Le mois de Rajab dans la préparation au mois de Ramadan

D'après et avec les enseignements
de Hamdi Ben Aïssa

Extrait offert

INSTITUT Ha Mim
HAMDIBENAISSA.FR

Le mois de Rajab dans la préparation au mois de Ramadan

D'après et avec les enseignements de Hamdi Ben Aïssa

Extrait offert

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.
L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de document.
Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

© 2023, institut Ha-Mim

INSTITUT Ha Mim
HAMDIBENAISSA.FR

Hamdi Ben Aïssa
Enseignant en développement personnel et spirituel islamique

Né en 1979 en Tunisie, Hamdi ben Aissa est un pèlerin à la recherche de la sagesse, prêt à la reconnaître et à la cueillir où elle se trouve, prêt à l'accueillir d'où qu'elle vienne. Depuis plus de dix ans, il partage ses enseignements spirituels en anglais, en arabe et en français, afin d'inviter chacune et chacun au développement de conscience individuel et collectif. Son institut, l'Institut Ha-Mim pour le Développement Spirituel et Personnel, souhaite revenir aux sources fondamentales de la spiritualité islamique afin de proposer un message de réconciliation intégrale : réconciliation avec le Divin, avec soi-même, avec nos semblables, entre les cultures et les religions…

A travers des conférences, des séminaires et des formations réalisées notamment en France et au Canada, son travail consiste à aider et accompagner ses contemporains sur ce chemin de vie et d'accomplissement, afin de retrouver ce sens du sacré enfoui en chacun d'entre nous.

Profondément convaincu que c'est en œuvrant au développement de la conscience humaine que nous pourrons espérer répondre aux grands défis de notre époque, Hamdi ben Aissa est également le fondateur de plusieurs associations, dont la Fondation Rhoda à Ottawa au Canada, et le Mouvement Floraison en France.

Avocat en droit international et spécialiste en médiation juridique de formation, Hamdi ben Aissa est avant tout porteur d'un message de conscience globale et de paix universelle. Il est aussi un quêteur de savoir universel, s'intéressant à l'homme dans son essence et son entièreté.

Si Hamdi ben Aissa a eu la chance d'étudier et de voyager aux côtés de plusieurs savants et prêcheurs qui l'ont influencé positivement, comme notamment Habib Omar Ben Hafidh, il doit avant tout son éducation et sa formation personnelle, spirituelle et religieuse à son père, Shaykh Abderrahman ben Aissa, homme de Dieu et savant traditionnel de l'école Zaytouna qui a toujours été ancré et investi dans la pensée de l'agir spirituel (que Dieu couvre son âme du manteau de Son Amour et de Sa Grâce Abondante).

Vous n'avez pas besoin de connaissances en arabe pour comprendre le contenu de ce carnet. Ne soyez pas intimidés par le texte ou les mots arabes qui sont présents dans cet ouvrage, que ce soit en écriture arabe ou en translittération. Si cela est un frein pour vous, vous pouvez en faire abstraction, car le texte français est complet.

En effet, toute langue vivante, toute langue qui sert à communiquer, à expliciter les choses, est porteuse de l'Esprit Divin et a le potentiel d'exprimer et de transmettre le Message...

SOMMAIRE

01 *Introduction à la saison*

09 *Se préparer pour le mois de Rajab*

19 *Vivre le mois de Rajab*

38 *Faites du mois de Rajab la fête de l'espoir*

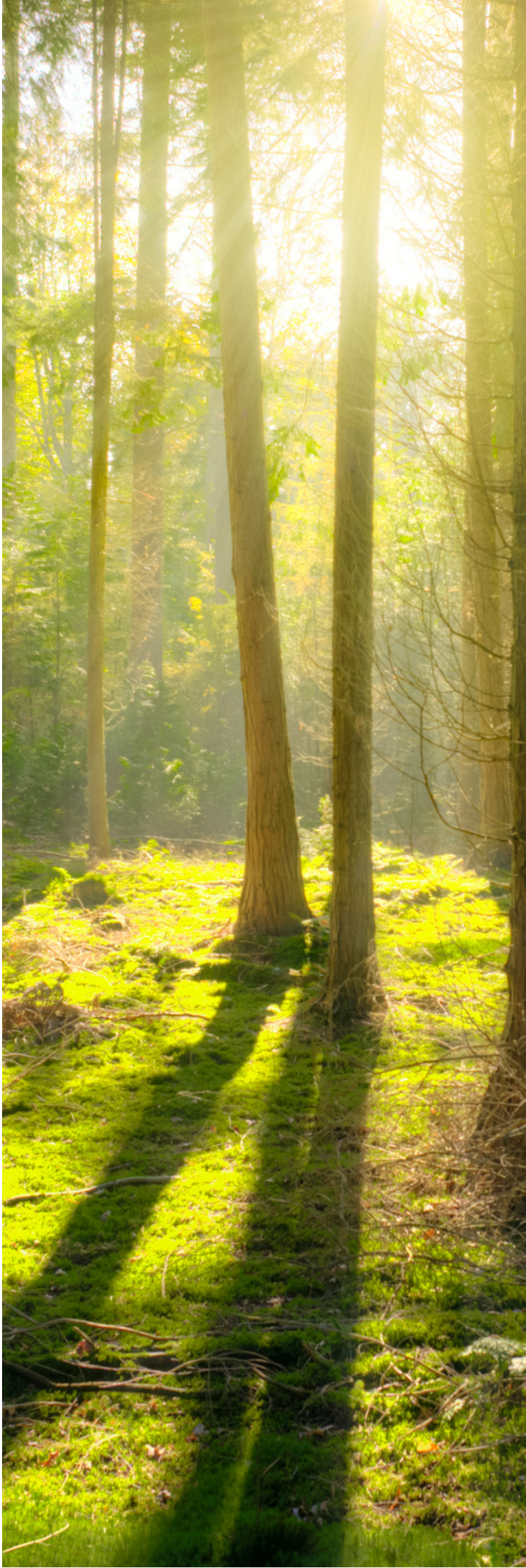
54 *La Nuit de l'Ascension*

88 *Se préparer pour le mois de Cha'bane*

106 *Mi-Cha'bane*

116 *Le débat*

122 *Arriver au seuil du mois de Ramadan*



Je m'approche de Ta Porte, mon Dieu, en Ton Nom,
Toi qui es Le plus Proche des proches,
Toi qui es Amour dans Ton Essence comme dans Ta Manifestation,
Toi dont l'Amour est bien réel, palpable et accessible
au sein de chaque création,
Toi qui es le Créateur des liens d'Amour,
Celui qui les maintient et les honore le plus...

Introduction à la saison

3 métaphores

Voici 3 métaphores formulées par des Amis de Dieu. Choisissez la vôtre, celle qui va vous inspirer et vous porter jusqu'au seuil du mois de Ramadan !

“Rajab est le vent qui crée les nuages, Cha'bane est le rassemblement de ces nuages dans le ciel et leur remplissage en vue de futures pluies et Ramadan est l'averse qui tombe de ces nuages au moment béni”.

1

“Rajab est le mois de l’ensemencement, des semailles et de la plantation, Cha'bane est le mois de l’arrosage des graines pour qu'elles deviennent des plantes, et Ramadan est le mois de la récolte des fruits que donneront ces plantes”.

2

“L'année est comme la vie d'un arbre. Rajab est le mois de la croissance et du déploiement de ses feuilles. Cha'bane est le mois de la croissance de nouvelles branches. Ramadan est le mois de la floraison et de la production de fruits. Les hommes et femmes de foi sont ceux qui cueillent et se délectent de ces fruits pendant le Ramadan”.

3

Méditation

“Rajab est le mois
de la réconciliation avec Dieu,
Cha'bane est le mois
de la réconciliation avec moi,
et Ramadan est le mois
de la réconciliation avec toute
l'humanité, ma communauté
(oumma).”

RÉCIT PROPHÉTIQUE
TRADUCTION MÉDITATIVE

Que signifie pour moi "se réconcilier avec Dieu" ?

Et moi ? A quel niveau ai-je besoin de me réconcilier avec Dieu ?

Que signifie pour moi "se réconcilier avec l'Envoyé de Dieu" ?

Et moi ? A quel niveau ai-je besoin de me réconcilier avec l'Envoyé de Dieu?

Que signifie pour moi "se réconcilier avec l'humanité ?

Et moi ? A quel niveau ai-je besoin de me réconcilier avec l'humanité?

Chaque mois sa moisson

Rajab

"AstaghfirAllah"

“Ô Seigneur, couvre-moi
et couvre mes erreurs
du Manteau de Ta Grâce
et de ton Pardon
et neutralise les effets négatifs
de mes actes”

Cha'bane

“Allahumma salli ‘ala Sayyidna
Mohammad wa alih”

"Ô mon Doux Seigneur,
nourris et renforce l'être, la lumière,
l'héritage spirituel et la force d'âme
de mon maître enseignant Mohammed
et de ses héritiers, et accorde-moi un
lien profond d'alignement et de
connexion avec eux ”

Ramadan

«la ilaha illa Allah»

"Rien ne mérite
mon attention et ma passion
sauf Toi, mon Seigneur".

Fin Ramadan

10 derniers jours

"Allahoumma innaka 'afouwoun
karim, touhibbou al'afouwa
fa'fou 'anna"

"Dieu de mon cœur,
c'est Toi le Pardonneur Généreux,
Tu aimes le Pardon,
alors Pardonne-nous !"

Ô Mon Seigneur, plus Proche de moi que moi-même,
fais de Rajab et de Cha'bane des mois bénis pour nous !
Toi qui connais bien les secrets de nos cœurs,
permets-nous de parvenir au mois de Ramadan,
permets-nous de le vivre pleinement !

Important : RDV avec Dieu

IMAGE @PEXELS CANVA

Toutes les célébrations que nous honorons dans notre calendrier sont en réalité des rendez-vous, des opportunités pour célébrer Dieu, car, en réalité, il n'y a que Dieu qui est Digne d'être célébré. Que ce soit la nuit de mi-Cha'bane, la première nuit de Rajab ou toute autre occasion, nous ne faisons que célébrer l'Action de Grâce de Dieu qui se manifeste particulièrement en ce moment précis d'une manière particulière. Ce faisant, Dieu nous invite à Le regarder et Le contempler sous un Nom ou une Qualité bien déterminés.

Aussi, si Dieu nous apprend Ses Magnifiques Noms, c'est à la fois pour nous inviter à Le connaître et à vivre avec Lui, mais aussi pour nous inviter à travailler sur nous, à cultiver ces Qualités Divines en nous et nous permettre de les refléter de la meilleure manière. **Car le chemin de Dieu n'est autre que le chemin de moisson et de récolte des Qualités Divines, et le but de toute la religion est de transformer le métal corrodé en nous en or pur, de pouvoir atteindre le summum de la vertu, des belles valeurs et du bon caractère**.

Nous devons nous aligner avec Ses Attributs et Ses Qualités, pour pouvoir vivre avec Lui en toute harmonie. C'est ainsi qu'on se rend à la bonne adresse pour Le rencontrer, chacun de Ses Beaux Noms étant un point de rendez-vous.

Quelques points de rendez-vous

Au mois de Rajab, Dieu veut nous montrer qu'Il est Celui qui recouvre de Son Pardon (at-Tawwab). Nous sommes invités à donner à cette opportunité de célébrer la repentance, le repentir, le retour à Dieu (la tawba) une chance. Nous devons saisir cette occasion pour célébrer cette Qualité Divine qu'est le Pardon Divin, l'Amour de Dieu envers Sa création qui se manifeste dans cette forme-là à ce moment précis. Aussi, Dieu est Celui qui pardonne, alors nous devons apprendre à pardonner pour mieux Le rencontrer.

Lors du mois de Ramadan, Dieu invite Ses serviteurs à contempler une autre de Ses Qualités qui est Sa Générosité (Al-Karim). Bien sûr, Il demeure toujours Celui qui couvre de la couverture de Son Pardon, mais Il choisit de mettre davantage la lumière sur Sa Générosité et Sa Grâce en ce mois-là.
Nous pouvons Le rencontrer à cette adresse en faisant preuve nous-même de générosité.

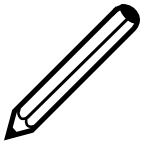
Dieu est Celui qui manifeste le plus l'amour, celui qui est Amour dans sa manifestation (Ar-Rahim), alors nous devons nous nourrir de cet amour pour le distribuer autour de nous, et tout faire pour honorer les relations qu'Il a créées pour nous, et qu'Il nourrit en permanence. Ainsi, en nourrissant, honorant et préservant les liens d'Amour que Dieu a établi, nous nous rendons à son invitation.

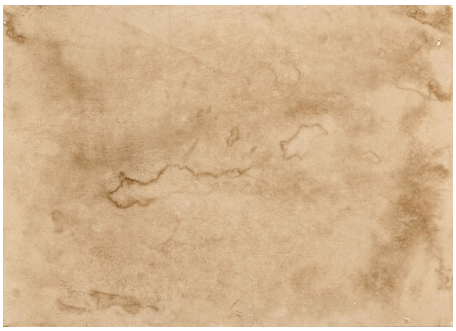
L'effet de miroir peut aussi se faire de façon inversée : comme Dieu est Celui qui est le Plus Grand et le Plus Élevé (Al-'Ali), nous devons prendre conscience de notre condition humaine, de notre petitesse, et devenir chaque jour plus humble et nécessiteux devant Sa Grâce afin de mieux Le rencontrer.

Ainsi en est-il pour chacun de Ses Noms

C'est à vous ...

A votre tour, formulez trois Noms Divins que votre cœur vous inspire, qu'ils fassent parti où non des 99 Beaux Noms de Dieu (comme vous le savez peut-être déjà, il y a une infinité de Noms Divins, les 99 Beaux Noms de Dieu étant des Noms remarquables, mais pas exhaustifs). Quels sont les Noms par lesquels vous appelez spontanément Dieu dans votre relation à Lui, ou bien avec lesquels vous aimeriez interagir avec Lui ? Inscrivez les dans chaque parchemin ci-dessous. Vous pouvez écrire en arabe, en phonétique, ou en français selon ce qui résonne le plus pour vous. Dans l'espace de droite, inscrivez la manière avec laquelle vous pouvez interagir avec ce Nom Divin pour honorer le rendez-vous qui y est caché.





Se préparer pour le mois de Rajab

Exercice de Rajab

Rajab

"AstaghfirAllah"

"Ô Seigneur, couvre-moi et couvre mes erreurs du Manteau de Ta Grâce et de Ton Pardon et neutralise les effets négatifs de mes actes."

=

1. Remise en question
2. Pardon
3. Protection
4. Libération
5. Relation

1. L'istighfar est l'exercice de développement de conscience (dhikr) durant lequel nous sommes invités à entamer et cultiver une démarche de remise en question et d'examen de conscience. L'objectif est de nous rendre conscients de notre état de pécheur lié à notre condition humaine et du fait que Seul Dieu est Juste, Parfait et Équitable. Il s'agit de reconnaître ses erreurs et de s'en repentir.

2. Par l'Istighfar, nous demandons à Dieu de nous couvrir et de nous recouvrir de Son Amour et Son Pardon. Nous nous tournons vers Lui, conscients qu'Il est Notre Seul Secours et Notre Seule Protection contre nous-même.

