

1



Renouvelez votre intention chaque jour

La première force est intérieure et elle se traduit par l'intention. C'est elle qui pousse le croyant à agir, c'est encore elle qui lui permet d'être rétribué s'il n'a pu (selon la volonté d'Allah) accomplir les bonnes œuvres. C'est ainsi qu'on peut comprendre la parole prophétique « l'intention du croyant est meilleure que son action ».

N'attendez plus ! Faites parler cette envie qui bouillonne en vous pour changer, pour vous repentir, pour devenir meilleur et progresser dans votre cheminement vers Allah.

6 ÉTAPES À FRANCHIR PENDANT

CHA'BÂN

POUR PROFITER AU MAXIMUM DU RAMADHÂN

2



Faites le grand nettoyage

Catégorisez vos tâches : priorisez les plus importantes et complétez les durant Cha'bân et laissez les autres pour Chawwâl .

Gardez le mois du Ramadhân exclusivement pour les droits d'Allah (Ibâdâtes).



Si vous devez régler des problèmes d'ordre relationnel, faites le maintenant. Profitez de Ch'abân pour clarifier les choses, afin d'accueillir Ramadhân libéré de tout stress émotionnel.

N'oubliez pas, la rancune entraîne :

- la privation du pardon d'Allah la 15ème nuit de Cha'bân.
- la privation du pardon d'Allah lorsque les actions sont présentées devant Lui chaque lundi et chaque jeudi.

3



Mouhâsaba

Faites une analyse critique de votre personne. Faites une liste de vos points faibles et de vos points forts, ouvrez votre livre de compte, et lisez le chapitre des péchés, celui de la négligence et celui des pertes. Concentrez-vous à le faire régulièrement durant ce mois,

vous sentirez le besoin du « je dois me réformer ». Ainsi, pendant ce Ramadhân, vous vous efforcerez à vous réformer !

4

Jeûne Nafil en abondance (la première moitié du mois)

Vous vous réveillez pour prendre le Sahour, vous profitez pour prier dans la dernière partie de la nuit et faire dou'a pour votre Ramadhân. C'est le meilleur moyen de se préparer à prier les nuits du ramadhân et à jeûner un mois entier.

N'oubliez pas la parole du Prophète ﷺ : « C'est le mois au cours duquel les actions (des êtres humains) sont présentées devant le Maître de l'univers. Alors j'aime que mes actions soient présentées à un moment où je suis en état de jeûne. » (Sounan de Nassâï)

5



Montrez votre haut niveau d'effort (Mujâhada) dès maintenant

Pour contrôler la colère, le regard, éliminer l'orgueil, la jalousie, etc... commencez dès maintenant!

N'attendez pas le mois de Ramadhân pour changer.

Faites que ce mois de Cha'bân soit meilleur que votre dernier Ramadhân !

Il nous est facile de remettre quelque chose à demain si bien que nous pouvons justifier qu'aujourd'hui nous ne nous disciplinons pas. Combien de fois avons-nous dit « Incha'Allah je ferais un changement demain » ? Mais nous n'avons jamais été sur le point de le faire.

6

Faites un emploi du temps des actes d'adorations

Préparez-vous à ne pas perdre une minute du mois de Ramadhân. Il faut pour cela, établir une liste de choses que vous pourrez faire graduellement, au fur et à mesure des jours de Cha'bân. Avancez doucement et ayez des objectifs réalistes dans votre pratique religieuse. De petits changements apportent plus que des pas de géants. Souvenez-vous qu'aucune bonne action n'est trop petite.

Le Prophète ﷺ fut questionné : « Quelle est l'action la plus aimée d'Allah ? ». Il répondit : « L'action qui est constante, même si c'est une petite action. » (Cité par Boukhâri dans son Sahih)

Alors commencez par de petites actions afin que vous puissiez les accomplir facilement et avec constance avant de passer à d'autres challenges. Cela vous motivera et vous vous sentirez heureux. La nuit du 15ème Cha'bân est un moment important dans votre évolution dans les Ibâdâtes: Vous augmenterez ainsi vos bonnes œuvres et parviendrez incha Allah au mois de Ramadhân, en pleine forme spirituelle. ■

Nous vous souhaitons un pieux Ramadhân !