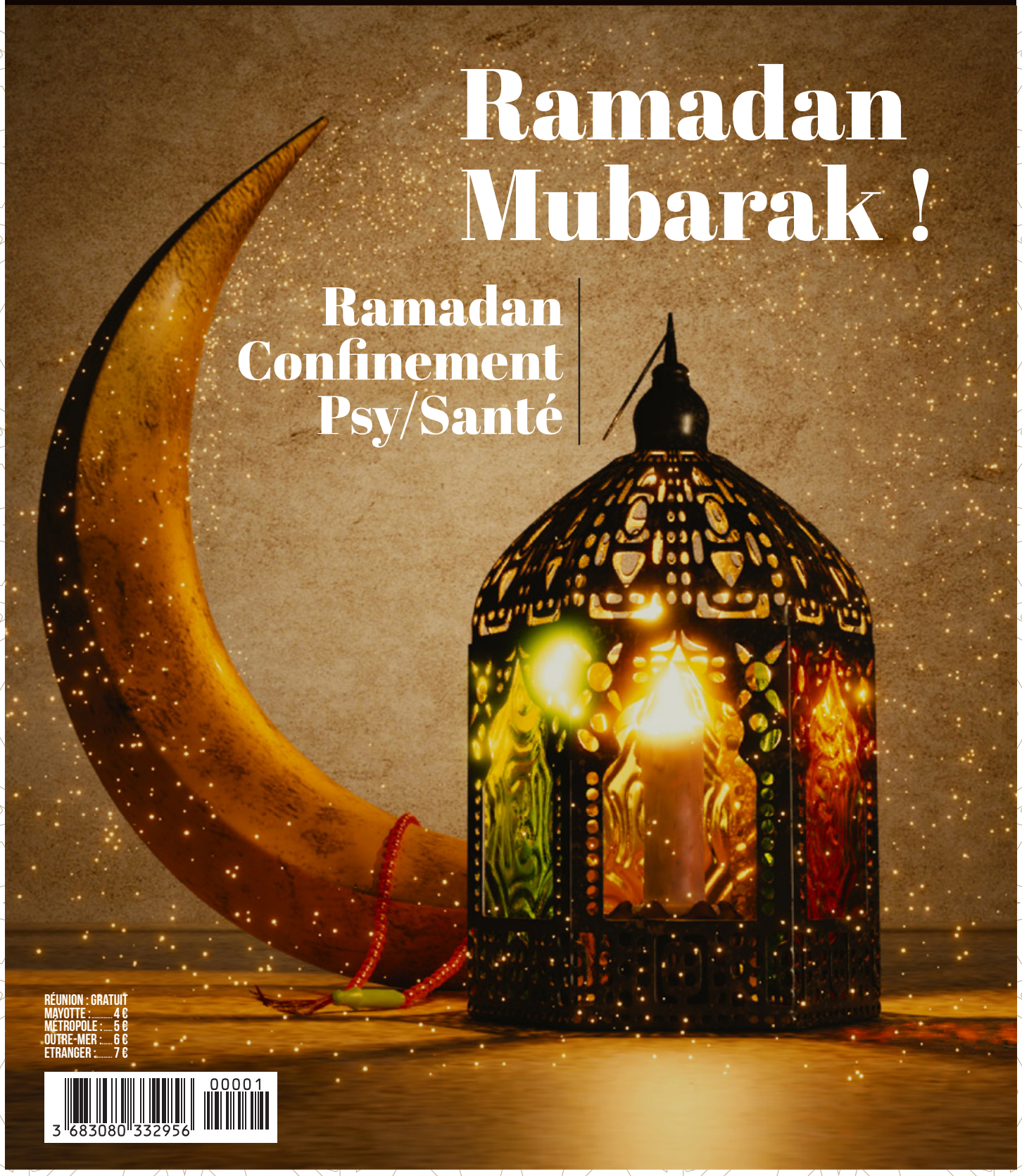
ISLAM & DÉCOUVERTES

#10
MAI. 2020
RAMADAN 1441



Ramadan Mubarak !

Ramadan Confinement Psy/Santé

RÉUNION : GRATUIT
MAYOTTE : ..... 4 €
METROPOLE : ..... 5 €
OUTRE-MER : ..... 6 €
ETRANGER : ..... 7 €

3 683080 332956 00001

Sommaire

Actualité

4. Lettre à mon monde

Dossier : le Ramadan

6. Le Ramadan pendant le confinement : une chance !
8. Confinement et Ramadan...
10. Mettre le temps libre à profit
12. Ramadan : une opportunité pour s'améliorer
14. La valeur du jeûne
15. Les bonnes actions
16. Conseils pour bien profiter du Ramadan
17. Offrir à manger aux jeûneurs...
18. Le jeûne
25. Les relations intimes pendant le ramadan entre fatigue et frustration
26. Ce qui annule ou pas le jeûne

Psy / Santé

28. Apprenons à profiter de l'instant présent
35. Recette pour être... Ou devenir une épouse pepsy et vitaminée !
36. Faut-il manger Halal ?
38. Les devoirs de l'époux

Le Coran

41. Le Coran recèle des éléments qui sont des signes de son origine divine, mais aussi des éléments qui peuvent être sources de test pour la solidité de la foi des croyants
43. L'interruption de la révélation

Invocations

46. Invocations du cœur

ISLAM & DÉCOUVERTES

86, rue Jules Auber – 97400 Saint-Denis
☎ 02 62 92 37 44 ✉ contact@islametdecouvertes.com
islametdecouvertes.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

☐ Je m'abonne au magazine Islam & Découvertes pour 1 an (4 numéros) :

☐ RÉUNION/MAYOTTE - 16 €
☐ OUTRE–MER - 24 €
☐ MÉTROPOLE – 20 €
☐ ETRANGER – 28 €

NOM : ..... **PRENOM :** .....

TELEPHONE : ..... **COURRIEL :** .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... **VILLE :** .....

PAYS : .....

Mode de règlement : ☐ espèces ☐ virement (demander notre RIB) ☐ chèque (à l'ordre de Islam & Découvertes)
☐ PayPal (adresse de paiement : contact@islametdecouvertes.com)

En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser à l'association par courriel : contact@islametdecouvertes.com

édito

Le jeûne :
une chance de reconnexion divine récurrente !

La vie bat de son plein, et, on a l'impression que tout va toujours plus vite. A ce jeu, même l'information est devenue une source d'installation d'une véritable psychose quand on parle du coronavirus par exemple. En ce début du mois béni d'un Ramadan inédit car confiné, nous espérons juste renouer, dans la ferveur générale, davantage avec le sacré et la sérénité qui en découle. Parce qu'en écoutant le seul profane et l'agitation qui va de pair, nous avons l'impression qu'il nous est devenu impossible de vivre en ce monde tant au quotidien chacun parle de cette « mauvaise nouvelle » influençant à la fois la santé des hommes et l'économie mondiale qui témoigne de ses signes d'une très grande vulnérabilité au moindre à-coup.

De ce point de vue, Ramadan représente bien l'occasion de mieux apprivoiser sa santé physique au travers du jeûne, mais aussi de se revigorer du point de vue de sa santé spirituelle qui constitue une véritable source de renouvellement des fondements mêmes de sa foi. Sur le plan scientifique, bien que le sujet ne soit pas totalement encore exploré, beaucoup de vertus découleraient de la pratique du jeûne, notamment quant au système immunitaire, lequel justement réagirait mieux lorsque le corps est exposé aux virus au terme d'une période de jeûne.

Par ailleurs, pour avoir l'impression de toujours les connaître, les conflits permanents au Cachemire nous avaient malheureusement habitués à la lutte armée dans cette zone frontalière dont la nationalité est âprement discutée tandis que ses habitants désirent l'autonomie de gestion afin d'en sortir par le haut de ce mal qui ronge le Cachemire et de ce qui nuit à la qualité de vie de ses habitants depuis 1959. Cependant, personne n'était habituée à ce que le nationalisme devienne une religion d'État qui en vient à exclure la minorité musulmane dans sa qualité à faire valoir ses droits de réfugiés, et ce, indépendamment de l'origine de leur État d'appartenance première dans lequel il se pourrait bien qu'elle soit persécutée, et, bien que les gens appartenant à cette minorité puisse résider, pour certains d'entre eux, depuis longtemps sur le territoire indien, la nationalité leur est désormais refusée en raison de leur appartenance religieuse.

De ce point de vue-là, Ramadan incarne le symbole encore plus renforcé de l'égalité des ethnies qui compose une religion où chacun communie avec son voisin de prière. Et, dans notre plus charmant territoire français du « Bien Vivre Ensemble », ce mois se traduit surtout par la mise en place aux quatre coins de notre île de La Réunion, de repas de rupture dits « Iftar de la fraternité » baignés par l'esprit de partage, de solidarité et de concorde. Nous n'avons donc pas à nous poser la question de la coexistence entre notre appartenance religieuse et notre fierté dans l'expression de notre esprit de civisme, ni celle de notre qualité de citoyen devant les instances républicaines et laïques avec notre état de servitude à l'égard de « l'Être Suprême ».

Enfin, la guerre, au Moyen-Orient plus spécialement, mais aussi ailleurs contre les Ouïghours, et, ailleurs encore sans être en mesure de les citer toutes, prend ici des formes traditionnelles, prend là-bas des formes d'intimidation, avec une même volonté de s'accaparer des ressources géostratégiques et d'anéantir ou d'asservir les peuples qui s'y rendraient hostiles à cette véritable « main basse » sur les richesses naturelles de leurs territoires.

Dans ces conditions, vivre le Ramadan dans la paix, la sécurité, la plénitude des moyens et des ressources est donc bel et bien une chance et incarne une véritable bouffée d'oxygène pour les croyants réunionnais privilégiés que nous sommes de vivre sur un territoire dont l'État est garant et protecteur de tous ses citoyens indépendamment de leurs confessions, leurs croyances, leurs philosophies, leurs opinions dès lors que chacun s'engage à respecter le « pacte citoyen » composé de droits et de devoirs, à être des réunionnais vivant dans l'illumination des cœurs, la paix de notre foi. Nos cœurs pleurent les portes de nos Mosquées closes, à l'évidence. Que nos larmes rallument donc la lampe de notre foi pour que nous puissions répondre aux épreuves qui nous touchent, par une reconnexion de nos vies avec le dessein divin pour nous, pour toujours.

Mohammad BHAGATTE

Magazine trimestriel édité par l'association
ISLAM & DÉCOUVERTES
86, rue Jules Auber - 97400 SAINT-DENIS
ILE DE LA REUNION
Tél : 0262 92 37 44
Mail : contact@islametdecouvertes.com

Président et directeur de la publication : Mohammad BHAGATTE
Rédacteur en chef : Reshad INGAR

Publicité : Tél : 0693 400 780
Mail : contact@islametdecouvertes.com

Lettre à mon monde...

#20056258

Notre monde est désormais menacé de toute part et l'homme se trouve pris au piège de sa propre politique dévastatrice. Ses consommations à outrance ont fragilisé son environnement direct et l'exposent désormais à une précarité certaine ; ses courses effrénées aux armements et aux conflits meurtriers ont jeté ses sociétés dans un bain de sang ; son individualisme exacerbé le prive de la chaleur de ses semblables et le laisse livré à lui-même. C'est un triste bilan, mais il est réel. Il suffit d'allumer la radio ou d'ouvrir un journal quelconque pour prendre la mesure du désastre dans lequel nous avons inscrit notre mode de vie.

Mais ce qui semble être pourtant le plus inquiétant, c'est que la nature elle-même, ne paraissant plus supporter les blessures ravageuses que lui inflige l'homme, tend à lui rendre coup pour coup. Aux produits chimiques dont nous empoisonnant ses rivières, ses champs et ses océans, elle répond par des maladies à chaque fois plus terribles les unes que les autres. À la pollution dont nous accablons son ciel, elle fait fondre ses glaciers, aux déséquilibres que nous infligeons à sa biodiversité, elles brûlent ses forêts. Nous pouvons le dire : nous sommes en guerre ouverte contre le monde, la nature et surtout contre nous-mêmes.

Les images effroyables et apocalyptiques qui nous sont parvenues d'Australie il y a quelque temps à peine peuvent bien être l'un des derniers avertissements qui nous sont adressés. Car, désormais, ce n'est plus une région qui a pris feu, comme en Amérique, ni un pays comme le Portugal il y a quelque années, mais c'est tout un continent, plus grand que le continent européen. Nous avons dépassé toutes les limites dans notre folle course au confort et au bien-être de surface ; nous avons brûlé notre terre et tué nos semblables les animaux ; ces animaux qui sont à la fois notre école de douceur et notre espoir pour l'avenir. Que ferions-nous sans eux, que deviendrons-nous sans notre terre ?

Notre monde, complètement déréglé par un modèle économique fou, a jeté nos pays les uns contre les autres, et dans cette bataille inhumaine, les animaux et les populations fragiles sont tombés par millions. Mais cette cruauté, cette barbarie sans nom, nous reviendront un jour en plein visage. Coalisons donc nos forces, unissons nos espoirs tant que c'est encore possible. À l'heure où nous pouvons communiquer aisément d'un bout à l'autre de la planète, que des associations entrent en interaction, que la solidarité s'organise et notre solidarité pourrait être une force inouïe ; nous sommes nous-mêmes les citoyens de notre planète. Chacun a les moyens d'agir à son échelle là où il se trouve. Communiquons nos idées sur les réseaux sociaux, sur les blogs, dans les journaux, et les livres ; mettons tout notre art au service de l'avenir de notre terre. Seule notre unité nous fera comprendre combien l'humanité est belle.
C'est ici un cri de détresse. Un cri d'espoir surtout. Ne nous habituons surtout pas à voir nos semblables, nos animaux et notre terre mourir sans rien dire. Cette terre est le bien le plus précieux que nous ayons, chaque bout de cette planète est ce que nous avons de plus sacré. Allons donc ensemble dans la direction de la fraternité vraie; il n'existe personne aujourd'hui dans ce monde qui ne sache les terribles tragédies que vit notre terre. De cette conscience collective, faisons émerger une solidarité active.

Soyons donc déterminés à ne pas fuir et à affronter la vérité en face, car le courage est le prix de la dignité. Le temps presse, l'heure avance inéluctablement comme ces flammes qui brûlent tout sur leur passage. Hier, c'était le Portugal, ensuite ce fut l'Amazonie et enfin l'Australie. Si nous ne faisons rien, un jour tout s'embrasera d'un seul coup, et on réalisera que l'unité n'est plus possible, qu'il est trop tard pour réagir, que nous allons mourir comme des imbéciles, car nous n'avons pas su vivre comme des frères. Soyons moins enclins à vivre comme des barbares, refusons le modèle de la surconsommation qui nous est imposé, éduquons nos enfants à plus de retenue et de pudeur morale. Nous n'en serons que plus heureux, car il n'existe pas de courage triste. Le temps presse ; chaque jour est une chance, une chance qui ne reviendra peut-être pas.

Et dans cet élan d'humanité, pensons du plus profond de notre cœur à tous ces réfugiés arrachés à leurs pays et jetés sur les chemins de l'exil et de la mort, à ces enfants, ces femmes et ces hommes, opprimés qui se meurent dans l'indifférence des puissants de ce monde, à tous ces territoires brûlés par des conflits dont ils n'ont jamais voulu. Interpelons ceux qui nous gouvernent, faisons-leur comprendre que ce qui nous préoccupe le plus, c'est davantage la paix mondiale que notre petit confort individuel. Faisons enfin renaître l'espoir ici et là-bas, aujourd'hui et pour toujours. Et nous finirons par être véritablement heureux. Ensemble. InchaAllah.

ABDERRAHIM BOUZELMATE

Le Ramadan pendant le confinement : une chance !

Au nom de Dieu, Le Tout Clément, Le Tout Miséricordieux

Voici que le mois de Ramadan « le purificateur » fait son entrée. Une entrée particulière en ce confinement dû à la pandémie du Covid 19.

Tous appréhendaient de vivre ce mois sacré confinés chez soi, tous espéraient pouvoir partager ses journées et ses nuits avec famille, proches, fidèles de la mosquée etc.
Mais cela n'est finalement pas d'actualité. N'est-ce pas que les cœurs de beaucoup s'attristent à cette nouvelle ?

Mais n'est-ce-pas que Notre Seigneur Le Sage nous rappelle dans Son Noble Coran : « Il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose or c'est un bien pour vous ».

En méditant les noms et attributs d'Allah Azaoaudjala nous ne pouvons que nous rappeler qu'Il ne fait rien par hasard, que tout ce qu'Il fait n'a de but que sagesse et bienfaits pour Son Serviteur. Ayons le bien pensé de Notre Créateur qui ne désire que le bien pour nous et la méditation en temps d'épreuves.

Allah nous invite à redécouvrir le sens profondément spirituel du jeûne de Ramadan, Il nous offre une occasion inédite de méditer cette finalité du jeûne qu'est la piété.

En effet, Il nous invite à voyager à travers ce mois sacré, seul, à la rencontre de notre âme et notre cœur.

Si habitués au lien social, à partager les repas de la rupture du jeûne, à retrouver nos biens aimés fidèles à la mosquée pour de longues nuits de prière, les ruptures du jeûne seront cette fois plus modestes, nous retrouverons le soir pour les prières « que » notre Bien aimé Allah : Le Seul, L'unique.

En effet, c'est là une occasion unique de se recentrer sur nous même, de travailler notre cœur, de purifier nos intentions, de vouer un culte exclusif à Allah, sans le regard de quiconque. Une occasion unique de tester nos motivations, jusqu'où pouvons-nous aller, seuls... sans l'effet de groupe. Sous le regard unique du Créateur ? Quel est le moteur qui nous booste ?

Quelle magnifique invitation Dieu nous fait ce Ramadan...
On raconte qu'un homme avait l'habitude de toujours prier au premier rang à la mosquée. Il en éprouvait beaucoup de joie et en avait le cœur apaisé. Mais contraint, il arriva un jour avec du retard et dû prier au deuxième rang. Il se sentit alors gêné et avait même honte qu'on le voie prier au deuxième rang. C'est seulement à ce moment qu'il réalisa qu'il n'était habituellement pas vraiment sincère, car la joie qu'il éprouvait était en réalité due à l'appréciation des gens. C'est ainsi que faibles êtres humains, nous ne sommes pas forcément conscients de certains de nos comportements et de la nature sincère de nos actions.

Allah azaoaudjala nous rappelle dans Son Noble Livre : « Et ce qu'ils ne pressentaient pas leur apparaîtra alors, de la part d'Allah. Ils verront alors le mal qu'ils ont fait ». Sourate 39, verset 47-48

Ainsi nous pensons parfois faire du bien, sans nous rendre compte que nous ne sommes pas sincères. Et le jour du jugement nous nous présenterons face à Dieu, pensant venir avec des montagnes de bonnes actions, mais seule une poignée d'actions nous accompagnera si Dieu le veut, car nous n'aurons comme bagage que ce qui fut totalement pour Dieu seul.

Tout comme Il nous rappelle Exalté soit-Il : « Dis : vous ferais-je connaître ceux dont les actes sont les plus inutiles (totalement perdu) ? Ceux dont l'effet se perd dans la vie de ce monde alors qu'ils pensent avoir bien agi ! » Sourate 18 La caverne, verset 103-104.

Cela peut paraître incroyable, mais oui Dieu nous informe sur notre nature, Lui qui nous connaît mieux que nous même et qui est plus proche de nous que notre propre veine jugulaire... « Nous avons créé l'homme et Nous connaissons les plus intimes secrets de son âme, car Nous sommes plus près de Lui que sa veine jugulaire ». Sourate 5, verset 16

Celui qui connaît nos plus intimes secrets a décidé pour nous un jeûne à l'abri de tous les regards car comme l'enseigna notre prédécesseur Sufyân Ath-Thawrî : « Rien ne m'a été plus difficile à curer que mon intention : elle se rebelle sans cesse contre moi ! ».

L'intention ne cesse de changer et a constamment besoin d'un travail profond pour qu'elle ne témoigne pas contre nous. Il n'est pas si aisé que de vouer ses intentions à Dieu seul. Le regard d'autrui peut parfois nous toucher, sans le savoir. Notre propre regard sur nous même : avec satisfaction peut nous toucher et vouer nos actes à l'échec.

Épurer les intentions est plus dur pour les bienfaiteurs que toutes les autres œuvres.

Ce Ramadan, personne ne saura si nous avons prié les tarawih chaque soir, si nous avons pleuré dans nos prières, si nous avons supplié Allah au point d'en trembler, si nous avons veillé les dix dernières nuits impaires de ce mois sacré et béni. Personne, hormis, Un : L'Unique, L'Absolu ! Quelle magnifique opportunité de Lui dédier tout notre amour, toutes nos adorations, tous nos efforts.

Des efforts dont notre petite famille pourra bénéficier, car cette fois, ce ne sont pas les mosquées qui seront remplies de ferveur, d'adorations, de foi, d'amour et de crainte révérencielle mais ce seront nos foyers qui seront tout illuminés par la beauté de la foi.

Si parfois l'épouse se retrouvait seule avec ses enfants pendant que son époux profitait de la mosquée, cette année elle aura la joie d'accueillir les prières de tarawih sous son toit, avec son époux à ses côtés qui fera revivifier l'esprit et l'ambiance de la foi que l'on savoure à la mosquée avec les autres fidèles.

Les délices de la foi naîtront au sein d'une famille entière. Chacun encouragera l'autre, on organisera des prières ensemble, entre couples et enfants, ou si l'on vit seul avec Le meilleur des compagnons. Et ce ne sera que bénéfique pour toute la famille, y compris pour les enfants qui parfois n'ont pas l'opportunité de prier en commun avec toute la famille. Des séances de dhikr pourront naître et faire naître un amour grandissant pour l'évocation de Dieu. Le temps sera doux et agréable car « n'est-ce pas par le souvenir d'Allah que les cœurs s'apaisent ? »

Une invitation à voyager vers soi-même, au cœur de son cœur, et la bonté du cœur provient de la bonté de l'œuvre, et la bonté de l'œuvre provient de la bonté de l'intention comme disait Mutraf Ibn Abdillah.

Un mois à la recherche de la sincérité profonde...

Ramadhan est le mois de la piété, nous devons nous abstenir de boire et manger. Un beau secret entre Dieu et son serviteur. Personne ne sait si l'on mange ou boit en cachette et pourtant nous ne le faisons pas car nous sommes animés par la crainte de désobéir à Dieu, nous avons peur d'avaler ne serait-ce qu'une goutte d'eau lorsque nous faisons nos ablutions. Nous avons, du moment de fajr à celui de Maghreb cette conscience d'Allah qui nous accompagne sans cesse, qui surveille chacun de nos faits et gestes, et qui surveille ce que nous introduisons dans notre bouche et ce qui sort de notre bouche. Nous arrivons à nous abstenir des choses qui attirent la colère d'Allah. Cette fois, Ramadan enfermera un autre secret tenu entre Allah et nous seul : nos adorations, prières, veillées.

Quel bienfait de la part de Dieu !! « Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ? ». Sourate Ar Rahman.

De plus, le grand défi de tout musulman après Ramadan est de rester régulier et constant. Or le rythme adopté pendant ce mois sacré n'est pas toujours adapté à tous, de façon à le maintenir tout au long de l'année. Cependant, avec ce confinement chacun pourra adopter un rythme qui lui conviendra et qu'il pourra faire durer dans le temps.

Et il s'agit de la plus belle des actions : être régulier.

Allah azaouadjala ne nous demande point la quantité mais véritablement la qualité et la régularité. Mieux vaut quatre unités de prière chaque soir, priés avec concentration, et présence du cœur, que de nombreuses unités de prière, avec une forme mais sans fond, sans présence. Mieux vaut quatre unités de prières que l'on continuera tout au long de l'année que de nombreuses unités de prière qui cesseront dès que Ramadan cessera car Ramadan doit être un tremplin pour le reste de l'année et non un mois où l'on s'épuise pour ne plus rien produire le reste de l'année.

Et notre bien aimé Prophète Salla Lahou alayhi wa salam de nous rappeler : « Faites de bonnes œuvres avec sérieux, sincérité et modération ! Et sachez que vos actes ne vous feront pas entrer au paradis, et que l'acte le plus aimé auprès d'Allah est le plus constant, cela même s'il est petit ». Sahih Al Boukhari.