3. Il est dit que Dieu ne punira pas ceux qui sont sincèrement en demande de faire la paix avec Lui. Il les protège car Il leur pardonne. En effet, c'est Dieu Lui-même qui inspire à notre cœur de demander Pardon. Aussi, Il ne nous inspire cette demande que parce qu'Il souhaite déjà nous pardonner.

4. Nous Lui demandons de ne pas laisser apparents nos défauts afin d'éviter que nos ennemis ne s'en servent contre nous et nous décidons de ne plus retourner à nos erreurs en mettant tout en œuvre pour y parvenir tout en sachant que c'est Lui qui peut nous préserver de tomber à nouveau dans la noirceur.

5. C'est enfin un acte d'amour car l'on cherche à être réconforté et réaccueilli par notre Seigneur qui veille sur nous, Celui qui donne espoir, qui couvre et recouvre de Sa Grâce qui Il veut, Celui qui peut tout enlever, tout réparer et tout changer.

Méditation

Il est dit que
le Prophète Mohammed ﷺ
(que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière, la force de son âme, son héritage spirituel et notre connexion à lui) avait pour habitude de dire "astaghfirAllah" soixante-dix fois par jour.

Pour lui, chaque répétition était une remise en question totale, lui qui n'avait rien à se faire pardonner...
Alors que dire de nous ?

En règle général, est-ce que j'accepte facilement mes erreurs ? Est-ce que j'admets mes fautes sans problème ? Ou bien je préfère pointer du doigt celles des autres pour me dédouaner?

Suis-je assez humble pour admettre mes erreurs et mes fautes, mes péchés et mes manquements, lorsqu'on me les fait remarquer ? Ou est-ce que je m'en défends, m'en agace, ou me trouve des excuses ?

Est-ce que, consciemment ou inconsciemment, je résiste à l'amélioration, à la croissance, à l'apprentissage parce que je nie ou minimise mes fautes ? Ou en me lamentant dessus et me flagellant au lieu de passer à l'étape de réparation et croissance?

Est-ce que je suis conscient de ma demande quand je prononce al istighfar? Est-ce que je pense à ce que je veux me faire pardonner ? Ai-je conscience de mon état de pécheur? Ou je refuse simplement d'y penser ?

Comme l'a dit notre ancêtre spirituelle
Rabi'a al-'Adawiya
(que Dieu nous connecte à elle
et à son héritage de lumière) :

> Notre exercice
> de remise en question
> a besoin
> de remise en question.

Remise en question

Tout ceci est en réalité ce que devrait être l'istighfar. Cette belle parole, ce bel exercice de prise de conscience et de développement de conscience devrait être vécu comme un processus en vue de faire de nous une personne différente, une personne humble et consciente de sa tendance à pécher. Une personne qui ne résiste pas à l'amélioration, à la croissance, à l'apprentissage et à la reconnaissance de ses erreurs.

Il s'agit en réalité de se fuir de soi-même pour trouver refuge auprès de Dieu. Ni plus ni moins. Il s'agit de reconnaître pleinement qui nous sommes, et qui est Dieu.

Qui Il est pour nous, et qui nous sommes devant Lui.

Je nous invite tous et toutes à vraiment prêter attention à cet exercice, mes chers frères et sœurs. Car celui qui ne se remet pas en question finira par remettre sa relation avec Dieu en question. Car en réalité, il n'y a pas de vraie relation avec Dieu sans une remise en question régulière de soi-même.

Que Dieu nous donne une vraie introspection, et une vraie remise en question dans notre démarche de retour vers Lui. Amine

Méditation

“Priez, invoquez votre Seigneur dans un état de confiance, d’assurance et de certitude sur le fait qu’Il vous répond”.

RÉCIT PROPHÉTIQUE
TRADUCTION MÉDITATIVE

Quel sentiment provoque dans votre coeur cette bonne nouvelle ?

Méditation

"Lorsque le serviteur appelle
son Seigneur en lui disant
“Ô mon Maître !” (ya Rabb !),
Dieu lui répond : “labbayk !”,
(ce qui signifie : “Je suis là, bien
Présent ! Je réponds à ton appel,
Ô Mon Serviteur, Je te vois,
Je t’entends et Je te réponds !”)"

RÉCIT PROPHÉTIQUE
TRADUCTION MÉDITATIVE

Quel sentiment provoque dans votre coeur cette autre bonne nouvelle ?

La joie du retour vers Dieu

Qui a dit que la demande de pardon devait être exprimée avec mécontentement ou tristesse ? Qui a dit que la demande de pardon ne pouvait pas être vécue dans la joie et dans la célébration ? Le simple fait que l'on puisse se tourner vers notre Seigneur et prendre le chemin du retour vers Lui mérite que l'on soit heureux, mérite notre célébration !

La situation humaine qui peut nous donner une idée de cette joie des retrouvailles est celle de l'enfant qui demande à sa maman de le prendre dans ses bras ! Non pas l'enfant qui a fait une bêtise et qui a peur de la punition, mais bien l'enfant qui vient exprimer son besoin de tendresse et d'amour, l'enfant qui cherche le contact et la chaleur de cette étreinte qui est pour lui vitale...

A l'image de l'enfant qui retrouve la chaleur des bras de sa maman, quelle joie peut ressentir celui qui réalise qu'il a un Seigneur qui l'aime et qui l'embrasse, un Maître qui lui pardonne, un Dieu qui 'accueille encore et encore, qui n'a de cesse de lui donner des nouvelles chances et opportunités !

Voilà pourquoi les Prophètes, qui eux n'ont commis ni péché ni fautes, s'adonnaient à l'istighfar. Ils ne demandaient pas à Dieu seulement d'être pardonnés, ils Lui demandaient de les couvrir par Sa Grâce, de les embrasser de Son Amour… Ils célébraient le fait d'avoir un Seigneur qui les aime et qui facilite leur retour et leur chemin vers Lui.

Ce retour joyeux vers Dieu peut se faire à tout moment de la journée, mais il existe un moment spécial, un moment prisé par les êtres de conscience pour dialoguer avec leur Seigneur et revenir vers Lui. Il s'agit de la nuit, et plus particulièrement du dernier tiers :

Méditation

« Et durant les dernières heures de la nuit, ils sont à la recherche du pardon (de leur Seigneur) » (S.51 - V.18)

« Ceux qui se frayent un chemin vers Dieu à travers le don et l'investissement et ceux qui développent la prise de conscience de leur manquements et transgressions et recherchent le Pardon de leur Seigneur pour cela durant les dernières heures de la nuit » (S.3 - V.17)

« Certes, ils ont anticipé (la Rencontre de leur Seigneur) en développant constamment la qualité (l'excellence, la beauté) de leur relation avec Dieu (et avec la Création de Dieu), en ne dormant qu'une fine partie de la nuit, et en consacrant l'apogée de leurs nuits (avant l'aube) à rechercher le Pardon (de leur Seigneur) » (S.51 - V. 17)

(Traductions méditatives)

Durant ce mois sacré, soyons au rendez-vous de la nuit pour nous exposer au cercle de conscience dont Dieu mentionne les qualités ci-dessus.

Vivre le mois de Rajab

Nous y voilà ! Ce soir, c'est la première nuit de Rajab !
Petit quizz pour commencer :

COMME NOUS L'AVONS VU, CE MOIS EST LE MOIS :

A. DES PRÉPARATION DE GÂTEAUX

B. DU RETOUR VERS DIEU (TAWBA)

C. DES ÉCONOMIES

COMMENT CÉLÉBRER CE RETOUR VERS DIEU ?

A. PAR LA CULPABILITÉ

B. EN PRÉPARANT DES GÂTEAUX

C. PAR LES FORMULES D'ISTIGHFAR

L'ISTIGHFAR EST :

A. UNE REMISE EN QUESTION

B. UNE DEMANDE DE PARDON

C. UNE PROTECTION

D. UNE LIBERATION

E. UN RENFORCEMENT DE LA RELATION D'AMOUR AVEC DIEU

F. LES 5 À LA FOIS

Réponses : B, C, F
P.S. : ceci dit, les gâteaux ne sont pas interdits :)

La première nuit de Rajab est une nuit spéciale... En effet, il est dit que le Prophète Mohammed (que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière, la force de son âme, son héritage spirituel et notre connexion à lui) aurait affirmé qu'il existe cinq nuits durant lesquelles la prière de la personne qui cherche Dieu dans sa vie est toujours acceptée : la première nuit de Rajab, la nuit de mi-Chaabane, les deux veilles des aïds (Al-fitr et Al-adha) ainsi que chaque veille de vendredi...

Ainsi, je me tourne entièrement vers Mon Créateur avec une foi solide en la complète acceptation de ma demande de retour et de pardon.

Je dis à Dieu :

Bien que cette narration prophétique ne fasse pas partie des narrations considérées comme authentifiées à 100%, le Grand Ami de Dieu, notre maître Sidi AbdelQader al-Jilani (que Dieu nous connecte à lui et à son héritage béni), a dit qu'il ne laisserait pas passer une telle chance de se rapprocher de Dieu juste sous prétexte qu'il y aurait un doute sur l'authenticité de la tradition. Il a même partagé une prière qu'il lisait en cette nuit bénie, que nous partageons avec vous :

Ô Toi vers qui je dirige tout mon être et toute mon attention !

Prière de la Première Nuit de Rajab de AbdelQader Al-Jilani

إلهي تَعَرّضَ لَكَ فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ المُتَعَرِّضُونَ، وَ قَصَدَكَ فِيها القَاصِدُونَ،
وَ أَمَّلَ فَضْلَكَ وَ مَعْرُوفَكَ الطَّالِبُونَ، وَ لَكَ فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ نَفَحَاتٌ وَ جَوَائِزٌ وَ عَطَايَا وَ مَوَاهِبٌ،
تَمُنُّ بِهَا عَلَى مَنْ تَشَاءُ مِنْ عِبَادِكَ، وَ تَمنَعُهَا مِمَّنْ لَمْ تَسْبِقْ لَهُ العِنَايَةُ مِنْكَ و هَا أَنَا عَبْدُكَ الفَقِيرُ إِلَيْكَ،
المُؤَمِّلُ فَضْلَكَ وَ مَعْرُوفَكَ، فإِنْ كُنْتَ يَا مَوْلاَيَ تَفَضَّلْتَ فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ
وَجُدْتَ عَلَيْهِ بِعَائِدَةٍ مِنْ عَطْفِكَ، فَصَلِّ عَلَى مُحَمَدٍ وَ آلِه وَجُدْ عَلَيَّ بِطَوْلِكَ وَ مَعْرُوفِكَ يَا رَبَّ العَالَمِينَ

Ô Toi vers qui je dirige tout mon être et toute mon attention !
Cette nuit, ceux qui cherchent à s'exposer à Ta Bonté se présentent
devant Toi et se tournent pleinement vers Toi.

Cette nuit, ceux qui ont un but ont fait de Toi leur but.
Cette nuit, ceux qui sont à la recherche de Ta Face
ont l'espoir de recevoir Tes Faveurs, Tes Grâces et Ta Gentillesse,

Tu possèdes des Brises si spéciales qui n'appartiennent qu'à Toi,
Et en cette nuit, Tu fais descendre un bon et doux Vent venant de Toi,
ainsi que des cadeaux spéciaux, des récompenses et des présents
que Tu accordes généreusement à qui Tu désires parmi Tes Serviteurs,
et que seuls ceux qui ont résisté à faire appel à Tes Soins
et à demander Ta Provision Divine se verront refuser.

Et me voici, moi qui suis à la recherche de Ta Présence et de Ta Compagnie,
dans un tel besoin de Toi,
toujours plein d'espoir devant Tes Faveurs et Ta Gentillesse !

Si, cette nuit, Tu as honoré et fait grâce à l'un de Tes Serviteurs,
et que Tu lui as généreusement accordé l'effusion sans fin de Ton Affection,
Alors je Te demande de m'accorder une connexion
avec mon Maître Mohammed et ses héritiers,
Et je Te demande de déverser sur moi, par Ton Abondance sans limite,
toutes sortes de bonté, de grâces et de gentillesse
Ô mon Seigneur, Maître qui prend soin de toute la Création
et Nourricier de nos âmes !

Et pour les jours suivants...

Une formule qu'il est recommandé de répéter 70 fois matin et soir durant chaque jour de ce mois de Rajab et qui s'avère être un vrai trésor de joie pour le cœur, une véritable célébration en elle-même

Pour bien comprendre, s'imprégner puis célébrer cette prière, voici son explication :

Tout d'abord, intéressons-nous au mot **"Rabbi"**... Beaucoup de nos prières commencent par le mot "Rabbi", un mot qui doit se dire avec beaucoup d'amour et dont la simple prononciation devrait nous remplir de bonheur. Car "Rabbi" signifie : **"mon Seigneur, mon Maître, Toi qui veilles sur moi, Toi qui ne m'abandonneras jamais, Toi qui me nourris, qui me fais grandir et qui m'accompagnes sur mon chemin de développement, Toi qui as le Regard posé sur moi en permanence"**…

Ensuite vient la formule "**ghfirli",** souvent traduite par "pardonne-moi", mais qui en réalité renvoie à la notion de couvrir ou recouvrir. En voici donc une traduction plus précise : "**couvre-moi de Ton Amour et Ta Grâce"**…

Puis vient **"wa rhamni"** qui signifie : **"embrasse-moi, réclame-moi, inclus-moi parmi les Tiens, comme si j'étais un membre de ta Famille, considère-moi comme proche de Toi"…**

Et enfin **"wa toub 'aleya"** qui veut dire : **"et permets-moi de revenir à Toi, enlève les obstacles qui se trouvent sur ma Voie, dirige Ton Attention vers moi, pose Ton Regard sur moi afin que mon retour vers Toi soit possible et facilité !"**

Imaginons l'état d'esprit de celui qui n'a pas reconnu la place de son Maître dans son cœur et dans sa vie, celui qui se retrouve laissé à lui-même, qui ne ressens pas cette Présence Rassurante et Réconfortante de Dieu...

Dans quel état d'angoisse et de perdition doit-il se trouver lorsqu'il commet une faute ou une erreur ? Lui qui, laissé à lui-même, doit porter seul les conséquences de toutes ses fautes ? Alors que la personne qui sait qu'elle a un Seigneur est rassurée car elle sait que son Maître est là. Elle sait qu'Il peut la relever, qu'Il peut l'aider à corriger ses fautes, qu'Il peut effacer ses fautes, et même neutraliser les conséquences de ses erreurs ! Et cela fait augmenter son Amour pour ce Seigneur si Bon, Aimant, Présent…

Nous voyons encore ici que ce que l'on appelle **"tawba"** ne peut se résumer ni être réduit à la simple demande de pardon. La "tawba" c'est beaucoup, beaucoup plus grand que juste demander pardon, c'est le fait de retourner à son Seigneur, avec tout ce que cela implique...

Dieu ne veut pas nous emprisonner dans les fautes, les erreurs et les conséquences de notre passé. Dieu ne veut pas nous voir bloqués sous le poids et le fardeau des erreurs que nous avons commises, bien au contraire ! Il veut nous libérer de ce poids qui nous tire vers le bas (adh-dhanb), afin que nous puissions marcher et cheminer de façon beaucoup plus légère, facile, et rapide, afin que nous puissions nous envoler vers le ciel, légers et libérés !

