

gagner un maximum de hassanates



tableau

*des bonnes actions*

Ce tableau est extrait du programme MFx : **L'Expérience Miracle Fajr**. Ce PDF est offert gratuitement et peut être partagé librement, uniquement via ce lien officiel :

<https://miracle-fajr-routine.systeme.io/tableau-des-bonnes-actions>

Il ne peut pas être vendu, modifié, ni utilisé à des fins commerciales. Qu'Allah fasse de ce tableau une cause pour ton entrée au paradis !

## Ramadan : Investis pour ta Akhira

Ma douce, pour ce mois de Ramadan, je t'offre un précieux cadeau : le tableau des hassanates. En vérité, c'est une des membres du MFX qui m'a suggéré cela (faisons une petite dou'a pour Nams qu'Allah la récompense de vouloir propager le bien ^^).

Tu manques d'inspiration pour gagner un maximum de hassanates durant ce mois de Ramadan ? Alors tu vas absolument kiffer ce tableau des hassanates (extrait de mon programme MFX, l'Expérience Miracle Fajr) dans lequel tu peux chaque jour piocher des bonnes actions qui alourdissent ta balance le Jour du Jugement dernier, le jour où :

**فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ**

**« Quiconque fait un bien fût-ce du poids d'un atome, le verra »**

Sourat zalzalah, verset 7

Je te suggère de surligner tes actes d'adoration préférés, n'hésite pas à en ajouter si besoin, et chaque jour, au fajr, choisis une bonne action à accomplir !

Et surtout, je t'invite à faire de tes fajr un moment où ton cœur et ta langue s'attachent à Allah, un moment de lumière et de sakîna, un moment où tu construis activement pour ta Akhira...

<https://miracle-fajr-routine.systeme.io/tableau-des-bonnes-actions>

# Mon tableau des bonnes actions

Quelle bonne action puis-je accomplir tout de suite, pour Allah, et qui peut être la cause de mon entrée au paradis ?

« A celui ou celle qui fait une bonne œuvre Nous ferons mener une vie agréable et rétribuerons les meilleures œuvres » (Coran, 16 : 97).

## *Tableau des bonnes actions*

Bonne action	Bienfaits et récompenses (en temps normal, mais pendant Ramadan, la récompense est démultipliée !!)
Lecture du coran	Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui lit une lettre du livre d'Allah a pour cela une bonne action et la bonne action compte 10 fois. Je ne dis pas que Alif Lam Mim est une lettre mais Alif est une lettre, Lam est une lettre et Mim est une lettre ». Tirmidhi dans ses Sounan n°2910
Lecture de la sourate « Al-Mulk »	Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « La sourate Tabarak est l'empêcheuse du châtiment de la tombe » . Abou Cheikh et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°1140
Apprentissage du Coran	On dira (le Jour du Jugement dernier) au lecteur assidu du Coran : "Lis et monte (les degrés du Paradis). Récite clairement comme tu le faisais dans le bas-monde. Ta place au Paradis te sera fixée au dernier verset que tu liras". At-Tirmidhi 2914
Apprendre un nom d'Allah	Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Certes Allah a quatre vingt dix neuf noms, cent moins un, celui qui les dénombre rentre dans le paradis ». Boukhari dans son Sahih n°2736 et Mouslim dans son Sahih n°2677

