

Ramadan : Les recommandations de imam Kanté

Paix sur vous !

« Et il est mieux pour vous de jeûner si vous saviez » (Sourate 2, verset 184)

Avoir l'intention de jeûner tout le mois de Ramadan et en cas de rupture, la réitérer avant l'aube

Eviter toute pratique ostentatoire ou qui y ressemble

Eviter de cracher et le faire en lieu indiqué en cas de besoin

Eviter de crier le soir dans les quartiers « diogueleenwaach »

Ne pas s'intéresser au jeûne d'autrui à travers les expressions du genre « yangui chi koorguiwala chi weer bi » (être respectueux envers les femmes qui sont exemptées du jeûne pendant leurs règles)

Faire son travail de tous les jours correctement sans prétexter le jeûne pour verser dans le laxisme et la paresse (il est possible de trouver un accord entre les parties prenantes pour aménager les horaires vu les contraintes liées au Ramadan)

Eviter de barrer de grandes artères pour tenir des conférences (mieux vaut les organiser dans des lieux aménagés pour les grands rassemblements)

Eviter de mettre le Coran à tout va avec une sonorisation non maîtrisée

Eviter toute inflation des appels à la prière et d'utilisation abusive du micro dans les mosquées

Etre vigilant sur ce qu'on regarde, écoute, et où on se rend en toute cohérence avec les exigences du jeûne

Etre plus généreux que d'habitude envers les nécessiteux et commencer avec les proches parents, les voisins, et ainsi de suite

Eviter de saturer le téléphone d'autrui par l'envoi à tout et tout instant de messages, vidéos, etc.

Eviter autant que faire se peut, de déranger autrui aux heures de prières et de repos (heures de nafilat et de sommeil)

Manger de façon appropriée pour aller accomplir les nafilas sans lourdeur

Pourquoi faire de longues queues pour trouver on ne sait du pain de quelle qualité au moment où la personne qui jeûne est assez éprouvée (juste avant la rupture)

Eviter de trop parler, de polémiquer, de se gaver au moment de la rupture, et de gaspiller

Se coucher tôt pour se lever tôt et éviter de retourner au lit après le « Kheud » au risque de rater la prière du matin

Prendre du temps pour lire soi-même le Coran, faire son zikr, etc., et ne pas passer le temps à « subir » d'autres activités

Ecouter et respecter les recommandations des nutritionnistes et diététiciens sur la façon appropriée de s'alimenter durant le Ramadan

Accompagner les enfants, selon l'âge, à faire l'apprentissage du jeûne

Aider les femmes dans les travaux ménagers au lieu de se rester à attendre qu'elles fassent tout pour tout le monde

Eviter l'ostentation et la concurrence malsaine à travers le « sukeuroukoor »

Eviter de s'énerver sur la route notamment au moment de retourner à la maison, l'après-midi

Prendre ses dispositions pour rompre son jeûne en dehors de chez soi quand on y est contraint

Qui veut compléter ?

Les rigolos et autres guignols merci de s'abstenir...

« La religion, c'est le bon conseil » nous dit le hadith.

Ramadan de piété et de ferveur à tout jeûneur

Imam Amadou Makhtar Kanté

