



KHUTBA JUMMAH

HADHRAT MUHYI-UD-DIN AL-KHALIFATULLAH

MUNIR AHMAD AZIM

03 Mai 2019

26 Shabaan 1440 AH

Après ki li fine salué tous so bane disciples (et tous bane Musulmans) entier le monde avec le *Salaam* - la Salutation de paix dans l'islam - Hazrat Khalifatullah (atba) fine lire Tashahhud, Ta'uz, Surah Al Fatiha, et ensuite li fine axé so Khutba lor :

QUELQUES CONSEILS POUR RAMZAAN

Insha-Allah, dans quelques jours (sois Mardi le 07 Mai ou Mercredi le 08 Mai), nous pou rentre dans mois Ramzaan, le mois de jeûne (*Roza*).

Mois Ramzaan pas veut dire uniquement garde *Roza*. L'objectif principal c'est ki ene dimoune bizin atteindre la piété (*Taqwa*) couma fine mentionné dans Quran Shareef. Donc, c'est à nous pou faire en sorte pou augmente nous *Taqwa* et pou rapproche nous avec le Créateur (nous Allah) durant sa mois béni là.

Tous bane musulmans bizin consacrer plisse lé temps dans bane actes d'adorations (*Ibaadat*) tels ki : le *Zikr-i-Ilaahi* (le souvenir d'Allah à travers la méditation), et le *Tilawat-i-Quran* (la lecture du Quran Shareef). Faudé pas perdi lé temps dans la cuisine, dans prépare plusieurs gâteaux et les autres manger et ainsi pou laisse ene lé temps précieux aller.

Au lieu de sa, ou bizin connecter ou à Allah dans bane *Ibaadat Farz* et *Nafil*. Ena bons nombres de bane musulmans ki prépare bane « *Iftaar party* » et de ce fait zot pas vraiment conne la philosophie du jeûne (*Roza*) de Ramzaan. Trop

beaucoup lé temps alle gaspiller dans préparation de bane menus de toutes sortes, et sa pas concerne zis bane madames, mais bane missiés aussi. Zot invite ene grand nombre de bane dimounes pour *Iftaar* comme si sa moment sacré là li ene fête, ene moment de jouissance ki en fait li bien loin de vrai l'esprit de Ramzaan !

Iftaar Party c'est quoi ? C'est plutôt ene innovation parski la philosophie derrière *Roza* de Ramzaan c'est ki nous bizin consacrer nous plisse dans le milieu spirituel en faisant bane sacrifices zis pour le plaisir d'Allah (twa). Bane musulmans zot appelés par Allah – ene commandement divine – pour garde *Roza* pour le plaisir d'Allah, en faisant certains sacrifices ki pou faire zot senti ene proximité envers Allah et aussi envers l'ensemble de l'humanité, plus spécialement bane pauvres.

PREND SOIN DE OU LA SANTÉ PHYSIQUE & SPIRITUELLE

Ramzaan li ene mois sacré, et li ena ene bien grand l'importance dans la vie de tous bane musulmans, sans exception. Alors, lève impé pli bonheur ki d'habitude, avant *Sehri/ Suhur*, et profite de bane *Namaz Nafil* couma *Salaat-ul-Tahajjud* et mazine Allah beaucoup. Même pour bane dimounes âgées ki pas capave garde *Roza* ou ki zot malades et ki bizin absolument prend bane médicaments, li conseillé pour zot ki zot pas prend bane risques concernant zot la santé. Mais faudé pas oublier donne *Fidya*. Et bane dimounes âgées bizin profite plus de sa mois béni là dans faire beaucoup *Tawba* ki d'ailleurs, li ene acte à travers quoi ene dimoune li rapproche li plisse avec Allah. Même si ou pas pé garde *Roza*, mais profite de sa mois béni là dans bane *Salaat Farz* et *Nafil*, dans *Zikr*, *Tilawat-i-Quran* et si ou pas capave lire en Arabe, alors ou capave aussi faire li dans ou propre langue aussi, et récite aussi beaucoup *Darood Shariff*.

Garde *Roza* pendant Ramzaan capave ena bane l'effets lors nous la santé. De ce fait, li conseillé à bane dimounes ki souffert kit maladie pou faire ene check-up médical avant ki sa mois sacré là commencer. Bane dimounes ki souffert de bane maladies non-transmissibles, tels ki diabète, hypertension et bane maladies cardio-vasculaires (ki affecter lécoeur) et rénales (ki affecter lé reins) bizin obligatoirement gagne l'autorisation ou l'opinion de zot docteurs ki pé traite zot avant ki zot commence garde *Roza*.

Nous lé corps li bien solide et capave faire face à toutes sortes kalité situation. Toutefois si nous prépare li bien, avant garde *Roza* pendant ene mois en entier, pou garde *Roza*, alors li pou bénéfique pour nous lécorps. Nous lécorps pou en pli meilleure forme et pou ena tout so l'énergie. Le corps humain ena la capacité pou faire face à bane changements. Mais li conseillé pou suivre ene bon alimentation avant sa, afin ki nous capave prêt pou garde *Roza* sans aucaine problème. De plus, bane dimounes ki impé paresse concernant garde *Roza* pas pou trouve aucaine excuse pou pas garde *Roza* !