Ainsi, cette prière que nous partageons avec vous, comme toutes les prières de Rajab d'ailleurs, est porteuse d'une conscience positive et non pas d'une conscience négative. Nous devons donc la réciter avec joie, avec espoir, en toute confiance, les yeux tournés vers l'avenir, et non rivés sur le passé…

Zoom sur le "sawm" :
L'exercice de détachement des besoins physiques et matériels et de consécration à Dieu

Le "sawm" est recommandé durant le mois de Rajab

'Ourwa a demandé à notre Maître Abdoullah Ibn Omar (que Dieu soit satisfait de nous comme il est satisfait de ce père et de ce fils d'exception) : "Est-ce que le Messager de Dieu avait pour habitude de pratiquer l'exercice de consécration à Dieu (sawm) pendant le mois de Rajab ?" Il répondit : "Oui, il consacrait beaucoup de jours à l'exercice du sawm durant ce mois. Il honorait ce mois béni". Il l'a appelé "l'unique parmi les mois sacrés".

Mais qu'est-ce que le "sawm" ?

Le "sawm", habituellement traduit par "jeûne" :

- **n'est pas vraiment une action, mais plutôt une non-action, une abstinence : s'abstenir de boire, de manger, mais aussi d'avoir des relations intimes du lever au coucher du soleil, de dire des futilités et de s'éloigner de tout excès en réalité.**
- **consiste en un exercice de consécration et de détachement des besoins physiques et matériels, d'où la traduction ici proposée**
- **dépasse le simple fait de jeûner, à tel point que le Prophète Mohammed (que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière et notre connexion à lui) a dit :**

"Combien de personnes qui s'investissent dans
l'exercice de détachement des besoins physiques et
matériels en vue de se consacrer à Dieu
n'en obtiendront que la faim et la soif !
Et combien de personnes qui prient
la nuit n'obtiennent de leur veillée que la fatigue !"

Pour aller plus loin sur la notion de sawm, voir notre ouvrage à paraître
"Libérez le pouvoir du mois de Ramadan !"

Voici maintenant l'une des plus importantes prières que les Compagnons du Noble Prophète (que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière, la force de son âme, son héritage spirituel et notre connexion à lui) récitaient et que lui-même a appelé “le meilleur des istighfar” : l'apogée de la réconciliation, la meilleure et la plus noble des démarches de réconciliation ("Sayyid al-Istighfar"). en ce mois de retour à Dieu, elle trouvera idéalement sa place parmi vos prières et vos conversations avec Dieu. La voici en langue arabe sans phonétique, vous trouverez la traduction méditative à la page suivante. Si vous n'êtes pas arabophone, n'hésitez pas à la lire en français, l'essentiel étant que vous compreniez votre demande adressée à Dieu, que vous puissiez y mettre tout votre cœur et toute votre intention.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي
لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ
خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ
وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ
أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ
أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي
فَاغْفِرْ لِي
فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ أَنْتَ

La Plus belle demande de pardon

PRIÈRE DE LA GRANDE RÉCONCILIATION
PRIÈRE DU PROPHÈTE MOHAMMED
(QUE DIEU CONTINUE DE NOURRIR SON ÊTRE, SA LUMIÈRE, LA FORCE DE SON ÂME, SON HERITAGE SPIRITUEL ET NOTRE CONNEXION À LUI)

Ô Toi qui es plus Proche de moi que moi-même,
Tu es Celui qui m'élève, Tu es le Seul que je cherche,
et il n'existe pas d'autre destination pour moi, que Toi,
Tu es mon Maître et je suis Ton Serviteur,
Je ne me laisse définir par personne d'autre que Toi.
Tu m'as créé et je T'appartiens,
Tu es le Seul qui mérite vraiment mon cœur.
Le voici, accepte-le, il est tout à Toi !
Je Te le livre tout entier sans rien garder.
Je renonce à tout, Seigneur.
Aujourd'hui, tout ce que je suis est Tien,
et sur ce chemin qui me mène à Toi,
Je prends fermement la décision de m'engager autant que je peux,
à tenir ma promesse de me montrer fidèle envers Toi.
Je déploierai, Seigneur, toute la force
et les efforts possibles pour parvenir jusqu'à Toi.
Vers Toi Seul je me dirige, car c'est en Toi que je trouve refuge.
J'avance pleinement reconnaissant de Ta Profonde Bonté à mon égard
et des Faveurs Manifestes que Tu ne cesses de faire descendre sur moi,
et je prends conscience de mon péché dont j'assume l'entière responsabilité.
Seigneur, mes actions ont provoqué
ce que personne d'autre que Toi ne pourrait arrêter,
Protège-moi et couvre-moi donc du Manteau de Ta Grâce et de Ton Pardon,
Celui qui étouffera et éteindra le feu du mal que j'ai moi-même causé !

Le mois de la semence

Nous avons vu que, selon les amis de Dieu : "le mois de Rajab est le mois de la préparation et de la semence, le mois de Cha'bane est le mois de l'irrigation et de la cultivation, et le mois de Ramadan est le mois de la récolte."

Celui qui n'a pas semé, que va-t-il irriguer ?

Et celui qui n'a ni semé, ni irrigué, que va-t-il récolter ?

Quelques graines à semer pendant Rajab :

- demander la Protection Divine, car jamais Dieu ne punira celui qui est sincèrement en quête d'un chemin de réconciliation avec Lui.
- trouver en nous une détermination pour nous tourner entièrement vers Lui,
- multiplier les exercices de remise en question et de retour à Dieu proposés dans cet ouvrage
- prendre des nouvelles de nos proches et de nos voisins,
- prendre notre part dans les exercices de développement de sincérité, de générosité et de pleine confiance en Dieu qu"on appelle "aumône" (sadaqa).
- nous consacrer le plus possible à Dieu par l'exercice de détachement des besoins physiques et matériels qu'on appelle "jeûne" (sawm), ne serait-ce que trois jours pendant le mois de Rajab

LE MOIS DE RAJAB EST LE MOIS DE LA SEMENCE DES GRAINES DE TAWBA, LE MOIS DE LA QUÊTE SINCÈRE ET DE LA REMISE EN QUESTION, LE MOIS DE L'EXAMEN DE CONSCIENCE PROFOND.

Faites de Rajab la fête de l'Espoir

Petit quizz pour commencer :

DEMANDER PARDON ET RETOURNER VERS DIEU DEVRAIT ÊTRE UN MOMENT

A. DE PEUR

B. DE SOUFFRANCE

C. DE JOIE

QUAND LE SERVITEUR APPELLE SON SEIGNEUR, CE DERNIER...

A. RÉPOND

B. IGNORE

C. FAIS DES REPROCHES

EXISTE-T-IL DES SITUATIONS DESESPÉRÉES POUR LESQUELLES ÇA NE SERT À RIEN DE DEMANDER LE PARDON ET LE RETOUR VERS LUI ?

A. OUI

B. NON

Réponses : C, A, B

Une fête pour les cœurs

Notre Bien-aimé Prophète (que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière et notre connexion à lui) nous a donné la directive de beaucoup nous consacrer à la pratique (au sens de s'exercer) de l'istighfar durant le mois de Rajab.

Afin de faciliter la pratique de cette recommandation prophétique, nos ancêtres spirituels ont bâti une culture et des festivités qui ont permis aux gens de vivre et de s'ouvrir à cette opportunité de façon naturelle et non de façon robotique. Des chants et poèmes ont été écrits sur le thème du retour vers Dieu en paix (tawba), œuvres qui étaient récitées et célébrées en boucle dans les villes et les villages du monde musulman durant tout le mois.

On voit ici à quel point la culture humaine est nécessaire : nous avons besoin d'une bonne innovation (bid'a hassana), d'une création culturelle humaine saine pour donner un cadre de vie et de survie à toute tradition prophétique. Car lorsque l'être humain se trouve seul et isolé, il va se trouver paresseux et en difficulté, alors que s'il se retrouve dans un festival d'istighfar qui l'encourage à se réunir avec sa communauté et à réciter telle ou telle formule de développement de conscience, à chanter tel ou tel chant en l'honneur de cette pratique, cela l'encourage et facilite la mise en œuvre de cette tradition. C'est pour cela qu'il est nécessaire de créer une culture humaine, une innovation : quelque chose que le Prophète et les compagnons (que Dieu nous connecte à leur héritage) n'ont pas nécessairement fait et qui s'inscrit dans notre contexte afin de faciliter la pratique de tous. Ainsi, à chaque siècle et à chaque cadre son innovation nécessaire. La culture s'adapte, alors que la sounna reste toujours la même : que ce soit la sounna de se rappeler de Dieu (tadhkir), de demander pardon (Istighfar) à Dieu ou encore de multiplier les demandes de connexion pour et au Prophète Mohammed, toutes restent les mêmes à travers les âges. Mais pour chaque temps, pour chaque époque, il y a une culture bien déterminée qui doit s'adapter au contexte, qui doit s'adapter aux nécessités et au niveau pour continuer à faire vivre et vivre la sounna.

Par la Grâce de Dieu, c'est pour cette raison que le mois de Rajab est devenu un festival d'istighfar et de tawba. Du Maroc au Yémen en passant par la Chine, partout des festivités ont permis à cette tradition de s'ancrer et de prendre corps dans la vie des croyants.

Voilà pourquoi nous encourageons l'écriture de chants et de poèmes en français et dans toutes les langues que peuvent parler les musulmans sur terre. Nous connaissons la situation de nos frères et sœurs de nos jours, qui se trouvent vite fatigués, vite découragés. Il faut que ces chants vous parlent, parlent à toutes vos dimensions intérieures. Il ne

faut pas sous-estimer le pouvoir des chants d'espoir qui ont changé plus d'une vie, dont la mienne !

Nous avons besoin de festivités d'espoir parce que les voix et les sons de satan (que Dieu nous protège) sont tellement audibles de nos jours ! Nos frères et sœurs écoutent des voix physiques leur dire qu'ils sont perdus, condamnés, et ce quoi qu'ils fassent. Que Dieu ne les aime pas et ne les acceptera pas ! N'y a t il pas dans notre communauté des gens qui viennent à se suicider, et ce en plein mois de Ramadan ? Certains se laissent même atteindre par le discours fataliste que l'on peut trouver dans la musique ou les films populaires, ou encore dans les malentendus et les mauvaises compréhension de l'islam.

Plus que jamais, nous avons besoin de faire des festivals de chants et d'espoir, des festivals qui font bouger les cœurs dans les poitrines ! Là où les autres veulent faire bouger les corps de nos enfants par leurs instincts primaires et leur plus bas niveau d'existence, nous voulons faire bouger leurs cœurs avec l'amour de Dieu et la tawba.

Et si je contribuais moi aussi
à cette culture saine en écrivant
une prière, un poème, une chanson ?
Et si je proposais une autre
initiative pour nous aider à célébrer
la joie et l'espoir en ce mois béni ?
Et si j'organisais un petit quelque
chose pour mes proches?

Ma création de Rajab

Idées pour nourrir l'Espoir en ce mois béni

- [ ] Célébrer la première nuit de Rajab
- [ ] Célébrer la 27ème nuit de Rajab
- [ ] Lire et écouter le Qor'an en groupe
- [ ] Minimum de 70 demandes de retour à Dieu par jour
- [ ] Proposer un repas de fête à mes proches
- [ ] Réunir ma famille pour écouter des chants d'espoir
- [ ] Ecrire des prières, des poèmes ou des chants d'espoir
- [ ] Offrir des copies de ce carnet autour de moi
- [ ] Préparer des gâteaux baignés d'istighfar et les offrir
- [ ] Aller plus souvent à la mosquée
- [ ] Donner aux personnes dans le besoin et faire des cadeaux
- [ ] Réunir mes proches et mes amis pour prier ensemble
- [ ] jeûner
- [ ] Veiller quelques nuits en prière

Rajab : le mois d'une conception bénie

LE SAVIEZ-VOUS ?

Rajab est aussi et avant tout le mois du mariage des parents de notre Bien-Aimé, et le mois de sa conception dans le ventre béni de sa sainte mère Amina.

La vraie préparation de Rajab, c'est donc le travail de semence de ces graines de retour à Dieu. Par ces exercices d'istighfar, vous allez préparer votre conscience pour recevoir. Il faut y voir une invitation à tomber enceinte spirituellement comme notre dame Amina (que Dieu nous connecte à elle) est tombée enceinte durant le mois de Rajab.

Voilà donc le mois durant lequel il faut s'ouvrir, laisser pénétrer en soi le Message et la Lumière Divine, afin de pouvoir se nourrir par la demande de connexion au Prophète durant le mois de Chaabane et pouvoir se développer spirituellement pendant le mois de Ramadan...

Que Dieu nous donne la multiplication des bienfaits du mois de Rajab, celle du mois de Cha'bane et qu'Il nous fasse parvenir, profiter et vivre pleinement le mois de Ramadan.

Amine !

Le récit

AbdelMouttalib, fils de Hachim, petit-fils de AbdouManaf, avait été nommé gardien de la Maison Sacrée (la Ka'ba) en raison de ses hautes qualités morales et de sa noble ascendance. Il avait de nombreux fils dont le dernier était AbdAllah, qu'il décida de marier à Amina, fille de Wahb Ibn AbdiManaf, un des chefs de la tribu des Beni Zouhra. Amina avait été choisie par ce père bienveillant et perspicace parce qu'elle était une jeune femme de haute vertu et issue également d'une noble lignée.

Une jeune femme nommée Qoutayla de la tribu des Beni Asad avait appris une précieuse nouvelle de la part de son frère, qui n'était autre que le savant et futur soutien du Prophète, Waraqa Ibn Nawfal. Il lui avait fait savoir selon sa science des livres sacrés que l'homme dont le visage rayonnerait d'une lumière semblable à l'éclat des perles ou des étoiles serait le père du dernier Prophète.

Alors, lorsque Qoutayla remarqua cette lumière sur le visage de AbdAllah tandis qu'il se dirigeait avec son père vers la maison de Amina pour célébrer le mariage, elle ne put s'empêcher de l'apostropher dans la rue en dépit des convenances. Elle lui promit les plus beaux cadeaux et les plus grandes richesses de l'époque s'il acceptait de lui offrir à elle l'honneur et la chance d'enfanter son premier enfant. AbdAllah déclina son offre, mal à l'aise et gêné par cette proposition abrupte, ce regard insistant, ces manières, et cette audace aussi étrange que soudaine de la part de cette jeune fille pourtant réputée de bonne famille.

Le mariage eut lieu, et Mohammed fut conçu durant la lune de miel qui dura trois jours et trois nuits, dans la maison de Abou Talib, le grand-frère de AbdAllah. On raconte que durant son sommeil, après la conception, Amina rêva d'un Ange qui lui annonçait qu'elle portait désormais un enfant qui serait Mohammed, le dernier des Prophètes.

Lorsque AbdAllah sortit de la maison de Abou Talib, il croisa de nouveau Qoutayla qui semblait désormais totalement indifférente envers lui. Cherchant à comprendre ces brusques variations d'humeur, il l'interrogea, et elle lui répondit simplement que la lumière qui ceignait son front la veille avait disparue.

Désormais, c'était Amina qui portait cette lumière en elle et sur elle...

Méditation

Et si nous cherchions à nous rapprocher et renforcer notre lien avec le Bien-Aimé Mohammed (que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière, la force de son âme et notre connexion à lui et à sa vie) en méditant sur sa généalogie et sur le récit de sa conception ?

