# Profiter de son Ramadhân en 10 points

- 

بسم الله الرحمن الرحيم
والصلاة والسلام على خاتم النبيين

Au Nom d'Allah le Très Miséricordieux Le Tout Miséricordieux
Que la paix et les bénédictions divines soient sur le sceau des Prophètes,

Chaque année on entend l'approche du mois sacré (le mois de ***Ramadhâne***), puis la nuit du 15ème ***Cha'bâne*** nous rappelle qu'il ne reste plus que deux semaines... et nous voilà déjà en train de chercher le croissant lunaire pour débuter ce mois si spécial !
Mais pour celui qui ne s'est pas préparé à l'accueillir, alors voilà Le ***Ramadhâne*** déjà reparti sans qu'il n'ait pu vraiment en tirer profit... Alors comme tout événement spécial, il y a bien une préparation pour puiser pleinement de ce trésor accordé et arriver au jour de 'Îde plus fort spirituellement, plus proche d'Allah, plus enclin à se parfaire dans toutes les branches de notre mode de vie qu'est l'Islam...
Je partage avec vous ici quelques points et quelques astuces, parmi d'autres, qui pourront ***inchâAllah*** (si Allah le veut) nous aider tous à profiter au mieux du Ramadhâne.

*M. Chamsouddine Badat*
*Etudiant en jurisprudence islamique*





## 10. Un nouveau départ !

Le *Ramadhâne* ne doit pas être pour nous l'affaire d'un seul mois, mais plutôt une temporisation des affaires mondaines pour un renforcement spirituel, une revue de notre plan de vie, une redéfinition du but et des moyens, une revivification intérieure, un tremplin pour la suite...

**Qu' Allah Ta'âlâ (Le Très Haut) me donne ainsi qu'à vous le *Tawfiq* (opportunité bénie) de profiter un maximum de ce mois béni. Qu'Il nous accorde le *'Afw* (pardon) et la *'Aafiyah* (bien être intérieur et extérieur et maintient sur la bonne voie), ici-bas et dans l'au-delà. Qu' Il nous facilite tout Le Bien, et qu'Il nous accepte. *Aamîne !***

و ما توفيقي إلا بالله
*(Et le Tawfiq de nous assurer ne vient que d'Allah)*
M. Chamsouddine BADAT

## 9. Mettre l'emphase sur...

Ce mois est intimement lié au *Qour-aane* (son écoute, son apprentissage et sa compréhension mais plus que tout : sa lecture), lié à la *Salah*, aux *Dou'âs*, au *Tawbah* (repentir et retour vers Allah), à la *Sadaqah* (aumône, charité), à la Fraternité, à la *Tazkiyah* (purification des maladies intérieures et acquisition des vertus morales et qualités intérieures)... A nous de nous cramponner à ces bonnes actions du mieux de notre possible tout en veillant à les conserver : en se préservant des péchés, en purifiant et en vérifiant souvent notre intention, en choisissant le bon environnement (physique et virtuel) qui nous aidera à avancer et en évitant les environnements pouvant ébrécher notre récipient de bonnes œuvres, anéantissant tous nos efforts sans crier gare...





pour la *Salah* de *Tarâwîh* et que vous prenez votre repas principal après *Maghrib,* alors laissez quand même un petit vide dans votre estomac pour plus tard, et privilégiez les repas facilement digestibles (pâtes, cari de légumes, soupe, bouillon, *halim* etc....).

Il est recommandé de prendre conseil avec un médecin pour trouver le meilleur équilibre en fonction de votre santé et de votre situation.

ne doit surtout pas en pâtir. Au niveau de la nourriture également, on se doit de temporiser; le *Iftâr* (rupture du jeûne) n'est pas un concours de "goinfrage" ! La meilleure façon de rompre le jeûne c'est avec des dates fraîches et de l'eau. Privilégier également les liquides, sucres rapides et aliments faciles à la digestion (jus frais, fruits...) et pourquoi pas quelques bonbons traditionnels. Mais entre nous c'est bien mieux pour votre santé, votre concentration dans la *Salah* et le bien de votre voisin dans la *Salah ;)* de limiter à ce moment-là votre apport de nourriture à ce qui est nécessaire (chacun selon sa situation bien évidemment) et de laisser le reste des mets pour après la *Salah* de *Maghrib*.