Astaire nous guette ene ti coup de côté *Sehri*. Le fait ki *Sehri* li ene repas ki bane *Rozédaar* prend avec beaucoup de difficultés, alors bane aliments consommés zot généralement contenir bien tigitte vitamines et minéraux. Péna assez vitamins et minéraux là-dans. C'est pour sa ki ene dimoune bizin prend bane repas ki riches en minéraux des trois jours avant Ramzaan pour prépare so lécorps.

Concernant *Iftaar* astaire. *Iftaar* li souvent composé de bane fritures (couma gato de l'huile) ki riches en matières grasses (trop beaucoup gras et mauvais cholestérol). Alors consomme bane aliments ki riches en vitamines et minéral ki composé d'ene variété de bane légumes et fruits pour ki ou pas ena aucaine manque dans ou lécorps. Ene manque de fer, capave lié à ene l'état de fatigue. Ene dimoune capave aussi ressenti bane crampes musculaires à cause ene manque de magnésium dans lécorps.

Le fait ki ene *Rozédaar* li pas boire de l'eau pendant ki li pé garde *Roza*, si arriver li ti ena kit infection urinaire avant li garde *Roza*, alors sa capave empire sa infection là. Alors li bizin traite sa infection là avant *Roza*. Li bizin boire assez de l'eau, et sa capave ene bon méthode pour li pou prévenir sa et même élimine li.

BANE BIENFAITS DE ROZA POUR NOUS LÉCORPS

Allah (swt) fine ordonne *Roza* dans mois Ramzaan pour le bien-être de So bane serviteurs. Si ou analyse sa commandement divine là en profondeur, le fait ki ene dimoune li prive li de manger et boire pendant ene période de 12-15 heures par jour pendant Ramzaan li bien bénéfique pour li, pour so la santé. Le corps ki lié à ene changement alimentaire pou réduire le taux de glucose, de cholestérol et de triglycérides dans di sang, favorizan ainsi ene bon la santé cardio-vasculaire (lécoeur de sa dimoune là pou en bonne santé). Mais bizin aussi favorize ene

perte de poids et de l'indice de masse corporelle, entre autres, après *Roza*, après sa mois béni là.

Nous constate aussi une baisse dans le taux de la graisse dans ventre, dans l'abdomen (l'estoma) et autour la taille : les deux sont liés à une maladie cardiovasculaire (tour de taille – 80 cm pour une madame et 94 cm pour un homme). *Roza* favorise aussi une baisse dans le taux de glucose, de triglycérides et de cholestérol dans le sang. L'augmentation du taux de mauvais cholestérol à une consommation excessive de certains aliments qui contiennent beaucoup de gras (comme les frites, la viande grasse – la loupe etc.) et à une baisse de consommation de certains aliments sains comme les fruits et les légumes.

Les liens familiaux qui sont renforcés autour de la table pendant l'heure *Sehri* et *Iftaar* apportent beaucoup de bien-être/ bienfaits.

BANE TI CONSEILS PRATIQUES

Consommer des repas équilibrés (matin et soir). Diminuer les frites (gato de l'huile) et les boissons sucrées (comme les boissons gazeuses etc.), et remplacer par les fruits et légumes, les noix (noix, noix de cajou etc.) et de l'eau. Manger des dattes et une verre d'eau pour *Iftaar* suivi d'un dîner équilibré. Boire suffisamment d'eau, 8 verres par jour – soit 2 litres. Garder une bouteille d'eau avec soi, après *Iftaar* pour avoir une bonne mesure de la quantité d'eau que l'on a consommée. Limiter la consommation de caféines (comme le thé, le café) qui agissent comme des diurétiques et causent une perte d'eau excessive.

Si on casse *Roza*, faire cela avec des dattes parce qu'il y a beaucoup de bénédictions là-dans pareil comme le Saint Prophète Hazrat Muhammad (saws) a préconisé cela il y a 14 siècles. En effet, l'idéal c'est de casser *Roza* avec un aliment sucré qui est facilement assimilé (digestion) rapide, comme la dattes/ dattes. Il est conseillé de consommer des dattes avec de l'eau ou du lait. L'objectif de cela c'est de passer la soif, et de soulager les sensations de faim, de régler la glycémie, et de préparer l'estomac pour digérer le reste des aliments en évitant les troubles digestifs comme les ballonnements et les douleurs gastriques.

À la veille de Ramzaan, le Saint Prophète Muhammad (saws) ti pé réuni bane *Sahaba* (compagnons) pour donne zot bane conseils lors meilleure façon pou passe sa mois là avec beaucoup de piété. Mo pou cite ene Hadith ki tous les l'année quand Ramzaan commencer, sa Hadith là mentionner pou faire comprend l'importance et bénéfice Ramzaan.