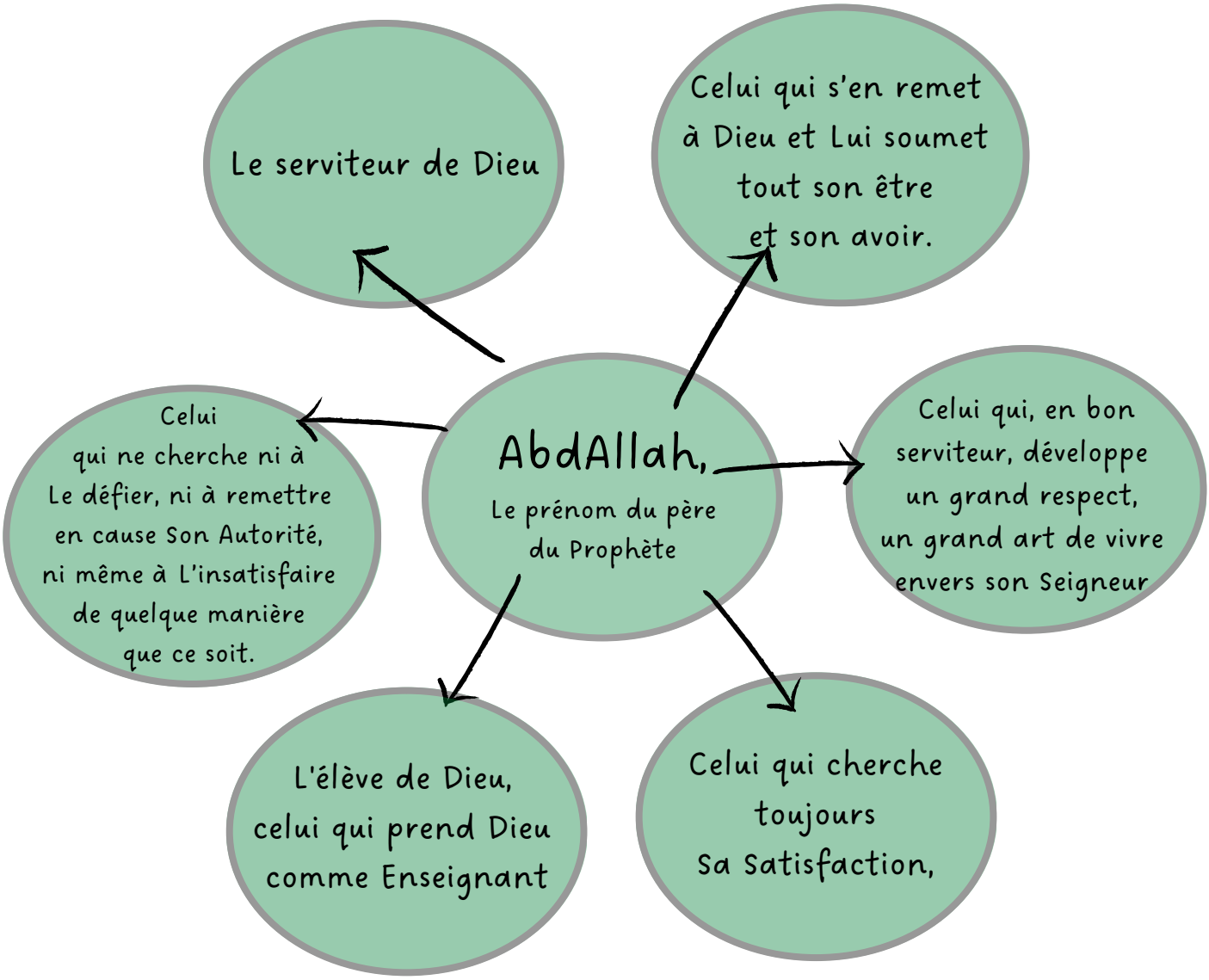
Pour commencer, nous pouvons méditer sur le sens des prénoms de la généalogie du Prophète, car le prénom est vecteur de sens profonds qui influence la personne qui le porte.

L'Envoyé de Dieu ﷺ n'hésitait pas à changer les prénoms de ses compagnons, comme ont pu en être témoin à plusieurs reprises son épouse Aïcha, ou ses compagnons tels que Otba fils de Abd, Hani fils de Yazid, ou même Abdallah fils de Omar, pour ne citer qu'eux.

Par exemple, ils nous rapportent que le Bien-Aimé n'a pas hésité à renommer par "Jamila" (Belle) une femme qui s'appelait "Désobeissante" en arabe, ou encore par "Hicham" un homme qui s'appelait "Chihab" (l'étincelle qui allume le feu). Il renomma également un homme qui s'appelait "Abdoul Hajar" (adorateur de la pierre) en « AbdAllah ».

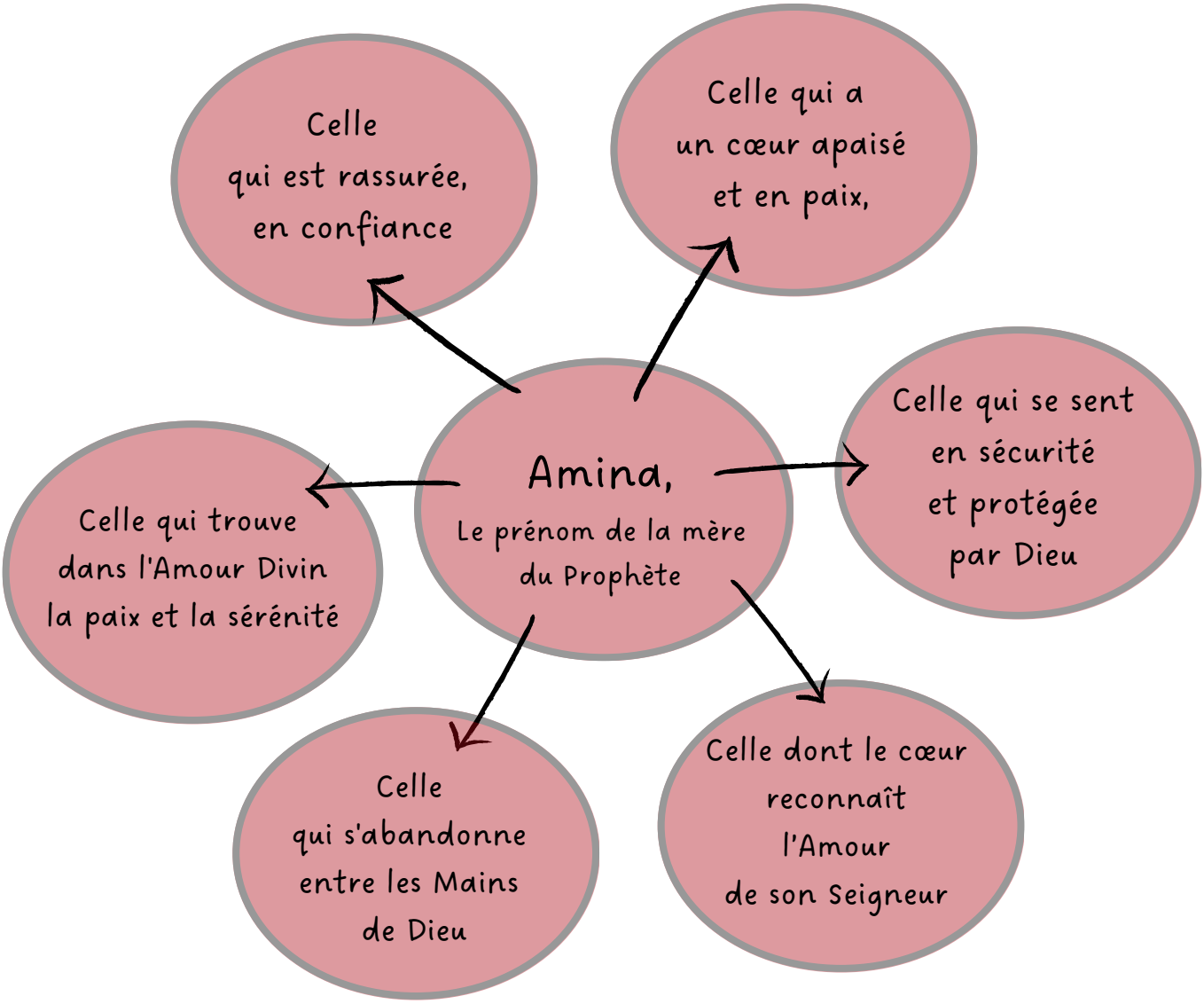
Quelle influence observez-vous de votre propre prénom ou celui de vos proches ?

Le sens du nom "AbdAllah"

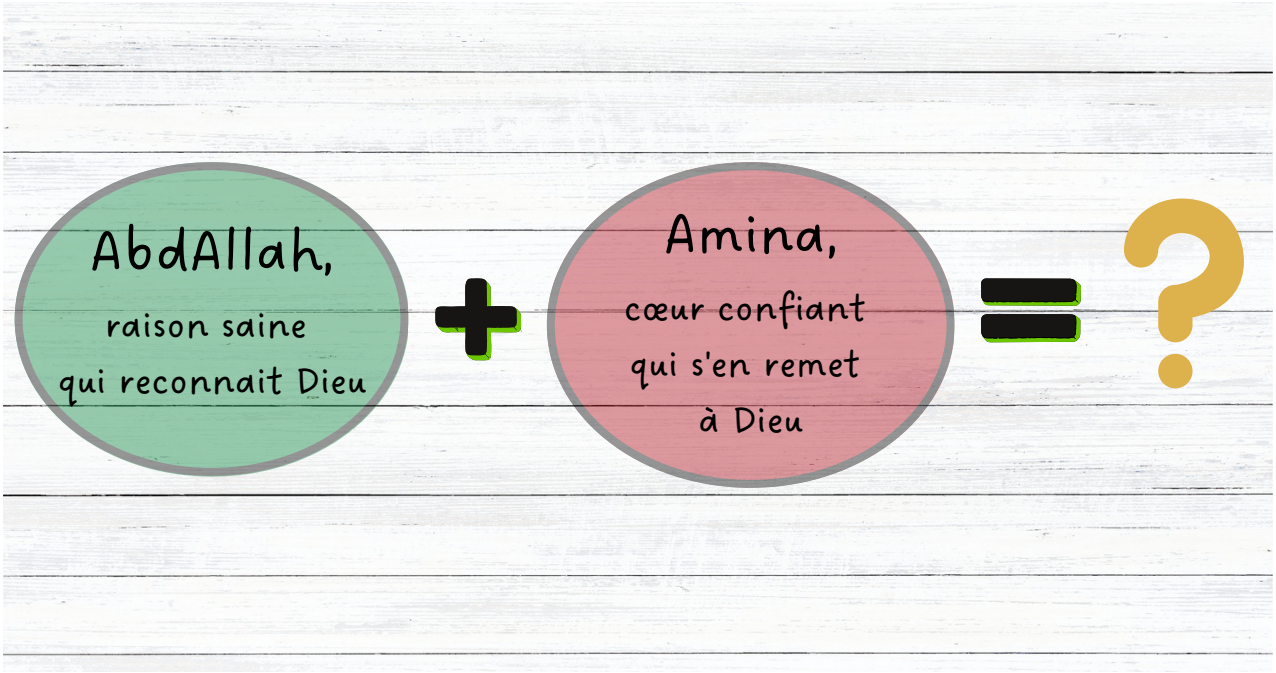


AbdAllah, c'est une personne dotée d'une raison saine et pure, qui ne succombe pas aux tentations de l'égarement. Cette personne ne nie pas les signes, ne les remets pas en cause, ne résiste pas à la vérité qui s'impose, mais au contraire, elle reconnait l'évidence de l'Existence et la Toute-Puissance de Dieu dans les signes qui l'entourent.

Le sens du nom "Amina"



Un cœur « Amina » est le fils d'une opinion saine de Dieu. Si notre opinion ou conception de Dieu n'est pas saine, le cœur ne peut pas devenir « Amina ». En effet, si, par exemple face aux épreuves, on s'imagine que Dieu est en train de nous punir, de se venger de nous, ou de nous abandonner, alors notre conception de Dieu n'est pas saine, et fatalement notre cœur ne peut pas devenir « Amina ». Un cœur « Amina » est donc bien un cœur qui a une bonne opinion de Dieu, une opinion indéfectible et inébranlable, et qui sait patienter avec sagesse et confiance face aux épreuves. Un cœur « Amina » ne s'imagine pas que Dieu lui a tourné le dos, parce que ce cœur devine le grand Amour que Dieu prodigue à ses créatures, pressent la Patience infinie dont Il fait preuve pour nous voir revenir vers Lui, imagine le Pardon illimité dont Il est Capable. Un tel cœur ne prétend pas savoir, ne prétend pas avoir saisi l'Insaisissable ou avoir délimité l'Illimité, mais il ressent, pressent, imagine, croit, donne foi.



C'est ainsi que AbdAllah épousa Amina... Durant leur retraite de 3 jours loin du monde et de ses affaires, ils conçurent le Bien-aimé Mohammed... Symboliquement, il s'agit du mariage de cette raison saine qui reconnait pleinement Dieu et s'en remet à Lui (Abdullah) et du cœur apaisé par Dieu et pleinement confiant en Lui (Amine), mariage nécessaire pour pouvoir donner naissance à Mohammed, qui est l'être le plus connaisseur de Dieu !

En analysant cela, on peut faire un lien avec les paroles des sages et des savants qui nous enseignent la grande importance de la retraite spirituelle qui consiste à se retirer du monde pour méditer, exactement comme le faisait notre Bien-Aimé dans la grotte de Hira. Car durant une retraite spirituelle loin des affaires de ce bas-monde, et à condition d'avoir une raison « AbdAllah » et un cœur « Amina », on peut espérer voir se produire en nous la conception d'un lien plus fort avec Mohammed. Dit autrement, lors de ces isolements du monde matériel, notre raison, lorsqu'elle s'en est pleinement remise à Dieu, est capable de féconder notre cœur apaisé et rassuré par Dieu à travers des pensées, méditations, contemplations et analyses authentiques. Cette fécondation nous donne accès à l'esprit en nous, le Souffle de Dieu, le connaisseur de Dieu en nous. Notre connaissance de Dieu va alors commencer à prendre forme, à se définir, à se construire, marchant derrière les pas de Mohammed.
Comme nous avons pu le voir, la condition pour y parvenir est d'avoir développé la tête et le cœur, c'est-à-dire la raison et l'émotion, ou encore le rationnel et l'émotionnel. Mais comment y arriver ?

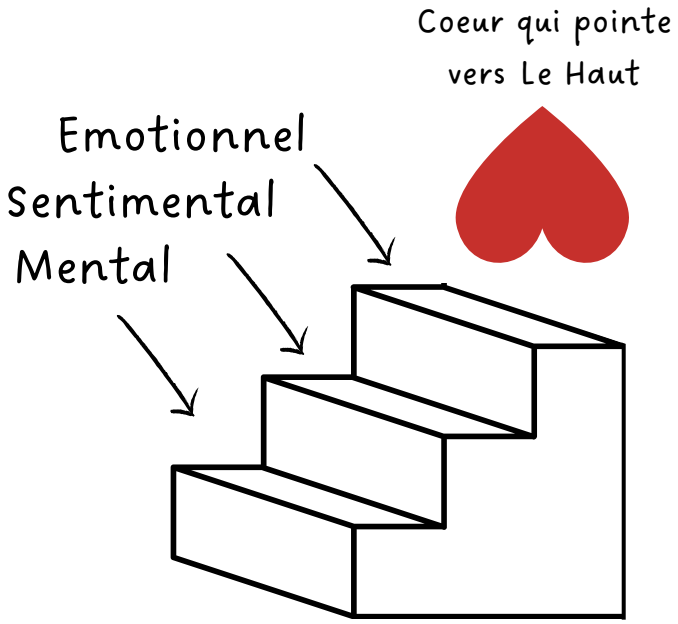
Un cœur Amina

Un tel cœur se renforce et se bâtit grâce à trois outils que Dieu nous a offerts et a placés en nous :

- **Le mental**

Le mental est le siège de l'imagination. Cette imagination peut être mal utilisée et servir à nous mentir à nous-même ou aux autres, mais elle peut aussi être bien utilisée lorsqu'elle sert notre relation à Dieu.

