

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ



إِلَهَ الْأَلَاءِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

SERMON DU VENDREDI

HADHRAT MUHYI-UD-DIN AL-KHALIFATULLAH

MUNIR AHMAD AZIM

03 Mai 2019

26 Châ'ban 1440 AH

Après avoir salué tous ses disciples (et tous les musulmans) du monde entier avec la Salutation de paix, Hazrat Muhyi-ud-Din (atba) a lu le Tashahhoud, le Ta'ouz, et la Sourate Al-Fatiha, et il a ensuite axé son sermon sur :

QUELQUES CONSEILS POUR LE RAMADAN

Incha-Allah, dans quelques jours (sois le Mardi 07 Mai ou Mercredi 08 Mai prochain), nous allons observer le mois du jeûne du Ramadan.

Le mois de Ramadan ne signifie pas uniquement jeûner. L'objectif ultime est d'atteindre la piété comme mentionné dans le Saint Coran. Donc, c'est à nous de faire en sorte d'augmenter notre *Taqwa* et de nous rapprocher du Créateur durant ce mois béni. Tous les musulmans doivent consacrer plus de temps dans les actes d'adorations (*Ibâdat*) tels : le *Zikr-i-Ilâhi* (le souvenir d'Allah à travers la méditation), et le *Tilawat-i-Quran* (la lecture du Saint Coran). Il ne faut pas perdre du temps dans la cuisine, à préparer plusieurs gâteaux et autres nourritures et ainsi de laisser passer un temps précieux pour se connecter à Allah dans les prières obligatoires et surrogatoires. Il y a bons nombres de musulmans qui préparent des « *Iftâr parties* » et ainsi ne savent pas réellement la philosophie du jeûne du Ramadan. Un temps fou est perdu dans la préparation des mets de toutes sortes, et cela concernent non seulement les femmes mais aussi les hommes. Ils invitent un grand nombre de personnes pour l'*Iftâr* comme si ce moment sacré est une fête, un moment de jouissance qui est loin de l'esprit du Ramadan !

L'*Iftâr Party* c'est quoi ? C'est plutôt une innovation car la philosophie derrière le jeûne du Ramadan c'est que nous devons nous consacrer plus dans le milieu spirituel en faisant des sacrifices que pour le plaisir d'Allah (twa). Les musulmans sont appelés sur ordre divin à jeûner pour le plaisir d'Allah, en faisant certains sacrifices qui les feront ressentir une proximité envers Allah et aussi envers l'ensemble de l'humanité, plus spécialement les pauvres.

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ PHYSIQUE & SPIRITUELLE

Le Ramadan est un mois sacré, et il a une très grande importance dans la vie de tous les musulmans, sans exception. Levez un peu plus tôt que d'habitude, avant le *Sehri/ Suhur*, et profitez des prières surérogatoires tel le *Salât-oul-Tahajjoud* et souvenez-vous beaucoup d'Allah. Même pour les personnes âgées qui ne peuvent pas jeûner ou qui sont malades et qui doivent impérativement prendre des médicaments, il leur est conseillé de ne pas prendre de risques. Mais n'oubliez pas de vous acquitter de la *Fidya*. Mais les personnes âgées doivent profiter plus en ce mois béni de faire le *Tawba* qui est d'ailleurs un acte à travers lequel on se rapproche davantage d'Allah. Même si vous ne jeûnez pas, mais profitez ce mois béni dans les *Salât Farz* et *Nafil*, le *Zikr*, le *Tilawat-e-Quran* et si vous ne pouvez pas lire en Arabe, alors vous pouvez aussi les lire en votre propre langue, et récitez aussi beaucoup le *Darood Shariff*.

Jeûnez durant le Ramadan peut avoir des effets sur notre santé. De ce fait, il est conseillé aux personnes qui souffrent d'une quelconque maladie de faire un check-up médical avant le début de ce mois sacré. Les personnes souffrant de maladies non-transmissibles, tels que le diabète, l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires et rénales doivent obligatoirement avoir l'avis de leur médecin traitant avant de commencer à jeûner.

Notre corps est robuste et peut faire face à tout type de situation. Toutefois si nous pouvons lui apporter une préparation avant de jeûner un mois, il s'en sortira en meilleure forme et tout plein d'énergie. Le corps humain est capable de faire face aux changements. Mais il est conseillé de suivre une bonne alimentation au préalable afin que nous soyons apte à jeûner sans aucun problème. De plus, les personnes un peu paresseux à cet égard ne pourra avoir aucune excuse à tirer pour ne pas jeûner !

