

# COMMENT PUIS-JE RESTER STABLE APRÈS **LE RAMADAN ?**



ARTICLE ÉCRIT PAR  
**DR LEILA HAMDAN**

TRADUIT PAR L'ÉQUIPE DE  
**TO THE WORLDS**

# QUESTIONS:

Comment puis-je sortir du Ramadan différemment chaque année?

Comment puis-je maintenir mon niveau d'adoration après le Ramadan?

Comment puis-je empêcher mon cœur de revenir à son état précédent?

J'ai peur de devenir comme celle qui a défait son fil après avoir eu une grande résolution.



## **Réponse :**

Qu'Allah vous salue et bénisse,

Il y a une équation juste quand on parle d'engagement et de stabilité, selon laquelle plus vous faites preuve de sincérité envers vous-même, plus vous obtiendrez de soutien et de stabilité, car votre souci de préserver votre stabilité après le Ramadan est la preuve de vigilance et de conscience, ce qui est une condition préalable à la sincérité, à mon avis.

Nous venons de terminer un mois exceptionnel, avec des nuits vénérables, un mois d'adoration qui a purifié l'âme, l'a enrichie

et l'a réparée. Mais après le Ramadan, l'ambiance change complètement, et les gens reviennent rapidement à une vie quotidienne chargée, où l'attention portée à l'adoration diminue et où la procrastination et la paresse prennent le dessus, en raison, d'une part, de la sortie du Ramadan avec un sentiment d'accomplissement, car il n'y a plus de raison de rivaliser pour la grande récompense du mois, et, d'autre part, à cause de la domination de la culture générale où la société encourage à économiser dans la quantité d'adoration et à se tourner vers les préoccupations terrestres.

Ci-dessous, je résume des conseils pratiques pour atteindre un certain niveau de résistance après le Ramadan et les principaux facteurs de stabilité jusqu'à ce qu'Allah nous accorde, insha'Allah, le prochain Ramadan. Nous L'implorons de nous guider vers un bon rappel et une adoration à tout moment.

### **1. Prier avec sincérité et politesse**

Il n'y a de force ni de puissance que par Allah Tout-Puissant, et le début de tout voyage et toute mission se fait en demandant l'aide d'Allah et en demandant sa facilité et sa stabilité avec sincérité et courtoisie. Cela se fait en respectant les bonnes manières de la prière, en glorifiant Allah et en priant sur le Prophète, paix et bénédictions soient sur lui, et en surveillant les moments de réponse. On y exprime sa faiblesse, sa tristesse et ses plaintes, et on demande à Son Seigneur la facilité, le soutien et la réussite. En

veillant particulièrement à prier "Ô Allah, aide-moi à me souvenir de Toi, à Te remercier et à adorer de la meilleure façon" et en priant "Ô Allah, je cherche refuge en Toi pour ne pas commettre le polythéisme en sachant, et je Te demande pardon pour ce que je ne sais pas", car ce sont des moyens d'obtenir la réussite dans l'adoration et de préserver les actions.

## **2. Maintenir un minimum de rappel (dhikr) quotidien**

Cela fait partie des facteurs les plus importants de la stabilité, qui consiste à maintenir la routine de dhikr, comprenant les invocations du matin et du soir, et à veiller à les réciter avec une présence d'esprit et en évitant toute distraction, sans oublier les invocations avant le coucher et au réveil, et les invocations quotidiennes recommandées par la Sunna. Il est essentiel de souligner l'importance d'inclure les glorifications, les louanges, les demandes de pardon, le dhikr de la force d'Allah et les prières sur le Prophète – paix et bénédictions soient sur lui – dans la routine quotidienne, avec des horaires définis, et de les rattraper en cas de distractions ou de circonstances imprévues, car un musulman doit s'y consacrer avec fidélité et amour. Cela inclut également le respect de l'enseignement du Prophète – paix et bénédictions soient sur lui – à Fatima et Ali, qu'Allah soit Satisfait d'eux, avant de dormir, où Ali bin Abi Talib rapporta que Fatima – qu'Allah soit Satisfait d'elle – est venue voir le Prophète (paix et bénédictions soient sur lui) en demandant un serviteur, il dit alors:

"Puis-je te donner quelque chose de mieux que cela ? Quand tu t'endors, glorifie Allah trente-trois fois, loue Allah trente-trois fois, et magnifie Allah trente-quatre fois", et Sufyan a dit : "L'une d'elles était trente-quatre", et je ne l'ai jamais négligée depuis, on lui demanda : "Même durant la bataille de Siffin ?", il dit : "Même durant la bataille de Siffin." (Rapporté par Al-Bukhari).

