

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

Hey! Salam alekoum! Bienvenue sur le Merc Fazil podcast, le potéas quitté d'avoir plus de sakina, de sérénité au quotidien et dans le delà. Ce podcast, il est pour toi. Pour toi, si tu veux reprendre ta vie en main, si tu veux apprendre à te connaître, si tu veux lâcher prise et surtout, surtout, si tu veux préparer ta vie après la mort, ta vraie vie. Moi qui suis, je suis au Maïma, j'ai écrit le livre « Ton dernier regard » et si le jour de ta mort devenait le plus beau jour de ta vie, t'en as peut-être entendu parler. À l'intérieur, je te raconte donc l'histoire inspirante, la belle histoire de ma maman, Robert Hamma, Najia, et surtout, surtout, sa magnifique mort qui a vraiment été un chamboulement dans ma vie. Donc à travers ce podcast, je te partage chaque semaine des outils, je te partage des conseils, des astuces, un peu de motivation, mais surtout, je te partage des rappels pour t'aider à être plus sereine et panouille au quotidien et dans le delà. Et puis j'ai une conviction, c'est le philo rouge de tous les épisodes de podcast, et si le bonheur et la sérénité apparaissent à ceux qui se lèvent pour le phageur, d'où le nom, mais à quel phageur. Je t'invite à prendre une délicieuse bosse en chaud, de mes toits à l'aise, et bon écoute, alors comment vas-tu? J'espère que tu te portes bien, écoute, ça fait longtemps, on va pas se mentir, mais aujourd'hui je suis là, et en plus je suis là pour t'annoncer une petite nouvelle très sympathique, c'est que je me suis lancé un défi qui est de sortir un podcast par jour pendant à peu près les 30 prochains jours. Alors c'est un défi pour moi, c'est clair, ça va me demander de l'organisation, mais le but c'est de partager un rappel chaque jour, un podcast par jour, donc qui seront un peu plus courts que mes podcasts d'habitude, qui vont durer, je pense, une vingtaine de minutes, après on ne sait jamais, des fois je le déborde, mais l'idée est l'un, l'idée c'est de partager un petit rappel. Alors il faut dire que si tu m'écoutes à la date du jour lundi 20 mars 2023, il se trouve qu'on est au porte du mois de Ramadan et je me suis dit, ah ça peut être super top, super sympa de transmettre, de partager un petit rappel tous les jours, qu'on se fixe un rendez-vous au quotidien et puis ça permet aussi de rattraper tous mes retards, toutes ces semaines d'absence, et je me suis dit que c'était une manière de me faire pardonner, en tout cas l'idée est là, et voilà, si tu m'écoutes en dehors du mois de Ramadan, bah écoute, pour toi ça ne change rien, tu peux écouter tranquillement les prochains épisodes et profiter des rappels, donc bien sûr ce sont des rappels que tu peux écouter que ce soit du mois de Ramadan ou en dehors du mois de Ramadan parce qu'on va vraiment parler de plusieurs sujets, donc j'ai plein d'idées en tête et voilà, donc aujourd'hui, donc le sujet du jour on va parler du jeune, on va parler de comment le jeune peut impacter ta vie après ta mort, et donc à la fois ta vie ici bas et ta vie dans l'au-delà, parce qu'en fait s'il y a énormément, le jeune pardon, il y a énormément de bienfaits comme dans chaque chose que la nous prescrit, alors donc là le mois de Ramadan va démarrer, donc forcément ça va être en lien avec le mois de Ramadan, mais si tu m'écoutes en dehors du mois de Ramadan, je parle donc dans ce jeune, on parle donc du jeune du lundi et jeudi qui sont Sona, ça peut être le jeune des trois jours blanc, etc. Donc dans tous les cas c'est un podcast, je pense c'est un épisode qui te sera profitable, inshallah. Donc comment est-ce que le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà? Et on va commencer par le plus important, on va commencer par, on va commencer par ta vie, à l'impact du jeune sur ta vie après ta mort, parce que l'impact il est très très grand. La première des choses qu'il faut savoir c'est que le jeune t'ouvre une porte du paradis, il y a plusieurs portes pour entrer au