Pour préciser, par exemple, notre mental peut nous mentir en nous racontant que Dieu ne nous aime pas, que Dieu nous rejette, qu'Il a atteint Sa Limite à nous pardonner (Gloire à Lui qui est au-dessus de cela !) et que par conséquent Il nous punit, ou nous abandonne. L'imagination débordante du mental est ainsi très mal utilisée. Elle s'emballe, elle se laisse nourrir de mauvaises pensées incessantes (wasswass), et elle finit par nous nuire, mais aussi à nuire aux autres.



Quant à l'imagination bien utilisée, elle ne consiste pas à essayer de définir Dieu, puisque Dieu ne pourra jamais être défini. Mais plutôt, elle va nous servir à repousser les limites que nous donnons inconsciemment à Dieu. Par sa capacité à déborder, à dépasser les barrières, à sortir des cadres, l'imagination va nous aider à lutter contre nos préjugés et mauvaises conceptions de Dieu, afin de cesser de le figer dans une image que nous avons de Lui et qui est forcément réductrice. Or, si notre vision de Dieu est réductrice, alors notre relation à Dieu sera également réduite.

- **Le sentimental**

Le sentimental va directement dépendre des conceptions mentales. Si les conceptions mentales sont saines, le sentimental sera sain. Si à l'inverse les conceptions mentales sont erronées, le sentimental sera perverti.

Pour exemple, la susceptibilité ou l'impulsivité sont le fruit d'un sentimental perverti par un mental corrompu. La personne susceptible ou impulsive est victime d'un mental qui se monte des films, qui s'enferme dans des paradigmes malsains, qui se laisse influencer par les wasswass d'où qu'ils viennent, et qui nourrit ainsi la sphère sentimentale d'une énergie négative. Lorsque les sentiments explosent, rien n'a été mis en place pour les réguler, puisque le mental envahissant et débridé étouffe le rationnel, le seul capable de contrôler et endiguer ces débordements néfastes.

A l'inverse, si les conceptions mentales sont saines, le sentimental sera sain et apaisé, et le cœur pourra trouver sa sérénité dans une belle relation vécue avec Dieu, emprunte d'assurance, de pureté, de sécurité, de réceptivité confiante en Dieu, de perméabilité, de maturité.

- **L'émotionnel**

Le sentimental se tient à la porte de l'émotion. Souvent on confond les deux, et il convient donc de préciser que le sentiment est le ressenti que l'on reçoit de nos conceptions mentales, tandis que l'émotion est le ressenti qui émane du cœur et qui l'enflamme pour mettre notre âme comme notre corps en mouvement (rappelons que le mot émotion vient du latin ex-movere, qui signifie "produire un mouvement à l'extérieur"). Dit autrement, l'émotion est le moteur de nos actions.

Le mental comme le sentimental se tiennent à la couche la plus superficielle de notre conscience, et par conséquent réagissent à toutes les influences extérieures, qu'elles soient manifestes ou subtiles. Quant à l'accès à l'émotionnel, il se produit quand un sentimental sain (issu d'un mental purifié) trouve le chemin du cœur.

Il ne manque plus alors que la fécondation du cœur par une raison saine pour permettre à l'émotion de naître pour mettre l'âme en mouvement, afin qu'elle se dirige vers l'esprit.

Le mental en résumé :

Le sentimental en résumé :

L'émotionnel en résumé :

La généalogie de AbdAllah

En étudiant la lignée du Prophète Mohammed, on apprend que AbdAllah, son père, est :

- le fils de AbdelMouttalib, AbdelMouttalib", nom qui signifie **"le serviteur ou le fils de celui qui cherche avidement le savoir et la vérité".**
- le petit-fils de Hachim, nom qui fut attribué à cet homme car il aimait distribuer le pain aux pèlerins
- l'arrière-petit-fils de AbdouManaf, nom qui signifie **"serviteur ou au fils de celui qui observe la méthode"**, **"celui qui s'élève au-dessus des petites choses de ce bas monde"**

AbdouManaf était le frère de d'un homme appelé AbdouShams qui signifie "celui qui adore le soleil".

On remarque la grande symbolique de ces noms, et de l'aide qu'ils peuvent nous apporter pour notre propre cheminement spirituel.

En effet, avant de devenir un "AbdAllah" qui trouve la vérité et s'ouvre à ses délices, encore faut-il être une personne qui cherche la vérité, une personne qui utilise et investit son intellect et son rationnel dans la quête du savoir et de la connaissance vrais et authentiques... En d'autres termes, un AbbelMouttalib ! Avant un "AbdAllah", il faut un "AbdelMouttalib" : avant d'avoir une raison convaincue et pleinement perméable à la Vérité, il faut avoir un intellect à la recherche de la Vérité qui se questionne, qui cherche les preuves, qui n'est pas tranquille avec les illusions et les mensonges, qui n'est pas apaisé par les choses éphémères, qui a soif de Vrai.

Il faut que ce rationnel véridique, sain et authentique en recherche d'authenticité procède avec une méthode quasi-scientifique pour trier le vrai du faux et parvenir à la Vérité. C'est ainsi que l'intellect qui cherche la vérité et finit par la trouver (AbdelMouttalib) peut donner naissance à une raison perméable, ouverte, engagée, en reddition face à cette vérité, et donc apaisée et sereine (AbdAllah).

D'ailleurs historiquement, AbdouManaf était un homme qui recherchait l'élévation tandis que son frère Abdou Shams se laissait distraire par ce bas monde et ses promesses vaines ! Ainsi, AbdouShams, représente la raison perplexe, perdue, perturbée, éparpillée, distraite, tentée, qui s'attache aux choses de ce monde, un état dans lequel nous pouvons tous nous reconnaître à un certain niveau.

AbdouManaf quant à lui, a donné naissance à Hachim qui était réputé pour sa grande générosité, ce qui n'est pas surprenant : l'élévation et le détachement des choses du bas monde ne peut que donner naissance à la générosité...

Si nous méditons cela, nous pouvons réaliser qu'en quelque sorte, nous avons à choisir notre lignée : celle de Abdou Shams, adorateur de ce bas monde, ou bien celle de Abdou Manaf, Hachim, AbdelMouttalib et AbdAllah : l'élève et serviteur de Dieu, fils du chercheur de Science et de Vérité, fils du généreux, fils de celui qui s'élève de ce bas monde. Or, seul cette dernière ligne peut mener à Mohammed et à Dieu !

Choisir la lignée du Bien-Aimé

Notre défi consiste donc à ramener notre raison dans la bonne lignée, dans le bon alignement, dans la lignée alignée avec Dieu. Cela nous inspire de quitter la quête, la soumission, l'attachement, voire l'addiction aux choses de ce bas-monde pour entrer dans la quête spirituelle, la quête de sagesse, la quête de vérité. Car dans le premier cas, la raison est éloignée de la connaissance de Dieu, tandis que dans le second cas elle s'en rapproche continuellement.

Celui qui se met en quête de Vérité commence le Chemin vers Dieu, et même s'il ne se sent pas encore pleinement rassuré et pleinement "AbdAllah", c'est-à-dire pleinement remis entre les Mains de Dieu, il finira par atteindre ce stade si sa quête est authentique et sincère, et menée avec méthode, avec mesure, sans brûler les étapes.

Le risque vient de l'égo, qui est l'ennemi de ce cheminement et fera tout pour le gâcher, afin de continuer à se sentir roi et pharaon. Comme il veut toujours avoir raison, ce qu'on appelle l'égo, le poids de la mort en nous, pervertira et utilisera notre raison pour construire des raisonnements bancals qui vont dans son sens à lui. Ce côté figé en nous aime les raccourcis, les préjugés, les jugements à l'emporte-pièce, les mensonges et n'hésite pas à polluer les idées, pensées et paradigmes en les mélangeant et les bricolant comme ça l'arrange. Son but est de nous renvoyer à l'état de "AbdouShams", adorateur du soleil, ou de la matière, ou de tout autre que Dieu.

Aussi, seule une attitude d'élévation face aux petites choses de ce bas monde nous protègera de ce piège, une attitude de AbdouManaf...

Cette méditation sur la conception de notre Bien-Aimé se veut une invitation à préparer le terrain en nous pour nous rapprocher de Mohammed : Préparons notre raison ! Guérissons-la de sa soumission et de son attachement aux choses basses de ce monde, guérissons-la de sa malhonnêteté et de son amour de la matière. Aidons-là à quitter le stade de "AbdouShams" pour emprunter le chemin de "AbdouManaf", puis de "Hachim", puis de "AbdelMouttalib", et enfin de "AbdAllah"... Arrivé au stade de "AbdAllah", notre raison sera enfin prête à avoir une belle et vraie communication avec notre cœur. Un cœur fait de sentiments et émotions qui devront être préparés, développés, afin de devenir "Amina" : rassuré par la Présence de Dieu, capable de ressentir l'Amour et la Paix de Dieu et son appartenance à Lui.

Ainsi, nos retraites spirituelles deviendront des rencontres, des mariages, des unions entre un cœur serein, rassuré, en paix, et une raison soumise à Dieu et dans Son service. La fécondation du cœur par la raison pourra alors avoir lieu, donnant ainsi naissance a un lien plus fort avec Mohammed, le connaisseur de Dieu… et Son Bien-Aimé.

27ème nuit de Rajab : la nuit de l'Ascension

Le récit

Le voyage nocturne et l'ascension du Prophète Mohammed (que Dieu continue de nourrir son être et son ascension éternelle ainsi que notre connexion à lui) ont eu lieu la nuit du 27 de ce mois sacré de Rajab.

Pour bien comprendre la charge émotionnelle et spirituelle que revêt cet événement dans le patrimoine humain, nous devons commencer notre récit quelques semaines avant ce grand moment.

Notre Bien-Aimé vit les heures les plus sombres du boycott imposé par les mecquois contre lui et ses compagnons. Abu Talib, son cher oncle qui lui offrait à la fois amour et protection, vient d'être rappelé à son Seigneur juste après son épouse bien-aimée Khadija. Privé de deux êtres chers, le Prophète se trouve livré au reste de son clan ainsi qu'aux notables de la Mecque qui refusent et luttent contre le Message Divin. Avec ses compagnons, ils subissent des injustices chaque jour plus rudes que la veille... Le besoin de protection devient de plus en plus pressant, l'Envoyé de Dieu part donc en quête d'une solution.

Sur ordre de Dieu, le Guide de toute l'humanité s'en va chercher de l'aide auprès de différentes tribus, les unes après les autres.

A chacune de ces destinations et de ces rencontres, il prie pour la réussite de son affaire, et les confirmations qu'il reçoit venant de Dieu viennent nourrir en lui l'espoir d'une réussite certaine.

Mais à chaque fois, il est soit mal reçu, soit reçu avec des promesses vides, ou encore confronté à des gens prêts à lui accorder de l'aide à condition de bénéficier par la suite d'intérêts politiques ou financier... La réussite sur le plan du monde physique et matériel n'est donc pas au rendez-vous, mais en réalité, la réussite qui attend notre Bien-Aimé est ailleurs…

Le Messager, déjà éprouvé par les multiples refus et tentatives de manipulation dont il a fait l'objet, se rend donc dans la cité de Ta'if en dernier recours, afin de discuter avec ses chefs. Non seulement les responsables de ce village le rejettent et refusent de lui tendre la main, mais il se retrouve également poursuivi par les habitants de la ville, qui lui jettent pierres et ordures, l'insultent et se moquent de lui. Femmes, enfants, esclaves, tous se réunissent pour le pourchasser, l'attaquer. Le Guide Universel de toute l'humanité quitte l'endroit sous les jets de pierres, ses nobles pieds en sang, pour se mettre à l'abri hors de la ville.

Quel est le résultat de ces longs jours de voyage et de tous les efforts déployés ? Quelle aide a-t-il pu obtenir pour la survie et la sécurité de ceux qui l'ont suivi pour la Face de Dieu et qu'il a laissés à la Mecque ? Il se retrouve épuisé, blessé, repoussé, traité de fou, loin de chez lui et loin des siens qu'il sait en danger.

Parvenu au bout du bout de ses capacités, il se tourne vers son Seigneur et prie. Il ne se plaint pas de la méchanceté des gens, ni même de sa souffrance et de ses peines, mais il se plaint de ses propres limites, de son incapacité et de sa faiblesse ! Quel homme ! Quelle grandeur ! Quelle pureté ! Quelle noblesse !

C'est uniquement à Toi que je me plains

DITE PRIÈRE DE TA'IF - OFFERTE PAR LE PROPHETE MOHAMMED ﷺ

Prière de la réalisation de la condition humaine

اللّهُمّ إِلَيْك أَشْكُو ضَعْفَ قُوّتِي
وَقِلّةَ حِيلَتِي
وَهَوَانِي عَلَى النّاسِ
يَا أَرْحَمَ الرّاحِمِينَ
أَنْتَ رَبّ الْمُسْتَضْعَفِينَ
وَأَنْتَ رَبّي
إِلَى مَنْ تَكِلُنِي
إِلَى بَعِيدٍ يَتَجَهّمُنِي
أَمْ إِلَى عَدُوّ مَلّكْتَهُ أَمْرِي
إِنْ لَمْ يَكُنْ بِك عَلَيّ غَضَبٌ فَلَا أُبَالِي
وَلَكِنّ عَافِيَتَك هِيَ أَوْسَعُ لِي
أَعُوذُ بِنُورِ وَجْهِك الّذِي أَشْرَقَتْ لَهُ الظّلُمَاتُ
وَصَلُحَ عَلَيْهِ أَمْرُ الدّنْيَا
وَالْآخِرَةِ مِنْ أَنْ تُنْزِلَ بِي غَضَبَك
أَوْ يَحِلّ عَلَيّ سُخْطُك
لَك الْعُتْبَى حَتّى تَرْضَى
وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوّةَ إِلّا بِك

C'est uniquement à Toi que je me plains

DITE PRIÈRE DE TA'IF - OFFERTE PAR LE PROPHETE MOHAMMED ﷺ

Prière de la réalisation de la condition humaine

Traduction méditative

Ô mon Seigneur, plus Proche de moi que moi-même,
C'est uniquement à Toi que je me plains.
L'intelligence et la force ont fini par me manquer,
je suis arrivé au bout de mes capacités...

Aujourd'hui, je vois, j'entends et je goûte
à la réalité humaine la plus extrême :
en moi, impuissance et incapacité
et en l'autre, méchanceté et médiocrité

Ô mon Doux Seigneur,
Toi qui me fais réaliser que Tu es véritablement
plus Proche de moi que tous mes proches,
À qui m'abandonnes-Tu ?
À un ennemi qui a fini par devenir mon maître ?
Ou encore à ces terres lointaines et inconnues ?
Des horizons dans lesquels je n'arrivais même pas
à imaginer me rendre
Alors que dire du voyage à entreprendre...