Quand nous parlons de respecter la routine de dhikr, nous parlons d'un facteur de stabilité et de réussite inestimable, ceux qui le négligent perdent !

Ibn al-Qayyim (qu'Allah lui fasse miséricorde) a dit: "Le dhikr donne à celui qui le répète de la force, au point que par son biais, il fait ce que son corps ne pourrait supporter, et j'ai vu de la part de cheikh al-Islam Ibn Taymiyyah une force extraordinaire dans sa marche, dans sa parole, dans sa prise d'initiative, et dans son écriture, car il écrivait chaque jour autant que rassemblait le copiste en une semaine ou plus, et les soldats ont vu sa grande force dans la guerre, c'est une chose extraordinaire, et le Prophète (paix et bénédictions soient sur lui) a appris à sa fille Fatima et à Ali (qu'Allah soit Satisfait d'eux) à glorifier Allah trente-trois fois, Lui louer trente-trois fois, et magnifier Allah trente-quatre fois, quand elle se plaignit de la fatigue du ménage et du service, il lui enseigna alors cela en disant : "C'est mieux pour vous que le serviteur". (Rapporté par Al-Bukhari et Muslim.)" <sup>[1]</sup>

### 3. Veiller à prier à temps

Allah dit : "Malheur donc à ceux qui prient tout en négligeant (et retardant) leurs Salat" (Trad. de la sourate Al-Ma'un 5-4).

Sa'd ibn Abi Waqqas (qu'Allah soit Satisfait de lui) a dit : Le Prophète (paix et bénédictions soient sur lui) a dit au sujet de la parole d'Allah "Malheur donc à ceux qui prient tout en négligeant (et retardant) leur Salat" : "Ce sont ceux qui retardent la prière au-delà de son temps, de manière négligente." Ibn Abbas a également dit : "Ce sont les hypocrites qui négligent la prière en secret, qui la pratiquent ostensiblement, et quand ils se lèvent pour la prière, ils se lèvent paresseusement."

Le fait d'attacher de l'importance à prier à l'heure constitue une bénédiction, un soutien et une stabilité indispensables, car quiconque veille à accomplir la prière, Allah bénit ses efforts et son temps. C'est le premier examen de discipline dans lequel il faut réussir, car celui qui maîtrise l'accomplissement du devoir de prière, Allah lui facilite toute autre forme de discipline. Contrôler soi-même est un voyage de discipline sur la voie des croyants.

### 4. Récitation du Coran

Après le Ramadan, il faut faire très attention à ce que le Coran ne retourne pas à l'étagère où la poussière s'accumule ! Au contraire, il doit devenir le rendez-vous le plus important dans la vie du musulman. Il doit être planifié comme toute autre tâche

importante, en intégrant des plages horaires fixes pour la prière, les invocations et la récitation du Coran. Ce sont les principales étapes de la journée d'un croyant, déterminant et distribuant ses tâches quotidiennes en fonction de ces moments. C'est une traduction pratique du sens que toute notre vie doit être dédiée à Allah, et que toute notre vie doit être un acte d'adoration, en tenant compte de chaque action et de chaque instant pour la satisfaction et l'acceptation d'Allah. Celui qui s'applique à régulièrement réciter le Coran trouvera en lui un compagnon, une guérison, un guide, une vie, un soutien et une certitude, et il ne devrait pas le négliger sauf s'il veut se priver.

## 5. Prenez garde à éviter l'injustice

C'est ce qui détruit tout. Le musulman ne devrait pas s'engager dans l'injustice, ni soutenir l'opresseur, surtout à notre époque où les oppresseurs sont nombreux et où leur défense est souvent prise à la légère. Il faut donc s'en écarter, et éviter de céder à la médisance, de consacrer le temps à des activités qui ne concernent ni la foi ni l'au-delà, comme espionner les défauts des autres ou négliger leurs droits. Faire preuve de mépris envers les conséquences du mensonge, de l'immoralité et des caractéristiques de l'hypocrisie chez soi est également une forme de compromission. Il est important de s'efforcer d'être sincère dans ses paroles et ses actions, d'éviter la colère qui n'est

pas pour Allah, et de protéger son capital de bonnes actions en préservant ses yeux, ses oreilles et ses membres des interdits et des actes blâmables.

