

*Votre guide*



شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ  
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ  
الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ  
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ  
بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا  
هَدَاكُمُ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Le mois de Ramadan au cours duquel le Coran a été révélé comme guide pour les gens et preuves claires de la bonne direction et du discernement. Ainsi, quiconque d'entre vous présent en ce mois qu'il jeûne ; et quiconque est malade ou en voyage, alors qu'il jeûne un nombre égal d'autres jours. Allah veut pour vous la facilité, Il ne veut pas la difficulté pour vous, afin que vous en complétiez le nombre et que vous proclamiez la grandeur d'Allah pour vous avoir guidés, et afin que vous soyez reconnaissants.

✦ [Coran, 2 :185] ✦

**Ce guide vous accompagnera au quotidien durant ce mois béni, jetez-y un coup d'œil régulièrement pour des idées d'invocations et de bonnes actions !**

Vous trouverez également un programme de lecture du Coran sous chaque jour pour lire le Coran en entier durant ce mois béni !

## TOUT EST QUESTION D'INTENTION



Le Prophète (saw) a dit :

« Les actions ne valent que par leur intention et chacun sera rétribué selon son intention. »

[Boukhari & Muslim]

Dès l'apparition du croissant de lune (al-hilal) et l'officialisation du début du mois de Ramadan, récitons cette invocation :

الله أَكْبَرُ اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ،  
وَالْتَّوْفِيقِ لِمَا تُحِبُّ رَبَّنَا وَتَرْضَى رَبُّنَا وَرَبُّكَ اللهُ

« Allahou Akbar, Allahoumma ahillouhu 'alayna bil-amni wal-iman, wal-salamati wal-islam wal-tawfiqi lima touhib rabbana wa tarda, rabouna wa rabouka-Llah »

« Allah est le Plus Grand ! Ô Seigneur !  
Apporte-nous avec cette nouvelle lune la sécurité et la foi, le salut et l'Islam, ainsi que la réussite dans tout ce que Tu aimes et que Tu agrées.  
Notre Seigneur et ton Seigneur est Allah. »

Puis formulons l'intention ferme de jeûner ce mois béni :

اللهم إني نويت أن أصوم رمضان كاملاً لوجهك الكريم إيماناً  
واحتراساً، اللهم تقبله مني واجعل ذنبي مغفوراً وصومي مقبولاً

« Allahouma ini nawaytou an assouma Ramadan kamilan liwajhik alkarim imanan wahtissaban, allahouma taqabalhou menni waj'al dhanbi maghfouran wa sawmi maqboulan »

« Ô Allah je formule l'intention de jeûner le mois entier de Ramadan pour ton visage généreux avec foi et anticipation ; ô Allah accepte-le et fais que mes péchés soient pardonnés et mon jeûne accepté. »

# Jour 1

Coran : S1, V1 - S2, V141



## La Khutbah du Ramadan de notre bien-aimé prophète Muhammad (saw)



**« Ô peuple, un grand mois vient à vous,  
un mois béni, un mois dont une de ses nuits  
est meilleure que mille mois ».**

[Laylatul-Qadr, la Nuit du Destin]

Allah a rendu en lui le jeûne obligatoire et se lever la nuit (pour la prière) volontaire (c'est-à-dire que Salatut-Taraweeh n'est pas obligatoire, mais qu'elle est Sunna).



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur la photo.



**Bonne action**



**Appelons tous nos proches, surtout celles et ceux que nous n'avons pas contactés depuis un moment, pour leur souhaiter un bon mois de Ramadan.**

# Jour 2

Coran : S2, V142 - S2, V252



## Tadabur



Réflexion sur le verset où Allah (swt) nous décrit ce qu'est la piété.

