RÈGLES ET ADAÂBS LIÉS AU MOIS DE RAMADAN

UN RAMADAN PRODUCTIF SE PRÉPARE DÈS CHA'BANE

1- la joie de la venue du mois de Ramadan
le mois béni de Ramadan est le 9ème mois du calendrier islamique. Ce mois occupe une place importante dans la vie du croyant. Il permet, si celui-ci est vécu comme il se doit, de bouleverser positivement la vie du musulman. C'est aussi pour cette raison que le prophète avait enseigné aux sahabas une invocation à formuler à l'approche de ce mois béni :
اَللَّهُمَّ سَلِّمْنِيْ لِرَمَضَانَ وَ سَلِّمْ رَمَضَانَ لِيْ وَ سَلِّمْهُ لِيْ مُتَقَبَّلاً
Ô Allâh ! Garde moi sain pour le mois de Ramadan, fais que le Ramadan soit sain pour moi et protège moi de péchés afin que mes actions soient accepté. (Tabrâni)
De même le douah formulé au début du mois de Rajab met bien en évidence cette préparation et le désir de pouvoir vivre ce mois.
Le croyant doit donc accueillir ce mois avec joie et enthousiasme, loin de toute insensibilité et indifférence.

2- L'intention
Formuler de bonnes intentions et les renouveler sans cesse. On doit en permanence avoir l'intention de se perfectionner et de se rapprocher d'Allâh Ta'ala. Niyyat de changer sa vie , niyyat de faire un repentir sincère , niyyat de progresser dans son dîne, niyyat de se mettre au service de la religion et des créatures….

3- Se libérer au maximum des occupations durant le mois de Sha'bane et ne pas se laisser tenter par la procrastination
Le mois sacré de Ramadan doit être exclusif à Allâh. Tout faire pour se soustraire de ses occupations et avoir un

Ramadan free of tous les tâches, occupations et préoccupations.Remettre des tâches au lendemain ou pour plus tard ne fait qu'accroître les responsabilités et diminuer les chances de s'en decharger. Ainsi la procrastination augmente les responsabilités et accroît les préoccupations.Se decharger des tâches pour le Ramadan passe initialement par une rigueur dans l'accomplissement des responsabilités quotidiennes.

4- Faire un planning du mois de Ramadan dès le début du mois de Sha'bane.

La gestion du temps est un critère essentiel pour vivre un Ramadan productif. Mais on ne doit pas attendre le début du Ramadan pour se fixer un planning mais plutôt l'articuler dès le mois de Sha'bane afin de l'ajuster et le le vivre pleinement durant le mois de Ramadan. On doit aussi être minutieux dans la mise en place de celui-ci, afin qu'il nous soit profitable tant durant le mois de Ramadan qu'après…

5- Les jeûnes nafils durant le mois de Sha'bane (de préférence dans la première moitié) et la prière de tahajjoud

Le mois où notre bien aimé prophète صلى الله عليه وسلم jeunait le plus en dehors du mois de Ramadan était le mois de Sha'bane. (par contre les juristes ont préféré le jeûne durant la première moitié- pour les plus faibles-afin de ne pas s'affaiblir et se sentir épuisé durant le mois de Ramadan). La salah la plus aimé d'Allâh après les salahs obligatoires est celle du Tahajjoud (accomplie dans la solitude de la nuit, de préférence dans la dernière partie). Le jeûne accompagné de la salah de Tahajjoud forment un duo très efficace dans la préparation du mois sacré. Et surtout ce sont deux actions qui permettent l'acceptation des invocations… À ne pas manquer donc !

6- Augmenter les exercices spirituels durant le mois de Sha'bane.

La maîtrise de soi est un des objectifs à atteindre durant le mois de Ramadan.La maîtrise de ses émotions et le contrôle de ses passions pour ne pas tomber dans la perte de la raison. Le

Prophète صلى الله عليه وسلم a enseigné à celui qui reçoit des insultes ou des menaces de ne pas répondre à la provocation mais de garder son calme évoquant son état de jeûne. Tout comme il a mis en avant le fait de ne pas prononcer des propos déplacés et ilagir comme des ignorants se laissant emporter par ses émotions et sa passion (Boukhâri en substance). Commencer à s'entraîner par des défis quotidiens durant le mois de Sha'bane, pour pouvoir ancrer cette maîtrise durant le mois de Ramadan et la perpétuer after the jour de Ide.

