

Bienvenue dans Ramadan naissance, la série du podcast Coran de ton coeur qui t'accompagne avec douceur pendant les jours bénis de Ramadan.

Je suis Zeyneb, enseignante et éternelle étudiante du Coran.

Chaque jour de ce mois béni, du lundi au vendredi, prépare-toi à voyager à travers les histoires de ton Coran à la recherche de belles leçons de vie pour toi et tes proches Ramadan naissance.

Parce que chaque Ramadan est censé être ta Renaissance et chaque Ramadan est censé être ta station d'essence.

C'est lui qui m'a créé et c'est lui qui me guide et c'est lui qui me nourrit et me donne à boire et quand je suis malade c'est lui qui me guérit et qui me fera mourir puis me redonner à la vie et c'est de lui que je convoite le pardon de mes fautes le jour du jugement.

Arrabbe, accorde-moi sagesse et savoir et fais-moi rejoindre les gens de bien et fais que j'ai une mention honorable sur les langues de la prostérité et fais de moi l'un des héritiers du jardin des délices.

Surat Ashwara, aya 78 à 85.

L'histoire d'aujourd'hui, c'est celle de l'Amini Dada'a Subhanahu Wa Ta'ala, l'Amini Antime Dada'a Khalilullah Ibrahim alaihi s'alame.

Un prophète dont nous avons souvent parlé pendant ces épisodes parce qu'il est un pivot central incontournable dans notre foi, dans notre histoire, dans notre vie et aussi dans notre fin.

Ce passage, je trouve, explique parfaitement pourquoi Ibrahim alaihi s'alame est l'Amini Intime Dada'a.

Il n'y a qu'à voir la manière dont il s'exprime, la manière dont il parle.

Au début du passage, il s'adresse à des mécréants en parlant de leur divinité et du fait qu'ils adorent plusieurs idoles et il parle de son robe d'Allah Subhanahu Wa Ta'ala à la troisième personne.

Donc c'est mon Seigneur, c'est lui qui me nourrit, c'est lui qui me donne à boire, c'est lui qui me guérit.

Donc, juste sur ce passage-là, Subhanallah, on apprend qu'Ibrahim alaihi s'alame, ce qui est retenu ici, c'est que Allah est tout pour lui et qui fait preuve d'une grande, grande gratitude.

Avec Ibrahim alaihi s'alame, on apprend que lorsqu'on prend le temps dénuméré dans notre tête, tout ce qu'Allah Subhanahu wa Ta'ala a fait pour nous, en tout cas ce qu'on arrive à se rappeler, ce qu'on arrive à se rendre compte,

eh bien on se rend très vite compte qu'il est tout et qu'il fait tout pour nous.

Et donc, la formule qu'Ibrahim alaihi s'alame emploie voit beaucoup de gratitude et aussi beaucoup de respect et de prise de responsabilité.

Si tu regardes l'enchaînement, il dit toujours, c'est lui qui, c'est lui qui, c'est lui qui, c'est lui qui, sauf à un passage où il dit,

et quand je suis malade, c'est lui qui me guérit, donc c'est la seule fois où il fait intervenir sa personne en premier avant de parler d'Allah et il parle de la maladie.

Nous savons que la maladie, c'est Allah qui décide qui tourne malade ou non, mais en parlant de lui en disant quand je tourne malade, c'est lui qui me guérit,

on voit là une grande marque de respect qu'il accorde à Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Certes, Allah Subhanahu wa Ta'ala, c'est lui qui décrète ce qui nous arrive, mais si je tombe malade, c'est aussi de mon propre chef, c'est aussi par mes habitudes.

Souvent, on tombe malade par excès de nourriture, par déséquilibre, parce qu'on ne fait pas assez d'exercice, parce qu'on ne mange pas correctement, parce qu'on ne dort pas correctement,

parce qu'on ne fait tout simplement pas assez attention, en tout cas à notre équilibre physique, mental, émotionnel, et là, ça occasionne des maladies.

Très souvent, les maladies ont pour origine nos propres actions, pas forcément physiques, on peut avoir une santé ou plutôt une hygiène de vie qu'on pourrait qualifier d'irréprochable, mais il ne faut pas oublier que les seuls raisons organiques ne sont pas forcément à l'origine de toutes les maladies.

Quelqu'un qui prend le temps de toujours médire sur les autres, qui n'a jamais de parole positive, qui passe son temps à se plaindre, qui passe son temps en fait à se noyer dans le pessimisme, ce ne serait pas étonnant que cette personne tombe malade, parce qu'il y a un déséquilibre.

L'ingratitude, le fait de ne pas être satisfait de ce qu'on a, le fait de toujours confoiter ce que les autres ont, le fait de se plaindre à longueur de journée, affecte le corps, et les maladies arrivent parce qu'on est occupé à autre chose qu'à l'adoration de l'Allah.

