

miracle fajr

Summer Journal

UN ÉTÉ POUR ME RAPPROCHER D'ALLAH PAR LA MÉDITATION SUR SA CRÉATION
(TAFAKUR), DÈS LE FAJR

- MMXXVI -

Sommaire



Introduction

1

Journal

3

"Mode d'emploi"

Graine

4

"Je prépare mon été avec Allah"

Le tafakur :le secret pour renforcer ta foi cet été

14

L'été, une période de vigilance

44

Mon miracle fajr - spécial été

73

Pourquoi le miracle fajr ?

Comment pratiquer le miracle fajr ?

(Méthode pratique)

Si je "manque " mon miracle fajr...

La salat, la salat, la salat... en été

93

Le sommeil en été

100

Le Musafir - voyageur

115

Le coran en été

122

Quelle adoratrice d'Allah je suis cet été ?

133

Adorer Allah en période menstruelle

La clef pour vivre un été avec Allah

140

l'intention sincère

Éclosion

"J'organise mes journées autour des salat"

147



Sommaire

Floraison

178

"Mon journal de méditation sur les signes d'Allah"

Provision

360

"Mes ressources"

Les invocations du matin (et du soir) 359

minimum vital

Les invocations du matin (et du soir) 362

version complète

Les invocations du coucher 371

Les dou'as du Musafir - à réciter durant les voyages 374

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ma douce,
Je suis Dumeyno, une maman de 3 enfants, comme la
autres, si ce n'est que le nuit du 7 octobre 2017, j'ai
vécu une expérience extraordinaire : j'ai assisté à la
magnifique nuit de ma Dumi d'Amor, qu'Allah lui
fais miséricorde. Le jour de la mort de ma mère (dont
j'étais très proche) a été, de manière surprenante, le plus
beau jour de ma vie. Car j'ai assisté à des miracles que
je raconte en détail dans mon livre « Ton dernier regard ».
Toute sa vie, Dumi aimait Allah ♥ et le jour de sa
nuit, j'ai ressenti tout l'Amor et le Rahma qu'Allah
avait pour elle... C'était indescriptible. C'était au-
delà de mots. A ce moment-là, sur son lit de nuit,
j'ai eu ma mère. J'aurais rêvé être à sa place.
Depuis, j'ai développé cette obsession, cet espoir :
« Recevoir chaque jour, par que le jour de ma
nuit, soit le plus beau jour de ma vie ».
Car ce sera celui qui mène à la rencontre avec Allah.

Et ça commence par une aïe quotidienne sur
« la ilaha ilah ». Débute chaque journée
par l'éloge d'Allah (muico fajr) et termine
chaque journée par l'éloge d'Allah (muico icho).
Adorer Allah au réveil, et adorer Allah au
coucher. Du Fajr, au icho.

Depuis juillet 2017, à travers mes contenus (podcasts
Bulle de Sérénité, L'Expérience Muico Fajr:IFX)
j'essaie de transmettre ce message, cette idée,
pour que vous ayez tous la même expérience que
ma sœur d'adorer : hounel khelima, c'est-à-
dire une belle fin ...

Que Allah soit satisfait de nous, nous facilite
son adoration, et nous accorde le Firdous...

Avec mohabbe fiteh,

Dumeyme ♥

Dimanche 31 mai 2026

Ma douce,

L'été est là.

Le beau temps, la vitamine D naturelle, la bonne humeur, les journées plus longues, le lâcher-prise, les sorties en famille, les beaux couchers de soleil, les cadres parfois idylliques...

Et l'été, c'est aussi le moment parfait pour ralentir. Pendant quelques semaines, tu sors du rythme du "métro boulot école enfants dodo". Tu sors du rush du quotidien. L'été, c'est donc le moment parfait pour prendre du recul sur ta vie.

Le temps passe si vite, les années passent si vite, tu traverses cette vie à une allure folle. Faire une pause et te demander "où est-ce que je vais, à courir comme ça ?" est essentiel pour ne pas faire fausse route.

Et c'est comme ça que le Messenger d'Allah décrivait cette vie :

« Je ne suis dans la vie d'ici-bas que comme un cavalier qui s'est mis à l'ombre d'un arbre puis il est parti et l'a laissé. »

Rapporté par Tirmidhi dans ses Sounan n°2377

Et si en réalité, ta vie sur terre ressemblait à un voyage ?

Imagine une nomade qui traverse le désert. Après des jours de marche, elle aperçoit une oasis. Elle s'y arrête, elle s'y repose, elle s'y désaltère, elle profite de sa fraîcheur, elle profite de tous les bienfaits qu'Allah met à sa disposition. Elle en profite, mais... elle ne s'y attache pas. Elle n'y construit pas sa maison. Elle ne s'y installe pas. Parce qu'elle sait que cette oasis n'est qu'une étape. Elle sait qu'elle n'est pas encore arrivée à destination.

Toi et moi, nous sommes des nomades ici-bas. Nous ne faisons que traverser cette vie. On s'y repose quelques années, on y vit des joies, des peines, des rencontres, des épreuves, des hauts et des bas.

Mais ce n'est pas notre maison.
Ce n'est pas notre destination.
Ce n'est pas notre mission.
Notre destination, c'est Allah...
Notre mission, c'est n'adorer qu'Allah.
Notre maison, elle est auprès d'Allah.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. Sourate Adh-Dhāriyāt (51), verset 56

Toi et moi, nous sommes sur cette terre pour connaître Allah. Pour L'aimer. Pour Lui abandonner notre cœur et notre âme, abandonner nos envies et nos passions. Pour adorer le seul digne de l'être : Allah, le Créateur des cieux et de la terre. Allah qui nous comble de Ses bienfaits à chaque instant. Allah qui nous a permis d'être vivants cet été. Alors comment Le remercier pour ce beau cadeau d'être vivant ? D'être croyant ? Et si la réponse était d'aller vers Allah avec un cœur plein d'amour ?

Et si tu posais l'intention de faire d'Allah l'amour de ton été, la chaleur de ton cœur, la passion qui dépasse toutes tes passions estivales, le confident que tu invoques avec ferveur au cœur de la nuit ?

Et si, cet été, tu faisais partie des privilégiés qui évoquent Allah quand le reste du monde oublie, s'éloigne et vit dans l'insouciance, la ghafla ? Et si cet été tu te démarquais auprès d'Allah, auprès des anges ? Et si cet été était complètement différent des précédents ? Et si cet été tu nouais un lien plus beau, plus fort avec ton Créateur ?

Si tu as répondu un immense OUI, alors ouvre ce carnet avec cette intention sincère : faire de cet été un été qui te rapproche d'Allah.

Journal



MODE D'EMPLOI

Ce carnet fait partie d'un programme plus grand, le :

Summer Miracle Fajr : Tafakkur

Un été pour te rapprocher d'Allah par le tafakkur, la méditation sur Sa création et l'écriture, dès le fajr.

Il est nécessaire d'être inscrit pour avoir accès aux 5 semaines d'audios de tafakkur ainsi qu'aux lives Zoom et à leurs replays, inchaAllah. Voici le QR code pour avoir toutes les informations :



QRCode Mfx Summer

Concernant le carnet, il est composé de 4 parties. Je t'invite à lire attentivement le sommaire et à feuilleter tout le carnet dès le départ pour piocher les informations selon tes besoins du moment (tu n'es pas obligée de suivre le contenu dans l'ordre).

Approprie-toi ce carnet : surligne, ajoute des Post-it, des stickers, écris sur le côté, ajoute des informations, des questions, colorie, colle des photos, amuse-toi ! Parce que c'est TON carnet d'été, un outil sympa pour garder un lien fort avec Allah, alors qu'une grande partie du monde est dans la ghafla...

Ce carnet est aussi l'occasion de prendre un petit moment, au calme, pour un tête-à-tête avec toi-même, comme tu le ferais avec ta meilleure amie. Un stylo, un café, installe-toi à une table, sur une terrasse, sur un tapis au bord de la mer, écoute l'assise de rappel du jour, médite, écrit et savoure profondément ce moment de qualité.



Craine

JE PRÉPARE MON ÉTÉ AVEC ALLAH

LE TAFAKUR

le secret pour renforcer ta foi cet été



Ma douce,

Il y a un constat que j'ai fait : l'été est une période de relâchement, de détente, de lâcher-prise, de ralentissement. On a envie de se mettre moins la pression, de mieux profiter. Les cours religieux s'arrêtent, les assises également, c'est les vacances. Il y a un changement d'état d'esprit qui a lieu naturellement. Ce n'est plus la période du travail, de l'effort, c'est une période de repos. (Certes si tu travailles, si tu ne voyages pas, si tu as les enfants avec toi, le terme "repos" semble excessif, mais tu vois où je veux en venir...). Maintenant, c'est ici que tout se joue parce que deux visions s'opposent :

"L'été est une pause dans ma vie ET dans ma foi" : je cherche uniquement à profiter de l'instant présent, à suivre mon envie, mes occupations, en prenant le risque de m'éloigner d'Allah, ce qui me mène à la ghafla, l'insouciance. Or Allah nous a avertis :

اَقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ

[L'échéance] du règlement de leur compte approche pour les hommes, alors que dans leur insouciance ils s'en détournent.

Sourate Al-Anbiya (21), verset 1

Ou : « L'été est une pause dans ma vie, et je profite de cette pause pour renforcer ma foi ! ». Ça se fait de manière douce, dans le lâcher-prise de l'été, dans la détente de l'ambiance « vacances », et sans pression. L'idée c'est de « surfer » sur le ralentissement de l'été et d'en faire un moyen de te rapprocher d'Allah.

Alors, dis-moi, qu'est-ce que tu choisis pour cet été ?

Moi, je te propose de vivre un été avec Allah, un été sous le signe de "la ilaha ila lah". Et de le faire tout en douceur, sans forcer, en respectant l'esprit "vacances". Comment ?

Je t'invite à faire revivre une adoration fondamentale mais oubliée dans notre société : le tafakur. La contemplation et la méditation des signes d'Allah dans la création.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Certes la création des cieux et de la terre, dans l'alternance de la nuit et du jour, dans le navire qui vogue en mer chargé de choses profitables aux gens, dans l'eau qu'Allah fait descendre du ciel, par laquelle Il rend la vie à la terre une fois morte et y répand des bêtes de toute espèce, dans la variation des vents, et dans les nuages soumis entre le ciel et la terre, en tout cela il y a des signes, pour un peuple qui raisonne. Sourate Al-Baqarah (2), verset 164

Allah nous incite à faire une pause dans notre rush du quotidien pour prendre le temps de contempler le monde qui nous entoure, d'observer les signes de la création et réfléchir profondément.

Et si cet été tu faisais partie de ces serviteurs d'Allah, ces croyants qu'Allah cite dans le Coran ? Et si tu faisais partie de ceux qui sont doués d'intelligence, ceux qui observent le monde avec émerveillement, et un cœur rempli d'humilité ?

Qui observent l'alternance du jour et de la nuit, qui admirent le lever du soleil au fajr avec le cœur plein d'émotion, qui voient des signes du Créateur dans les couleurs du ciel. Qui reconnaissent les bienfaits d'Allah dont ils sont comblés, et ressentent « el hamd » et « el shukr » envers Lui. Qui prononcent le dhikr d'Allah, debout, assis ou couchés.

Oui, méditer sur les signes d'Allah, c'est ce qui va renforcer ta foi cet été, bi idnileh.

C'est ce qui va transformer un été insouciant en un été proche d'Allah, bi idnileh. C'est aussi ce qui va transformer tes actes d'adoration, ton dhikr, ta lecture du Coran, ta salat.

Parce qu'on est étonné de prier par automatisme, de prononcer le dhikr sans rien ressentir, de lire le Coran sans que le sens imprègne notre cœur, notre comportement, nos adorations, notre foi...

Mais la raison est simple :

Dans un monde de notifications, de to-do lists bien chargées, de course à la productivité, un monde qui ne connaît plus le vide, le silence, la paix, un monde qui cherche à remplir notre esprit, notre temps, par les écrans, les notifications, les réseaux sociaux, le bruit, les occupations, les distractions, sans un instant de répit pour nos cœurs...

Dans ce monde-là, nos cœurs n'ont plus l'espace pour accueillir, ressentir et vivre l'adoration d'Allah. Alors l'adoration d'Allah devient une adoration mécanique, une adoration du corps, une adoration du « faire » sans « être ».

Et si cet été, inchaAllah, tu changeais ça ?

Et si cet été tu offrais un temps de détente, de repos, à ton âme ? Et si tu t'offrais un temps de connexion avec la nature d'Allah ? Un temps de méditation, de contemplation, de recueillement, de réflexion. Un temps pour le tafakur. L'idée c'est que : alors que tout le monde à la tête baissée vers les écrans, toi tu as la tête levée vers le ciel, et les signes d'Allah. Alors que tout le monde a le cœur et l'esprit saturés par la dounya, toi tu fais de la place à Allah et aux signes d'Allah.

D'après Oum Darda, Abou Darda رضي الله عنه a dit : « Le fait de méditer (*) un moment est meilleur qu'une nuit en prière ». (Rapporté par Ibn Abi Chayba dans son Moussanaf n°37307 et authentifié par Cheikh Chathri dans sa correction du Moussanaf de Ibn Abi Chayba vol 19 p 349)

(*)C'est-à-dire sur la création d'Allah, sur sa propre situation, sur les péchés que l'on a commis...