Cela doit être accompagné de l'appréciation de chaque épreuve de sincérité, de privation et de perte. Préserver son âme en évitant de tomber dans l'illicite et de suivre les pas de Satan, même si les tentations sont fortes, est l'une des meilleures raisons de gravir les échelons du Paradis.

#### **6. Les actions cachées (Khabî'a) :**

Le Prophète (paix et bénédictions d'Allah soient sur lui) a dit : "Celui d'entre vous qui peut accomplir une action pieuse tout en la gardant secrète, qu'il le fasse alors." (Rapporté par Al-Jami').

On veut dire tout acte pieux que Seul Allah connaît. Il est donc crucial de rechercher ce que l'on peut garder pour soi, entre soi et son Seigneur, comme une œuvre pieuse que l'on accumule pour le jour où l'on rencontrera Allah pour se rapprocher de Lui. Il s'agit d'une opportunité étendue de choix, en fonction de ce qui convient à chacun, de ses circonstances et de ce qui lui est disponible. Il peut s'agir d'aumônes secrètes, d'adoration cachée comme la prière et le rappel d'Allah, et de bien d'autres choses que l'on ne doit pas négliger en cherchant la miséricorde de son Seigneur. Il s'agit également d'une question de réalisations. Il est important de faire une action secrète dans sa vie. Ibn al-Qayyim



-que la miséricorde d'Allah soit sur lui- a dit : "Les péchés cachés entraînent des revers, et l'adoration cachée est le fondement de la constance". Ainsi, l'action discrète est l'un des facteurs les plus importants de la fermeté et de l'obtention de l'assistance d'Allah.

- De ce monde recueillez Ce qui est bien et beau Car, ci, vous voyagez. Ensuite, engagez-vous Dans un acte empressé.
- La famille et les sous Ne sont que des dépôts; Il viendra un jour où Ils seront remboursés.

## 7. Le milieu et la compagnie :

Allah dit : "Fais preuve de patience [en restant] avec ceux qui invoquent leur Seigneur matin et soir, désirant Sa Face. Et que tes yeux ne se détachent point d'eux en cherchant (le faux) brillant de la vie sur terre.

Et n'obéis pas à celui dont Nous avons rendu le cœur inattentif à Notre Rappel, qui poursuit sa passion et dont le comportement est outrancier." (Trad. de la Sourate Al-Kahf, 28)

Quel que soit l'intellect et la vertu d'une personne, elle sera affectée par une mauvaise compagnie, une atmosphère corrompue ou des motivations découragées et déprimantes. C'est pourquoi il est important pour le musulman de prendre soin de sa compagnie, de ses relations et de son environnement autant que possible, de les purifier de tout ce qui peut nuire à leur pureté, et de se placer là où son esprit et sa conscience s'épanouissent et se renforcent.

Toute compagnie pour Allah perdure, tandis que toute compagnie mondaine se rompt. Ainsi, que personne ne multiplie les compagnons du monde, car ils sont éphémères. Qu'il garde les sincères avec lui et leur accorde une fidélité digne de l'honneur de la foi et de la fraternité en Allah, afin que les cœurs des croyants se réunissent pour le bien et la piété.

Le musulman ne devrait pas se risquer à fréquenter un milieu de corruption et de danger et défier avec arrogance. Au contraire, il devrait s'écarter de tout marécage de tentations, surtout à notre époque où elles déferlent comme des vagues dévastatrices fauchant tout sur leur passage. L'environnement est un facteur de déclin, tandis que la compagnie vertueuse est un facteur de stabilité et de progression. Nous demandons à Allah pardon et protection, qu'Il nous épargne les tentations apparentes et cachées.

#### **8. Défendre Allah, Son messager et les croyants :**

L'un des moyens les plus sûrs de rester debout et forts est de soutenir la vérité, de défendre Allah, Son messager et les croyants. Ainsi, veillez à ne jamais abandonner la vérité là où vous voyez la sous-estimation et la déformation. Désapprouvez tout ce que vous pouvez désapprouver, invoquez Allah et suivez la voie de Son prophète, et combattez toute innovation et égarement. Renforcez les rangs des gens vertueux et des adeptes de la Sunna, et que ni le patriotisme, ni le tribalisme, ni l'appartenance