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

paradis et donc ces portes-là tu rentres par une action particulière et donc il y a la porte du jeune qui s'appelle ajrayen. Donc s'il y a la ajrayen, c'est une porte dans laquelle, enfin c'est une porte qui s'ouvre uniquement pour les jeuneurs et qui se referme après, tu ne peux entrer par cette porte que via le jeune. Et puis il y a d'autres portes avec d'autres bonnes oeuvres. Alors donc du coup je voulais te partager un hadith. Il y a au paradis une porte appelée ajrayen, au jour de la résurrection les jeuneurs y entreront, personne d'autre que ne pourra y entrer. On dira où sont les jeuneurs, ils se lèveront et personne d'autre que n'entrera par cette porte. Une fois qu'ils y seront entrés, elles se fermera et plus personne ne pourra y passer. C'est rapporté par al-Burrari n°1896 et muslim n°1152. Donc le jeune en fait, le fait de jeûner, t'ouvre une porte du paradis. Ensuite, qu'est-ce qu'elle est la récompense du jeune? Vous savez, il y a beaucoup de hadith qui te parle des récompenses, des mérites. Ah si tu fais ça, tu as telle récompense. Par exemple si tu dis 10 fois qu'on le voit là au had, Allah s'entraide de construire une porte. Non, il te construit une maison au paradis et quand on dit une maison, c'est le paradis. Donc ça doit être une demeure incroyable. C'est un palais, c'est quelque chose d'incroyable. Ce n'est pas ta petite maison ici. Donc si tu dis 10 fois qu'on le voit là au had, il y a un hadith qui t'explique que tu as une demeure au paradis. Allah s'entraide de construire une demeure au paradis. Et puis si tu dis telle adcarre, tu as telle récompense. Quand tu fais une bonne action, elle est multipliée par 10. T'as 10 hasanettes dans ta balance des bonnes actions, etc. Donc on a plein de mérites. Et qu'est-ce qu'elle

a? Qu'est-ce qu'on sait? En fait, pardon, à propos du jeune, qu'est-ce qu'on sait? Et bien, attendez, je vous retrouve mon petit hadith. Voilà, il est là. Donc selon Abu Hurra, le message d'Allah sallallahu alayhi wa sallam, a dit, toute bonne action accomplie par les fils d'Adam sera multiplié par un nombre compris entre 10 et 700. Donc ça, c'est ce qui est, entre guillemets, normal. En fait, ce qui se fait habituellement. C'est-à-dire, tu fais une bonne action. Allah s'entraide et te la multiplie par son immense générosité, par son immense allahama. C'est pas une bonne action, il y a une bonne action. Parce que quand tu fais un péché, c'est égal à un péché. Tu vois, c'est pas multiplié par 10. Et encore, c'est égal à un péché. Sauf si Allah s'entraide, il te le pardonne. Et en plus, il y aura un podcast spécial sur ça, parce que j'avais trop envie de partager ça. C'est-à-dire comment, chez plus, c'était quoi exactement le titre? Mais grosso modo, c'est sur les actions qui te font pardonner tes péchés. Tout ce que tu peux faire et qui entraîne en fait le pardon de tes péchés. Donc ça sera un prochain épisode. Voilà, je le dise déjà. Donc le prophète As-Salaam le dit, toute bonne action accomplie. Donc par le fait d'Adam, ça sera multiplié par un nombre compris entre 10 et 700. Et Allah s'entraide. Sauf le jeune qui m'appartient et que je retribuerai moi-même. Il délaie, c'est-à-dire, le jeuneur délaie ses plaisirs et sa nourriture pour moi. Subhanallah. Et ensuite, la suite du prophète, c'est le jeuneur à deux joies. Il se réjouit lorsqu'il rompe son jeune et il se réjouit lors de la rencontre de son seigneur et son haleine est meilleure pour Allah que l'odeur du musque. Donc c'est rapporté par Al-Burrari numéro 1954 et Moslem numéro 1151. Donc Allah s'entraide et te dit, ouais, ok, tu connais les récompenses des actions, mais pas le jeune en fait. Le jeune, c'est comme si, c'est un secret, on ne sait pas, on ne connaît pas l'impact, parce que c'est quelque chose, tu fais tellement de sacrifices dans le jeune et on va en parler après, tu fais tellement de sacrifices. Je me rappelle, encore là, ça va, on va jeûner pendant le mois de Ramadan, c'est pas la canicule. Mais qui se souvient, quand on jeûnait, quand on tombait pendant la canicule en été, il faisait tellement

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

chaud, il avait tellement soif et tout. Et pourtant, on faisait ce sacrifice-là pour Allah. Et on se retenait, on ne buvait pas, on ne craquait pas, on ne mangeait pas pour Allah. Et ça, c'est beau en fait, c'est beau de faire ce sacrifice pour Allah. Parce qu'on veut l'adorer, parce qu'on veut lui obéir, parce qu'on obéit, voilà, on le fait pour le sâtisserie, on le fait parce qu'on veut le paradis, on veut la récompense. Et du coup, voilà, la récompense, elle est cachée, elle est secrète. Et ça, c'est trop beau. Donc ça, c'était le deuxième impact du jeune sur ta mort. Donc la première, c'était le paradis. Là, maintenant, c'est une récompense qui est secrète entre toi et Allah ce par la taala. Donc la balance des bonnes actions qui est allondée. Ensuite, le jeune du mois de Ramadan te protège de l'enfer. Donc le jeune du mois de Ramadan te protège de l'enfer, via, on le sait, à travers ce hadith. Selon Abou Sairid al-Khoudiri, le message d'Allah, salallahu alayhi wa sallam adi. Pour tout serviteur, jeûnant un jour pour Allah, Allah, ce par la taala, éloignera le feu de son visage par ce jour pendant 70 printemps, rapporté par al-Burrari n°1840 et muslim n°1153. Donc celui qui gêne un jour pour Allah, Allah, ce par la taala, éloigne le feu de son visage par ce jour pendant 70 printemps. Donc vraiment, le jeune te sauve de l'enfer. Donc le jeune, il t'ouvre une porte du paradis, le jeune te t'éloigne du feu de l'enfer, et le jeune est une récompense, il y a une récompense immense qu'Allah ce par la taala te donne et que tu

