

**Challenge et défi : 7 – 9**  
**Hidayatoun Nissa**

Spécial Ramadhan 2020  
Challenge jour 8  
8<sup>ème</sup> Ramadhan 1441

Dou'â :

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

Que la paix et la miséricorde d'Allah soient sur vous.

Sounnah :

Pour la réussite et la protection de ce que nous entreprenons, Nabî Karîm (SAW) nous a enseigné d'invoquer Allah avant toute action en prononçant *bismillâh*.

Sîrah :

Alors qu'il avait environ 12 ans, Nabî Karîm (SAW) accompagna son oncle Aboû Tâlib lors d'un voyage commercial en Syrie. Le moine Bouheyrah reconnut que c'était le dernier prophète annoncé par 'Isâ A.S. en observant ces signes : l'inclinaison des arbres pour l'ombrager, leur prosternation, ainsi que celle des rochers, sur son passage et le sceau de la prophétie.

Maslah :

Les 12 unités (*rak'ât*) de prière suivantes sont appelées *sounnah Mou'akkdah* car il est fortement recommandé de les accomplir quotidiennement. De les délaissier souvent sans raison valable constitue un péché. Il s'agit des :

- 2 *rak'ât* avant les 2 *fard* de *fajr* ;
- 4 *rak'ât* avant les 4 *fard* de *dhouhr* ;
- 2 *rak'ât* après les 4 *fard* de *dhouhr* ;
- 2 *rak'ât* après les 3 *fard* de *maghrib* ;
- 2 *rak'ât* après les 4 *fard* de '*ichâ*.

Nassihât :

Ne minimisons aucune bonne action, fût-ce le fait d'accueillir son frère avec un visage souriant. Tel était Nabî Karîm (SAW).

Madrasa Hidayatoun Nissa

☎ : 3, rue Laferrrière 97400 Saint-Denis – Ile de La Réunion  
☎ : 0262 28 04 23 - ✉ : hnissa@orange.fr  
www.hidayatoun-nissa.com

مَدْرَسَةُ  
الْهَيْدَاةِ  
النِّسَاءِ

## Ramadhan - Jour 7

Mon petit défi :  
Prends le souhour avec tes parents

### Notes :

1. Le souhour est le repas qui se prend avant l'aube.
2. C'est un moment pour l'acceptation des doua.
3. Le Prophète (S) l'a décrit comme un repas plein de barakates (bénédictions) et nous a exhortés à le faire même avec une datte ou un peu d'eau.
4. Allah et Ses anges font l'éloge de ceux qui prennent le souhour.



Ramadhan 1441/2020 - Madrasah Hidayatour-Nissa - La Réunion

Spécial Ramadhan 2020  
Challenge jour 7  
7<sup>ème</sup> Ramadhan 1441

Dou'â :

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَعِينُكَ وَنَسْتَغْفِرُكَ وَنُؤْمِنُ بِكَ وَنَتَوَكَّلُ  
عَلَيْكَ وَنُثْنِي عَلَيْكَ الْخَيْرَ وَنَشْكُرُكَ وَلَا نَكْفُرُكَ  
وَنَخْلَعُ وَنَتْرُكُ مَنْ يَفْجُرُكَ  
اللَّهُمَّ إِنَّا نَعْبُدُكَ وَنُحِبُّكَ وَنَسْجُدُ  
وَإِلَيْكَ نَسْعَى وَنَخْفَى وَنَرْجُوا رَحْمَتَكَ  
وَنُخْشَى عَذَابَكَ إِنَّ عَذَابَكَ بِالْكَافِرِ مُلْحَقٌ

O Allah, nous implorons Ton aide, et nous cherchons Ton pardon, et nous croyons en Toi, et nous nous fions à Toi, et nous faisons Tes éloges de la meilleure façon. Et nous Te remercions, et nous ne Te renions pas, et nous rejetons et abandonnons celui qui Te désobéit. O Allah, c'est Toi seul que nous adorons et nous Te prions, et nous nous prosternons (devant Toi), et c'est vers Toi que nous avançons et que nous nous empressons, et nous implorons Ta miséricorde, et nous craignons Ton châtement, car Ton châtement frappe certainement les mécréants.

Sounnah :

Le *naqir* et le *nabidh* sont des macérations qui renforcent le corps ; c'est rafraîchissant, bon pour l'estomac et la digestion. Le *naqir* est produit à partir de fruits frais ou secs (figues, dattes, pruneaux...) que l'on fait macérer dans l'eau pendant une nuit. Le Prophète (SAW) buvait de ces macérations.

Sirah :

Alors qu'il avait environ 25 ans, Nabî Karîm (SAW) fit une halte au cours d'un voyage commercial en Syrie. Le moine Nastoura l'identifia comme dernier prophète par deux signes mentionnés dans les Ecritures anciennes : il était assis sous un arbre où personne d'autres que les prophètes ne s'était jamais assis et il avait une rougeur dans sa blancheur oculaire.

