

Ramadan 1423

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*In the name of God, Most Gracious, Most Merciful*

# Submitters Perspective

Monthly Bulletin of the  
International Community of  
Submitters



Published by [Masjid Tucson](#)

Novembre 2002

## RAMADAN et REMERCIEMENT (THANKSGIVING)

Le Ramadan est le neuvième mois lunaire du calendrier islamique. Les musulmans du monde entier jeûnent chaque jour de ce mois, de l'aube au coucher du soleil. Pendant le jeûne, les musulmans doivent s'abstenir de manger, de boire et d'avoir des relations sexuelles. C'est la loi de Dieu et c'est ce qui est indiqué dans le Coran :

*[2:187] ... Vous pouvez manger et boire jusqu'à ce que le fil blanc de la lumière se distingue du fil noir de la nuit à l'aube. Ensuite, vous jeûnerez jusqu'au coucher du soleil. Les relations sexuelles sont interdites si vous décidez de vous retirer à la mosquée (durant les dix derniers jours de Ramadan). Ceci sont les lois de **Dieu** ; vous ne transgresserez pas. **Dieu** clarifie ainsi Ses révélations pour les gens, afin qu'ils puissent atteindre le salut.*

Contrairement à ce que beaucoup de gens croient, Muhammad n'est pas le fondateur de l'Islam (Soumission). Il était un disciple d'Abraham à qui Dieu a enseigné les devoirs religieux que les Soumis pratiquent aujourd'hui (2:128). Le rôle de Muhammad était de délivrer le Coran à

l'humanité, et de purifier le message et les pratiques de la religion déformés par les adorateurs de l'idole.

Dieu a révélé le Coran dans la mémoire de Muhammad pendant Ramadan dans la nuit du pouvoir (17:1, 44:3, 97:1-5). Il a ensuite été progressivement libéré de sa mémoire en accord avec la volonté de Dieu et écrit par lui avec l'aide de Gabriel sur une période de 23 ans.

*[2:185] Ramadan est le mois durant lequel le Qoran a été révélé, pourvoyant les gens de guidance, d'enseignements clairs et du code des lois. Ceux d'entre vous qui témoignent de ce mois y jeûneront. Ceux qui sont malades ou en voyage, peuvent substituer le même nombre d'autres jours. **Dieu** souhaite pour vous la commodité et non la difficulté, pour que vous puissiez remplir vos obligations, et glorifier **Dieu** pour vous avoir guidés, et exprimer votre gratitude.*

Les pratiques religieuses instituées par Dieu sont des bénédictions de Dieu. Si nous pouvons pratiquer nos rites religieux comme nous sommes censés le faire, nous en tirons de nombreux avantages. En outre, ces pratiques nous permettent d'être plus conscients de Dieu dans notre vie. Elles constituent essentiellement la nourriture nécessaire à la croissance et au développement de notre âme pour qu'elle puisse atteindre le paradis. Elles sont pour notre propre bien. Dieu n'a besoin d'aucune de nos prières et de notre adoration.

Le jeûne pendant le mois de Ramadan est l'une des obligations des Soumis. Comme le Ramadan est un mois lunaire et que le calendrier lunaire se déplace à travers notre calendrier grégorien, il fait se déplacer le Ramadan à travers les saisons. Le jeûne nous permet d'apprendre l'autodiscipline et la retenue. Il permet à notre âme de contrôler notre corps et non à nos appétits physiques et à nos désirs de nous contrôler. Le jeûne est donc important pour notre salut :

*[2:183] Ô vous qui croyez, le jeûne est décrété pour vous, comme il était décrété pour ceux d'avant vous, pour que vous puissiez atteindre le salut.*

## **Remercier Dieu**

Dieu nous dit de jeûner afin de glorifier Dieu et de lui exprimer notre reconnaissance pour nous avoir guidés.

Le Coran nous donne des exemples précis de ce qui arrive aux communautés lorsqu'elles ne parviennent pas à rester reconnaissantes des bénédictions de Dieu.