« La piété ne consiste pas à tourner son visage vers l'Orient ou l'Occident ; **la piété, c'est croire en Dieu, au jour du Jugement dernier, aux anges, aux Livres et aux prophètes ; la piété, c'est donner de ses biens** – quelque attachement qu'on leur porte – **à ses proches, aux orphelins, aux pauvres, aux voyageurs, aux mendiants ;**

**la piété, c'est aussi affranchir les captifs, accomplir la Salat (prière), s'acquitter de la Zakat (aumône) ; demeurer fidèle à ses engagements, se montrer patient dans l'adversité, le malheur et la difficulté.**

Telles sont les vertus qui caractérisent les croyants pieux et sincères ! »



[Coran, 2:177]



### Bonne action



Profitons du week-end pour **cuisiner une plus grande quantité et offrir une partie du repas à nos voisins.**

Le Prophète (saw) a dit : « **Quand tu prépares un ragoût, augmente son eau puis cherche une famille de tes voisins et donnes-lui en un peu avec gentillesse** ». [Boukhari]

# Jour 3

Coran : S2, V253 - S3, V92



## Tadabur



La prière est un moment privilégié de communication directe avec Allah (swt).



Le Prophète (saw) exhortait les gens à propos de la prière de nuit durant le mois de Ramadan sans qu'il ne la leur impose. Il disait :



**« Celui qui prie les nuits du mois de Ramadan avec foi et en recherchant par cela la récompense, il lui est pardonné ses péchés précédents ».**



[Muslim]

**Bonne action**



**Prions 4 raka'ates avant la prière du 'Asr.**

Le Prophète (saw) a dit : **« Qu'Allah fasse miséricorde à une personne qui prie 4 unités de prière avant le 'Asr ».**

[Tirmidhi]

# Jour 4

Coran : S3, V93 - S4, V23

## Tadabur

Réflexion sur le terme « **concourez** » et la notion d'urgence dans le verset

« **Et concourez au pardon de votre Seigneur, et à un Jardin (paradis) large comme les cieux et la terre, préparé pour les pieux, qui dépensent dans l'aisance et dans l'adversité, qui dominent leur rage et pardonnent à autrui – car Allah aime les bienfaisants** ».

[Coran, 3:133-134]



**Bonne action**



Récitons 100 fois « **astaghfirullah wa atoubou ilayhi** »  
(je demande pardon à Allah et je me repens à Lui)

# Jour 5

Coran : S4, V24 - S4, V147



## Tadabur

Réflexion sur la place des parents aux yeux d'Allah (swt).

Le secret de la longévité  
commence par le respect  
des parents et d'autrui.  
Le reste dépend de Dieu.

Jean-claude Bomisso

« **Nous avons commandé à l'homme  
[la bienfaisance envers] ses père et mère;  
sa mère l'a porté [subissant pour lui] peine  
sur peine : son sevrage a lieu à deux ans.  
Sois reconnaissant envers Moi ainsi  
qu'envers tes parents. Vers Moi  
est la destination** ».

[Coran, 31:14]

**Bonne action**



*Appelons nos parents s'ils sont encore de ce monde pour leur demander ce dont ils ont besoin et leur faire plaisir, sinon, faisons un don en leur nom et prions pour qu'Allah leur fasse miséricorde.*

# Jour 6

Coran : S4, V148 - S5, V81



## Tadabur

Réflexion sur le hadith



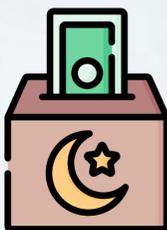
**« Quiconque guide vers un bien aura une récompense similaire à celui qui l'a fait ».**



[Muslim]



***Seul on va loin, mais ensemble nous sommes plus forts et nos actions ont plus d'impact.***



**Bonne action**



***Partageons une cagnotte avec nos contacts pour les inciter à faire un don.***



# Jour 7

Coran : S5, V82 - S6, V110



## Tadabur



Le Saint Coran est le dernier message qui nous a été laissé par Allah (swt). 

« **Lisez le Coran, car il viendra le Jour de la résurrection en intercesseur pour les siens** ».

[Muslim]



**Bonne action**



**Lisez** une sourate qui vous touche particulièrement. Par exemple sourate ***Al-Rahman*** (le Plus Miséricordieux)



« Celui qui lit une lettre du livre d'Allah a pour cela une bonne action, et la bonne action compte 10 fois. Je ne dis pas que Alif Lam Mim est une lettre mais Alif est une lettre, Lam est une lettre et Mim est une lettre. »

[Tirmidhi]

# Jour 8

Coran : S6, V111 - S7, V87



## Tadabur

Réflexion sur le hadith

« Il y a deux bienfaits que beaucoup de gens n'apprécient pas à leur juste valeur : la santé et le temps libre ».