ne connais pas et que personne ne connaît. Le mois de Ramadan, c'est aussi une manière de se faire pardonner de ses péchés. Parce que selon Abu Hurair, le message d'Allah, salallahu alayhi wa salam, a dit, celui qui gêne le mois de Ramadan avec foi et espoir en la récompense d'Allah, s'parna taala, verra ses péchés, passer, pardonner. Apporté par al-Burrari n°1901 et muslim n°760. Si tu jeûnes, avec l'espoir, avec la foi, avec l'espoir, avec l'espoir, avec l'espoir qu'Allah ce par la taala d'obtenir la récompense, c'est-à-dire d'obtenir le paradis, d'être sauvé de l'enfer, tu le fais pour Allah ce par la taala, tu as une bonne opinion de Allah ce par la taala, tu as ta conscience de la rahma de Allah parce que c'est tellement généreux, c'est tellement généreux de la part de Allah ce par la taala, quand il te dit voilà, tu jeûnes, un jour tu jeûnes, tu t'éloignes de l'enfer de 70 ans, 70 printemps, ça représente ça à peu près, tu jeûnes, la porte du paradis, tu s'ouvres à toi, tu jeûnes, voilà, c'est tellement généreux en fait ce par la la, les récompenses elles sont tellement grandes, elles sont tellement belles, elles sont tellement immenses que tu peux que avoir une bonne opinion d'Allah, quel que soit ton état, voilà on commet tous des péchés, on a des baisses de foi, il y a des moments où on s'éloigne, et bien cela c'est l'occasion en fait, c'est l'occasion d'invoquer à Allah, c'est l'occasion d'avoir espoir en Allah ce par la taala, qu'il nous donnera ses récompenses, c'est le moment, c'est l'occasion de revenir à Allah, de se repentir, de multiplier les bonnes affes, en fait c'est vraiment l'occasion de faire risette de ces péchés et d'invoquer à Allah ce par la taala, pour obtenir le paradis, pour devenir une meilleure personne, etc, le mois de la matin, c'est le mois vraiment de la transformation à j'ai envie de dire, de l'introspection, des actes d'adoration, de l'invoquation, enfin voilà c'est ce par la taala, car on va m'être d'en profiter pleinement, donc ça c'était la première partie, bon il y aurait encore des choses, bien sûr encore beaucoup beaucoup de choses à dire, mais je voulais

aussi partager donc d'autres, d'autres bienfaits du jeune, et cette fois-ci sur la vie du saba, parce que c'est ça qui est beau ce par la taala, c'est là où tu vois encore une fois la sagesse d'Allah, la rahma d'Allah, parce que vraiment dans chaque chose car la s'parla taala nous demande

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

de faire, et dans chaque chose car la s'parla taala nous demande de nous abstenir, de faire, de ne pas

faire, il y a d'immenses bienfaits, il est et ce par là vraiment c'est incroyable quand on est réfléchi à quel point les bienfaits sont à la fois donc des bienfaits dans l'eau de là, c'est la première des choses, mais pas que en fait, c'est à dire que c'est aussi un bienfait pour toi, pour ta santé, pour ton corps, c'est un bienfait pour ton état d'esprit, pour ton bien-être mental, c'est un bienfait pour la société, pour la fraternité, la communauté, c'est un bienfait pour plein de choses, pour énormément. En fait, il y a l'impact, il est vraiment multiple et tu es toujours, toujours gagnante, alors ce qui me vient là à l'esprit comme ça, je pense à la zaquette, en fait l'impact de la zaquette est incroyable, il y a un hadith, bon je l'avais pas prévu de le dire, mais vous pouvez le retrouver facilement, c'est la zaquette et j'ai toujours peur de dire des bêtises, oh lala, parce que des fois je remis que ça, on va pas se mentir, bon je vais pas le dire, mais grosso modo, la zaquette a un très très grand impact dans ta vie dans l'eau de l'un, ok, il me semble que ça, que ça éteint le feu, j'avais, mais je suis pas sûre, donc il y a un bienfait dans l'eau de l'un, on va s'arrêter là, il y a un bienfait dans l'eau de l'un, en faisant la zaquette, voilà, t'as la récompense dans l'eau de l'un, etc, etc, ok, mais la zaquette c'est aussi, bien sûr pour la communauté,