Je t'invite au lâcher-prise. Profite de l'ambiance douce de l'été pour ralentir. Autorise-toi à avoir des moments pour ne rien faire si ce n'est contempler et méditer sur la nature d'Allah. Je t'invite à le faire au fajr, car c'est un moment précieux, durant lequel la nuit laisse place au jour, le ciel se colore de nuances majestueuses, les anges sont présents, la récompense est grande... (on en parle dans la partie "miracle fajr").

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَبْصَارِ

*En vérité, dans la création des cieux et de la terre, et dans l'alternance de la nuit et du jour, il y a certes des signes pour les doués d'intelligence,
Sourate Al-Imran (3), verset 190*

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

*Qui, debout, assis, couchés sur leurs côtés, invoquent Allah et méditent sur la création des cieux et de la terre (disant) : « Notre Seigneur ! Tu n'as pas créé cela en vain. Gloire à Toi ! Garde-nous du châtimeut du Feu. »
Sourate Al-Imran (3), verset 191*

À partir d'aujourd'hui, chaque fois que tu poses ton regard sur un paysage inspirant, sur un ciel étoilé, un lever de soleil émouvant, un coucher de soleil apaisant, une golden hour douce, au lieu d'avoir le réflexe de « tiens, et si je prenais une belle photo », aie le réflexe d'invoquer Allah, de glorifier le créateur des cieux et de la terre, de connecter ton cœur au Seigneur de l'univers. Éduque ton cœur à observer, s'émerveiller, méditer, contempler, les signes sublimes qu'Allah place sur ton chemin.

Écriture

I. Note le souvenir d'un instant où tu t'es sentie émerveillée par la création d'Allah, décris le moment, décris tes émotions, note ce que ça t'inspire sur la grandeur d'Allah.

II. Note le souvenir d'un instant où tu as été submergée de reconnaissance envers Allah, où tu as ressenti les immenses bienfaits d'Allah sur toi. Décris ce souvenir, décris les bienfaits en question. Remercie Allah.

III. Je passe à l'action, bi idnileh :

Est-ce que tu es partante pour faire de cet été un été de tafakur ?

Note une phrase d'engagement qui inspire ton cœur et te donne envie de pratiquer cette adoration.

IV. Note quels sont tes moments préférés pour accomplir cette belle adoration, inchaAllah (exemple : au fajr pour admirer le lever du soleil, promenade dans un parc l'après-midi, lors d'un voyage, lors d'un pique-nique au lac, etc).

V. Projette-toi dans un de ces moments et décris ce que tu aimerais voir, ce que tu aimerais ressentir, comment tu aimerais invoquer Allah à ce moment-là.

L'ÉTÉ

une période de vigilance



Ma douce,

J'ai écrit ce qui suit en espérant que ce soit un texte utile, qui te prenne par la main, et t'aide à devenir une meilleure croyante cet été, bi idnileh. Je m'adresse à toi comme je m'adresserais à ma fille, ou à ma meilleure amie fileh. Mon but n'est pas de te culpabiliser ou de te pointer du doigt. Moi-même j'ai mes propres défauts, mes propres manquements, mes propres péchés, et qu'Allah nous facilite notre cheminement vers Lui, nous pardonne, et nous guide. Ma douce, j'espère que ce contenu t'aidera à avancer vers Allah, vers la sérénité intérieure et... vers le paradis.

L'été est un moment de détente, de lâcher-prise, de vacances, durant lequel tu t'autorises à savourer plus... et c'est important de le faire, mais ce n'est pas une permission de commettre des péchés.

Car si l'été est une pause dans ta vie, ce n'est pas une pause dans ta foi, ni une pause dans ton dine, ni une pause dans tes salat, ni une pause dans ta relation à Allah, ni une pause du Coran, ni une pause du dhikr.

Si on n'y prend pas garde, l'été peut devenir synonyme de ghafila, d'insouciance. On néglige les prières de la journée (surtout le asr !) car on est trop occupé, on prie le fajr après le chourouk car on s'est couché trop tard, on ne prononce plus les adhkar du matin et du soir, on fait de la médisance parce qu'on est en famille, on s'autorise à s'habiller plus léger, etc.

On oublie que ces journées d'été, on les emporte aussi avec nous dans la tombe... et qu'on sera questionné dessus.

D'après Anas Ibn Malik رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « Il y a trois choses qui suivent le mort, deux reviennent et une seule reste : sa famille, son argent et ses actes le suivent, et sa famille et son argent reviennent, tandis que ses actes restent. » Sahih

Boukhari n°6514 et Sahih Mouslim n°2960

Ma douce, et si cet été tu suivais Allah, quand IL te dit, dans ce verset :

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Et invoque ton Seigneur en toi-même, en humilité et crainte, à mi-voix, le matin et le soir, et ne sois pas du nombre des insouciantes. Sourate Al-A'raf (7), verset 205

Et si cet été n'était pas un été d'insouciance mais un été de proximité avec Allah ? De lien fort avec Allah ? Un été où ton cœur est tourné vers Allah ?

Ma douce, sache qu'Allah t'aime. Et Allah veut pour toi le paradis. Et Allah aime les efforts que tu fais pour Lui. Et Allah voit tes combats à chaque instant.

Ma douce, il ne s'agit pas de te priver cet été, ni de renoncer au beau temps, aux sorties, aux moments partagés avec tes proches, à la plage, aux rires... Tu peux vivre tout ça pleinement, tout en aimant Allah. Tu peux vivre tout ça pleinement, tout en baignant ton cœur de dhikr, de rappel, d'amour envers ton créateur. Car dis-moi, qui a créé cette plage ? Qui a créé ce beau temps, ce soleil ? Qui t'a offert les amies et la famille qui te rendent heureuse ? Qui t'a donné cette bonne santé qui te permet de savourer ton été ? Et surtout, surtout, qui t'a donné la vie ? Et pourquoi ?

C'est Allah qui t'a donné la vie.

Pour que tu apprennes à Le connaître. Et pour que tu L'adores.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent.

Sourate Adh-Dhariyat (51), verset 56

Et c'est Allah qui peut te reprendre ta vie. À n'importe quel instant. Dans n'importe quelle situation. En pleine adoration, ou pendant que tu commets un péché... (qu'Allah nous en préserve !).

Or, voici ce que nous dit le messager d'Allah :

D'après Jabir Ibn 'Abdillah رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit :
« *Chaque serviteur sera ressuscité dans l'état dans lequel il est mort : le croyant avec sa foi et l'hypocrite avec son hypocrisie.* »

(Rapporté par Ibn Hibban dans son Sahih n°7313 et authentifié par Cheikh Albani dans Al Ta'liqat Al Hissan 'Ala Sahih Ibn Hibban n°7269)

Ya Allah ! Accorde-nous une belle fin, prends notre âme au moment où Tu es pleinement satisfait de nous, et pardonne-nous nos manquements...

Tu sais, le messager d'Allah a parlé de l'époque difficile dans laquelle on vit.

Anas ibn Mâlik رضي الله عنه rapporte que le Prophète ﷺ a dit :
« *Arrivera un temps où celui qui s'attache à sa religion sera comme une personne qui tient une braise ardente dans la main.* » (Tirmidhi 2260)

D'après Abou Jam'a Al Ansari رضي الله عنه : Nous étions avec le Prophète ﷺ et il y avait avec nous Mōu'adh Ibn Jabal رضي الله عنه le dixième des dix. Nous avons dit : Ô Messager d'Allah ! Y a-t-il des gens qui auront une plus grande récompense que nous ? Nous avons cru en toi et nous t'avons suivi ! Le Prophète ﷺ a dit : « *Qu'est-ce qui vous en aurait empêché alors que le Prophète d'Allah est parmi vous et il vous vient avec la révélation provenant du ciel ? Il y a plutôt des gens qui vont venir après vous, le Livre va leur parvenir sur des feuilles. Ils vont y croire et vont mettre en pratique ce qui se trouve dedans. Ceux-là auront une plus grande récompense que vous.* »(*) (Rapporté par Rouyani et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°3310)

(*)C'est-à-dire qu'il y avait dix personnes présentes et parmi elles le grand compagnon du Prophète Mōu'adh Ibn Jabal رضي الله عنه (Tirmidhi 3058)

Et notamment ce hadith qui me laisse sans voix : D'après 'Otba Ibn Ghazwan رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « Il y aura certes après vous des jours de patience.

Celui qui, à cette époque, s'accrochera à ce sur quoi vous êtes(*) aura la récompense de cinquante d'entre vous. » Ils ont dit : Ô Messager d'Allah ! D'entre eux ? Le Prophète ﷺ a dit : « Plutôt d'entre vous. » (Rapporté par Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°494)

Je ne sais pas si tu te rends compte.... En t'accrochant à ton dine, à Allah, tu obtiens la récompense de 50 compagnons du prophète ! Ça montre l'amour qu'Allah a pour toi, ça montre la Rahma d'Allah, ça montre combien Allah SAIT que ce n'est pas facile, que c'est dur de résister à son refs, mais... regarde. Lis la récompense. Lis encore. Est-ce que ça n'en vaut pas la peine ? Est-ce que ça ne vaut pas la peine de retenir ton âme face aux tentations qui déplaisent à Allah ? De faire l'effort de te dire "non" (dans une société qui t'apprend à dire "oui" à tes passions, et à dire "oui" tout de suite).

En vérité, dans ton cœur, tu sais quand une situation plaît ou déplaît à Allah. Tu sais, tu sens, où est le bien et où est le mal. Ce qui te manque, ce n'est pas l'information (est-ce permis ou non ?) ; ce qui te manque c'est l'envie d'agir comme Allah l'aime. C'est un cœur vigilant. C'est un cœur conscient. Un cœur vivant. Un cœur tourné vers Allah. Un cœur qui se rappelle qu'un jour, il va retourner vers son créateur...

D'après Nu'man Ibn Bachir رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « Certes il y a dans le corps un morceau de chair : si il est bon alors l'ensemble du corps est bon, tandis que si il est mauvais alors c'est l'ensemble du corps qui est mauvais. Certes il s'agit du cœur. » (Sahih Boukhari n°52 et Sahih Mouslim n°1599)

(*) C'est-à-dire pour celui qui s'accrochera à la voie des compagnons du Prophète (qu'Allah les agrée tous).

Et c'est pour ça que ce carnet, les audios, et surtout les rappels d'Allah qu'ils contiennent, sont tes garde-fous, bi idnileh, tes boucliers contre la ghafla.

Pourquoi ? Car ils gardent ton cœur vivant par le rappel d'Allah. Tu as besoin de ta dose de rappel, de ta dose de « nur » pour que ton cœur reste doux et reste sain.

Et si tu n'as pas accès aux audios du Miracle Fajr Summer, choisis un livre de dine, ou un podcast qui parle d'Allah, organise un pique-nique « assise de rappel » avec tes enfants, tes parents, tes cousines ou encore tes amies ! Bref, fais en sorte de prendre ta dose de Nour quotidienne. On pense à nourrir son corps mais on oublie de nourrir son cœur et sa foi. Et pourtant, ce sont eux qui sont les plus en manque.

Maintenant, je te propose plusieurs situations de « péché estival » et des solutions pour éviter de succomber.



La ghafla



La ghafla c'est un cœur insouciant. Un cœur qui minimise les péchés, délaisse les salat sans remords.

Comment contrer ça ? Notamment par le rappel de la mort... Dans notre société, le sujet de la mort est tabou. Mais pas pour le croyant. Car plus le croyant se rappelle de la mort, mieux il la prépare. Et plus la mort est tabou, plus on évite d'y penser, plus on vit dans l'insouciance du plaisir présent. Et plus l'angoisse diffuse de quitter cette terre sans être prêt à rencontrer Allah augmente.

D'après Abou Houreira رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « *Rappelez-vous fréquemment celle qui coupe les plaisirs* », en voulant dire par cela la mort. (Sounan Tirmidhi n°2307)

Permetts-moi de te raconter une histoire. Quand j'étais plus jeune, il y a une dizaine d'années, il y avait un jeune homme de notre quartier qui s'appelait Goussef. Il était dans la même classe que mon petit frère. L'été de ses 21 ans, il est allé en Algérie avec sa famille. Ce n'était pas un été comme les autres : il s'apprêtait à annoncer ses fiançailles. Il avait trouvé l'amour de sa vie. Il était heureux, jeune, charmant, et il avait la vie devant lui ; qu'est-ce qui pouvait bien lui arriver ? Cet été semblait être un été d'insouciance comme les autres, de frivolité, de " je profite", de "one life". Et pourtant... Et pourtant Allah avait décrété autre chose. Il ne se fiance pas. Mais il décède d'une crise cardiaque soudaine. À 21 ans. Il laisse une famille sous le choc. Une maman, une sœur, un frère, une fiancée dévastés. Goussef avait 21 ans. L'âge de mon petit frère. La vie devant lui. La jeunesse, le charme, la bonne santé, la gentillesse. Mais il est retourné à Allah cet été-là. Son lieu de vacances est devenu sa tombe. Son décès a choqué tout le monde, et pour être honnête, plus de 12 ans plus tard, j'ai toujours du mal à réaliser. Je te propose de faire une dou'a pour lui. Qu'Allah lui fasse miséricorde, lui pardonne tous ses péchés et soit satisfait de lui. Qu'Allah fasse de sa tombe un jardin parmi les jardins du paradis.

Youssef, ça pourrait être toi, ça pourrait être moi.