Seigneur, s'il ne s'agit pas de la manifestation de Ta Colère
Alors je n'ai pas à m'inquiéter
Car tout ce à quoi j'aspire, c'est à Te satisfaire.
Cependant, je ne cherche pas les difficultés,
C'est pourquoi, même si je sens bien sur moi
Ton Regard Aimant
Et que je sais que cette peine en vaut la peine,
Je me permets de Te demander d'alléger mes tourments !

Parmi toutes ces faveurs que Tu m'as offertes,
Tu m'as permis, dans les moments de difficulté et de perte,
de pouvoir faire appel à Toi
Afin d'élargir la voie et faciliter chacun de mes pas.

L’Ange des montagnes apparaît alors, et lui annonce qu’il est venu anéantir cette ville et ses habitants en les écrasant entre deux montagnes... Sauf si le Prophète en décide autrement. Le Bien-Aimé prend la décision de sauver ce peuple qui venait de lui faire tant de mal. Il refuse la punition, nourrissant l’espoir que de leur descendance émergera des gens de bien. Quelle force ! Quelle grandeur d’âme et de cœur ! Quelle bonté et amour !

Le Grand Sage Mohammed n’a pas voulu se venger. À ce moment-là, bien qu’il soit passé à travers de grandes difficultés dans le monde matériel, il a transcendé toutes ces expériences douloureuses.

Il a transcendé le temps, l’espace et le niveau de ceux qui l’avaient attaqué et blessé en portant son regard et son souci sur leurs enfants. qu'il a pu imaginer, visualiser. Il s’est montré capable d'aimer ces futurs hommes et femmes qui seraient les descendants de ces personnes néfastes et ingrates.

Plus tard, Dieu guidera non seulement les cœurs de ces futures âmes, mais aussi ces gens qui l’avaient rejeté ! Après avoir eu un comportement révoltant et méprisable, ils sont devenus des amoureux de celui qu’ils avaient chassé de leur ville... Leurs cœurs ont changé et ils ont désiré son retour parmi eux. Il a accepté leur retour, et ils se sont unis au Prophète.

Notre Seigneur a donné au Prophète Mohammed le goût spirituel de transcender la difficulté au moment même du rejet et du mal sur terre. Cette ascension que le Prophète a vécue dans son cœur est couronnée par l’Ascension qu’il vivra quelques jours plus tard vers le royaume céleste !

Comme une récompense pour cette élévation intérieure, comme une réponse à cette transcendance intérieure, Notre Seigneur Bienveillant et débordant d’Amour lui offrira par la suite une élévation et une transcendance céleste…

Quelques nuits après son retour à la Mecque de ce pénible voyage, l’Ange Jibril vient un soir réveiller l’Envoyé et lui propose de monter le Bouraq, un cheval ailé majestueux, qui l’emmène à la Mosquée de Jérusalem, à la vitesse de l’éclair. Là, sur l’ancienne place du Temple, il mène la prière pour la noble assemblée des Prophètes : Ibrahim, Moussa, Issa et tant d’autres Envoyés sont là, derrière lui, communiant ensemble avec Dieu.

Cette prière marque le début de son ascension qui va lui faire traverser les sept cieux en compagnie de l’Ange Jibril, et dans lesquels il s’entretiendra avec Adam au premier ciel, avec Issa et Yahya au second, avec Youssouf au troisième, avec Idris au quatrième, Haroun au cinquième, Moussa au sixième et Ibrahim au septième ciel...

Ensuite, il atteint l'arbre sacré nommé "Sidrat al-Muntaha", où l’Ange lui signifie qu’il ne peut pas l’accompagner au-delà de cet arbre qui marque la limite du monde créé... Seul Mohammed peut s’avancer au-delà de cette limite. Il est la seule créature de tous les temps et par-delà le temps à avoir dépassé cette frontière, goutant l’honneur et le bonheur ultime de rencontrer pleinement Dieu, dans une Ascension éternelle et continue.

Méditation

Le Prophète Bien-Aimé ﷺ nous rapporte : “ Les portes m’ont été ouvertes les unes après les autres jusqu’à la Porte Sublime, et j’ai été accueilli au Royaume Suprême. Le Portier, qui n’est autre que Dieu Lui-même, m’a dit “Bienvenue mon Bien Aimé" !”

A son retour, il annonce la nouvelle de ce qu'il vient de vivre,
mais les Mecquois se moquent de lui, à l'exception de Abou Bakr qui,
dès ce moment, fut nommé "as-Siddiq", le véridique.
En effet, bien que l'histoire était extraordinaire,
il y a immédiatement cru
et il a défendu son ami et maître spirituel contre tous.

Dieu dans sa Sainte Parole le défendit également en ces termes :

Méditation

“Par l’étoile qui tombe !
“Votre compagnon n’a pas été mal guidé, et il n’a pas transgressé.
Votre compagnon ne s’est pas perdu,
il ne s’est pas laissé manipuler par des forces obscures
ni des inspirations noires
et il n’est pas en train de parler à partir de ses désirs,
de ses souhaits, de ses espoirs ou espérances vides.
Il ne s’agit que d’une Révélation qui a été révélée,
enseignée par celui dont la force est Prodigieuse,
doué de sagacité.
C'est alors qu'il se montra alors qu'il se trouvait à l'horizon supérieur.
Puis il se rapprocha et descendit encore plus bas,
et fut à deux portées d'arc, ou plus près encore.
Il révéla à Son Serviteur ce qu'Il révéla.
Le cœur n'a pas menti en ce qu'il a vu.
Lui contestez-vous donc ce qu'il voit ?
Il l'a pourtant vu, lors d'une autre descente,
près de la Sidrat-al-Muntaha,
près d'elle se trouve le jardin de Ma'wa :
au moment où la Sidrat était couverte de ce qui la couvrait.
La vue n'a nullement dévié ni outrepassé la mesure.
Il a bien vu certaines des Grandes Merveilles de son Seigneur.

Traduction méditative
Début de la Sourate 53

Que suscite en vous la lecture de ce récit et de ces Paroles Sacrées ? Ressentez-vous le désir pour vous aussi de vivre une telle intimité avec Dieu ?

Vous sentez-vous admiratif de l'Envoyé de Dieu, lui qui a transcendé sa condition humaine au point de vivre l'Ascension?

Cela vous donne-t-il envie de devenir plus proche de l'Envoyé Bien-Aimé ? D'être plus intime avec lui ? De l'aimer davantage ?

A votre niveau, qu'est-ce que vous aimeriez transcender? quelles sont les épreuves ou difficultés de la vie que vous aimeriez dépasser avec courage et noblesse afin de vous rapprocher de Dieu ?

1. Réaliser ses propres limites et celles des autres pour s'ouvrir au Tout-Puissant

La transcendance, c'est le fait de dépasser nos propres limites. Pour les dépasser, il nous faut dans un premier temps réaliser et accepter leur existence, chose que notre égo refuse de faire. L'ego, c'est l'âme figée en nous, le poids de la mort qui nous tire vers le bas et nous empêche de bénéficier de la force de Vie que Dieu nous envoie. Il veut se croire sans limite, sans failles, sans faiblesse, sans dépendance envers Dieu...

Sur les pas de notre Bien-Aimé, nous pouvons faire nôtre sa prière, et réaliser les limites de notre nature humaine :

- d'une part, l'être humain peut faire preuve d'une médiocrité, fermeture, bassesse, méchanceté immense (comme le Bien Aimé a pu le voir en les autres, mais que nous pouvons voir en nous-mêmes). Il peut se laisser complètement écraser par ce poids de la mort !

- d'autre part, aucun être humain ne peut nous apporter la moindre protection, si ce n'est par la permission de Dieu. En effet, l'être humain dans sa réalité la plus profonde est un être incapable, sans ressources propres et impuissant.

C'est en acceptant et prenant pleinement conscience de ces deux réalités que l'on peut réaliser notre dépendance à Dieu Seul, le Tout-Puissant, et ainsi nous rapprocher encore plus de Lui.

Quelles sont mes 3 principales failles, faiblesses, limites ?

Quelles sont les 3 principales attentes que j'ai envers autrui ?

2. L'intégrité morale et le goût du dépassement de soi

Sur les pas de notre Bien-Aimé, nous pouvons nous aussi nous motiver à chercher l'ascension et la transcendance intérieure, à quitter notre bassesse et médiocrité, et oser toujours plus de pardon, de courage, et d'amour pour ceux qui nous aiment, mais aussi pour ceux qui nous nuisent.

Nous avons de nombreux défis à transcender : nos problèmes, nos excuses pour se maintenir dans la bassesse, nos émotions et passions mal orientées, le mal qui nous entoure et celui qu'on laisse entrer en nous… osons l'élévation, osons la transcendance !

Nous pouvons dire que nos défis se résument :

- au fait de choisir de faire ce qui plaît à Dieu, même lorsque ce n'est pas ce que nous avons envie de faire,

- au fait de résister à ce que l'on a envie de faire, si cela déplaît à Dieu.

Ce pouvoir de résister aux penchants de notre égo, ou encore notre âme figée, c'est ce qu'on appelle la "taqwa" : la capacité à voir et chercher Dieu dans chaque chose, le fait d'être conscient de Sa Présence, de le préserver dans notre Conscience, le fait d'être en quête de manière constante et permanente. Dit encore autrement, on peut appeler cela la bonne moralité.

La bonne moralité nous rapproche de Dieu, car elle pousse à s'éloigner de la bassesse pour vivre une ascension vers Dieu, à renoncer à ce qui nous tire vers le bas, à nous délester du poids de la mort pour entrer dans l'élévation et choisir la force de vie. La bonne moralité, les belles valeurs, le bel agir et l'ascension exigent donc des efforts, des renoncements des sacrifices. Notre ascension dépendra du niveau de volonté et d'investissement que l'on mettra à transcender notre nature basse, nos bas instincts, notre impolitesse, notre désir de prouver aux autres qu'ils ont tort et toutes les autres manifestations de notre ego.

Lorsqu'on choisit la moralité et qu'on lutte vaillamment à l'intérieur de nous-mêmes pour ne pas nous en écarter, alors la récompense de Dieu se manifeste sous la forme d'ascension spirituelle. Il ne s'agit évidemment pas à notre niveau du fait de monter le Bouraq pour visiter les sept cieux, mais il s'agit de s'élever et se rapprocher de Dieu, ressentir Sa Douce Proximité un peu plus, et connaître un plus grand bonheur. Les occasions de transcender sont nombreuses, et elles sont toutes là, au quotidien, dans les choix les plus banals et les plus terre à terre de notre vie. Dans chaque événement et choix, aussi prosaïques soient-ils, se cache une occasion de choisir la force de vie, de transcender et de connaitre l'ascension.

Par exemple, si je dois partager un simple gâteau entre plusieurs personnes, aurais-je le souci de couper des parts égales pour ne léser personne ?

Aurais-je le souci de prendre la part la plus petite pour moi afin de favoriser les autres ?

Ou bien aurais-je l'intention de prendre la part la plus grosse pour moi seul ?

Quand je me lève tôt le matin, ai-je le souci de faire le moins de bruits possible pour ne déranger personne ?

Ou suis-je plutôt à l'écoute de mon égo qui me suggère de ne pas me soucier des autres ?

Quand je croise une personne qui me dévisage, est-ce que je lui réponds par un sourire ?

Ou bien par un regard dur et réprobateur ?

Si j'apprends que quelqu'un dit du mal de moi en mon absence, vais-je à mon tour dire du mal de lui en son absence ?

Ou vais-je plutôt dire du bien de lui, et pardonner les mots qui ont pu me blesser ?

Dans l'absolu, est-ce que je suis du genre à pardonner, même quand c'est difficile?

Ou bien ai-je tendance à me venger pour me sentir mieux ?

... au Ciel

J'accède à l'ascension intérieure en suivant
les pas de mon Bien-Aimé Prophète qui m'enseigne
à ne pas succomber aux ténèbres de mon âme figée et de mon égo,
à lutter contre le poids de la mort pour toujours rechercher et choisir
la lumière et la force de Vie en moi.

Ce "simple" choix physique conduit par
ma réalité morale m'amène à expérimenter
une nouvelle réalité spirituelle : une élévation
spirituelle s'opère en moi, un nouveau niveau
de réalité spirituelle m'est soudain accessible !

Par exemple :
Un sourire sincère fait à une personne
qui me regarde de travers est une action
physique qui exprime mon intégrité morale.

La bonne morale me commande
de ne pas de rendre le mal par le mal,
mais de rendre le mal par le bien.
C'est de cette façon
que je me transcende.

Chaque expression physique a une
réalité morale, et chaque expression
morale
a une réalité spirituelle.

De la terre...

> Notre ascension dépendra du niveau de volonté et d'investissement que l'on mettra à transcender notre nature basse, nos bas instincts, notre impolitesse, notre désir de prouver aux autres qu'ils ont tort et toutes les autres manifestations de notre égo.

Choisissons l'intégrité morale,
choisissons de nous dépasser,
et nous connaîtrons l'ascension !

3. Mobiliser sa volonté : effort et patience devant la récompense

Se transcender, ce n'est donc pas seulement faire ce que l'on peut, mais dépasser ce que l'on peut faire pour atteindre ce que l'on doit faire.

Sur les pas du Bien-Aimé (que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière, la force de son âme, son héritage spirituel et notre connexion à lui), nous pouvons cultiver notre endurance, notre patience et notre persévérance nourries par notre amour et notre soif de Dieu afin d'être toujours en quête sur Son Chemin. Sans cette persévérance, il est facile de se laisser aller, se laisser tomber, se laisser chuter dans la bassesse. Il n'y a pas de troisième choix ou de troisième voie : soit on s'élève, soit on chute !

L'élévation est difficile et demande patience et efforts, mais la récompense est immense ! A l'inverse, la chute offre des délices immédiats mais éphémères, et la conclusion finale est amère, douloureuse, destructrice... Notre Bien-Aimé n'a pas choisi le chemin de la facilité qui consiste à se laisser chuter, mais le chemin de l'élévation et de la transcendance, qui demande de l'endurance et de la patience, et dont les délices ne sont pas immédiats.

Ainsi nous pouvons voir les bras de fer qui se joue en nous, et la volonté dont il est nécessaire de faire preuve pour ne pas succomber à la bassesse, la paresse, la tristesse, la mollesse, la fainéantise, les habitudes néfastes, ou les addictions. D'ailleurs, si l'on y réfléchit bien, toutes les addictions et tous les maux qui nous rongent peuvent se résumer dans ce terme : **l'addiction à l'échec.** Quelle addiction n'est pas nuisible ? quelle addiction n'est pas échec ?

Mais au-delà de cela, l'échec en lui-même provoque une addiction, l'échec est addictif en soi. Car l'échec, c'est le fait de chercher le confort et une certaine image de la paix dans l'absence d'effort, dans l'absence de volonté, dans l'absence d'endurance. C'est le contraire de l'Islam, qui consiste à chercher la paix en faisant preuve d'efforts et d'endurance justement.

Lorsque l'on mène un combat depuis longtemps et qu'on a épuisé toutes nos forces, abandonner le combat peut sembler reposant. Il y a ce goût à la fois doux et amer du confort mêlé à l'échec. Ne plus se battre devient une façon d'avoir « la paix », une fausse paix dont le prix est l'échec, le renoncement à la dignité, l'humiliation. Et pour avoir ce repos et cette fausse paix, la personne apprend à dépenser toujours plus de sa dignité, à y renoncer toujours plus, à céder, céder, céder, se laissant glisser, se laissant chuter, chuter, chuter, écrasé par le poids de la mort qui la tire chaque jour davantage vers le bas. Elle n'oppose plus aucune résistance ni effort, se laissant couler dans l'échec, la faillite et la déchéance.