7- invoquer Allâh pour pouvoir bien vivre ce mois béni

L'invocation (le dou'ah) est le cerveau des adorations, disait notre bien aimé صلى الله عليه وسلم.Le croyant ne peut parvenir à ses fins spirituels sans passer par l'aide de Son Seigneur.Ainsi notre bien aimé صلى الله عليه وسلم nous a enseigné une magnifique invocation à répéter maintes et maintes fois pour pouvoir vivre ce mois béni de Ramadan en pleine santé et sous Sa protection, afin d'avoir plus de chance de voir nos œuvres acceptées

'Oubadah ibn sâmit رضي الله عنه rapporte que le prophète صلى الله عليه وسلم avait l'habitude de leur enseigner cet invocation à l'approche du mois de Ramadan :

اَللَّهُمَّ سَلِّمْنِيْ لِرَمَضَانَ وَ سَلِّمْ رَمَضَانَ لِيْ وَ سَلِّمْهُ لِيْ مُتَقَبَّلاً

Ô Allâh ! Garde moi sain pour le mois de Ramadan, fais que le Ramadan soit sain pour moi et protège moi de péchés afin que mes actions soient accepté. (Tabrâni)

8- *se purifier l'intérieur avant le Ramadan*

Les péchés constituent un obstacle majeur entre nous et notre bonheur, entre nous et le paradis, entre nous et l'agrément de notre Seigneur, entre nous et les bénédictions du mois de Ramadan. Ainsi on doit se concentrer à effacer toutes les tâches de péché qui se trouvent sur notre cœur à travers un pardon sincère et se faire pardonner des gens si on leur a

causé un tort . La nuit du 15 ème Sha’bane a été- entre autre- institué pour favoriser cet aspect et qu’on puisse accueillir le Ramadan avec un cœur apte à recevoir les bénédictions divines.

9- *l’inventaire de ses actions et de sa vie.*
Essayons de faire une seconde lecture de notre livre de la vie . Le chapitre des péchés, le chapitre de ghaflat, de l’échec…Une action à pérenniser afin de pouvoir faire un point sur son état et faire des comptes avant le jour des comptes. Cet esprit va développer une prise de conscience et un sentiment de vouloir et pouvoir faire mieux.Ainsi, chaque jour sera meilleur que le jour écoulé et in cha Allâh, chaque Ramadan sera meilleur que le Ramadan passé.

10- *Augmenter le volume de Zikr et la lecture du Qour’ane.*
Essayons d’être zâkir (celui qui pense énormément à Allâh) durant le mois de Sha’bane, afin qu’on puisse être Mazkoor (à qui Allâh pense). Souvenez-vous de Moi , Je me souviendrai de vous. Nous dit notre Seigneur. Si on va le faire dès aujourd’hui, si on se souvient d’Allâh , Allâh en fera de même dès aujourd’hui et aussi durant le mois de Ramadan.Imaginez un instant, quelle faveur que d’être mentionné par le Seigneur des mondes . C’est en réalité Son souvenir qui nous apporte toutes les bénédictions dans notre vie tant sur le plan matériel que spirituel.

11- *Mais qu’est-il arrivé à notre Ramadan ?*
 Allâh a fait du mois de Ramadan un mois pour nourrir l’âme, mais il a été transformé en un mois pour nourrir excessivement l’estomac .
 Allâh a fait du mois du mois de Ramadan un mois de patience, mais il a été transformé en un mois pour exprimer sa colère.
 Allâh a fait du mois du mois de Ramadan un mois pour se parfaire et éliminer ses défauts, mais il a été transformé en un mois pour parfaire les mets et ou éliminer les graisses.
 Allâh a fait du mois du mois de Ramadan un mois d’abstention, mais il a été transformé en un mois de

