

J'ORGANISE MON

Ramadan

Et si on vivait ce Ramadan avec
le max de spiritualité?

Pas à vendre

Les mérites de ce mois

- 1- Allah fait miséricorde à Ses serviteurs en ce mois.
- 2- Le pardon de tous les péchés antérieurs
- 3- L'ouverture des portes du Paradis, fermeture de celles de l'enfer et enchainement des démons
- 4- Ar-ryan une porte au paradis Réservée aux jeûneurs
- 5- Allah affrenchit Ses serviteurs de l'Enfer
- 6- Allah multiplie la reconpense bonnes actions en ce mois.
- 7- Le début du mois (les 10 premiers jours) est miséricorde,
- 8- Le milieu du mois (les 10 jours du milieu) est pardon
- 9- et la fin (les 10 derniers jours) est affrichement de l'enfer.

Pre Ramadan check list

I- Purifier son intention

2- Se repentir sincèrement

3- Déterminer des objectifs religieux/spirituel

4- S'auto évaluer

5- Apprendre sur ce mois

6- Adopter une meilleure hygiène de vie

7- Multiplier les actes d'adorations

8- Pardonner et se réconcilier

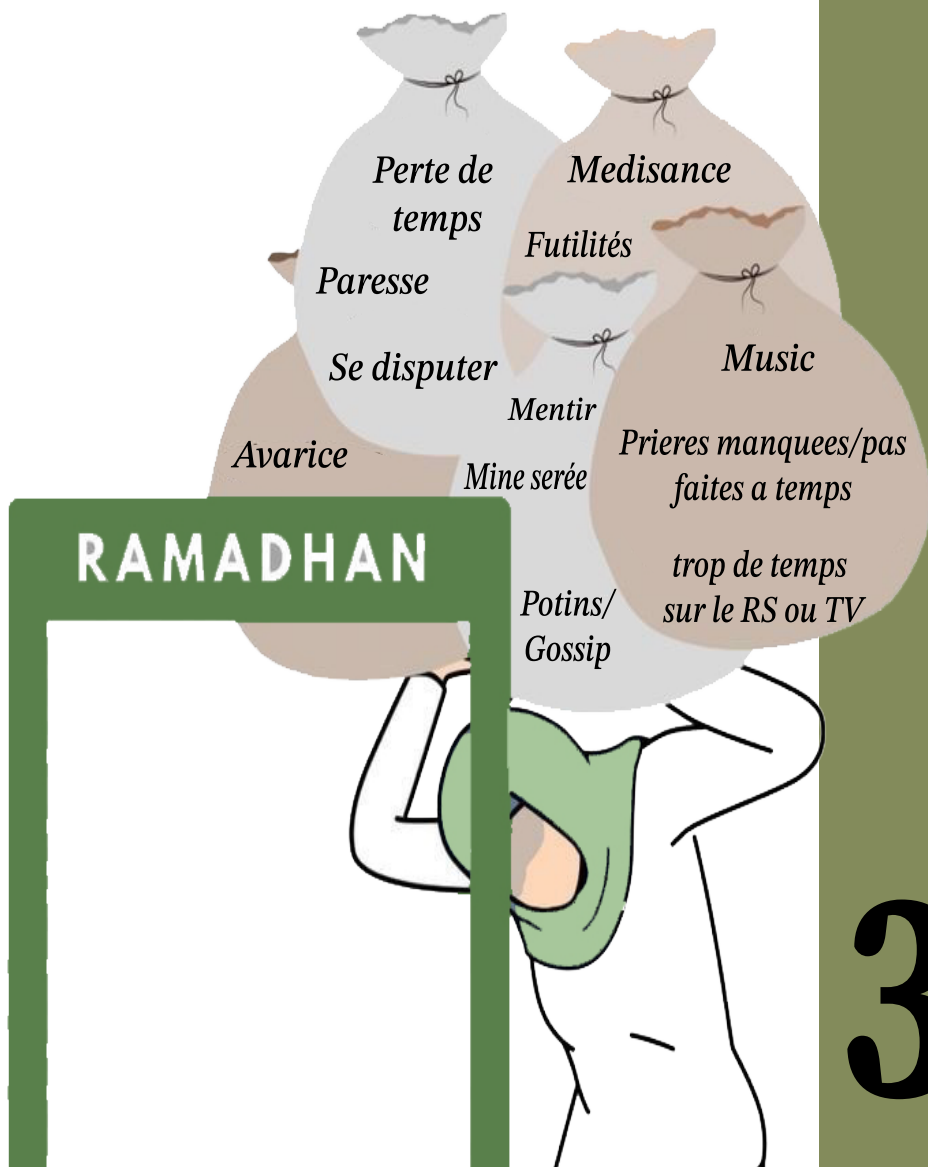
9- Se débarrasser d'un maximum de tâches

10- Faire un grand ménage

II- Planifier ses menus

12- Aménager un espace pour les adorations

Les habitudes a delaisser avant le debut du Ramadan



RAMADHAN

Perte de temps
Paresse
Se disputer
Avarice

Medisance
Futilités
Mentir
Mine serée
*Potins/
Gossip*

Music
*Prieres manquees/pas
faites a temps*
*trop de temps
sur le RS ou TV*

3

La Niyya (intention)

Le jeûne n'est pas valable pour celui qui ne forme pas l'intention (dans son coeur et non verbalement) de jeûner au préalable.