[Boukhari]



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur la photo.

**Bonne action**



**Profitons du week-end pour prier 12 raka'ates de Sunna : 2 avant le fajr, 4 avant le dhohr, 2 après le dhohr, 2 après le Maghrib et 2 après le 'Icha.**

Le Prophète (saw) a dit : « **Nul musulman n'accomplit chaque jour douze unités de prières facultatives en dehors des prières obligatoires sans qu'une demeure ne lui soit construite au paradis** ». [Muslim]

# Jour 9

Coran : S7, V88 - S8, V40

## ❖ Tadabur ❖

Réflexion sur les bienfaits du jeûne ; selon une étude de Dr Françoise Wilhelmi, **le jeûne a de nombreux bénéfices** :

- ❖ *amélioration du métabolisme,*
- ❖ *libération de molécules antioxydantes,*
- ❖ *réduction de la pression artérielle,*
- ❖ *réduction des taux de cholestérol,*
- ❖ *augmentation du sentiment de mieux-être.*



D'après Abdullah Ibn Omar (ra), le Prophète (saw) a dit :  
« **La soif est partie, les veines sont humides et la récompense est assurée si Allah le veut** ».

[Abou Daoud]



**Bonne action**

**Offrons un repas d'Iftar complet à nos frères et sœurs palestiniens à Jérusalem sur [muslimhands.fr](https://muslimhands.fr)**

# Jour 10

Coran : S8, V41 - S9, V92



## Tadabur

Réflexion sur le hadith



« Les actes les plus aimés d'Allah sont les plus réguliers, cela même s'ils sont petits ».



[Boukhari]



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur la photo.



**Bonne action**



Mettre en place un petit **don régulier** pour une cause qui nous tient à cœur.

# Jour 11

Coran : S9, V93 - S11, V5

## Tadabur

Réflexion sur l'amour que notre cher Prophète (saw) avait pour nous.

**« Certes, un Messenger pris parmi vous, est venu à vous, auquel pèsent lourd les difficultés que vous subissez, qui est plein de sollicitude pour vous, qui est compatissant et miséricordieux envers les croyants ».**

[Coran, 9:128]

La description du Prophète (saw)  
de Hind Ibn Abou Hala (ra)

مُحَمَّدٌ



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur le cadre.

**Bonne action**



Envoyons nos prières et salutations à notre bien-aimé Prophète (saw) au moins 10 fois en répétant « **allahouma Sali wa salem wa barek 'ala nabiyyina Muhammad** »

# Jour 12

Coran : S11, V6 - S12, V52

## Tadabur



Réflexion sur le verset

**« [...] En vérité, Allah ne modifie point l'état d'un peuple, tant que les [individus qui le composent] ne modifient pas ce qui est en eux-mêmes. Et lorsqu'Allah veut [infliger] un mal à un peuple, nul ne peut le repousser : ils n'ont en dehors de lui aucun protecteur ».**

[Coran, 13:11]



**Bonne action**



*Entamons un travail sur nous-mêmes pour nous réformer de l'intérieur et réformer nos vies dans l'espoir que si nous faisons chacun et chacune cet effort, Allah (swt) améliorera l'état de notre communauté.*



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur le cadre.

# Jour 13

Coran : S12, V53 - S14, V52



## Tadabur



Réflexion sur la présence d'anges qu'Allah (swt) par son infinie miséricorde a placé autour de nous afin de nous protéger



« Il [l'homme] a par devant lui et derrière lui des Anges qui se relaient et qui veillent sur lui par ordre d'Allah [...] ».