Également, quelqu'un qui se relaie toujours au second plan, au dernier plan même, qui accorde à tout le monde des droits, ne sait pas dire non, se met toujours en dernière position, eh bien c'est la porte ouverte aussi à certaines maladies, comme les maladies autoimmunes d'autres maladies chroniques, parce que justement le problème a été chronique, et il n'est pas étonnant que ces personnes tombent malades.

Une personne qui est en stress constant, tout le temps, tout le temps, tout le temps, ce n'est pas étonnant, toutes les maladies peuvent avoir pour origine le stress, parce que le stress n'est pas un état normal.

Normalement, et là c'est moi, qu'est-ce qu'il y a de médecins que je rêvais, normalement le stress est un état qui devrait durer quelques secondes, quelques minutes grand maximum.

C'est un état dans lequel le corps se trouve lorsqu'il comprend que l'état d'urgence est celle de voir courir lorsqu'on se fait courser par un lion par exemple.

Quand si jamais je me fais courser par un lion, oui là je me mets en état de stress, donc les yeux sont un état de mydriase, parce qu'il faut absolument pouvoir bien voir, donc les pupilles sont dilatées, on voit très bien.

Il y a beaucoup de circulation sanguine dans les jambes pour pouvoir courir vite, donc la vue est développée, les jambes à ce moment-là, c'est là qu'on se rend compte qu'on aurait pu être champion des Jeux Olympiques, parce qu'on court à une vitesse qu'on ne savait même pas à notre sujet.

La respiration, parce qu'il faut s'y gêner tout ça, mais pendant ce temps, il y a des choses qui sont bien standby, comme la digestion, comme l'élimination des toxines, c'est pas le moment, pour le moment il faut courir parce qu'il y a ce lion qui nous court après.

Il faut que je puisse repérer l'arbre dans lequel je vais grimper, il faut que je puisse trouver une issue de secours, je n'ai pas le temps, le corps dit, je n'ai pas le temps de digérer ta nourriture de tout à l'heure, ton repas de midi, ça, ça attendra.

Mais pourquoi est-ce que le corps se permet ça? Parce que ça va durer quelques secondes, quelques minutes, grand max, et après on va revenir à un état normal et le corps va reprendre le cours des choses.

C'est comme quand on est dans un état d'urgence, ce n'est pas le moment en fait de faire des fêtes, etc. L'urgence, c'est l'urgence, et après passer l'urgence, tout revient dans l'ordre.

Donc le corps, il enregistre qu'on est en état de stress, il ne connaît pas le petit stress en fait, le seul stress qui connaît, c'est ce stress qui sert à se sauver de cette situation-là.

Alors imagine, lorsque tu t'appliques une situation de stress pour une parole qu'on t'a dit, pour un

comportement que quelqu'un a eu, pour une petite contrariété, pour une mauvaise ambiance au travail.

Le corps, lui, il ne va pas se dire, oh, ce n'est pas grand-chose, et le corps, juste un petit stress, juste un tout petit peu, et dès cette personne en tout petit peu, mettez-vous en standby, on règle la situation, et voilà. Non! Le corps, en fait, il va déployer l'arsenal. L'arsenal qui déploie en cas de stress véritable.

Et donc c'est ce qui explique que les personnes en état de burnout constant, qui sont tout en stressée, tout le temps, tout en préoccupée, digèrent mal, éliminent mal les toxines. Ce sont des gens hyper vigilants qui ont peur, qui sont à l'affût de tout problème.

Et en fait, ça, ça perdure, ça perdure, ça perdure, et au bout d'un moment, le corps se dit, bah, il n'y a pas de retour à l'état normal, en fait, donc il en rejus que, ok, cette personne a décidé, en tout cas, de se mettre dans un état de stress chronique, et l'indigestion va être chronique, la fatigue va être chronique, le manque d'élimination des toxines du corps va être chronique, et là, c'est la porte-entrée aux maladies.

Donc est-ce que tu vois comment on a notre part de responsabilité dans nos maladies? C'est important de ne pas toujours mettre la faute sur les autres. Là, en l'occurrence, on parle de l'Allah, et Ibrahim, avec cette seule phrase, nous enseigne la prise de responsabilité.

Donc l'enchaînement est magnifique, il dit, c'est lui qui m'a créé, c'est lui qui me guide. C'est lui qui me nourrit, c'est lui qui me donne à boire.

Et quand je tombe malade, c'est lui qui me guérit, donc je prends la responsabilité, ma part, dans ma maladie, et j'accorde tout le mérite, et tout mon espoir de guérison en Allah S.A., parce que rien n'est irréversible, il n'y a pas de maladies sans son remède, comme le hadith du prophète As-Salaam-ou-Alai, l'un n'a pas descendu de maladies sans son remède, parfois on a trouvé le remède, parfois on l'a pas trouvé, mais rien n'est incurable.