c'est un grand bienfait, parce que tu viens d'aider tes frères et sœurs qui sont dans le besoin, donc déjà côté solidarité, fraternité, m'a pas filé sur la humain, c'est un grand impact, et en plus de ça, je me rappelle que je t'ai tombé sur des études qui disaient que le fait de donner aux autres te rend plus heureux, il y a des études très sérieuses qui montrent que le fait de donner, et bien ça te rend heureux, voilà, si tu t'achètes quelque chose pour toi, c'est pas le même niveau de bonheur, c'est pas le même niveau de bien-être, tu vas ressentir peut-être un petit pic de plaisir sur le coup, un petit pic de dopamine, parce que voilà, tu fais t'acheter un truc, c'est cool et tout, mais si cette même chose qui te plaît, et tu l'apprends, et tu l'offres à ta sorte, il l'est, et bien ton bien-être, il est beaucoup plus important, et des études très sérieuses qui parlent de ça, vous pouvez taper, enfin, je n'avais pas pu parler de ça, donc je n'ai pas préparé mes sources et tout ça, mais je suis tombée dessus et ça m'a fait sourire, je me suis dit, mais oui, il y a dans chaque chose qu'il te demande, il y a énormément de bienfait sur tous les niveaux, et donc bien sûr pour le jeune, c'est la même chose, et je pense que tu en as entendu parler des bienfaits du jeune sur le corps, en fait, ce qui s'est passé, c'est que avec le jeune, vous savez, en ce moment, il y a un petit peu la mode du jeune intermittent, de tout ça, en fait, je pense que tu en as déjà entendu parler pour perdre du poids, et aussi quand t'as de certaines maladies, etc. apparemment, c'est conseillé. Bon, en tout cas, du coup, avec cette hype, on va dire du jeune, il y a des études qui ont été faites, et se prendre là, ils se sont rendus compte de plusieurs choses. D'abord, ils se sont rendus compte que le jeune, ça augmente ton niveau d'énergie. Alors, c'est paradoxal, parce que tu peux te dire, mais attends, tu bois pas, tu manges pas, mais t'es une loc, tu es crevé. Alors, c'est sûr que c'est vrai que les premiers jours du mois de Rhinadan, les premiers jours où tu gènes, effectivement, tu peux être fatigué. Tu vas être vraiment fatigué, etc., parce que ton corps doit s'adapter. Surtout, je pense, enfin voilà, surtout quand t'es pas certaine personne, peut-être des addictions, il fume, etc., il faut que le corps s'habitue à ce moment, quand on va dire, pareil, si t'as l'habitude de donner du sucre à ton corps, enfin voilà. En tout cas, il faut qu'apparemment, il y ait ce qu'il faut quelques jours d'adaptation, et après ça, c'est

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

pardon, là, qu'est-ce qui se passe? En fait, t'as un roue nouveau, t'as un regain d'énergie. En plus, c'est vrai, on le sonde. Après, ça dépend aussi, attention, attention, je me permets de faire une petite attention, parce que si tu gènes la journée, mais que le soir, tu manges très gras, très sucré, voilà, tu manges plein de Bacchia, plein de bréhouette, et puis, voilà, beaucoup de sucre, beaucoup de friture, beaucoup de briques, frites, à l'huile, tout ça, que tu manges très gras, très sucré, et tout, ben, le problème, c'est qu'en fait, tu vas pas dans la, dans, en fait, je pense, moi, qui, pendant la matin, alors, attention, je ne suis absolument pas nutritionniste, et franchement, je ne suis pas la meilleure placée pour vous donner les best conseils et tout, mais moi, en tout cas, ce que je fais, et je ne vais pas mentir, c'est surtout mon mari, machin de la, mon mari est tellement plus sérieux que moi sur la nutrition, et tout, machin de la, voilà, c'est lui qui me motive, voilà, il mangeait bio, mangeait des fruits, des légumes, et tout ça, il est très comme ça, moi, je suis un peu gourmand, on ne va pas se mentir, donc, je sais que mon mari, pendant le mois de Ramadan, voilà, il me demande de cuisiner des plats normaux, c'est-à-dire, voilà, des repas normaux, quoi, des fruits, des légumes, enfin, voilà, des légumes, un peu de protéines, des trucs plutôt équilibrés, et enfin, voilà, lui, là, c'est un très space pendant le mois de Ramadan, je ne vais pas en parler ici, mais il fait vachement attention à ce qu'il mange, notamment parce qu'il veut faire des talais, oui, en étant un peu réveillé, quoi, et c'est vrai que si tu as mangé plein de gras et tout, t'es crevé, et si t'es crevé, tu pourras moins être, enfin, c'est plus compliqué de faire les actes d'adoration, donc lui, là, lui, il a un régime très, très spécial, voilà, mais en tout cas, juste, c'est vrai que moi, ce que je conseille, c'est juste de, après, tu peux te faire plaisir, par exemple, tu peux faire des briques, mais par contre, peut-être pas les frire, mais les faire au four avec, voilà, un peu moins de, il y aura beaucoup moins de matière, grâce, d'essayer de voir, en fait, d'essayer de voir, voilà, ou alors, si tu, par exemple, si tu veux manger un sucré, mais tu limites, enfin, voilà, il faut, après, comme je vous ai dit, je ne suis pas du tout la spécialiste, je crois que vous pouvez suivre, moi, je vous conseille de suivre Hanan Aflah, qu'on a déjà réussi sur le Bedcast, qui a un livre qui s'appelle « Un guide pour un Ramadan sur un », donc pour celles qui veulent, voilà, il y a aussi, je pense, un fit sister qui propose, quoi, un challenge Ramadan, avec de la nutrition, même d'exercices physiques, et voilà, comment avoir plein d'énergie pendant le Ramadan, avec une bonne alimentation et tout. Bon, je n'avais pas prévu de parler de ça, mais je vais essayer de m'en rappeler, de vous mettre les liens, si vous le souhaitez, dans les descriptions du podcast, si vous voulez, si vous voulez découvrir un petit peu, mais voilà, donc moi, je ne suis pas du tout, je ne suis pas du tout une protémétration loin de là, mais en tout cas, voilà, faire des petits efforts là-dessus, justement, pour pouvoir goûter finalement, pour pouvoir profiter des bienfaits de ce jeûne sur ton corps, inshallah. Donc, voilà, donc je disais, le corps, qu'est-ce qui se passe, t'as plus d'énergie, pourquoi? Parce que, comment ça se passe? Donc, normalement, quand tu ne gènes pas, eh bien, ton corps va utiliser les glucides, les glucides pour produire de l'énergie, et les glucides, tu les retrouves dans le pain, tu les retrouves dans les pâtes, les fruits, c'est moi, je sais pas si vous avez entendu le bruit, mais c'est mon volet qui a claqué. Bref, donc les pâtes, les fruits, tout ça, le sucre, le corps va convertir tout ça, donc les glucides en glucose pour donner de l'énergie aux cellules. Mais, lorsqu'une personne va jeûner pendant la mandane, elle va pas consommer ni nourriture, ni boisson. Du coup, le corps ne