Le *Sehri* étant un repas pris avec beaucoup de difficultés, les aliments consommés sont généralement pauvres en vitamines et minéraux. C'est pour cela qu'il faut déjà prendre des repas riches en minéraux quelques jours avant pour préparer le corps.

L'*Iftâr* est souvent composé des fritures riches en matières grasses. Consommez des aliments riches en vitamines et minéraux composés d'une variété de légumes et de fruits pour ne pas souffrir de carences. Un manque de fer peut être lié à un état de fatigue. Des crampes musculaires peuvent aussi être ressenties due au manque de magnésium.

Le fait de s'abstenir d'eau pendant la période de jeûne peut exacerber une infection urinaire déjà présente. Traitez cette infection avant le jeûne. Boire suffisamment d'eau, peut être une bonne méthode préventive.

LES BIENFAITS DU RAMADAN POUR NOTRE CORPS

Allah (swt) a décrété le jeûne du Ramadan pour le bien-être de Ses serviteurs. Si vous analysez cette ordre divin en profondeur, l'abstention de nourriture pendant une période de 12-15 heures par jour pendant le jeûne s'avère bénéfique pour la santé. Le corps lié à un changement alimentaire va réduire le taux de glucose, de cholestérol et de triglycérides dans le sang, favorisant une bonne santé cardiovasculaire. Mais il faut aussi favoriser une perte de poids et de l'indice de masse corporelle entre autres, après le jeûne.

On constate aussi une baisse dans le taux de graisse abdominale et dans le tour de taille : Les deux étant liées aux maladies cardiovasculaires (tour de taille – 80 cm pour les femmes et 94 cm pour les hommes augmente le risque de maladies cardiovasculaires). Le jeûne favorise aussi une baisse dans le taux de glucose, de triglycérides et de cholestérol dans le sang. L'augmentation du taux du mauvais cholestérol à une consommation excessive d'aliments festifs (fritures, viandes grasses etc.) et à une baisse de consommation d'aliments sains comme les fruits et les légumes.

Les liens familiaux tissés autour de la table à l'heure du *Sehri* et de l'*Iftâr* aussi apportent beaucoup de bien-être.

DES PETITS CONSEILS PRATIQUES

Consommez des repas équilibrés (le matin et le soir). Diminuez les fritures et les boissons sucrées, et remplacez-les par des fruits et légumes, des noix et de l'eau. Consommez des dattes et un verre d'eau pour l'*Iftâr* suivi d'un diner équilibré. Buvez suffisamment d'eau, 8 verres par jour soit 2 litres. Gardez une bouteille d'eau avec vous, après l'*Iftâr* pour avoir une bonne mesure de la quantité d'eau consommé. Limitez la consommation de caféines (thé, café) qui agissent comme diurétiques et causent une perte excessive d'eau.

Si vous devez rompre le jeûne, faites-le avec des dattes parce qu'elles sont une benediction préconisait par le Saint Prophète Hazrat Muhammad (pssl) il y a de cela plus de 14 siècles. En effet, l'idéal serait de rompre le jeûne avec un aliment sucré qui a une assimilation rapide à l'instar de la datte. Il est conseillé de la consommer de préférence avec de l'eau ou du lait. L'objectif étant d'étancher la soif, d'apaiser les sensations de faim, de réguler la glycémie, de préparer l'estomac à digérer le reste des aliments en évitant les troubles digestifs, tels les ballonnements et les douleurs gastriques.

À la veille de Ramadan, le Saint Prophète Muhammad (pssl) réunissait les *Sahaba* (compagnons) pour leur donner des conseils sur la meilleure façon de passer ce mois en pleine ferveur. Je cite donc un hadith que chaque année, quand le Ramadan commence, ce Hadith est cité pour faire comprendre l'importance et les avantages du Ramadan.

