

[Transcript] Coran de Ton coeur / #22 - Amorcer un nouveau départ

Nous nous étions préparés ensemble avant Ramadan avec un épisode qui introduisait l'état d'esprit dans lequel nous devions aborder Ramadan.

Maintenant que Ramadan est terminé, que les coeurs sont en fête et en joie, parlons de l'après Ramadan.

Bienvenue sur Coran de ton coeur, le podcast qui t'aide à reconnecter ton coeur à ton Coran.

Je suis Zeynab et je suis passionnée par les deux médecines, un indispensable à tout de vie sur Terre, celle de l'âme et celle du corps.

Je suis donc enseignante de Coran et interne en médecine générale.

Voilà plus de 10 ans maintenant que j'enseigne aux femmes à lire, à apprendre, à comprendre et surtout à vivre leur Coran au quotidien en reconnectant leur coeur au Coran.

Car oui, j'ai la ferme conviction qu'un coeur connecté au Coran est capable de redistribuer à tous les organes du corps l'amour pour Allah, l'envie de lui plaire et d'agir dans le bien.

C'est pourquoi à travers ce podcast, je compte redonner chaque semaine un nouveau souffle à diverses pans de ta vie au regard de ton Coran.

Prends ce temps pour toi et belles écoutes.

En plus, ça tombe bien parce que le jour de Raïd tombe justement sur un vendredi.

Donc Raïd vendredi, épisode de podcast, fin de Ramadan, ça fait un peu beaucoup de joie à fêter.

Je suis vraiment très contente de te retrouver.

J'espère que tu as passé un bon mois de Ramadan, que ça a été un tournant dans ta vie, que tu as apprécié aussi les épisodes de Ramadan naissance.

En tout cas, ça a été un plaisir pour moi de les préparer, de les sélectionner, les sujets, de traverser les histoires du Coran, de les sélectionner délicatement.

C'était un plaisir.

Alhamdulillah Ya Rab.

Et bien maintenant, Ramadan est terminé comme tu le sais, mais il n'est pas terminé comme tu le sais aussi.

Je te laisse avec les ayahs qui ont motivé l'épisode du jour.

Bismillahirrahmanirrahim.

Ces jours sont le mois de Ramadan au cours duquel le Coran a été descendu.

Ces jours sont le mois de Ramadan au cours duquel le Coran a été descendu, comme guide pour les gens, et preuve clair de la bonne direction et du discernement.

Donc qui compte entre vous et présent en ce mois, qu'il jeune ?

Et qui compte qu'est malade ou en voyage alors qu'il jeune un nombre égal d'autre jour ?

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 guidé.

Et afin que vous soyez reconnaissant.

Surat al-Baqarah, ayah 185.

J'ai sélectionné cet ayah comme ayah ayant motivé l'épisode du jour.

Et tu me diras mais c'est la même ayah que l'épisode juste avant Ramadan, où je parlais de justement ce Ramadan je renais.

Oui parce que cet ayah signe le début de Ramadan, cet ayah signe aussi la fin de Ramadan, et cet ayah parle aussi du pendant Ramadan.

[Transcript] Coran de Ton coeur / #22 - Amorcer un nouveau départ

Donc non, on va voir cet ayah au poste Ramadan en fait.

Après Ramadan, qu'est-ce que ça donne ?

Après Ramadan, ce qui nous est demandé c'est la même chose qu'en entrant dans Ramadan.

C'est de garder l'espoir en Allah, l'espoir.

Je pense que j'ai répété ce mot plein de fois et je ne cesserai.

Et pour le coup, ça ne doit pas seulement driver notre état d'esprit pendant Ramadan, ça doit perdurer après Ramadan, ça doit perdurer toute notre vie.

Et je suis contente parce que je me dis que non seulement il nous a été demandé d'avoir espoir en Allah et je me dis que tu as répondu présent.

Allah a fait cette promesse, il l'a tenue, il a dit qu'il voulait la facilité pour toi, qu'il ne voulait pas la difficulté pour toi.

En fait, là il est content, il est content pour toi, il est content que tu sois arrivée au bout.

C'est ce qu'il dit, wa li tuk milo ad-data.

Donc tout ça c'était afin que tu complètes le nombre.

Les jours de Ramadan commencent à s'accumuler, tu es content même d'être dans le mois.

Mais c'est dur de maintenir les efforts jusqu'à la fin, l'effort de ne pas manger, l'effort de patienter, l'effort de se contenir, l'effort de prier, l'effort de continuer de demander, pardon Allah, de continuer de lui faire des doigts pour tout ce dont on a besoin, de continuer de marquer la reconnaissance.

C'est quand même une course de fond, c'est un marathon, c'est vraiment de l'endurance qui nous a été demandé.