Pour pouvoir préserver cette fausse paix et ce confort, la personne s'accommode et s'habitue à ce mode de vie sans dignité ni volonté, et finit même parfois par développer une addiction à l'échec, voire à l'humiliation provoquée par l'échec. Comble du cynisme, d'autres se montreront même fiers de leurs échecs accumulés (comme ces personnes qui se vantent d'avoir fait de la prison par exemple).

On observe donc la chute, puis l'addiction à la chute et la justification de cette chute par un moyen ou par un autre (rejeter la faute sur un autre, ou en faire un objet de fierté, ou se dédouaner d'une manière ou d'une autre, etc.). Car chuter est agréable, ne plus s'accrocher, ne plus se fatiguer à lutter et glisser vers le bas comporte certains délices… mais à quel prix ? En réalité, les sensations de la glisse et le frisson de la chute libre sont le chemin de la descente aux enfers ! Comment se termine une chute libre sans élastique et sans parachute ? Quel que soit le délice éprouvé lors de la chute, la fin sera atroce ! Pire que la mort, c'est l'enfer qui attend celui qui se lâche, qui lâche et se délecte des délices de l'inaction.

Alors que faire ? A quelle corde s'accrocher pour s'en sortir ?

Nous sommes nombreux à oublier d'inviter Dieu dans nos combats et à oublier que lorsque nous sommes au pied du mur et devant une porte verrouillée, Dieu a la clé de cette porte comme de toutes les portes ! Ainsi, lorsque nous avons fait tout le chemin jusqu'à la porte fermée, nous avons effectivement le choix d'abandonner et de nous laisser chuter, comme nous avons le choix de nous rapprocher de Dieu et de vivre notre ascension vers Lui. Si Dieu a fendu la mer pour permettre un passage au peuple de Moïse qui se pensait coincé et perdu, quel chemin ne pourra-t-il pas ouvrir pour chacun de nous ?

Il s'agit donc de faire preuve d'endurance, de persévérance, de patience, de volonté, de courage, d'espérance et de confiance en Dieu.

Savoir se reposer, mais ne pas lâcher, ne pas céder, ne pas abandonner, et sortir de cette dépendance malsaine à l'inaction, à la lâcheté, et à la chute autodestructrice.

Méditation

Attachez-vous tous ensemble fermement
à la Corde de Dieu, [...]

(S. 3 - V.103)
Traduction méditative

Méditation

De façon certaine, avec la douleur il y a une douceur
(S.94 - V.5)

Traduction méditative

Ô mon cœur, n'aie pas peur... Sois certain et confiant que jamais une difficulté ne viendra à toi sans que ton Seigneur ne t'ait doté d'une capacité qui te permettra d'en sortir ! Ton Seigneur t'enverra avec chaque difficulté une facilité que tu devras chercher avec détermination pour te permettre de croître et de devenir encore plus conscient et mature. N'oublie jamais et reste conscient du fait que dans l'adversité se révèle et se dévoile un moyen de connexion et d'attachement puissant et fort pour les êtres intelligents qui cherchent leur Seigneur au-delà des états et des contextes. Ces moments sont en réalité une opportunité de croissance pour toi afin que tu puisses développer et cultiver une force et une intelligence qui transforment les difficultés en facilités, les faiblesses en forces et l'éloignement en rapprochement.

Si l’ascension demande des efforts et s'avère être inconfortable, sommes-nous pour autant seuls et livrés à nous-mêmes ?

A quoi devons-nous nous accrocher pour être tirés vers le Haut ?

Est-ce que le fait qu'une situation soit douloureuse doit-être un critère pour lâcher et chuter ?

Avez-vous déjà fait l'expérience d'une expérience a priori douloureuse qui s'avère être en fait un soulagement au final ? Cela valait-il le coup de persister et de ne pas lâcher ?

Zoom sur le combat intérieur

En tant qu'êtres humains, nous sommes tous porteurs de deux choses :

- **d'une force de vie** qui ne demande qu'à germer, pousser dans la lumière, et nous propulser dans notre ascension,
- **d'une attraction vers la mort, un poids** qui nous alourdit et nous tire, nous aspire vers le bas.

C'est ce poids mort en nous qui génère cette tendance humaine à vouloir

- échapper à la conscience
- tomber dans l'inconscience.

Il s'agit bien d'un poids, comme un boulet qu'on se traine, mais certainement pas d'une force. Souvent, on peut avoir l'impression que l'âme humaine trouve une certaine "force" et une fluidité dans le mal alors qu'elle se retrouve paresseuse et résistante lorsqu'on la dirige vers le bien. C'est bien la preuve qu'il ne s'agit aucunement d'une force, mais d'un poids qui nous écrase ou nous entraine.

Ce n'est donc pas avec sa force que l'âme s'investit dans le mal ou l'inaction. Car la force intérieure de l'âme est un Secret de Dieu, c'est le Secret de l'être humain, et elle ne peut être investie que dans le bien.

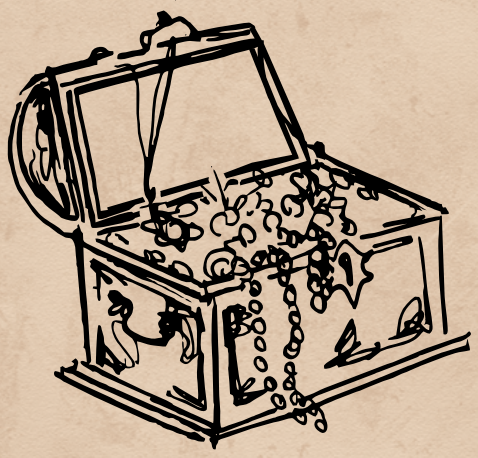
La force de l'âme est telle un trésor.

C'est un coffre rempli de richesses et de beauté
qui pèse un certain poids.

Le mal n'utilise pas les richesses du trésor,
il utilise juste le poids de ce coffre.

Avec cette masse, il peut assommer quelqu'un, voire lui briser le crâne,
mais il n'a pas accès à ce qui est à l'intérieur,
à la force, au potentiel et aux richesses de l'âme.

Il n'y a que le bien porté par des êtres qui refusent la chute
et qui aspirent à l'ascension qui peut pénétrer à l'intérieur des âmes
et investir les richesses dont elles regorgent.



Ce n'est que dans le Chemin de Dieu,
ce n'est que dans l'ascension,
que la force de l'âme peut être
trouvée, investie et reconnue.

4. Choisis ta dépendance

La genèse du mot "addiction" (du latin addictio) remonte au temps où il était possible pour un homme de régler ses dettes en étant vendu aux enchères comme esclave... Ainsi, la personne en addiction (l'addictus en latin, ou l'addict en français) est la personne qui a vendu sa liberté, qui s'est donnée en esclavage !

De qui sommes-nous donc les esclaves lorsque nous nous laissons aller à l'addiction ?
A qui nous soumettons-nous ?

A des substances (drogue, cigarette, alcool, sucre en excès, etc) ?

A des films (immoralité, violence, impudeur, pornographie, etc.) ?

A des pulsions (alimentaires, charnelles, achats compulsifs, écrans, téléphone...) ?

Aux dires et regard des autres ?

A l'argent ou à certains biens matériels ?

Et toi, à qui et à quoi donnes-tu le droit de devenir ton maître ?

Qui veux-tu pour Maitre ? De qui veux-tu être le serviteur ?

Veux-tu rester addict à la tristesse et à la faillite ?

Addict à l'échec et à la ruine ?

Est-ce qu'il t'arrive de justifier tes faiblesses et tes failles car tu refuses de changer en vérité ? Est-ce que tu te confortes dans cet état ?

Pour t'aider à répondre, est-ce que tu as utilisé ce genre de phrase récemment lorsque tu faisais face à une de tes faiblesses ou erreurs ?

1) « Ce n'est pas ma faute, je suis né comme ça »

2) « c'est la faute de mes parents »

3) « c'est la faute de tel traumatisme »

« c'est la faute de la société »

« c'est Dieu qui m'a créé comme ça » ?!

Dieu est notre Seul Maître

Qu'est-ce que cela implique ?

Notre Seul Maitre doit être Dieu = notre seule addiction doit être Dieu !

Donc...

Devenons addicts :

- à Dieu,
- au souvenir de Dieu,
- à l'exercice de développement de notre conscience de Dieu (dhikr),
- aux Noms de Dieu,
- à tout ce qui nous fait penser à Lui et nous rapproche de Lui !

Mais comment faire ?

Savoir et réaliser que nous avons un Seigneur et Maître qui est là pour nous et vers qui nous devons apprendre à tendre la main. Réaliser que Dieu est :

- plus Grand que nous et nos faiblesses,
- plus Grand que nos failles et notre paresse,
- plus Fort que notre fatigue et notre dépression,
- plus Fort que notre paranoïa, que nos blocages et maladies mentales !

Donc...

C'est vers Lui que l'on doit se tourner pour s'élever

Il nous faut cesser toute justification, car se justifier :

- ne fait que nous rabaisser,
- ferme la Porte qui mène à Dieu
- nous fait lâcher la Corde de Dieu
- ne fait qu'exprimer l'addiction à l'échec

DEMANDONS À DIEU DE NOUS RENDRE ADDICTS À LUI !

Méditation

C'est ainsi qu'il (le diable) les fit chuter par tromperie (Adam et Eve).

Ils dirent (Adam et Eve) : « Notre Seigneur ! Nous nous sommes fait tort à nous-mêmes. Si Tu ne nous recouvres pas du Manteau de Ton Pardon et de Ton Amour, nous serons certainement perdus »

(S. 7 - V. 22 et 23, Traduction méditative)

Il (le diable) dit (à Dieu) : « Puisque Tu m'as induit en erreur, que Tu m'as égaré [...]

(S. 7 - V.16)
(Traduction méditative)

Dans ce récit, qui est objectivement le coupable et qui est la victime ?

Toutefois, qui se comporte en victime ? Et qui prend la responsabilité de ses actes ?

Dans les pas de qui marchons nous quand nous rejetons la faute ailleurs que sur nous-mêmes ?

Dans les pas de qui marchons-nous quand nous ne sommes pas capables de faire comme nos pères et comme notre Bien-Aimé Prophète lors de sa prière de Ta'if, à savoir : regarder nos propres torts, nos propres failles, nos propres manquements, et inviter Dieu, appeler Dieu, nous accrocher à Dieu, nous cramponner à Dieu de toutes nos forces pour les dépasser ?

La bonne nouvelle

Le fait de s'exercer au souvenir de Dieu et à la conscience de Dieu (dhikr) est addictif.
La lecture du Qor'an est addictive. Le Nom de Dieu « Allah » est addictif.
Ceux qui s'y adonnent vous le diront : ce sont de vraies drogues, c'est enivrant !
Mais encore faut-il s'y plonger avec sérieux en faisant le bon choix !

Chaque jour nous avons le choix de l'addiction que nous voulons développer :

addict à Dieu ou addict à Netflix, internet, ou aux réseaux sociaux ?

addict à Dieu ou addict aux substances ?

addict à Dieu ou addict aux vices ?

Si tu ne veux pas développer d'addiction à Ton Seigneur...

...sache que tu fais un choix...

Et si tu devenais plutôt addict aux enseignements spirituels, aux Amis de Dieu, aux sages, aux assemblées en Dieu, aux groupes, aux endroits, aux mosquées, aux associations, aux initiatives, aux décisions, mots et gestes qui te rapprochent de Dieu ?

ATTACHONS-NOUS À DIEU ET À SA CORDE,
DEVENONS DÉPENDANTS DE DIEU, DEVENONS ADDICTS À DIEU.

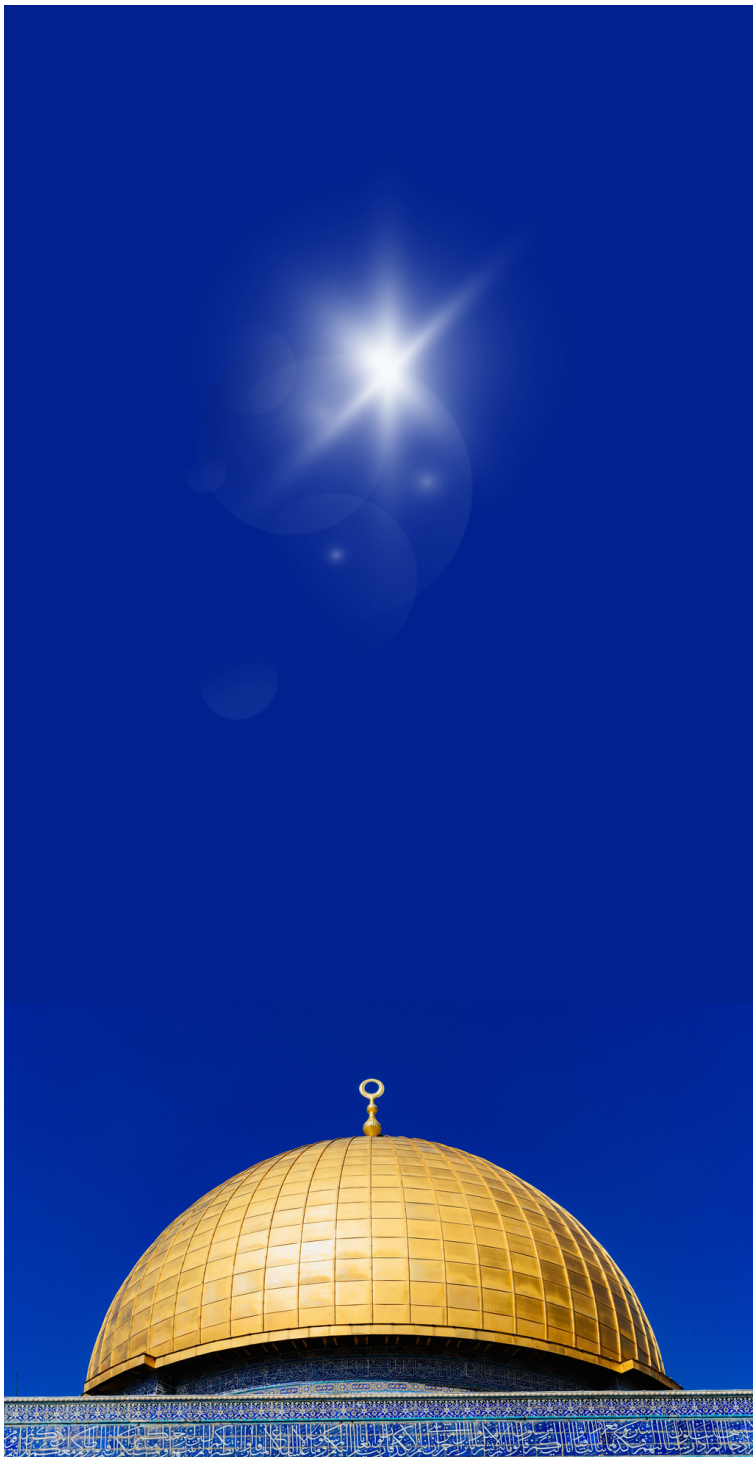
Il suffit de goûter à l'ascension une seule fois pour devenir addict.