Allah peut prendre notre âme en un instant. Je ne dis pas ça pour t'effrayer, mais juste parce que c'est la vérité, et il vaut mieux l'accepter (et préparer sa mort) que vivre dans le déni. Allah peut prendre ton âme en un instant, et tu seras ressuscitée dans l'état où la mort t'aura trouvée. Avec la foi, dans l'obéissance d'Allah ? Ou dans la ghafla, l'insouciance, la désobéissance ?

Demande-toi toujours : est-ce que je voudrais mourir sur cette action ? Dans ce lieu ? Avec cet entourage ? Est-ce que je suis sereine avec ça ? Si oui, tu es au bon endroit ; sinon, quitte ce lieu, arrête cette action, et reviens à Allah...

On veut profiter de la vie, profiter de l'été, mais que veut dire « profiter » ? Comment profite-t-on vraiment ? Demande à un mort la définition de « profiter de la vie » ; sa réponse sera la plus pertinente. Et je t'assure qu'elle sera bien différente de celle que tu imagines.

Profiter de la vie c'est profiter de 5 choses avant 5 autres :

D'après Ibn Abbas رضي الله عنه, le Prophète ﷺ 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)

Profiter de la vie c'est préparer ta akhira, préparer ta vie après la mort, préparer ton cœur à ce qui l'attend.

()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.*

Profiter de la vie c'est préparer ta akhira, préparer ta vie après la mort, préparer ton cœur à ce qui l'attend.

Et, aussi surprenant que ça puisse paraître, c'est en préparant ta Akhira que tu vas VRAIMENT profiter et savourer ta vie, ici-bas. Car plus tu es alignée à « la ilaha ila lah » plus tu es sereine, apaisée, forte, heureuse, confiante, pleine d'espoir et de reconnaissance. Plus tu es proche d'Allah, plus tu es épanouie, plus tu oses, plus tu bouges, plus ton estime de toi augmente, plus la vie est belle.

Plus tu es proche d'Allah, et focus sur ta Akhira, plus ta vie est simple et sereine, car tu sais qu'Il s'occupe de tes soucis, de tes affaires ici-bas. Tu avances avec apaisement, en lâchant prise, et en plaçant totalement ta confiance en le Garant de l'univers, le créateur des sept cieux et de la terre.

D'après Ibn Mass'oud رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « *Celui qui fait de ses soucis un seul souci : celui de l'au-delà, alors Allah lui suffit concernant ses soucis de la vie d'ici-bas. Et celui dont les soucis se sont dispersés dans les choses de l'ici-bas, alors Allah ne se préoccupe pas dans quelle vallée de la vie d'ici-bas il va se perdre.* » (Sounan Ibn Maja n°4106)

D'après Anas Ibn Malik رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « *Celui dont la préoccupation est l'au-delà, Allah met sa richesse dans son cœur (1), Il rassemble ses affaires qui étaient dispersées (2) et les choses de la vie d'ici-bas lui parviennent avec facilité. (3) Et celui dont la préoccupation est l'ici-bas, Allah met sa pauvreté devant ses yeux (4), Il disperse ses affaires (5) et il ne lui parvient de la vie d'ici-bas que ce qui lui a été décrété.* » (6) (Sounan Tirmidhi n°2465)

(1) C'est-à-dire qu'Allah fait de lui une personne qui se contente de ce qui lui suffit pour vivre afin qu'il ne se fatigue pas à vouloir obtenir davantage. (2) C'est-à-dire qu'Allah lui facilite les causes pour obtenir ce qu'il souhaite d'une manière dont lui ne se rend pas compte. (3) C'est-à-dire sans qu'il n'ait besoin de fournir beaucoup d'efforts. (4) C'est-à-dire qu'il se sent pauvre, dépendant des autres personnes, et cela même s'il est riche. (5) C'est-à-dire que, à l'inverse de celui dont l'intention principale est l'au-delà, Allah lui complique les causes par lesquelles il va obtenir ses biens de la vie d'ici-bas. (6) C'est-à-dire que malgré tous les efforts pour obtenir davantage, il n'aura en réalité que ce qu'Allah lui a écrit et pas plus.

Le hijab et la pudeur

Entre la chaleur, les tenues légères autour de toi, l'envie de faire comme tout le monde... il peut être très tentant de céder à ton nefs. Comment gérer ça ? D'abord en te rappelant pourquoi, pour QUI tu fais cet effort. Renouvelle ton intention, comme si c'était la première fois que tu portais le hijab. Souviens-toi que c'est pour Allah, pour Lui plaire, par amour pour le Seigneur des cieux et de la terre, que tu le portes. Souviens-toi que tu es récompensée à la fois pour le port du hijab ET pour l'effort (le fait de ne pas céder à ton nefs). Et surtout, souviens-toi de la récompense des 50 sahabi et garde précieusement ton hijab.

Ensuite facilite-toi le port du hijab : il est temps de faire le tri dans ta garde-robe et commencer à remplacer tes tenues en « polyester » par des robes en lin, en coton !

Remplace tes hijabs en « soie de médine » (terme joli pour dire polyester) par des hijabs en bambou (regarde aussi le pourcentage ! Certains sont seulement à 5 % tandis que d'autres sont à plus de 80 % !). Offre-toi également des bonnets sous hijab en soie ou en satin pour préserver la qualité de tes cheveux. C'est un investissement, certes, mais ça te permet de garder tes vêtements beaucoup plus longtemps, c'est plus agréable et supportable en été et ça te facilite le port du hijab. Tu peux chaque été t'offrir une belle pièce qualitative jusqu'à renouveler ta garde-robe entièrement, inchaAllah ! Et cet investissement, mets l'intention de le faire pour Allah, ainsi cet argent dépensé sur le chemin d'Allah pèse aussi dans ta balance des bonnes actions.

Et si tu ne portes pas encore le hijab, ma douce, invoque Allah pour qu'IL te facilite cette étape. Sache que tu es aussi concernée par la pudeur.... Tu n'es pas encore voilée, mais tu peux tout à fait commencer à t'habiller d'une manière plus « modeste ».

La musique

Je sais que ça semble banal aujourd'hui d'écouter de la musique.

N'empêche que la musique a un impact sur le cœur... Ce que tu écoutes imprime directement ton cœur. Si tu t'attristes de ne pas être touchée par le Coran, par les paroles d'Allah, de ne rien ressentir : c'est peut-être que la musique a pris toute la place dans ton cœur ?

Remplace l'écoute de la musique par l'écoute du Coran, des podcasts. Commence par diminuer, par remplacer par des anachid. Et petit à petit, libère ton cœur de ce qui t'éloigne d'Allah.

Vas-y doucement, progressivement, et souviens-toi que chaque petit effort compte.

Les écrans et les réseaux sociaux

Si tu remarques que tu as du mal à te concentrer dans ta salat, dans ton dhikr, dans ta lecture du Coran, dans tes moments de recueillement avec Allah, je t'invite à diminuer ton temps sur les écrans. Les réseaux sociaux, surtout quand on les consulte souvent, fragmentent ton attention, occupent ton esprit en continu et peuvent rendre plus difficile le retour au calme intérieur.

Le problème avec les écrans, ton téléphone, ce n'est pas seulement le temps que tu y passes (temps gaspillé, hein, on ne va pas se mentir) mais aussi la saturation mentale. Quand ton cerveau est constamment stimulé par des contenus rapides, nombreux et souvent inutiles, il lui devient plus difficile de se poser, de se recentrer et de rester attentif à ce qui est essentiel.

Et ton cerveau est tellement habitué à scroller, à être ultra stimulé, que rester assise à prononcer du dhikr, lire le Coran, ou prier, devient ennuyeux.

Les sources de dopamine (de plaisir immédiat) sont sur le téléphone, pas sur ton tapis de prière. Aïe, je sais, ça fait mal, c'est violent, et je suis la première concernée. Mais c'est une réalité de notre époque. Le scroll est en train de rendre l'adoration fade. Pour retrouver le goût à l'adoration, il est nécessaire de t'éloigner du téléphone.

À minima, je t'invite à te réveiller sans, pratiquer ton miracle fajr sans, te rendormir puis pratiquer ta routine sakina sans. Et bien plus tard, commence à l'utiliser. Le soir, fais pareil : range ton téléphone avant de commencer ta routine du soir.

Cet été je te lance un défi : celui de supprimer pendant 21 jours les applications qui te prennent le plus de temps, comme YouTube, Instagram ou TikTok.

Ensuite, tu prendras le temps d'observer et d'analyser ce qui se passe, inchaAllah...

Banaliser les peches

Les péchés, malheureusement il y en a des tas. Que ce soit la médisance, poser ton regard sur ce qui est illicite, le flirt, le fait de discuter avec un homme, le gaspillage alimentaire, le mauvais comportement, les paroles grossières, etc. Je ne vais pas tous les citer ici (il faudrait un livre de plusieurs centaines de pages...). Simplement, je te propose quelques réflexions pour t'aider à t'en préserver, bi idhnikh.

Souviens-toi qu'Allah te regarde à chaque instant.

Pense à 3 personnes que tu aimes beaucoup, que tu admires, que tu respectes profondément... ça peut être ta maman, ta professeure de Coran, ton mari...

Maintenant, imagine qu'elles te voient lorsque tu commets tes péchés. Comment te sentirais-tu ? Gênée ? Tu aurais envie d'arrêter tout de suite ?

Et qu'en est-il d'Allah qui te voit à chaque instant ? De l'ange scribe à ta gauche qui t'observe commettre le péché, mais ne le note pas tout de suite (il attend 6h) dans l'espoir que tu reviennes à Allah, que tu prennes conscience de la gravité de ton acte, et que tu te repentes...? (Si c'est le cas, ton péché n'est même pas noté, par l'immense Rahma d'Allah !)

D'après Abou Oumama Al Bahili رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit :
« *Certes le compagnon de la gauche (1) lève la plume durant six heures concernant le serviteur musulman qui a commis un péché. S'il regrette et demande pardon à Allah pour ce péché, alors l'ange l'écarte de lui (2) ; sinon il lui écrit un seul péché.* »
(Rapporté par Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°1209)

On devrait moins se soucier du regard des autres, et beaucoup, beaucoup, beaucoup plus se soucier du regard d'Allah...
Il est Al Basir, Celui qui voit tout.

(1) C'est-à-dire l'ange qui se trouve à gauche de la personne, qui est celui chargé d'écrire les péchés. (2) C'est-à-dire que l'ange écarte le péché de son auteur et ne le lui écrit pas.

Sache que plus ta foi augmente, plus ton cœur baigne dans le rappel au quotidien, plus tu vas sentir ce regard d'Allah sur toi. Et moins tu auras envie de commettre de péché. En d'autres termes, prends l'habitude de prononcer le dhikr matin et soir avec le cœur, la lecture du Coran avec méditation, parle à Allah dans tes sujud, améliore la qualité de tes salat, saisis chaque occasion de faire une bonne action pour Allah... et tu te sentiras plus proche d'Allah, et ce sera plus facile d'éviter le péché.

Souviens-toi que les anges notent absolument toutes tes actions dans ton livre.

À chaque instant de ton existence sur terre, que ce soit durant tes vacances, en été, au travail, en secret, ou en public, dans le milieu de la nuit ou en plein jour... Il y a, à ta droite et à ta gauche, des anges scribes qui notent tout ce que tu fais. Le moindre atome de bien ou le moindre atome de mal est inscrit dans ton livre, et tu le verras le jour du jugement dernier.

إِذْ يَتْلَى الْمُتَلَقِيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ

Quand les deux recueillants, assis à droite et à gauche, recueillent.

Sourate Qaf (50), verset 17

مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

Il ne prononce pas une parole sans avoir auprès de lui un observateur prêt à l'inscrire.

Sourate Qaf (50), verset 18

Où sont notées ces actions ? Dans ton livre. Le livre de ta vie. Qui te sera restitué le jour du jugement dernier. Ceux qui ont réussi, on leur donnera leur livre de la main droite. Ya Allah, permets-nous de faire partie de ceux-là ! Le véritable échec sera de recevoir son livre de la main gauche, ou pire de l'arrière du dos... qu'Allah nous en préserve.

Sourate Al-Haqqah (69), versets 19 à 24 :

فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَؤُلَاءِ مِمَّا أقرءُوا كِتَابِيهِ

Quant à celui à qui on aura remis le Livre en sa main droite, il dira : « Tenez ! Lisez mon livre.

إِنِّي ظَنَنْتُ أَنِّي مُلِقٌ حِسَابِيهِ

J'étais sûr d'y trouver mon compte. »

فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ

Il jouira d'une vie agréable,

فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ

dans un Jardin haut placé,

قُطُوفُهَا دَانِيَةٌ

dont les fruits sont à portée de la main.

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَمْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْأَخْلَافِ

« Mangez et buvez agréablement pour ce que vous avez avancé dans les jours passés. »

Sourate Al-Haqqah (69), versets 25 à 29 :

وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِشِمَالِهِ فَيَقُولُ يَلَيْتَنِي لَمْ أُوتَ كِتَابِيهِ

Quant à celui à qui on aura remis le Livre en sa main gauche, il dira : « Hélas pour moi ! J'aurais souhaité qu'on ne m'ait pas remis mon livre,

وَلَمْ أَدْرِ مَا حِسَابِيهِ

et ne pas avoir connu mon compte...

يَلَيْتَهَا كَانَتِ الْقَاضِيَةَ

Hélas, comme j'aurais souhaité que [ma première mort] fût la définitive.