[Coran, 13:11]



**Bonne action**



Apprenons le douaa de protection à répéter 3 fois matin et soir « **Bismillahi alladhi la yadourou ma' ismihi chay-oun fil ardi wa la fil sama-i wa houwal sami'oul 'alim** »



Le Prophète (saw) a dit :

« Celui qui répète "Au nom d'Allah, qui lorsque Son Nom est évoqué, rien ne peut nuire sur la terre et dans le ciel, et il est l'Audient et l'Omniscient", aucune épreuve soudaine ne l'affectera jusqu'au matin. Et celui qui le répète trois fois le matin, aucune épreuve soudaine ne l'affectera jusqu'au soir ».

[Abou Dawoud]

# Jour 14

Coran : S15, V1 - S16, V128

## Tadabur

Réflexion sur le hadith

« **L'exemple des croyants dans leur affection, leur miséricorde et leur compassion les uns pour les autres est celui d'un corps. Lorsqu'un membre souffre, tout le corps réagit avec insomnie et fièvre** ».

[Boukhari]

**La souffrance des peuples opprimés est notre souffrance aussi.**

**Bonne action**



**Faisons un don au Fonds des urgences** pour répondre aux besoins de nos frères et sœurs frappés par une tragédie et ayant besoin de notre soutien.



En savoir plus sur nos appels en cours ?  
Cliquez sur la photo.



# Jour 15

Coran : S17, V1 - S18, V74

## Tadabur

Réflexion sur le verset

« Et aussi Nous avons fait de vous  
une communauté de juste milieu [...] ».

[Coran, 2:143]

Où se trouve le juste milieu ?

« N'ouvre la bouche  
que si tu es sûr que ce  
que tu vas dire est plus  
beau que le silence ».

Proverbe arabe



**Bonne action**

**Analysons notre comportement**, sommes-nous dans le juste milieu ? Sur le droit chemin ? Ou allons-nous parfois dans des réactions extrêmes ? Ce bilan nous permettra de cibler ce sur quoi nous devons faire des efforts pour être plus proches d'Allah (swt) et plus agréables et bénéfiques à notre entourage.

# Jour 16

Coran : S18, V75 - S20, V135

## Tadabur

Réflexion sur le hadith

« **Sourire à son frère est une aumône** ».

[Tirmidhi]

**Nous ne savons pas combien de bien  
un simple sourire peut répandre.**



**Bonne action**

**Faisons un effort pour sourire à toutes les personnes  
que nous croisons, même si elles ne sourient pas en retour,  
vous aurez la récompense de l'effort !**