Autrement dit, prenons ce Ramadan sous confinement comme la chance de nourrir notre âme de l'essentiel, de pureté, d'amour du divin, dans la constance, la régularité. Prenons ce Ramadan comme la naissance ou la renaissance des délices de la foi au sein de notre famille, avec modération et constance, sans gaspillage ni même en oubliant les plus démunis.

Même confinés, nos actions envers les plus nécessiteux doivent continuer.

Même confinés et privés de mosquées, Dieu est toujours là, les portes de l'enfer restent fermées, celles de Sa Miséricorde ouvertes, et celles de Sa Sagesse toujours présentes dans toute chose, bonne ou mauvaise.

ISMAHÈNE BOUZIDI

Confinement & Ramadan...

Nous traversons actuellement un moment unique, un moment si particulier qu'il ne se renouvellera probablement jamais... Pour la majorité d'entre nous, cela fait plusieurs semaines que nos vies ont radicalement changé...
Quelques semaines où nous sommes confinés, et où nous réinventons chacun à notre manière la définition des mots proximité, temps, proches, familles, amis, seul, cohabitation, patience...
Des semaines certainement où nous avons réorganisé notre environnement intérieur, mais aussi certainement nos habitudes, nos pensées, nos comportements.

Et alors que nous sommes en plein dans ce bouleversement, arrive cet invité que nous attendons tous, tellement il est généreux et bénéfique... Eh oui ! Nous voici à accueillir ce précieux mois béni de Ramadhâne !
Habituellement, nous attendions ce mois pour faire notre petite introspection individuelle, et pour nous « confiner » au milieu des autres.
Oui, se confiner au milieu des autres... Exactement ! Paradoxal, n'est-ce-pas ?
Au milieu des autres, car c'est là que nos mosquées sont les plus remplies...
C'est également là que nous rendons visite aux plus fragiles...
C'est aussi là où nous partageons !
Et confinés, car on regarde au fond de soi, au fond de son âme, et on n'a qu'un seul objectif : l'agrément de notre Rabb !

Alors là que nous sommes déjà face à nous-même depuis maintenant plus d'un mois, est-ce possible selon vous d'aller encore plus loin ? « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait » (Mark Twain)
Qui ne connaît pas cette jolie phrase ? Car pour notre Créateur, TOUT est possible !
Et quel magnifique cadeau nous a-t-Il fait en nous donnant la possibilité de profiter de ce mois béni sans aucune de nos contraintes habituelles ?

Certes, nos mosquées sont fermées, l'épidémie est bien réelle, le danger existe, oui.
Et pourtant, à côté de cela, nous sommes à l'abri dans nos maisons, nous avons de nombreuses raisons d'être reconnaissants... Alors, soyons reconnaissants et profitons du temps qui nous est offert.
Profitons de ce temps pour améliorer notre relation avec notre Créateur, nous rapprocher de Lui de plusieurs niveaux, et atteindre un palier d'où nous ne descendrons plus incha Allah.

Car toute chose a une fin. Tous les ans, le Ramadhan s'en va, et combien de bonnes habitudes gardons-nous réellement ?
Alors, profitons de ce Ramadhan confiné pour prendre la décision d'un vrai changement, qui continuera même après le départ de nos amis Ramadhan et confinement...
Car c'est sûr, ils vont nous manquer... Alors, faisons-en sorte de nous imprégner d'eux pour qu'ils laissent leurs empreintes positives sur nous et nos proches.

Allons plus loin, en prenant soin de notre corps, nos émotions et notre âme. Les trois sont étroitement liés et avec l'aide de notre Seigneur, trouver le lien qui les unit, les nourrir chacun à leur niveau et selon leur besoin, nous permettra de créer un lien particulier avec Lui. Le corps est le réceptacle offert par Allah pour cette vie ici-bas, en prendre soin est un devoir.

Comment prendre soin de son corps ?

Tout simplement en le nourrissant juste ce qu'il faut, et en privilégiant les aliments peu ou pas transformés. Pendant ce confinement, il est plus difficile de s'approvisionner, alors profitons de cela pour alléger nos tables. Profitons-en pour passer moins de temps en cuisine et davantage sur notre tapis de prière, avec nos proches et dans la lecture du Livre Saint.
Les économies réalisées peuvent être données aux associations, peu importe le montant, le geste est magique !

Aussi, en dormant le temps nécessaire à un corps tonique. Toutefois, dormir trop amène la procrastination… Et si nous sommes en capacité, faisons un peu d'exercices… Faire nos prières obligatoires, c'est déjà un exercice, rajoutons quelques prières surérogatoires. Cela a l'avantage de prendre soin de notre corps, de notre cœur et de notre âme.

Une autre façon de prendre soin de son corps, c'est d'enlever toute forme de colère, de haine, de jalousie, et de sentiments négatifs de façon générale. Cela nous amène donc à parler du cœur finalement, car tout ce que l'on ressent dans notre cœur a un impact sur notre corps. Seulement cinq minutes de colère prennent environ cinq heures à être évacuées de notre corps !
Cinq heures pendant lesquelles tout ce négatif en ébullition et accumulé va nous empêcher de profiter de nos enfants, de nos proches, et de notre Rabb finalement… Alors, restons loin de la colère…
Rappelons-nous que la colère, lorsqu'elle pointe, il ne s'agit généralement pas de l'autre mais de nous-même !
Qu'a donc dit notre interlocuteur pour réveiller ce sentiment en nous ? Qu'est-ce-que cela nous évoque ?
A quoi cela nous ramène-t-il ? Prenons conscience de nos émotions… Posons-nous alors sincèrement la question de ce qui nous met en colère…

Ce Ramadhan confiné, c'est le moment idéal pour créer de vraies connexions avec celles et ceux qui sont avec nous actuellement, et ainsi de pouvoir vivre ce mois avec l'énergie et le calme nécessaire…
Nos enfants, nos parents, notre conjoint sont les personnes les plus importantes. Profitons donc de ce temps pour les redécouvrir d'une autre façon. Exprimons-nous avec sincérité, écoutons-les avec notre cœur. S'il y a des tensions, lâchons la colère, mettons-nous dans une relation sincère cœur à cœur, et la solution viendra d'elle-même. Nos enfants, ce sont nos perles, protégeons-les et faisons-les voyager vers une destination magique pendant ce mois béni…
Mon père nous faisait voyager quand il nous racontait les histoires des Prophètes (as), et jamais je ne l'ai vu se plaindre ou crier… Par contre, je me souviens de ses rires, de sa générosité, de sa tendresse, de son affection…
Offrons cela à nos enfants, car c'est ce qui restera.

Apprenons-leur des récits des Prophètes (as), apprenons-leur à mieux nous connaître. Donnons-leur la chance de partager de vrais moments d'intimité avec nous, de partager de vraies conversations. Ecoutons leur avis, ce qu'ils ont à dire et à nous dire… Peut-être que nous en apprendrons tellement plus sur eux. Laissons-les s'exprimer. Acceptons leurs frustrations. Acceptons leur colère. Acceptons leur peur. Acceptons leur bruit. Acceptons leur rire. Lâchons du leste…
Transformons ce ramadhan confiné en un moment magique qu'ils garderont avec eux comme un précieux trésor toute leur vie !

Saviez-vous que l'être humain a besoin d'un certain nombre de compliments, de feedback positif journalier pour s'épanouir et être heureux ?

Rappelons-nous de ce professeur ou de ce molissab, qui, face à une leçon difficile pour nous, nous a encouragé d'un sourire, d'un mot gentil… Nous souvenons-nous de ce que nous avons ressenti à ce moment-là ? Certainement que jusqu'à présent, cela est important pour nous…
C'est ce sentiment-là que nos proches doivent ressentir. Face à une difficulté, ils seront capables de rebondir et de réussir, c'est ainsi qu'ils construiront la confiance en eux.
Honnêtement, avons-nous l'habitude de faire des compliments, de féliciter notre conjoint(e), nos enfants ?
Prenons cette décision d'en faire quotidiennement, malgré notre pudeur !
Les enfants ont besoin de voir nos yeux briller et d'entendre des phrases positives de leurs parents !
Donnons-leur de notre temps, de nos sourires, de notre attention complète, de nos compliments sincères.

Et notre âme, de quoi a-t-elle donc besoin ?
A mon sens, si nous faisons nos actions obligatoires, et que nous faisons l'effort d'améliorer notre relation avec les autres, notre relation verticale avec notre Créateur ne pourra que s'améliorer.
Laissons donc place à l'amour. Choisissons de voir le côté positif de chaque situation.
Choisissons l'espoir au désespoir. Laissons les reproches pour ne dire que des compliments. Acceptons et accommodons-nous de la situation. Nos enfants en apprendront beaucoup de nous voir agir ainsi.

Le changement est un long chemin qui demande d'être honnête envers soi, d'avoir une bonne dose de volonté, et une énorme pincée de bonnes résolutions. Le résultat sera à la mesure de ce que nous allons engager comme ressources. Faites le premier pas, les autres suivront avec l'Aide du Très Haut.

Une pensée toute particulière dans nos prières pour les personnes qui ne sont plus avec nous, celles qui sont seules, celles qui souffrent en silence, nos malades, et toutes ces personnes qui chaque jour, risquent et mettent leur vie au service des autres, et pour l'Humanité toute entière. Prenons soin de nous et des autres, « rest nout caz »

« Notre plus grande faiblesse réside dans l'abandon ; la façon la plus sûre de réussir est d'essayer une autre fois. » (Thomas Edison)

N.B.

Mettre le temps libre à profit

عن عبدالله بن عباس رضي الله عنهما قال النبي صلّى الله عليه و سلّم :
نعمتان مَغْبُون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ
رواه البخاري

D'après 'Abdallah Ibn 'Abbas (qu'Allah les agrée lui et son père), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit : « Il y a deux bienfaits à propos desquels beaucoup de gens sont perdants : la santé et le fait d'avoir du temps libre ». BOUKHARI

Les paroles citées du prophète (paix et bénédictions sur lui) prennent encore plus de valeur en cette période.

Les commentateurs de Ahaadiices expliquent celui-ci par rapport à notre situation concernant nos devoirs envers Allah. « Marboun » vient de « Al Rabn », qui signifie une perte/ manquement dans le commerce ; et « Al Raban » signifie un manquement dans une opinion/ réflexion. Ce que l'on veut nous expliquer, c'est que le temps libre, passé dans une bonne santé, n'est pas une chose qui va forcément perdurer ; c'est pour cela que nous devons utiliser ces deux bienfaits dans les adorations d'Allah, avant qu'ils nous soient retirés.

D'où le fameux proverbe arabe : « La valeur de la jeunesse, c'est un vieux qui te la donnera. - La valeur de la richesse, c'est un pauvre qui te la donnera. - La valeur de la vie, c'est un mort qui te la donnera ».

Par la grâce d'Allah, la majorité d'entre nous disposons encore de ces deux bienfaits. Même si beaucoup travaillent encore, la fermeture des établissements (l'ensemble des commerces, restaurants, etc.) nous permet de nous trouver du temps libre, précieux pour le croyant, comme évoqué dans le Hadice.
En effet, ce temps libre nous donne l'opportunité de faire un « break » dans ce quotidien, nous donnant un moment pour faire un bilan. C'est une chose primordiale pour l'avancée spirituelle du croyant : vérifier le temps passé dans les différentes tâches quotidiennes, afin de pouvoir l'optimiser. Effectivement, si nous voulons nous améliorer, il faut savoir dans quoi le passer. C'est à ce moment-là, que nous allons nous rendre compte que nous avions eu l'opportunité de combler un temps perdu inutilement, d'une meilleure manière. Il n'est pas interdit de se divertir, dans la limite du permis ; c'est même une très bonne chose de le faire en famille. Le prophète (paix et bénédiction sur Lui) Lui-même, le faisait, avec ses proches, même si reposait sur lui une énorme responsabilité envers sa communauté. Malgré cela nous retrouvons dans les récits qu'Il était le meilleur envers sa famille, il savait faire la part des choses, consacrer son temps comme il le fallait, et avec qui il le fallait. L'essentiel est de ne donner aucun moment à l'accomplissement d'un péché. Ainsi, on pourra avoir l'esprit plus léger pour augmenter la quantité des actes spirituels. On se doit donc aussi, de consacrer du temps dans les tâches ménagères, un temps pour les parents, les enfants, soi-même (dans des activités qui nous permettent de vider de façon licite l'esprit), consacrer du temps pour les membres de notre entourage (famille, voisin, connaissances), et enfin faire ce fameux bilan. Nous verrons qu'il existe un temps plus précieux que le temps libre : c'est celui passé dans le bien.

Le temps passé directement pour Le Créateur (à faire la salah, lecture du Qur'aan, etc.) n'est pas uniquement ce qui nous rapproche de Lui, il y a aussi le temps dédié aux créatures.

On dit que l'oisiveté est la mère de tous les vices. L'égo de l'être humain va le pousser à utiliser son temps libre dans ce qu'il ne faut pas, d'où l'importance de celui-ci dans le Hadice. Sachons donc l'utiliser correctement, sans pour autant s'adonner à la pratique d'une action tellement intensive, qu'elle va se perdre au bout de quelques jours. La constance dans l'action se facilite par le fait d'accomplir peu mais régulièrement. Il

faut donc savoir quoi faire et quand le faire. Le mois de Ramadan, le mois du Qour'ane, est une occasion à saisir pour intensifier nos efforts en se confinant avec le Qour'ane. En effet, au-delà de la lecture, profitons aussi de ce temps qui se doit d'être encore plus libre pour nous améliorer dans le Tadjwid, dans la compréhension de quelques versets, dans les Duah que nous lisons dans la Salah.

L'autre bienfait négligé, cité dans le Hadice, est la santé.
En arabe, il est dit : الأشياء تعرف بأضدادها « Les choses se connaissent (se font comprendre) par leurs contraires ». Effectivement, c'est pendant cette période actuelle que l'on reconnait la valeur de ce cadeau d'Allah qu'est la santé, contraire de la maladie. C'est une occasion pour nous de dire ne serait-ce un « Alhamdoulillah » pour ce bienfait. Et si nous en sommes dépossédés, sachons que le musulman est toujours privilégié par Allah, comme cité dans la hadice suivant. « Que le sort du musulman est étonnant ! Son sort est toujours bien. S'il vit la facilité et il remercie, il sera récompensé. S'il vit la difficulté avec patience et persévérance, il le sera également » Boukhari.

De plus, la maladie est un prétexte d'Allah pour l'expiation des péchés comme mentionné dans le hadice suivant :

قال رسول الله ﷺ: « ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه » متفق عليه

Le Prophète ﷺ a dit : « Il n'est pas une fatigue ou une maladie, un souci, une peine, un mal ou une angoisse qui touche le Musulman, jusqu'à l'épine qui le pique, sans que Allah ne lui efface à cause de cela une partie de ses péchés ».

BOUKHARI ET MOUSLIM

Qu'est-ce que ce hadice nous enseigne si ce n'est qu'un fort message d'espoir pour le croyant. Bien portant il obtient de récompenses grâce à ses adorations ; malade il obtient le pardon divin. A lui d'en tirer profit par rapport à la situation dans laquelle il se trouve.
Le pardon d'Allah est vaste et infini, malgré les rechutes dans l'erreur ; le temps libre est là ; les démons bientôt enchainés ; le Qour'Ane est présent chez chacun de nous ; son mois béni est proche : les conditions sont réunies pour effectuer un bilan de nos actes, non seulement envers Allah, mais aussi envers les créatures, savoir s'excuser, pardonner, prendre du recul, pour ainsi redonner un nouveau souffle à notre intérieure et extérieur

QUE NOUS RESTE T IL À FAIRE ?

Essentiellement trois choses à la lumière de Ahaadices : les invocations, l'aumône (surérogatoire, et paiement de la Zakat, même si cela date de plusieurs années en cas de retard ou de manquement), et se soigner.

Le Prophète (paix et bénédiction sur Lui) a dit :
« L'invocation c'est l'adoration par excellence. » TIRMIDHI

« Soignez vos malades par le biais de l'aumône, confortez vos biens par le biais de la Zakat et vainquez les épreuves par le biais de l'invocation. » AL-TABARÂNI, AL-BAYHAQI

« Soignez-vous, car Allah n'a pas fait descendre de maladie sans faire descendre un remède à cette maladie, que certains peuvent connaître et d'autres ignorer. » (AHMAD, TIRMIDHI, ABÛ DÂWÛD, NASÂ'I, IBN MÂDJAH)

IRFÂAN SAFLA

Ramadan : une opportunité pour s'améliorer

Au nom d'Allah le Très Haut, le Très Miséricordieux.

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

« Annonce la bonne nouvelle à ceux qui lorsqu'un malheur les touche, disent : Nous sommes à Dieu et c'est vers Lui que nous retournerons. »

Voilà maintenant plusieurs semaines que nous sommes confinés et nous ne savons pas comment vont se passer les semaines à venir. C'est en Allah Le Très-Haut que nous plaçons toute notre confiance, Lui Seul est connaisseur de l'avenir.

Le monde entier est dans une épreuve, car nous avons cette conviction que tout vient d'Allah, que ce soit le bien ou le mal. Et c'est à Lui seul que nous nous remettons, pour nous faire passer cette épreuve qui touche la population tout entière.

Même quand nous sommes dans de grandes épreuves dans ce monde, nous devons toujours garder à l'esprit que la plus grande épreuve est encore à venir : ce sera de nous tenir devant notre Seigneur avec notre livre de compte, le jour du jugement.

C'est pour cela que nous devons continuer nos efforts et nous efforcer d'atteindre le meilleur, afin de nous corriger et d'adorer notre Seigneur de la meilleure des façons. Et nous devons nous rappeler les dires du noble messager Mouhammad (que la Paix et la miséricorde d'Allah soient sur lui) qui dit : « L'affaire du Croyant est étonnante ! Son affaire ne comporte (pour lui) que du bien – et cette faveur n'appartient qu'au Croyant – : s'il est l'objet d'un événement heureux, il remercie Dieu et c'est là pour lui une bonne chose ; et s'il est victime d'un malheur, il l'endure avec patience et c'est là encore pour lui une bonne chose. »

Effectivement nous faisons actuellement face à un changement brutal dans nos vies. Ce changement est pour nous un rappel que tout se passe par la volonté d'Allah et non par notre volonté personnelle : nous ne maîtrisons que peu en ce monde.

Certes, les mosquées sont fermées, et nous en sommes attristés, mais par la grâce d'Allah nous pouvons toujours adorer notre Seigneur, Lui demander pardon pour nos péchés, et cela même dans ces circonstances et ces épreuves difficiles. Nous endurons ces épreuves en ce moment, mais dans le même temps nous sommes aussi en quelque sorte en train d'apprendre la patience et d'éduquer notre égo, de faire des réflexions, de nous remettre en cause pour améliorer notre avenir.

En parallèle à ces épreuves, nous baignons toujours dans les bienfaits de notre Seigneur et Le remercions toujours pour cela, car Ses bienfaits sont innombrables. En regardant la situation des gens dans le monde, nous ne sommes pas ceux qui sont les plus à plaindre car étant – par la grâce d'Allah – dans de bien meilleures conditions que ceux qui n'ont pas d'abri, ceux qui sont exposés de plein fouet à la maladie sans moyens de protection, ceux qui cherchent de quoi se nourrir, ceux qui sont dans les camps des réfugiés etc. La liste est longue si nous allons vraiment y réfléchir. Nous avons là de quoi méditer...

Et pour rajouter un grand bienfait, nous avons le mois de Ramadan à nos portes qui s'approche très rapidement. Encore une fois notre religion facile nous permet d'accomplir ce grand pilier avec beaucoup de facilité, en comparaison avec d'autres frères et sœurs de part et d'autre dans le monde. Remercions Allah encore pour cela, et essayons de prendre les bonnes résolutions pour accomplir ce pilier comme il se doit.

Certes il n'y aura pas la même ambiance mais essayons au maximum de rentabiliser ce mois en notre faveur et en faveur de la communauté toute entière (par exemple par des actes charitables et en étant solidaires envers l'humanité).

Nous pouvons tirer profit au maximum de ce mois en fixant par exemple un emploi du temps. En effet, à la maison il est très facile de se laisser distraire, surtout avec les moyens dont nous jouissons de nos jours. Certes, cela constitue une facilité, mais n'oublions pas nos priorités et ne tombons pas dans l'excès, gardons ces moyens au niveau de la facilité, et non au niveau essentiel. A nous d'optimiser notre temps pour pouvoir nous connecter plus encore avec notre Seigneur en ces moments bénis du mois de Ramadan à travers la lecture et la méditation de Sa noble Parole. Essayons de comptabiliser notre temps et de le répartir de façon à ne pas passer plus de temps à table que devant notre Seigneur. Profitons de ce mois pour renforcer notre connexion verticale avec Allah mais aussi pour rétablir les connexions horizontales avec les serviteurs d'Allah avec qui nous avons peut-être eu des disputes, vis-à-vis de qui nous avons eu des manquements, ou à qui nous avons causé du tort , que nous avons blessés... Prenons cette opportunité de confinement pour parfaire nos devoirs envers Allah mais aussi pour réparer nos erreurs envers les serviteurs d'Allah.

Profitons de ce confinement pour évaluer nos transactions, sont-elles conformes à la volonté d'Allah, ou y-a-t-il des manquements auxquels nous devons remédier ? Par exemple avons-nous fait des transactions avec intérêt dans le passé ? Avons-nous menti ou trompé quelqu'un pour écouler notre marchandise ? Avons-nous acheté et dépensé notre marchandise dans le licite ? Avons-nous profité de la situation de crise pour augmenter excessivement le prix de notre marchandise ? Et bien d'autres questions encore... Nous pouvons pour cela nous référer à nos savants et experts en la matière.

A nous de chercher dans tous les domaines de notre vie ce que nous avons besoin d'améliorer, tant dans le culte que nous vouons à Allah Le Très-Haut, que dans nos devoirs vis-à-vis des autres serviteurs d'Allah.

Faisons de ce confinement un moyen pour obtenir la satisfaction du Tout-Puissant.

Qu'Allah nous accepte tous et nous garde avec foi jusqu'à la mort.

Amine.

IMDADOULLAH LAMBATTE

La valeur du jeûne

Chères sœurs et chers frères en Islam, dans le Quran, Allah nous informe que nous avons été créés pour l'adorer. Il nous fait comprendre également que l'objectif final de tout acte d'adoration c'est d'atteindre la piété.

En effet, à travers les différents actes d'adoration qu'Allah nous a prescrits tel que la salah, l'aumône légale, le pèlerinage ainsi que le jeûne ont pour but de faire naître en nous cette crainte révérencielle en Lui.

Nous allons voir à travers une tradition prophétique, plus précisément un hadith sacré (Qudsi), la dimension extraordinaire du jeûne comparée à tous les actes d'adoration.

Abu Hourairah (ra) a rapporté que le messager d'Allah (s.a.w) a dit : « Allah a dit : tout acte du fils d'Adam est pour lui sauf le jeûne car il est pour moi. »
Et c'est moi qui le rétribuerai. Et le jeûne est une protection.
Et quand l'un de vous jeûne, il ne doit pas tenir de propos obscène, ni crier.

Et si quelqu'un l'insulte ou l'importune qu'il dise : « je jeûne »
Et par celui qui détient l'âme de Mohammad (s.a.w) entre ses mains, l'haleine du jeûneur est plus agréable auprès d'Allah que l'odeur du musc. Pour le jeûneur, il y aura deux joies : lorsqu'il rompt le jeûne il se réjouit, et quand il rencontrera son Seigneur il se réjouira de (la récompense de) son jeûne. (Al Bukhari et Muslim)

Explication du hadith Qudsi :

• Le jeûne se distingue de tous les actes d'adoration du fait qu'il est invisible et préserve le croyant de toutes les formes d'ostentation. Ainsi Allah s'est engagé personnellement à récompenser cet acte et cela de manière illimitée.

• Le jeûne est une protection, un bouclier contre les pêchés mais surtout contre le feu de l'enfer. Il nous éduque à contrôler nos émotions pour ne pas prononcer des paroles obscènes ou même hausser la voix. Il nous enseigne aussi à faire preuve de retenue dans l'adversité en se rappelant que nous sommes en état de jeûne et en informant la personne qui nous provoque.

• La mauvaise haleine du jeûneur est plus agréable auprès d'Allah que l'odeur très apprécié du musc.

• Enfin les 2 formes de joie :
  1. Au moment de l'iftar, la joie d'avoir pu accomplir le jeûne durant la journée et de pouvoir rompre celui-ci avec une subsistance licite.
  2. A la rencontre de son Seigneur en obtenant la récompense d'Allah et ce privilège d'entrer au paradis par cette porte réservée exclusivement au jeûneur appelée «Al Rayyan».