Ensuite, si vous voulez être frais et réveillé





## 8. Le juste milieu

Des premières minutes de la nuit 1 aux derniers moments du dernier jour, chaque instant est un concentré de bénédictions et de miséricordes. Quant à la dernière décade, elle prend encore plus de valeur grâce à la nuit d' *Al Qadr,* qui peut particulièrement se trouver dans ses nuits impaires. C'est pour cela qu'il est bien de ménager sa monture et ne pas s'essouffler dès le début ! Les premiers jours et premières nuits ont toujours un effet "boost" mais plutôt que de foncer tête baissée, le mieux est d'utiliser ce début pour ancrer les bonnes habitudes et suivre son plan d'action. Veiller la nuit c'est bien, mais la Salah de *Fajr* à l'heure (et en *Djamâ'ah* -congrégation- pour les hommes)

## 7. Faire connaître à son entourage

Au travail, à l'école, dans la famille, à la maison : ils doivent tous être au courant de la sacralité de ce mois, que vous traversez une période spirituelle qui vous tient à cœur, de vos aménagements horaires, de vos habitudes alimentaires, de vos principes durant ce mois et vos objectifs à l'issue de ce mois...

Ainsi vous éviterez tensions, perte de temps, et autres inconvenus... et bien au contraire, ils vous seront même d'une aide précieuse inchâAllah pour maintenir votre plan d'action et passer ce mois béni avec réussite.





## 6. Organiser ses journées

Shaykh Zakaria Kândhlawî (ra) écrit en substance dans "Les vertus du Ramadhâne": ***"Libérez vous pour Allah pendant un mois. Mettez vous au maximum à disposition pour l'adoration d'Allah et consacrez vous avec engouement dans les actes d'adoration."***

Il est bien de fixer les moments réservés à la lecture du Qour-*aane* ainsi que la quantité minimale par jour, les moments et durées de repos. Aussi, s'y prendre en avance dans la préparation du Iftâr pour pouvoir profiter pleinement de ce moment propice à l'acceptation des *Dou'âs* (supplications et demandes) qui se situe avant la rupture du jeûne.

En résumé s'organiser pour compléter ses actions journalières, ne pas se laisser distraire, et être libre aux moments spéciaux du jour et de la nuit.

valide- (comme par la médisance), c'est parce que je sais que c'est mon Créateur me l'a demandé, et Il m'a informé qu'Il ne me demande rien qui est en dehors de mes capacités, Il est parfaitement connaisseur de mes états, de mes gestes, de mes pensées, Il sait ce qu'il y a de mieux pour moi dans les deux mondes, Il est Celui qui teste mais c'est Lui même qui facilite les épreuves, et Il est Celui qui récompense pour le moindre effort et Il n'est pas limité dans Sa rétribution...





## 5. Préparation... mentale & psychologique

Je vais entrer dans un mois où en apparence, les jours et les nuits sont les mêmes, mais en vérité dans le monde invisible c'est tout un changement qui s'opère : bénédictions, miséricordes, valeur des bonnes actions, gravité des mauvaises actions, enchaînement des satans...etc.