En fait, le Sufran Atalah ne veut pas en fait nous blâmer pour ça ou nous dire, on ne doit pas se sentir mal en fait d'avoir envie que l'effort s'arrête.

C'est comme une course en fait, on peut aimer courir, on peut être motivé, être un grand sportif, on est quand même content d'arriver au bout de la course.

Et finalement, pendant toute la course, on vise la fin de la course.

Et pourtant on a bénéficié de la course, mais arrive un moment donné, on n'aurait pas pu pousser la course plus loin.

Et bien, Allah, Sufran Atalah, sait qu'on est dans cet état.

C'est pour ça qu'en fait qu'il nous motive, c'est pour ça qu'il est content avec nous que le mois soit terminé quelque part,

mais il est aussi content avec nous à l'idée que les bénéfiques de ce mois perdurent.

Et ça, je trouve ça très beau.

Il est vraiment content quand tu sois arrivé au bout, il est content que tu sois sacrifié des choses que tu aimais,

et franchement, de la nourriture halal, des choses que tu aimes, des choses bonnes, agréables à manger.

Tu t'en es privé le jour, tu as mangé que la nuit, même la nuit, tu manges pas énormément.

Franchement, qui fait ça ?

Qui, sur Terre, pourrait te faire cette demande ?

Et que tu acceptes ?

Personne.

Et que Allah en fait avec qui on accepte ça ?

C'est pour ça que tu vas voir des personnes par exemple qui n'ont pas même de pratique religieuse

poussée,
qui se prennent à la ne prie pas, et qu'Allah les guide vers la prière,
jamais d'ailleurs blâmer des personnes qui jeûnent mais ne prie pas,
se moquer d'eux ou leur dire ton jeûne ne sert à rien.
On n'est personne pour dire ça.
Et cette personne a quand même sacrifié quelque chose pour Allah,
et peut-être qui sait que ce sera une ouverture pour la suite.
Donc toujours encourager les personnes qui jeûnent.
Donc j'ai envie de dire, juste en faisant ça, en fait, tu as prouvé à Allah qu'il comptait pour toi.
Parce qu'en vrai, il n'y a aucune situation où tu ferais ça en fait.
Personne ne pourrait obtenir de toi que tu te privas de manger pendant 29 jours d'affilée,
que tu manges que le soir, que tu te laisses hyper tôt le matin, que tu te couches tard le soir.
Mais personne en fait, personne.
Il n'y a que avec Allah que tu le fais et de manière naturelle,
sans broncher, sans avoir l'impression qu'on t'arnaque,
sans avoir l'impression qu'on t'a volé quelque chose, qu'on t'a privé de quelque chose,
tu le fais de bon cœur en fait.
Ça c'est la grâce de Allah, c'est la grâce divine, c'est un miracle en fait.
Donc juste en faisant ça, en te sacrifiant comme tu l'as fait,
de bon cœur comme tu l'as fait,
eh bien tu avoue à Allah que tu l'aimes tout simplement.
Tu lui avoue que tu le respectes,
que tu le préfères à ce que tu aimes le plus,
que tu le préfères à ta propre personne, ta propre santé.
Aujourd'hui, c'est une joie, une réjouissance en fait,
qui devrait émaner de toi pour toutes ces raisons, pour tout ce que je viens de te dire.
Aujourd'hui, d'ailleurs, pendant Salat al-Aïd,
sur la route de la mosquée et toute la journée,
c'est le takbir qui t'est demandé, qui va t'être demandé.
C'est le takbir qui est proclamé, comme RasulAllah nous l'a recommandé,
de multiplier les takbirat, le fait de dire Allah al-Aqbar.
Allah al-Aqbar, donc Allah est le plus grand,
il n'y a rien de plus grand que lui, il n'y a rien d'au-dessus de lui.
Et pourquoi ton avis en fait Allah te rappelle de dire ça,
de dire Allah al-Aqbar ?
Eh bien, il te rappelle ton vécu,
il te rappelle ton état d'esprit pendant sur Ramadan, comment il doit être.
Il te rappelle que durant ce mois, par tes actions,
tu as témoigné à Allah qu'il était le plus grand, plus grand que toi.
Tu t'es élevé plutôt que d'habitude.
Tu es allée à la mosquée peut-être plus souvent,
tu as moins mangé qu'avant,
tu as plus prié que d'habitude,
tu as lu plus de Koran que d'habitude,