Imam Ghazaly (ra) nous donne 6 clés pour accéder au jeûne de l'élite (pieux serviteur) :
  1. baisser le regard
  2. retenir la langue
  3. ne pas écouter ce qui est réprouvé
  4. empêcher les membres du corps de pécher et d'accomplir des actes réprouvés
  5. au moment de la rupture du jeûne ne pas consommer de nourriture licite avec excès
  6. garder son cœur entre la crainte d'un jeûne refusé, dans ce cas d'être parmi les réprouvés et l'espoir d'un jeûne agréé, dans ce cas être parmi les rapprochés d'Allah.

Telle est l'attitude à adopter pour toutes les œuvres d'adoration.

Qu'Allah nous fasse parvenir jusqu'au mois béni de Ramadan. Qu'Allah nous accorde à tous l'opportunité de jeûner, d'acquérir la crainte révérencielle en Allah (taqwa) et qu'Il fasse que chacune et chacun accède au paradis.

Amine

QARI YASSINE SOURTY

Les bonnes actions

Les bonnes actions ou les الأعمال الصالحات ont un sens très vaste mais que plusieurs personnes ignorent.
Dans le coran après qu'Allah évoque son unicité et qu'il réponde aux objections de certaines personnes, Il dit dans un verset très connu des moufasirines, connu sous le nom de abwaaboul bil, c'est à dire les portes des bonnes actions résument la piété.

لَّيْسَ الْبِرَّ أَن تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَٰكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ ۞ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا ۖ وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

SURAH BAQARAH VERSET 177

177. La bonté pieuse ne consiste pas à tourner vos visages vers le Levant ou le Couchant. Mais la bonté pieuse est de croire en Allah, au Jour dernier, aux Anges, au Livre et aux prophètes, de donner de son bien, quelque amour qu'on en ait, aux proches, aux orphelins, aux nécessiteux, aux voyageurs indigents et à ceux qui demandent l'aide et pour délier les jougs, d'accomplir la Salat et d'acquitter la Zakat. Et ceux qui remplissent leurs engagements lorsqu'ils se sont engagés, ceux qui sont endurants dans la misère, la maladie et quand les combats font rage, les voilà les véridiques et les voilà les vrais pieux !

Auparavant la quibla était le baytoul maqdis puis Allah ordonna aux musulmans de se tourner vers la kaaba pour accomplir la Salah. Suite à cette décision de la part d'Allah les yahouds profitèrent pour se moquer et embêter les musulmans. De ce ayah Allah répond à leur provocation en les faisant taire.

Débattre (inutilement), embêter sur la quibla, ce n'est pas de la piété. La piété c'est avoir de bonnes croyances mais aussi toutes les actions énumérées.

En analysant ce verset on peut voir que l'islam ce n'est pas seulement la religion de la prière. L'islam enveloppe d'autres sujets que beaucoup ignorent mais sur lesquels chacun d'entre nous doit faire un gros effort.

Dans ce verset Allah nous parle de 5 points.

1. tawhid : bonnes croyances
2. ibadat : actes d'adoration
3. mua'amalat : transaction
4. mu'achalat : la vie en société
5 . husnul akhlaq : le bon comportement.

Avant ce verset Allah azza wajal parle de la croyance mais aussi de la prière, mais après ce verset Allah le tout puissant développe ces grands sujets jusqu'à la fin du chapitre.

Il parle du ramadan et de son jeûne, du testament, de la vie de couple, du divorce, de l'allaitement, de l'alcool, des prophètes, de la sadaqah (vertueux et rejetable), de l'intérêt etc. ; pour en finir avec le tawhid (les 3 derniers versets de Al baqarah)

On peut remarquer que notre belle religion accompagne et guide une personne dans sa vie de tous les jours.

Nous sommes pendant le mois de Ramadan. Pour expliquer ce verset en détail, un article ne serait pas suffisant. Il faudrait plutôt un ou des livres. Le but de cet article est une remise en question.

Qu'elle est ma connaissance par rapport à tous ces sujets ?
Est-ce que ma vie est vraiment en conformité avec les ordres d'Allah ?

Si ma religion est censée me guider dans ma vie de tous les jours et que je connais Allah à la mosquée ou pour le Ramadan, suis-je vraiment à la page ? Et ma famille ?

Pour cela il est important pour chacun d'apprendre ce que notre religion nous enseigne car si Allah il est le tout clément, alors ce qu'il nous enseigne est aussi une miséricorde.
Il faut faire le nécessaire pour que mon fils ou ma fille puisse bénéficier de l'enseignement de notre seigneur le tout miséricordieux.

Il y des actions qu'on fait tous les jours alors qu'on ignore que c'est une bonne action. Si je corrige mon intention l'action que je fais se transformera en bonne action.

Exemple : dormir. Si je fais l'intention avant de dormir afin qu'en me levant je sois en pleine forme pour faire une bonne action, alors je recevrai de bonnes récompenses.

SAADJID DINDAR

Quelques conseils pour bien profiter du Ramadan

- Purifie ton intention
- Jeûnes pour ALLAH et uniquement pour Lui
- Ne jeûne pas par tradition ni pour faire comme les autres
- Le Ramadan est un stage intensif
- Fixe-toi un objectif d'être meilleur après le Ramadan, spirituellement, moralement et humainement
- Accueille le Ramadan avec joie et bonheur
- Aie la volonté de quitter le Ramadan purifié des péchés par l'aide d'ALLAH
- Les jours, les heures, les minutes de Ramadan sont précieux, ne les gaspille pas
- Organise ton temps
- Prévois des moments de repos et que l'essentiel de ton temps soit dans les actes d'adoration surtout la lecture du Qour'aan pour l'action
- Fais un programme de lecture du Coran en entier, en plus de la lecture de la mosquée
- Ne rate en aucun cas les prières de Tarawih à la mosquée, prends une place dans les premiers rangs et écoute la parole d'ALLAH Reste et patiente avec l'imam jusqu'à la fin des prières et ne sors pas avant
- Si tu ne peux pas aller à la mosquée alors fais la prière seul chez toi
- Donne des Sadaqates régulièrement même des petites Sadaqates
- Donne aux mosquées, donne aux pauvres et offre à manger pour ceux qui n'en ont pas
- Consacre au minimum 10 à 20 minutes à l'évocation d'ALLAH Une fois avant le Maghrib (rupture du jeûne) et une fois avant le Fadjr
- Maitrise tes propos et surveille ta langue
- Protège-toi du mensonge, de la calomnie, des insultes
- Maitrise ta colère et absorbe là Evite toute provocation et sache que tu jeûnes, dis-le à voix haute : Je jeûne, je jeûne, je jeûne
- Baisse ton regard, n'insiste pas si tu vois ce qui peut provoquer tes instincts et te conduit vers l'illicite Le premier regard est pardonné mais le deuxième est interdit
- Rappelle-toi que la pudeur fait partie de la foi et habille-toi convenablement
- Abstiens toi de toute tenue qui attire les regards
- Prends part à tous les programmes religieux qui te rapprochent d'ALLAH
- Fais des lectures qui t'enrichissent spirituellement
- Invite ta famille, tes amis, tes voisins pour partager le repas du Ramadan
- Invite des personnes seules et isolées pour partager ton repas et reçois les chaleureusement et avec dignité
- Demande souvent le pardon d'ALLAH et qu'Il t'enveloppe dans sa miséricorde (et pour moi aussi)
- Lis le Kalema Tayyeba en abondance
- Demande quotidiennement le paradis et cherche refuge contre l'enfer.

ABOU AYMANE

Offrir à manger aux jeûneurs, c'est aussi s'offrir des jours de jeûne supplémentaires.

Chaque fois que tu nourris, une personne qui jeûne, tu verras la récompense de son jeûne te revenir comme nous l'a enseigné notre Bien-aimé Prophète Sallallahou Alayhi wasallam : Selon Zayd Ibn Khaled al-Jouhani, le Prophète Sallallahou Alayhi wasallam a dit : **« Celui qui donne au jeûneur de quoi rompre son jeûne aura la même récompense que lui, sans pour autant diminuer la récompense du jeûneur. »**[1]

Tous les jeûneurs témoigneront de la joie que l'on ressent à l'heure du coucher du soleil devant une table joliment garnie. Un hadith à ce sujet nous rappelle cette joie: **« Le jeûneur connaît deux joies: Quand il rompt son jeûne il se réjouit et, quand il rencontre son Seigneur, il se réjouit de son jeûne ».**

Le mois du Ramadan est le mois du partage, de la générosité et du don. Si nous aimons nous rassembler en famille pour rompre le jeûne, il est bon aussi de penser à inviter des personnes nécessiteuses ou pas, à partager notre repas.

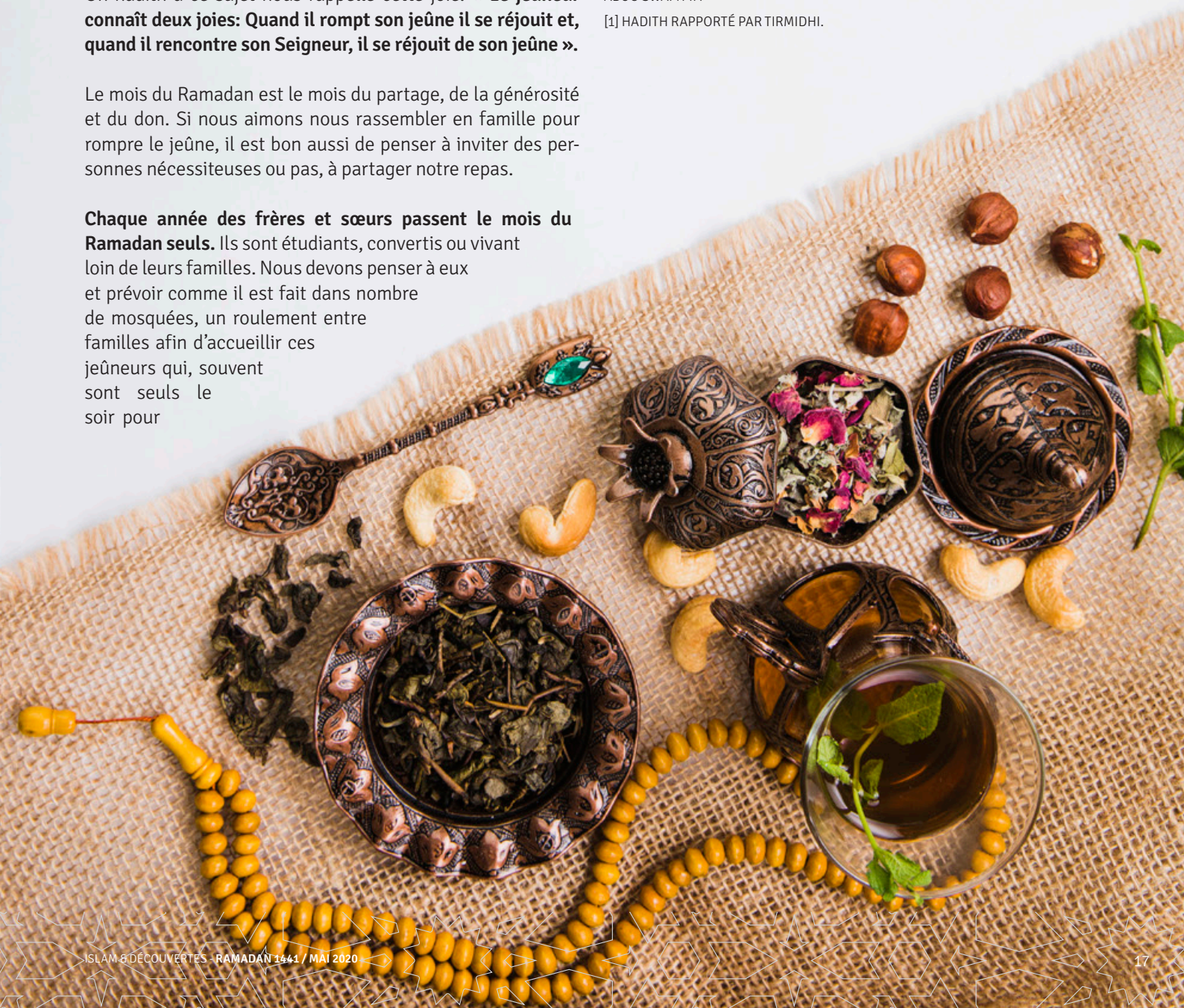
Chaque année des frères et sœurs passent le mois du Ramadan seuls. Ils sont étudiants, convertis ou vivant loin de leurs familles. Nous devons penser à eux et prévoir comme il est fait dans nombre de mosquées, un roulement entre familles afin d'accueillir ces jeûneurs qui, souvent sont seuls le soir pour rompre leur jeûne.

En se renseignant auprès de la mosquée de notre ville, nous aurons sûrement l'occasion de participer à cette chaîne de solidarité en amenant un repas à la mosquée, en aidant à sa préparation ou encore en invitant quelques jeûneurs à notre table le soir.

Plus que jamais, soyons généreux !

ABOU SWAFIYYA

[1] HADITH RAPPORTÉ PAR TIRMIDHI.



Le jeûne

Louange à Allâh, Seigneur des Mondes, Le Bienfaiteur, Le Miséricordieux, Souverain du Jour du Jugement.

Que le salut, la miséricorde et la bénédiction soient accordées au meilleur de la création, Mouhammad, adorateur et Envoyé d'Allâh, ainsi qu'à sa famille pure, à tous ses nobles Compagnons et à tous ceux qui les suivent dans la Voie de la rectitude jusqu'au Jour de la Rétribution.

L'adoration adressée à Dieu (Exalté) est la chose qu'Il aime le plus, puisque s'Il a créé les créatures, ce n'est que pour cela.

Allâh (Exalté) dit : **« C'est à seule fin qu'ils M'adorent que J'ai créé les Génies et les Hommes ! »** (Ste 51/ V.56)

A travers les pratiques du culte, le croyant garde constamment au coeur la soumission à son Seigneur.

Les pratiques religieuses sont l'aboutissement de la connaissance de Dieu (Exalté), et le moyen permettant de vivre l'adoration de Dieu (Exalté) à travers tous nos faits et gestes, à condition d'avoir pour intention d'être pleinement destinées à Dieu (Exalté).

Les pratiques cultuelles ont été légiférées pour, justement, purifier l'âme des croyants et garantir au maximum les droits d'autrui car, en se soumettant totalement à Dieu (Exalté), le croyant se replace dans le cadre réel de l'adoration de Dieu (Exalté), et sent s'éveiller en lui la Surveillance divine qui l'empêchera de nuire aux autres.

Ainsi le jeûne est un des moyens les plus efficaces pour rassasier son âme, et il redonne de la vigueur au corps par les actes de dévotion qui l'accompagnent. Le jeûne est un engagement spirituel dans la Voie de la transcendance.

Le jeûne

De point de vue langue, le terme as-sawm, a pour signification l'abstinence : al imsâk. Le fait de se retenir de...

Il s'agit de toute sorte d'abstinence : de la nourriture, de la boisson, des rapports conjugaux, de la parole....

Ainsi Allâh (Exalté) nous informe au sujet de Maryam (Paix sur elle) : **« Assurément, dit-elle, j'ai voué une abstinence (sawman) au Tout Miséricordieux : je ne parlerai donc aujourd'hui à aucun être humain. »** (Ste 19/V.26)

De point de vue légal, As-sawm : c'est l'abstinence, faite avec une intention particulière de la part d'une personne bien déterminée, de s'alimenter, de boire et d'avoir des rapports intimes durant un temps légalement déterminé, (le mois du Ramadan), à partir de l'aube jusqu'au coucher du soleil. » Réf. Moughnî al Mouhtâj. Tome 1; page 420

Cette définition concise a abordé, en vérité, tous les éléments constitutifs du jeûne. Car le jeûne est une abstinence de la part d'une personne responsable (moukallaf) répondant aux conditions d'exigibilité du jeûne (chouroûtou al woujoûb), avec une intention qui précède l'acte, de s'abstenir de toute consommation d'aliments solides et liquides ainsi que de tout rapport conjugal, et cela durant un temps bien déterminé par le Législateur (Exalté) à savoir : de l'aube jusqu'au coucher du soleil, tout le long du mois de Ramadan.

Le jeûne a été prescrit durant le mois de Cha'bân, en l'an deux de la Hijra. Donc, 15 ans après l'avènement de l'Islâm.

Selon l'avis unanime des savants, le Prophète de Dieu (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a jeûné 9 ramadan.

Dieu (Exalté) dit : **« Ô les Croyants ! Le jeûne vous est prescrit comme il l'avait été aux confessions antérieures... »** (Ste 2/V.183)

Aboû Abd Ar-Rahmân 'Abd Allâh Ibn 'Oumar (Qu'Allâh lui accorde miséricorde), a rapporté que le Messager de Dieu (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« L'Islâm est bâti sur cinq piliers : l'attestation qu'il n'y a pas d'autre divinité en dehors d'Allâh et que Mouhammad est le Messager d'Allâh, l'accomplissement de la prière, l'acquittement de la zakât, le jeûne du ramadan et le pèlerinage. »** (Rappor-

té par Al Boukhârî et Mouslim)

D'après Salmân Al Fârisî (Qu'Allâh soit satisfait de lui), le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a fait un discours à la fin du mois de Cha'bân, dans lequel il a dit :
-**« Ô gens ! Un grand mois béni s'annonce, un mois qui contient une nuit qui est meilleure que mille mois ! Jeûner ce mois est une obligation ; veiller ses nuits en accomplissant des actes de dévotion est surérogatoire. Celui qui accomplit une bonne action durant ce mois, c'est comme s'il accomplissait une obligation durant un autre mois ; et celui qui s'acquitte d'une obligation durant ce mois, c'est comme s'il avait accompli soixante-dix (septante) obligations durant un autre mois.**

C'est le mois de l'endurance, et l'endurance n'a comme récompense que le Paradis ! C'est le mois de l'entraide, et c'est le mois dans lequel le croyant voit ses moyens de subsistance multipliés !

Celui qui invite quelqu'un à rompre son jeûne ou lui donne de quoi rompre son jeûne, se verra pardonner ses péchés et libérés du feu de l'Enfer, et il recevra (de la part d'Allâh) la même récompense que ce dernier sans que la récompense de celui-ci ne soit diminuée. »

Des Compagnons interpellèrent le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) en lui disant : **« Mais Prophète d'Allâh, tout le monde n'a pas les moyens pour donner à manger à un jeûneur !? »**

- Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) répondit : **« Allâh (Exalté) accordera, cette récompense, à toute personne qui fera rompre son jeûne à un jeûneur, même si ce n'est qu'avec une datte ou une gorgée d'eau ou de lait. »**
- Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a poursuivi : **« C'est un mois dont le début est une miséricorde, le milieu un pardon et la fin une libération de l'Enfer ! Celui qui, durant ce mois, veille à ne pas surcharger ceux qui travaillent sous sa responsabilité, se verra pardonner ses péchés. Il y a quatre choses à faire le plus possible durant ce mois. Deux qui satisferont votre Seigneur et deux dont vous ne pouvez pas vous en passer :**
-Les deux qui satisferont votre Seigneur, c'est le fait de multiplier l'évocation de l'attestation de foi : il n'y a pas d'autre dieu Qu'Allâh Seul, et lui demander pardon.
-Les deux dont vous ne pouvez pas vous passer, c'est demander à Allâh l'accès au Paradis, et Lui demander de vous préserver de l'Enfer.
En ce mois, celui qui donne à boire à un jeûneur, Allâh (Exalté) le désaltérera de mon Bassin et il n'aura plus soif jusqu'à ce qu'il entre au Paradis. » (Rapporté par Ibn Khouzayma dans son Sahîh)

D'après Aboû Hourayra (Qu'Allâh soit satisfait de lui), le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Le jeûne est à l'exemple du bouclier ! Si c'est un jour de jeûne de l'un d'entre vous, qu'il ne tienne pas de propos obscènes, qu'il ne vocifère pas ! Et si quelqu'un l'insulte ou lui cherche bagarre, qu'il dise : je jeûne ! Je jeûne ! »** (Al Boukhârî et Mouslim)

Le Messager d'Allâh (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : « **Il y a au Paradis une porte appelée Ar-Rayyân. Ceux qui jeûnent seront appelés par cette porte au Jour de la Résurrection. On annoncera, 'Où sont les jeûneurs ?' Dès qu'ils y seront entrés, elle sera refermée. Personne n'y entrera à part eux. »** (Rapporté par Al Boukhârî et Ahmad)

Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Lorsque c'est la première nuit du Ramadan, les portes du Paradis s'ouvrent sans qu'aucune ne se referme durant tout le mois, les portes de l'Enfer se ferment, sans qu'aucune ne s'ouvre jusqu'à la fin du mois, et les Démons parmi les Djinns sont enchaînés. Un appel est lancé du ciel, chaque nuit, jusqu'à l'aube : «Ô toi qui cherches le Bien, viens et reçois la bonne nouvelle ! Ô toi qui cherches le Mal, cesse et sois clairvoyant ! Y a-t-il quelqu'un qui demande pardon pour qu'on lui pardonne ? Y a-t-il quelqu'un qui cherche à se repentir ? Allâh accepte son repentir ! Y a-t-il quelqu'un qui invoque, qu'on exauce son invocation ? Y a-t-il quelqu'un qui demande quelque chose, qu'on la lui accorde ? »** (Rapporté par At-Tirmidhî)

Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Lorsqu'arrive la première nuit du Ramadan, Allâh (Exalté) dit àses Anges : «Ô Radwân ! Ouvre les portes du Paradis aux jeûneurs de la communauté de Mouhammad. Ô Mâlik ! Ferme pour eux les portes de l'Enfer. Ô Jibrîl ! Descends sur terre, ligote les Démons rebelles, enchaîne-les au fond des mers afin qu'ils ne viennent pas corrompre la communauté jeûnante de Mouhammad. »** (Rapporté par Al Bayhaqî)

Le jeûne n'a pas pour but d'affamer les fidèles, ni de les priver de quelque chose de bien ; il est une éducation de l'esprit, une purification de l'âme et du corps, pour que l'être humain devienne son propre maître, au lieu de se laisses rabaisser à l'état bestial.

C'est pour cette raison que le Messager de Dieu (Paix sur lui) a dit : **« Le jeûne représente la moitié de l'endurance (« as-sabrou »). »** (Rapporté par At-Tirmidhî)

Et on peut même dire que le jeûne est le quart de la foi. Car le Prophète (Paix sur lui) a dit : **« L'endurance est la moitié de la foi ! »** (Rapporté par Aboû Nou'aym et Al Khatîb)

Le jeûne fait participer tout le corps, à savoir les membres et l'âme, à cet acte de dévotion.

Il faut tenir les yeux loin des interdits, préserver sa langue de la calomnie, la médisance, des grossièretés ainsi que de l'hypocrisie, et éviter à ses oreilles d'entendre ce genre de propos. C'est pour cette raison que le jeûne occupe une place privilégiée auprès d'Allâh (Exalté), et que sa récompense est immense.

Dieu (Exalté) dit : **« Ceux et celles qui se soumettent à Dieu en vrais musulmans, ceux et celles qui croient, les pieux et les pieuses, ceux et celles qui sont véridiques, les patients et les patientes, ceux et celles qui sont humbles et s'humilient devant Dieu, ceux et celles qui pratiquent l'aumône, ceux et celles qui sont chastes, ceux et celles qui évoquent souvent Dieu, ceux-là, Dieu leur a réservé un pardon et une récompense infinie. »** (Ste 33/V.35)

Le Prophète (Paix sur lui) a dit : **« Quiconque jeûne pendant le mois du Ramadan, mû par sa foi et pour plaire à Allâh, verra tous ses péchés absous. »** (Rapporté par Aboû Dâwoûd).

En contrepartie celui qui ne saisit pas cet esprit de Ramadan, le Prophète (Paix sur lui) a dit à son sujet : « **Celui qui se laisse aller à la médisance alors qu'il est en jeûne, fait un accroc dans son jeûne. »** (Rapporté par Ad-Dârimî)

Le Prophète (Bénédictions et salutations sur lui) a dit aussi : **« Celui qui ne cesse pas de parler et d'agir en usant de mensonges, Dieu n'a nullement besoin qu'il délaisse sa nourriture ni sa boisson. »** (Rapporté par Al Boukhârî et Aboû Dâwoûd)

Pour que le jeûne soit un moyen menant à la piété, il faut essayer d'imiter, dans son jeûne, les intimes de Dieu, que sont les Prophètes (Paix sur eux) et les véridiques. Le jeûne les poussait à se défaire mentalement des attaches terrestres. Pour eux, le jeûne devait les transcender.