مَا أَغْنَىٰ عَنِّي مَالِيهِ

Ma fortune ne m'a servi à rien.

هَلْكَ عَنِّي سُلْطَانِيهِ

Mon autorité est anéantie et m'a quitté ! »

Sourate Al-Kahf (18), verset 49 :

وَوَضَعَ الْكُتُبَ فَفَرَى الْمَجْرَمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا

Et on déposera le livre (de chacun). Alors tu verras les criminels, effrayés à cause de ce qu'il y a dedans, dire : « Malheur à nous, qu'a donc ce livre à n'omettre de mentionner ni péché véniel ni péché capital ? » Et ils trouveront devant eux tout ce qu'ils ont œuvré. Et ton Seigneur ne fait du tort à personne.

Tout sera inscrit dans ton livre. La bonne nouvelle, c'est que lorsque tu te repens avec sincérité, tes péchés sont effacés de ton livre... et même changés en bonnes actions par l'immense rahma d'Allah.

Sourate Al-Furqan (25), verset 70 :

إِلَّا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

Sauf celui qui se repent, croit et accomplit une bonne œuvre ; ceux-là Allah changera leurs mauvaises actions en bonnes, et Allah est Pardonneur et Miséricordieux.

Cet été, souviens-toi des anges qui notent, et demande-toi : qu'est-ce que je peux bien faire pour que l'ange à ma droite note un tas de belles actions aujourd'hui ? N'en sous-estime aucune ! La plus petite action (sourire, prononcer « soubhannallah », ou offrir un repas à une personne dans le besoin...) accomplie sincèrement pour Allah peut peser très lourd dans ta balance de bonnes actions...

Et demande-toi aussi : qu'est-ce que je peux bien faire pour éviter que l'ange à ma gauche note quoi que ce soit ? Et s'il a déjà noté, comment est-ce que je peux me repentir immédiatement ? Réparer le tort commis ? Faire suivre le péché par une bonne action pour l'effacer ?

Sors de la ghafla et fais mouhassabat nefis chaque soir.

Ce que tu as tendance à oublier (et moi la première, qu'Allah nous pardonne et nous guide vers Lui) c'est que la belle journée d'été qui vient de passer... tu l'emportes aussi avec toi dans la tombe. Le bien que tu as commis, tu le trouveras dans ta balance des hassanates,

et le mal que tu as commis tu le trouveras dans ta balance des sayiates (péchés).

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ
وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

Quiconque fait un bien, fût-ce du poids d'un atome, le verra, et quiconque fait un mal, fût-ce du poids d'un atome, le verra. Sourate Az-Zalzalah (99), versets 7-8

Dis-moi, tu préfères prendre l'habitude, chaque soir, de te retrouver en tête-à-tête avec toi-même pour un moment d'introspection, pour analyser ta journée, tes péchés, et te repentir immédiatement ? Ou vivre dans l'insouciance du moment présent, vivre au jour le jour, comme si tu n'allais jamais mourir... jusqu'au jour où l'ange de la mort vient prendre ton âme ? À ce moment-là il sera trop tard pour le repentir... trop tard pour changer... trop tard pour réparer tes torts...

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Et repentez-vous tous devant Allah, ô croyants, afin que vous récoltiez le succès. Sourate An-Nur (24), verset 31

Prends juste 5 petites minutes avant de te coucher pour te refaire le film de la journée. Puis analyse les mauvais comportements que tu as eus, les petits ou grands péchés, le mal que tu as pu commettre envers quelqu'un.

Ensuite, ressens le regret d'avoir agi ainsi, demande sincèrement pardon à Allah, engage-toi à ne plus recommencer et pose l'intention de faire mieux demain. Si tu as fait du mal à quelqu'un, alors prends ton courage à deux mains et règle ça au plus vite. (Car il vaut mieux, mille fois mieux, demander pardon et réparer ton tort ici-bas que de gérer ça le jour du jugement dernier, durant lequel chaque hassana vaut très cher !!)

D'après Abou Houreira رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « *Celui qui a commis une injustice envers son frère dans l'honneur ou autre, qu'il règle cela avec lui aujourd'hui avant qu'il n'y ait plus de dinar ni de dirham. Si il a des bonnes actions, elles lui seront prises au niveau de son injustice, et si il n'a pas de bonnes actions alors on prendra des péchés de son compagnon qui seront mis sur lui.*(*) » (Sahih Boukhari n°2449)

Imagine l'adoratrice d'Allah que tu deviens en mettant en place cette habitude, qui te prend 5 minutes chaque soir.

Imagine ton évolution en tant que croyante, si tu agissais ainsi ! Imagine l'impact que ça a sur ta balance des péchés, sur le livre où sont notées toutes tes œuvres... si chaque soir tu faisais ton examen de conscience. Si chaque soir tu demandais pardon à Allah avec sincérité. Si chaque soir tu posais l'intention de faire le bien le lendemain. Imagine l'impact sur toi, tes comportements, ta Akhira, ton éternité !

Il y a une parole célèbre de Omar ibn al-Khattab :

« Jugez-vous vous-mêmes avant d'être jugés, et pesez vos œuvres avant qu'elles ne soient pesées, car votre Jugement de demain sera plus facile si vous faites aujourd'hui votre examen de conscience. Et préparez-vous pour le jour où vous serez exposés à Allah, et rien de vous ne sera caché. »

Je sais que c'est l'été, qu'il fait beau, que tu as envie de lâcher prise et de savourer tes vacances avec insouciance... et c'est ok de lâcher prise et de profiter de tes vacances avec légèreté, mais... pas dans l'insouciance. Jamais dans l'insouciance. L'insouciance coûte trop cher. L'insouciance te coûte ta sérénité intérieure, te coûte ta foi, te coûte ta relation à Allah, te coûte le paradis, te coûte la rencontre avec Allah !! L'insouciance ici-bas te coûte la sérénité et la sécurité au moment de la mort... et tu ne veux pas être angoissée au moment de ta mort. Tu veux être apaisée...

()C'est-à-dire que c'est comme cela que la justice sera établie entre les gens le jour du jugement.*

Alors saisis ces 5 petites minutes pour faire avec sincérité ton examen de conscience, et pour décider de devenir une meilleure croyante le lendemain. C'est ce qui changera ta vie ici-bas et dans l'au-delà, inchaAllah, ma douce.

Ya Allah, ya Allah, permets-nous de devenir meilleures chaque jour, de nous rapprocher de Toi chaque jour, de nous éloigner des péchés, de Ta désobéissance, du faux, de la ghafra, et de nous rapprocher de Toi, de la Vérité, du Firdaws...

Prends l'habitude de l'istighfar et du repentir.

Est-ce que tu demandes régulièrement pardon à Allah ? Est-ce que tu prononces plusieurs fois par jour « astaghfiroulah » ?

Ou est-ce que ce n'est pas du tout dans tes habitudes... ? Peut-être que tu as l'impression de ne pas commettre tant de péchés que ça (« je ne fume pas, je ne bois pas, je ne fornique pas... donc ça va, pas besoin... »)

Et si je te disais que le messager d'Allah lui-même demande pardon plus de 70 fois par jour, alors que c'est le meilleur être humain que la terre ait porté ! Qu'il n'a jamais commis de péché ! Qu'il était un « Coran qui marche » tellement il appliquait tout ce qu'Allah attendait !

D'après Abou Houreira رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « *Je jure par Allah que je demande pardon à Allah et je me repens auprès de Lui plus de 70 fois par jour.* » (Sahih Boukhari n°6307)

Le problème c'est qu'on a énormément banalisé les péchés. On en commet avec insouciance sans imaginer leur poids dans la balance des péchés. Sans imaginer leur impact sur notre cœur. Chaque petit péché est un point noir sur ton cœur. Et à force de répétition, ton cœur s'obscurcit. Ton cœur tombe malade. Or s'il y a bien une chose qu'il faut garder saine : c'est ton cœur...

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ

Le jour où ni les biens, ni les enfants ne seront d'aucune utilité,

إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

sauf celui qui vient à Allah avec un cœur sain. Sourate Ash-Shu'arâ (26), versets

88-89

D'après Tariq Ibn Chihab, 'Abdallah Ibn Mas'oud رضي الله عنه a dit :
« *Certes l'homme commet un péché et alors il est inscrit sur son cœur un point noir. Puis il commet un péché et alors il est inscrit sur son cœur un point noir, et ceci jusqu'à ce que la couleur de son cœur soit celle d'une chèvre rabda.* » (Rapporté par Ibn Abi Chayba dans Kitab Al Iman n°9 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de cet ouvrage)

C'est pourquoi il est essentiel de prendre l'habitude de demander pardon matin et soir à Allah, de faire ton examen de conscience, et de te repentir. C'est ton moyen de te purifier de tes péchés, et de purifier ton cœur de l'obscurité...

Et pour te repentir, voici les 4 étapes à suivre :

Les savants comme An-Nawawi résumant le repentir en :

- I. Arrêter le péché
- II. Regretter sincèrement
- III. Décider de ne pas recommencer
- IV. (Si nécessaire) réparer le tort (surtout quand ça concerne une autre personne).

(*) Ce terme arabe désigne une couleur qui est entre le noir et le gris. Le sens est que lorsque la personne multiplie les péchés, son cœur devient de plus en plus noir jusqu'à ce qu'il soit totalement noir. Puis, lorsque le cœur de la personne est entièrement noir, il n'accepte plus le bien et la vérité et sa seule préoccupation est de satisfaire ses envies, que ce soit dans ce qui est permis ou dans ce qui est interdit. (Voir Sahih Mouslim hadith n°144 ; Minnatoul Moun'im Charh Sahih Mouslim vol 1 p 130)



Cette séance d'écriture est particulière. Écris avec sincérité et lâcher prise (ne te mens pas à toi même), puis cache ce carnet pendant 24h (s'il y a un risque élevé qu'on te lise, prends juste 1h puis passe à l'étape suivante). Enfin reviens lire tes notes, ajoute ce que tu as envie, puis déchire ou brûle les, pour ne laisser aucune trace (ça doit rester secret entre toi et Allah) :

Étape 1

Quels sont les péchés que tu as commis dans ta vie ? Et plus particulièrement durant les étés d'avant ? Liste TOUT. Repense à ton adolescence, remonte au plus loin possible. (Pas de panique, tu détruiras ensuite cette page, car personne ne doit tomber dessus, je répète c'est seulement entre toi et Allah)

Étape 2

Pour chacun d'eux, repens-toi : Ressens le regret, arrête immédiatement ce péché, engage-toi à ne plus recommencer, répare le tort. Note ton engagement et comment tu vas réparer le tort (si besoin).

Étape 3

Pour cet été, quels sont les péchés dans lesquels tu risques de « succomber » selon toi ? Pourquoi ?

Étape 4

Qu'est-ce que tu peux mettre en place comme actions concrètes, selon toi, pour ne pas tomber dedans ?

Lined writing area with 25 horizontal lines.

Des exemples d'actions concrètes pour éviter les péchés, bi idnileh

🌷 Tashih Niya : Renouvelle ton intention chaque matin : « Ya Allah, je veux me rapprocher de Toi, et vivre cette journée sur "la ilaha ila lah". »

🌷 Prépare tes tenues estivales pudiques et jolies à l'avance

🌷 Remplace la musique par le Coran ou des rappels (fais-toi une playlist à l'avance)

🌷 Rappelle-toi qu'Allah te voit et que les anges à ta droite et à ta gauche notent tout.

🌷 Coupe court à la médisance : « Parlons d'autre chose »

🌷 Évite les portes qui mènent au péché (les lieux, les personnes, etc)

🌷 Organise tes sorties, tes occupations autour des salat, ainsi que des adhkar du matin et du soir ; ce sont tes boucliers anti-ghafla.

🌷 En cas de chute : reviens immédiatement à Allah, avec istighfar et tawba



MON MIRACLE FAJR SPECIAL ÉTÉ



Introduction

Après le décès de ma oumi d'amour le 7 octobre 2017 (à la suite d'un cancer du côlon), et malgré sa mort magnifique et inoubliable, le deuil a été difficile. J'étais heureuse pour ma mère, pour sa belle fin, j'espérais que sa tombe était un lieu de repos pour elle, un jardin parmi les jardins du paradis. Et surtout j'espérais vivre une aussi belle fin qu'elle et la retrouver au paradis. Mais en attendant, la vie sur terre était devenue bien difficile... Le deuil, le manque, mon nouveau rôle d'épouse, de mère (et leurs responsabilités), la solitude, et d'autres épreuves du quotidien me donnaient l'impression de suffoquer. De vivre avec un poids sur les épaules.

Et.. je me suis tournée alors vers Allah. Le créateur des cieux et de la terre. C'est Lui que j'ai invoqué, c'est à Lui que j'ai demandé de l'aide. C'est entre Ses mains que j'ai remis tous mes problèmes, tous mes soucis, tout ce qui me pesait.

Comment Allah a-t-il répondu à mes dou'as ?

En me rapprochant de Lui au fajr. En transformant mes fajr. En renouant avec la salat el fajr, avec les adhtar du matin, avec le dhikr, avec la lecture du Coran. Non pas machinalement comme j'avais tendance à le faire avant, mais avec une saveur, une douceur de la foi (halawet el Iman), une proximité avec Allah... inédite. J'ai guéri à l'heure de l'aube. Quand le monde est encore endormi, et que rares sont les privilégiés à être debout pour leur Seigneur.

