

## Comment faire face aux défis de l'après Ramadhân ?

La baisse de vitalité spirituelle que l'on constate souvent immédiatement après le Ramadhân s'explique par l'influence conjointe dont nous faisons présent l'objet de la part de notre nafs (égo, qui avait été affaibli par la pratique du jeûne) et deschayâtîn (les plus démoniaques d'entre eux ayant perdu leur liberté d'action durant le Ramadhân).

Il est pourtant essentiel, si nous ne voulons pas réduire à néant tout l'acquis spirituel que nous avons si patiemment élaboré durant ce mois béni qui vient juste de se terminer, de trouver la voie de la constance (alisticâmah). A cet effet, voici quelques humbles conseils qui pourraient, Incha Allah, se révéler utiles :

1. Tout d'abord, il faut s'efforcer de maintenir la pratique des rituels dont nous avons pris l'habitude durant le mois béni, à savoir:
  - a) les prières obligatoires à leur moment prescrit et dans la mesure du possible en groupe, à la mosquée. Le bon acquittement de ce qui a été imposé par Allah (farâïdh) constitue pour chacun de nous la priorité des priorités... et dont le respect prime sur l'accomplissement de tout ce qui est méritoire mais imposé (nawâfil). Une attention particulière doit être accordée concernant le respect des salât obligatoires à l'heure malgré nos impératifs professionnels.
  - b) le jeûne, l'accomplissement des six jeûnes de shawwâl constituant déjà un bon début à cet effet; et le jeûne sounnah des ayyâm al bîdh (13<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> jour de chaque mois), accompagné éventuellement des jeûnes du lundi et du jeudi pourrait constituer une continuation bénéfique... surtout que, avec les courtes journées d'hiver qui arrivent, leur pratique est relativement aisée.
  - c) la récitation du Qur'aane et les adhkâr; il faudrait essayer dès à présent de déterminer un moment précis de la journée ou de la soirée pour le consacrer à ces rituels... et s'efforcer de s'en tenir en toute circonstance. N'oublions pas que le dhikr constitue un aliment pour notre spiritualité et que le Qur'aane est une lumière et une guérison pour notre cœur et notre âme.

- d) la sadaqah, qui a un effet purificateur pour notre âme (contre des maux tels que l'avarice, l'attachement excessif aux biens de ce monde, l'envie, la jalousie, la cupidité...) mais aussi pour nos biens : le Messager d'Allah (sallallâhou 'alayhi wa sallam) disait en ce sens qu'une richesse ne diminue pas avec la sadaqah (مَا نَقَصَ مَالٌ مِنْ صَدَقَةٍ) et le Qour'anne affirme qu'Allah fait croître les aumônes...

2) Il faut ensuite s'efforcer de maintenir une vigilance constante face aux assauts de chaytân et de notre nafss ammârah (dimension de l'ego qui pousse constamment au mal). Dans les moments de tiraillement et de tension entre le devoir d'obéissance à Dieu et l'attrait des causes/choses illicites, il faut garder à l'esprit les enjeux réels...**ceux qui restent encore à venir**: autant notre mort est inéluctable et inévitable, autant ce qui va suivre celle-ci, et plus particulièrement, le Jugement Denier est une réalité qu'aucun d'entre nous ne va pouvoir échapper. Et les tourments que nous risquons de connaître alors, si nous n'avons pas su faire les bons choix aujourd'hui, n'auront rien de comparables avec la gêne et la difficulté que peut entraîner de façon temporaire dans ce monde la maîtrise de soi et la résistance face à l'interdit.

3) Il faut essayer de créer autour de nous un environnement favorable à l'obéissance d'Allah : durant le Ramadhân, le fait que tout le monde jeûne ensemble facilite grandement l'accomplissement de ce rituel; et c'est encore l'effet de groupe qui fait que l'accomplissement de la salât de tarâwih et du qiyâm al layl reste aisément supportable. Pour parvenir à développer cet environnement, voici deux pistes qui pourraient être utiles Incha Allah :

- a) établir chez soi (et éventuellement à la mosquée) un rappel quotidien (ta'lîm wa tadhkîr) portant sur la grandeur d'Allah et Ses attributs de Perfection, sur la sîrah, l'enseignement du Prophète Mouhammad (sallallâhou 'alayhi wa sallam), la vie des Compagnons (radhia Allâhou 'anhom) et de nos pieux prédécesseurs, les récits descriptifs de ce qui nous attend après cette vie, les vertus des actes d'adoration...
- b) adopter dans le foyer et autour de soi une dynamique de réforme positive (amr bil ma'rouf) et de maîtrise des forces négatives (nahiy' anil mounkar). Cela passe par des gestes simples de la vie quotidienne, comme par exemple :
  - s'encourager mutuellement le respect de la salât une fois l'heure venue,
  - évoquer régulièrement le mal que constitue les méfaits de la langue,
  - s'assurer du caractère halâl et licite des produits alimentaires que l'on acquiert et que l'on donne à consommer à nos proches,

- faire très attention à ne pas porter atteinte aux droits de ceux qui nous entourent,
- adopter une attitude en public qui fasse de nous une invitation (da'wah) ambulante à l'islam... et non une cause de répulsion à l'égard de celle-ci...

Ces différentes actions doivent évidemment être accompagnées de nos invocations adressées à Allah, en nous inspirant par exemple de ce précieux doua du Prophète Mouhammad (sallallâhou alayhi wa sallam): « **Ô Celui qui fait basculer les cœurs, raffermis mon cœur sur Ta religion.** »

C'est en suivant cette voie que nous accroîtrons nos chances de faire partie de ces jeûneurs au sujet desquels le Prophète Mouhammad (sallallâhou 'alayhi wa sallam) disait :

للصائم فرحتان يفرحهما إذا أفطر فرح وإذا لقي ربه فرح بصومه

« **Pour le jeûneur, il y a deux moments de joie: Le premier, c'est lorsqu'il met un terme à son jeûne; le second, c'est lorsqu'il rencontrera Son seigneur: Il se réjouira alors à cause de son jeûne.** »

Wa Allâhou A'lam !

<http://muslimfr.com/comment-faire-face-aux-defis-de-lapres-ramadhan/>