



NEW MUSLIM
ACADEMY

LE MANUEL PERSONNEL DU RAMADAN
POUR LES NOUVEAUX MUSULMANS

**COMMENT
PROFITER
DU RAMADAN
SANS S'ÉPUISER?**

Le mois béni du Ramadan est déjà à nos portes.

Le Prophète Mohammed (paix et bénédiction sur lui) a dit : « Celui qui prie la nuit durant le ramadan avec foi et en espérant la récompense, verra ses péchés précédents pardonnés ». Et il dit aussi : « Celui qui jeûne le ramadan avec foi et en espérant la récompense, ses péchés précédents sont pardonnés ».

Vu la grande récompense du mois de Ramadan, il est essentiel de ne pas passer à côté de cette opportunité.



Ce manuel personnel vous aidera de trois façons:

- ✓ Comment définir vos objectifs?
- ✓ Quels pièges éviter?
- ✓ Comment planifier un programme quotidien?



Comment définir vos objectifs?

Le jeûne ne consiste pas seulement à s'abstenir de manger et de boire, le Ramadan ne concerne pas que le jeûne.

Le mois du Ramadan est comme un espace d'entraînement. Il est temps de renforcer les bonnes habitudes et de se débarrasser des mauvaises pour maintenir ce mode de vie après du Ramadan. C'est une occasion pour se rapprocher de votre Seigneur à travers les actes de charité, de culte et de développement spirituel.

Ainsi, le Prophète Mohammed (paix et bénédiction sur lui) a encouragé les actes d'adorations, la dévotion et les prières surrogatoires pendant les jours et les nuits de ce mois béni.

«Lorsque arrive le mois de ramadan, les portes du paradis sont ouvertes et celles de l'enfer fermées, tandis que les démons sont enchaînés».

Une opportunité de 30 jours s'offre à nous pour renforcer notre volonté et développer notre endurance pour le reste de l'année.

Exercice 1

Une opportunité de 30 jours s'offre à nous pour renforcer notre volonté et développer notre endurance pour le reste de l'année.

- ✓ Lire le Coran chaque jour
- ✓ Apprenez le sens des sourates que vous récitez souvent
- ✓ Augmenter les invocations et le 'dhikr' rappel de Dieu

C'est l'occasion d'apprendre les significations de ce que vous dites lors de la prière pour prier avec concentration

- ✓ Faites preuve de charité (argent, nourriture, temps, énergie, etc...)
- ✓ Rendre visite aux malades ou les personnes âgées
- ✓ Écoutez les conférences, les cours en ligne ou les webinaires de la NMA

Lorsque vous aurez choisi trois actions sur lesquelles vous allez vous concentrer ce mois-ci, déterminez les à travers leurs objectifs et placez les en fonction de leurs priorités.

Par exemple, vos 3 objectifs pour le mois de Ramadan peuvent être :

1. LIRE UNE PAGE DU CORAN PAR JOUR.
2. RENDRE VISITE AUX PERSONNES ÂGÉES (FAMILLE OU AUTRE)
DEUX FOIS PAR SEMAINE
3. PRIER 2 UNITÉS DE PRIÈRE EN PLUS AVANT DE DORMIR CHAQUE NUIT

Le Prophète Mohammed (paix et bénédiction sur lui) était la personne la plus généreuse, et il l'était, encore plus, pendant le mois de Ramadan. Il recevait l'Angel Gabriel tous les soirs du Ramadan pour étudier et méditer le Coran.

Cela souligne l'importance de se connecter au Coran et d'être généreux durant le mois de Ramadan.



Quelques pièges à éviter

Si on considère le Ramadan comme une course. Les coureurs professionnels commencent chaque course avec un rythme relativement lent, tout en accélérant graduellement vers le sprint final.

Le sprint final, se passe les dix derniers jours du Ramadan. Le Prophète Mohammed (paix et bénédiction sur lui) redoublait d'efforts dans l'adoration durant ces jours plus que les autres jours.

L'un des principaux pièges qui affecte de nombreux musulmans, se trouve dans le fait qu'ils sont motivés les 10 premiers jours du Ramadan, puis, rapidement, ils s'épuisent.

Afin d'éviter cela, divisez le Ramadan en trois parties de 10 jours. Cela vous aidera à progresser graduellement vers les dix meilleures nuits de l'année. Tenez vos engagements pris pour vos trois objectifs, quelque soit leurs ampleurs.