Le jeûne doit permettre d'acquérir de nouvelles vertus qui, en retour, vont aider le croyant à purifier encore plus son cœur des passions de ce bas-monde.

Vu l'importance du jeûne, Allâh (Exalté) a décidé que tout l'acquis des actes d'adoration du serviteur, sera récompensé par une rétribution connue par le fidèle, excepté le jeûne, dont Il s'est réservé la valeur de la récompense à lui accorder ; en effet, c'est le jeûne est un acte intime et secret entre le serviteur et le Seigneur (Exalté).

Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Allâh (Que Sa Majesté et Sa Gloire soient proclamées) a dit : « Toute action du fils d'Adam son bénéfice lui appartient, excepté le jeûne : Il est pour Moi et c'est Moi-même qui l'en récompense ! »** (Rapporté par Al Boukhârî)

Il faut savoir que le jeûne du Ramadan réunit toutes les formes d'adoration de Dieu (Exalté) : jeûne en lui-même, veillées, prières, abstinence de toute parole futile ou nuisible, évocation de Dieu (Exalté), lecture du saint Coran, et aumône pour l'amour de Dieu (Exalté).

En vérité, toutes ses formes de dévotion ont pour but d'aider le fidèle à réaliser cette soumission droite (al istiqâmah), qu'est l'Islam. L'Islam, c'est la bonne soumission au niveau de la pensée, au niveau de la parole et au niveau de l'agir : et le Ramadan aide à réaliser tout cela.

Lorsque nous jeûnons, nous ne cessons de penser à Allâh (Exalté) et au Paradis dont l'étendu est l'équivalent du ciel et de la terre réunis.

Cela veut dire que le Ramadan permet à l'homme de réaliser une coordination harmonieuse entre le corps et l'âme, et le jeûne du Ramadan est le moment propice pour le triomphe du Bien. L'homme s'arme de la piété, but réel du jeûne, pour que ce dernier devienne la créature dévouée du Seigneur (Exalté).

Le jeûne du Ramadan donne à la personne l'occasion d'agir d'une manière consciente et responsable. Elle ne peut plus, durant ce mois sacré, justifier ses erreurs et manquements par l'influence de Satan (Damné), puisque tous les Démons rebelles sont enchaînés par ordre de Dieu (Exalté). Le Ramadan met chacun devant ses responsabilités avec une conscience lucide. Dieu (Exalté) a dit: **« Tout âme n'est responsable que d'elle-même. Nul ne supportera le fardeau d'un autre. »** (Ste 6/V.164)

Le jeûne est une méthode pratique pour mettre à chacun de progresser, de renforcer sa volonté, et donc pour entraîner l'âme à s'assumer entièrement.

Les mérites du jeûne sont inestimables, que l'Envoyé de Dieu (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Si les gens connaissaient bien la valeur du Ramadan, ils souhaiteraient que l'année toute entière fût Ramadan! »** (Rapporté par Al Bayhaqî)

Nous pouvons donc résumer, en disant que le jeûne éduque la personne à maîtriser ses instincts et à modérer ses réactions. Ainsi, celui qui jeûne délaisse toute nourriture, entre autres, mais aussi tout acte qui peut nuire à lui-même ou aux autres, et ce dans le but de plaire à Dieu (Exalté) et dans le but d'atteindre véritablement la position dans laquelle Dieu (Exalté) l'a placé et pour laquelle Il l'a honoré : être le gérant de la terre en Son Nom. Il enseigne au croyant la Patience et le Désintéressement, car lorsqu'il jeûne il sent les douleurs de la privation mais les subit avec patience et contentement. Le Jeûne développe certainement à une forme supérieure de discipline.

Le jeûne est, donc, une adoration exclusive vouée à Allâh (Exalté) et une obéissance à Ses Ordres. C'est une adoration secrète et confidentielle entre le serviteur et Son Seigneur (Exalté).

Sur le plan spirituel, c'est aussi un moyen efficace pour maîtriser son âme et ses membres et pour se libérer des attaches terrestres.

« L'objectif de ce mois de jeûne est double. Il est d'une part de s'abstenir de nourriture et de boisson afin de ressentir dans son propre corps ce que ressentent le pauvre et l'affamé ; ainsi le sens de la responsabilité sociale se trouve inculque dans la conscience humaine comme un postulat religieux. Le jeûne du Ramadan est d'autre part une discipline que l'on s'impose a soi-même ; c'est un aspect de la moralité individuelle si fortement soulignée dans tous les enseignements islamiques (comme, par exemple, l'Interdiction totale de tous les intoxicants que l'Islam regarde comme un moyen trop facile d'échapper à la conscience et à la responsabilité.» Réf. Mouhammad Asad : Le chemin de la Mecque, page 174

C'est avec cet examen de conscience, avec un repentir sincère et imploration du pardon que nous devrions accueillir le Ramadan. Le Messager d'Allâh (Paix sur lui) a dit : **« Le sensé est celui qui se juge et oeuvre pour après la mort. L'incapable est celui qui s'adonne à la passion et souhaite tout obtenir d'Allah ».**

Le mois de Ramadan est certes un mois de profits et de gains. Le croyant averti est celui qui saisit les opportunités pour augmenter ses bienfaits et profite de ce mois par la multiplication des prières, la lecture du Coran, le pardon aux autres, la bienfaisance à leur égard et la distribution d'aumônes aux pauvres.

Sachez que le Ramadan est le meilleur des mois. Ibn al-Qayyim (Qu'Allâh lui accorde miséricorde) a dit : **« La comparaison des choses créées par Allah amène à préférer le Ramadan à tous les autres mois et ses dix dernières nuits à toutes les autres »**. (Voir : Zad al-ma'âd)

Le musulman doit faire du Ramadan une page nouvelle pour le repentir, le retour (vers Allah -Exalté-), l'obéissance et l'observance d'Allah en tout temps et en toute heure.

Règles de bienséance à observer à la vue du croissant

Il est recommandé de dire à la vue du croissant, trois fois : Allâhou akbar : Dieu est Le Plus Grand.

Dire l'invocation suivante : **« Dieu est Le Plus Grand ! Seigneur fais que l'arrivée de ce nouveau mois soit pour nous signe de paix, de foi, de préservation, de soumission, et de direction vers ce qui Te satisfait, ô Seigneur ! Notre Maître et le tien est Allâh ! »** (Rapporté par At-Tirmidhî et Ad-Dârimiî)

Et il dit : **« Un croissant annonçant du bien et de la guidée. Je crois en Celui qui t'a créé.»**

Et il rajoute: **« Al hamdou li-Allâhi alladhî dhahaba bi chahri kadhâ et jâ'a bi-chahri kadhâ.»**
« Louange à Allâh qui a fait partir le mois de Cha'bân et fit venir le mois de Ramadan. »

Les actes recommandes et les règles de bienséances à observer pendant le Ramadân

Il est recommandé au jeûneur de :

1) Prendre le repas de fin de nuit «as-souhoûr»

On dit souhoûr et sahoûr.

Le repas de fin de nuit avant l'aube, avec n'importe quelle sorte de nourriture, et peu importe la quantité. Ne serait-ce une gorgée d'eau.

Il y a du mérite (récompense) pour le fait de se lever pour boire, ou manger.
La sounna est de retarder au maximum le moment de ce dernier repas jusqu'au dernier tiers de la nuit en vue d'avoir la possibilité d'absorber assez de force pour la journée et pouvoir supporter la difficulté du jeûne durant la journée.

Le Prophète (Exalté) a dit : **« Ce qui distingue notre jeûne de celui des Gens du Livre est le repas de fin de nuit (as-souhoûr). »** (Rapporté par Mouslim)

Le Prophète (Exalté) a dit : **«Certes, Allâh (Le Puissant et Majestueux) et Ses Anges bénissent ceux qui veillent à prendre le repas de l'aube.»** (Rapporté par Ahmad dans son Mousnad)

Dans son Moustadraq, Al-Hâkim rapporte, que le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) dit : **« Cherchez de l'aide par le souhour pour le jeûne du jour et cherchez de l'aide dans la sieste du jour pour veiller la nuit. »**

Selon 'Abd Al-'Azîz Ibn Souhayb, Anas Ibn Mâlik a relaté que le Messager de Dieu (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Prenez votre souhoûr parce qu'il y a de la baraka (du bien) dans le souhoûr. »** (Rapport par Al Boukhârî et Mouslim)

Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Ma communauté se portera bien tant qu'elle hâte la rupture du jeûne et retarde le repas de fin de nuit. »** (Rapporté par Ahmad)

L'imâm An-Nawawî (Qu'Allâh lui accorde miséricorde) a dit : **« Les savants s'accordent sur le statut recommandé du souhoûr. Quant à la bénédiction qu'il génère, elle est évidente, car il fortifie le jeûneur, lui donne de la force pour affronter les difficultés du jeûne en journée et augmente son désir de jeûner et en atténue les effets. Voilà la juste explication de**

son sens.» Réf .Charh an-Nawawî sur Mouslim ; tome 7, p 206

Ibn al Moundhir (Qu'Allâh lui accorde miséricorde) a rapporté que le Consensus en a fait une recommandation.
Al Manâwî (Qu'Allâh lui accorde miséricorde) a cité le hadîth suivant, du Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) : **« Certes, Allâh (Le Puissant et Majestueux) et Ses anges bénissent ceux qui veillent à prendre le repas de l'aube.»**
Il l'a commenté en ces termes : **« Ceux qui veillent à la prise du souhoûr dans le but de se rendre assez fort pour supporter le jeûne, profiteront, par la Grâce d'Allâh (Exalté) de bienfaits en termes d'affaiblissement de l'appétit et du plaisir sexuel, d'une purification du cœur et de la prédominance de la spiritualité sur la matérialité, état qui rapproche le fidèle du Maître (Exalté). »**
Réf. Fayd al Qadîr ; tome 2, p 270

2) Hâter la rupture du jeûne

Hâter la rupture du jeûne dès la confirmation du coucher du soleil, et ce avant de célébrer la prière d'al Maghrib.

Les savants sont unanimes que l'entrée du temps légal (du Maghrib) annonce le moment de la rupture aussi du jeûne obligatoire ou surérogatoire.
Réf. Ibn 'Abd Al Barr : Al Istidhkâr, tome 10, page 42

La sounna consiste à rompre le jeûne par avec du lait et de dattes (en chiffres impairs). Si le jeûneur n'en dispose pas, alors une gorgée d'eau, accomplir sa prière, puis s'attabler pour le repas. Salmân Ibn 'Âmir (Qu'Allâh soit satisfait de lui), le Prophète (Paix sur lui) a dit : « **Quand l'un d'entre rompt son jeûne, qu'il le fasse en mangeant des dattes. S'il n'en trouve pas, qu'il boive de l'eau, car c'est un moyen de purification.»** (Rapporté par Aboû Dâwoûd et At-Tirmidhî)

D'après Aboû Dharr (Qu'Allâh soit satisfait de lui), le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Ma communauté se portera bien tant qu'elle hâte la rupture du jeûne et retarde le repas de fin de nuit.»** (Rapporté par Ahmad)

D'après Aboû Ishâq, 'Amr Ibn Maymoun (Qu'Allâh leur accorde miséricorde) a dit : **« Les compagnons de Mouhammad (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) étaient les gens les plus rapides pour rompre le jeûne, et ceux qui retardaient le plus le sahoûr.»** (Rapporté par 'Abd Ar- Razzâq dans son Mousannaf, et authentifié par Ibn Hajar et par l'imâm An-Nawawî)

Ibn 'Abd Al Barr a rapporté, d'après Ibn 'Abbâs et un bon nombre de Compagnons (Qu'Allâh soit satisfait d'eux) qu'ils rompaient le jeûne avant de prier. Réf. Ibn 'Abd Al Barr : Al Istidhkâr, tome 10, page 41

Mais, ailleurs il a rapporté, d'après Ibn Chihâb, d'après Houmayd, que les deux califes bien guidés 'Oumar et 'Outhmân (Qu'Allâh soit satisfait d'eux) s'assuraient que la nuit étaient bien tombaient, priaient ensuite ils rompaient leur jeûne.
Réf. Mâlik : Al Mouwatta', version Mouhammad Ibn Al Hassan ; Ibn 'Abd Al Barr : Al Istidhkâr, tome 10, page 42 ; 'Abd Ar-Razzâq : Al Mousannaf

3) L'invocation après la rupture

Cette invocation est un acte sounna très recommandé par notre Prophète (Exalté), qui nous informe que celle-ci est exaucée par Dieu (Exalté) pour le jeûneur qui la formule au moment de rompre son jeûne.
L'Envoyé d'Allâh (Paix sur lui) a dit : **« Au moment de la rupture, le jeûneur a droit à une invocation qui lui sera exaucée !»** (Rapporté par Aboû Dâwoûd, Ibn Mâjah)

Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Les invocations de trois personnes ne seront point rejetées : le chef de l'autorité juste, le jeûneur au moment de la rupture de son jeûne et l'opprimé dont Allâh élève l'invocation par-dessus les nuages et lui ouvre les portes du ciel. Allâh (Exalté) dit : « Je jure par Ma Grandeur ! Très certainement, Je te soutiendrai, même plus-tard ! »** (Rapporté par Ahmad, At-Tirmidhî et Ibn Mâjah)

Lors de la rupture le Messager de Dieu (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) invoquait Son Seigneur (Exalté) en ces termes : **« La soif est atténuée, les veines ont été irriguées et la récompense sera acquise, si Dieu le veut ! »**
« Dhahaba ad-dama'ou wa ibtallat al 'ouroûqou wa thabata al ajrou in châ'a Allâh ! » (Rapporté par Aboû Dâwoûd et autres)

« Seigneur ! Je T'implore par Ta Miséricorde qui s'étend à toute chose : pardonne-moi ! »
« Allâhoumma innî as'alouka bi-rahmatika allatî wasi'at koulla chay'in an taghfira-lî. » (Rapporté par Ibn Mâjah)

4) Assurer à un jeûneur le repas de rupture

Et c'est encore meilleur de lui assurer un repas complet, pour celui qui cherche à avoir plus de mérite !

Le Messager d'Allâh (Paix et Salut sur lui) a dit : **«... Celui qui invite quelqu'un à rompre son jeûne ou lui donne de quoi rompre son jeûne, se verra pardonner ses péchés et libérés du feu de l'Enfer, et il recevra (de la part d'Allâh) la même récompense que ce dernier sans que la récompense de celui-ci ne soit diminuée..../...En ce mois (du Ramadan), celui qui donne à boire à un jeûneur, Allâh (Exalté) le désaltérera de mon Bassin et il n'aura plus soif jusqu'à ce qu'il entre au Paradis. »** (Extrait d'un long hadîth, rapporté par Ibn Khouzayma dans son Sahîh)

5) Se laver de l'impureté majeure, de la fin des menstrues ou de la fin des lochies avant l'aube.

Cela est préférable, pour entamer sa journée de jeûne et par respect envers ce mois béni.

Pour rappel, si le lavage est fait après le fajr, le jeûne est valide.

«... le Fajr se levait alors que le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) était en état d'impureté majeur (janâba) » (Extrait d'un hadîth rapporté par Al Boukhârî et Mouslim)

Certains imâms ont préféré que l'on évite le lavage durant le jeûne par crainte de l'invalider en avalant de l'eau.

6) Maitriser ses membres et les empêcher de commettre des actes futiles, même s'il n'en résulte pas de péché.

Le jeûne fait participer tout le corps, à savoir les membres et l'âme, à cet acte de dévotion.

Quant aux actes interdits, à l'exemple de la médisance et le mensonge, ils n'en résultent que péché grave et non acceptation du jeûne. Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Celui qui ne délaisse pas la tromperie et le mensonge, Allâh n'a nullement besoin qu'il délaisse sa nourriture et sa boisson.»** (Rapporté par Al Boukhârî, At-Tabarânî et autres, d'après Aboû Hourayra)

Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) a dit : **« Celui qui ne renonce pas au dire et à l'usage de paroles mensongères, Allâh n'a que faire de son abstention de manger et de boire !»** (Rapporté par Al Boukhârî)

7) Délaisser les désirs et plaisirs permis qui n'invalident pas le jeûne

Par exemple : sentir une odeur parfumée avec insistance (jugé répréhensible par certains Malikites contemporains). Ou écouter des choses, même permises, qui risquent de distraire le fidèle des finalités du jeûne.

Le Ramadân doit inspirer le détachement de ce bas monde à travers le jeûne.
Pour que le jeûne soit un moyen menant à la piété, il faut essayer d'imiter, dans sa pratique, les intimes de Dieu (Exalté), que sont les Prophètes (Paix sur eux) et les véridiques. Le jeûne les poussait à se défaire mentalement et physiquement des attaches terrestres. Pour eux, le jeûne devait les transcender.

8) Agir avec générosité et largesse envers sa famille

C'est-à-dire être un peu plus souples au niveau des dépenses familiales, sans atteindre l'excès, le gaspillage qui sont contraires à l'esprit du mois sacré.
Telle était la conduite des Compagnons (Qu'Allâh soit satisfait d'eux).

9) Multiplier les aumônes

D'après notre mère 'Â'icha (Qu'Allâh soit satisfait d'elle), **«Le Prophète (Bénédictions et salutations d'Allâh sur lui) était plus généreux pendant le mois de Ramadân. »** (Rapporté par Al Boukhârî et Mouslim)

L'imâm Ahmad ajouta ceci à cette version : **« Il ne refusait rien de ce qu'on lui demandait.»**

D'après Abou Hourayra (Qu'Allâh soit satisfait de lui), le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) était le plus généreux des hommes, et il l'était encore plus durant le ramadan lorsque Jibril le rencontrait afin de lui enseigner le Coran. Il était (Paix sur lui) plus généreux que les vents envoyés (avec de l'abondance). (Rapporté par Al Boukhârî et Mouslim)

10) Multiplier les actes d'adoration et essentiellement la récitation du saint Coran et l'étude de sciences

En effet, le Ramadan est le mois du saint Coran par excellence. C'est d'ailleurs pendant ce mois que Jîbrîl (Paix sur lui) rejoignait le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) chaque jour pour lui enseigner le Coran.
« Le Prophète d'Allâh (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) s'adonnait à la lecture et à l'étude du Coran avec Jibril pendant le Ramadan ». (Rapporté par Al-Boukhârî et Mouslim)

Aussi les prédécesseurs vertueux donnaient, pendant le Ramadan, la priorité à la lecture du Coran par rapport à l'ensemble des autres dévotions.

A chaque arrivée du Ramadan, Az-Zouhrî (Qu'Allâh lui accorde miséricorde) en parle en ces termes : **« C'est un mois qui se résume à la lecture du Coran et à la distribution de la nourriture aux pauvres.»**

L'imâm Mâlik (Qu'Allâh lui accorde miséricorde) avait pour habitude de quitter les livres de science pour se consacrer entièrement au Coran durant le mois du Ramadan.

Parmi les actes d'adoration recommandés durant ce Mois bénis, la multiplication des prières surérogatoires de jour ou de

nuit (at-tarâwîh)

Le mois de Ramadân est un mois privilégié que Dieu (Exalté) nous accorde. Un mois pendant lequel nos vœux sont exaucés, il faut donc profiter de faire un maximum d'actes volontaires.

Pendant ce mois l'acte surérogatoire est assimilé à un acte obligatoire en dehors de Ramadân.

Nombreux sont les hadîth qui vantent le mérite de multiplier les actes d'adoration pendant ce mois béni.

Ces moments privilégiés que sont les nuits et les jours de Ramadân sont appelés An nafahât.

11) Accomplir la retraite spirituelle (al i'tikâf)

Ceci concerne surtout les Dix derniers jours du mois.
Le Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) se retirait à la mosquée les Dix derniers jours du Ramadan, par souhait qu'un de ces jours coïncide avec la nuit du mérite. (Rapporté par Mouslim)

Notre mère 'Â'icha (Qu'Allâh soit satisfait d'elle) nous rapporte qu'elle a demandé au Prophète (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) : « **Si c'est la nuit du mérite, quelle invocation me recommandes tu ? » Il répondit (Bénédictions et Salutations d'Allâh soient sur lui) : « Ne cesse pas de répéter [Ô Seigneur Tu es, certes, Le Pardonneur, Tu aimes le pardon, pardonne moi].»**

Nous prions Allâh (L'Exalté), Le Très généreux, de nous accorder tous les mérites du mois du jeûne, qu'Il nous compte parmi Ses intimes, nous pardonne et absout tous nos péchés. Il est, certes, Le Très Pardonneur, Le Très Miséricordieux.

LE SERVITEUR DE DIEU (EXALTÉ)
HASSAN AMDOUNI

Les relations intimes pendant le ramadan entre fatigue et frustration

Tout le monde sait que les relations intimes sont strictement interdites pendant la journée du jeûne, une relation intime pendant une journée du mois de Ramadan annule le jeûne et nécessite une compensation (Kaffara) qui consiste à jeûner 60 jours consécutifs.

Il est aussi recommandé, pendant la journée du jeûne, de s'éloigner de tout ce qui peut provoquer le désir sexuel.

Comme la nourriture, les relations intimes sont autorisées du coucher du soleil jusqu'à l'aube.

Je reçois une multitude de questions et plaintes concernant les relations intimes pendant le mois de Ramadan.

Les hommes se plaignent généralement de l'indisponibilité de leurs épouses et les femmes se plaignent de l'exigence de leur maris sans prendre en considération leur fatigue.

Voici un exemple de ce que peut ressentir une femme : **« Durant ce mois béni de ramadan, il m'est impossible de répondre à ses attentes intimes car la nuit étant très courte et me levant pour sohour et soubh (prière de fadjr)... Je refuse ses avances.**
Pour moi il m'est trop compliqué de faire quoique ce soit et de faire mes grandes ablutions en vue de mon réveil à 3h40...
Après le iftar je suis souvent épuisée et tombe KO et en plus en faisant les grandes ablutions mes cheveux mettent toute la nuit à sécher...
Je m'en veux de lui refuser son désir... Mais je suis perdue sur ce point...
Quel conseil auriez-vous à me donner... Car les informations à ce sujet sont pauvres sur internet ».

Voici l'exemple de ce que peut ressentir un homme : **« Je souffre durant le mois béni de Ramadan je vis une grande frustration au niveau des relations intimes avec ma femme, elle ne vient jamais vers moi, je suis toujours obligé de lui demander et elle fait semblant de ne pas comprendre mes avances.**
Après le iftar je m'organise pour être rapidement disponible dans l'espoir qu'elle viennent me voir rapidement et profiter de ce temps qui nous reste avant de prendre ma douche et m'en vais à la mosquée.
En plus, il faut surtout pas la réveiller le soir quand je rentre de la mosquée.
Elle est toujours fatiguée, elle ne fait aucun effort, je suis désespéré, je pense même à me séparer d'elle.
Est-ce une raison valable pour divorcer ? »

Il y a donc un réel problème qui nécessite d'être traité avec équité et discernement.

A travers les deux témoignages apparaissent les souffrances et les incompréhensions.

D'un côté un mari qui estime que sa femme ne fait pas d'effort et néglige son devoir sur ce plan, de l'autre côté une femme qui estime que son mari ne prend pas en considération sa fatigue et exige d'elle ce qu'elle ne peut pas faire.

Ce n'est pas le cas pour tous les couples mais c'est souvent ce scénario qui se répète.

Alors que puis-je donner comme conseil aux couples qui souffrent de ce type de situation ?

Je crois que juste la lecture des deux témoignages peut aider les couples à se comprendre et à faire des efforts dans l'avenir inchaAllah.

Je ne peux pas donner un conseil unique car les couples ne sont pas tous identiques sur ce plan, les couples jeunes ne sont pas comparables aux couples qui le sont moins...

Cependant, les conséquences de ces situations sont terribles sur le capital amour des couples.
Un homme refusé est un homme blessé. Il devient désagréable et colérique.

Une femme qui se force toujours pour « satisfaire » son mari n'est pas épanouie et vivras l'intimité avec indifférence.

La femme doit faire un effort de disponibilité et de motivation, cela rendra son mari heureux et aimant.

Le mari doit faire un effort de compréhension et de retenue, ses rapports restent de qualité même s'ils sont un peu espacés.