*[16:112] **Dieu** cite l'exemple d'une communauté qui était en sécurité et prospère, avec des provisions venant à elle de partout. Mais ensuite, elle est devenue ingrate des bénédictions de **Dieu**. Par conséquent, **Dieu** leur a fait goûter les épreuves difficiles de la famine et l'insécurité. Tel est le salaire pour ce qu'ils ont fait.*

De plus, Dieu nous donne l'exemple du pays de Saba. Lorsqu'ils sont devenus ingrats, Dieu a transformé leurs beaux jardins fertiles en jardins aux plantes épineuses et à la récolte maigre (34:15-17).

Le jour de Thanksgiving tombant cette année pendant le Ramadan, rappelons-nous que nous devons être reconnaissants et heureux chaque jour.

*[14:7] Votre Seigneur a décrété : « Plus vous Me remerciez, plus Je vous donne. » Mais si vous devenez ingrats, alors Mon châtement est sévère.*

Abdullah

## **Méditation**

### **Une autre bonne façon d'adorer Dieu**

Dieu a créé tant de merveilleuses façons pour nous de l'adorer et de nous rapprocher toujours plus de lui. Les devoirs et les lois religieuses qui font partie intégrante de notre vie nous aident à le faire tout le temps. Un autre moyen formidable d'adorer Dieu et de fortifier notre âme, consiste à méditer le Coran à plusieurs reprises. Si les croyants souhaitent être élevés à un rang honorable aux yeux de Dieu et gagner Sa miséricorde, ils doivent profiter de cette opportunité (25:64, 9:112).

*[17:79] Durant\* la nuit, tu méditeras\*\* pour du crédit supplémentaire, pour que ton Seigneur puisse t'élever à un rang honorable.*

*[39:9] N'est-il pas meilleur d'être un de ceux qui méditent durant la nuit, se prosternant et restant debout, étant conscient de l'Au-delà, et recherchant la miséricorde de leur Seigneur ? Dis : « Ceux qui savent sont-ils égaux à ceux qui ne savent pas ? » Seuls ceux qui ont de l'intelligence prendront considération.*

Le dictionnaire nous donne plusieurs sens au mot méditer, dont certains sont "réfléchir, contempler, songer et penser", qui indiquent tous que la méditation implique un état de pensée ou de réflexion consciente et concentrée sur quelque chose. Puisque notre salut dépend fortement de notre façon de penser à Dieu autant que nous le pouvons (2:152, 33:41-42, 62:10), il est évident que l'exigence de méditer (ou de réfléchir) dans le Coran signifie que nous devons méditer sur Dieu. La méditation peut porter sur Son nom, Ses grands attributs ou Ses merveilleuses créations ; tout ce qui nous fait prendre conscience de Lui avec révérence, nous souvenir de Lui et L'aimer pour ce qu'Il est vraiment.

*[50:40] Durant la nuit, tu méditeras sur Son nom, et après la prosternation.*

*[3:190] Dans la création des cieux et de la terre et dans l'alternance de la nuit et du jour, il y a des signes pour ceux qui possèdent de l'intelligence.*

*[3:191] Ils se souviennent de Dieu\* en étant debout, assis et sur leurs côtés, et ils réfléchissent sur la création des cieux et de la terre : « Notre Seigneur, Tu n'as pas créé tout ceci en vain. Sois glorifié. Sauve-nous du châtiment de l'Enfer.*

## **Méditer sur Dieu**

Il est nécessaire de réaliser que l'objectif de la méditation dont il est question dans le Coran, doit être la méditation (Zikr) sur Dieu. C'est un aspect très important car lorsque la plupart des gens parlent de méditation, ils ne font pas référence à un plan de méditation ou de réflexion sur Dieu. Certaines personnes passent des heures et dépensent de grosses sommes d'argent pour apprendre diverses formes de méditation dans l'espoir de mieux se concentrer sur les choses ou d'être plus en paix avec elles-mêmes en raison des pressions créées par des activités terrestres excessives. Ces méthodes consistent à adopter des postures rigides, à réciter des mantras, à tenter des états de transe ou même à faire le vide dans l'esprit, mais jamais dans le but de se souvenir consciemment de Dieu ou de le commémorer. Pourquoi les croyants

voudraient-ils délibérément se vider l'esprit et l'ignorer alors qu'ils pourraient utiliser ces mêmes moments précieux pour se souvenir consciemment de Dieu et en être conscients ?