Le Prophète Mohammed (paix et bénédiction sur lui) a dit : « L'action la plus aimée auprès d'Allah est celle que le serviteur fait avec assiduité même s'il s'agit d'une chose minime »

Soyez constant jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Et afin de rester motivé, il est important de diversifier les actions

Autres pièges courant :

1 Lors de la période menstruelle, il est fréquent que les femmes soient perturbées dans leurs programmes. Certes, durant cette période, elles sont exemptes de la prière et du jeûne.

Cependant, dans cette même période, il y a une multitude d'autres bonnes actions à accomplir comme rendre visite aux malades, faire des invocations à Dieu, apprendre sa religion, etc.

2 Il est essentiel de manger sainement et de boire beaucoup d'eau. Les nuits étant courtes que prendre un seul repas quotidien n'est pas assez. Il est très recommandé de manger aussi avant l'aube !

3

Avec les longues journées d'été, il est recommandé de faire une petite sieste dans la journée. Cela vous donnera de l'énergie tout au long du jour et de la nuit.

4

Comme cité précédemment, l'épuisement est fréquent pendant le Ramadan, il est donc important de ne pas aller trop vite. Maintenir sa concentration sur les trois objectifs vous permettra d'avancer sereinement vers les dix dernières nuits.

5

Durant le Ramadan a lieu une nuit spéciale, appelée La nuit du Destin. Cette nuit est meilleure que 1000 mois comme nous dit le Coran. C'est la nuit que tous les musulmans du monde entier attendent, cherchant ses faveurs dans la prière et la récitation du Coran. Une nuit où des anges descendent du ciel, une nuit de paix et de bien-être.

Cette nuit se situe dans les dix dernières du mois de Ramadan. Le piège le plus répandu est d'attribuer cette nuit à une nuit fixe, habituellement la 27ème nuit. Cependant, le Prophète (paix et bénédiction sur lui) faisait une retraite spirituelle durant les dix derniers jours et priait toutes les nuits afin de prier durant cette nuit. Seul Allah connaît la date exacte de cette fameuse nuit.



COMMENT PLANIFIER VOTRE EMPLOI DU TEMPS?

Voilà à quoi ressemble une journée de Ramadan typique :

Avant l'aube

- se préparer et prendre un repas sain
- qui vous fournira de l'énergie pour le
- restant de la journée. Buvez
- suffisamment d'eau afin d'éviter
- la déshydratation.

Après la prière du Fajr

- demandez à Dieu de vous faciliter la journée et de vous aider à
- réaliser vos trois objectifs du mois. Rendormez-vous si cela est
- possible

En matinée

- sur le chemin du travail, de l'école ou autre, écoutez un podcast
- religieux pour vous maintenir motivé pour la journée et toujours en
- mode d'apprentissage.

Vers midi : faites une sieste selon vos possibilités au moins 20 minutes.

Après-midi : sur le chemin du retour, saisissez l'opportunité de faire la charité en offrant un don quelconque, une aide, etc.
À la maison, faites une petite sieste.

Dernières heures de la journée : une à deux heures avant la rupture du jeûne, lisez une page du Coran, puis, préparez un repas sain.

Coucher du soleil : Moment de la rupture du jeûne.
Un instant de joie : espoir que son jeûne soit agréé et le fait que son invocation sera exaucée.
Rompre son jeûne avec de l'eau et quelques dattes.

“Ô Allâh ! Pour Toi j'ai jeûné et grâce à Ta subsistance je romps (le jeûne).
Accepte (mon jeûne), Tu es l'Audient, l'Omniscient.”
Allahuma laka sumtu, wa hala rizqika aftartu, fataqabal minni innaka anta s-samihul halim

Le Soir

- après la prière de nuit, faites une liste de toutes les faveurs que vous souhaitez demander à Dieu et répétez le aussi longtemps et autant de fois que vous le souhaitez. Continuez à vous hydrater tout au long de la soirée.

RAPPELEZ-VOUS, VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Le Ramadan est, certes, un moment idéal pour se connecter à votre Seigneur à un niveau individuel. Cependant, il est tout aussi important de rester connecter à l'ensemble de votre communauté.

Rappelez-vous toujours que vous avez une famille à la New Muslim Academy.

Nous avons une ligne Ramadan Whatsapp où vous pouvez poser vos questions et un service de courrier électronique.

Ligne Whatsapp : **+32 465 98 51 11** - Réception uniquement par message écrit. Les réponses seront soit par message écrit ou vocal.

Courrier électronique: helpdesk@newmuslimacademy.fr

Avec la permission d'Allah, nous sommes là pour vous!

L'équipe de la New Muslim Academy Fr