رَمَضَان مُبَارَك

MON PLANNER DU

Ramadan

Trente jours pour lire le Coran,
nourrir mon cœur et organiser mes journées

E-KITAB

AVANT TOUTE CHOSE

La sincérité avant tout

L'ikhlâs : n'agir que pour Allah

Une œuvre ne vaut que par l'intention qui la porte. Ce planner n'est pas fait pour montrer ce que vous faites, mais pour vous aider à l'organiser. Ce que vous y écrivez reste entre vous et Allah.

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ

« Il ne leur a été ordonné que d'adorer Allah, en Lui vouant un culte sincère. »

CORAN, SOURATE AL-BAYYINA (98), VERSET 5 · EXTRAIT · TRADUCTION DU SENS

أَنَا أَغْنَى الشُّرَكَاءِ عَنِ الشِّرْكِ مَنْ عَمِلَ عَمَلاً أَشْرَكَ فِيهِ مَعِي غَيْرِي تَرَكْتُهُ وَشِرْكَهُ

« [Allah dit :] Je suis Celui qui Se passe le plus d'associé. Quiconque accomplit une œuvre dans laquelle il M'associe un autre que Moi, Je l'abandonne, lui et ce qu'il M'a associé. »

D'APRÈS ABOU HOURAYRA · MOUSLIM (2985)

Ce planner est

- ✓ Un outil pour vous organiser et tenir vos résolutions
- ✓ Un rendez-vous avec vous-même, chaque soir
- ✓ Un secret entre vous et votre Seigneur

Ce planner n'est pas

- ✗ Une page à photographier ou à publier
- ✗ Un tableau à comparer avec celui des autres
- ✗ Une mesure de votre valeur, ni de celle de personne

Pour qui, et pourquoi, je remplis ces pages

LE CORAN EN 30 JOURS

Mon programme de lecture

Un juz' par jour · pages du mushaf de Médine (604 pages)

1	Al-Fâtiha 1 → Al-Baqara 141	p. 1–21	◯
2	Al-Baqara 142 → Al-Baqara 252	p. 22–41	◯
3	Al-Baqara 253 → Âl 'Imrân 92	p. 42–62	◯
4	Âl 'Imrân 93 → An-Nisâ' 23	p. 62–81	◯
5	An-Nisâ' 24 → An-Nisâ' 147	p. 82–101	◯
6	An-Nisâ' 148 → Al-Mâ'ida 81	p. 102–121	◯
7	Al-Mâ'ida 82 → Al-An'âm 110	p. 121–141	◯
8	Al-An'âm 111 → Al-A'râf 87	p. 142–161	◯
9	Al-A'râf 88 → Al-Anfâl 40	p. 162–181	◯
10	Al-Anfâl 41 → At-Tawba 92	p. 182–201	◯
11	At-Tawba 93 → Hoûd 5	p. 201–221	◯
12	Hoûd 6 → Yoûsouf 52	p. 222–241	◯
13	Yoûsouf 53 → Ibrâhîm 52	p. 242–261	◯
14	Al-Hijr 1 → An-Nahl 128	p. 262–281	◯
15	Al-Isrâ' 1 → Al-Kahf 74	p. 282–301	◯
16	Al-Kahf 75 → Tâ-Hâ 135	p. 302–321	◯
17	Al-Anbiyâ' 1 → Al-Hajj 78	p. 322–341	◯
18	Al-Mou'minoûn 1 → Al-Fourqân 20	p. 342–361	◯
19	Al-Fourqân 21 → An-Naml 55	p. 362–381	◯
20	An-Naml 56 → Al-'Ankaboût 45	p. 382–401	◯
21	Al-'Ankaboût 46 → Al-Ahzâb 30	p. 402–421	◯
22	Al-Ahzâb 31 → Yâ-Sîn 27	p. 422–441	◯
23	Yâ-Sîn 28 → Az-Zoumar 31	p. 442–461	◯
24	Az-Zoumar 32 → Foussilat 46	p. 462–481	◯
25	Foussilat 47 → Al-Jâthiya 37	p. 482–502	◯
26	Al-Ahqâf 1 → Adh-Dhâriyât 30	p. 502–521	◯
27	Adh-Dhâriyât 31 → Al-Hadîd 29	p. 522–541	◯
28	Al-Moujâdala 1 → At-Tahrîm 12	p. 542–561	◯
29	Al-Moulk 1 → Al-Moursalât 50	p. 562–581	◯
30	An-Naba' 1 → An-Nâs 6	p. 582–604	◯

LE CORAN EN 30 JOURS

La méthode des quatre pages

Vingt pages par jour, sans y penser

Le mushaf de Médine compte 604 pages, et chaque juz' environ vingt. En lisant **quatre pages après chaque prière**, vous terminez un juz' par jour, et le Coran entier en trente jours.

Fajr	Dhouhr	‘Asr	Maghrib	‘Ichâ'
4 PAGES	4 PAGES	4 PAGES	4 PAGES	4 PAGES
◯	◯	◯	◯	◯

Un demi-Coran

2 pages après chaque prière

10 pages par jour · 15 juz' dans le mois

Le Coran en entier

4 pages après chaque prière

20 pages par jour · 30 juz' dans le mois

Deux lectures complètes

8 pages après chaque prière

40 pages par jour · 2 juz' par jour

Ce planner suit le rythme du milieu. Choisissez le vôtre : mieux vaut un demi-Coran tenu jusqu'au bout qu'un Coran abandonné au dixième jour.

Je débute ou je lis lentement

Lisez ce que vous pouvez en arabe, et complétez par l'écoute d'un récitateur en suivant le texte.

J'ai pris du retard

Ne rattrapez pas tout d'un coup : ajoutez deux pages après chaque prière pendant quelques jours.

Mes trente juz'

Coloriez un rond chaque fois qu'un juz' est terminé.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Mon rythme, et mon moment préféré pour lire

JOUR
1

DATE _____

L M M J V S D

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

MA LECTURE DU CORAN

Juz' 1 · Al-Fâtiha 1 → Al-Baqara 141 · pages 1 à 21

4 PAGES LUES APRÈS

○ Fajr ○ Dhouhr ○ 'Asr ○ Maghrib ○ 'Ichâ'

Un verset qui m'a marquée _____

LE HADITH DU JOUR

إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى

« Les actes ne valent que par les intentions, et chacun n'aura que ce qu'il a eu l'intention de faire. »

D'APRÈS 'OUMAR IBN AL-KHATTÂB · AL-BOUKHÂRÎ (1) · VERSION PROCHE : MOUSLIM (1907) · EXTRAIT

Aujourd'hui, je le mets en pratique _____

Mes prières surérogatoires

○ Sounan rawâtib ○ Doha ○ Tarâwîh

○ Witr ○ Qiyâm

○ Adhkâr du matin ○ Adhkâr du soir

○ Sadaqa

Mon dhikr et mes invocations

Ma bonne action du jour

Trois raisons de dire al-hamdoulillâh

1 _____

2 _____

3 _____

Mes repas, en toute simplicité

Souhour _____

Iftar _____

Ce que je retiens de cette journée

MON ÉNERGIE ○ ○ ○ ○ ○

MES VERRES D'EAU ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○