Maslah :

Si l'on a bu, mangé (même à satiété), etc., en ayant oublié que l'on jeûnait, le jeûne n'est pas rompu. Si l'on voit quelqu'un de chétif, de faible, d'âgé ou de malade le faire, on ne lui dira rien. En revanche, s'il est en bonne santé et en mesure de jeûner, on lui fera le rappel (avec bienveillance).

Nassihât :

Le jeûne nous offre l'occasion de mettre en pratique la *sounnah* citée ci-dessus et ce hadîth : « Quel excellent *sahour* pour le croyant que la datte ! ». Nous préparerons la veille, un *naqir* avec 3 dattes coupées en morceaux dans un verre d'eau. Cette boisson remplie de vertus, ainsi que les dattes, pourra être consommée pour commencer le *sehri*. L'expérience montre que cela facilite la journée de jeûne.

Madrasa Hidayatoun Nissa

☎ : 3, rue Laferrrière 97400 Saint-Denis – Ile de La Réunion  
☎ : 0262 28 04 23 - ✉ : hnissa@orange.fr  
www.hidayatoun-nissa.com

مَدْرَسَةُ  
الْهَيْدَاةِ  
النِّسَاءِ

## Ramadhan - Jour 9

### Mon petit défi : Apprends la Sourate al-Fatiha

#### Notes :

1. Si tu la connais déjà, apprends sa signification.
2. C'est la « mère » du Qur'an (oummoul-qour'an), le fondement du Qur'an (Asâoul qour'an).
3. On la récite chaque jour plusieurs fois dans la salah.
4. C'est une guérison pour toutes les maladies.
5. Le Prophète (S) l'a mentionnée parmi les trésors qui viennent du Arsh (trône) d'Allah.
6. C'est une invocation pour la réalisation de tous nos souhaits matériels et spirituels.



Ramadhan 1441/2020 - Madrasah Kidayatoun-Nissa - La Réunion

Spécial Ramadhan 2020  
Challenge jour 9  
9<sup>ème</sup> Ramadhan 1441

Doû'a :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

Il n'y a pas d'autre divinité à part Allah, Mouhammad est le messenger d'Allah

Sounnah :

En nous réveillant la nuit pour la prière de *tahadjjoud*, imitons Nabî Karîm (SAW) : il s'asseyait, se frottait le visage de ses paumes pour dissiper les effets du sommeil, regardait le ciel puis récitait les derniers versets de la sourate Ali 'Imrân à partir de :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ

Sirah :

Waraqah ibn Nawfal, savant chrétien et cousin de Khadîdjah R., fut le troisième, parmi les gens du Livre, à confirmer que Mouhammad SAW était le dernier prophète attendu. Elle était venue le consulter après avoir entendu le récit relatif à Nastoura et assisté au miracle des anges qui lui faisaient de l'ombre. De plus, Nabî Karîm (SAW) avait effectué ce voyage commercial en Syrie pour son compte à elle, et sa grande probité l'avait marquée.

Maslah :

Si les saignements du *heyd* cessent au cours d'une journée du mois de *ramadân*, il est *wâdjib* pour la femme d'imiter le jeûneur en ne consommant rien le reste de la journée. Elle devra tout de même faire le *qadâ* de ce jour plus tard.

Nassihât :

Le confinement ne doit pas être prétexte à négliger notre hygiène ou notre apparence physique. Notre Prophète (SAW) prenait particulièrement soin de lui lorsqu'il se trouvait chez lui. Nos proches sont ceux qui méritent le plus de nous voir dans toute notre beauté.

Madrasa-Hidayatoun-Nissa

3, rue Laferrière 97400 Saint-Denis - Ile de La Réunion  
0262 28 04 23 - hnissa@orange.fr  
www.hidayatoun-nissa.com

مدرسة هداية  
النساء

## Ramadhan - Jour 8

### Mon petit défi : Offre une datte à un jeûneur

#### Notes :

1. Le Prophète (S) a dit : « Quiconque donnera quelque chose à un jeûneur au moment de rompre le jeûne obtiendra le pardon de ses péchés et la protection contre le feu de l'enfer. De plus, il recevra la même récompense que lui, sans que cela ne diminue la récompense du jeûneur. » Les Sahabas (RA) dirent : « Ô Messager d'Allah (S), nous ne pouvons pas tous trouver de quoi donner à un jeûneur pour son iftar. » Le Prophète (S) répondit : « Allah accorde la même récompense à celui qui donne à un jeûneur une simple datte ou un peu d'eau ou de lait au moment de l'iftar. »
2. Recherche les bienfaits nutritionnels de la datte.



Ramadhan 1441/2020 - Madrasah Kidayatoun-Nissa - La Réunion

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011358351643>