Salman (ra) rapporter : « *Dernier jour Shabaan, Hazrat Muhammad (saws) fine faire ene causerie ; li fine dire : « Ô bane musulmans, ene grand mois pé vini, ene mois rempli avec bénédictions, dans sa mois là ena ene la nuit ki so valeur plisse ki mille mois.*

C'est ene mois kot Allah Ta'ala fine faire Roza Farz (obligatoire) pendant la journée et li fine faire Tarawih (c'est-à-dire, le Tahajjud couma mentionné dans Quran) Sunnah pendant la nuit. Celui ki essaye pou rapprocher avec Allah à travers bane actions Nafil dans sa mois là pou gagne même récompenses bane action Farz de bane les zot mois.

Et celui ki faire ene action Farz dans sa mois là pou gagne récompense, soixante-dix Farz de bane les zot mois. Certainement, c'est ene mois Sabr (patience) et récompenses vrai Sabr c'est Jannat. C'est ene mois de fraternité, c'est ene mois kot Rizaq (provision) ene musulman augmenter. Celui ki donne Iftaar ene Rozédaar, li pou gagne pardon pour so bane péchés, li pou libérer avec di feu Jahanam et li pou gagne autant récompenses ki sa Rozédaar là, sans ki récompense Rozédaar là diminuer du tout. »

Aussitôt nous fine dire : « *Ô Messenger d'Allah, nous tout, nous péna moyens pou donne Iftaar ene Rozédaar ».*

Hazrat Muhammad (saws) fine réponde : « *Allah accorde même récompense pou celui ki donne ene Rozédaar ene tame, un peu de l'eau ou ene gorgé du lait pou Iftaar. »*

« Dans premier partie, Allah accorde So pardon et dans dernier partie Li libère nous dépi di feu Jahanam. Celui ki diminuer fardeau so travailleur dans sa mois là, Allah pou pardonne li et pou protège li dépi Jahanam. »

« Dans sa mois là, pratique en abondance quatre kitchoses ; deux là-dans pou plaisir Allah, deux les zot nécessaires pou zot-même. Deux kitchoses pou plaisir Allah, c'est récite boucou « *Laa llâha llallâh* » et faire boucou *Istighfaar*. Et deux kitchoses nécessaire pou zot-même, c'est dimane Jannat et rode protection contre di feu Jahanam ».

« Celui ki donne ene Rozedar un peu de l'eau pou Iftaar Allah Ta'ala pou faire li boire dépi mo la fontaine (Hauz). Apres quoi jamais li pas pou gagne soif jusqu'à ki li rentre dans Jannat ». (Ibné Khuzaimah, Baihaqi, Ibné Hibbaan).

Pas mette zot en colère. Pas insulter personne, même si kikaine insulte zot. Si li faire sa, et si ou reste tranquille, alors ou pou gagne récompense pour sa. Reste loin avec médisance (*Ribat*), car la médisance li pire ki fornication. Reste loin avec l'envie (envier dimounes), la jalousie, parski, pas oublier ki c'est par envie et jalousie même ki ene de bane garçon de Adam (as) ti touye so frère. Pardonne à ou prochain. Pas juge ou bane frères, parski Allah conne – plisse ki ou – bane causes et bane remèdes. Gagne beaucoup pitié pour zot bane frères et sœurs musulmans. Reste loin avec l'orgueil parski c'est par l'orgueil ki Ibliss ti refuse pou prosterner devant so Seigneur (*Rab*). Pas marche couma ene vantard ou couma ene rebelle comme-ci direz, ou pou alle fanne la terre, parski Allah (swt) pas content ça.

Par zot façon de faire, pas blesse lécœur de quique ce soit. Pas offense personne. Cause avec beaucoup l'humilité et répenté zot pour tous zot bane fautes et manquements, parski Allah content celui ki répenté.

Tout ça c'est ene l'entraînement dans le mois béni de Ramzaan pour bane onze mois à venir. Nous pou bizin continuer bane bons pratiques de Ramzaan pendant le reste de l'année, jusqu'à Ramzaan prochain.

Le Saint Prophète Muhammad (saws) fine dire : « *Dans premier la nuit de Ramzaan, ene ange fer sa l'appel là : 'Ô toi ki oulé du bien, vine vite ! Ô toi ki oulé faire du mal, arrêter !'* » (Tirmidhi).

C'est en sa bane termes là ki le Saint Prophète (saws) fine enseigne nous ki bane anges faire appel kan Ramzaan vini.

Avec sa bane conseils là, en mo nom personnel et au nom de tous bane membres du Jamaat Ul Sahih Al Islam, National et International, nous souhaite à tous nous bane frères et sœurs musulmans : **RAMADAN KAREEM – RAMZAAN MUBARAK.**

Profiter pour demande à Allah bane *duahs*, et mo faire *duahs* pour ki Allah accepter tous sa bane *duahs* là, surtout bane ki licites (*Halal*), bane *duahs* ki pou bénéfiques pour zot dans sa lémonde là et dans *Aakhérat*, pour zot la santé physique, morale et spirituelle. Ki Allah accepter nous bane bons travaux et actes de dévotion dans sa mois béni de Ramzaan là. *Ameen, Summa Ameen, Ya Rabbal Aalameen.*