<p>Lire le Coran, des hadiths, des livres religieux, en famille, en groupe</p>	<p>Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Toutes les fois que les gens se réunissent dans l'une des maisons d'Allah pour réciter le Livre d'Allah et pour l'étudier entre eux, la sérénité descend sur eux, la miséricorde les couvre, les anges les entourent de leurs ailes et Allah les mentionne devant ceux qui sont auprès de Lui » Muslim (n°2699)</p>
<p>Lire la vie du Prophète (ﷺ) Salla Allahou Alaihi wa Sallam et s'en inspirer</p>	<p>Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Accrochez-vous à ma sunna et à celle de mes successeurs bien guidés, tenez-y fortement, saisissez-le avec vos dents molaires » Tirmidhi dans ses Sounan n°2676 Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Toute ma communauté entrera au Paradis sauf ceux qui s'y refusent ». On dit : « Et qui donc refuserait d'y entrer, ô Messager d'Allah ? ». Il dit : « Quiconque m'obéit entrera au Paradis et quiconque me désobéit aura refusé » Boukhari 7280</p>
<p>Prières surérogatoires (nuit)</p>	<p>Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Notre Seigneur descend chaque nuit vers le ciel de l'ici-bas lorsqu'il ne reste que le dernier tiers de la nuit et il dit: Qui m'invoque que je l'exauce, qui me demande que je lui donne et qui me demande pardon que je le pardonne ». Boukhari dans son Sahih n°1145</p>
<p>Prier salat ad-duha</p>	<p>D'après Abou Dhar (qu'Allah l'agrée), Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Chacun d'entre vous doit impérativement donner une aumône pour chacune de ses articulations. Chaque tesbih est une aumône, chaque tehmid est une aumône, chaque tehليل est une aumône, chaque tekbir est une aumône, ordonner le bien est une aumône, interdire le mal est une aumône et il suffit pour tout cela deux unités de prière qui sont accomplies au moment du doha ». Mouslim dans son Sahih n°720</p>

<p>Prier les rawatib, 12 rakaat dans la journée</p>	<p>D'après Oum Habiba (qu'Allah l'agrée), Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui prie dans le jour et la nuit douze unités de prière, Allah lui construit une maison au paradis : quatre avant le dohr, deux après le dohr, deux après le maghreb, deux après le 'icha et deux avant la prière du matin ». Tirmidhi dans ses Sounan n°415</p>
<p>Dhikr</p>	<p>Allah a dit: « Rappelez vous de moi je me rappellerai de vous ». Al Baqara n°2 verset 152</p>
<p>Apprendre sa religion : Assister à des cours Apprendre l'arabe Lire des livres religieux Écouter des cours religieux en ligne Lire la traduction ou le Tafsir du Coran...</p>	<p>Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui emprunte un chemin par lequel il recherche une science Allah lui fait prendre par cela un chemin vers le paradis (*). Certes les anges tendent leurs ailes par agrément pour celui qui recherche la science». Abou Daoud dans ses Sounan n°3641</p>
<p>Une aumône pour chacune de ces bonnes actions :</p>	<p>Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Le fait que tu fasses un sourire en face de ton frère est une aumône; le fait que tu ordonnes le bien et que tu interdises le mal est une aumône ; que tu guides une personne dans un endroit où il est perdu est pour toi une aumône; que tu enlèves du chemin ce qui gêne, une épine, un os est pour toi une aumône; que tu verses de ton seau vers le seau de ton frère est pour toi une aumône; et guider le malvoyant est pour toi une aumône ». Ibn Hibban et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°2685</p>
<p>Être au service des autres</p>	<p>Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui soulage un croyant d'un soucis parmi les soucis de l'ici-bas Allah le soulage d'un soucis parmi les soucis du jour du jugement. Celui qui accorde une facilité à son débiteur (1), Allah lui facilite dans l'ici-bas et dans l'au-delà. Celui qui couvre un croyant (2), Allah le couvre dans l'ici-bas et dans l'au-delà. Allah aide le serviteur tant que le serviteur aide son frère. » Mousslim dans son Sahih n°2699 (1) C'est à dire une personne qui à une dette envers lui. (2) C'est à dire qu'il cache son péché.</p>