*[7:205] Tu te souviendras de ton Seigneur en toi-même, publiquement, en privé et silencieusement, jour et nuit ; ne sois pas inattentif.\**

D'autre part, les croyants obtiennent le meilleur de tous les avantages lorsqu'ils méditent sur Dieu, car ils peuvent développer leur âme et éprouver un sentiment de détente, d'assurance et de bonheur (20:130).

### **Comment méditer ; quelle est la technique ?**

*[3:191] Ils se souviennent de Dieu\* en étant debout, assis et sur leurs côtés, et ils réfléchissent sur la création des cieux et de la terre : « Notre Seigneur, Tu n'as pas créé tout ceci en vain. Sois glorifié. Sauve-nous du châtiment de l'Enfer.*

*[3:194] « Notre Seigneur, couvre-nous des bénédictions que Tu nous as promises à travers Tes messagers et ne nous abandonne pas au Jour de la Résurrection. Tu ne romps jamais une promesse. »*

Comme nous le voyons dans les versets ci-dessus, il n'y a pas de position ou de technique particulière pour la méditation ou la réflexion sur Dieu, et les croyants peuvent avoir différentes façons de la pratiquer. Certains préfèrent s'allonger ; d'autres choisissent de faire une promenade à pied ou en voiture tout en pensant à toutes Ses merveilleuses créations ; d'autres encore tombent prosternés (recommandé dans le Coran) ou sont avec un groupe de croyants et chantent Ses louanges (15:98). Alors que n'importe quel moment est toujours le meilleur pour penser ou réfléchir à Dieu (3:41, 19:11), le Coran mentionne spécifiquement la méditation la nuit et à l'aube.

*[3:17] Ils sont constants, véridiques, soumis, charitables et méditateurs à l'aube.*

*[73:2] Médite durant la nuit, excepté rarement.*

*[73:6] La méditation la nuit est plus efficace, et plus pieuse.*

*[73:20] Ton Seigneur sait que tu médites durant deux tiers de la nuit, ou la moitié d'elle, ou un tiers d'elle, ainsi que certains de ceux qui ont cru avec toi...*

Bien que nous soyons libres de méditer comme nous le souhaitons, les croyants doivent également prendre note des références dans le Coran

concernant la prosternation devant Dieu et la recherche de sa miséricorde, en plus de l'exigence de méditer sur Dieu (3:113, 7:206, 9:112, 25:64, 39:9, 50:40, 53:62, 76:26, 96:19).

La prosternation, que tous les croyants ont la chance de pratiquer, est l'une des positions du corps dans la divine prière de contact (Salat), où l'on pose le front sur le sol tout en glorifiant notre Seigneur qu'Il est le Très-Haut (Subhaana Rabbiyal A'laa). La prosternation est une très humble forme de supplication et peut nous faire ressentir les prières et la repentance que nous adressons à Dieu dans cette position (19:58).

