



NEW MUSLIM
ACADEMY

Trente jours Trente dattes

Un guide pour tirer profit du Ramadan



NewMuslimAcademy.fr



NewMuslimAcademy.fr



[/NewMuslimAcadem](https://twitter.com/NewMuslimAcadem)



C'est peut être votre premier, votre deuxième ou même votre dixième ramadan en tant que nouveau musulman. S'y préparer est primordial et certains éléments essentiels doivent être gardés à l'esprit. Ne vous inquiétez point ...

Restez calme et continuez à lire !



« Ô croyants ! Le jeûne vous est prescrit comme il a été prescrit aux peuples qui vous ont précédés, afin que vous manifestiez votre piété. »
(Coran 2 :183)

Le jeûne au cours du mois de Ramadan -le 9e mois de l'année lunaire- est l'un des cinq piliers de l'Islam. Tous les musulmans qui ont atteint l'âge de la puberté doivent jeûner pendant tout ce mois, de l'aube au coucher du soleil. Certes, certaines personnes ont plus de difficulté à jeûner que d'autres, mais Dieu ne veut nous rendre les choses difficiles, Il a établi des exceptions à l'obligation du jeûne.

On peut ne pas jeûner dans certaines situations :

- ◇◇ En voyage,
- ◇◇ En cas de maladie,
- ◇◇ Enceinte ou allaitement,
- ◇◇ Menstrues,
- ◇◇ Saignement post-natal.

Tous les jours de jeûne que vous manquez doivent être rattrapés ultérieurement après la fin du Ramadan. Ceux qui sont incapables de jeûner, comme les personnes âgées ou les personnes avec une maladie chronique, doivent nourrir un(e) pauvre pour chaque jour de jeûne manqué.

LE JEÛNE DU CORPS



Il est impératif d'exprimer quotidiennement l'intention de jeûne pour l'amour d'Allah (Exalté soit-Il). Il est recommandé de prendre un repas appelé « alSohoor », avant l'aube, mais assurez-vous d'avoir fini de manger et de boire avant l'arrivée de l'aube.

Que manger au repas du « Sohoor »?

- ◇ Afin de rester hydraté, assurez-vous de boire beaucoup d'eau.
- ◇ Pour maintenir votre énergie, incluez des protéines dans votre repas comme les haricots, les œufs, le yaourt, le soja, les viandes maigres, les poissons, etc...
- ◇ Pour rester rassasié pendant des périodes plus longues, consommez des aliments à haute teneur en fibres, tels que des céréales complets, des fruits, des légumes et de la farine d'avoine.
- ◇ Consommez des graisses saines comme l'huile de noix, d'avocat et d'olive, etc...

Une fois que l'aube arrive, vous devez vous abstenir jusqu'au coucher du soleil de tout ce qui pourrait rompre votre jeûne.

Les choses qui rompent votre jeûne:

- ◇ Manger ou boire volontairement -si vous oubliez que vous jeûnez et vous mangez ou buvez quelque chose, vous pouvez continuer à jeûner-.
- ◇ Les relations sexuelles
- ◇ Les vomissements volontaires
- ◇ Le début du cycle menstruel ou du saignement post-natal

Quand le soleil se couche, il est recommandé de rompre rapidement votre jeûne avec des dattes. Si vous n'avez pas de dattes, alors rompez votre jeûne avec de l'eau.



Avant de rompre votre jeûne, récitez l'invocation suivante :

« La soif est étanchée, les veines sont humectées et la rétribution, s'il plait à Allah, est confirmée »

« Dhahaba alThama' wa ibtalat al'urûq, wa thabata alajr in shâ'Allah »

Bien que vous ayez très faim, avoir un repas léger en évitant les aliments frits et gras est meilleur pour votre santé. Sinon, vous vous sentirez lourds et vous ne pourrez accomplir les prières de nuit.

LE JEUNE SPIRITUEL



Le jeûne ne consiste pas seulement en l'abstinence de nourriture, de boisson et de rapport sexuel. Le musulman profite de cette période pour s'entraîner à s'abstenir de tout autre péché, comme la grossièreté, le mensonge, la triche ou la nuisance à autrui.

Comblez vos journées d'actes positifs comme le rappel de Dieu, réciter le Coran et prier, mais aussi en aidant ceux qui sont dans le besoin en faisant la charité, etc...