boissons.
 Allâh a fait du mois du mois de Ramadan un mois de partage, mais a été transformé en un mois de “soi”.
 Allâh a fait des nuits de ce mois de Ramadan pour le culte , mais il a été transformé en nuit de paresse, de sommeil et de discussions vaines.
 Allâh a fait de la dernière décade de ce mois pour une augmenter les bonnes actions, mais il a été transformé pour le shopping et les divertissements.
En revanche, le prophète صلى الله عليه وسلم ainsi que le Sahabas رضي الله عنهم, avaient un concept très différent de ce que le mois de Ramadan devrait être :
✔ Un mois d’obéissance, de justice et d’apprentissage.
✔ Journées d’activités et de bonnes actions.
✔ Nuits de prières et de supplications.
✔ Récitation et l’étude du Coran.
✔ protection des péchés et à la recherche du pardon d’Allâh.
✔ Des repas simples.
✔ Visite des parents, des malades, des affligés… , qui sont les aimés d’Allâh.
✔ efforts visants à aider les nécessiteux et les pauvres.
✔ La patience et la prudence dans les paroles, le respect du jeûne à travers la maîtrise de sa langue, se gardant à l’écart de la médisance, de la calomnie et garder la langue trempée dans les bonnes paroles.
✔ actions supplémentaires pendant les nuits, comme la pratique des prières de Tarawih et les autres prières particulièrement au cours des dix dernières nuits.
Revenons sur la bonne voie pour atteindre les avantages du Ramadan dans son véritable esprit. Faisons de ce Ramadan un tremplin pour changer notre vie et la clé pour la béatitude éternelle et le bonheur des deux mondes.

12- *Le mois de Ramadan : un répit pour le croyant.*
Durant les 11 mois de l’année, le croyant mène une lutte acharnée et incessante contre la force du mal : Satan.Durant ce mois, Allâh lui accorde un mois de répit, un mois où Satan

est enchaîné nous a annoncé notre bien aimé prophète صلى الله عليه وسلم.À l'image d'un voyageur qui, frappé par la soif, aperçoit un oasis de loin, le croyant voit dans ce mois de Ramadan de quoi à étancher sa soif spirituelle, loin des maux sataniques.

13- *le jeûne du mois de Ramadan*
Le mois de Ramadan est composé d'un ensemble d'actions, dont le jeûne. 3ème pilier de l'islam, le jeûne constitu une obligation* pour chaque musulman durant ce mois béni.Jeûner en ce mois est un symbole de la foi, une source de pardon de ses péchés et un rempart conte le feu de l'enfer. Le délaisser, c'est commettre une infraction et une injustice envers sa propre personne.
* pour plus de détails sur les prescriptions en relation avec le jeûne, veuillez vous référer à votre âlim traitant.

14- *finalité du jeûne*
Le jeûne du mois de Ramadan a, tout comme les autres actes d'adorations, une finalité à atteindre. Allâh précise clairement dans le Qour'ane, que le jeûne a été institué pour atteindre Sa Satisfaction au moyen de la Taqwa. Savoir plaire à Allâh dans toutes les circonstances et tous les aspects de sa vie. Que ce soit en discrétion ou en public, être conscient du regard divin. Prendre l'initiative de ne plus manquer ni aux droits d'Allâh ni à ceux des créatures, même si apparemment personne ne nous voit.

15- *le jeûne : une formation… *
En dehors du fait que le jeûne est une obligation et un acte cultuel, le jeûne cache énormément de bienfaits et de sagesses. Le mois de Ramadan et particulièrement le jeûne, éduque le croyant à acquérir des aptitudes. Une d'entre d'elles est le fait de former le croyant à développer en soi l'empathie : comprendre la souffrance de l'autre. Ainsi, derrière l'acquisition de cet aptitude, beaucoup d'autres qualités vont naître et vont se développer chez le jeûneur. Bien sûr, à condition de garder le jeûne à la manière

enseignée par le prophète صلى الله عليه وسلم.