# Jour 17

Coran : S21, V1 - S22, V78

## Tadabur

Réflexion sur le verset

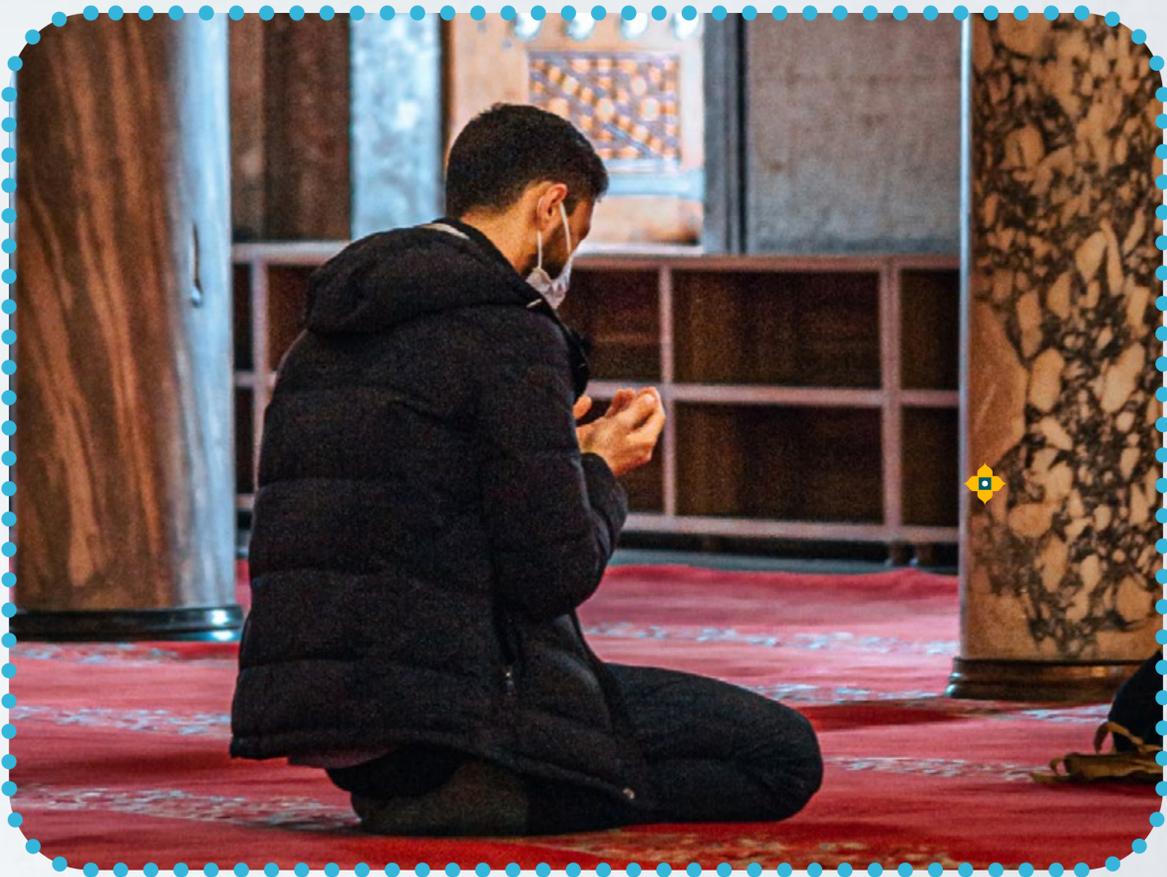
« [...] ce ne sont pas les yeux qui s'aveuglent  
mais les cœurs qui sont dans les poitrines ».

[Coran, 22:46]



**Bonne action**

**Apprenons ce douaa et répétons-le souvent pour  
qu'Alah (swt) protège nos cœurs de l'égarement ;  
« ya mouqalibal qouloub thabit qalbi 'ala dinik »  
(Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermis mon cœur  
sur Ta religion).**



# Jour 18

Coran : S23, V1 - S25, V20

## Tadabur

Réflexion sur le nom d'Allah (swt) **Al Chakour, le Reconnaisant**. Ce nom tire sa racine du verbe « **remercier** ». Allah n'a pas besoin de nous ou de nos actions, et pourtant Il les apprécie et est reconnaissant, quel beau message Il nous transmet !



**Bonne action**



**Apprenons et répétons 3 fois matin et soir « ya rab lakal hamd kama yanbaghi li jalal wajhika wa li 'adhim sultanic ».** Seigneur à Toi la louange comme il convient à la magnificence de Ta Face et la grandeur de Ton royaume.

# Jour 19

Coran : S25, V21 - S27, V55



## Tadabur



Réflexion sur le hadith

« **Lorsqu'une personne meurt, ses œuvres cessent à l'exception de trois : une aumône dont le profit demeure, une science utile aux hommes, ou un enfant vertueux qui invoque Allah en sa faveur** ».



[Muslim]



**Nous ne savons pas quand notre heure arrivera, préparons-nous du mieux que nous pouvons en nous assurant la continuité de nos bonnes œuvres sur Terre.**



« **La mort est un vêtement que tout le monde portera** ».

Proverbe africain



**Bonne action**

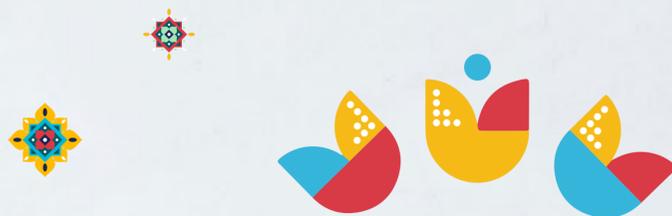


**Aux portes des 10 dernières nuits bénies de Ramadan, mettons en place un don régulier à travers notre outil « Les 10 dernières nuits » pour nous assurer les récompenses d'une Sadaqa faites toutes les nuits pour les causes qui nous tiennent à cœur.**