Et c'est Allah S.A. qui a la guérison, donc ce grand apparté pour dire que Ibrahim A.S. dans sa façon de parler d'Allah à la troisième personne, parce qu'il parle à d'autres personnes, elle est juste magnifique, et on voit le grand respect qu'il lui porte.

Et il continue en disant, et c'est lui qui me fera mourir, et c'est lui qui me redonnera la vie, après la résurrection bien sûr, et c'est de lui que je convoite le pardon de mes fautes le jour de la rétribution. Et là, à un moment donné, on a un switch, il parle d'Allah à la troisième personne, et là il se met à parler à Allah à la deuxième personne du singulier, il se met à parler à Allah directement en adressant une invocation.

Alors abhi, accord de moi, sagesse, et fais-moi rejoindre les gens de bien, et fais que j'ai une mention honorable que les gens parlent du bien de moi et continuent de propager ce que je transmis dans la prospérité jusqu'à la fin des temps en gros, et fais de moi l'un des hérétiques, les jardins des délices, donc le paradis.

Donc il commence par louer tout ce qu'Allah s'print à la fait pour lui, puis ensuite il s'adresse à Allah directement, cet enchaînement est beau et nous enseigne vraiment ce que c'est en fait d'être un proche d'Allah, d'être un ami d'Allah, c'est d'abord reconnaître les bienfaits d'Allah, reconnaître ses responsabilités aussi dans ce qui nous arrive, et comme si Ibrahim se disait, mais quelqu'un qui fait tout ça pour moi, c'est comme s'il est réalisé séance tenante, qui fait tout ça pour moi, qui fait tout pour moi, mais ça veut dire qu'il est toujours présent, ça veut dire qu'il m'écoute, alors ça veut dire que je peux lui demander des choses, et là, alors qu'il s'adresse à des personnes, il se met à se tourner directement vers son robe, et à lui adresser à lui directement ses besoins, si

quelqu'un comme Allah me nourrit, me guérit, me donne à boire, me pardonne, me donne la vie après la mort,
bah ça veut dire qu'il fait tout pour moi, il est tout, je n'ai que lui, parce qu'Ibrahim al-Salaam est un grand solitaire, si tu as remarqué dans sa vie, il a été seul longtemps, il a eu son père à dos, son peuple à dos, on l'a jeté dans un feu, il a été seul, il a fait cavalier seul pendant un bon moment, donc la proximité, l'amitié avec Allah, l'amitié intime avec Allah, il l'a cultivée et il maîtrise ça en fait, et c'est mérité,
il a pris Allah comme seul amie pendant très longtemps, et donc c'est comme s'il se dit tout d'un coup, bah je parle à Allah, et si tu regardes bien, c'est la même structure qui est employée dans sur la telle fête,
au début on va parler d'Allah la troisième personne,
et là la aia suivante on va commencer à parler à Allah directement,
une fois qu'on a compris et admi tout ce que Allah représente pour nous, juste le mot robb, Al-Hamd, Al-Alamin, Al-Rahman, Al-Rahim, Malik, Malik-e-Humiddin,
tout ça en fait définit tout ce qu'Allah s'fait pour nous, tout ce qu'il est pour l'univers.
Et là, ya kanab udwi, donc c'est vers toi qu'on se tourne.
Donc cette ayah fait la liaison entre la première partie de l'Fatiha et la deuxième partie de l'Al-Fatiha.
Et après tout le reste de surlata l'Al-Fatiha n'est que doha, n'est qu'invocation.
Donc Ibrahim al-Islam emploie finalement, nous rappelle la structure même d'Al-Fatiha qu'on récite tous les jours.
Donc la prochaine fois que tu réciteras l'Al-Fatiha et même à chaque fois, rappelle-toi la bien-séance, le respect
et l'exemple que nous a donné notre Père Ibrahim al-Islam dans sa manière de parler avec Allah.
Et c'est la leçon que je veux que tu emportes avec toi aujourd'hui.
De pouvoir tirer de cette conversation d'Ibrahim al-Islam à son robe, de tirer en fait des pépites, de celui qui est l'amie d'Allah, sur la manière de t'adresser à lui, sur la manière dont tu dois regarder Allah dans ton cœur,
comme celui envers qui tu dois être reconnaissant, comme celui envers qui tu dois être honnête et reconnaître tes erreurs,
comme celui vers qui tu places tous tes espoirs dans ce monde et dans l'eau de là, comme Ibrahim al-Islam nous l'a dit.
Et il termine par quelque chose de très beau.
Wajah al-Ni m'awarathati jalnatin na'im, fait de moi compte-moi parmi les héritiers des jardins du paradis.
Et masha'Allah comme nous le disons à chaque fois depuis ce début de Ramadan et même avant.
Nous sommes ces héritiers, les héritiers de Ibrahim al-Islam et lui s'inscrit dans les héritiers du paradis.
Alors, qu'est-ce qu'on attend pour réclamer notre héritage par nos bonnes actions et par notre confiance et notre gratitude en Allah Subh'anahu Wa Ta'ala?