Hadhrat Salman (ra) rapporte : « *Le Messenger (paix soit sur lui) leur adressa un sermon au cours du dernier jour de Cha'bân en disant: « Ô gens! Vous allez entrer dans un important mois, un mois béni, un mois qui contient une nuit qui est meilleure que mille mois. Allah a rendu son jeûne obligatoire et les prières faites au cours de ses nuits surérogatoires. Quiconque y accomplit une bonne œuvre surérogatoire est comme quelqu'un qui observe une action obligatoire en dehors de ce mois. Quiconque y accomplit une action obligatoire est comme quelqu'un qui accomplit 70 actions obligatoires en dehors du Ramadan. C'est un mois de patience. La patience sera récompensée par l'admission au paradis. C'est un mois de consolation mutuelle, mois au cours duquel la subsistance accordée au croyant est augmentée. Quiconque y donne à un jeûneur de quoi rompre son*

jeûne, obtiendra le pardon de ses péchés et l'affranchissement de l'enfer. Il sera récompensé pour cet acte sans que sa récompense initiale soit diminuée... »

Ils (les Compagnons) dirent: « *Nous n'avons pas tous quelque chose à offrir à un jeûneur? »*

Il (pssl) reprit: « *La récompense en question sera donnée par Allah, même à quelqu'un qui n'aurait donné à un jeûneur qu'une datte ou une gorgée de boisson ou de lait. C'est un mois dont le début est une miséricorde, le milieu un pardon et la fin un affranchissement de l'enfer. Quiconque allège les charges de son esclave, obtiendra le pardon d'Allah et son affranchissement de l'enfer. Multipliez vous y quatre types d'action; les deux vous permettront de satisfaire à votre Maître tandis que vous ne pouvez pas vous passer des deux autres. Quant aux deux premières qui satisfont votre Maître, il s'agit d'attester qu'il n'y a pas de dieu en dehors d'Allah et de solliciter son pardon. Quant aux deux dont vous ne pouvez pas vous passer, il s'agit de Lui demander de vous permettre d'accéder au paradis et d'échapper à l'enfer. Quiconque donne à un jeûneur à manger à satiété, Allah l'abreuvera de mon bassin de manière qu'il n'éprouvera plus de soif jusqu'à son entrée au paradis.» (Ibn Khuzaïma, Baihaqi, Ibn Hibban)*

Ne vous mettez pas en colère. N'insultez personne, même si quelqu'un vous insulte. S'il fait cela, et si vous restez tranquille, alors vous serez récompensés. Restez loin avec la médisance, car la médisance est pire que la fornication. Gardez-vous de l'envie, de la jalousie, car, n'oubliez pas que l'un des fils d'Adam (as) a tué son frère par envie. Accordez le pardon à votre prochain. Ne jugez pas votre frère, car Allah sait plus que vous les causes et les remèdes. Ayez beaucoup de pitié envers vos frères et sœurs musulmans. Gardez-vous de l'orgueil car c'est par orgueil qu'Ibliss refusa de prosterner devant son Seigneur. Ne marchez pas comme un vantard ou comme un rebelle comme-ci direz, vous allez fendre la terre, car Allah (swt) n'aime pas ça.

Par votre façon de faire, ne blessez pas le cœur de qui que ce soit. N'offensez personne. Parlez avec beaucoup d'humilité et repentez-vous de vos fautes et manquements. Car, Allah aime celui qui se repent.

Tout ça c'est un entraînement dans le mois béni de Ramadan pour les onze mois à venir. Il nous faudra continuer les bonnes pratiques du Ramadan pendant le reste de l'année, jusqu'à le prochain Ramadan.

Donc, le Saint Prophète Muhammad (pssl) a dit : « *La première nuit de Ramadan, un ange appelle : « Ô toi qui veut du bien, accours ! Ô toi qui veut faire du mal, cesse ! »* (Tirmidhi).

C'est en ces termes que le Saint Prophète (pssl) nous apprend que les anges font appel à l'arrivée du mois du Ramadan.

Avec ces conseils, en mon nom personnel et tous les membres de la Jamaat Ul Sahih Al Islam, National et International, nous souhaitons à tous nos frères et sœurs musulmans : **RAMADAN KAREEM – RAMADAN MOUBARAK.**

Profitez pour demander à Allah des *dôas*, et je prie pour qu'il les accepte tous, surtout ceux qui sont licites, ceux qui vous seront bénéfiques en ce monde et dans l'autre, pour votre santé physique, morale et spirituelle. Qu'Allah accepte nos œuvres et nos actes de dévotion en ce mois béni de Ramadan. *Amîne, Soumma Amîne, Ya Rabbal Aalamîne.*