# Les 10 Dernières NUITS

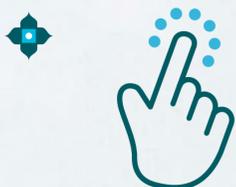
## 5 idées d'actions à faire durant les 10 dernières nuits

- 1 ✨ Demander le pardon d'Allah
- 2 ✨ Mémoriser une nouvelle Sourate
- 3 ✨ Faire une retraite spirituelle (i'tikaf)
- 4 ✨ Augmenter le Dhikr
- 5 ✨ Faire des aumônes



Selon Aïcha (ra) :  
« **Arrivé aux 10 derniers jours,  
le Messager d'Allah (saw) serrait  
son izar, veillait ses nuits, réveillait  
sa famille et redoublait d'efforts** »

[Boukhari]



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur le cadre.

# Jour 20

Coran : S27, V56 - S29, V45



## Tadabur



Nous entrons dans les 10 derniers jours.  
Réflexion sur l'i'tikaf que pratiquait notre bien-aimé Prophète (saw).

Lorsque Aïcha (ra) demanda au Prophète (saw) ce qu'elle devait dire durant Laylatul Qadr, le Prophète (saw) ne lui donna pas une longue liste de douas, il lui répondit par une seule invocation très courte :

❖ **« Ô Allah ! Tu es certes Pardonneur et Tu aimes le pardon, alors pardonne-moi ».**

[Tirmidhi]



En savoir plus sur l'i'tikaf ?  
Cliquez sur le cadre.



**Bonne action**



**S'isoler au moins 1 h tous les soirs de tout pour se concentrer sur notre lien avec Allah (swt) à travers la prière, la lecture du Coran, le dhikr et les douas.**

# Jour 21

Coran : S29, V46 - S33, V30



## Tadabur



Réflexion sur **la miséricorde d'Allah** à travers ce hadith 

**« si le musulman commet un péché  
❖ l'ange qui se trouve à son côté gauche  
prend la plume et la suspend pendant six  
heures, attendant qu'il regrette son acte  
❖ et demande pardon à Allah. S'il le fait,  
l'ange n'écrira pas, mais s'il ne le fait pas,  
l'ange enregistrera un seul péché ».**

[Tabarani]



**Bonne action**

Récitons la meilleure demande de pardon durant les 10 derniers jours de Ramadan ; 

**« Mon Dieu, Tu es mon Seigneur, il n'y a de dieu que Toi. Tu m'as créé, je suis Ton serviteur et je demeurerai attaché à Ton pacte et à Ta promesse autant que je le pourrai. Je Te demande de me préserver des méfaits que j'ai commis. Je reconnais les bienfaits dont tu m'as gratifié, et je reconnais mes péchés. Aussi pardonne moi car nul autre que toi ne pardonne les péchés ! ».** [Abou Daoud]

**Allahouma anta rabi la illaha ila anta khalaktani wa ana 'abdouk wa ana 'ala 'ahdika wa wa'dika ma stata't a'oudhou bika min chari ma sana't abou-ou laka bini' matika 'alayya wa abou-ou bidhanbi faghfirli fa inahou la yaghfiroul dhounoub ila anta.**

# Jour 22

Coran : S33, V31 - S36, V27



## Tadabur



Réflexion sur le doua tiré du Coran

❖ « **Seigneur, donne-nous une belle part dans ce monde et une belle part dans l'Autre, et préserve-nous du châtiment du feu !** » ❖



[Coran, 2:201]

Allah (swt) ne veut pas que nous oublions notre part dans ce monde et nous montre que nous pouvons associer les deux.



