

Plan spirituel pour le mois de Ramadhan

Ce qui vous attend dans les 12 stories suivantes (ça fait beaucoup mais ça en vaut la peine!) :

Story	Titre de la story
1	Pourquoi un plan?
2	Qui le fait?
3	1 ^{ère} étape
4	2 ^{ème} étape
5	3 ^{ème} étape
6	Conseils concrets 1: Le Saint Coran

Story	Titre de la story
7	Conseils concrets 2: Mafatihul Jinan
8	Conseils concrets 3: Sahifah Sajjadiyah
9	Conseils concrets 4: Nahjul Balaghah
10	Conseils concrets 5: Les incantations
11	La meilleure des actions
12	Prenez garde! Attention!!!

Nous attendons vos retours à la fin des 12 stories!
Bonne lecture!



1



Pour commencer à parler du « comment » d'un plan spirituel, je vous demanderai d'abord d'analyser ce hadith :

« Que le jour où vous jeunez ne soit pas semblable au jour où vous ne jeunez pas. »

Imam Sadiq (as)
[Al-Kafi, 4/87]

Oui! Ce mois n'est pas comme les autres mois!
Ses journées sont les meilleures des journées!
Ses nuits sont les meilleures des nuits!
Chaque minute de ce mois équivaut à 1.000 mois!

Il va donc de soi que notre programme journalier change durant ce mois, n'est-ce-pas?!

2



Pour continuer, je vous demande une fois de plus d'analyser ce hadith :

« Qu'Allah fasse miséricorde sur la personne qui connaît sa valeur et ne dépasse pas ses limites. »

Imam Ali ibn Abi Talib (as)
[Ghurar-ul-hikam : 233]

Les emplois du temps et les plans faits par les autres ne seront jamais aussi bénéfiques que le plan que VOUS planifierez pour vous-même!

Vous vous connaissez, vous savez quand avez-vous du temps libre et quand êtes-vous occupés.

Ce que nous, nous pouvons vous apporter, c'est de vous rapporter des indications pour vous aider à planifier au mieux le temps précieux qui vous est offert.

PS : vous connaissez vos propres capacités, ne vous imposez pas des actions beaucoup trop lourdes et infaisables pour vous.



3



Suivez maintenant ces étapes pour planifier votre **parcours spirituel** durant ce mois béni :

1^{ère} étape : définir ce que vous devez faire durant ce mois :

- **sur le plan personnel** : comment dois-je réfléchir? Comment faire pour me préserver des péchés? Etc...
- **sur le plan spirituel** : Coran, divers duas, e'tekaaf (retraite spirituelle), veillées, rapprochement avec les Ahlul Bayt (ams) etc...
- **sur le plan intellectuel** : quel livre lire? à quel cours assister? quel discours écouter? Etc...
- **sur le plan social** : visiter la famille et les amis proches, aider les gens dans le besoin, visiter les orphelins, contribuer aux actions communautaires etc...

Étudiez de nouveau le discours du Saint Prophète (sawa) à l'occasion du mois de Ramadhan : vous verrez qu'il a parlé de chacun de ces sujets.

L'image n°6 vous donnera plus de détails concrets sur ces différents plans.

4

2^{ème} étape : définir vos temps libres et répartir ce que vous voulez faire par rapport à vos horaires disponibles :

- On ne le dira jamais assez : ne chargez pas chaque minute de votre journée!
- Ne faites pas non plus des programmes précis en répartissant chaque temps libre pour une action précise : laissez des actions venir « sur le coup ».
- Les programmes fixes devraient se limiter à très peu d'actions, comme par exemple : prier à l'heure, réciter des incantations courtes à des temps précis (on en parlera dans les prochaines stories), appeler nos parents, participer aux programmes à la mosquée etc...
- Bien sûr, l'Imam Ali (as), dans son fameux testament à l'Imam Hassan (as), nous conseille de garder de l'ordre dans notre vie quotidienne. Donc essayons de notre mieux de garder un rythme ordonné dans nos programmes et nous plier au plan que nous avons tracé pour ce mois.

5



3^{ème} étape : Essayez d'appliquer vos programmes et n'hésitez pas à y ramener des changements en cas de besoin.

Étudions une fois de plus un hadith 🙏

« Les cœurs ont des états d'accueil ou de refus. S'ils sont avenants, alors faites-leur supporter les actes d'adoration surérogatoires. S'ils tournent le dos, alors limitez-vous aux actes d'adoration obligatoires. »

Imam Ali ibn Abi Talib (as)

[Nahjul Balaghah; sagesse n° 312]

- Parfois, vous sentez que vous n'avez le « feeling » pour aucune chose : dans ce cas là, limitez-vous aux prières obligatoires.
- Et il arrive des moments où vous avez de l'énergie : Ne laissez pas passer ces moments! Accrochez-vous à ces temps en or et profitez-en pour accomplir des actes recommandées (Mustahabb).

MAIS! Ne tombez pas non plus dans le piège de vos ennemis (Shaytan, l'âme, un cœur endurci) qui ne veulent que votre mal en vous faisant sentir fatigués alors que vous ne l'êtes pas. Dans ces cas là, forcez-vous et ne les laissez pas avoir le dessus sur vos intentions et vos actions.

6



Des conseils concrets!