OPTION # 1

Former l'intention une seule fois

à la nuit de la veille du jeûne du premier jour et avant l'aube est suffisante pour les jeûnes de tout le mois de ramadan, mais une nouvelle intention doit être faite si un quelconque facteur (par exemple, maladie ou menstruation) rompt la succession du jeûne.

OPTION # 2

Former l'intention chaque jour

à la veille de chaque jour de jeûne avant la prière de l'aube

Les invocations essentielles du mois de Ramadan

1- Invocation à prononcer lors de l'apparition du croissant de lune (Al-hilâl)

« Allahu Akbar, Allahumma ahillu 'aleynâ
bî-l-amni wâ-l-Îmân, wâ-s-salâmati wâ-l-Islâm
wa-t-Tawfiq limâ tuh ibbu Rabbana wa tarDa
Rabbunâ wa Rabbuka-l-lah »

« Allah est le Plus Grand ! Ô Seigneur ! Apporte-nous avec cette nouvelle lune la sécurité et la foi, le salut et l'Islam ainsi que la réussite dans tout ce que Tu aimes et que Tu agrées.
Notre Seigneur et ton Seigneur est Allah. »

2- Invocation à prononcer lors de la rupture du jeûne (Al-Iftar)

Allâhoumma laka Soumtou, wa 'alâ rizqika
aftartou, wa bika âmanntou, wa 'alayka tawakaltou.
Dhahabaz-zama'u wabtallatil-'ourouqou, wa
thabatal-'ajrou 'inshaa'Allaah.

« Seigneur ! C'est pour Toi que j'ai jeûné, et grâce à ta subsistance que j'ai rompu mon jeûne.
Je crois en Toi, et je place ma confiance en Toi. »

« La soif est dissipée, les veines sont abreuvées et la récompense est assurée si Allah le veut. »

3- Invocation à dire pendant les 10 derniers jours lorsque l'on cherche la Nuit du Destin (Laylatul-Qadr)

« Allahumma innaka 'Afuwwun tuhibbu-l-'afwa,
fâ'fu 'annî »

« Ô Allah Tu es Pardonneur, Tu aimes pardonner, alors pardonne-moi »

4- Invocation à prononcer le jour de l'Aïd en se dirigeant vers la mosquée

« Allahu akbar, Allahu akbar,
lâ ilaha illa Allah,
wâ-l-ahu akbar,
Allahu akbar wa lillahi-l-hamd »

« Allah est grand, Allah est grand, il n'y a de divinité qu'Allah, et Allah est grand,
Allah est grand et à Lui sont les louanges »

Sunnahs du Ramadan

Sunnah 1

*Manger et
boire au
moment du
souhour.*

Sunnah 2

*Rompre le
jeûne à temps,
sans retarder*

Sunnah 3

*Romppez votre
jeûne avec
des dattes et
de l'eau*

Sunnah 4

*Faites dua
au moment de
rompre votre
jeûne.*

Sunnah 5

*Récitez beaucoup
le Coran tout
au long du mois.*

Sunnah 6

*Offrir de la
nourriture aux
autres, ne serait-
ce qu'une
simple gorgée d'eau*

Prières surérogatoires

<i>AVANT</i>	<i>PRIERES OBLIGATOIRES</i>	<i>APRES</i>
<i>2 rakats</i>	<i>FAJR</i> <i>(2 rakats)</i>	<i>Non</i>
<i>4 rakats</i>	<i>DHOR</i> <i>(4 rakats)</i>	<i>2 rakats</i>
<i>Non*</i>	<i>ASR</i> <i>(4 rakats)</i>	<i>Non</i>
<i>Non</i>	<i>MAGRIB</i> <i>(3 rakats)</i>	<i>2 rakats</i>
<i>Non</i>	<i>ISHA</i> <i>(4 rakats)</i>	<i>2 rakats</i>

AL QIYAM AL LAYL (PRIÈRE NOCTURNE).

2 RAK'ATS MIN

prophète (sws) a dit : «la meilleure prière à faire après celle prescrite est la prière effectuée au milieu de la nuit. Le meilleur jeûne à effectuer après le ramadan est le jeûne du mois divin :Muharram,

AL WITR

1 RAK'A

l'imam ahmad et d'autres ont dit: celui qui delaisse al witr est quelqu'un de mauvais, son témoignage ne doit pas être pris en compte."