16- *le repas de l’aube : le souhour (sehri)*
Ce mois est tellement béni et la Miséricorde divine si abondante, que non seulement la privation de nourriture est une adoration mais aussi la consommation au moment enseigné. Le souhour (sehri), le repas de l’aube est une bénédiction nous a enseigné notre bien aimé prophète صلى الله عليه وسلم. Allâh et Ses anges envoient des bénédictions sur ceux qui prennent le repas du sehri. Ce repas, même s’il engendre un profit physique pour le jeûneur, il nous apporte énormément en matière spirituel.

17- *la salah de Tarawih*
2 actions constituent la marque du mois de Ramadan et sont sources de pardon : le jeûne durant la journée et la salah de Tarawih la nuit. Cette dernière, tout comme le jeûne d’ailleurs, efface les péchés si elle est accomplie avec foi ferme et espoir de récompense. Ceci implique qu’elle soit accomplie minutieusement, avec fraîcheur loin de toute paresse. Cette salah est aussi un support magnifique pour se rapprocher d’Allâh et gagner de Ses faveurs. Une salah complète de Tarawih, est composée de 20 rakates donc de 40 prosternations. Durant le mois de Ramadan, le croyant aura la faveur d’accomplir donc 1200 prosternations supplémentaires (si le mois se complète à 30 jours), avec une écoute (ou récitation) complète du Qour’ane. Sans oublier que chaque action non obligatoire, se voit octroyer l’effet et les récompenses d’un acte obligatoire. À ne pas manquer….

18- *la Salâh de Tahajjoud*
Le mois de Ramadan est un mois béni, exceptionnel et singulier en terme de faveurs divines. Chaque instant est propice et adéquat pour aceullir les bénédictions divines. Mais certains moments et certaines actions constituent des réserves inimaginables de grâces divines.La Salâh de Tahajjoud est une pratique qui attire les faveurs divines, accomplie à une heure propice à celles-ci. Discuter dans la solitude avec son

Seigneur et pouvoir exposer toutes ses demandes à Celui qui a la capacité absolue d'y répondre est une faveur unique de la part du Très Miséricordieux. Se réveiller quelques minutes plus tôt que prévu et dédier quelques instants à dialoguer avec Le Maître des mondes après quelques unités de prières, doit figurer dans notre planning du mois de Ramadan. Must do…

19- *le Qour'ane*
Le mois de Ramadan est le mois de Qour'ane par excellence. C'est en ce mois que le Qour'ane a connu sa première descente. C'est aussi en ce mois que sa lecture doit être faite d'avantage.Le prophète صلى الله عليه وسلم avait 2 habitudes particulières durant ce mois quand à sa relation avec le Qour'ane : la récitation et l'écoute. Ainsi, on se doit de s'accrocher à ces 2 sounnahs. 1- une lecture complète durant le mois de Ramadan. (Une petite astuce ci-dessous pour vous aider à le faire) 2- l'écoute du Qour'ane dans son intégralité (à travers la salah de Tarâwih).

20- *le Ramadan : 29/30 jours de folie spirituelle !*
Le mois de Ramadan est un mois où Allâh déverse Ses grâces sous différentes formes. Tantôt sous forme de Miséricorde, tantôt sous forme de pardon, tantôt sous forme de générosité…3 de ces grâces se distinguent des autres. Et le prophète صـــــلى الله عليه وسلم nous a enseigné que celles-ci sont réparties en 3 décades1- durant la première décade, Allâh manifeste Sa Miséricorde2- durant la seconde décade, Son pardon excelle3- durant la troisième décade, Sa protection accordée aux Hommes contre le feu de L'enfer se distingue des autres grâces.Ainsi, sachons accomplir durant chacune des décades, les actions qui vont attirer la grâce dédiée à la décade…

21- *les invocations*
Le douah (invocation) constitue le cerveau des adorations, nous disait notre bien aimé صلى الله عليه وسلم.Durant ce mois béni, qui est un mois de culte par excellence, comment donc la vivre sans consacrer du temps aux invocations.D'autant plus que l'invocation du jeûneur est acceptée et que dire si

d’autres facteurs d’acceptation des invocations viennent se joindre au fait de garder le jeûne : le moment du Tahajjoud, l’invocation des parents en faveur de leurs enfants…Profiter donc de ces moments bénis pour se faire combler et demander à Celui qui a la solution de tous les problèmes…