« Et recherche à travers ce qu'Allah t'a donné, la Demeure dernière. Et n'oublie pas ta part dans cette vie. Et sois bienfaisant comme Allah a été bienfaisant envers toi [...] »

[Coran, 28:77]



**Bonne action**



**Apprenons** cette invocation et répétons-la souvent  
« **rabana atina fil dounya hassanatan wa fil akhirati hassanatan wa Qina 'adhab annar** »

# Jour 23

Coran : S36, V28 - S39, V31

## Tadabur

Réflexion sur la Zakat Al-Fitr et son importance ;

**« Le Prophète (saw) a imposé l'aumône de rupture du jeûne comme purification pour le jeûneur des paroles futiles et grossières et comme nourriture pour les pauvres ».**

[Abou Daoud]

**Nous ne sommes pas parfaits et avons sûrement faits des erreurs ce mois-ci. La Zakat Al-Fitr est une rahma (miséricorde) d'Allah (swt).**



**Bonne action**

**Acquittons-nous de la Zakat Al-Fitr dès maintenant pour ne pas risquer d'oublier de la donner avant la prière de l'Aïd !**

**Comment calculer et payer la Zakat ?**



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur le cadre.

# Jour 24

Coran : S39, V32 - S41, V46

## Tadabur

Réflexion sur la sagesse et la miséricorde d'Allah (swt) de ne pas avoir dévoilé la date exacte de **la Nuit du Destin** pour nous donner la chance de fournir des efforts constants et de ne pas désespérer si nous nous sommes endormis durant cette nuit ainsi que sur l'importance de considérer toutes les nuits, même si nous savons qu'elle fait partie des nuits impaires, car il peut y avoir eu une erreur dans la date de début du mois.



### Bonne action

**Apprenons et répétons cette invocation autant de fois que possible durant ces dernières nuits**  
**« Allahoumma innaka 'afouwwoun touhibboul-'afwa fa'fou 'anni »**, Ô Allah Tu es Pardonneur et Tu aimes le pardon, alors pardonne-moi.

Le Messager d'Allah (saw) a dit :  
**« Cherchez la nuit du destin dans les nuits impaires des dix derniers jours de Ramadan. »**

[Boukhari]

# Jour 25

Coran : S41, V47 - S45, V37

## Tadabur

Réflexion sur le hadith

« La nourriture de deux personnes  
suffit à trois personnes, et la nourriture  
de trois personnes suffit à  
quatre personnes ».

[Boukhari]

Partager nous élève, nous grandit et nous rend  
plus heureux.



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur le cadre.



**Bonne action**

Il est encore temps d'**offrir à manger** à des personnes qui  
rompent leur jeûne avec votre don sur [muslimhands.fr](https://muslimhands.fr).

# Jour 26

Coran : S46 - S50



## Tadabur



Réflexion sur le verset

« [...] et Nous sommes plus près de lui  
que sa veine jugulaire ».



[Coran, 50:16]



**Bonne action**



**Profitions de cette nuit extrêmement bénie,  
possiblement la Nuit du Destin, pour confier tout  
ce que nous avons sur le cœur à Allah (swt) avec  
nos propres mots et Lui demander Son aide.**



# Jour 27

Coran : S51 - S57

## Tadabur

Réflexion sur le verset répété tout au long de la Sourate 55 Al-Rahman (Le Tout Miséricordieux) « **Lequel donc des bienfaits de votre seigneur nierez-vous ?** » qui nous rappelle l'abondance des bienfaits qu'Allah (swt) nous a offerts et l'importance d'être reconnaissants pour tout.



N'oubliez pas la **Zakat al-Fitr** !



**Bonne action**

**Pratiquons la reconnaissance** à travers notre dhikr et notre Zakat en nous rappelant de la promesse d'Allah (swt)

« **Si vous êtes reconnaissants, j'augmenterai pour vous Mes bienfaits** ». [Coran, 14:7]

