



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم ...
وبعد

Ô « gardienne des fourneaux », je te chuchote à l'oreille...écoute :

Sache que tu vas accomplir ton *jihad* dans la cuisine pour montrer tes compétences dans la diversification des plats, mais ne te reproche pas cela, car c'est une bonne chose, et cela fait partie de ta féminité. Tu ne dois pas en faire ta priorité, mais sois plus déterminée, et que ton intention soit plus grande et sache que celui qui nourrit un jeûneur est récompensé sans que cela ne diminue en rien la récompense du jeûneur. Donc fais-en ton intention, et sois satisfaite du temps que tu vas passer dans la cuisine pour Allah, et tu seras récompensée *bi idhnillah*.

Voici mon conseil pour toi, un très bon programme :

1- Il commence avant le coucher, avec la lecture de « *Subhaanallah* » 33 fois, « *Alhamdulillah* » 33 fois, et « *Allahu akbar* » 34 fois, comme il est rapporté dans le Sunan Abu Dawud : « *Fatima se plaignit des cloques qu'elle avait sur les mains à cause de la meule. Elle partit demander au Prophète (صلى الله عليه وسلم) un esclave, mais elle ne le trouva pas (chez lui) et informa 'Aisha de son besoin. Lorsqu'il revint, 'Aisha*

l'informa. Ali ajouta : Le Prophète (صلى الله عليه وسلم) vint nous voir alors que nous étions partis dormir. Alors que j'allais me lever, il dit « Restez où vous êtes », et il s'assit entre nous au point que je sentis la fraîcheur de ses pieds sur ma poitrine. Le Prophète (صلى الله عليه وسلم) dit alors : « Ne vous indiquerais-je pas quelque chose de meilleur que ce que vous êtes venus me demander ? Lorsque vous allez vous coucher, dites « Allahu akbar » 34 fois, « SubhaanAllah » 33 fois et « Alhamdulillah » 33 fois, cela est meilleur pour vous qu'un esclave. »

On tire de ce noble hadith que celui qui prononce ce *dhikr* avant de dormir sera renforcé pour ses actes de la journée.

2- Le repas de l'aube (*As-Suhûr*), qui est une baraka que tu te dois de rechercher, le Prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « **Prenez le repas de l'aube, car il contient une bénédiction** » Et il a dit : « **Allah et Ses Anges prient pour ceux qui prennent le repas de l'aube.** »

3- La prière à son heure

4- S'asseoir jusqu'au *Shurûq* pour la lecture du Coran, en te rappelant d'Allah...puis accomplis deux *rak'ât*... le Prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « **Celui qui a prié le Subh en groupe puis est resté pour faire du dhikr jusqu'au lever du soleil, puis a prié deux rak'ât, reçoit une récompense équivalente à un Hajj et une 'Umrah...** »

5- Cuisiner tôt le matin est meilleur que dans les derniers moments. Beaucoup de femmes commencent à cuisiner au dernier moment, et quand vient la prière du *Dhuhr* et de l'*Asr*, soit elles ne les prient pas à l'heure, soit elles les regroupent. Elles prient tout en étant préoccupées par leur cuisine, elles prient donc sans crainte (*khushû'*) et délaissent les surrogatoires (*rawâtib*) par manque de temps. Alors que, si tu commences tôt le matin, tu auras beaucoup de temps à ta disposition, et ta prière ne contiendra pas de « *weswes* » te faisant penser à la cuisine.

6- Je te recommande la sieste : le meilleur est qu'elle soit un peu avant le *Dhuhr*, pour que tu te reposes afin de retrouver tes forces

7- La prière à son heure, et n'oublies pas les prières surrogatoires.

8- *Alhamdulillah*, ta cuisine est terminée tôt, restent les dernières touches de décoration de la table, les assiettes avant de manger, n'oublies pas de changer de vêtements avant de

décorer la table car tu mérites le plus de t'embellir, surtout si tu es mariée. Dans ce cas fais attention à ne pas accueillir ton époux avec des odeurs d'oignons, d'ail et de graisse. Donc comme je t'ai dis, en comptant sur la cuisine au début de la journée, cela t'aidera à gagner du temps en plus, alors ne te néglige pas.

9- Pendant l'*adhân*, n'oublies pas l'invocation connue :

«ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله»

« La soif s'en est allée, les veines sont alimentées et la récompense nous sera accordée si Allah le veut »

Et n'oublies pas de commencer par ce dont commençait le Prophète (صلى الله عليه وسلم) qui rompait son jeûne par quelques dattes mûres, s'il n'en trouvait pas, il se contentait de dattes simples, puis s'il n'en trouvait pas, il buvait quelques gorgées d'eau. Et pries le *Maghreb* à l'heure et n'oublies pas les surérogatoires qui y sont rattachées.

10- Ensuite la prière de *'Ishaa* et du *Tarawîh*

11- Si tu as encore des forces la nuit pour lire le *Quraan*, alors masha Allah, et si tu es faible et que tu ne peux pas le faire, alors pars te coucher, cela est meilleur car ton corps a un droit sur toi.