partisane ne vous éloignent des hautes valeurs ou ne diminuent votre dévouement envers votre Seigneur et votre religion. Que l'amour et la défense des intérêts de la seule nation rapprochent vis jugements, vos efforts et vos invocations. La lutte contre le mal et le rejet de l'erreur dans tous les domaines de confrontation sont parmi les actions les plus honorables, et la personne qui mène ce combat bénéficie de l'aide et de la protection d'Allah de manière indénombrable en vertu de sa sincérité et de sa loyauté. Par ailleurs, la porte du soutien à l'islam et aux musulmans est grande ouverte avec des vastes champs et des efforts intégrés. Celui à qui Allah a accordé une opportunité, ses efforts seront les fondements de l'élimination des ruses des mécréants, de la défense de la loi d'Allah, de ceux qui sont opprimés, et de l'établissement des principes de l'islam sur terre. Selon vos intentions, Allah vous ouvrira des voies ! Ibn al-Qayyim, qu'Allah lui fasse miséricorde, a dit : "J'ai entendu le cheikh de l'islam, qu'Allah lui fasse miséricorde, dire : Dans certaines écritures divines, Allah le Très-Haut dit : Je ne regarde pas aux paroles d'un sage, mais Je regarde à son aspiration" [2].

## 9. Soyez indulgent avec les croyants

Rien ne mérite de vous retarder dans l'obtention du statut des sincères et des martyrs pour une vie éphémère et des âmes trompeuses ! Mais faites tout pour Allah, puis passez outre. Allah vous élèvera et vous récompensera avec quelque chose de

meilleur que ce qui vous a touché. Vous trouverez auprès de Lui une compensation proportionnelle à votre confiance en Lui seul, sans associé.

Être indulgent avec les croyants réside dans l'amour du bien pour eux, l'éloignement des rancœurs et de l'envie, ainsi que dans l'endurance des torts infligés par eux dans le chemin d'Allah en espérant Sa miséricorde et Sa récompense. Ibn Majah a rapporté dans ses recueils de hadiths d'après Abdullah ibn 'Amr ceci : "On a dit : Ô Envoyé d'Allah ! Quel est le meilleur des hommes ? Il a répondu : Tout homme au cœur makhmûm, à la langue véridique. On lui a dit : L'homme à la langue véridique, d'accord nous le connaissons, mais que signifie au cœur makhmûm ? Il a dit : C'est le cœur pur et pieux où il n'y a ni péché, ni injustice, ni haine, ni jalousie".

Et Allah dit : C'est Lui qui t'a soutenu par Son secours, ainsi que par (l'assistance) des croyants. Il a uni leurs cœurs (par la foi). (Trad. de la Sourate Al-Anfal, 63-62)

Ce qui rime aussi avec cela sont les paroles du Prophète (paix et bénédictions soient sur lui) : Aucun de vous n'aura la foi tant qu'il ne souhaite pas pour son frère (musulman) ce qu'il aime pour lui-même."

Ne pas en vouloir aux croyants est une caractéristique qui attire le soutien divin et par sa grâce, votre navire fend les vagues de la mer avec facilité et soutien, éléments que beaucoup n'ont pas.

Elle entraîne l'éloignement du mal pour le croyant et son soutien par les gens pieux.

Al-Kadi Ibn Al-Akfani a dit : "L'un des chemins les plus courts menant vers le paradis est le fait d'être indulgent" (Histoire de Damas (49/123)).

Cela ne contredit pas le fait de rejeter les oppressions et de condamner le blâmable dans le chemin d'Allah le Très-Haut.

#### 10. Le travail continu pour augmenter le stock des bonnes actions :

Cela se fait de deux manières. Premièrement, en accomplissant les bonnes actions avec sincérité selon la Sunna, ce qui ne tolère aucune compromission, car c'est la base de l'acceptation des actions aux yeux d'Allah le Très-Haut. Deuxièmement, en multipliant ces actions-là, même si elles sont peu nombreuses. Chaque journée qui passe sans bonnes actions est une perte pour la vie du croyant. La véracité dans l'action est une cause de guidance, de succès et de victoires divines. Allah dit : "Et quant à ceux qui luttent pour Notre cause, Nous les guiderons certes sur Nos sentiers. Allah est en vérité avec les bienfaisants" (Trad. de la Sourate Al-Ancabut, 29).

Si vous vous relâchez, rappelez-vous le hadith d'Aïsha (qu'Allah soit Satisfait d'elle) lorsqu'elle demanda : "Quelle action est la plus aimée d'Allah ?" Le Prophète (paix et bénédictions d'Allah

soient sur lui) répondit : "Celle qui est faite régulièrement, même si elle est peu" (Al-Bukhari et Muslim).