# Jour 28

Coran : S58 - S66



## Tadabur



Réflexion sur le verset

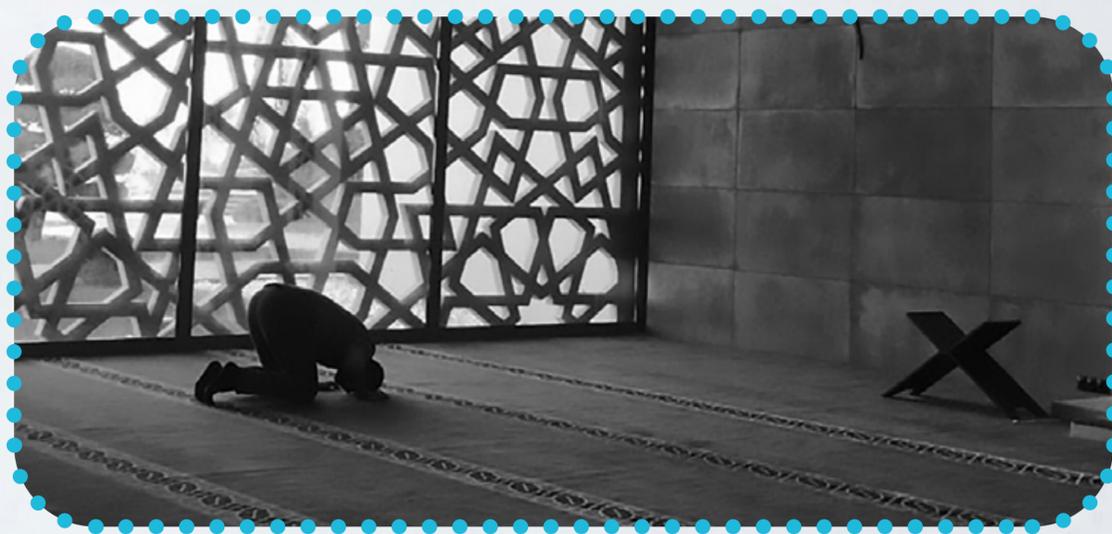
« Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi, alors je suis tout proche : Je réponds à l'appel de celui qui M'invoque lorsqu'il M'invoque ».



[Coran, 2:186]



Allah n'a pas dit « s'il » M'invoque mais « lorsqu'il », partant ainsi de l'hypothèse qu'il L'invoquera et enlevant tout conditionnel entre eux.



**Bonne action**

Profitons de cette dernière nuit impaire pour invoquer Allah (swt) et lui demander de nous aider à L'invoquer en récitant « **Allahoumma a'inni 'ala dhikrika wa choukrika wa housni 'ibadatik** », Ô Allah aide-moi à T'invoquer, à Te remercier et à T'adorer de la meilleure manière.

# Jour 29

Coran : S67 - S77

## Tadabur

Réflexion sur le hadith

« nous serons au paradis moi et celui qui s'occupe de l'orphelin comme cela » et il montra deux de ses doigts côte à côte.

[Tirmidhi]

et sur la place et l'honneur de l'enfant orphelin dans notre belle religion.



**Bonne action**

En cette fin de mois béni, étudions la question d'**accueillir un enfant orphelin dans nos foyers** pour lui offrir un environnement familial sain et l'amour dont il a besoin. Si ce n'est pas faisable, **parrainons un orphelin** pour lui offrir l'éducation, la nourriture et les soins dont il a besoin.



En savoir plus sur notre programme de parrainage ? Cliquez sur la photo.

# Jour 30

Coran : S78 - S114



## Tadabur



Réflexion sur notre mission sur Terre à travers  
la sourate al 'Asr 

« Par le Temps ! L'être humain, est certes, en  
perdition. Sauf ceux qui **croient, accomplissent  
les bonnes œuvres, se recommandent  
mutuellement le bien et se recommandent  
mutuellement la patience** »



[Coran, 103]



**Bonne action**



*Faisons un bilan de ce mois, de ce qu'on a bien fait,  
de ce qu'on aurait pu mieux faire, de ce pourquoi  
nous sommes reconnaissants, et fixons nos objectifs  
après-ramadan pour ne pas perdre les bonnes  
habitudes que nous avons prises durant ce mois béni.*



**10 ASTUCES**  
pour garder les bonnes  
habitudes du Ramadan



En savoir plus sur le sujet ?  
Cliquez sur les 10 astuces.





# Aïd moubarak

**Nous remercions Allah (swt)  
de nous avoir offert de vivre ce  
merveilleux mois et espérons  
avoir obtenu Son bonheur et  
Sa satisfaction.**

Qu'Allah vous offre  
le bonheur et la réussite  
dans ce monde et dans  
l'au-delà.



**MUSLIMHANDS.FR**

**#muslimhandsfr**