J'ai découvert ensuite le "miracle morning". J'étais à la fois intriguée par le concept et révoltée qu'en tant que croyante, on puisse se lever tôt pour la dounya, pour la réussite, pour le succès ici-bas... et pas pour Allah. Pas pour le succès de l'au-delà. Pas pour obtenir la satina intérieure. Pas pour le paradis. Alors j'ai décidé de parler de "miracle fajr" pour rappeler que c'est pour Allah avant tout qu'on sacrifie son sommeil. C'est pour Allah qu'on fait l'effort de quitter son lit. C'est pour Allah, Le seul digne d'être adoré, qu'on se lève. Le reste vient après.

(Et le reste est sympa aussi ! L'écriture, la marche, le renforcement musculaire, la cohérence cardiaque, l'apprentissage... simplement ce n'est pas l'intention derrière notre réveil...).



I. Pourquoi le miracle fajr ?

Ma douce,

La salat est le deuxième pilier de l'islam, la salat est ton lien direct avec Allah, la salat est ton rendez-vous avec Allah, la salat est un cadeau qu'Allah a offert à la Oumma de Mohamed ﷺ, et donc à TOI!

Je sais bien qu'on a tendance à voir la prière comme une contrainte plutôt que comme un cadeau inestimable, mais c'est parce qu'on n'a pas encore goûté à la saveur de la salat, à la douceur et aux trésors de la prière. (Mais qui sait ? Peut-être bien que ça va changer cet été, inchaAllah... qu'Allah nous permette de goûter à halawet el Imen à travers la prière !). Et si chaque salat a son importance, la prière du fajr est particulière. Elle est à la fois la première de la journée, celle qui te fait lever à l'aube quand le monde est endormi pour adorer ton Seigneur, Allah, le créateur des cieux et de la terre, le Roi des Rois...

Elle est aussi la prière qui te promet le paradis (avec le asr).

Le Prophète ﷺ a dit :

« Celui qui prie les deux fraîcheurs, c'est-à-dire la prière du Fajr et celle du Asr, rentre au paradis. » (Sahih Boukhari 574 et Sahih Muslim 635)

La prière qui te met sous la protection d'Allah.

« Celui qui a accompli la prière de l'aube, le fajr, s'est mis sous la protection d'Allah. » (Sahih Muslim 657)

La prière qui vaut plus que ce bas monde et tout ce qu'il contient (c'est-à-dire : qui a plus de valeur que les palais, les richesses, l'argent, la nature, les océans, les étoiles, et tout ce que tu peux imaginer de plus beau sur terre).

« *Les deux unités de prière du Fajr sont meilleures que ce bas monde et tout ce qu'il contient.* » (Sahih Muslim 725)

La prière qui a des témoins, les anges :

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى عَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ
مشهودا

Accomplis la Salat au déclin du soleil jusqu'à l'obscurité de la nuit, et [fais] aussi la Lecture à l'aube, car la Lecture à l'aube a des témoins. Sourate Al-Isrā (17), verset 78

Est-ce que ça ne te met pas des paillettes dans ton cœur de voir les bienfaits du fajr ? Est-ce que tu réalises sa valeur ?

Oui, le Fajr est inestimable.

Oui, le fajr est source de miracles ici-bas et dans l'au-delà.

Et c'est pour cette raison que j'invite ton cœur et ton corps à honorer ce rendez-vous avec Allah...

C'est pour cette raison que j'invite ton cœur et ton corps à se prosterner, au fajr.

Et, bien que ce soit l'été, bien que ce soit un défi, bien que ce soit au milieu de la nuit, bien que ce soit plus confortable de rester au chaud dans ton lit... bien que tu sois fatiguée, épuisée par les longues journées, la chaleur, les sorties, les enfants, ou le travail...

Je t'invite à choisir Allah, à chaque fajr.

À choisir le firdaws.

À choisir ta Akhira.

À faire l'effort de te lever par amour pour Allah.

Choisis le fajr, et transforme ton quotidien.

Choisis le fajr, et choisis Allah dès l'aube.

Parce qu'en choisissant Allah dès l'aube, tu choisis une journée alignée à la ilaha ila lah. Tu choisis une journée pleine de baraka. Et en choisissant une journée alignée à la ilaha ila lah, Tu choisis une vie alignée à la ilaha ila lah. Et en choisissant une vie alignée à la ilaha ila lah, Tu choisis une éternité au paradis.

Tu choisis d'être accueillie aux portes du paradis par des anges :

وَسِيقَ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَى الْجَنَّةِ زُمَرًا حَتَّىٰ إِذَا جَاءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلِّمُوا عَلَيْكُمْ
طِبْتُمْ فَأَدْخَلُوهَا خَالِدِينَ

Et ceux qui avaient craint leur Seigneur seront conduits par groupes au Paradis. Puis, quand ils y parviendront et que ses portes s'ouvriront, ses gardiens leur diront : « Salut à vous ! Vous avez été bons : entrez donc, pour y demeurer éternellement. » Sourate Az-Zumar (39), verset 73

Tu choisis une éternité de bonheur, de sérénité, de plénitude... et surtout, surtout, Tu choisis la rencontre avec Allah.

Et qu'y a-t-il de plus beau, de plus sublime, de plus inestimable, que la rencontre avec Allah ? Allah ! Celui qui t'a créée, qui a créé cet univers, qui a créé les anges, qui t'a tout donné, qui t'a aimée plus que quiconque ne t'aime sur cette terre !

D'après Souhayb رضي الله عنه، le Prophète ﷺ a dit : « Lorsque les gens du paradis vont rentrer dans le paradis, Allah va dire : Voulez-vous que je vous rajoute quelque chose ? Ils vont dire :

N'as-tu pas blanchi nos visages ? Ne nous as-tu pas fait rentrer dans le paradis et Tu nous as sauvés du feu ? Alors il va lever la voile et il ne leur a pas été donné une chose qui est plus aimée que de regarder leur Seigneur. Puis le Prophète ﷺ récita le verset :

سَلِّمُوا أَحْسَنُوا الْحَسَنَىٰ وَزِيَادَةً وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

A ceux qui agissent en bien est réservée la meilleure (récompense) et même davantage. Nulle fumée noircissante, nul avilissement ne couvriront leurs visages. Ceux-là sont les gens du Paradis, où ils demeureront éternellement. »

Sourate Younous (10), verset 26, (Sahih Mouslim n°181)

Voici la réponse à « pourquoi le miracle fajr » :

Pour commencer ta journée en adorant Allah, dans l'espoir de terminer ta vie en adorant Allah. Dans l'espoir de rencontrer, au plus haut degré du paradis, Allah.

Est-ce que ce n'est pas une bonne raison, ça, pour te lever à l'aube ?

Écriture

Et toi, pour quelles raisons souhaites-tu te lever au fajr ? Qu'est-ce qui te motive le plus à te lever à l'aube ?

II. Comment pratiquer le miracle fajr, en été ? (Méthode pratique)

Ton miracle fajr en été se divise en deux temps :

1er temps : L'obligatoire (à l'heure du fajr)

<i>Étape</i>	<i>Durée</i>
Réveil : boire de l'eau tiède ou réchauffée	2'
Salat fajr à son heure	10'
Adhkar du matin (minimum vital)	7'
Coran (minimum vital)	5'
	=> 24'

Après ça, tu as le choix :

- Tu te rendors si besoin
- Tu accomplis un hajj et une omra (j'en parle plus bas)
- Tu commences ta journée dans la sakina et la baraka

d'Allah

2e temps : ta routine sakina (2e réveil, après le lever du soleil)
Choisis ce qui te donne envie parmi :

<i>Adoration</i>	<i>Durée</i>
Assise de rappel du jour (audio SMF)	20'
Lecture ou écoute du Coran	15'
Lecture d'un livre religieux	15'
Écriture / introspection avec un caf	15'
Étirement	5'
Balade et dhikr	15'
Apprentissage : nom d'Allah / dou'a / verset	15'
Terminer la récitation des Adhkar du matin	10'

Important

Choisis juste une ou deux actions qui te nourrissent, qui te font du bien, qui t'aident à te reconnecter à Allah. Ne cherche pas à tout faire, cherche surtout à être présente dans ce que tu fais, et à faire avec le coeur.

Préviens tes proches

« J'ai besoin de 20 minutes pour moi avant de commencer la journée, et ensuite je suis tout à vous ! »

Transmets l'amour d'Allah

Tu peux aussi partager ce moment de sakina avec ta famille ! Ainsi tu leur fais da'wa, tu leur transmets l'amour d'Allah, et tu les inspires à faire le bien.

Or : Le Prophète ﷺ a dit : « *Celui qui montre un bien a la même récompense que celui qui l'a fait.* » (Sahih Mouslim n°1893)

Lis ton Coran devant tes enfants, afin qu'ils profitent aussi des paroles et de la lumière d'Allah. Écoute un rappel avec eux. Propose-leur une assise de rappel, pour lire ensemble la vie du prophète, des hadiths, un livre de dine, étudier un nom d'Allah, apprendre un verset.

D'après Abou Houreira رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « *Celui qui emprunte un chemin par lequel il recherche une science, Allah lui facilite par cela un chemin vers le paradis. 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 sérénité 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.* » (Sahih Mouslim n°2699)

Pour finir

Ton objectif n'est pas de réussir un "fajr Pinterest". Ton objectif est de garder ton cœur attaché à Allah. Donc je tiens à rappeler encore que ton fajr en été n'est pas censé être parfait, il est censé répondre à l'appel du créateur (la salat). Et ce rendez-vous avec Allah peut être court, mais constant. Simple mais profond. Réaliste, mais sincère. Le but est de répondre à l'appel d'Allah, à l'aube, et de garder un lien fort avec Lui... pas de tout faire « parfait ». Surtout que j'ai souvent constaté que « parfait » rime avec « pas fait ».

Et qu'on progresse mieux quand on accepte d'avancer dans l'imperfection... et puis, qui sait ? Peut être que le fajr ou tu obtiendras la plus grande récompense sera celui pour lequel tu t'es levé malgré la fatigue, celui pour lequel tu auras accomplis le « minimum vital » uniquement pour Allah. Or Allah voit et aime chaque effort, chaque sacrifice que tu fais pour cheminer vers Lui... Allah aime les endurants et les patients...

قُلْ يٰٓعِبَادِ اللّٰهِ اٰمَنُوْا اَتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِيْنَ اَحْسِنُوْا فِىْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّارْضُ اللّٰهُ
وَسِعَةُ اِنَّمَا يُوْفٰى الصّٰبِرُوْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Dis: "Ô Mes serviteurs qui avez cru! Craignez votre Seigneur". Ceux qui ici-bas font le bien, auront une bonne [récompense]. La terre d'Allah est vaste et les endurants auront leur pleine récompense sans compter. Sourate Az-Zumar (39) verset 10

III. MIRACLE FAJR MINIMUM VITAL OU IDEAL ?

Je te propose un exemple pour illustrer la différence entre les deux, mais à toi de construire le miracle fajr idéal et minimum vital qui TE convient.

	<i>Minimum vital</i>	<i>Version idéale</i>
1er temps (au fajr)	Salat fajr + adhkar courts + un verset	+ Tahajjud 15' avant fajr, Adhkar complète + Coran + dhikr (jusqu'au chourouk) + salat doha
2e temps (au 2e réveil)	Audio SMF (en prenant le petit-déjeuner)	Audio SMF + écriture + promenade
Quand ?	Jours de fatigue, semaine chargée, jour de travail	Week-end, vacances, jours off

Important

Ton miracle fajr s'adapte à ta vie :

Journée de travail → minimum vital

Fatigue, allaitement de nuit, enfants malades → minimum vital

Week-end / vacances → version idéale si possible

Si tu accomplis le minimum vital, ce n'est pas « moins bien ». Ça a beaucoup de valeur aux yeux d'Allah. Car tu Lui montres que malgré tes difficultés du quotidien, tu preserves ton lien avec Lui.

Tu réponds à Son appel. Ton miracle fajr n'est pas une compétition, il ne doit pas être source de culpabilité de « pas faire assez », mais plutôt un vrai moment où tu savoures ton lien avec Allah. Même si ce moment est court. Tu n'imagines pas le poids et la baraka d'une intention sincère, d'un acte accompli avec le cœur... Donc arrête de te mettre la pression, et demande toi plutôt : « est-ce que mon cœur s'est vraiment lié à Allah ? Est-ce que mon cœur a frémi ? Est-ce que mon cœur s'est prosterné à Allah ? ».

Écriture

- I. Quelle est ta version minimum vital du miracle fajr ?
- II. Et ta version idéale du miracle fajr ?
- III. Quand penses-tu accomplir l'une et l'autre, de manière réaliste ?

Tu veux accomplir une hajj et une omra depuis ta chambre ?

Et si tu veux aller plus loin... que dirais-tu de t'offrir un hajj et une omra cet été ? Ça te semble impossible ? Eh bien, lis ce qui suit :

D'après Abou Oumama Al Bahili رضي الله عنه، le Prophète ﷺ a dit :
« *Celui qui prie la prière du sobh (1) en groupe (pour les hommes) puis reste assis jusqu'à ce qu'il prie pour Allah par la prière surérogatoire du doha (2) a la même récompense que celui qui fait le hajj et la 'omra et dont le hajj et la 'omra sont complets.* » (Rapporté par Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°469)

Allah nous offre un merveilleux cadeau, l'opportunité d'une récompense immense. Si tu restes sur ton tapis de prière, à adorer Allah (en prononçant le dhikr, en lisant le Coran, etc) jusqu'au chourouk, tu obtiens la même récompense que si tu avais accompli le hajj et la omra... C'est une magnifique invitation qu'Allah te fait. Pourquoi ne pas organiser, ne serait-ce qu'un ou deux jours, de « hajj et omra » cet été ? Pour répondre à cette inestimable invitation d'Allah ?