Mon plan de lecture de Coran

Le Coran compte 60 hizb ou environ 600 pages. Pour en venir à bout à la fin du ramadan en se fixant un des objectifs suivants

OPTION # 1

Lire 2 Hizb (environ 20 pages)
par jour

2 Hizb x 30 jours = 60 Hizb

OPTION # 2

Lire 4 pages apres chaque priere
obligatoire (Fard)

4 pages x 5 fards x 30 jours = 600 pages

Recommandation de zikrs

La ilaha illa
Allah

*Il n'y a de divinite en
dehors d'Allah*

Allahu Akbar

Allah est Grand

Alhamdulillah

Louange à Allah

Astaghfirullah
wa Atoubou ilaih

*Je demande pardon
à Allah et me repens
envers Lui*

SubhanAllah

Gloire à Allah

La hawla wala
quwwata illa billah

*il n'y a de puissance
ni de force qu'en Allah*

Des exemples de bonnes actions

- Améliorer mon comportement
- Purifier mon cœur
- Prier Fajr à l'heure
- Faire mon dhikr du matin et mes adhkars du matin
- Prier toutes mes prières à l'heure, et au plus tôt
- Prier les 13 rakah surérogatoires
- Améliorer la qualité de sa prière
- Prier sur le prophète (sws)
- Me repentir (faire 'istighfar/ Astaghfiroullah au moins 100 fois)
- Lire au moins une page du Quran par jour ou lire selon ma capacité
- Lire le tafsir du Quran
- Étudier les 99 noms d'Allah
- Faire très attention à mon comportement
- Contrôler mes yeux, ma langue, mes oreilles...etc
- Essayer d'augmenter mon savoir (Prêches-livre-cours...)
- Ne pas se disputer, médire, calomnier, mentir
- Interdire le mal
- Ordonner le bien
- Faire sourire un Musulman
- Évoquer abondamment Allah
- Pratiquer les Sunnah délaissées
- Enlever quelque chose qui pouvait gêner le passage dans la rue
- Médité au moins 10 mn sur ma relation avec Dieu
- Faire une aumône
- Offrir à manger aux démunis et/ou l'Iftaar aux jeûneurs
- Visiter les malades
- Faire une action spéciale que j'ai gardé secrète entre Allah et moi
- Don de vêtements pour Eid
- Méditer sur ma mort, sur le jour du jugement
- Demander à Allah al Jannah, et la protection contre Jahannam
- Aller dormir en ayant mes ablutions
- Lire Sourate Al Moulk avant d'aller dormir
- Aller dormir sans aucune rancœur contre aucun musulman
- Prier au moins 2 rakah de prière nocturne (tahajjoud)
- M'assurer que tout ce que j'ai fait était hallal
- Don à la mosquée (Siwak, chapelets, tapis, eau, bouilloires)
- Faire du'aa pour tous les muslim
- Entretien des liens de parentes
- Reconcilier les gens

Ne pas oublié de mettre l'intention dans toutes ces actions.

Le prophète (sws) a dit: Les actions ne valent que par les intentions qui les motivent et chacun n'a pour lui que ce qu'il a eu réellement l'intention de faire.

Mes objectifs

Coran

TYPE	DUREE/JOUR
Lecture	
Recitation	
Meditation	
Memorisation	
Tafsir	

Zikr

TYPE	NOMBRE/JOUR
Istighfar	
Solatou ala Nabiyou	
Lailaha Illallahou	
Autre Dhikr au choix	

Prieres surerogatoires/nafilah

TYPE	NOMBRE/JOUR
Douha	
Tarawih	
Prieres de nuit	

Mes bonnes action et autres objectifs

Suivi de mes jours jeûnés

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Total jours *jeûnés*

Notes

Total jours *manqués*

Suivi de ma lecture de Coran

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Notes

Suivi de mes autres objectifs

ACTION	DESCRIPTION	Calendrier																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Prieres Obligatoires a l'heure (en groupe pour les hommes)	Fajr																															
	Zouhr																															
	Asr																															
	Magrib																															
Prieres Surerogatoires (nafila)	Icha																															
	12 Rakats journaliers																															
	Douha																															
	Tarawih + witr																															
Dhikr	Prieres nocturnes																															
	Astighfar																															
	Sohaton Ala nabiyou																															
	Lailaha tilahou																															
Invocations/ Adhkar	Au choix																															
	Du matin																															
	Du soir																															
	Au reveil																															
Autres invocations	Avant de manger																															
	des toilettes																															
	de la maison																															
Invocation	Avant de dormir																															
	rupture du jeune																															

Sunnah du Eid el Fitr

- 1- Effectuer un bain rituel (grandes ablutions)
- 2- Se vêtir de leurs plus beaux vêtements
- 3- Manger un nombre impair de dattes
- 4- Proclamer la grandeur d'Allah en allant à la mosquée
- 5- S'aquiter de la Zakat al Fitr avant la prière
- 6- Rendre visite à nos proches et les féliciter
- 7- Ne pas prendre le même chemin en rentrant à la maison après la mosquée



Ramadan Mubarak !

*Que ce Ramadan soit meilleur
pour nous toutes!*

*Que la miséricorde et le pardon
d'Allah nous soit accorder !*

Amine