Les hadiths prophétiques conseillent aux femmes de se montrer disponibles et d'accepter les avances de leurs maris, ils conseillent aussi aux hommes d'avoir du tact et de choisir les bonnes conditions pour stimuler et accompagner sa femme.
La jouissance mutuelle est à la fois un droit et un devoir des deux époux, le négliger revient à remettre en cause l'un des principes fondateurs de la vie du couple.

L'homme et la femme doivent avoir à l'esprit que les efforts qu'ils font sont pour ALLAH avant et après tout.
Les efforts finiront par payer et produire de l'affection ainsi que de la bonté au sein de la famille. Dans la pratique, la solution idéale, selon moi, est de se mettre d'accord sur des règles et un planning pour pouvoir se satisfaire l'un de l'autre et éviter toute frustration et toute incompréhension.

Que Dieu protège les couples et leur donne l'affection et l'épanouissement.

IMAM ABDALLAH DE VALENCE

Ce qui annule ou pas le jeûne

ECOLE HANAFITE

VOIES	CE QUI ANNULE LE JEÛNE	CE QUI N'ANNULE PAS LE JEÛNE	DISPENSES DU JEÛNE
PAR LA BOUCHE	**• Toute ingestion volontaire** Sang, larmes, sueur, gouttes de pluie, morceau d'aliment se trouvant à l'intérieur même de la bouche et dont la taille est supérieur à un pois chiche, ravaler volontairement du vomissement présent dans la bouche, avaler du sang s'écoulant des gencives alors que sa présence domine la quantité de salive. **• Certaines ingestions involontaires (par erreur)** Rompre le jeûne, par erreur, avant l'heure indiquée de rupture (iftar), avaler involontairement de l'eau lors des gargarismes accomplis lors du Woudhou ou lors d'un rendez-vous chez le dentiste. **• Tout vomissement volontaire et à pleine bouche**	**• Manger ou boire par oubli** **• Faire usage du siwâk** (brosse à dent naturelle, fait à partie de racines d'arbres spécifiques) **• Avaler sa salive** **• Avaler une chose non comestible de façon totalement involontaire** Un moustique, de la poussière ou de la fumée **• Vomir involontairement**	**VOYAGE** S'il se trouve en voyage durant l'heure de l'aube (Soubh Sadiq), il lui est permis de ne pas jeûner Si le voyage est fatiguant, alors il est conseillé de ne pas jeûner **MALADIE** • Si la vie est en danger • Si la guérison est retardée • Si la maladie risque de s'aggraver • Si un état de grande faiblesse est constaté
PAR LE NEZ	**• Toute inhalation volontaire** Fumer, respirer de la fumée ou aspirer du tabac par le nez, faire des inhalations dans un but thérapeutique... **• Certaines inhalation involontaires** Aspirer involontairement de l'eau du rinçage des narines durant le Woudhou (d'où la nécessité d'un rinçage précautionneux)	**Sentir les odeurs** Les odeurs de cuisines, d'encens, de parfums	**FEMMES** **Femmes enceintes** Lorsqu'un médecin musulman pieux conseille à une femme enceinte de ne pas jeûner afin de ne pas mettre sa vie ou celle du fœtus en danger, il lui est donc permis de ne pas jeûner. **Femmes qui allaitent** Lorsque le fait de jeûner cause du tort à la femme qui allaite ou à son bébé, il lui est permis de ne pas jeûner sur les conseils d'un médecin musulman pieux.
PAR LES OREILLES	**Tympans perforés** Mettre des gouttes de médicament dans les oreilles	**Tympan sain, non perforés** Mettre des gouttes de médicament dans les oreilles	
PAR LES YEUX		**Insérer un produit volontairement** Khôl (Sourma) ou des gouttes de médicament	
PAR LA PEAU		**• Prendre un bain pour se rafraîchir** **• Se baigner dans une piscine** **• S'huiler le corps ou les cheveux**	
PAR LES PARTIES INTIMES	**• Emission de sperme ou éjaculation** Provoquée par un acte du jeûneur tels qu'un rapport sexuel ou une étreinte ou un baiser, ou encore la masturbation **• Insertion** Prendre un suppositoire ou se faire administrer un lavement, médicament par voie vaginale, toucher vaginal...	**Emission de sperme ou éjaculation** Avoir un orgasme provoqué par un rêve érotique, lors du sommeil	**VIEILLESSE** Si la personne est âgée, alors elle est dispensée du jeûne
AUTRES VOIES	**Insertion par une blessure** Appliquer un médicament, qui, introduit dans une blessure ouverte et profonde à la tête ou au ventre, arrive jusqu'au cerveau ou jusqu'à l'estomac.	**• Injection** Intramusculaire, intraveineuse ou sous-cutanée **• Evacuation** Faire une saignée ou une prise de sang (cependant fortement déconseillé) **• Insertion par une blessure** Appliquer un médicament qui n'arrive pas jusqu'au cerveau ou jusqu'à l'estomac	**Notes :** **• Si une personne se rend compte que son jeûne est annulé, elle devra quand même rester en état de jeûne comme si rien ne s'était passé.** **• Les dispenses et les annulations impliquent le rattrapage des jeûnes, dès que possible.**

UNIR OI

Ensemble construisons notre avenir

REJOIGNEZ-NOUS COMME BÉNÉVOLE !

EDUCATION

DONNER LES MÊMES CHANCES DE RÉUSSITE À TOUS, DÉVELOPPER CHEZ LES ENFANTS DES VALEURS NOBLES

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE / REMISES À NIVEAU / AIDE AUX DEVOIRS
DU PRIMAIRE AU LYCÉE

ACTION SOCIALE

FAVORISER LA FRATERNITÉ ET LA SOLIDARITÉ AU NIVEAU LOCAL ET INTERNATIONAL

1000 COLIS POUR 1000 FAMILLES / VISITE AUX ENFANTS MALADES ET PERSONNES ÂGÉES / COLLECTE DE SANG EN PARTENARIAT AVEC L'EFS
ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES DANS LA PRÉCARITÉ / AIDE HUMANITAIRE

SPORT

PROMOUVOIR LES VALEURS UNIVERSELLES VIA LE SPORT

FUTSAL / PISCINE

LAÏCITÉ & VIVRE ENSEMBLE

AGIR POUR QUE LE PRINCIPE DE LAÏCITÉ RECOUVRE SON SENS PREMIER ET REDEVIENNE UNE VALEUR INCLUSIVE RESPECTUEUSE DU VIVRE ENSEMBLE

SÉMINAIRES / CONFÉRENCES

VOYAGES

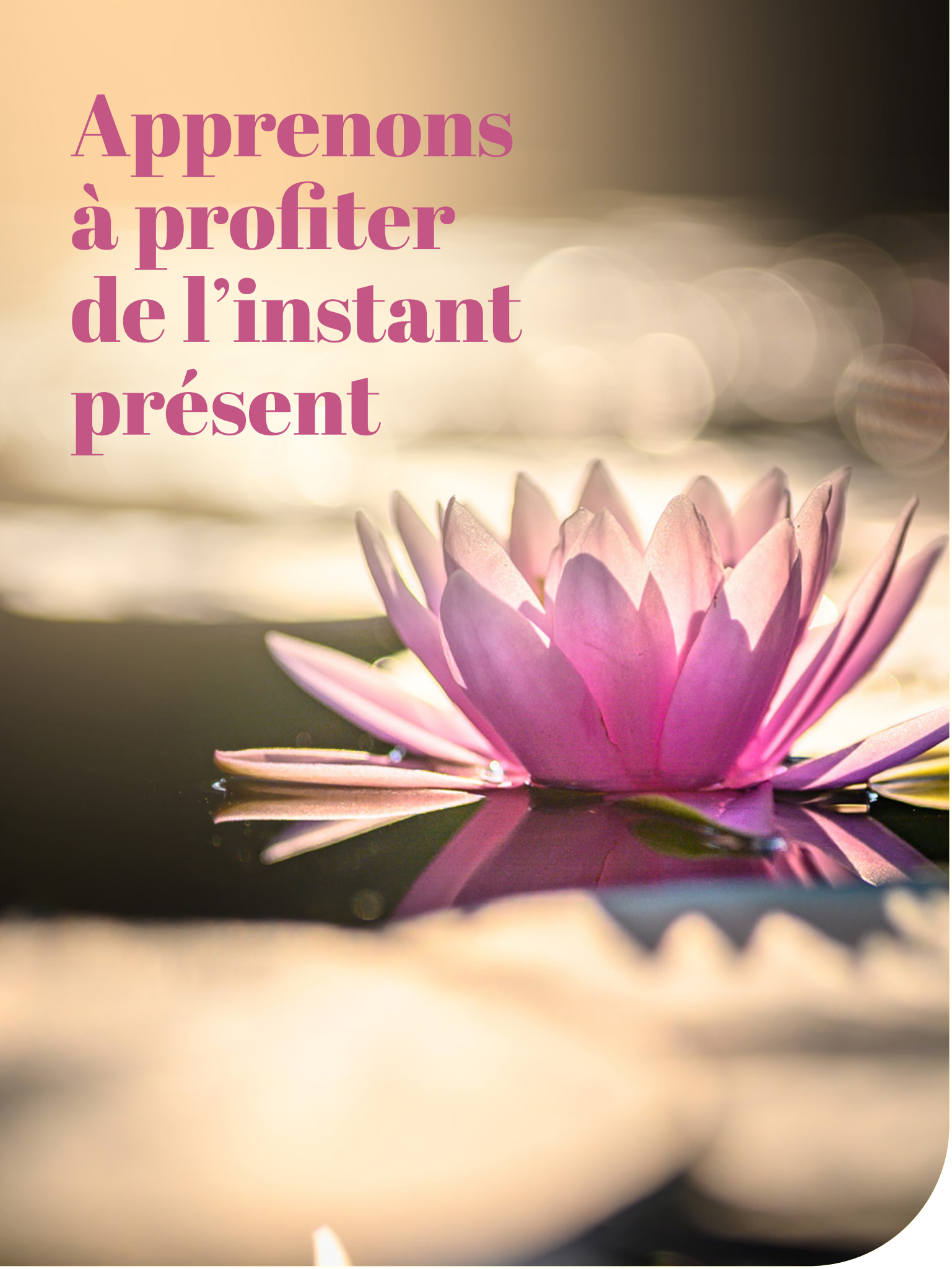
DÉCOUVRIR DES TERRES BERCEAU DE LA CIVILISATION ET S'ENRICHIR DE TOUTES LES CULTURES

SOURCES D'EMERVEILLEMENT ET D'ÉPANOUISSEMENT

Par votre don, soutenez-nous dans notre fonctionnement et dans nos actions pour une société plus juste et plus humaine !

86 rue Jules Auber • 97400 Saint-Denis
contact@unir-oi.org
0693 400 780 • 0262 92 37 44
unir-oi.org

Apprenons à profiter de l'instant présent



Le temps s'est arrêté, notre monde plus spécifiquement et les rues sont désertes. Certains d'entre nous se sentent prisonniers, d'autres comptent les jours, nous sommes plus que jamais solidaires entre nous. Nos journées sont rythmées par les cris d'enfants, les devoirs et la cuisine. Nous mettons un point d'honneur à rendre joyeux le temps de nos repas et profitons pour mettre à jour nos talents culinaires. Mais pas que, en ce temps confiné, on se pose tant de questions Et si ce virus dissimulait d'autres vertus ? et s'il était temps de tout remettre à plat ? Et si de nos fenêtres on réapprenait à regarder le ciel ? Plus que jamais nous avons du temps devant nous !

Et si ce temps nous était offert sur un plateau doré par Allah, nous permettant de nous reconnecter à l'essentiel, l'essence même de notre existence, surtout pendant cette période de Ramadan ?

Il est vrai que le confinement crée chez certaines personnes du stress, de la peur, de l'angoisse et toutes sortes de pensées parasites qui ne sont pas utiles voire parfois toxiques. Ce comportement est pourtant humain. Nous subissons en effet notre incapacité à se connecter à l'instant présent à cause de notre mental compulsif et tyrannique qui produit des dizaines de milliers de pensées par jour.

Commençons par cet exemple :
- On vous dit le Salam (Assalamou 'alaykoum ! ça va ?)
- Et vous, vous répondez avec rapidité en mâchant vos mots : ça va hamdoulillah au lieu de dire alhamdoulillah !

Combien de fois avons-nous vécu cette anecdote ? Au lieu de répondre le Salam nous répondons à coté ! Car nous sommes tellement préoccupés par nos occupations, que nous ne sommes plus présents pour répondre à un salam !

Deux choses essentielles qui nous amèneront naturellement à comprendre le choix du thème de cet article en ce temps de crise sanitaire.
La première: « assalamou 'alaykoum » !
On ne compte plus le nombre de fois qu'on prononce cette formule. Elle est la marque de fabrique, le signe du musulman. N'importe lequel d'entre d'eux pourra dire, que plus que les vêtements, plus que le « design », c'est le salâm qui est notre marque de reconnaissance.

Et ce salâm est un vœu de paix, un souhait de paix, un dou'a, une invocation pour la Paix.

Première question :
Lorsque nous nous souhaitons la paix autant de fois par jour, comment se fait-il que nous ne ressentions pas forcément cette paix à l'intérieur de nous ?
Deuxième chose : « ça va alhamdoulillah »
Alhamdoulillah ! Tellement puissant ce mot, on n'en a même plus conscience.
Alhamdoulillah donc, et tous les remerciements à Allah de nous permettre de nous souvenir de Lui par cet article.
Alhamdoulillah, à Allah qui nous a offert le dîne, notre religion comme hygiène de vie.
Alhamdoulilllah à Allah As Salam qui veut pour nous le bien, la paix et nous donne les moyens pour y accéder.

Aujourd'hui, en tant que serviteurs d'As Salam, ensembles, allons découvrir un outil pour nous sentir mieux.

Quand j'ai commencé mes études à l'école des sophrologues, on m'a expliqué que la sophrologie c'était de vivre l'instant présent. Je me rappelle avoir dit « je suis présente moi ! » Mes profs avaient les yeux ronds face à mes interrogations, pour eux l'instant présent est une évidence !

Et si l'instant présent n'est pas une évidence pour certains, la bonne nouvelle c'est que cela s'apprend !

Comment me positionner alors, moi qui avais plutôt la sensation que vivre l'instant présent, c'était perdre son temps ?

Je faisais partie des personnes qui regardaient constamment dans le rétro pour avancer, qui sont tournées vers le passé, avec des regrets, de la culpabilité. « Si j'avais su j'aurais dû ou bien encore pourquoi moi ? Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ? » Ayant toujours cette sensation de revivre les mêmes choses. Puis j'ai décidé de tirer un trait sur mon passé.

Mais pour cela, je devais organiser mon futur en fonction de mon passé pour ne pas reproduire les mêmes erreurs dans le futur Des projets, des rêves plein la tête j'y mettais toute mon énergie à les réaliser. Et parfois, lorsque venait le moment de vivre mon rêve, je n'étais déjà plus là. Mes idées, mes pensées, mon énergie étaient déjà investies dans un autre rêve à réaliser. En fait, je n'étais pas dans le présent, à profiter de ce que la vie m'offrait. J'avais probablement peur d'être déçue et inconsciemment, j'investissais dans un nouveau projet. Dans cette période de ma vie, le présent n'était pas présent.

Puis j'ai décidé de laisser aux autres la chance de me montrer, de me faire vivre cet instant présent. Et j'ai simplement fini par laisser la sophrologie m'apprendre à capter l'instant avec mes sens et au travers de tout ce qui me compose. Là, j'ai ressenti une plénitude que je ne connaissais pas. Avec le temps, je sais me raccrocher au présent beaucoup plus facilement et j'ai pu intégrer l'instant présent dans mon quotidien. Croyez-moi, je n'exagère pas en vous disant que le présent est mon aide pour me sentir bien chaque jour.

Le présent est un présent

Le choix du thème répond à une problématique générale. Beaucoup d'entre nous avons la sensation de passer à côté de quelque chose, de courir après le temps, d'être « speed »,

de ne pas avoir le temps... nous serviteurs de AS Salâm Le Détenteur de la Paix, nous les ambassadeurs de paix, ne trouvons pas toujours cette paix.
Nous avons l'impression que tout nous échappe.

Pourtant un hadice dit en ce sens : « Celui qui se lève le matin en sécurité parmi les siens, en bonne santé et pourvu du viatique de la journée, c'est comme s'il avait en ses mains le monde entier. » (Tirmizi)

Régulièrement on lit des versets du Qour'âne ou la vie de grands, et on se prend à rêver d'avoir leur état d'esprit, leur état d'être.

En y regardant de plus près, on découvre entre autre choses un élément commun : leur vie était remplie de vie ! Ils étaient attentifs, à l'instant, ils avaient développé une qualité de conscience, de présence.

Pourquoi ?
Parce qu'ils avaient compris que l'islam est avant tout un engagement de soi à soi dans son engagement à Dieu afin de s'élever à une humanité vraie utile et respectueux du monde dans son intégralité.

En travaillant à développer sa qualité d'attention, en étant ouvert à l'instant présent, cela nous permet :

Être présent à ce qui est, nous permet de transformer notre relation :
- à Allah
- à soi-même tout d'abord,
- aux autres,
- au monde qui nous entoure.

UNE MEILLEURE RELATION À ALLAH

Prendre la responsabilité de chaque instant permet de vivre une vie disciplinée, réglée et orientée vers un but : Aimer Allah et se faire aimer de Lui.

UNE MEILLEURE RELATION À SOI

Une meilleure relation à soi c'est l'amour qu'on porte à soi.
Certains d'entre vous pourraient être choqués de lire qu'on doit s'aimer et se diraient même que c'est de l'égocentrisme ou de l'égoïsme !
Mais juste une question : quand quelqu'un vous prête quelque chose, qu'en faites-vous en général ? VOUS EN PRENEZ SOIN ?! Votre intention première c'est de la rendre en meilleure état que vous l'avez reçue et je vous entends même dire « marmaille casse pas ça, ça lé pas à mwin »
Et ce corps, est-il à nous ? On nous l'a prêté, non ?
ALLAH NOUS L'A PRÊTÉ !
On prend quand même un minimum soin de son physique chaque jour.
On se brosse les cheveux, les dents, on fait du sport, on fait attention à ne pas prendre trop de poids. Notre apparence extérieure nous est très importante !

Mais n'oublions-nous pas le plus important ? Et notre intérieur alors ? Notre état d'être, notre état d'esprit, notre état d'âme, tous ses états forment un tout et influent sur notre santé et notre vitalité au quotidien !
Et si, il fallait choisir entre notre apparence physique et notre santé ? Que choisiriez-vous ? Votre physique ou votre santé ? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ? Réfléchissez une minute ? Et pourquoi pas les deux alors ?

Voilà pourquoi, nous faisons le choix de soigner autant notre apparence physique que notre santé morale, physique, psychique, spirituelle

S'aimer c'est Aimer Allah.
Imâm 'Ali (r) disait en ce sens : « Se connaitre, c'est connaitre Dieu »

Nous sommes en tout premier lieu des créatures d'Allah et il nous est demandé d'éprouver de l'amour et de la compassion pour la créature d'Allah. Par-là, on comprend la nécessité de s'aimer suffisamment pour prendre soin de soi. De s'aimer suffisamment pour apprendre à connaitre ses qualités et ses faiblesses.

Allah nous exhorte dans le Qour'âne à s'intéresser à nous-mêmes : « Et en vous-mêmes n'avez-vous pas regardé ? »
Tout cela bien sûr dans la juste mesure car l'Islam est et restera « dine wasatwa » le dine la religion du juste milieu, de l'équilibre.

Ainsi, prendre soin de soi, de son corps c'est se montrer reconnaissant envers Allah chaque jour, pour ce corps, cet esprit, cette âme qu'Allah nous a prêté ici-bas !

UNE MEILLEURE RELATION AUX AUTRES

Plus on s'aime et on sait se donner de l'amour, plus on peut facilement en donner aux autres. J'aime bien, l'exemple de la voisine qui a besoin et nous demande un peu de sucre, si nous même n'avions pas ce sucre, comment pourrions-nous donner quelque chose que nous n'avons même pas ?
Très souvent quand on manque d'amour pour soi, on est en colère avec soi-même et surtout avec les autres et du coup cela affecte notre relation avec Allah aussi.
On aura tendance à jeter la faute de nos problèmes, de nos malheurs sur les autres autour

UNE MEILLEURE RELATION AU MONDE, UNE QUALITÉ DE VIE

Se poser dans le présent nous permet aussi de travailler notre concentration dans nos activités quotidiennes.
La présence amène une conscience, une concentration, une attention qui donne de la qualité à l'action. Lorsqu'une action est forte en qualité, elle produit une force, une énergie qui nous fait du bien.
Savoir se connecter à son présent dans la salat par exemple, nous offre une qualité de concentration. Il en est de même pour toutes les actions.

Mais au fait, c'est quoi l'INSTANT PRÉSENT ?

On entend beaucoup parler de l'instant présent sous différents noms : instant présent, moment présent, l'ici et le maintenant ou bien la pleine conscience Au final, tous ces noms signifient plus ou moins la même chose c'est être là maintenant, dans le moment présent, pas dans le passé, ni dans le futur mais là maintenant.

Si là, l'instant qui est votre présent, vous êtes en train de penser à hier, à vous dire « j'aurais dû » ou à demain « qu'est-ce que je vais pouvoir cuisiner demain ? », ou encore si vous vous sentez stressé, anxieux, angoissé alors je peux vous dire que vous n'êtes pas dans le présent !

Car dans le présent, l'angoisse, le stress n'existe pas !

Oui vous avez bien lu, dans le présent, l'angoisse, le stress n'existent pas !

Le stress, l'angoisse sont souvent des peurs liées à un élément futur. Le mental anticipe quelque chose, il a peur de quelque chose, oui, mais cette chose se trouve toujours dans le futur ! La peur, l'angoisse, la crainte sont forcément liées au futur. La peur est liée à quelque chose qui peut se passer, qui risque de se passer...dans le futur.
Même si ce futur est dans 5, 10, ou 20 secondes, c'est le futur. En revenant dans l'instant présent, là, maintenant, vous arrivez dans un espace-temps où l'angoisse n'existe plus.
Mais il est fréquent que cette peur se déclenche ou/et est accentuée par un évènement traumatisant lié au passé.
La première crise, par exemple, peut être tellement traumatisante que la simple idée que cela puisse se passer à nouveau suffira à nous angoisser.
La bonne nouvelle, c'est que dans l'instant présent, tous les problèmes liés au passé n'existent plus ! Là maintenant, seul le moment présent est.
Un proverbe arabe dit : **Ce qui est passé a fui ; ce que tu espères est absent ; mais le présent est à toi. Dans le moment présent : pas de passé, ni de futur.**

Voici tout ce qui ne peut exister dans le moment présent :

Passé	**Futur**
– plus de regret – plus de remord – plus de déprime – ni de tourment – et vous pouvez dire au revoir au sentiment de culpabilité	– mais aussi plus d'angoisse – ni l'anxiété – ni de stress – et encore moins la peur...

En bref, tout ce qui nous pourrit la vie !

Ok stop !

J'entends les rouages des cerveaux. Cela ne semble pas compatible avec notre dine où l'on se doit de préparer notre futur et rester conscient des fautes passées.
Ce qu'il faut bien comprendre c'est que vivre l'instant présent dans toute sa beauté ne veut pas dire faire abstraction, ni de là d'où l'on vient, ni de ce vers quoi on part ! Pas du tout.

Le croyant de par sa foi, travaille à profiter pleinement de cet instant, fort de ces expériences passées. Ainsi subsiste le regret positif, qui le fera ne plus vouloir commettre certaines erreurs. Une auto-responsabilité plutôt que la culpabilité profonde qui part vers une auto-mutilation.
Mais là n'est pas le sujet du jour.
Le croyant est celui qui vit au présent, conscient de son passé qui l'éclaire de par ses expériences et se guidant vers un futur qu'il prépare sans crainte. « verset laa khawfoun 'alayhim »

Hazrat 'Oumar (r) dit : **« Quand la nuit tombe, n'attends pas le matin, et quand le jour se lève, n'attends pas le soir. Profite de ta santé avant ta maladie et de ta vie avant ta mort. »** (rapporté par Boukhari)

Nous retrouvons aussi ce dou'a qui veut tout dire : **« O Allah ! Je T'implore de me prémunir du souci (qui est le fruit de la crainte du futur et du pessimisme le concernant), et du chagrin (qui concernent les évènements du passé qu'on ne peut faire revenir ni rattraper), de l'incapacité et de la paresse, de la lâcheté et de l'avarice, du poids de la dette et de l'oppression des hommes. »** (Boukhari, Mouslim)

Le soufi Ibn Al Qayyim dit : **« Ce qui est passé de la vie ce sont des rêves, ce qui reste ce sont des espoirs, et le temps qui s'écoule entre les deux est en train de se perdre. »**

En revenant dans ce fameux moment présent, nous réalisons que nos expériences traumatisantes du passé n'existent plus non plus. Nos traumatismes d'enfance, nos plus mauvais souvenirs, nos plus gros échecs, nos plus grandes hontes,

nos erreurs... Tout cela ne trouve pas de place dans l'instant présent.
Alors là, si tout se passe bien, vous devriez être en train de vous dire que ce « moment présent » pourrait très certainement vous faire du bien.