Vivre l'ascension, c'est nécessairement se détacher de la vie matérielle qui nous tire vers le bas. Il s'agit donc de développer une addiction au détachement. Par exemple, notre Maître Ali, le neveu du Prophète Bien-Aimé (que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière, la force de son âme, son héritage spirituel ainsi que notre connexion à lui et à son ascension), était addict au détachement matériel, addict à la vertu, addict à la charité au point où un jour, alors qu'il était incliné durant sa prière, il retira sa bague et la donna à un mendiant qui venait lui demander l'aumône ! Même pendant sa prière il donnait la charité ! Notre Maître Abu Bakr, quant à lui, était addict au pardon, il aimait pardonner.

Comme eux, devenons addicts au Prophète et au fait de suivre son exemple ! Apprenons à devenir addict à ce qu'il enseignait, ce qu'il aimait et ce qu'il faisait, et détachons-nous du reste qui ne peut que nous nuire ou nuire à autrui.

Deviens addict à Mohammed ! Deviens addict à la prière de connexion avec Mohammed (salat 'ala an-nabi). Exerce-toi, développe ta connexion, renforce ton lien et ta relation avec le Bien-Aimé à travers ces paroles.

Choisis bien ton addiction, car l'œil qui préfère regarder le péché ne pourra pas voir le Bien-Aimé, et ne pourra même pas le reconnaitre s'il lui était présenté... La bouche qui préfère proférer de mauvaises paroles ne pourra pas lui parler, et les bras qui s'activent dans le péché ne pourront pas enlacer le Bien-Aimé ! Choisis bien ton addiction, et souviens-toi que l'amertume à laquelle on peut goûter suite à un péché ici-bas n'est infiniment rien en comparaison de l'amertume qui nous attend si l'on continue sur cette pente. Car oui, l'enfer lui-même est aussi de nature addictive ! Être addict au péché dans la réalité apparente, c'est être addict à l'enfer dans la réalité cachée ! Alors, choisis bien ton addiction...



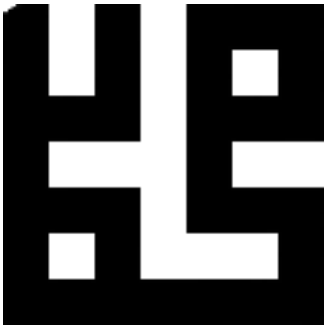
5. Devenir un amoureux de Dieu : l'Amour pour moteur, la Vérité pour forteresse

Tu as choisi d'être addict et dépendant de Dieu ? Tu as choisi d'investir tes forces pour te cramponner à la corde de Dieu ? Tu renonces à chuter et tu as choisi la voie de l'Ascension ? Sur les pas du Bien-Aimé, puise ta force et ta motivation dans l'Amour de Dieu, et trouve ta Protection dans Sa Vérité.

Car le Bien-Aimé était un amoureux qui cherchait toujours la plus grande proximité possible entre lui et son Seigneur, un amoureux qui ne put accepter l'idée de laisser entre lui et Dieu le moindre obstacle sans faire de son mieux pour le franchir.

Le véritable amoureux est toujours en quête. Il ne laisse rien entre lui et Son Bien-aimé, il est prêt à tout pour retrouver Celui qu'il aime plus que tout. Sa vie est vouée à traverser toutes les distances et à enlever tous les obstacles possibles afin d'arriver à la contemplation pure et parfaite de la Face de Son Bien-Aimé.

Son chemin ne connaît pas d'arrêt.
Le Prophète Mohammed ne s'est pas arrêté avant d'être arrivé à l'Observatoire Ultime (Sidrat al-Muntaha), la station la plus élevée après laquelle il n'y a plus de station : la station de l'Ascension Éternelle. Une station que même les Anges ne peuvent atteindre, alors que dire la dépasser…



Cette expérience en cette nuit bénie l'emmena ainsi jusqu'à la station de l'Ascension Éternelle. Depuis, l'esprit du Prophète ne cesse d'être en ascension continue. Après avoir emprunté le chemin VERS Dieu, c'est maintenant dans le chemin EN Dieu qu'il ne cesse d'avancer.

Et c'est ainsi qu'est le cheminement : au départ il s'agit d'un chemin VERS la Vérité pour finir par devenir le chemin DANS la Vérité.

Ceci nous enseigne que tant que nous cheminons vers la Vérité, la possibilité d'être détourné de Dieu est toujours là, mais une fois que nous entrons à l'intérieur de la Vérité, une fois que nous cheminons dans la Vérité, plus rien ne pourra nous détourner car nous avons fini par entrer dans la Maison Sacrée (Haram). Nous sommes alors en sécurité et nous pouvons expérimenter un voyage sans fin : une ascension continue dans la Vérité Éternelle.

Méditation

« Gloire à celui qui a fait voyager de nuit Son
serviteur de la Mosquée sacrée à la Mosquée d'El Aqsa
dont Nous avons béni l'enceinte,
ceci pour lui montrer certains de Nos Signes.
Dieu est Celui qui entend et qui voit parfaitement. »

(S.17 - V.1)
(Traduction méditative)

CONCLUSION

Si nous souhaitons vivre élévation, transcendance et ascension, nous sommes invités à réaliser les limites des autres et de nous-mêmes pour goûter à notre faiblesse extrême, et donc à notre dépendance totale et absolue au Tout-Puissant.

Cette dépendance, nous devrons la choisir, la chérir, la cultiver, tout en renonçant à toutes les autres dépendances et addictions, qui au final se résument à l'addiction à l'échec et à la faillite, qu'elle soit morale, physique ou spirituelle.

Ce choix et cette voie de transcendance vont exiger de notre part intégrité morale et goût de l'effort : face aux tentations et défis du quotidiens, il s'agira d'avoir la discipline, la volonté, la patience, l'endurance, la persévérance de choisir la voie du Bien, du Dépassement de soi et du Devoir qui sont les voies de l'élévation, et ne pas se laisser aller à la voie du mal, de la déchéance, de la glisse, de l'abandon, de la chute, dit autrement : de la facilité immédiate et éphémère.

Et c'est dans notre relation et notre amour pour Dieu et son Prophète que nous trouverons Force, Motivation et Protection. Agrippons-nous donc à la corde de Dieu, demandons-là, réclamons-là ! Et demandons toujours à ce que Dieu nous connecte et nous lie au Bien-Aimé, à celui qui s'est élevé au-delà des sept cieux pour aller à Sa Rencontre Sublime.

Monte sur le Bouraq de la gratitude !

LE SAVIEZ-VOUS ?

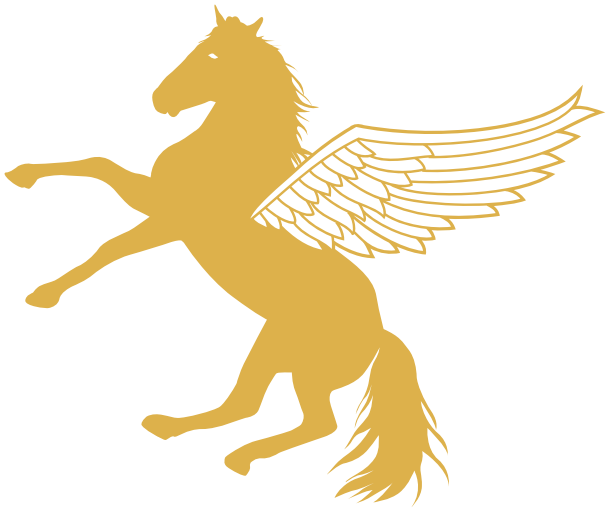
Avoir vécu ne serait-ce qu'un seul instant de connexion avec Dieu est une grâce suffisante pour générer un niveau de gratitude qui a le potentiel de te conduire au plus haut niveau du Paradis !

La gratitude est un bouraq. La gratitude, c'est comme ce cheval ailé, cette monture mystique et mythique sur laquelle le Prophète (que Dieu continue de nourrir son être, sa lumière, la force de son âme, son héritage spirituel et notre connexion à lui et à son ascension) a voyagé lors de son voyage nocturne.

Il suffit juste de monter dessus. Après cela, ce bouraq va prendre soin de lui-même.

Monte sur le bouraq de la gratitude et tu te verras propulser de ciel en ciel, chaque horizon deviendra un nouveau portail à franchir, un seuil vers un nouvel horizon de ton existence. Et ce de manière infinie, et continue...

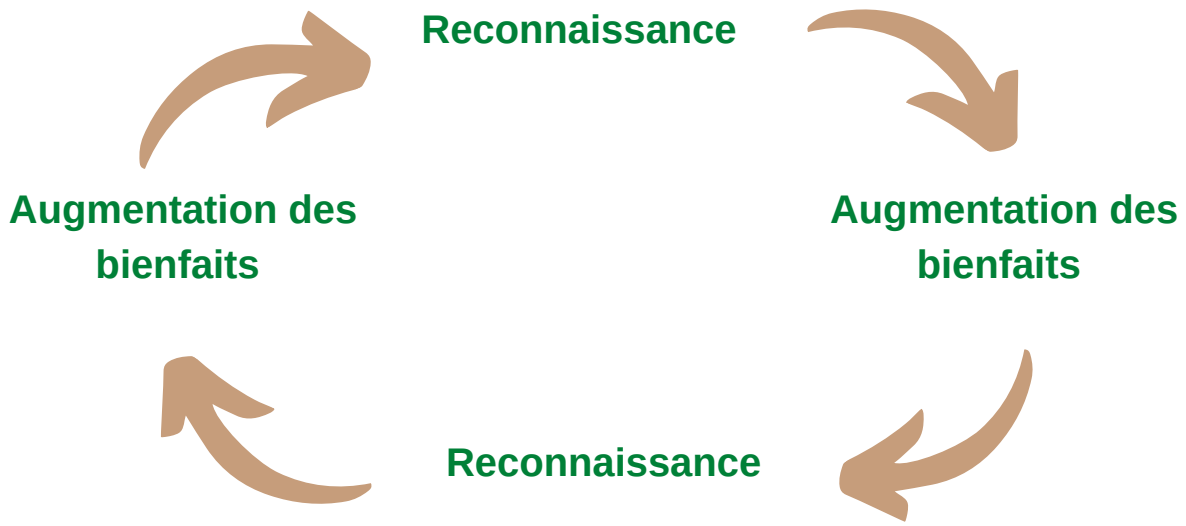
Que Dieu nous préserve
de Le prendre pour acquis
et de penser,
par arrogance et ingratitude,
que nous avons des droits sur Lui !



Méditation

«Soyez reconnaissants,
et J'augmenterai Mes Bienfaits sur vous.»

(S.7 - Verset 14)
Traduction méditative



Le cercle vertueux de la gratitude

Dans la vie de tous les jours, suis-je plutôt du genre râleur et ronchon? Négatif et pessimiste ? Insatisfait ? Ou bien suis-je plutôt satisfait et reconnaissant de ce que j'ai et de ce que je vis ?

Pensez-vous que les gens positifs et reconnaissant le sont parce que leur vie est plaisante ? Ou bien que leur vie devient plaisante parce qu'ils sont positifs et reconnaissants ?

Dans quels domaines de votre vie pourriez-vous faire preuve de davantage de reconnaissance ?

11 CLÉS POUR S'OUVRIR AUX OPPORTUNITÉS DU MOIS DE RAJAB

Transmises par l'Ami de Dieu Habib Omar Ben Hafidh

L'être humain qui cherche à développer sa relation à Dieu profite de ce mois sacré et s'expose à ses mérites à travers plusieurs exercices de développement spirituel, dont voici les principaux :

1. **La demande de pardon** en abondance (Istighfar), l'examen de conscience et l'exercice de remise en question qui visent à réaliser son état de pécheur et son besoin de revenir à Dieu,

2. **La détermination authentique à s'orienter vers Dieu** par :
   - l'accomplissement des rituels sacrés dits "**actes de dévotion"**
   - le **délaissement** des actes de transgression qui empêchent d'avancer vers Dieu,

3. **L'examen de conscience** de ses états dans une démarche de rectification et d'enracinement dans la terre de la pleine conscience en harmonie avec la guidance de notre Maître Mohammed,

4. **Le développement de sa connexion et de sa synchronisation avec l'énergie spirituelle du Prophète** à travers l'engagement émotionnel envers son héritage. Cela se manifeste dans :
   - les différents rituels hérités du Prophète (tous les actes **dits "de dévotion")**
   - **les exercices de développement de connexion** (salat 'ala an-nabi) qui viennent compléter et embellir ces actes de dévotion

5. L'assiduité dans le souci à atteindre le **premier rang de la prière en assemblée**, ainsi que dans le fait d'être présent dès le moment de consécration, **dès l'ouverture de la prière avec l'imam** (takbirat al ihram)

6. L'**examen de conscience** de son rapport à la **Révélation Divine (al-Qor'an)** et l'investissement dans :
   - sa **lecture** et **récitation**,
   - sa **méditation**,
   - sa **mise en pratique**

7. Le maintien à différents moments de la journée et de la nuit des **exercices de développement de conscience** (dhikr), particulièrement après les prières.

8. La **révision en conscience de sa relation et de son comportement** envers sa famille, ses compagnons, ses amis, ses proches, son voisinage, ainsi que ses relations aussi bien publiques que privées.

9. Le développement de sa conscience et de sa gratitude à travers **l'exercice de consécration et de détachement des besoins physiques et matériels (sawm)**, en particulier les jours de célébration des bonnes œuvres, les lundi et jeudi, ainsi que les jours blancs dits "de croissance" (lorsque la lune est pleine, les 13, 14 et 15ème jours du mois lunaire)

10. L'investissement toujours croissant dans **le don et la charité**, dans le **soin et le service bienveillant** apportés aux personnes dans le besoin

11. Le développement de sa relation à Dieu en saisissant **l'opportunité de ces nuits sacrées**, spécialement l'apogée de la nuit avant l'aube (voir page 18).

INSTITUT Ha Mim
HAMDIBENAISSA.FR

VOUS AVEZ AIMÉ
CET E-BOOK OFFERT ?
VOUS SOUHAITEZ DECOUVRIR
COMMENT PROFITER
PLEINEMENT DU MOIS
DE CHA'BANE?
NOTEZ BIEN QU'IL S'AGIT
ICI D'UN EXTRAIT
DE L'OUVRAGE COMPLET :

S'il vous plait pensez à :

- **le partager autour de vous afin que chacun puisse profiter de ses bienfaits**
- **vous procurer l'ouvrage complet qui vous accompagne en partant de Rajab à travers le mois de Cha'bane, pour vous amener jusqu'au seuil du mois de Ramadan, que vous trouverez sur le site :**

https://www.hamdibenaissa.fr/
dans la section réservée aux livres

Une bonne lecture pleine de bienfaits à toutes et tous, et une excellente préparation au mois béni de Ramadan !

COPYRIGHT 2023 - LES MOIS DE PRÉPARATION AU RAMADAN
TOUS DROITS DE REPRODUCTION, D'ADAPTATION ET DE TRADUCTION, INTÉGRALE
OU PARTIELLE RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS.
L'AUTEUR OU L'ÉDITEUR EST SEUL PROPRIÉTAIRE DES DROITS ET RESPONSABLE
DU CONTENU DE DOCUMENT. LE CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE INTERDIT LES COPIES OU REPRODUCTIONS DESTINÉES À UNE UTILISATION COLLECTIVE.

EDITION JANVIER 2023

E-BOOK OFFERT