Qu'Allah accepte nos bonnes œuvres.



Et voici quelques recommandations ma sœur :

1- Diminue le temps passé dans la cuisine, sois sportive et dynamique, car Ramadhaan est le mois du jeûne, pas le mois de la nourriture.

2- Prends garde aux excès dans les plats et les boissons, en effet Allah nous a interdit cela dans *Surat ul-A'râf* (verset 31) :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

« Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès, car Il (Allah) n'aime pas ceux qui commettent des excès. »

- 3- Fais en sorte de préparer des plats totalement sains, car cela aide à être obéissant.
- 4- Assures toi que tes voisins aient à manger, le Prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « **N'est pas croyant celui qui est rassasié alors que son voisin a faim à côté de lui.** » Rapporté par al-Bukhari dans « al-Adâb »
- 5- Nourris les pauvres
- 6- Formule ton intention (niyyah) et multiplie le dhikr, le tasbîh, l'istighfâr (demande de pardon) pendant la préparation du repas, pour que ta langue soit humectée par le rappel d'Allah 'azza wa jalla.
- 7- Ecoute le Quraan et les conférences sur k7.
- 8- Diminue les dépenses en argent et sois raisonnable quant à la manière de disposer de tes biens.
- 9- Innoves dans les variétés de plats et des boissons et éloigne toi de la routine.
- 10- Sois avide de lecture du noble Coran tous les jours surtout la nuit, car le Ramadhaan est le mois du Coran.
- 11- Invoque Allah, rapproche toi de Lui 'azza wa jalla dans ce mois important avec les invocations de tes voisins et de tes proches, grâce aux livres, aux enregistrements, aux conseils et aux exhortations... Le Prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « **Celui qui a l'intention de faire une bonne action aura la récompense de l'avoir effectuée.** » Rapporté par Muslim
- 12- Méfies toi des réunions de « discussions vaines », et protège ta langue de la médisance, des calomnies, et d'autres maux de la parole. Et efforce toi de prononcer des bonnes et belles paroles pour être imprégnée du rappel d'Allah.

13- Multiplie les aumônes, d'après Abu Hurayrah (رضي الله عنه), le prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « *Sept personnes seront à l'ombre d'Allah le Jour où il n'y aura plus d'ombre que la Sienna* » Et il mentionna « *l'homme qui fait l'aumône en secret au point que sa main droite ignore ce que vient de dépenser sa main gauche* » (unanimement reconnu). Et le Prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « *Ô femmes, donnez l'aumône et multipliez les demandes de pardon car je vous ai vues comme étant la majorité des habitants de l'Enfer.* » Rapporté par Muslim.

14- Il n'y a pas de mal à ce que tu goûtes la nourriture en cas de nécessité, mais tu ne dois rien avaler, ton jeûne ne sera pas annulé.

15- Sois généreuse [à faire] le bien : dans les Sahihayn, d'après Ibn 'Abbâs (رضي الله عنهما) : « *Le Prophète (صلى الله عليه وسلم) était le plus généreux des hommes, et c'était lors du mois de Ramadhan, quand il rencontrait l'ange Djibril, qu'il était le plus généreux. Et, Djibril le rencontrait chaque nuit du mois de Ramadhan où ils étudiaient ensemble le Coran. Quand Djibril (Paix sur Lui) rencontrait le Messager d'Allah, ce dernier était plus généreux à faire le bien que le vent qui est envoyé.* »

16- Empresse toi de rompre le jeûne après le coucher du soleil, conformément au hadith de Sahl bin Sa'd (رضي الله عنه) qui rapporte que le Prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « *Les gens ne cesseront d'être sur le bien tant qu'ils s'empresseront de rompre le jeûne et retarderont le repas de l'aube.* » Rapporté par Bukhari et Muslim.

17- Et au moment de l'Iftâr (rupture), n'oublie pas de faire des invocations. Le Prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « *Trois invocations sont exaucées, l'invocation du jeûneur, celle de l'opprimé et celle du voyageur.* »

18- Ne mange pas beaucoup car cela alourdit le corps et amène la paresse dans les actes d'adoration, la prière du Tarawih et le Qiyâm ul-Layl.

19- Lève toi la nuit car Ramadhaan est le mois des veillées (qiyâam). Le Prophète (صلى الله عليه وسلم) a dit : « *Celui qui se lève pour prier les nuits de Ramadhan avec foi et conviction de la récompense, ses fautes passées lui seront pardonnées.* » (Unanimement reconnu)

Je demande à Allah Le Tout Puissant, Seigneur du Noble Trône, d'accepter notre jeûne et nos qiyaam, et qu'Il nous compte parmi les sauvés de l'Enfer, et qu'Il fasse que le jeûne de cette année ne soit pas le dernier Allahumma amin, et notre dernière invocation est « *alhamdulillah rabbi-l-'âlamîn* ».



Recommandations de Umm ul-Layth de Sahab.net