Comment vivre dans l'instant présent ?

S'installer dans l'instant présent est assez simple. Il suffit d'être là, totalement conscient de ce que vous faites. Pas besoin de grimper au sommet du piton des neiges, ni de vous retirer au beau milieu d'une forêt pour ça, ni de s'asseoir en posture de lotus dans une tenue spéciale et d'allumer un bout d'encens !

Pour être présent, il vous faut prendre conscience de tout ce qui se passe en vous et autour de vous en ce moment-ci, à cet instant précis.
Être présent, c'est être conscient de ses sensations.
Donc pour être conscient, il nous faut prendre conscience de ce qui se passe au niveau de chacun de nos 5 sens :

- Le toucher par tout ce qui est tactile
- L'ouïe par les sons
- à travers les odeurs
- Les goûts (nos papilles)
- Et la vue par tout ce qui touche au visuel

Par exemple :
Pour être à 100 % dans le moment présent pendant que j'écris, je devrais à la fois :

– Être conscient de la sensation de mes doigts avec le clavier, de mes pieds au sol, de la température de la pièce, du contact de mes fesses avec la chaise, de ma posture, de ma respiration, du courant d'air qui me passe sur le visage car la fenêtre est ouverte
– Prendre conscience aussi du son des touches du clavier, du bruit du vent, le chant des oiseaux dehors, de mon ventre qui fait du bruit parce que j'ai faim ou encore du bruit de la tondeuse du voisin juste en bas de chez moi
– Mais aussi de l'odeur de la bougie parfumée que j'ai allumée pour plus de bien-être et d'inspiration
– Être conscient aussi du goût de thé chaud à la menthe que je viens d'avaler
– Et prendre conscience enfin de tout ce que je vois autour de moi, formes, couleur, intensité lumineuse, contraste, contour des objets...

Et tout cela en même temps !

Autant vous dire tout de suite que je ne suis pas à 100% dans le présent ! Déjà, si je suis conscient de quelques-uns de ces éléments pendant que je suis en train d'écrire, c'est déjà une bonne chose ! Cela veut dire que je suis présent. Pas très intensément, mais au moins, je ne suis ni dans le passé, ni dans le futur. Je ne m'en demande pas plus pour l'instant.

Et si vous expérimentez l'instant présent en lisant là maintenant ?

Essayons l'exercice suivant si vous le voulez bien :

Pendant que vous lisez, prenez aussi conscience du contact de vos pieds sur le sol. Par prendre conscience, je veux dire se concentrer dessus.
Lisez en restant attentif à la sensation de vos pieds avec le sol.
Vous lisez, mais en même temps, vous pensez aussi un peu à vos pieds. Vous lisez, et en même temps vous leur apportez un peu de votre attention, un peu de votre conscience.
Et bien voilà, vous êtes en train de lire dans le moment présent !

Bravo, Bravo vous pouvez voir que ce n'est pas si difficile que ça !

En fait sentez-vous toujours vos pieds ?
Eh oui ! Je vous ai félicités, et du coup vous ne pensez plus vos pieds !
Aller dans le moment présent est facile. Mais ce qui est un peu plus compliqué, c'est d'y rester ! Rester dans l'instant présent de façon continue demande beaucoup de concentration, de vigilance et de discipline.
Notre objectif à nous, c'est de rester dans le moment présent le plus longtemps possible et surtout de l'intégrer dans notre vie.

Attention quand je vous dis de rester le plus longtemps possible, cela ne veut pas dire de passer votre journée à essayer de contrôler votre mental pour rester dans le présent on est bien d'accord !
Mais c'est plutôt : de continuer à faire ce dont vous avez l'habitude de faire au quotidien mais d'y rajouter votre conscience !

Vivre l'instant présent, c'est revenir à ses sens, pour revenir à l'essence, revenir à l'essentiel,
simplement réaliser ce qui se passe dans l'instant.
Mais aussi vivre l'instant présent, c'est comprendre ce qui est là et **l'inclure à soi.**

Pour vivre dans l'instant, revenez à l'essentiel

- Respirez pleinement
- (Re)centrez-vous
- Observez avec précision les petits détails
- Utilisez tous vos sens, l'un après l'autre
- Ressentez la subtilité
- Soyez créatif

1-/ Réglez avec précision vos sens.
Pour bien vivre l'instant présent, vous devez être pleinement conscient de vos sens. Vos sens vous aident à rester ancré et connecté à la réalité physique qui vous entoure. Ce que vous voyez, entendez, goûtez, sentez et touchez, cela est l'instant présent. En prenant mieux conscience de vos sens et en prenant des mesures pour les aiguiser, vous pourrez mieux apprécier l'instant présent.

• Pour aiguiser votre odorat, prenez le temps de sentir l'odeur du bon café chaque matin par exemple. Vous réveillerez des récepteurs endormis et vous serez capable de reconnaître des senteurs plus subtiles avec le temps.
• Pour améliorer votre ouïe, faite attention aux sons les plus subtiles comme par exemple le chant des oiseaux
• Pour améliorer votre vue, faites attention à des détails que vous ne verriez pas normalement, par exemple les forme, les coins, détaillez ce que vous voyez.
• Pour exciter vos papilles, utilisez des épices et des herbes que vous n'utilisez pas en temps normal. Essayez tout types de recettes. Ou bien encore des choses plus simples de la vie au quotidien par exemple : le gout du dentifrice en brossant vos dents, prenez le temps d'accorder votre attention là-dessus.
• Pour améliorer votre toucher, renseignez-vous sur les différentes textures de vos vêtements. Observez les différences entre le polyester, le coton ou le satin et la soie.

2- / Commencer doucement.
Même si vous pourriez être tenté de chambouler complètement votre style de vie, il n'est pas nécessaire de faire de grands changements pour commencer à vivre l'instant présent. Commencez par incorporer de nouvelles habitudes dans votre vie. Une fois que vous sentez que cette habitude fait partie de votre vie, alors vous pouvez y ajouter quelque chose d'autre. Car le cerveau aime les petits changements plutôt que de grands chamboulements.

3-/ Entrainez-vous à être reconnaissant.

Il nous arrive quelques fois, qu'après avoir fait la liste des difficultés on s'entend dire : « Seulement là, faut dire que nous néna la chance si ou regarde bien… »
Voilà aussi une clé qui nous permettrait de vivre dans le moment présent, c'est avoir de la gratitude.
Parce que ce n'est que lorsqu'on se repositionne, à l'instant, qu'on réévalue tous les bienfaits de notre existence !
La reconnaissance le shoukr nous aide aussi à se souvenir des belles choses et des cadeaux de la vie. Ainsi il est essentiel, pour le croyant de s'entraîner être toujours plus reconnaissant :
Allah dit : « **Et si vous êtes reconnaissants, très certainement j'augmenterai (mes bienfaits) pour vous »** [S14 Ibrahim ; V7]
La gratitude vous permet de vous ramener au moment présent parce que vous pensez aux choses qui vous ont rendues reconnaissant et qui vous ont affectées ici et maintenant.
La reconnaissance peut aussi vous aider à vous souvenir des bonnes choses et des cadeaux de la vie. Entrainez-vous à être plus reconnaissant pour ce que vous êtes, pour ce que vous ressentez en ce moment et pour les personnes qui vous sont chères comme, votre famille, vos amis ou vos animaux domestiques.

• Pendant la journée, prenez un moment pour vous souvenir de quelque chose qui vous remplit de reconnaissance. Vous pouvez exprimer ou même écrire votre reconnaissance pour la renforcer. Par exemple, vous pourriez dire ou écrire : je suis tellement reconnaissant pour le soleil d'aujourd'hui, il est tellement beau ou alors je suis tellement reconnaissant d'avoir une famille qui prend soin de moi, ils me permettent de me sentir spécial.

4-/ Soyez reconnaissant pour vos pauses, prendre le temps de se poser dans le moment présent en prenant le bon côté des choses.
Il peut être irritant de devoir attendre pour obtenir quelque chose, très souvent il nous est demandé de faire « Sabar » dans le sens de la patience et de l'endurance. Mais si vous voulez vivre l'instant présent, vous allez devoir apprendre à penser qu'attendre est en fait une bonne chose. Au lieu de vous impatienter lorsque vous attendez quelque chose, soyez reconnaissant pour le temps supplémentaire que cela vous accorde pour observer ce qui vous entoure. Considérez ce temps en plus comme une pause et sachez l'apprécier.

• Par exemple, si vous devez attendre dans la file pour acheter votre baguette le matin, prenez le temps d'observer ce qui se passe autour de vous. Pendant que vous le faites, pensez que vous êtes très reconnaissant d'avoir la chance de le faire.

Ainsi le serviteur de As Salâm ne s'impatiente pas, tant que possible il se pose un instant, s'écoute, s'entend, cherche le moyen de voir le bon, le bien et de profiter pour rester connecté à soi-même mais surtout à Allah.

Ne prenez pas ce que je vous dis pour vrai, expérimentez par vous-même.

Pour savoir si vous le faites bien, référez-vous à votre degré de bien-être et de paix intérieure. Si vous avez l'impression de récupérer de l'énergie et d'être plus en paix, alors c'est que vous êtes dans le moment présent.
Si vous n'entendez plus la petite voix dans votre tête tellement vous êtes concentré sur ce que vous faites au travers de vos 5 sens, alors vous êtes dans le moment présent.
Trois des sensations auxquelles vous pouvez avoir accès en continu pour vous exercer sont votre respiration, vos pieds et vos mains.
Personnellement, à chaque fois que mon mental s'emballe un peu trop, je me concentre intensément sur ma respiration

ainsi que sur mes pieds ou mes mains. C'est ce qui me permet de rester bien présent, bien enraciné et de ne pas me laisser emporter par l'angoisse. C'est ma façon de me raccrocher au présent. Avec le temps, je sais me raccrocher au présent beaucoup plus facilement et j'ai pu intégrer l'instant présent dans mon quotidien.
Encore une fois, n'oubliez pas que dans le présent, la majorité de vos soucis n'existent plus. Cela nécessite une pratique chaque jour.

Alors essayez, pratiquez et vous verrez.

En cet instant qui sera suivi d'un autre instant, et « instant de suite »
En cet instant, je respire. Mon cœur bat et j'ai les yeux ouverts sur la vie, j'entends les bruits autour de moi

Tout cela me fait penser que mon bonheur est déjà grand ! Et pourtant, il y a encore autour de moi, bien d'autres sources de bonheur !

Par exemple, le soleil qui inonde cet espace près de ma fenêtre, j'entends les chants des oiseaux en écrivant cet article qui me remplit de joie...

Et vous, que se passe-t-il pour vous, en cet instant ?
Que se passe-t-il dans votre instant présent ? Vous me lisez, où êtes-vous installés, est-ce confortable ? Par qui, par quoi êtes-vous entourés, accompagnés ?

- Prenez le temps de prendre conscience de votre présence
- Profitez d'être en vie à chaque moment de votre vie.

LES BÉNÉFICES

• Plus on reste dans ce « moment présent » et plus on gagne en énergie. Tout le monde connait le téléphone fixe sans fil ?
Imaginons que la base du téléphone se trouve dans le salon, vous faites le ménage de votre chambre quand le téléphone sonne. Vous allez répondre. Vous continuez de ranger la chambre tout en parlant. Puis vous le posez là dans la chambre puis continuez votre ménage.
Le téléphone sonne à nouveau ! Cette fois vous êtes dans la cuisine, vous avez mis la marmite au feu, vous allez donc chercher le téléphone dans la chambre et vous retournez à la cuisine tout en discutant. Vous raccrochez et posez le téléphone dans la cuisine et ainsi de suite la journée continue.
Imaginons que la chambre est le passé, la cuisine serait le futur et le salon le présent. Que se passe-t-il à un moment donné si le téléphone reste trop dans le passé-chambre ou trop dans le futur-cuisine? Il n'aura plus de batterie !
De même, en étant trop dans le passé sans cesse à ruminer, ou trop dans le futur s'imaginant toutes sortes de scénario, on vide nos batteries, notre énergie.
On comprend bien que choisir de rester dans le présent nous permet de garder notre batterie en charge ! Plus on reste dans ce « moment présent » et plus on gagne en énergie. Plus on fait des choses en conscience, et plus on affaiblit les rouages de notre mental. Et plus on affaiblit notre mental, plus on gagne en sérénité en concentration et en liberté.

Le fait de prendre conscience que l'on fait partie du présent et savoir y revenir avec bienveillance envers nous-mêmes, apporte des bienfaits sans que l'on ait besoin d'agir particulièrement. Il faut juste essayer de vivre le plus, ce moment ici et maintenant.

Et pour finir, pour quels bénéfices vivre cette pleine conscience, s'il y a bien-sûr une bonne pratique ?

• Une bonne énergie et une hygiène de vie psychique
• Plus d'inquiétude, de stress et d'angoisse
• Apprendre à lâcher prise plus facilement
• Une meilleure connaissance de soi
• Une meilleure concentration dans ces tâches quotidiennes
• Meilleure capacité d'adaptation
• La paix intérieure et la sérénité.
• Une meilleure santé... ainsi qu'une meilleure relation aux autres

J'espère alors que ces quelques points ont été parlants et utiles pour tous, avant tout pour bien profiter de ce mois béni. Vous avez compris que trop se soucier et s'angoisser pour demain ou se lamenter de hier, nous décourage, nous fait perdre de l'énergie et nous ralentit. Profitons de notre vie, prenons le temps de nous repositionner : nous sommes des serviteurs d'Allah et Il nous aime.
Posons-nous dans cette réalité de l'amour d'Allah, de son regard, de sa miséricorde, de sa bonté lorsqu'il nous permet de vivre, de faire tant de choses Ainsi incha Allah en se recentrant régulièrement sur nous même, nous gagnerons en énergie, en conscience. Chacune de nos actions prendront enfin sens et nous nous sentirons en paix.

Le soufi Ibn Al Qayyim dit: **« Celui qui est passé de la vie ce sont des rêves, ce qui reste ce sont des espoirs, et le temps qui s'écoule entre les deux est en train de se perdre »**

Qu'Allah nous donne le tawfiq de vivre, de profiter du présent et de sa présence, qu'il nous rapproche de lui plus que jamais et apaise nos cœurs.
Je vous souhaite un excellent mois de Ramadan. Qu'Allah répande sur vous et vos familles respectives sa miséricorde et vous permette de passer ce mois saint dans les meilleures conditions et le summum de l'adoration. Puisse le Tout Puissant pardonner nos fautes, absoudre nos pêchés et tolérer nos manquements. Puisse Allah accepter nos prières et orienter nos cœurs vers ce qu'il agrée de manière à ce que nous soyons sources du bien en tout temps et en tout lieu.

EMMANUELLE KAISSE / SOPHROLOGUE

Recette pour être... Ou devenir une épouse pepsy et vitaminée !

La femme est le féminin, elle est une force douce et tranquille. Elle est **l'âme du foyer**.

Séduisante, pour elle, pour sa confiance en elle, pour son moral, parfois suffit d'une bonne douche, un peu de parfum et quelques couleurs pour retrouver le peps !

Le corps a un impact sur le mental, pratiquez du sport, de la marche, nage, plusieurs fois par semaine.

Dans votre agenda pour un équilibre de vie, je vous invite à installer plusieurs rendez vous avec votre époux : Prières, repas, discussions, promenades, jeux, créer des espaces intimes.

La sexualité est un **PLAISIR** à deux et NON un devoir pleaaaaaaaase, c'est FUN, ça crée du lien, c'est votre espace de créativité, vos SECRETS, c'est le **thermomètre** de la qualité de la relation.

Développez, ou gardez une **activité sociale**, des cours, un engagement associatif, une halaqa, il est important de voir et rencontrer du monde pour entretenir les liens sociaux, s'aérer l'esprit et garder le moral.

Votre mari ne sera jamais votre UNIQUE station d'essence pour faire le plein, d'énergie, de discussions, d'apprentissages, de plaisirs et de joie, si c'est le cas... vous risquez de l'ETOUFFER et étouffer le couple.

Et vis et versa pour lui ;)

Faites de votre intérieur votre **havre de paix,** déco ZEN, couleurs douces, favorisez la couleur verte, notre foie aime ça.

Minimisez TOUT, ayez et gardez uniquement ce que vous utilisez, VOUS êtes des invités : so...jolie vaisselle et déco pour **vous d'abord**.

Ce qui n'a pas été utilisé depuis un an : donnez ! Vêtements, mobilier, livres...

Les bons petits plats, VIVE youtube pour les idées, abonnez vous à quelques chaines, **vous serez inspirée** pour les petits déjeûners des week end en famille, les brunchs, déjeûners et dîners...

Diverifiez les endroits pour prendre vos repas, une fois dans la cuisine, puis la salle à manger, puis sur une nappe dans une pièce de la maison ou dans le salon, improvisez des pic-nique, même à la maison, c'est sympa, ça change et amène une énergie nouvelle.

Court-circuitez la routine !

Notez, et partagez des blagues, le rire est un bon anti-dépressurisant ::::)

Les tâches ménagères, avec un fond d'anasheed, et le SMILE
Si vous avez des enfants, chacun sera invité à contribuer TOUS les jours, pour qu'il se sente faire partie de la famille, **pour rappel**... le mari est un **grand enfant** qu'il est intéressant d'impliquer, ça peut être de déliceux moments et souvenirs en famille ;), rires, blagues

La **fantaisie** préserve de la **routine**, de l'usure de l'amour, de l'habitude qui entraîne la perte de l'admiration et de l'émerveillement.

Rappelez vous toujours : qu'il est **« le BOSS »** et que l'épouse est **« The decision maker »**, celle qui fait prendre les décisions ;)

Il importe de toujours regarder l'autre avec des yeux nouveaux, **entretenir la « flamme » du désir, ensemble TOUS LES 2.**

Des époux productifs sont équilibrés et confiants.
Productifs = ACTIFS, BOUGEZ !

Enfin...

Préservez votre **intimité**, vos **secrets**, votre **vie**, elle est précieuse, protégez la dans un doux **écrin**.

FIRDAWS MOTIVACTIONS
FORMATRICE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
THÉRAPEUTE DE COUPLE ET FAMILLE
WWW.MOTIVACTIONS.FR

Faut-il manger Halal ?

La «halal attitude» est adoptée par l'ensemble des musulmans français. Cette étiquette du halal est devenue fondamentale pour le consommateur musulman : restaurant, fast-food, boucherie, grandes surfaces, etc. Le musulman est pointilleux et exigeant quant à ce critère de son alimentation quotidienne : halal. Il s'agit d'un critère coranique qui porte la finalité de préserver l'état physique et psychique du musulman. Or, il est un constat d'aujourd'hui que le musulman est malade, et parmi ces maladies, le diabète touche une grande partie de la communauté, que ce soit à la Réunion, en métropole ou dans certains pays musulmans comme au Maghreb.

Dans cet article, nous allons nous efforcer de comprendre comment les musulmans peuvent suivre une obligation coranique à la lettre et nuire autant à leur santé. Nous amenant à nous interroger, faut-il vraiment consommer «halal» ?

Pourquoi sommes-nous malades ?

Le nombre de cas de diabète dans le monde a quadruplé depuis 1990 faisant de cette maladie un véritable fléau. La Réunion est d'ailleurs le département français le plus touché par cette maladie avec une prévalence de diabète traitée de 10.2% soit 2 fois plus qu'en métropole.
Cette maladie touche aujourd'hui près de 5 millions de personnes en France dont 20% environ de personnes qui s'ignorent. Ces chiffres sont d'autant plus alarmants dans les pays majoritairement musulmans que ce soit au Maghreb par exemple, ou dans les pays d'Asie du sud, où le nombre de malades se compte en dizaines de millions.
Sixième cause de mortalité dans le monde, le diabète tue 1,5 millions de personnes dans le monde. Ces chiffres ne cessent d'augmenter chaque année. Le diabète atteint principalement les personnes en surpoids et aujourd'hui on estime à 1/3 la population mondiale en surpoids.

Le diabète entraine bien souvent de graves complications : les diabétiques sont plus à risque de souffrir de maladies cardio-vasculaires, d'insuffisance rénale, de cécité et parfois même d'amputation des membres inférieurs en cas de gangrène. Le diabète constitue d'ailleurs à ce titre la première cause d'amputation en France.
On explique 90% des diabètes à l'évolution des habitudes de vie : activité physique insuffisante, sédentarité, alimentation déséquilibrée. Les conditions socio-économiques comme la précarité et le taux de chômage favorisent le développement du diabète. Des études démontrent également que l'obésité augmente, chez l'adulte et chez l'enfant, en fonction du nombre d'heures passées devant les écrans (passivité physique, effet des stratégies publicitaires, etc.).

L'ensemble de ces études démontre donc que le diabète n'est pas simplement une question d'alimentation, mais intègre des facteurs sociaux, sociétaux, psychologiques, et d'habitude de vie.

Quels sont les enseignements divins ?

Halal se traduit par «licite» ou «autorisé». Et en effet, Allah nous enjoint au travers de 4 versets du Coran à adopter le critère du halal pour notre alimentation :

Extrait du Coran, Al-Baqara (2:168)

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُوا۟ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

O gens! De ce qui existe sur la terre; mangez le licite pur; ne suivez point les pas du Diable car il est vraiment pour vous, un ennemi déclaré.

Extrait du Coran, Al-Maaida (5:88)

وَكُلُوا۟ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلًا طَيِّبًا ۖ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِىٓ أَنتُم بِهِۦ مُؤْمِنُونَ

Et mangez de ce qu'Allah vous a attribué de licite et de bon. Craignez Allah, en qui vous avez foi.

Extrait du Coran, Al-Anfaal (8:69)

فَكُلُوا۟ مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَٰلًا طَيِّبًا ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Mangez donc de ce qui vous est échu en butin, tant qu'il est licite et pur. Et craignez Allah, car Allah est Pardonneur et Miséricordieux.

Extrait du Coran, An-Nahl (16:114)

فَكُلُوا۟ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَٱشْكُرُوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Mangez donc de ce qu'Allah vous a attribué de licite et de bon. Et soyez reconnaissants pour les bienfaits d'Allah, si c'est Lui que vous adorez.

On remarque que le critère « halal » n'est jamais évoqué seul lorsqu'il s'agit de prescriptions quant à notre alimentation. Systématiquement, un autre critère coranique «طَيِّبًا» est associé. Ce mot est traduit, tantôt par «bon», tantôt par «pur» dans les traductions classiques du Coran.
L'argument coranique relatif à l'alimentation est donc composé de ces deux critères indissociables : « Licite » et « Bon/pur ».
Il apparait donc comme évident que le licite ne suffit donc pas à lui seul pour appliquer la volonté d'Allah à notre mode alimentaire.
Comment aujourd'hui avons-nous pu passer à côté de cette injonction coranique qui revient dans plusieurs sourates ?

Revenons aux solutions alimentaires qui s'offrent à nous : Sont-elles vraiment حَلَٰلًا طَيِّبًا ? Faut-il s'en éloigner ? Comment apporter de nouvelles solutions حَلَٰلًا طَيِّبً

Une alimentation saine et équilibrée

Avoir une alimentation saine et équilibrée est essentiel pour avoir un mode de vie sain et fournir à votre organisme les éléments nutritifs dont il a besoin pour son bon fonctionnement. Ainsi une alimentation « pure » est forcément saine et équilibrée.