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

reçoit pas l'apport anglicide qui reçoit d'habitude, et du coup, qu'est-ce qui se passe? Le corps va commencer à utiliser les réserves de graisse. Et, inshallah, il va utiliser les réserves de graisse comme source d'énergie. Du coup, les graisses, elles sont stockées dans les tissus adipés du corps. Il va déstocker pour utiliser cette énergie. En fait, il a une autre source d'énergie, donc on va avoir plus d'énergie et ce qui va augmenter l'endurance et l'énergie physique chez certaines personnes qui gènent pendant le mort de la mandane. Donc le corps fonctionne différemment pendant le ramadan et ça va donner plus d'énergie. Du coup, c'est le premier impact, le premier changement. Et en fait, c'est ce soir qu'on a travers plusieurs études qu'on a une meilleure santé. Pourquoi? Il y a la perte de poids, la réduction de la graisse corporelle, on vient de voir pourquoi. Il y a aussi l'amélioration de la sensibilité à l'insuline et de la prévention du diabète type 2. Il y a une réduction de la pression artérielle et amélioration de la santé cardiaque. Il y a une réduction de l'inflammation de l'oxydation dans le corps, une amélioration de

la santé du cerveau, c'est-à-dire de la prévention des maladies neurologiques, une amélioration de la fonction immunitaire et la prévention des maladies chroniques, une amélioration de la digestion et de la réduction des symptômes digestifs comme le refus, acides, les ballonnements, tout ça pour ça, on s'en doute. Une réduction des niveaux de cholestérol sanguin et amélioration de la santé hépatique. Voilà, je rentre pas plus dans les étés avec que ça parce que bon, voilà, je suis pas médecin. Mais voilà, donc il y a un impact sur le corps et donc il y a plusieurs études et c'est aussi pour ça qui préconisent, moi je sais que moi j'avais entendu dire après, je suis pas allé chercher plus loin que ça. Et dans tous les cas, si tu as une certaine maladie, si tu as une certaine pathologie, voilà, je t'invite vraiment à en parler avec ton médecin, avec des spécialistes, etc. Moi je suis pas spécialiste, je fais juste une petite parenthèse. Mais c'est vrai que c'est intéressant. Moi j'avais lu que pour le cancer, ça avait à l'époque quand ma mère était malade du cancer, ben voilà, moi, mes frères et tout, on écumait les, je sais pas,

tout ce qu'ils pouvaient, les articles, etc. Tout ce qu'ils pouvaient aider pour la guérison. Et on avait lu pas mal de fois, il y avait tout un système de, voilà, de jeûner, en fait, jeûner, aider à tuer les cellules cancéreuses. Oh là ou à l'âme. Mais voilà, donc vraiment, il y a un impact. Et là tu te dis mais c'est quand même incroyable. C'est quand même incroyable. Ça fait, c'est pendant la quatorzième, que voilà, qu'à l'au moins de la main d'âle, l'au moins de la main d'âle, c'est un pilier de l'islam. C'est une obligation. Toi, c'est pas, oui, ben ceux qui peuvent, ceux qui veulent, enfin bien sûr ceux qui peuvent faire la maladie, bien évidemment, ou les femmes enceintes, etc. Voilà, il y a des, ceux qui peuvent pas jeûner, voilà, il y a des aménagements, entre guillemets, tu peux faire d'autres choses à la place et tout, ça c'est, il n'y a pas de soucis. Mais ça reste une obligation et c'est pas pour rien, en fait. C'est pas pour rien parce que si on avait le choix, qui est-ce qui jeûnerait? On se dirait tous, oh ouais mais c'est quand même difficile et tout. Tu vois, on jeûnerait quelques jours dans le mois, mais qui va jeûner 30 jours d'affilée? Subhanallah. Et je pense surtout dans les fortes chaleurs, etc. C'est difficile. Tu sais, ton neuf c'est là, non c'est trop pour moi, mais tu le fais, Subhanallah, tu le fais. Et Allah, je pense qu'il en a fait une obligation pour qu'on soit obligé de le faire, mais c'est parce que l'impact, il est énorme en fait. Voilà, il est énorme dans notre vie, dans le delà, mais aussi dans notre vie, donc d'ici pas, d'ici pas, comme dans chaque

