



RAPPEL DES ACTIVITES A FAIRE PENDANT LE RAMDAN - PAR LES ETUDIANTS D'AL KAUTAR

semaine :

Activités quotidiennes requises	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Commentaires
Faire mon suhour le plus tard possible								
Me lever et prière Fajr à l'heure, avec ses sunnah								
Faire mes dhikr du matin								
Faire les prières à l'heure ou le plus tôt possible								
Faire les dhikr recommandées après chaque prière								
Prier les 12 rakah surérogatoires								
Faire le Qunut ou une dua pour la communauté								
Faire des duas pour mes parents								
Recommander un bien								
Interdire un mal								
Prier au moins une prière à la mosquée (frères)								
Lire l'exégèse (tafsir) d'un verset du Coran								
Lire un hadith et sa signification								
Lire au moins une page du Coran								
Apprendre quelque chose de nouveau								
Essayer de faire une petite sunnah du prophète (saw)								
Faire sourire un musulman								
Faire sourire mes parents et les embrasser								
Ne pas se disputer, commérer, parler derrière								
Ne pas avoir de la rancœur envers quelqu'un								
Prendre soin de son corps du mieux possible								
Faire une aumône								
Préserver ou éviter de nuire à l'environnement								
Faire une dua sur le prophète (saw)								
Demander pardon : Tawbah et Istighfaar 100 fois								
Faire une action secrète entre Allah et moi								
Faire mes dhikr de l'après midi								
Lire une partie de l'histoire d'une figure de l'islam								
Prier Tarawheeh et witr								
Lire sourat Mulk avant d'aller dormir								
Ecrire mes intentions pour demain								
Réfléchir sur la mort et le jour du jugement								
Prier au moins 2 rakaht Tahajjud								
Demander à Allah Jannat ul firdows (plus haut paradis) et sa protection contre l'enfer 3 fois								
Faire le wuhu avant d'aller se coucher								
Aller au lit sans mauvais sentiments envers quelqu'un								

Activités spéciales requises le vendredi			
Lire Surat Kahf		Faire le plus possible de salawaat sur le prophète (saw)	
Arrivée à la prière de vendredi le plus tôt possible			
Réfléchir 5 à 10 min sur le Khutbah et son application			

A faire dans la semaine			
Apprendre par cœur ¼ d'une page du Coran		Nourrir un pauvre ou offrir un cadeau à quelqu'un	
Mémoriser 1 hadeeth du prophète (saw)		Faire la prière de consultation pour qq chose d'important	
Mémoriser 1 dua de la Sunnah du prophète (saw)		Essayer de réconcilier 2 musulmans	

Et Allah est témoin de toutes mes affaires,

Nom :