Une alimentation bien équilibrée peut renforcer votre système immunitaire, vous permettre d'avoir un poids normal et contribuer à prévenir les maladies chroniques comme l'obésité et le diabète.
Aucun aliment est n'est strictement interdit, seuls les excès le sont. Et justement notre religion nous invite constamment à la modération, trouver le juste milieu jusque dans la constitution de son assiette devrait être la règle chez tous les musulmans.
Pour rappel, les principaux nutriments nécessaires à notre fonctionnement sont les lipides (graisses), les protides (protéines) et les glucides (sucres). Il faut savoir aussi qu'il existe plusieurs types de glucides, les simples, comme le sucré, et les complexes, comme les féculents (lentilles ou haricots blancs). Les glucides simples passent vite dans le sang, tandis que les glucides complexes passent lentement, ils ont un index glycémique faible et sont à privilégier car ils font peu monter la glycémie (taux de sucre). Il existe également différents lipides, les acides gras dit «insaturés» et les acides gras saturés. Les premiers sont souvent d'origine végétale ou présents dans les poissons et contiennent des omégas 3 qui protègent contre les maladies cardiovasculaires. Tandis que les seconds sont principalement d'origine animale, comme le beurre, les fromages, la viande ou les œufs et sont néfastes pour les artères lorsque consommés en grande quantité et pendant de nombreuses années.
En pratique, ce qu'il faut retenir :
-l'alimentation doit être variée, équilibrée et rythmée dans la journée,
-les menus doivent être composés avec des aliments de chaque groupe,
-les légumes doivent figurer en priorité dans vos repas,
-les produits sucrés doivent être limités,
-les viandes maigres doivent être privilégiées (poisson, poulet)

Le prophète, le modèle :

En tant que musulmans nous disposons d'un modèle à suivre dans tous les domaines de la vie. Nous possédons plusieurs hadiths qui nous montrent l'hygiène de vie à adopter.

Hadith 1 : Des quantités modérées : règle des 1/3
Le Prophète (Prière et Salut soient sur Lui) a dit : « Un humain n'a jamais rempli un récipient plus mauvais que le ventre. Il suffit au fils d'Adam de quelques bouchées afin qu'il tienne son dos droit et s'il ne peut se contenter de cela alors le tiers pour sa nourriture, le tiers pour sa boisson et le tiers pour sa respiration ». (Rapporté par Tirmidhi)

Hadith 2 : Importance des fruits
Le Prophète (PSL) accordait beaucoup d'importance à ce que son alimentation soit saine et bonne pour la santé. Il ne mangeait pas le fruit juste par plaisir, mais il le prenait durant le repas ou après le repas pour équilibrer la température de son corps.
Abu Huraira (ra) rapporte que les compagnons apportaient toujours des fruits au Prophète (PSL) dès leurs premières récoltes. Le Messager prenait ces fruits, invoquait Allah puis appelait tous les enfants qu'il pouvait pour en partager avec eux.

Hadith 3 : Ressentir la faim
La mère des croyantes, Aisha (ra) rapporte que : « Les membres de la famille du Prophète (PSL) n'ont jamais, jusqu'à son dernier souffle, mangé durant deux repas de suite, du pain à l'orge jusqu'à se rassasier totalement ». « Nous restions, la Famille de Mohammad, un mois sans allumer un feu. Il n'y avait que des dattes et de l'eau. »
Ibn Abbas (ra) rajoute que : « Il lui arrivait de dormir sans rien manger plusieurs nuits de suite. Lui et sa famille ne trouvaient rien à manger au dîner, le pain qu'ils mangeaient était à base d'orge ».

Hadith 4 : 2 repas par jour
Les sources classiques font mention uniquement de deux repas journaliers. Il a été utilisé le mot « ghada » pour le petit déjeuner et « 'asha » pour le dîner. Le Prophète (PSL) n'a jamais mangé plus de deux repas par jour. Un de ces deux repas était toujours léger. Le repas léger de la journée était généralement constitué de dattes.
Le Messager (PSL) conseillait de ne pas omettre de manger le dîner du soir et avait dit : « N'omettez pas de prendre le dîner du soir, même avec quelques dattes, car négliger le repas du soir, accélère la vieillesse et dégrade la santé physique » (Tirmidhi). Ce dernier hadith nous rappelle l'importance d'avoir un rythme alimentaire structuré, de nombreuses études soulignent l'augmentation des cas d'obésité chez les personnes ayant des rythmes de vie inversés (travail de nuit...).

Comme on peut le voir à travers ces quelques récits, le Prophète (PSL) accordait de l'importance à ce que sa nourriture soit licite, saine et utile pour le corps, véritablement حَلَالًا طَيِّبًا.
Il n'était pas difficile, ne refusait aucun plat et n'effectuait aucune critique. Abu Hurayra (ra) a dit à ce propos : « Le Prophète (PSL) ne refusait jamais un repas. Il mangeait ce qu'on lui propose et s'il n'avait pas faim, il ne mangeait pas ». Personne n'a jamais été témoin qu'il avait envie d'une chose précise. « Ce serait du gaspillage que de manger tout ce dont on a envie ».
Dans une société qui nous pousse à la consommation, il serait temps de reconsidérer notre mode de vie, de mieux choisir les aliments et de réduire les quantités afin que le « halal » ne soit pas juste un énième produit de consommation.

Conclusion

Al hamdulillah, la société musulmane s'est organisée pour nous proposer une offre alimentaire licite de plus en plus vaste. Mais le critère bon et pur « حَلَالًا طَيِّبًا » est principalement associé au comportement du consommateur.
Il est donc possible de respecter ce critère si le musulman met en place une alimentation et plus généralement un rythme de vie sain qui permet de préserver son corps contre les maladies des «excès».

« Et mangez et buvez mais sans excès. Il n'aime pas ceux qui agissent par des excès »
Extrait du Coran, Al Aaraf (7:31)

DR FATIMA KHARCHA
DIABÉTOLOGUE - FATIMA-KHA@HOTMAIL.FR

Les devoirs de l'époux

Au nom de Dieu, Le Clément et Le Miséricordieux

Omar Ibn Al Khattab, Que Dieu l'agrée, affirmait : **« Par Dieu, à l'époque préislamique nous n'accordions pas de considération aux femmes, puis Dieu a révélé à leur sujet ce que l'on sait et leur a attribué la part que l'on sait »** Rapporté par Al Boukhari dans son Sahih.

Ce récit nous rapporte que l'islam est venu rétablir la vérité et libérer les Hommes de tout asservissement et toute injustice et leur a indiqué une éthique à suivre dans les différents domaines de leur vie. La femme n'avait que peu de droits à l'époque préislamique, elle était à peine reconnue comme un être ayant une âme et l'islam est venu modifier sa situation en lui accordant des droits que nul ne lui avait accordé à l'époque. Au delà de ces droits, l'islam est venu rappeler que Dieu honora les fils d'Adam, hommes ou femmes, sans distinction aucune : **« Certes, Nous avons honoré les fils d'Adam »** Sourate 17, verset 70

Dieu honore Ses créatures, et ses créatures sont tenues à leur tour d'honorer leur frères et sœurs en humanité, d'honorer leurs frères et sœurs en islam, leurs parents, leurs proches, leurs voisins, leurs invités, les enfants, les plus âgés et naturellement leur époux/épouse etc.

Le Coran et la tradition prophétique regorgent d'exemples allant dans ce sens et nous rappelant l'éthique du musulman. Dieu nous rappelle également à travers de nombreuses prescriptions le devoir d'honorer nos engagements et parmi ceux-ci l'engagement solennel.

Parmi les nombreux contrats évoqués dans les sources, le contrat de mariage est le seul que Dieu qualifia d'engagement solennel tant il est central. Il insiste sur la lourdeur et l'importance du mariage, sur le fait d'y être fidèle.

Le terme « engagement solennel » ou « miithaq ghalidh » fut interprété par Abou Djaafar At Tabari comme étant l'engagement que les hommes ont pris envers leurs femmes à les garder avec bonté et bienséance ou le cas échéant à les libérer conformément à la bienséance. En somme, l'homme s'engage à être bon envers sa moitié ou s'engage à la libérer afin qu'elle puisse s'épanouir auprès d'un homme qui l'a considérera et lui apportera ce dont elle a besoin. Une femme heureuse et épanouie vivra son cheminement vers Son Seigneur de façon plus saine, sereine et équilibrée et sera agréable à son époux, en étant un véritable repos pour lui, à l'écoute de ses besoins également.

« Et parmi Ses signes Il a créé de vous, pour vous, des épouses pour que vous viviez en tranquillité avec elles et Il a mis entre vous de l'affection et de la bonté. Il y'a en cela des preuves pour des gens qui réfléchissent ». Sourate 30, verset 21.
Ainsi l'époux a le devoir d'apporter à son épouse la quiétude de l'âme, l'affection et la miséricorde. La femme, avant d'être épouse était une jeune femme dont les parents prenaient extrêmement soin, elle ne manquait de rien, et notamment sur le plan affectif. Malgré ses éventuels défauts, ils furent miséricordieux à son égard.

La femme peut en effet manquer de matériel, mais l'affection et la miséricorde ne doivent jamais manquer.
Si l'époux manque de moyens, s'il ne peut combler son épouse à plusieurs niveaux, il sera indéniablement riche aux yeux de son épouse s'il lui procure l'amour, l'affection, la tendresse et la miséricorde dont elle a besoin. Et en retour elle sera l'épouse dont il a profondément besoin, à l'écoute de ses attentes, scrupuleuse et soucieuse de combler son époux. Toujours prête à lui accorder ses plus fines attentions.

C'est parce que la femme est plus sensible et plus émotionnelle que l'homme, qu'elle perçoit les choses avec finesse et met davantage l'accent sur ce qui est sentimental. Son époux ne peut donc passer à côté de ce point essentiel qui constitue l'une des précieuses clés de la réussite de leur couple.

Lorsque l'époux pense que le fait d'être dans la même pièce que son épouse constitue un moment passé avec celle-ci, elle sera quant à elle satisfaite si son époux lui accorde un « moment de qualité », à savoir un moment partagé à deux où l'un s'intéresse à l'autre et où ils échangent d'une façon ou d'une autre.

L'époux ne peut vivre sa vie conjugale sans garder en tête que les hommes et les femmes diffèrent dans leur manière de communiquer, de s'exprimer et de gérer leurs sentiments, ce qui est souvent source de conflits au sein des couples comme l'ont montré certaines études.
Dieu Exalté soit-Il attire notre attention dans le verset suivant : **« Ô êtres humains ! Nous vous avons créées d'un mâle et d'une femelle et Nous vous avons répartis en peuples et en tribus, pour que vous fassiez connaissance entre vous. En vérité, le plus méritant d'entre vous auprès de Dieu est le plus pieux. Dieu est omniscient et bien informé »**. Sourate 49, verset 13.

Dieu n'a pas crée seulement les êtres humains en peuples et tribus pour qu'ils fassent connaissance mais également les hommes et les femmes pour qu'ils en fassent autant, et c'est la première catégorie qu'Il évoque dans le verset avant même de rappeler les peuples et tribus.

Afin de réaliser la bonne entente du couple, il est indispensable de se mettre à la place de l'autre et d'essayer d'entrevoir les besoins de son épouse, de comprendre le fonctionnement de la femme. Le grand djihad de l'homme est de savoir quelles sont les attentes de son épouse et de travailler chaque jour que Dieu fait, sur ce qui l'a fait vivre et ce qui l'a rend chaque jour plus attachée à son conjoint et fait grandir l'amour qu'elle lui porte.

Ignorer ses attentes, c'est accepter d'estomper l'amour que Dieu a mis dans son cœur. La vie conjugale peut devenir terne et sans intérêt si ces éléments viennent à manquer ou à réduire. Elle peut même devenir un fardeau et une source de lassitude. Le poète Abou Faris Al Hamdani dit dans son

poème que celui qui opte pour la vie maritale doit la mériter. La réalité du terrain nous démontre que nombre de personnes souhaitent se marier mais n'ont cette chance. Il convient alors à l'époux de prendre soin de sa femme, de la considérer, de reconnaître son dur labeur pour le bien être de sa famille, et de la combler du carburant indispensable lui permettant de persévérer et renforcer les liens qui les unit.

L'homme est le berger de sa famille, il a des devoirs à son égard au vu de ce que Dieu lui a accordé comme responsabilités. Nous réduisons souvent ses devoirs à celui de subvenir aux besoins financiers de son épouse, mais nous oublions parfois la richesse affective comme nous l'avons abordé, ainsi que la richesse spirituelle.

Nous retrouvons souvent dans l'esprit de musulmans l'exclusion de la femme de la mosquée, avançant que la prière chez elle est préférable à sa prière à la mosquée. Beaucoup de savants on déduit du hadith de Ibnou Khouzeïma que plus la femme était retranchée pour prier et mieux c'était. Cela dit, comme l'a avancé le littéraliste Ibn Hazm, ce hadith singulier contredit un hadith notoire qui a été transmis massivement. Il s'agit de celui qui rapporte que les femmes priaient la prière en commun dans la mosquée du Prophète (Que la paix et la bénédiction de Dieu soient sur lui)et cela depuis la construction de la mosquée du Prophète, et **q**ue le Prophète (Que la paix et la bénédiction de Dieu soient sur lui) ne les en a jamais empêché, ni les compagnons.

Le Prophète (Que la paix et la bénédiction de Dieu soient sur lui) faisait l'injonction suivante : **« N'empêchez pas les servantes de Dieu de se rendre aux mosquées de Dieu »**. Il ne demandait pas aux femmes de prier chez elles, et demanda même pour un besoin fonctionnel de construire une porte supplémentaire afin qu'elles aient leur porte. De même, lorsqu'il guidait la prière et entendait des nourrissons ou enfants pleurer, il allégeait sa prière sans leur faire de reproches.

Quant au hadith dans lequel le Prophète (Que la paix et la bénédiction de Dieu soient sur lui) dit que la prière en commun dépasse de 27 degrés celle faite individuellement, il ne précise pas que cette prescription est spécifique aux hommes.

Ainsi fréquenter les mosquées, assister aux différents rappels, s'instruire dans le domaine de la religion ou rechercher toute science utile ne relève pas de ce qui est requis de l'homme uniquement mais également de la femme. Les actes d'adoration concernent aussi bien les hommes que les femmes. L'homme a donc le devoir de permettre à son épouse de s'abreuver de spiritualité.

Dieu dit dans le sens du verset : **« Et Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour M'adorer »**. Sourate 51, verset 56.
Toutes les créatures doivent se soumettre à Dieu afin de se libérer de la soumission à l'erreur, et toute créature a besoin de nourrir son âme, de faire grandir sa relation avec Dieu, et de nourrir sa spiritualité. Confiner la femme à son foyer et s'attribuer les différentes activités religieuses reviendrait à être égoïste et à ignorer le besoin spirituel de l'épouse en attente d'alimenter sa foi pour pouvoir s'élever et éduquer sa progéniture. La mère est non seulement une école mais également l'avenir de la société et de la communauté.

Durant le mois béni de Ramadan par exemple, l'homme juste et équitable pense à partager les prières nocturnes de tarawih avec son épouse. Il sait pertinemment que son quotidien l'épuise, et qu'elle travaille dur chaque jour afin d'honorer la table de son époux et de leurs enfants. Il lui permet donc d'aller prier ces délicieuses prières lorsqu'elle le désire. D'autant plus qu'elle jeûnera certainement moins que son conjoint et cela lui laissera un goût amer et un sentiment de n'avoir pu profiter pleinement de ce mois sacré. En dépit de ces circonstances exceptionnelles les femmes demeurent des êtres ayant besoin de renforcer leur spiritualité, et leur époux sera leur moitié, disposé à les aider à aller dans ce sens, disposé à leur permettre de réaliser leur but suprême dans cette vie mondaine.

Le Prophète dit : **« Lorsque quelqu'un se marie il achève la moitié de sa religion, qu'il craigne Dieu pour l'autre moitié »**. Rapporté par Al Bayhaqi.

Il est donc indéniable que l'homme a sa part de responsabilité. Il sera celui qui aidera son épouse à s'élever ou se servira de sa disponibilité pour s'élever lui, la négligeant et ne lui permettant pas d'avoir du temps pour se dédier à sa relation avec Dieu.

Al Ghazali dit que lorsque l'époux devient véritablement un vêtement pour son épouse et vice-versa, le mariage est un apaisement pour l'âme et une compagnie agréable dont l'un des bienfaits est de reposer le cœur et de le fortifier pour l'adoration de Dieu.

Parmi les devoirs de l'époux envers son épouse figure également le fait de se faire beau pour elle. Ibn Abbâs (Que Dieu l'agrée) disait : **«J'aime m'embellir pour mon épouse comme j'aime qu'elle s'embellisse pour moi, car Dieu a dit : «Et elles ont des droits comparables à leurs devoirs, dans la bienséance»**. Sourate 2, verset 228

L'époux se fait ainsi beau pour son épouse, se parfume et prend le soin d'être doux avec son épouse et attentionné. Une femme ne peut être disposée à avoir des relations intimes avec son conjoint si celui-ci n'a eu guère d'attentions et de tendresse à son égard durant la journée. Les rapports intimes ne sont pour la femme que le résultat d'une relation de proximité. Quant aux hommes, ils sont moins axés sur cela. C'est ainsi que certains hommes peuvent négliger leur épouse toute la journée, voire être violents envers elles, puis la nuit tombée, exigent d'elles qu'elles aient des rapports intimes. Et pour les faire culpabiliser et rajouter une couche à leur manque d'humanité ils leur rappellent le hadith : **«Si l'homme appelle sa femme au lit (pour des rapports conjugaux) et qu'elle refuse le mettant en colère toute la nuit, les anges la maudissent jusqu'au matin.»**

Or un autre hadith rappelle une règle de base : «Pas de tort fait à quelqu'un et pas de tort gratuit fait à quelqu'un» rapporté

Les devoirs de l'époux

par Malik.

Dieu n'impose pas à une femme n'étant pas disposée à avoir des rapports à en avoir. Elle peut ne pas avoir la possibilité physique d'assouvir son envie, elle peut être malade, fatiguée ou dans une relation telle avec son époux que cela n'est pas propice à des rapports. Ce n'est pas dans tous les cas qu'elle est concernée par le premier hadith.

Rappelons tout de même que ce hadith n'est pas exclusif aux femmes seules. Le mari a également des devoirs envers son épouse en ce sens. Il se doit de donner à son épouse ses droits au niveau intime en assouvissant ces besoins. Plusieurs savants affirment que le hadith s'applique aux hommes également. Ibn Taymiyyah estime par exemple qu'il est obligatoire pour le mari de répondre à la demande de sa femme si elle en a besoin, et que s'il ne lui accorde pas ce droit, celui-ci commet un péché.

Nous pouvons expliquer la raison pour laquelle le hadith est axé plutôt sur la femme qui est maudite si elle se refuse à son mari par le fait que ce soit généralement l'homme qui exprime clairement son désir d'avoir des rapports, et que l'homme est moins raisonnable face à la tentation sexuelle. Mais il n'en reste pas moins, que la femme a également des besoins au niveau intime malgré qu'elle ne le formule pas de la même façon. Lorsque l'épouse de Abdoullah Ibn 'As alla se plaindre au Prophète de son époux qui manquait à ses devoirs envers elle et notamment au niveau intime, car trop occupé dans des œuvres surérogatoires, le Prophète lui dit « Et ton épouse a des droits sur toi ». Rapporté par Al Boukhari et Mouslim.

Ainsi l'homme et la femme qui se refusent à leur conjoint encourent la même sanction si ceux-ci sont disposés à avoir des rapports mais le refusent sans aucune raison valable.

L'homme a par ailleurs l'obligation de subvenir aux besoins matériels de son épouse même si elle est riche. Ceci est l'avis de l'unanimité des savants.
Dieu dit dans le sens du verset **« Le père de l'enfant est tenu de pourvoir à la nourriture et à l'habillement de la mère de façon convenable »**. Sourate 2, verset 233.

« L'homme aisé versera une pension en rapport avec sa fortune et l'homme aux ressources modestes paiera dans la limite de ce que Dieu lui a accordé ». Sourate 65, verset 7.
Il n'est pas demandé à l'épouse de subvenir aux besoins de son époux ou de participer aux dépenses de la famille, même dans le cas où elle travaille. Son argent lui appartient à elle seule et elle est libre de le partager avec son époux ou pas, d'aider aux dépenses du foyer ou pas, mais en aucun cas elle en a obligation. Elle dispose de son argent comme bon lui semble. Naturellement, la femme constatant que son époux assume ses devoirs, sans imposer une quelconque aide à sa femme, voudra l'aider comme elle le peut et sera généralement très efficace dans cette tâche.

Enfin terminons en rappelant un verset souvent traduit comme suit « Les hommes ont autorité (ar ridjalou qawwamouna) sur les femmes en raison des faveurs que Dieu a accordées aux uns sur les autres... » Sourate 4, verset 34.
En réalité « qawwamouna » devraient plutôt être traduits comme « Les hommes sont dévoués aux femmes ». Le même mot « dévotion » « qawwamoun » est utilisé dans le Coran pour désigner une signification similaire comme par exemple : **« Ô les coyants ! Soyez dévoués (qawwamoun) à Allah »**. Sourate 5, verset 8.

Celui qui est qawwam, dévoué, est celui qui prend en charge et mène à bien quelque chose dans le sens figuré de « se lever » (al qiyyam). Les hommes sont donc dévoués aux femmes dans le sens où ils doivent les préserver et les défendre tout en assurant les ressources financières. Cette charge supplémentaire imposée à l'homme s'explique par les différentes faveurs que Dieu a octroyés aux hommes plutôt qu'aux femmes et aux femmes plutôt qu'aux hommes, comme l'indique le verset.

En conclusion, chacun des conjoints doit veiller à offrir à l'autre davantage que ses droits, pardonner et tolérer les manquements à certains de ses droits, par amour et générosité. L'islam est venu parfaire les comportements et faire des humains des êtres vertueux, et bons pour eux-mêmes et pour les autres. Pour atteindre ce but, le musulman doit trouver la moitié qui le complète. Ce n'est pas parce que nous sommes musulmans pratiquants que nous sommes compatibles avec tous.

Dieu dit dans le sens du verset : **« Elles sont un vêtement pour vous et vous un vêtement pour elles. »** Sourate 2, verset 187
Un vêtement doit protéger du froid, être frais lorsqu'il fait chaud. Il est prêt du corps et du cœur et protège de tout mal, mais il doit être adapté à chacun, ni trop grand, ni trop petit : à notre taille afin de compléter ce qui a besoin d'être complété

Et Dieu est plus Savant.

ISMAHÈNE BOUZIDI

RÉFÉRENCES :
AL AHWAL ACH-CHAKHSSIYA, ABOU ZAHRA
COURS DE DROIT DE LA FAMILLE, ISMAHÈNE BOUZIDI
FATWAS EN LIGNE EN ARABE
LA COMMUNICATION AU SEIN DE LA FAMILLE, ABDELKARIM BAKKAR
L'ÉTHIQUE EN ISLAM, YUSUF AL QARADAWI
MATERNITÉ ET ISLAM, KHADIJA TAMAAZOUSTI, CHAUKI LAZHAR
SAHIH AL BOUKHARI ET MOUSLIM
TAFSIR AT-TAHRIR WA T-TANWIR, IBN ACHOUR

Le Coran recèle des éléments qui sont des signes de son origine divine, mais aussi des éléments qui peuvent être sources de test pour la solidité de la foi des croyants

Dieu a voulu que le Coran constitue, en soi, «une guidance pour les hommes» : «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ» (Coran 2/185), pour tous les hommes. Cependant, Il a aussi voulu que les hommes réussissent, à son sujet aussi, une certaine épreuve.

C'est pourquoi d'un côté, Il a placé dans le texte du Coran des éléments qui prouvent l'origine de celui-ci et qu'Il a dit : «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ» : «Nous allons leur montrer Nos signes dans les horizons et en eux-mêmes jusqu'à ce qu'il leur devienne évident que ceci [= le Coran] est la vérité» (Coran 41/53). Un précédent article, paru dans I&D, traitait justement de quelques-unes des preuves que nous avons de l'origine divine du Coran ? (إعجاز القرآن).
Un seul exemple : le texte de la Torah emploie le terme «pharaon» pour désigner le souverain égyptien de l'époque de Joseph (sur lui soit la paix) comme le souverain égyptien de l'époque de Moïse (sur lui soit la paix) ; alors que le texte du Coran emploie bien le terme «pharaon» pour désigner le souverain égyptien de l'époque de Moïse, mais utilise le terme «roi» au sujet du souverain égyptien de l'époque de Joseph : ce que l'on sait aujourd'hui être rigoureusement correct sur le plan historique : le souverain sous l'autorité duquel Joseph a vécu ne portait pas le titre de «pharaon».