Si je vais rester sans manger et sans boire durant la journée, forcément j'aurai parfois des moments de fatigue, des moments où mes nerfs seront à vifs, des moments de tentations... mais si je me retiens d'annuler mon jeûne ou bien d'annuler ses récompenses -même si mon jeûne reste

## 4. Préparation... spirituelle

Faire un repentir sincère. Commencer à être assidu aux 5 Salah quotidiennes si l'on n'a pas déjà la bonne habitude. Fixer déjà une quantité minimale de Qour-aane à lire par jour (rien n'est à négliger en bonnes actions, même si une personne ne commence par lire que 5 versets par jour...). S'informer et s'imprégner aussi bien des règles que de l'esprit du *Sawm* (jeûne), du *Tarâwîh* (prières des nuits du Ramadhâne), de *l'Itikâf* (retraite spirituelle durant la dernière décade) etc...

Un de nos pieux prédécesseur, Aboû Bakr Al Warrâq (ra) disait : ***"Rajab c'est le mois de la plantation, Cha'bâne celui de l'irrigation et Ramadhâne celui de la récolte."***[4]

[4] Latâ-ifoul Ma'ârif, Ibn Rajab Hanbali(ra)





Et si on est touché par la mauvaise habitude de fumer, alors commençons par diminuer le nombre de cigarettes, et profitons même de ce mois béni pour arrêter définitivement de fumer.

## 3. Préparation... physique

Toute l'année, notre corps a été habitué à être nourri à n'importe quel moment de la journée. Le jeûne va entraîner un changement dans notre métabolisme c'est pourquoi il est bien d'habituer notre corps peu à peu en faisant des jeûnes surérogatoires (*nafil*).

Parmi les jeûnes encouragés il y a entre autres celui des 13,14 et 15 de chaque mois lunaire (équivaut au jeûne de tout le mois), celui du lundi et du jeudi (jours où les actions sont présentées).[3]

Au minimum, essayons d'abandonner le grignotage entre les repas.

[3] At Targhîb Wat Tarhîb, Al Mounzirî(ra)





- Une nuit qui vaut toute une vie de d'adorations et de bonnes actions (*Laylat-oul-Qadr*),

Sans évoquer la douceur de la Foi ressentie, les liens de fraternité raffermis et toute une avalanche de bienfaits et de bénédictions devant lesquelles nous ne pouvons qu'être reconnaissants...[2]

***{ Dis: "[Ceci provient] de La Grâce d'Allah et de Sa Miséricorde : voilà de quoi ils devraient se réjouir. C'est bien mieux que tout ce qu'ils amassent" }*** [Qour-aane : Sourate Yoûnous, Verset 58]

[2] At Targhîb Wat Tarhîb, Al Mounzirî(ra)

## 2. L'accueil de Ramadhâne et la joie de son arrivée

Pourquoi se réjouir? Tout simplement parce que :

- Des portes spéciales de bonnes actions sont ouvertes pendant ce mois béni,
- Les démons (tous ou les plus virulents) sont enchaînés,
- Des occasions en or se présentent où des masses de personnes reçoivent l'acquittement du Feu,
- Des prières de nuit inaccessibles en dehors de ce mois béni (*Tarâwîh*),
- Des récompenses surmultipliées,





*Nafs* (âme qui incite au mal ; c.à.d. tous mes désirs qui m'incitent à commettre le mal), pour gravir un palier de *Taqwâ* (conscience pieuse), qui me facilitera mon cheminement pendant le reste de l'année...

# 1. Tout commence par... l'intention

Le Prophète Mouhammad Sallallâhou 'Alayhi wa Sallam a dit : ***« Celui qui jeûne le mois de Ramadhâne avec Îmâne*** (Foi ; notamment dans l'établissement du jeûne et son caractère obligatoire) ***et Ihtisâb*** (en recherchant le Plaisir d'Allah et avec espoir de la récompense de Sa part) ***aura tous ses péchés antérieurs pardonnés. »*** [1]

➡ Donc je vais jeûner : pour le plaisir d'*Allah*, pour obtenir son pardon, pour préparer mon paradis, pour me rapprocher d'*Allah*, pour apprendre à maîtriser mon

[1] Boukhari et Mouslim avec commentaires de Ibn Hajar (ra), An Nawawi (ra) et Al Mounâwi (ra)