### **11. La contemplation comme adoration**

Ce n'est pas exagéré de dire que cette adoration est la clé des victoires divines, et elle est la cause du soutien lorsqu'elle est vécue par un croyant au cœur sincère et vivant, réfléchissant sur tout ce qu'il vit et endure, et méditant sur tout ce qui se passe autour de lui ainsi que sur les signes d'Allah, Ses règles et Sa sagesse sur terre. Le croyant observe tout cela et le médite en magnifiant et en appréciant Allah à Sa juste valeur. Nous pouvons nous inspirer de l'exemple d'Abraham et tirer des leçons de sa vie.

Oum ad-Darda' a été interrogée : "Quelle était l'adoration préférée d'Abou ad-Darda' ?" Elle répondit : "La contemplation et la réflexion" (Nadrat an-Na'im, vol. 3, p. 854, cité d'après Az-Zuhd de Waqii' ibn Al-Jarrah, p. 474).

### **12. La rattrapage comme stratégie de l'intelligent**

La vie n'est pas un chemin à sens unique vers les sommets des aspirations. Il y a des hauts et des bas. Elle est affectée par les maladies, les circonstances et les situations d'urgence, ainsi que par ce que les gens vivent et connaissent de fléchissement. C'est pourquoi la récupération est une stratégie pour l'intelligent, pour compenser ce qui a été perdu. Cela se fait en se rappelant continuellement la mort, en lisant les paroles de sagesse et les

versets de mise en garde et d'encouragement lorsque l'effort faiblit, puis en s'associant à ceux qui inspirent les croyants et en les fréquentant. Le fait de les voir suffit à nous rappeler les états de nostalgie envers Allah, Son amour, Sa crainte et Son espoir. Il y a alors de nombreux moyens et des causes qui occupent l'âme avec des nobles préoccupations.

D'ailleurs, dans les moments de faiblesse, on se rappelle alors le principe "Peu mais constant vaut mieux que beaucoup mais intermittent." et le principe "Ce qui n'est pas atteint dans son ensemble n'est pas abandonné dans son ensemble.". Ce sont tous deux des moyens efficaces pour le rattrapage. Loué soit Allah, nous trouvons dans la religion de notre Seigneur tout ce qui aide à se remettre, même au niveau de la multiplicité du rappel. Ainsi, il y a des invocations adéquates qui suffisent à compenser ce qui a été manqué, qui ne prennent pas beaucoup de temps à réciter. Apprenez-les, pratiquez-les constamment, car la récompense pour les bienfaits n'est pas perdue. Et répétez chaque fois que vous vous sentez oppressé ou que vous ressentez un retard ou un échec : "Et accomplis la Salat aux deux extrémités du jour et à certaines heures de la nuit. Les bonnes œuvres dissipent les mauvaises. Cela est une exhortation pour ceux qui réfléchissent. Et sois patient. Car Allah ne laisse pas perdre la récompense des gens bienfaits" (Trad. de la Sourate Hud, 115-114).

En conclusion, sachez que les transactions avec Allah le Très-

Haut ne sont pas révélées aux gens. Allah seul sait ce qu'il y a dans votre cœur et la sincérité de vos intentions et de vos actions. Ainsi, pour toute action sincère, même si elle est petite, elle vous élèvera aux yeux d'Allah le Très-Haut. Ne méprisez rien de ce qui est bien, et louez constamment les bienfaits d'Allah, soyez reconnaissants et mentionnez-Le en bien, et rassemblez les moyens de renforcer votre cœur tout en vous éloignant de tout ce qui peut l'affaiblir. Ce ne sont que quelques jours et nous partirons de cette terre vers les demeures des éternels. Faites-en votre rendez-vous le plus important, le rendez-vous avec la mort, et que vos priorités soient l'accumulation de bonnes actions pour les faire croître et augmenter. Ayez une bonne opinion d'Allah le Très-Haut, en comprenant que la relation avec Lui est très grande et se base sur la sincérité, en vous accrochant au Livre sacré et à la Sunna sans jamais s'en écarter. Tenez-vous à eux, prenez exemple sur les premiers croyants, et vous verrez par la lumière d'Allah, Exalté soit-Il. Louanges à Allah, Seigneur des mondes, et que la paix et les bénédictions soient sur notre Prophète Mohammed ainsi que sur toute sa famille et tous ses compagnons.



[1] (Al-Wabil as-Sayyib min al-Kalam at-Tayyib 75)

[2] Madaredj as-Salikin, vol. 3, p. 3.