*[25:64] Dans l'intimité de la nuit, ils méditent sur leur Seigneur, et tombent prosternés.*

## **Sur quoi méditer ?**

La réponse est probablement la plus évidente et la plus fréquente, mais Satan parvient à nous faire hésiter à nous poser cette question. Dieu est Omniscient et Omniprésent. Tout ce que nous voyons autour de nous et en nous est un signe de Lui. C'est à lui et c'est grâce à lui. Il n'y a absolument aucune limite à Ses beaux noms et attributs (7:180, 20:8), ou à Ses belles créations (67:3-4, 40:57), ou à Sa Grâce infinie (8:29, 57:21), ou aux bénédictions sans fin qu'Il nous accorde (14:34, 16:18), ou aux innombrables fois où Il a pitié de nous (18:58, 22:65) et ainsi de suite. Le contenu de la méditation est déjà là devant nous et autour de nous sans limites (3:190, 51:20). Faites simplement part de votre intention de méditer sur Lui et vous serez peut-être surpris de constater à quelle vitesse vous serez en chemin. Voici quelques éléments de départ tirés du Coran.

*[59:23] Il est le **Dieu** Unique ; il n'y a aucun autre dieu à côté de Lui. Le Roi, le Plus Sacré, la Paix, le Plus Fidèle, le Suprême, le Tout-Puissant, le Plus Puissant, le Plus Digne. **Dieu** soit glorifié ; loin au-dessus d'avoir des partenaires.*

*[23:116] Le plus exalté est **Dieu**, le vrai Souverain. Il n'y a aucun autre dieu à côté de Lui ; le Plus Honorable Seigneur, possesseur de toute l'autorité.*

## Les 99 noms de Dieu

Dieu nous a donné plusieurs de Ses noms et attributs dans le Coran. Parmi les musulmans traditionnels, on trouve un ensemble de noms appelés "les 99 noms d'Allah" qu'ils peuvent utiliser pour leur zikr ou dans leurs supplications. S'il est bon d'avoir une liste des noms et attributs de Dieu, il est trompeur de s'arrêter à seulement 99 noms. Dieu nous dit que nous ne pouvons jamais sonder sa grandeur (39:67) alors qu'à lui appartiennent tous les meilleurs noms et montent toutes les bonnes paroles (7:180, 17:110, 20:8, 59:24). Par conséquent, préconiser uniquement ces 99 noms comme un ensemble standard de noms pour Dieu, c'est suggérer une limitation à Sa grandeur. Les croyants sont entièrement libres de percevoir et de méditer sur Dieu comme ils le souhaitent.

*[17:110] Dis : « Appelez-Le **Dieu**, ou appelez-Le Tout Miséricordieux ; quel que soit le nom que vous utilisez, à Lui appartiennent les meilleurs noms. » Tu ne prononceras pas tes Prières de Contact (Salat) à trop haute voix, ni secrètement ; utilise un ton modéré.*

*[59:24] Il est le **Dieu** Unique ; le Créateur, l'Initiateur, le Concepteur. À Lui appartiennent les plus beaux noms. Tout dans les cieux et la terre Le glorifie. Il est le Tout-Puissant, le Plus Sage.*

En effet, la méditation est un autre moyen formidable et puissant d'adorer Dieu. Alors, si Dieu le veut, hâtons-nous de profiter de tous les moyens qu'Il a créés pour que nous L'adorions, et reposons-nous dans la certitude qu'Il prendra soin de nous.

***[26:217] Et place ta confiance dans le Tout-Puissant, le Plus Miséricordieux.***

***[26:218] Qui te voit quand tu médites durant la nuit.***

***[26:219] Et tes fréquentes prosternations.***

***[26:220] Il est l'Entendant, l'Omniscient.***

Kais R.

*Le bonheur est  
La soumission à Dieu seul*

Traduction française faite avec l'aide de DeepL. Verset du Coran en français issu de <https://submission.org/QI> . Version française avec texte arabe / traduit de la traduction anglaise autorisée de Rashad Khalifa

<https://www.masjiduntucson.org/publications/books/sp/2002/nov/page1.html>

MASJID TUCSON United Submitters International

PO Box 43476 Tucson AZ 85733-3476 USA

Tel/Fax: (520) 323 7636

Masjid Tucson site: <http://www.masjiduntucson.org>

Masjid Tucson e-mail: [info@masjiduntucson.org](mailto:info@masjiduntucson.org)