Si vous n'êtes pas encore à l'aise dans la récitation du Coran, vous pouvez suivre un cours de récitation du Coran avec la NMA. Retrouvez tous les détails sur le site

www.newmuslimacademy.fr

La récompense des bonnes actions réalisées durant le mois de Ramadan est plus importante.

La récitation du Coran et les prières nocturnes ont une importance particulière durant le Ramadan. En effet, le Coran a été révélé durant ce mois béni. Dieu dit:

Q

**« Ô croyants ! Le jeûne vous est prescrit comme il a été prescrit aux peuples qui vous ont précédés, afin que vous manifestiez votre piété. »
(Coran 2 :183)**

Vous recevez des récompenses pour chaque lettre du Coran que vous lisez - et puisque toutes les récompenses sont plus importantes durant ce mois, la possibilité de compléter votre compte par des bonnes actions est sans limite !



LA PRIERE EN COMMUN



Durant Ramadan, après la dernière prière obligatoire, les musulmans se rassemblent chaque nuit pour prier à la mosquée. Trouvez une mosquée près de chez vous et vérifiez l'heure à laquelle la prière de nuit « alTaraweeh » est organisée. Assistez-y pour partager cette importante prière commune qui est aussi une excellente occasion pour créer des liens d'amitié durables.

Les dix dernières nuits du Ramadan sont le moment où nous devons concentrer le plus notre énergie pour la dévotion. Certains musulmans effectuent même une retraite spirituelle continue à la mosquée durant ces dix dernières nuits - une adoration pratiquée par le Prophète (paix et bénédiction sur lui) nommée al-l'tikâf.

Au cours des 10 derniers jours du Ramadan, il y a une nuit appelée Laylat ul-Qadr - La Nuit du Destin

C'est lors de cette nuit que le Coran a été révélé au Prophète Muhammad (paix et bénédiction sur lui). C'est la meilleure nuit de l'année pour faire des prières:



Le Prophète Muhammad (paix et bénédiction sur lui) a dit :

« Celui qui prie la nuit du destin avec foi et en espérant la récompense, ses péchés précédents sont pardonnés et celui qui jeûne le ramadan avec foi et en espérant la récompense, ses péchés précédents sont pardonnés ».

L'une des particularités du mois de Ramadan c'est qu'il rassemble la communauté entière dans le seul but d'adorer Dieu. Votre mosquée pourrait même vous accueillir en offrant des repas quotidiens ou hebdomadaires lors du coucher du soleil afin de rassembler la communauté. Rassembler les musulmans et renforcer les liens de fraternité est un sentiment inégalé qui rend le Ramadan encore plus spécial.

Si vous habitez dans une région où il n'y a pas de mosquée, vous pouvez vous connecter à notre communauté en ligne www.newmuslimacademy.fr. Des sessions interactives et informatives auront lieu tout au long du mois de Ramadan pour répondre à vos questions ainsi qu'à vos préoccupations.



ZAKAT AL-FITR



Un jour ou deux avant la fin du mois et la célébration du 'Aïd, tous ceux qui peuvent se le permettre doivent s'acquitter de "Zakat al-Fitr", l'aumône de la rupture du Ramadan. Vous pourrez probablement faire un don grâce à votre mosquée ou grâce à un organisme de bienfaisance connu.



PARTAGEZ LA JOIE



Les musulmans viennent de différents pays et ont donc différentes cultures. Chaque culture a une façon unique de marquer l'arrivée du Ramadan que ce soit par les aliments, les friandises, les décorations et les cadeaux particuliers qui ne sont réservés que pour cette période spéciale de l'année. Il est maintenant temps de réfléchir à la façon dont vous allez marquer et vous souvenir de ce moment important de l'année. C'est aussi un bon moment pour inviter vos voisins et amis à partager un repas avec vous et de leur faire connaître votre foi.

Laissez le Ramadan vous motiver en vous connectant avec les autres de manière positive et durable !

Le but du jeûne est d'adorer Dieu comme Il nous l'a ordonné, de nous purifier des pensées et habitudes négatives, et d'aspirer à devenir meilleur et plus charitable.

RAMADAN
MUBARAK !



NEW MUSLIM
ACADEMY

JOYEUX
RAMADAN !