Écriture

il. Quand penses-tu possible de t'offrir un hajj et une omra ?

II. Et si tu l'inscrivais dans ton agenda, ton planner ou ton Google Agenda, pour t'en souvenir ?

(1) C'est-à-dire la prière obligatoire du matin, aussi appelée Fajr. (2) C'est-à-dire une fois que le soleil est levé (15 min après chourouk environ).

Ton cocon d'adoration

Prépare-le la veille au soir :

- 🕯 Ton Coran ouvert à la bonne page
- 🕯 Ta bague de tasbih (même si c'est mieux de le faire avec tes doigts...)
- 🕯 Ta bouteille d'eau ou ta boisson chaude préférée
- 🕯 Ce carnet pour les invocations du matin
- 🕯 Tout ce qui embellit ton fajr (bougie, tapis confortable, un bouquet de fleurs, mug pour savourer ta boisson chaude, des fruits secs à grignoter...)

Embellis ton fajr, mets un peu de douceur dans ton fajr. Parce que plus ce moment est agréable pour toi, plus tu auras envie d'y revenir. Et plus il sera facile, bi idnillah, d'ancrer cette habitude sur le long terme. L'objectif n'est pas d'avoir un espace « Pinterest ». Mais plutôt de te créer un petit cocon apaisant, un endroit dans lequel tu te sens bien, où ton cœur aime revenir.

Un plaid, une lumière tamisée, une boisson chaude, une bougie parfumée... toutes ces petites attentions ne sont évidemment pas ce qui donne de la valeur à ton adoration. Ce ne sont que des moyens pour rendre ton réveil plus doux, plus attendu, moins « subi ». La bougie ne changera pas ta relation avec Allah, on est d'accord. Mais peut-être qu'elle t'aidera à associer le fajr à un moment de sérénité et de réconfort. Et parfois, ce sont ces petites facilités qu'Allah nous autorise qui nous aident à devenir plus constantes. Et enfin... je dirais qu'en tant que femmes, nous sommes sensibles aux ambiances et à la beauté, alors pourquoi ne pas se créer son petit cocon d'adoration ?

L'état d'esprit du croyant, au fajr

Oui, tu peux le faire, bi idnileh !

Si Allah te demande une chose, c'est que tu es capable de la faire.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. Sourate Al-Baqarah (2), verset 286

Donc si Allah te demande de te lever pour prier le fajr à son heure même en été, c'est que tu peux te lever au fajr, même en été. Il est important de respecter les temps des prières.

La prière est un rendez-vous à une heure précise.

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

Car la Salat demeure, pour les croyants, une prescription à des temps déterminés. Sourate An-Nisa (4), verset 103

Allah soubhanahou wa ta3ala nous dit clairement qu'il est essentiel de prier à l'heure. Et dans le hadith ci-dessous, on découvre que c'est l'une des œuvres les plus aimées par Allah ! Chaque fois que tu pries à l'heure, tu accomplis un acte qui te rapproche du Seigneur de l'univers...

D'après Abdallah Ibn Mas'oud رضي الله عنه : J'ai questionné le Prophète ﷺ : *Quelle est l'œuvre la plus aimée par Allah ?* Le Prophète ﷺ a dit : « *La prière à son heure.* » J'ai dit : *puis quoi ?* Le Prophète ﷺ a dit : « *Puis le bon comportement avec les parents.* » J'ai dit : *Puis quoi ?* Le Prophète ﷺ a dit : « *Puis le djihad dans le sentier d'Allah.* » (Sahih Mouslim n°85)

Allah aime la constance, pas la perfection.

Allah ne te demande pas de faire parfait, Il te demande la constance dans les actes de bien, même s'ils sont petits.

D'après 'Aïcha رضي الله عنها, le Prophète ﷺ a dit : « Ô vous les gens ! Vous devez pratiquer comme acte ce dont vous êtes capables (1), car certes Allah ne se lasse pas (2) tant que vous ne vous laissez pas, et certes les actes les plus aimés par Allah sont ceux qui sont faits avec assiduité même s'ils sont peu nombreux. » 'Aïcha رضي الله عنها a dit : Lorsque les gens de la famille de Muhammad ﷺ faisaient un acte, ils le faisaient avec assiduité». (Sahih Mouslim n°782)

Ma douce,

J'aimerais que tu ne te sentes plus frustrée ou coupable ou déçue de ne pas faire "parfait".

Prends-toi compte... ce qu'Allah aime le plus, ce sont les actes faits avec constance, aussi petits soient-ils. Ce hadith est tellement apaisant et réconfortant. Parce qu'il nous rappelle qu'Allah ne regarde pas seulement les "grandes" adonations, mais aussi ces petits actes sincères que tu preserves malgré ta fatigue, tes responsabilités du quotidien et tes imperfections. Surtout pour nous, les femmes. Entre les enfants, le foyer, le travail, la charge mentale... on peut vite tomber dans la frustration de "ne pas en faire assez". On culpabilise de ne pas faire parfaitement, au lieu de voir tout ce qu'Allah nous permet déjà d'accomplir. Alors valorise...

(1) C'est-à-dire ce que vous êtes capables de faire avec assiduité. (2) C'est-à-dire qu'il ne cesse de vous récompenser. (Voir Charh Sahih Mouslim de l'imam Nawawi et Charh Sahih Mouslim de Cheikh Al Etiopi vol 16 p 175)

Valorise ce petit verset lu au fajr.

Valorise les 5 minutes de « soubhannallah, wel hamdoulileh, wa la ilaha ila lah, wa Allaho akbar ».

Valorise les deux rakaat de doha.

Valorise les 5 minutes d'apprentissage du dine.

Valorise la promenade dans laquelle ton cœur s'émerveille face à la perfection de son créateur.

C'est beaucoup. C'est précieux. Accroche-toi à la constance, et accepte d'avancer dans l'imperfection, car ce qui te semble « imparfait » aujourd'hui pèsera sûrement immensément lourd dans ta balance des bonnes actions, demain ; si seulement tu réalisais...

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ
وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

Quiconque fait un bien, fût-ce du poids d'un atome, le verra, et quiconque fait un mal, fût-ce du poids d'un atome, le verra. Sourate Az-Zalzalah (99), versets 7-8

D'après Abou Houreira رضي الله عنه, le Prophète ﷺ 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 (**). » (Sahih Boukhari n°6682)

(*) en phonétique : sobhanalah wa bihamdih

en arabe : سبحان الله وبحمده

(**) en phonétique : sobhanalah al 'adhim

en arabe : سبحان الله العظيم

Petite note qui vient du coeur : et s'il te plaît, s'il te plait, oublie le « tout ou rien » ! Arrête de te mettre la pression de faire parfait, car c'est ce qui te pousse à tout lâcher, et à ne jamais progresser, ne jamais avancer vers Allah. Remplace la recherche de la perfection par la recherche de la progression, et autorise-toi à faire « pas assez bien » car c'est dans la pratique « imparfaite » que tu vas évoluer et devenir une meilleure croyante, bi idnileh ! C'est ainsi que tu vas évoluer vers l'excellence, inchaAllah. Autorise-toi à être une croyante en chemin. Une croyante qui tombe parfois, fatigue parfois, ralentit parfois... mais qui revient toujours vers Allah. Autorise-toi à être cette croyante en chemin vers Allah. Parce que finalement c'est ce chemin qui mène vers l'excellence, bi idnileh.

L'été : une adoration différente (pas absente)

Ta routine fajr varie selon les saisons ? C'est normal. Tu te rends après le fajr ? C'est ok. Accepte que l'été ce soit différent, accepte que tu adores Allah de manière différente. Exemple : tu as terminé tes cours de Coran, mais tu prends plus de temps pour méditer sur la création d'Allah, avec un cœur ému, face à la mer. Peut-être qu'en été tu « fais » moins d'adorations qu'en hiver, mais choisis de « ressentir » plus. De « méditer » plus. De « savourer » plus. De pratiquer avec plus de cœur... et c'est justement l'objectif de ce carnet, inchaAllah. Vivre l'été du tafakur.

Renouvelle ta niya avec sincérité (tout le temps)

« Ya Allah, je T'adore hiver comme été, dans la facilité comme dans la difficulté, ya Allah c'est pour TOI que je me lève prier au milieu de la nuit alors que le reste du monde dort. »

Souviens-toi d'Allah dans la facilité, Il se souviendra de toi dans la difficulté.

Souviens-toi d'Allah dans la joie et l'excitation des vacances ; IL se souviendra de toi dans tes douleurs, et quand tu en as besoin : parce que celui qui se souvient d'Allah dans la facilité, Allah se souvient de lui dans la difficulté.

D'après 'Abdallah Ibn 'Abbas رضي الله عنه : J'étais sur une monture derrière le Prophète ﷺ lorsqu'il m'a dit : « Ô jeune enfant ! Ne vais-je pas t'apprendre des paroles par lesquelles Allah va te profiter ? » J'ai dit : Certes si. Le Prophète ﷺ a dit : « Préserve les commandements d'Allah et Il te préservera. Préserve les commandements d'Allah et tu Le trouveras à tes côtés(1). Fais en sorte de connaître Allah dans la facilité et Il te connaîtra dans la difficulté (2). Quand tu demandes quelque chose, demande-la à Allah. Quand tu as besoin d'aide, demande-la à Allah.

La plume a séché sur tout ce qui allait avoir lieu (3). Sache que si tout le monde s'associait pour te faire du bien, ils ne pourront te faire que le bien qu'Allah a déjà écrit pour toi. Et sache que s'ils se rassemblaient tous pour te faire du mal, ils ne pourraient te faire que le mal qu'Allah a déjà écrit pour toi.

Et sache qu'il se trouve un grand bien dans le fait de patienter face à ce que tu détestes. Sache que le secours vient avec la patience. Sache que le soulagement vient après les soucis, et sache que la facilité vient après la difficulté. » (Rapporté par l'imam Ahmed dans son Mousnad n°2803 et authentifié par Cheikh Ahmed Chakir ainsi que par Cheikh Shouayb Arnaut dans leurs corrections respectives du Mousnad)

(1) C'est-à-dire que si tu preserves Allah en appliquant Ses ordres, en t'écartant de Ses interdits, en rendant véridiques les choses qu'Il a révélées et en L'adorant uniquement par ce qu'Il a légiféré, alors Allah te préservera en te préservant dans ta religion et dans tes affaires de la vie d'ici-bas.

(2) C'est-à-dire que la personne qui adore Allah avec sincérité dans les moments de facilité, alors Allah la préserve du mal et lui accorde Ses bienfaits dans les moments où elle est en difficulté.

(3) Cette phrase renvoie à la foi dans le destin. Son sens est qu'Allah a écrit dans la Tablette Préservée (Al Lawh Al Mahfoudh) tout ce qui allait avoir lieu, et chaque chose qui se passe se réalise exactement comme Allah l'a écrit.

Ces commentaires sont tirés de Fath Al Qawi Al Matin de Cheikh 'Abdel Mouhsin Al 'Abbad, hadith n°19.

Écriture

I. Qu'est ce qui a le plus parlé à ton coeur dans ces textes ?

II. Pourquoi ?

III. Je t'invite à t'écrire une petite lettre réconfortante et pleine de mahaba fileh, que tu te liras les jours ou tu en auras besoin...

7 astuces pour t'aider à te lever au fajr

🕒 Réveil fusée : compte 5-4-3-2-1 GO et lève-toi sans réfléchir

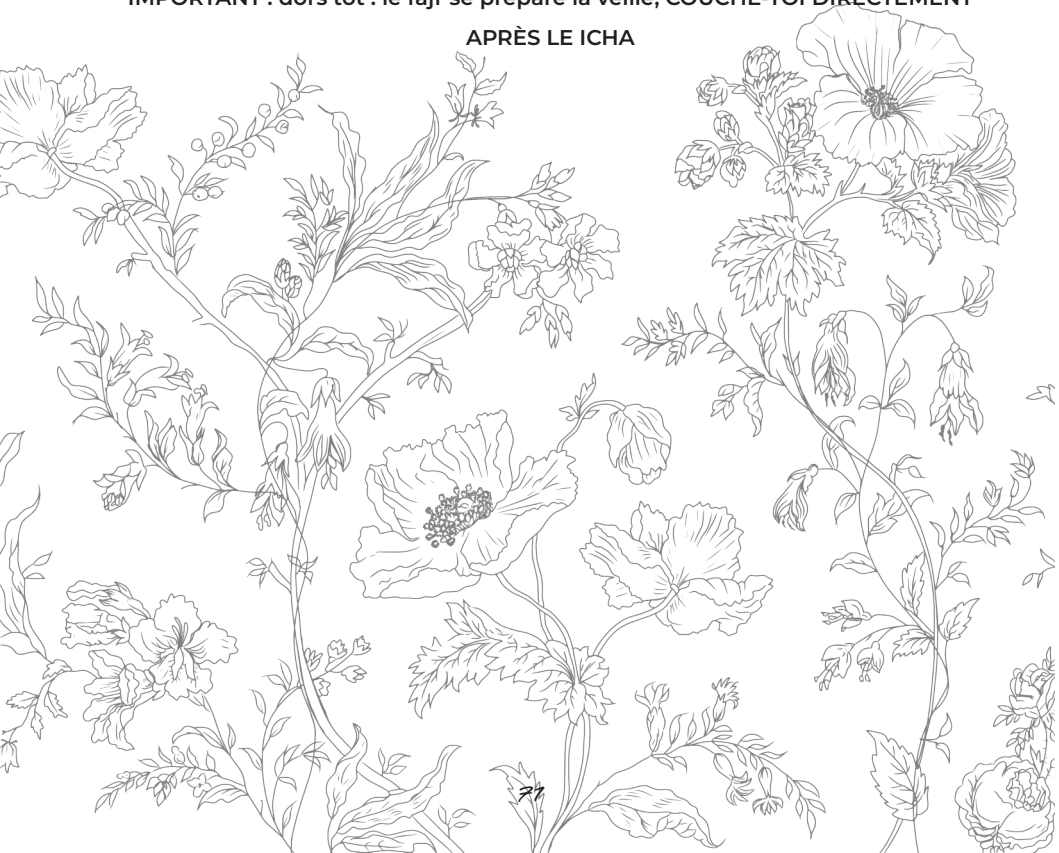
🕒 Éloigne ton réveil : pose ton téléphone hors de portée du lit + ajoute un dernier réveil de « secours » 20 min avant chourouk

🕒 Hydrate-toi : une gourde d'eau posée la veille à côté de ton lit (souvent la fatigue vient de la déshydratation !!)