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

chose qu'Allah, Subhanallah, nous recommande de faire. C'est trop beau. Franchement, c'est trop beau.

Encore une fois, moi je trouve que rien que quand tu, quand on, rien que parler de ça, comme je disais

au début, mais ça montre, Allah, Subhanallah, ça montre vraiment son, bah son amour pour nous et à quel point il nous veut du bien en fait. C'est pour ça qu'il faut toujours avoir une bonne opinion d'Allah. Vraiment, Allah, Subhanallah, il nous veut du bien, il nous connaît, il sait ce qui est bon pour nous en fait. Tu vois, c'est comme une maman avec son bébé. Voilà, le bébé, il veut des choses, enfin l'enfant, l'enfant veut des choses, je veux des sucres riches, je veux ceci, je veux cela. Et vraiment, elle va dire non, parce qu'elle sait que c'est le mieux pour elle. Elle va dire non sur des choses qu'elle l'enfant veut, mais parce qu'elle sait que c'est mauvais en fait, même si l'enfant le veut, c'est mauvais pour elle. Et elle va le pousser vers des choses qu'elle n'a peut-être pas envie de faire, mais elle sait que c'est un bien pour elle. Et elle le fait par amour. Et bien Allah Subhanallah, c'est Subhanallah, il nous veut du bien, il nous aime, il nous a créé, il nous connaît, mieux que personne, il est plus proche de nous que notre veine jugulaire. Il nous veut du bien. Voilà, c'est Subhanallah. Donc, il est bien fait du jeune sur ton mental. Qu'est-ce que je peux dire d'autre? Très intéressant aussi cette partie-là. Déjà, ça améliore ton humeur. Je savais pas, je l'ai découvert pendant mes petites recherches. Le jeune peut également avoir des effets poissifs sur la clarté mentale et l'humour. La clarté mentale, ça, ça me parle. D'ailleurs, c'est pour ça que je vais peut-être faire un podcast là-dessus, sur le côté un peu introspection et tout. Mais en fait, il y a, donc, depuis quelques années, j'aime trop donc faire un bilan de mon année en me... voilà, en faisant un peu le bilan de mes accomplissements, de d'où j'en suis et tout ça, de ce que j'ai accompli, de ce que j'ai fait, etc. Et de où est-ce que je veux aller, quelle direction je veux diriger ma vie, qu'est-ce que je veux accomplir, qu'est-ce que je veux faire, quelle nouvelle habitude je veux mettre en place, etc. Donc, j'aime le faire année après année. Je le fais même deux fois par an. En général, je le fais en décembre, janvier et je le fais en juillet août. S'agent que moi, ce que j'aime trop, trop, trop, c'est le faire en août, l'été. Je trouve que c'est trop bien en général quand je suis en vacances, je prends mon carnet et j'écris beaucoup, je me pose beaucoup de questions. Je suis affonc sur l'écriture, introspection, réflexion, tout ça. Bon, et j'ai une amie, Caïna, si tu passes par là, je te fais des bisous. Caïnade, je peux pas j'ai rencontré mon mari qui m'avait dit une fois qu'elle, elle faisait ses introspection et elle s'est fixée des objectifs, etc. de la matin dans la matin. Je me suis dit, mais oui, mais oui, mais c'est trop bien à la telle raison. Je me suis dit, wow, c'est exceptionnel, je trouve ça trop bien, j'ai trop aimé l'idée et donc je lui ai piqué. Et donc, j'ai quand même un petit peu, je crois que c'était en janvier, j'ai quand même travaillé sur l'année écoulée, c'est-à-dire que j'ai fait le bilan de ce que j'ai accompli, de ce qu'il y a, de ce qu'il y a pas, etc. Mais je n'ai pas fixé mes objectifs, parce qu'en fait je ne sais pas, je voulais attendre dans la matin pour le faire. Je me suis dit non, non, je vais attendre dans la matin et je vais me fixer mes objectifs et voilà. Donc là, j'ai trop trop trop à d'y être et je me suis vraiment dit, mais voilà, mais je pense que je vais faire un podcast spécial sur ça, je sais pas, vous me direz ce que vous en pensez, mais je pense que ça peut être sympa de faire un podcast sur comment faire une introspection et tout ça. Je vais me le noter, parce que moi j'ai tendance à oublier pas mal. Bon, bref, ce n'était pas le sujet. Donc, certains jeunesurs disent que c'est par là qu'il y a une amélioration de leur concentration et de