[Transcript] Coran de Ton coeur / #22 - Amorcer un nouveau départ

tu as fait moins de péché que d'habitude,
tu t'es maîtrisé plus que d'habitude,
tu as montré à Allah qu'il était ta priorité,
Allah al-Aqbar, Allah est plus grand que nous.
En fait, Allah al-Aqbar, tu l'as vécu pendant ce mois,
pendant 29 jours, tu as vécu, tu as célébré,
tu as incarné, tu as appliqué Allah al-Aqbar,
tu as incarné cette phrase.
Et ce qu'Allah veut, c'est que tu fasses perdurer cet état d'esprit après Ramadan,
pour que ça perdure même pour le restant de tes jours.
En fait, il te demande en quittant ce mois de Ramadan,
d'y rester, en fait, d'y revenir, de ne pas vraiment le quitter,
c'est-à-dire de ne pas quitter ces habitudes-là, bien sûr,
en moins intensif, on va dire, mais en étaler dans le temps.
Là, cette fois-ci, ça va être une douce endurance pour le reste de ta vie.
C'est comme s'il te disait, maintenant que Ramadan est parti,
peut-tu me montrer que je suis toujours ta grande priorité ?
Pourquoi ne pas maintenir le fait de te lever tôt le matin ?
Après tout, la communauté de Rasool Allah, il l'a dit,
sa communauté, c'est la communauté qui se lève tôt.
Pourquoi ne pas commencer à jeûner les lundis et les jeudi,
comme le professeur s'en faisait, il disait qu'il aimait jeûner le lundi et le jeudi,
parce que les comptes étaient présentés à Allah les lundis et les jeudi,
les actions que les gens font, dans la semaine,
lui étaient présentées par les anges tous les lundis et jeudi.
Rasool Allah disait qu'il aimait être en état de jeûne,
donc dans un état où Allah aime, dans un état où Allah a beaucoup de larmes envers nous,
beaucoup de pitié envers nous,
pour que lorsque les comptes lui sont présentés à ce moment-là, il ait pitié de nous.
Et il nous efface nos péchés et nous élève nos bonnes actions.
Donc pourquoi ne pas maintenir le jeûne en jeûnant les lundis et jeudi,
les jours blancs dans le mois, on sait que le XIIIe, XIVe, XVe jour des mois lunaires
sont des jours de jeûnes,
les six jours du mois de Chawwal qui a débuté aujourd'hui.
Pourquoi ne pas arrêter définitivement d'écouter des musiques avec des paroles vulgaires dedans
qui ne finalement ne nous apporte rien de bien au cœur ?
Pourquoi ne pas maintenir une alimentation saine modérée sans excès ?
Pourquoi ne pas continuer les repas de famille agréable
où tout le monde partage des choses intéressantes à dire ?
Pourquoi ne pas maintenir les moments de spiritualité, de recueil en famille ?
Pourquoi ne pas maintenir l'homone ?
Tu as versé sûrement de l'homone ce mois-ci, pourquoi tu le gardes pas ?
Et une homone qui est régulière, désintéressée, juste pour Allah ?
Pourquoi ne pas maintenir l'absence de médisance, de paroles futiles ou de paroles blessantes ?

[Transcript] Coran de Ton coeur / #22 - Amorcer un nouveau départ

Pourquoi ne pas maintenir la lecture et l'écoute de ton Koran
comme tu l'as fait régulièrement pendant ce mois ?
Maintenant que Ramadan est parti.
Dis-toi que c'est comme si Allah te posait cette question.
Maintenant que Ramadan est parti,
peux-tu me montrer que je suis toujours ta priorité ?
Peux-tu continuer d'incarner Allah-u-Akbar ?
C'est ce qu'il veut te demander Allah-u-Akbar derrière.
C'est pour ça que son prophète, Muhammad sallallahu alaihi wa sallam,
a recommandé de multiplier les taqbirates, les jours de rite.
C'est pour ça que tu entendras Allah-u-Akbar, Allah-u-Akbar,
la ilaha illallah, Allah-u-Akbar, Allah-u-Akbar,
walillahi l'hamd, Allah-u-Akbar al-kabira, walhamdulillahi qathira,
wa subhanallahibukalatim wa sreela.
Ces paroles, faut les boire, faut les vivre,
faut vraiment les ressentir comme oui à Allah.
La réponse qu'on a envie de donner quand même, c'est oui à Allah.
Oui, oui, je veux continuer de te montrer que tu es toujours ma priorité,
que tu es ma priorité numéro un, ma grande priorité.
Et en fait, ça je dis ça souvent à mes enfants,
quand les démons là qui s'est enchaînés,
on va les détacher, ils vont revenir.
Leur séjour forcé là, leur congé forcé, il est terminé.
Ils reviennent, et bien, fait de sorte que lorsqu'ils reviennent,
trouve quelqu'un de changé, quelqu'un de fort, acharné,
quelqu'un qui est têtu, on te dit mais dans le sens,
tu vas pas me la faire à moi, quelqu'un qui est là, armé, prêt.
Comme dirait les jeunes, on est hal, y a quoi, qu'est-ce qu'il y a ?
Vraiment dans ce sens-là, c'est ce que je... c'est cette discussion que j'avais avec mes enfants hier.
Voilà, quand les démons ils reviennent, ils doivent se dire, oh là là,
franchement, on part 5 minutes, et voilà, qu'est-ce qu'il leur arrive à ces humains ?
On va devoir tout recommencer.
Il faut vraiment qu'ils sentent que ça va être compliqué pour eux.
Et comme on se sera armé, et en plus on a envie de maintenir cet état de Allah al-Aqbal,
il va bon chanser ces démons.
Vraiment c'est dans ce sens-là.
Faut que dans ta tête, les portes du paradis restent ouvertes,
tu te dis, on m'a laissé, mais les portes de chez moi pendant un mois ouvertes,
bah dans mon cœur, ça maintient, c'est toujours ouvert.
Inshallah yadam.
Et tout ça, l'objectif de tout ça, tout ce que tu as entendu depuis tout à l'heure,
c'est d'être reconnaissant.
C'est pour ça que l'Aya termine par ça.
Wa li'itou kimmul al-Aida.