🕒 Récompense : offre-toi un cadeau après ton miracle fajr (café dehors, chocolat noir, une rose, etc) surtout au début quand c'est difficile

🕒 Invoque Allah avant de dormir : demande à Allah de faciliter ton réveil avant de dormir, et pose l'intention sincère de te lever prier le fajr à l'heure.

IMPORTANT : dors tôt : le fajr se prépare la veille, COUCHE-TOI DIRECTEMENT APRÈS LE ICHA



Si je "manque" mon miracle fajr...

Tu n'as pas raté ta journée. Tu n'es pas nulle. Tu n'es pas en train de tout déconstruire. Ça ne sert PAS à rien, tes efforts. Ce n'est PAS une raison de tout lâcher, tout arrêter, tout abandonner. Si tu ne t'es pas levée au fajr : prie immédiatement à ton réveil les 2 rakaats de sunnat fajr et 2 rakaats du fajr, puis demande à Allah qu'Il te pardonne. Poursuis avec tes adhkar du matin, ta lecture du Coran (ne serait-ce que la version minimum vital).

Et ce soir : pose ton intention pour te lever le lendemain à l'heure, inchaAllah. Organise-toi pour te coucher directement après icha, fais des dou'as sincèrement, mets le réveil... bref, fais les vraies causes. Et demain, tu recommences. Sans oublier que : « Les actes les plus aimés d'Allah sont les plus constants, même s'ils sont peu nombreux. » Et la constance, c'est de revenir après avoir « raté ». En sachant qu'Allah t'accueillera toujours, toujours, toujours... car Allah aime ceux qui reviennent à Lui.

D'après Anas Ibn Malik رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « *Tous les fils d'Adam sont fautifs et les meilleurs des fautifs sont ceux qui se repentent.* » (Rapporté par Ibn Maja et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°4515)

LA SALAT, LA SALAT, LA SALAT... EN ÉTÉ



Introduction

Avant d'aborder le sujet de la prière, permets-moi de te confier une anecdote personnelle. Entre 2013 et 2016 je faisais mes études d'orthoptie à Marseille, et, même si je refusais toutes les invitations de ma promo à des soirées étudiantes (tu te doutes bien des raisons de mon refus... ce n'était pas vraiment dans mes valeurs), il se trouve que j'en ai accepté une.

C'était une soirée pizza chez une autre étudiante, une des dernières rencontres avant que nous soyons tous diplômés, et que je ne les revoie plus de toute ma vie. Durant une belle soirée d'été. Quelques semaines avant mon mariage. Alors j'ai dit oui.

Je t'avoue qu'au cours de la soirée, je me suis sentie de plus en plus mal à l'aise. Le fait de ne pas pouvoir parler d'Allah, le fait de ne pas avoir les mêmes centres d'intérêt, le décalage entre eux et moi m'a tout à coup sauté aux yeux et a peiné mon cœur. Qu'Allah les guide, qu'Allah leur ouvre les yeux et le cœur...

Et puis... le adhan sur mon téléphone a retenti. « Allaho akbar, Allaho akbar » « Allah est Le plus grand ». « Allah est Le plus grand ». Plus grand que la dounya, plus grand que les distractions, plus grand que mes études, plus grand que tout. Allah est plus grand que tout.

Presque toute ma promo était là (on était une petite dizaine de personnes dans mes souvenirs) et ont entendu le adhan. Ce que j'ai ressenti à ce moment-là, je l'ai rarement ressenti. Un soulagement indescriptible. Il m'arrive parfois, quand le adhan retentit, de me dire « oh, pas tout de suite, d'abord je termine ça, ou je profite encore de mes amies, etc » (qu'Allah me pardonne) mais pas cette fois.

Au contraire, j'ai ressenti l'urgence de poser mon front sur le sol, l'urgence de retrouver Allah. L'urgence de me souvenir de « la ilaha ila lah ».

J'étais avec des personnes qui ne connaissaient pas Allah, qui ne priaient pas, qui n'ont jamais prié et qui, peut-être, ne prieront jamais de toute leur vie, et ça m'a brisé le cœur. Pourquoi ? Car j'ai Allah avec moi, et j'ai la salat, et j'ai le Coran, et j'ai le dhikr. Et même si je ne pratique pas de manière parfaite (je peux même dire « même si je pratique de manière TRÈS imparfaite, pour être plus juste »), même si je commets des péchés, même si je suis toujours en lutte contre mon neufs... j'ai Allah avec moi. J'ai l'espoir du retour vers Lui, l'espoir de Son pardon. L'espoir que la prochaine salat effacera mes péchés et me rapprochera de mon créateur. L'espoir de Le rencontrer un jour. J'ai ce lien avec Allah. Ce lien avec le créateur des cieux et de la terre.

Mais pas eux.

Ça m'a mis les larmes aux yeux. Tout à coup j'ai réalisé que la salat était mon refuge, était un véritable trésor, un cadeau précieux. J'ai réalisé que la salat, c'est ce que j'avais de plus cher et de plus inestimable au monde.

Alors j'ai demandé à ma collègue si je pouvais prier chez elle. Si elle avait un petit coin pour moi. Jamais, jamais, jamais je n'oublierai sa réaction. Elle a accepté avec beaucoup de gentillesse. Elle m'a emmenée dans une pièce en me rassurant sur sa propriété. Elle m'a demandé si j'avais besoin d'autre chose. Et ensuite, les larmes aux yeux, elle m'a dit : « tu peux prier pour moi ? »

Allaho akbar.

Même elle, elle avait l'air confuse. Comme si elle ne comprenait pas pourquoi elle me demandait ça, comme si elle ne comprenait pas ce qu'elle ressentait. Qu'elle avait juste, l'espace d'un instant, suivi son intuition, suivi son cœur. Je crois que c'est ça la fitra. La nature saine.

Le Prophète ﷺ a dit : « *Chaque enfant naît selon la fitra (nature saine). Ce sont ensuite ses parents qui en font un juif, un chrétien ou un mazdéen.* » Sahih al-Bukhari, hadith n°1358

Quand elle a entendu le adhan, quand elle m'a vue aller prier mon créateur, je crois que ça a éveillé quelque chose en elle. Qu'Allah guide son cœur vers la vérité...

Et cette salat maghreb que j'ai faite chez elle, ce soir d'été de juin 2016, restera gravée en moi. C'était une prière de survie, de shukr lillah, de prise de conscience que tout le monde n'a pas le bienfait inouï d'être croyant et d'adorer Allah. Cette soirée pizza m'a fait prendre conscience du plus beau cadeau qu'Allah m'a fait dans ma vie et que je n'échangerai pour rien au monde : ni contre des palais, ni contre des millions, ni contre les plus grandes richesses de cette dounya, la salat. J'aimerais que tu voies la salat et que tu ressenties la salat comme si c'était le plus beau cadeau de ta vie. Le plus précieux.

Écriture

Je t'invite à noter « el hamdoulileh ya Allah pour le bienfait d'être musulmane... » et laisse ton cœur compléter. Lève les mains et invoque Allah pour qu'IL guide la oumma de Mohamed ﷺ. (Tu peux aussi citer des personnes que tu connais)

1. *L'essentiel à retenir*

Ma douce,

Je sais que c'est l'été. Il fait beau, tu es en vacances, entourée de ta famille, tu organises des sorties, tu profites... et c'est magnifique. Simplement fais en sorte, coûte que coûte, de préserver ta salat en son heure, quelles que soient les circonstances.

Car Allah dit :

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

La Prière demeure, pour les croyants, une prescription à des temps déterminés.

Sourate An-Nisa (4), verset 103

Tous ces beaux moments que tu vis... viennent d'Allah. C'est Lui qui t'a donné la santé, l'énergie, les moyens, les personnes que tu aimes, les paysages que tu contemples, les instants de joie que tu savoures. C'est encore Lui qui te maintient en vie à chaque seconde. Allah te comble de Ses bienfaits..

Et pendant que certains profitent de l'été, d'autres traversent la maladie, la solitude, les difficultés... d'autres encore ont quitté ce monde avant même de l'atteindre.

Ma douce, je te rappelle que l'été, c'est une pause dans ta vie, pas une pause dans ta foi. Et si tu veux te reposer cet été, sache que la prière est ton plus beau refuge. C'est le moment où ton cœur s'apaise. Le moment où ton âme respire. Le moment où tu retrouves la sakina auprès d'Allah.

Le Prophète ﷺ a dit : « *Lève-toi ô Bilal et repose-nous avec la prière.* » (Sounan Abou Daoud n°4972)

Et si cet été tu cessais de voir la prière comme une contrainte ? Comme une simple tâche en plus sur ta to-do list ? Et si tu ne te contentais pas simplement de prosterner ton corps mais aussi et surtout de prosterner ton cœur devant Allah ? Et si tu remplaçais peu à peu les « je dois aller prier... » par « j'ai tellement hâte de retrouver Allah ! » ?

Je t'invite à reformuler tes pensées et à te répéter les phrases, les hadiths qui inspirent ton cœur et te donnent envie de retrouver Allah en sujud...

Écriture

« Mon cœur se prosterne dans la salat... »

Remplis ces pages de paroles qui donnent envie à ton cœur de retrouver Allah : versets, hadiths, réflexions, pensées inspirantes, prises de conscience, promesses d'Allah, mots qui t'apaisent et augmentent ton amour pour la salat...

2. *Les temps des prières en été*

Concernant la prière, voici un hadith intéressant qui récapitule les temps de chaque salat :

Le Prophète ﷺ a dit : « *Le temps de la prière du dhohr dure tant que celui du asr n'est pas arrivé. Le temps du asr dure tant que le soleil n'a pas jauni. Le temps du maghrib dure tant que la rougeur du crépuscule n'a pas disparu. Le temps du icha dure jusqu'à la moitié de la nuit. Et le temps du fajr dure tant que le soleil ne s'est pas levé.* » (Sahih Muslim 612)

Mon engagement

I. La ou les prières que j'ai le plus de mal à faire à l'heure en été, et pourquoi c'est difficile.

II. Qu'est-ce qui peut m'aider à prier à l'heure ?

III. Je me projette dans une journée idéale, je décris ma journée du réveil au coucher, avec mes occupations, et mes salat priées à l'heure, avec le cœur

3. *Organise tes journées autour des salat*

La salat n'est pas une contrainte dans ta journée mais c'est le CADRE de ta journée. Structure ta journée ainsi :

<i>Tranche</i>	<i>Ce que tu fais</i>
Fajr → Dohr	Miracle fajr + programme du matin
Dohr → Asr	Activités, sorties, repas
Asr → Maghreb	Ne rate pas le Asr ! Programme tes sorties en conséquence
Maghreb → Icha	Rentre chez toi pour organiser ton coucher + miracle icha
Après Icha	Salat + dodo direct

Concrètement :

🕌 Mets des alarmes avec l'adhan pour ne pas rater les horaires de salat

🕌 Consulte les horaires de prière dès que tu arrives dans une nouvelle ville

🕌 Planifie tes sorties et visites en fonction des salat (pas l'inverse !) et organise-toi pour prier en extérieur si besoin

🕌 Préviens tes proches en amont : « À telle heure c'est l'heure du Asr, il ne faut pas qu'on oublie de prier »

À partir du Maghreb, fais en sorte d'être chez toi pour ta routine d'adoration du soir et surtout pour être prête à t'endormir tout de suite après le icha.

Dis-moi, ma douce, si c'était ton dernier été, est-ce que tu assumerais de ne pas avoir donné leur valeur à tes salat ? D'avoir prié en dehors des temps sans excuse valable ?

4. *Kit salat de sortie*

Prépare-le une fois pour toutes dans ton sac :

Tapis de prière léger et compact	_____	Pour prier partout
Tenue de prière légère	_____	Toujours prête
Petite bouteille d'eau ou bidet portatif	_____	Pour les ablutions
Application avec horaires et qibla	_____	Mawaqit ou autre
Lingette	_____	Pour nettoyer des impuretés si nécessaire

Voilà, maintenant tu n'as aucune raison de rater une salat en sortie quand ton kit est prêt !