Le Saint Coran

1

Il y a deux manières de profiter du Coran durant ce mois :

1. La lecture

- L'idéal c'est de terminer la lecture en arabe du Coran au complet. Ce n'est pas dur : 20 pages par jour (environ 1h30 en tout).
- Sinon, du mieux que vous pouvez : deux pages, une page, quelques lignes... **L'important c'est de ne pas laisser un jour sans avoir lu le Coran.**

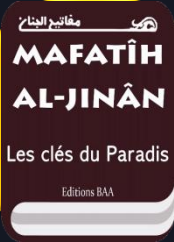
2. La compréhension

- Chaque jour, prenez un verset, lisez sa traduction, méditez sur sa signification, si possible, regardez son tafsir si cela est disponible.

Nous essayerons, InchaAllah, de faire une image concernant les mérites de la récitation et de la compréhension du Saint Coran durant ce mois.



Des conseils concrets!



Mafàtihul Jinan

2

Le deuxième livre à ne pas délaissier durant ce mois, c'est bien « **Les clés du Paradis** ».

Il y a des « **must** » à ne pas laisser passer durant ce mois béni. Récitez ces invocations ne serait-ce **qu'une fois** durant le mois de Ramadhan.

Et si cela est trop dur en une fois, **départagez** les invocations en plusieurs parties à réciter en plusieurs nuits.

Les « Must » :

- Invocation de Abu Hamza Thumali
- Jawshan al-Kabir
- Invocation de Iftetah

Portez toute votre attention sur les significations profondes que contiennent ces invocations!

8



Des conseils concrets!



Sahifah Sajjadiyah

3

L'inévitable « Livre des invocations de l'Imam Sajjad (as) », dans lequel, l'Imam nous a légué 61 invocations incroyables.

Chacune des invocations contient des océans de connaissance et une beauté infinie!

Durant ce mois béni, essayons de nous rapprocher de ce livre que nous délaissions le reste de l'année...

J'attire votre attention vers 2 invocations spécifiques au mois de Ramadhan. Lisez les et vous comprendrez mieux la valeur inestimable du mois de Ramadhan :

- Invocation N°44 : au commencement du mois de Ramadhan
- Invocation N°45 : les adieux au mois de Ramadhan.

BONUS : je vais vous indiquer l'emplacement d'un trésor gigantesque de beauté, croyez-moi! Rien au monde peut remplacer ces paroles magnifiques qu'a prononcées notre quatrième Imam (as) : Les 15 entretiens intimes avec Allah! Faites un tour sur l'entretien N°9 : Munàjât-ul-Muhibbin –

L'entretien intime des amoureux.

Vous n'en serez pas déçus! C'est beau et profond!





Des conseils concrets!



Nahjul Balaghah

4

Le Saint Prophète (sawa) a dit :

« Acquérir la connaissance est un devoir pour chaque musulman! Sachez que Certes Allah aime ceux qui cherchent la connaissance! »

[Al-Kafi; 1/30]

Et quelle connaissance plus pure que celle qui est prise de celui qui est « La porte de la ville de la connaissance »?

Choisissez quotidiennement une sagesse (maximes) de ce livre, comprenez, méditez et assimilez-le, et, pourquoi pas, mémorisez-le!

Ps : vous retrouverez sur ma Bio un lien menant vers un fichier zip dans lequel j'ai mis le Mafatihul Jinan, le Sahifah Sajjadiyah et le Nahjul Balaghah en français!



Des conseils concrets!

Les incantations

5

Profitez du moment où vous êtes entrain de marcher, de conduire, de rien faire aussi... bref, profitez de chaque petite **minute** voire **seconde creuses** pour réciter des invocations courtes en portant attention à leurs **significations** :

- **Astaghfirullah** : je me repends auprès d'Allah. Je ne sais pas pour vous, mais moi ça m'a pris 1,5 secondes.
- **Laa ilàha illallah** : point de Divinité autre qu'Allah.
- **Alhamdulillah** : louanges à Allah!
- **Allahumma Salli Ala Muhammad wa Ali Muhammad wa 'Ajjil farajahum**
- Etc ...

Dites-le **une fois** et seul Allah pourra compter les milliards de **récompenses** qui seront écrites et de **péchés** qui seront pardonnés! Alors si nous le **répétions** sans cesse durant ce mois... Ya Allah!

Il suffit de faire un effort!

La meilleure des actions

Quand le Saint Prophète (sawa) était entrain de prôner son discours, l'Imam Ali (as) s'est levé et lui a demandé quelle était la meilleure des actions durant ce mois?

Le Prophète répondit :

« Ô Abul Hassan, la meilleure chose à faire durant ce mois, est de s'abstenir de tout ce que Dieu a interdit. »

Toi qui me lis! Toi à qui Allah a redonné une nouvelle chance de venir le rencontrer et être son invité durant le mois de Ramadhan! Médites sur cette parole! Tout ce qu'on vient de voir dans les stories précédentes, si tu ne peux pas le faire, abstiens-toi au moins de commettre ce qu'Allah n'aime pas!

12



Prenez garde!

Allah nous a donné, durant ce mois, des milliers d'intermédiaire...

Et nous a ouvert des milliers de portes...

Pour pardonner nos péchés...

Et nous rapprocher de lui!

Il est quasi-impossible qu'Allah ne nous pardonne pas durant ce mois tellement Il nous a facilité les choses!

PRENDS DONC GARDE!!!

« Misérable est celui qui se trouve privé du Pardon de Dieu pendant ce mois grandiose »

Le Saint Prophète (sawa)

Extrait du discours concernant le mois de Ramadhan