[Transcript] Coran de Ton coeur / #22 - Amorcer un nouveau départ

Wa li'itou kabbirullah al-Ama hadakum.
Wa la al-alakum tashkurun.
Afin que vous soyez reconnaissants.
C'est comme si tout ça, Allah, il le résume en...
Tout ce que j'ai fait là, c'est pour que tu sois reconnaissant.
Parce que pendant ce mois, tu t'es reconnecté à toi.
Tu t'es reconnecté à ton corps, à ton esprit, à Allah, à ton kol-en, à ta famille, à ton bien-être.
Tu t'es reconnecté au bien, tu t'es reconnecté à ton paradis.
En fait, juste pour ça, tu dois remercier Allah.
Tu n'aurais pas eu ça autrement qu'avec Ramadan.
Donc il ne tient qu'à toi de maintenir cet état de reconnaissance, cet état de takbir,
cet état de bien-être au-delà de Ramadan.
Il ne tient qu'à toi, il ne tient qu'à toi.
Tout ça a pour but la reconnaissance.
Et comme je l'avais déjà dit dans des épisodes précédents,
l'être humain, il a cette tendance naturelle à avoir un peu le mal,
à avoir à être pessimiste quand il voit un problème devant lui,
pense qu'au problème, là, Allah te montre que maintenant,
tu as appris à aborder les choses différemment.
On t'a dit, ne manges pas, t'as affronté.
Est-ce que t'as été déprimé pour ça ?
Non. On t'a dit, prie plus. T'as déprimé pour ça ?
Non. On t'a dit, dors moins. T'as déprimé ?
Non. On t'a privé de plein de choses.
Tu as déprimé à cause de ça ?
Non. Alors, lorsqu'il y a un problème qui arrive dans ta vie,
tu es privé de quelque chose.
Tu as une épreuve où on t'a ajouté une tâche.
Tu as déprimé aussi ?
Non.
Non. Reconnaissance.
S'il y a bien un message que tu dois retenir
de tout ce qui s'est passé pendant ce mois
et pour le restant de ta vie,
c'est Alhamdulillah.
Et ça te rappellera toujours la boucle, finalement,
qui se ferme et qui se réouvre,
une boucle vertueuse de l'Hamd.
Rappelle-toi, au cas où tu oublies
la première versée du Quran,
l'Al-Fatiha,
Alhamdulillahirabbila al-Amin.
Je te souhaite une bonne fête,
un bon id,

[Transcript] Coran de Ton coeur / #22 - Amorcer un nouveau départ

de bons moments en famille,
de bons moments en tramis,
car Allah accepte ton jeune,
car Allah accepte tous tes sacrifices,
car Allah te permette de pouvoir continuer
de lui montrer qu'il est toujours
ta grande priorité.

Wassalamu alaikum,
Walhamdulillah.

Merci d'avoir écouté cet épisode.

Et comme toujours,
si ce podcast t'a porté du bien,
alors une chose à faire,
t'abonner pour ne rien rater.

Et si il te semble
pouvoir être utile à d'autres personnes,
sans toi libre de le partager,
et même de laisser un commentaire
et la note de ton choix
sur ta plateforme des côtes préférées.

Ce sera une belle manière
de me faire savoir
que ce podcast doit continuer
et être écouté par le plus grand nombre.

Je confie à Allah Subhanahu wa Ta'ala
le soin de préserver ta foi,
ton honneur et ton coeur.

Je te laisse à présent passer
un bon moment avec ton Coran
et je te dis à vendredi prochain
pour un nouvel épisode.

Wassalamu alaikum, Walhamdulillah.