Mais, d'un autre côté, Dieu a également et délibérément placé dans le texte du Coran quelques éléments qui constituent des «tests», destinés à éprouver la solidité de la foi de ceux qui ont adhéré à son message, et pouvant troubler – jusqu'à lui faire perdre foi – celui qui ne persévère pas, qui ne fait pas des recherches l'esprit et le cœur réellement ouverts à Dieu. L'effet est encore plus grand sur ceux qui depuis le départ lui sont opposés. Au contraire de ceux qui demeurent attachés à Dieu, au Coran, à la Sunna : eux en ont la foi augmentée, avec la permission de Dieu.
Un exemple de tels éléments : le texte de la Torah relate que Moïse et Aaron avaient une sœur nommée Marie ; le Coran relate que Marie la mère de Jésus fut appelée : «O sœur de Aaron». Comment expliquer cela ? «N'y aurait-il pas eu confusion de la part de l'auteur du Coran ?», questionnent certains.

Les versets coraniques, qui sont en soi lumière – et qui, produisant leur effet, guident donc les personnes voyantes –, peuvent aveugler encore plus les personnes qui souffrent de malvoyance du cœur et ne veulent pas prendre conscience de leur état : «وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلاَ يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَارًا» : «Et Nous faisons descendre, du Coran, ce qui est guérison et miséricorde pour ceux qui (veulent) croire. Et cela n'augmente ceux qui sont injustes qu'en perte» (Coran 17/82).

La présence, dans le Coran, de tels passages constituant des «tests» pour la solidité de la foi en lui en tant que «Parole de Dieu», cela est exposé dans plusieurs passages coraniques. Nous en exposerons ci-après deux…

1) A propos du fait que des paraboles existent dans le Coran qui mettent en action des mouche, araignée, etc. :

Lorsqu'ils découvrirent que le Coran cite en parabole des

mouche, araignée, etc., certains Polythéistes, certains Gens du Livre, et certains Hypocrites de l'époque firent des objections. On trouve les remarques suivantes qui sont relatée sur le sujet :
«Comment se fait-il qu'araignée et mouche (y) soient citées !» : «ما بال العنكبوت والذباب يذكران ؟» (Tafsîr ut-Tabarî) ;
«Cela ne ressemble pas à de la Parole de Dieu !» : «ما يشبه هذا كلام الله» (Tafsîr ul-Qurtubî) ;
«Dieu est trop Elevé et Majestueux pour citer ces exemples !» : «الله أعلى وأجلّ من أنْ يضرب هذه الأمثال» (Tafsîr ut-Tabarî).

Dieu révéla alors :

«إِنَّ اللَّهَ لاَ يَسْتَحْيِي أَن يَضْرِبَ مَثَلاً مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُواْ فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُواْ فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلاً. يُضِلُّ بِهِ كَثِيراً وَيَهْدِي بِهِ كَثِيراً وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلاَّ الْفَاسِقِينَ» :
«Dieu n'a pas de honte à citer un exemple quelconque : un moustique, ou plus que lui. Quant à ceux qui croient, ils savent que (le Coran) est la vérité venant de leur Seigneur. Et quant à ceux qui ne croient pas, ils disent : «Qu'est-ce que Dieu aurait bien voulu dire par cela en tant qu'exemple ?». Il égare de nombreuses personnes par son moyen [= le Coran], et Il guide de nombreuses personnes par son moyen. Et il n'égare par son moyen que les fâssiqûn» (Coran 2/26) (ce terme «fassîqûn», issu de la racine F-S-Q, qui signifie étymologiquement «sortir», désigne celui qui a choisi de se démarquer de ce que lui souffle son cœur : «kharaja an mâ alzamahu-l-'aql waqtadhat'hu-l-fit'ra»).

2) A propos du voyage nocturne du Prophète (sur lui soit la paix), et à propos de l'existence d'un arbre poussant dans la Géhenne : le Zaqqûm :

Lorsque le Prophète (que Dieu le bénisse et le salue) relata avoir fait en une nuit le voyage depuis la Mecque jusqu'à Jérusalem, puis en être revenu, cela causa ricanements et ironies de la part des Polythéistes mecquois. Et cela affecta certains Croyants, qui finirent par apostasier.

De même, lorsqu'il entendit le verset coranique disant que les habitants de la Géhenne mangeront d'un arbre y poussant (Coran 37/62-68) («إِنَّهَا شَجَرَةٌ تَخْرُجُ فِي أَصْلِ الْجَحِيمِ» : Coran 37/64), Abû Jahl s'exclama : «Voilà Muhammad qui vous fait des menaces d'un Feu qui dévore même les pierres, puis il prétend que ce (même Feu) fait pousser un arbre ! Alors que (tout le monde sait que) le feu dévore les arbres. Quant au «Zaqqûm», nous ne le connaissons être rien d'autre que les dattes et le beurre». Ensuite il se faisait apporter ces aliments et disait : «Prenez le Zaqqûm !». Ibn uz-Ziba'râ (un poète, et donc un fin connaisseur de la langue arabe) dit (il était alors encore polythéiste) pour sa part à ses coreligionnaires polythéistes : «Que Dieu vous accorde beaucoup de Zaqqûm dans vos demeures, car, dans la langue des gens du Yémen, il s'agit de dattes au beurre».
Cela aussi affecta certains Croyants, qui finirent par apostasier.

Dieu révéla alors :

«وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤيَا الَّتِي أَرَيْنَاكَ إِلاَّ فِتْنَةً لِّلنَّاسِ وَالشَّجَرَةَ الْمَلْعُونَةَ فِي الْقُرْآنِ» :
«Et Nous n'avons fait de ce que Nous t'avons fait voir [lors du voyage nocturne], ainsi que de l'arbre maudit (évoqué) dans le Coran, qu'épreuve pour les hommes» (Coran 17/60).

De façon générale :

«وَمَا أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ مِن رَّسُولٍ وَلَا نَبِيٍّ إِلَّا إِذَا تَمَنَّى أَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي أُمْنِيَّتِهِ فَيَنسَخُ اللَّهُ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ ثُمَّ يُحْكِمُ اللَّهُ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ، لِيَجْعَلَ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِتْنَةً لِّلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَفِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ، وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ - وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ» :

«Et Nous n'avons dépêché avant toi de Messager ni de Prophète (non-messager) sans que lorsqu'il récite (devant des hommes) (les phrases lui ayant été révélées), le Diable jette, lors de sa récitation, (des doutes) (dans l'intérieur de ceux qui l'écoutent) ; alors, (par une nouvelle argumentation explicitant la pertinence de ce que ce prophète avait récité,) Dieu annihile ce que le Diable a jeté (de doutes), ensuite Il solidifie Ses Signes ; et Dieu est Savant, Sage. (Cela) afin qu'Il fasse de ce que le Diable jette (de la sorte) une épreuve pour ceux dans le cœur desquels il y a une maladie, ainsi que pour ceux qui sont durs de cœur – et les injustes sont dans une opposition longue – ; et afin que ceux qui ont reçu la connaissance sachent que cela est la vérité provenant de leur Seigneur, qu'ils y croient donc, et que leur cœur s'y soumette alors ; et Dieu est Celui qui guide ceux qui ont foi sur un chemin droit» (Coran 22/52-54).

Ce passage qui affirme qu'il est une permanence que lorsque les hommes entendent des paroles de vérité être dites (paroles de Dieu, ou du prophète de l'époque), le Diable insuffle – dans le for intérieur des hommes – des objections et des doutes quant à la pertinence du contenu de ces paroles (Bayân ul-qur'ân). Cela a eu lieu avec tout prophète lorsque celui-ci expose les paroles que Dieu lui a révélées, ou lorsqu'il prêche par ses propres paroles. Alors certains hommes acceptent ces suggestions du Diable qui constituent des objections au contenu des paroles entendues de la bouche du prophète, et doutent sérieusement et profondément de la pertinence de ces paroles. Tandis que sur d'autres, ces suggestions du diable n'exercent aucun effet véritable, demeurant au niveau de la waswassa passagère et faible. Alors, en enseignant à ce prophète une nouvelle argumentation explicitant la pertinence de ce qu'il avait récité ou dit précédemment, Dieu offre aux auditeurs de quoi annihiler ce que le Diable avait jeté de doutes dans leur coeur.

Que Dieu nous oriente, et nous maintienne sur la Foi sur notre dernier souffle.

ANAS AHMED LALA

L'interruption de la révélation

Ensuite, la révélation s'est interrompue pendant un laps de temps. Celle-ci (s'est interrompue) afin de permettre au prophète صلى الله عليه وسلم de s'apaiser et de retrouver la quiétude après la situation et l'état vécu à la première révélation. Combien de temps a duré cette interruption ?

Selon Mouhammad ibn Ishaq رحمه الله تعالى, cette période était de 3 ans. (fathoul Bâri). Et cet avis a été repris dans la majorité des livres de la biographie prophétique. Par contre, il existe aussi d'autres avis, tels que 12 jours, 15 jours, 40 jours, 2 ans, 2 ans et demi ou encore 6 mois. Ibn Hadjar رحمه الله a, quant à lui, donné préférence à période de 6 mois (Fathoul Bâri)

La première vision de l'ange sous sa forme réelle
Le prophète صلى الله عليه وسلم a repris son habitude de se rendre dans la grotte de Hira pour adorer Allâh تعالى.
Le prophète صلى الله عليه وسلم relate : "une fois, j'ai quitté la grotte pour me rendre chez moi. J'étais dans une vallée quand j'ai entendu une voix. J'ai levé ma tête, j'ai aperçu alors ce même ange qui m'a apporté la révélation dans la grotte de Hira, assis sur un trône, au milieu du ciel." Le prophète صلى الله عليه وسلم l'avait vu sous sa forme réelle à ce moment, pour la première fois.

وَلَقَدْ رَءَاهُ بِالْأُفُقِ الْمُبِينِ

Il l'a effectivement vu, au clair horizon (s82 v 32)

دَثِّرُوْنِيْ دَثِّرُوْنِيْ

La seconde fois où le prophète صلى الله عليه وسلم a aperçu l'ange Jibril عليه السلام sous sa forme réelle fut lors du voyage nocturne miraculeux (Al Mi'raj), lorsque l'ange enjoint le prophète صلى الله عليه وسلم de franchir seul les limites. Sa mention est faite dans la sourate an Najm.

وَلَقَدْ رَءَاهُ نَزْلَةً أُخْرَىٰ

(v13 s53) En résumé, le prophète صلى الله عليه وسلم a apercu l'ange Djibril عليه السلام sous sa forme réelle à ces 2 occasions. (Boukhâri).

Le prophète صلى الله عليه وسلم a été frappé une fois de plus par la peur et l'angoisse (par cette vision) lorsqu'il vit cela. Il tomba par terre en raison de cet état puis se remis debout lançant :

دَثِّرُوْنِيْ دَثِّرُوْنِيْ

C'est à ce moment que les 5 premiers versets de la sourate al Mouddaççir furent révélés. Ainsi, les 5 premiers versets de la sourate Al Alaq (sont les premières révélations) constituent la première révélation et les 5 premiers de la sourate Al Mouddaçir, la seconde révélation : "mets toi debout et avertis les gens du châtiment d'Allâh تعالى". Puisque les croyants étaient très peu nombreux et les négateurs largement majoritaires, il était nécessaire de les avertir du châtiment qui attendait ces personnes s'ils restaient dans cette situation. Par consé-

quent, le prophète صلى الله عليه وسلم s'est mis à appeler les gens vers Allâh تعالى. Il est relaté dans Boukhâri, que la révélation a continué par la suite.

DÉFINITION DE LA RÉVÉLATION

La révélation : message de la part d'Allâh تعالى à l'égard de Ses pieux serviteurs ou prophètes.
Dans le vocabulaire courant, ce terme est employé dans le sens الإعلام بخفية c'est à dire transmettre une information de façon discrète et cachée. L'auteur de مفردات القرآن a ajouté le terme السرعة dans sa définition, c'est à dire cette information qui parvient de façon discrète et rapide. Beaucoup de compagnons ont assisté à une révélation, sans pour autant savoir (à ce moment) ce qui était en train d'être révélé.

LA RÉVÉLATION

La révélation s'est étalée sur 23 années, durant toute la période de la prophétie. Ainsi, sa période s'étend sur (une période de) 22 années, 5 mois, et 14 jours si on considère le début de la révélation à partir du 17ème Ramadan et le décès du prophète صلى الله عليه وسلم le 11 ou 12 Rabioul Awwal (selon l'avis le plus retenu). Le Qour'ane a donc été révélé pendant cette période.
La première et seconde révélation ont déjà été évoquées. La dernière est le verset 281 de la sourate Al Baqarah

وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّىٰ كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

ou encore le verset 3 de la sourate Al Mâïdah, comme il est fait mention dans une autre version.

ٱلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا

La révélation s'est opérée sous différentes formes. Quelquefois toute une sourate était révélée d'une traite, comme c'était le cas de la sourate al An'am. D'ailleurs c'est la révélation la plus longue en termes de nombre de versets révélés. Quant à la plus petite, elle se trouve dans la sourate An Nisa, au verset 95.

غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE RÉVÉLATION

Comment la révélation se faisait elle ?
Il est relaté dans une narration de Boukhâri, rapportée par Aicha رضي الله عنها : Hârice ibn Hichâm رضي الله عنه, qui a embrassé l'islam lors de la prise de Makkah, questionna une fois le prophète صلى الله عليه وسلم :

يا رسول الله! كيف يأتيك الوحي؟

"Comment recevez vous la révélation ?"

Le prophète صلى الله عليه وسلم lui répondit :

أحياناً يأتيني مثل صلصلة الجرس

"Quelques fois, elle me parvient sous forme de sons de clochets. Quand celle-ci s'interrompt, j'ai déjà mémorisé ce qui m'a été révélé."

Que signifie le son de clochets ?
Certains savants ont expliqué que cette expression désigne une continuité. Lorsqu'une cloche sonne à répétition, on n'arrive plus à définir la direction de sa provenance. On a l'impression que le son retentit de toute part. La révélation aussi semble venir de toute part, de toutes les directions. C'est à propos de cette forme de révélation que le prophète صلى الله عليه وسلم avait déclaré :

و هو أشد علي

"Cette forme de révélation est celle qui est pour moi la plus éprouvante."

Aicha رضي الله عنها relate à propos de cette forme de révélation: le prophète صلى الله عليه وسلم traspirait à la réception de la révélation, même durant le froid intense. (Boukhâri)
On peut à partir de là, avoir un aperçu de la lourdeur de la révélation.
On trouve aussi dans les narrations que le prophète صلى الله عليه وسلم émettait comme un son de ronflement au moment de la révélation.
La seconde façon évoquée dans ce même hadice est la suivante. Le prophète صلى الله عليه وسلم dit : "l'ange me vient sous forme humaine." Jibril عليه السلام se présente au prophète صلى الله عليه وسلم sous forme humaine, sans pour autant que les autres personnes puissent le voir. Il prenait à ce moment l'apparence d'un Sahabi nommé Dahiyyah Kalbi رضي الله عنه. (An Nassaï) (il était renommé pour sa beauté, au point que lorsqu'il partait à l'étranger, les femmes et les enfants sortaient de leurs maisons afin de contempler sa beauté).
Il est relaté que ceux parmi les compagnons qui l'ont vu, ont fini par perdre leur vue à la fin de leur vie.
Il est rapporté qu'une fois, Abbas رضي الله عنه est venu à la rencontre du prophète صلى الله عليه وسلم et le salua. Le prophète صلى الله عليه وسلم ne porta aucune attention jusqu'à se taire à sa salutation. Abbas رضي الله عنه , qui était accompagné de son fils, commença à se plaindre en disant : "que se passe-t-il, pourquoi le prophète صلى الله عليه وسلم ne répondit-il pas à ma salutation ?"
Son fils, Abdoullah, répondit : "ne voyez-vous pas qu'il est occupé à discuter avec Dahiyyah Kalbi ?" (plus tard le prophète صلى الله عليه وسلم informa que c'était l'angeJibril عليه السلام). (Ahmad).
Abbas رضي الله عنه n'a pas pu le voir contrairement à son fils. Cette vision engendra une cécité à la fin de sa vie. (Hâkim).
Ces 2 formes de révélations étaient généralement réservées à la révélation des versets du Qour'ane.

IL EXISTE AUSSI D'AUTRES FORMES DE RÉVÉLATIONS

Précédemment, nous avons vu que L'ange Jibril عليه السلام se présenta au prophète صلى الله عليه وسلم sous forme humaine. Il s'est également présenté à deux reprises sous sa forme réelle: lors de la première révélation et lors du mi'raj, lorsque le prophète صلى الله عليه وسلم a eu la possibilité de discuter directement avec Allâh تعالى .
C'est le seul moment où le prophète صلى الله عليه وسلم a pu échanger avec Allâh تعالى . Il est impossible de discuter avec Allâh تعالى directement, en étant sur cette terre.

Une autre forme de révélation consistait à induire une parole dans le cœur du prophète صلى الله عليه وسلم de la part d'Allâh تعالى ou de Jibril. La révélation pouvait aussi se faire sous forme de rêve : le rêve d'un prophète est aussi une révélation de la part d'Allâh تعالى .
C'est pour cette raison que, lorsque les compagnons accompagnaient le prophète صلى الله عليه وسلم pour un voyage, ils ne le réveillaient pas s'il s'endormait. (Qui sait, s'il recevait) afin de ne pas interrompre une éventuelle révélation en état de sommeil.
Une fois, lors d'un voyage, à la demande des compagnons, le prophète صلى الله عليه وسلم fit une halte dans la dernière partie de la nuit. Ils se sont tous endormis au point de ne se réveiller qu'au lever du soleil. Le premier à s'être réveillé était (fut) un compagnon, puis un second, ensuite un troisième. Le quatrième était Oumar رضي الله عنه.
Un des compagnons s'exclama : "le prophète صلى الله عليه وسلم est toujours plongé dans son sommeil. Nous n'avons pas l'habitude de le réveiller de crainte d'interrompre une éventuelle révélation". Oumar رضي الله عنه se mit alors debout et prononça le Takbir à haute voix. Le prophète صلى الله عليه وسلم se réveilla de lui-même en entendant sa voix (Boukhâri).

LE RÊVE DE TOUT PROPHÈTE A LE STATUT DE RÉVÉLATION

C'est pour cette raison que lorsque le prophète Ibrahim عليه السلام s'était vu en train d'immoler son fils en rêve, il l'attribua à une recommandation divine.

قَالَ يٰبُنَيَّ اِنِّيٓ اَرٰى فِي الْمَنَامِ اَنِّيٓ اَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرٰى
(s37 v102)

Il y a encore d'autres formes, mais le Qour'ane, quant à lui, a été révélé sous les 2 premières formes citées (sous forme de sons de clochets ou l'ange me vient sous forme humaine). Et tout le Qour'ane fut révélé durant la période de la prophétie.

LES SOURATES MAKKI ET MADANI

Les sourates révélées durant la période de vie du prophète صلى الله عليه وسلم à Makkah sont appelées Makki.
Certaines sourates Makki, contiennent à la fois des versets révélés après l'hégire. Elles sont considérées comme Makki, tenant compte de la majorité des versets révélés avant.
Au total, on dénombre 87 sourates Makki et 27 Madani. (al Itqân)
Toutes les sourates révélées avant l'arrivée du prophète صلى الله عليه وسلم à Madînah pour l'hégire sont considérées comme Makki. Par conséquent, celles révélées durant le voyage vers Madînah pour l'hégire sont Makki. Et celles révélées après, sont Madani, même si elles ont été révélées à Makkah. (cet avis est le plus retenu des savants)

DONNEZ MOI LA CLÉ

Lors du pèlerinage d'adieu, le prophète صلى الله عليه وسلم a demandé à ce qu'on lui donne la clé de la Ka'bah. On la lui accorda après avoir ouvert la porte. Le prophète صلى الله عليه وسلم prononça son discours la clé à la main. Une fois le discours terminé, Abbas رضي الله عنه interpella le prophète صلى الله عليه وسلم : "donnez-moi la clé de la Ka'bah, afin d'ajouter la responsabilité de surveillance de la Ka'bah avec celle d'abreuver les pèlerins."

C'est à ce moment que le verset suivant fut révélé :

اِنَّ اللّٰهَ يَاْمُرُكُمْ اَنْ تُؤَدُّوا الْاَمٰنٰتِ اِلٰٓى اَهْلِهَا

Certes Allâh تعالى vous commande de rendre les dépôts aux ayant-droits (s4 v58)

Ce verset a été révélé dans la Ka'bah, et malgré cela il est considéré comme Madani, puisque révélée après l'hégire.
En résumé, tous les versets révélés après l'hégire sont Madani, qu'ils aient été révélés à Madînah, lors d'un voyage en dehors de Madînah et même à Makkah lors de la prise de Makkah ou du pèlerinage.

Les sourates Makki sont au nombre de 87, les sourates Madani 27. Ce qui fait un total de 114 sourates.

TALHAH BUZURG

Les invocations du cœur

« Sachez que le corps renferme un petit morceau de chair ; s'il est sain, le corps est complètement sain, s'il est malsain le corps l'est aussi : c'est le cœur ! » BOUKHARI

Le Prophète SAW a beaucoup invoqué Allah pour son cœur, les formules qu'il a employées sont les unes plus belles et plus globalisantes que les autres. Vous trouverez donc ci-dessous dix invocations prophétiques ayant un lien avec le cœur. Ces invocations méritent d'être mémorisées et récitées régulièrement.

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

O Allah qui oriente les cœurs, oriente nos cœurs vers ton obéissance. MOUSLIM

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

O Allah qui manipule les cœurs, maintiens mon cœur sur ta religion. MOUSNAD AHMAD

اللَّهُمَّ اغْسِلْ عَنِّي خَطَايَايَ بِمَاءِ الثَّلْجِ وَالْبَرَدِ وَنَقِّ قَلْبِي مِنْ الْخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنْ الدَّنَسِ

O Allah ! Purifie mon cœur des péchés comme tu purifies le vêtement blanc de la saleté. BOUKHARI

اللَّهُمَّ افْتَحْ مَسَامِعَ قَلْبِي لِذِكْرِكَ، وَارْزُقْنِي طَاعَتَكَ وَطَاعَةَ رَسُوْلِكَ وَعَمَلاً بِكِتَابِكَ

O Allah ! Ouvres les oreilles de mon cœur pour ton rappel. A DAOUD TAYAALISSI

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ إِيمَاناً يُبَاشِرُ قَلبِي

O Allah ! Accorde-moi une foi qui anime mon cœur. BAZZAR

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا

O Allah ! Je cherche ta protection contre un cœur sans crainte. MOUSLIM

Invocations

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي وَمِنْ شَرِّ لِسَانِي وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي وَمِنْ شَرِّ مَنِيِّي

O Allah ! Je cherche ta protection contre le mal de mon cœur. TIRMIZI

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا وَفِي سَمْعِي نُورًا وَفِي بَصَرِي نُورًا وَعَنْ يَمِينِي نُورًا وَعَنْ يَسَارِي نُورًا وَأَمَامِي نُورًا وَخَلْفِي نُورًا وَفَوْقِي نُورًا وَتَحْتِي نُورًا وَاجْعَلْنِي نُورًا

O Allah ! Illumine-mon cœur ! BOUKHARI (A LIRE LE MATIN EN ALLANT À LA SALAT)

اللَّهُمَّ افْتَحْ أَقْفَالَ قُلُوْبِنَا بِذِكْرِكَ وَأَتْمِمْ عَلَيْنَا نِعْمَتَكَ مِنْ فَضْلِكَ وَاجْعَلْنَا مِنَ عِبَادِكَ الصَّالِحِيْنَ

O Allah ! Ouvres les verrous de mon cœur pour ton souvenir. IBN SINI (A LIRE EN ENTENDANT L'AZAN)

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ قُلُوْباً أَوَّاهَةً مُخْبِتَةً مُنِيْبَةً فِي سَبِيْلِكَ

O Allah ! Accorde-moi un cœur bon, modeste, humble, repentant. HAAKIM

اللَّهُمَّ طَهِّرْ قَلْبِي مِنَ النِّفَاقِ وَعَمَلِي مِنَ الرِّيَاءِ وَلِسَانِي مِنَ الْكِذْبِ وَعَيْنِي مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّكَ تَعْلَمُ خَائِنَةَ الاَعيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُدُوْرُ

O Allah ! Purifie mon cœur de l'hypocrisie, mes actions de l'ostentation... A D TAYAALISSI

ABBAS CADJEE