<p>Assister à des assises pour écouter un rappel, lire le Coran, etc</p>	<p>Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : «Et aucun groupe ne se rassemble dans une maison parmi les maisons d'Allah afin de lire le Coran et de l'enseigner entre eux sans que la quiétude ne descende sur eux, sans que la miséricorde ne les englobe, sans que les anges ne les entourent et sans qu'Allah ne les mentionne auprès de ceux qui sont auprès de lui. » Mouslim dans son Sahih n°2699</p>
<p>Deux paroles faciles à réciter mais lourdes en bonnes actions : subhanallah wa bihamdih, subhanallah al-'azim</p>	<p>D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Deux paroles sont légères sur la langue, lourdes dans la balance et aimées par le Miséricordieux: Gloire et louange à Allah (*), Gloire à Allah l'Immense (**)» Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°6682 (* ) en phonétique: sobhanalah wa bihamdih en arabe: سبحان الله وبحمده (**) en phonétique: sobhanalah al 'adhim en arabe: سبحان الله العظيم</p>
<p>Dire : Gloire à Allah, Loué soit-Il 100 fois : Subhanallah wa bihamdihi.</p>	<p>D'après Abou Hourayra, Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : «Celui qui dit : Soubhana Allah wa bi hamdihi 100 fois matin et soir aura ses péchés remis, fussent-ils aussi abondants que l'écume de la mer .» Al-Boukhari, 6042 et par Mouslim, 2691</p>
<p>Faire l'istighfar</p>	<p>D'après Zoubayr Ibn Al 'Awam (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui aime être réjoui par son feuillet qu'il y multiplie la demande de pardon (*)» Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°5955)  (* ) c'est à dire celui qui veut être réjoui pas le registre de ses actes le jour du jugement, qu'il multiplie les demandes de pardon qui y seront inscrites.</p>

<p>Prier pour les morts avec cette invocation :</p> <p>« Allahumma ghfir lil-muslimina wa lil-muslimati, wal-mu'minina wa lil-mu'minati, al-ahya'i minhum wal-amwat »</p> <p>« Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts. »</p>	<p>D'après Oubada Ibn Samit (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui demande pardon pour les croyants et les croyantes, Allah lui inscrit une bonne action pour chaque croyant et chaque croyante ».</p> <p>Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°6026</p>
<p>Prier sur le Prophète (ﷺ) Salla Allahou Alaihi wa Sallam</p>	<p>D'après Abou Bourda Ibn Nayar (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Toute personne de ma communauté qui prie sur moi avec un coeur sincère, Allah prie sur lui dix prières, il l'élève de dix degrés, il lui inscrit dix bonnes actions et il lui efface dix péchés ».</p> <p>Nasai et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°1659</p>
<p>Réciter 3 fois sourate Al-Ikhlâs</p>	<p>D'après Abou Sa'id Al Khoudri (qu'Allah l'agrée), un homme a entendu un autre homme réciter -Qoul Houwa Allahou Ahad- (*) et il la répétait.</p> <p>Au matin, il s'est rendu vers le Prophète Sallallahou alayhi wa salam et lui a mentionné cela comme s'il la minimisait.</p> <p>le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Je jure par Celui qui détient mon âme dans Sa main, elle équivaut certes au tiers du Coran ».</p> <p>Boukhari dans son Sahih n°7374 (*) Il s'agit de la sourate Al Ikhlâs n°112.</p>
<p>Réciter 10 fois sourate Al-Ikhlâs</p>	<p>D'après Mou'adh Ibn Anas Al Jouhani (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit:</p> <p>« Celui qui lit -Qoul Houwa Allahou Ahad- (*) jusqu'à la fin dix fois, Allah lui construit un château dans le paradis ».</p> <p>Ahmed et authentifié par Cheikh Albani dans Silsila Sahiha n°589</p>

<p>Nourrir un jeûneur (ta famille, voisins, une association : une aumône par jour à une association pendant Ramadan ?)</p>	<p>D'après Zayd Ibn Khalid Al Jouhani (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahu alayhi wa salam a dit: « Celui qui nourrit un jeûneur pour la rupture du jeûne aura la même récompense que lui sans que cela n'enlève rien à la récompense du jeûneur ». Tirmidhi dans ses Sounan n°807</p>
<p>Être généreux</p>	<p>« Et pour tout ce que vous dépensez de vos biens, vous serez pleinement récompensés et nullement lésés. » (Sourate 2, verset 272)</p>
<p>Transmettre un bien</p>	<p>Le Prophète Sallallahu alayhi wa salam a dit: « Celui qui montre un bien a la même récompense que celui qui l'a fait ». Mousslim dans son Sahih n°1893</p>
<p>Réconcilier entre les gens</p>	<p>D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahu alayhi wa salam a dit: « Le fils de Adam n'a pas pratiqué une chose qui est meilleure que la prière, que de réconcilier entre les gens et que le bon comportement ». Al Bayhaqi et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°5645</p>
<p>Renouer les liens familiaux</p>	<p>D'après Anas Ibn Malik (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahu alayhi wa salam a dit: « Celui à qui il plaît qu'on lui allonge la vie et qu'on augmente sa subsistance qu'il se comporte bien avec ses parents et qu'il lie ses liens de parenté ». Ahmed et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°2488</p>

La bonté envers tes parents  
(sois bienveillante, soutiens-les,  
rends-leur service, pour Allah...)