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

leur capacité à se concentrer pendant la période du jeune et c'est par là que ça peut contribuer donc à une amélioration de l'humeur. Pourquoi en fait? Pourquoi est-ce qu'on a une meilleure humeur? C'est parce qu'on a plus de serotonines, donc c'est leur main du bonheur, qui se produit quand

le corps utilise les graisses qui sont stockées pour produire de l'énergie. Donc on a vu avant que le corps n'a pas d'apport d'anglicide, donc il va les chercher dans les graisses, il va les déstocker pour créer de l'énergie à partir des graisses. Et en fait en faisant ça en même temps, en parallèle, il se passe un truc, c'est qu'il y a une sécrétion de serotonines et donc il y a plus de bien-être. Donc voilà, et qu'est-ce que je voulais dire d'autre? Alors une chose dont je voulais parler, voilà, c'est que ça augmente évidemment le jeune augmente ta résistance aux tentations. Le jeune nous entraîne au gérée de neufs. C'est tellement important le gérée de neufs,

la capacité à dire non à son neufs, la capacité à l'autodiscipline. C'est-à-dire que moi je pense vraiment que, en fait, comment dire, tout ce que je vous ai dit là, je crois qu'il faut en avoir conscience pour changer nos croyances sur le gène. Déjà par rapport à l'humain, si tu penses que, ah ouais je n'ai ces fatigants, déjà pas par rapport au corps, si tu penses que je n'ai ces fatigants pour ton corps, même si ton corps va bien, si dans ta tête tu es en mode non mais je suis une loge parce que moi je voulais dire que ça m'est arrivé, ça m'arrive parfois. Non mais là, aujourd'hui je jeune, donc aujourd'hui je sais que je vais être fatiguée parce que je jeune. Non, quand tu sais que c'est pendant là, avec le jeune, t'as de l'énergie, il y a une meilleure santé, etc. parce qu'en fait le mental a un grand impact sur le corps. Donc là je vous parle de tout ça, c'est aussi pour qu'on change notre mental qu'on comprenne qu'en fait non c'est un bien fait pour nous et pour qu'on soit dans cet état d'esprit de non, mon corps va bien et comme ça nous on est bien parce que si ton corps dit non mais t'es fatiguée, ne cherches pas t'es fatiguée, même si le corps va bien, des fois on fait taire, on ne coûte pas son corps et on se dit non, non je vais traîner, je ne vais pas faire de, je ne vais pas trop sortir, je vais traîner sur mon canapé parce que je jeune, vous voyez ce que je veux dire, on ne fait pas d'efforts et tout, alors qu'en vrai non, pas du tout, t'as de l'énergie. Bref, et donc c'est pareil par rapport, pourquoi je vous remercie ça c'est parce que je me dis, par rapport au mental, par rapport au fait donc comment dire, si tu prends le jeune comme un terrain d'entraînement ou j'ai hâte de neuf à l'auto-discipline, si tu te dis ok pendant ce jeune, je suis capable de renoncer à mes besoins primaires, mes besoins les plus importants, tu vas manger et boire, tu sais boire, surtout boire, alors regarde manger, bon tu vois, tu vois, t'as faim et tout un peu mais voilà, mais boire c'est pas un endroit que tu peux pas boire, même au pari de canicule comme je disais, ben si tu es capable et donc de, et aussi aussi tu vois, t'as des addictions comme tu fumes etc, et que t'es capable de ne pas le faire pendant toute la journée, et bien c'est une énorme prise de conscience, tu te dis ben je m'entraîne finalement à renoncer à mes choses les plus essentielles et cet entraînement là finalement ça engendre une prise de conscience, tu te dis mais si je suis capable de renoncer à boire de l'eau alors que j'ai extrêmement soif et de le faire pour Allah si je peux m'arrêter pendant de fumer alors j'en ai trop envie mais je le fais pour Allah etc, mais alors je peux renoncer à tellement d'autres choses, je peux renoncer à tellement de péchés, en fait c'est une espèce de prise de conscience des ressources, des capacités qu'à l'heure ils te donnent, t'es capable de résister à ça, t'es capable de résister à beaucoup plus, vous voyez ce que je veux dire, donc je trouve ça intéressant mais je pense que pour