Adorez Allâh et ne Lui associez personne,  
et soyez bons avec vos parents. »  
(Sourate 4, verset 36)  
« Et on a enjoint l'homme à être respec-  
tueux et doux avec ses parents. Sa mère  
l'a porté avec difficulté et elle continue  
à le porter avec difficulté. » (Sourate 46,  
verset 15)

La bonté, la bienveillance,  
l'amour envers tes enfants, pour Allah

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée)  
: Al Aqra' Ibn Habis (qu'Allah l'agrée) a vu  
le Prophète Sallallahou alayhi wa salam  
a dit: embrasser Al Hassan (qu'Allah  
l'agrée) (\*) alors il a dit : Certes j'ai dix en-  
fants et je n'ai jamais embrassé l'un d'eux.  
Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam  
a dit: « Certes celui qui ne fait pas miséri-  
corde il ne lui sera pas fait miséricorde ».  
Mousslim dans son Sahih n°2318  
(\*) C'est à dire qu'il a vu le Prophète (que  
la prière d'Allah et Son salut soient sur lui)  
embrasser Al Hassan Ibn 'Ali (qu'Allah  
l'agrée) qui était son petit fils.

Pardoner à quelqu'un

« Et concourez au pardon de votre Sei-  
gneur, et à un Jardin (paradis) large  
comme les cieux et la terre, préparé pour  
les pieux, qui dépensent dans l'aisance et  
dans l'adversité, qui dominent leur rage  
et pardonnent à autrui – car Allah aime  
les bienfaisants. »  
(Sourate 3, versets 133-134)

<p>Visiter un malade</p>	<p>Pratiquer le jeûne surérogatoire, visiter les malades et faire des aumônes.  D'après Abou Hourayra, le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit:  «- Lequel d'entre vous a débuté la journée en jeûne ?  - Moi, dit Abou Bakr (P.A.a)  - Lequel d'entre vous a accompagné aujourd'hui un mort à sa dernière demeure ?  - Moi, dit Abou Bakr  - Lequel d'entre vous a nourri un nécessiteux aujourd'hui ?  - Moi, dit Abou Bakr (P.A.a)  - Lequel d'entre vous s'est rendu aujourd'hui au chevet d'un malade ?  - Moi, dit Abou Bakr.  - Celui qui accomplit tous ces actes entrera au paradis »</p> <p>Mouslim, 1028</p>
<p>Apporter un plat aux voisins</p>	<p>Abû Dharr al-Ghifârî (qu'Allah l'agrée) relate que le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Lorsque tu prépares une sauce, mets-y beaucoup d'eau et nourris-en tes voisins. »</p> <p>Sahih muslim 2625</p>
<p>Prendre soin d'un orphelin (le parrainer, etc)</p>	<p>D'après Sahl Ibn Sa'd (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Nous serons dans le paradis moi et celui qui s'occupe de l'orphelin comme cela » et il fit un signe avec l'index et le majeur.</p> <p>Boukhari dans son Sahih n°5304</p>
<p>Avoir un bon comportement</p>	<p>le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: «Celui qui est facile à vivre, calme et doux, Allah l'interdit à l'enfer »  Al Bayhaqi et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°6484  (*) C'est à dire qu'il sera protégé du feu et rentrera au paradis.</p>

Cacher les défauts,  
les péchés des autres.

le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: «Celui qui cache les défauts de son frère, Allah lui cachera ses défauts ici-bas et dans l'au-delà »  
Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°2336

Réciter la dou'a de rupture du jeûne (tu perpétues une sunna du Prophète).