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

ça
eh bien il faut avoir conscience, et donc vraiment ça peut être intéressant de se dire pendant ce mois de Ramadan, je vais m'entraîner à muscler mon autodiscipline, vous voyez, je vais m'entraîner à

un musclé, ma volonté, ma résistance, dans le livre Instinct de volonté, un livre que j'aime énormément, l'autrice nous parle d'entraîner sa capacité à faire, d'accord, c'est-à-dire tu fais des choses que t'as pas forcément envie de faire, tu vois, enfin je sais pas moi, tu vois, il y a l'ascenseur et l'escalier, t'as pas envie de prendre l'ascenseur, pardon non, t'as envie de prendre l'ascenseur, t'as pas envie de prendre l'escalier, et toi tu vas te dire non, vas-y je vais m'entraîner, tous les jours dès que je vois un escalier, même si je n'ai pas envie de le prendre, eh bien je vais le faire, même si je n'ai pas envie, donc voilà, donc tu peux entraîner ta capacité à faire, et tu peux aussi entraîner ta capacité à ne pas faire, ça veut dire que quelque chose que t'as envie de faire, mais toi tu te dis non, je vais résister, je veux, il y a une grosse glace au chocolat, mais voilà moi je suis en plein de rééquilibrage alimentaire, etc, je vais m'entraîner, même si j'ai envie de ne pas craquer, bon ça a un exemple comme ça que j'ai sorti comme ça, mais ça va du coup, tu peux t'entraîner à faire des choses que t'as pas envie, comme tu peux t'entraîner à ne pas faire des choses que t'as envie de faire, et cet entraînement ça augmente finalement ta capacité à la discipline, et donc je me dis pendant le jeune, t'as un mois pour entraîner ta capacité à ne pas faire, à ne pas boire, à ne pas manger, à ne pas avoir de relations intimes avec ton mari, à ne pas fumer, etc, à ne pas craquer face à ta désaddiction, etc, et donc et même au-delà de ça, parce que ça ne suffisait pas juste le corps, c'est aussi la langue, je ne vais pas être grossier, je ne vais pas exploser ma colère, je vais prendre sur moi, il y a un vrai travail pendant le jeune de ne pas faire, de ne pas faire, il y a aussi le faire avec les prières, les talaouis, etc, peut-être que des fois t'as pas trop envie et tout, mais tu te dis non, c'est le mois de ramenant, il faut que je profite à fond, il faut que voilà je vais me poser, je vais t'en leur croire, parce que je veux la récompense, donc c'est un super entraînement pour éduquer ton neufs et là tu es vraiment dans le « j'ai un neufs avec le mois de ramenant ». Donc le truc c'est que si tu pendant 30 jours tu tiens le gros, et bien donc ça augmente ta discipline et ça augmente tes capacités

et du coup c'est trop bien pour le après ramenant parce qu'après tu peux continuer sur ton élan, et bien sûr le but c'est de surtout pas relâcher tous ces efforts à la fin du mois. Donc tu renforces ta capacité à t'abstenir, à céder aux tentations et voilà donc le jeune peut te donner beaucoup plus de force mentale. Mais je pense que pour que ça fonctionne, il faut partir avec cette connaissance là et avec cette intention là, d'augmenter, d'améliorer son gn9, c'est d'être capable de se dire non et ça peut être un super, voilà ça peut vraiment être une super occasion, une super opportunité donc de changement à une charge là. Donc voilà, c'était mon premier épisode de ces 30 jours et alors peut-être que je ne vais pas, peut-être qu'il y a des jours où je ne vais pas faire, honnêtement je ne sais pas, je vais faire de mon mieux. Au début je me mettais beaucoup de pression, je voulais tout préparer à l'avance, je me disais ok pour être sûr je vais préparer des scripts, je vais enregistrer plein de podcasts et tout mais la vérité c'est que ça me mettais la pression et puis j'avais aussi envie d'enregistrer les podcasts avec sérénité et de ne pas me dire ok je vais enregistrer plein aujourd'hui, en fait déjà juste le fait de me dire il faut que je prépare tous mes scripts dans l'avance, je me suis rendu compte que ben ça me, je ne sais pas,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #62 : Comment le jeune peut améliorer ta qualité de vie ici bas et dans l'au-delà ?

ça me démotiver un petit peu. Moi j'aime bien faire les choses, comment dire, de manière fluide, de manière je ne sais pas, genre je le sens, c'est bon j'ai envie de parler de ça et tout et voilà donc voilà, donc je me suis dit ok on va enlève-toi la pression, moi c'est mon défi à moi de faire un podcast par jour, j'aimerais bien le relever, j'aimerais bien être là toujours, toujours en dévoués, j'essayerais de le programmer pour le faire et après si je ne peux pas, je le ferai dans la soirée et après si je ne peux vraiment pas et qu'il y a un jour qui saute, j'espère que tu ne me maintiendras pas rigueur, j'aurais fait de mon mieux, voilà, j'aurais fait de mon mieux mais c'est vrai que après ce podcast, l'enregistrement de ce podcast, ça reste pas forcément une priorité dans le sens où ma priorité, c'est pendant ce mois de la matin, c'est des adorations, les actes d'adorations, on va essayer en tout cas, inshallah, qu'on va nous permettre de profiter pleinement de ce mois de la matin et puis après, voilà, après le podcast vient juste après, inshallah, puis ma vie de famille aussi, n'oublions pas, avec les petites choupettes, mais inshallah, qu'on va me mettre la balaque dans le temps et qu'on va me permettre d'être au rendez-vous chaque jour, voilà, sur ce, je te dis à demain, inshallah, salam alaykoum.