D'après Abdallah Ibn Omar (qu'Allah les agrée), lorsque le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: rompait son jeûne il disait: « La soif est partie, les veines sont humides et la récompense est assurée si Allah le veut ».

Abou Daoud dans ses Sounan n°2357  
Dhahaba ad-dama' wa'btallati l-'uruuq wa thabata l-ajr in sha' Allah

ذَهَبَ الظَّمَا وَ ابْتَلَّتِ العُرُوقُ وَ ثَبَّتَ الأَجْرُ إِنْ  
شَاءَ اللهُ

S'éloigner des distractions (télé, Netflix, téléphone, réseaux sociaux...).

D'après Ibn Abbas (qu'Allah les agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit à un homme alors qu'il l'exhortait : « Profite (\*) de cinq choses avant cinq choses : de ta jeunesse avant ta vieillesse, de ta santé avant ta maladie, de ta richesse avant ta pauvreté, de ton temps libre avant ton occupation et de ta vie avant ta mort ». (Rapporté par Al Hakim et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°3355)  
(\*) Le sens est de profiter des cinq choses mentionnées dans le hadith pour se rapprocher d'Allah et faire le maximum d'actes d'obéissance avant que le serviteur ne soit privé de ces choses et ainsi ne soit plus capable de faire les bonnes actions qu'il pouvait faire auparavant.

<p>Éviter la médisance, la polémique, la grossièreté.</p>	<p>D'après Abou Oumama (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Je garantie une maison à la périphérie du paradis à celui qui délaisse la polémique même si il a raison, une maison au milieu du paradis à celui qui délaisse le mensonge même si il plaisante et une maison en haut du paradis à celui qui améliore son comportement ». Abou Daoud dans ses Sounan n°4800</p>
<p>Patienter pour Allah</p>	<p>« Les endurants auront leur pleine récompense sans compter. » (Sourate 39, verset 10)</p>
<p>Prier sur un mort et l'accompagner à sa dernière demeure</p>	<p>D'après Abou Hourayra (P.A.a), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui accompagne un mort jusqu'au moment où on lui fait la prière des morts recevra un quirat en guise de récompense ; celui qui l'accompagne jusqu'à son lieu d'enterrement aura deux quirat... - Qu'est-ce que deux quirat ? - C'est quelque chose de comparable à deux énormes montagnes » al-Boukhari, 1261 et par Mouslim, 945</p>
<p>Passer le salam : As-salam 'alaykoun As-salam 'alaykoun wa rahmatoullah As-salam 'alaykoun wa rahmatoullah wa barakatouh</p>	<p>D'après Sahl Ibn Houneyf (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui dit: -As Salam 'Alaykoun- il lui est inscrit dix bonnes actions. Celui qui dit: -As Salam 'Alaykoun Wa Rahmatoullah- il lui est inscrit vingt bonnes actions. Celui qui dit: -As Salam 'Alaykoun Wa Rahmatoullah Wa Barakatouh- il lui est inscrit trente bonnes actions ».  Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°2711</p>

Si tu souhaites partager ce PDF à tes proches pour transmettre le rappel d'Allah et les motiver à œuvrer, c'est avec plaisir, à une seule condition : envoie-leur ce lien :

<https://miracle-fajr-routine.systeme.io/tableau-des-bonnes-actions>

(merciiii de respecter ça).

Si tu veux aller plus loin, je propose durant Ramadan un challenge fajr de 6 jours. En t'inscrivant, inchaAllah, tu recevras chaque matin à 5h un e-mail avec ta routine fajr + ton audio « assise de rappel » à savourer au fajr :

Voici le lien :

[Challenge Ramadan de 6 jours](#)

Pour finir, ma douce, ne m'oublie pas dans tes dou'as...  
Qu'Allah accepte ce contenu comme une sadaqa jariya et en fasse une cause de guidée. Qu'Allah place ce contenu dans la balance des bonnes actions de ma Oumi d'amour... qu'Il lui fasse miséricorde. Qu'Allah nous permette de nous rapprocher de Lui et nous accorde le Firdaws...

Avec mahaba fileh,  
Oumeyma