PS : prends l'habitude de toujours sortir avec tes ablutions, ce sera plus simple pour toi !

5. *Assumer ta salat*

Ma douce,

Quand j'ai écrit ce carnet, je me suis engagée à t'écrire la vérité. Et j'en ai une pour toi : chaque choix que tu fais a des conséquences, ici-bas et sur ta Akhirah. Quand tu choisis une sortie qui se termine à 2h du matin, tu es en train de rendre compliqué ton réveil au fajr... Quand tu choisis de prendre avec toi ton "kit de salat" pour aller au zoo avec les enfants, tu es aussi en train de faire un choix. Celui de prier à l'heure coûte que coûte. Et de montrer à tes enfants (par l'exemple) que ton lien avec Allah passe avant tout. Chaque choix que tu fais a des répercussions. Alors ose te demander régulièrement "est-ce que je suis en train de choisir Allah, maintenant ?". Et assume ton choix.

Tu n'es pas la « relou de service ». Tu n'es pas la relou de service si tu demandes à avancer une sortie pour pouvoir prier le maghreb à l'heure. Tu n'es pas la relou de service si tu t'éclipses 5 minutes pour trouver un coin discret et prier le asr. Tu n'es pas la relou de service si tu rappelles que c'est l'heure de la prière et que tu poses ton front sur le sol, pour ton rendez-vous avec Allah.

Tu es celle qui inspire. Crois-moi, il n'y a rien de plus inspirant qu'une personne qui assume d'adorer Allah. Qui assume d'aimer Allah plus que tout, avant tout. Qui assume de placer sa confiance en Allah, car Il lui suffit. Et qui continue d'assumer, même face à des non-musulmans, ou face à un entourage qui ne comprend pas son choix.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Et quiconque place sa confiance en Allah, Il [Allah] lui suffit. Sourate At-Talaq (65), verset 3

PS : si tu sens que tu es tout le temps « la relou de service », interroge-toi sur ton entourage, tes fréquentations... Entoure-toi de plus de personnes qui t'inspirent, qui te rappellent Allah, et moins de celles qui te font sentir que ça les dérange...

Le regard des autres vs le regard d'Allah

On est souvent gênée. On hésite. On annonce sa prière avec une voix qui demande la permission, comme si on s'excusait de vivre sur « la ilaha ila lah ». Alors même que c'est la raison de notre présence sur terre. Et c'est là que les remarques fusent. Parce que les gens sentent tes doutes, tes craintes. Si tu annonces ta salat avec hésitation et stress... ils le ressentent. Si tu l'assumes avec calme et conviction... ils le ressentent aussi. Plus tu es sûre de toi, plus ta foi est ferme, plus tu assumes ta posture « j'adore Allah avant toute chose » et plus les autres le respectent. Même s'ils ne partagent pas ta foi. Même s'ils ne comprennent pas.

Et, de toute façon, la seule chose qui compte vraiment, c'est le regard d'Allah sur toi. Pas le regard des gens.

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ

Allah ne suffit-Il pas à Son serviteur ? Sourate Az-Zumar (39), verset 36

Alors évidemment je ne te demande pas d'être provocante ou insolente, bien au contraire, garde toujours le bon comportement et ta douceur ! L'idée c'est d'être ferme parce que tu SAIS que tu es sur la vérité, que tu as Allah avec toi, et que tu Lui fais pleinement confiance.

Concrètement, comment faire pour assumer tes prières ?

Avant la sortie : anticipe et prévois d'une voix assurée et sans hésitation : « À 16h c'est l'heure de ma prière du Asr, j'aurai besoin de 5 minutes. » Ainsi ils s'y attendront. Si ce sont des non-musulmans, tu n'es pas obligée de préciser le « pourquoi du comment ». Ne te justifie pas, explique simplement que tu auras besoin d'une pause.

Sur place : mets ton adhan en mode vibreur, repère un coin discret, vérifie la qibla, pose ton tapis et « Allaho akbar », prie. Tu n'as pas à t'expliquer. Tu réponds à l'appel d'Allah. Allah. Le Créateur des cieux et de la terre. Tu pratiques le deuxième pilier de l'islam. Et tu le fais sereinement.

Avec le temps : ton entourage non musulman finit par le savoir, l'anticiper et même le respecter. C'est même possible que certains te rappellent « c'est l'heure de ta prière, non ? » avant même que tu le dises. Je t'assure ! Et quel da'wa tu fais...

6. *Le regroupement des prières : Jam'a*

Je pense que tu l'as compris maintenant, la règle en Islam est claire : chaque prière se fait en son temps. C'est ce qu'Allah attend de toi, de moi. Cependant, Allah est plein de Rahma. En cas de besoin réel et exceptionnel, le regroupement est permis. Mais il faut une vraie raison. (Et la flemme n'en est pas une, ok ?) Ni l'envie de dormir plus tôt. Une vraie contrainte, j'ai dit.

Omar رضي الله عنه a dit : « *Fait partie des grands péchés le fait de regrouper deux prières sans excuse.* » (Rapporté par Ibn Abi Hatim et authentifié par l'imam Ibn Kathir dans 'Omdatou Tefsir vol 1 p 492)

D'après 'Abdallah Ibn 'Omar رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « *Lorsqu'il arrive à l'un d'entre vous une affaire qu'il craint de perdre, alors qu'il prie cette prière* », c'est-à-dire le fait de regrouper deux prières. (Rapporté par Nasai dans ses Sounan n°588 et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°1370)

L'imam Nawawi (mort en 676 du calendrier hégirien) a dit : « *Un groupe parmi les imams a été d'avis qu'il est permis de regrouper les prières en résidence (*) en cas de besoin pour la personne qui ne prend pas cela comme une habitude.* » (Charh Sahih Mouslim, hadith n°705)

Muhammad Ibn Sirin (mort en 110 du calendrier hégirien) a dit : « *Il n'y a pas de mal à regrouper entre deux prières en cas de besoin tant que la personne ne prend pas cela comme habitude.* » (Fath Al Bari de l'imam Ibn Rajab vol 4 p 271)

•**Ce qui est permis** : Dohr + Asr ensemble (à l'heure de l'un ou de l'autre) Maghreb + Icha ensemble (à l'heure de l'un ou de l'autre).

•**Ce qui n'est jamais permis** : Fajr ne se regroupe avec aucune prière, en aucun cas, en aucune circonstance.

(*) C'est-à-dire que la personne n'est pas en voyage.

Cas particuliers de l'été

En été, dans certains pays, le Icha arrive très tard, parfois après 23h. Ce qui laisse à peine quelques heures avant le fajr. Il est permis de regrouper Maghreb et Icha par avancement (jam' taqdim) si tu respectes ces conditions :

🕒 La gêne est réelle et inhabituelle (maladie, épuisement extrême, obligations tôt le lendemain qui t'empêchent de te rendormir...)

🕒 De façon occasionnelle, exceptionnelle, mais pas systématique : ça ne doit pas devenir une habitude

🕒 Intention claire formulée au début du Maghreb

🕒 Prier Maghreb normalement, puis Icha immédiatement après

•Sans gêne réelle : prie ton Icha à son heure !•

Mon conseil personnel

Honnêtement ? Je ne te conseille pas de regrouper le Maghreb et le Icha. Réserve cette facilité pour les cas vraiment exceptionnels : une maladie, un épuisement physique réel, une obligation importante le lendemain très tôt qui t'empêche de te rendormir après le fajr.

La vraie solution pour les nuits courtes de l'été : c'est le sommeil polyphasique. Dormir directement après Icha, te lever pour Fajr, te rendormir ensuite, et faire une sieste après Dohr. C'est la sunnah du Prophète ﷺ et c'est aussi ce dont je te parle en détail dans le chapitre suivant.

LE SOMMEIL EN ÉTÉ



Introduction

Pendant longtemps, j'ai cru que la fatigue avait une seule solution : dormir plus. Faire la grasse matinée. Et pourtant... il m'est arrivé de dormir peu et d'être pleine d'énergie. Et d'autres fois, de dormir longtemps et de me sentir épuisée quand même. C'est ma oumi qui m'a ouvert les yeux en me disant : « le fajr se prépare la veille. » Par les bonnes actions du soir, les dou'as, la lecture du Coran, l'intention sincère de me lever prier mon fajr à l'heure. Elle parlait de baraka. De ce qu'Allah met dans nos heures de sommeil quand on s'endort dans le dhikr d'Allah. Et j'ai fini par comprendre que ce n'est pas forcément la quantité de sommeil qui fait la différence. C'est la baraka qu'Allah y met.

1. *Change ton regard sur le sommeil*

En hiver tu dormais 7-8h d'un seul bloc. En été, avec les prières du icha et du fajr, c'est impossible. Alors comment faisait le Prophète ﷺ ? Le Prophète ﷺ ne dormait pas en un seul grand bloc. Il dormait en plusieurs phases courtes, réparties sur 24h. C'est ce qu'on appelle le sommeil polyphasique.

Le modèle à adopter cet été :

<i>Phase</i>	<i>Durée</i>	<i>Moment</i>
Sommeil principal	4-5h	Tout de suite après Icha
Réveil Fajr		Miracle fajr
Sieste 1	1-2h ou +	Après Fajr
Qaylula	20 min	Après Dohr (sunnah)

Total : 6-7h voire 8h de sommeil sur 24h, comme en hiver, mais réparti différemment.

2. *Comment dormait le Prophète ﷺ*

Il se couchait tôt, tout de suite après le Icha. Il se réveillait au dernier tiers de la nuit pour le tahajjud. Il pratiquait la qaylula (sieste après Dohr). Le soir, il avait son rituel du coucher (adab nawm) :

🌸 Les ablutions

🌸 Il secouait son lit en disant Bismillah

🌸 Il dormait sur le côté droit, face à la qibla, main droite sous la joue

🌸 Il récitait ses invocations avant de s'endormir

Et si tu dormais comme lui ? Parce qu'en suivant la sunnah du Prophète ﷺ, ton sommeil devient une adoration. Et tu auras toi aussi la baraka ! Dis-toi que cette poignée d'heures suffisait au messenger d'Allah pour avoir l'énergie d'adorer Allah la journée et la nuit...

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

En effet, vous avez dans le Messager d'Allah un excellent modèle à suivre.

Sourate Al-Ahzab (33), verset 21

3. *Les 3 piliers du sommeil d'été*

Pilier 1 : Dodo direct après salat Icha

Ma douce,

Tu penses que peu importe l'heure à laquelle tu te couches, du moment que tu dors 4h, c'est pareil ? Pas tout à fait. Dormir 4h en commençant à 23h n'est pas la même chose que dormir 4h en commençant à 2h du matin. C'est la même durée, mais la qualité n'a rien à voir. Pourquoi ? Parce que ton corps suit une horloge biologique. En début de nuit, ton organisme plonge naturellement dans le sommeil le plus profond, celui qui répare, qui restaure l'énergie, qui régénère. C'est le sommeil le plus précieux.

Plus tu te couches tard, plus tu décales ces cycles précieux et plus tu en perds. Si tu veilles jusqu'à 2h du matin, il ne te reste plus qu'une heure et demie avant le fajr. Et cette heure et demie ne suffira jamais à récupérer, sans parler du risque fort de rater le réveil pour le fajr... Des études le confirment : s'endormir entre 22h et 23h est associé à un meilleur état cardiovasculaire. T'endormir après minuit augmente les risques pour ton cœur, ton métabolisme et la qualité globale du repos. À durée égale, toutes les nuits ne se valent pas.

On suit les conseils du Prophète ﷺ parce qu'on l'aime et qu'on veut être avec lui au paradis. Nul besoin de validation scientifique pour ça. Mais c'est fascinant de voir des études récentes appuyer ce que le Messager d'Allah nous enseignait il y a 1400 ans. Soubhanallah.

Conditions pour arriver à te coucher directement après le icha

- 🕒 Avoir fait tes ablutions avant le Icha
- 🕒 Avoir préparé ton cocon fajr du lendemain
- 🕒 Éteindre les écrans 1h avant (ou mettre le filtre anti-lumière bleue)
- 🕒 Manger léger au moins 2-3h avant de dormir
- 🕒 Éviter les conversations longues

D'après Salman Ibn Abi Rabi'a, Omar رضي الله عنه a dit : « Ô *Salman ! Certes je réproouve le fait que tu discutes après la prière du 'atama (*)*. » (Moussannaf Ibn Abi Chayba n°6843)

Pilier 2 : Lève-toi pour le Fajr

(voir chapitre miracle fajr)

Pilier 3 : La Qaylula

La qaylula, c'est une sieste courte après Dohr, sunnah du Prophète ﷺ.

Le Prophète ﷺ a dit : « *Faites la sieste car certes les chayatins ne font pas la sieste.* » (Silsila Sahiha n°1647)

À éviter absolument : dormir entre Maghreb et Icha, car tu risques de rater le Icha.

4. *Conseils pratiques pour un sommeil de qualité*

L'alimentation

Combien de fois ai-je constaté que lorsque je mange trop lourd, trop sucré, trop gras, impossible pour moi de rester éveillée après le fajr. Je me sens épuisée même si j'ai assez dormi. Oui, ton alimentation impacte directement ton sommeil. Et ton sommeil impacte directement ton niveau d'énergie.

() C'est-à-dire la prière du icha. Le sens voulu est qu'après la prière du icha, le croyant rentre chez lui pour passer du temps avec sa famille et ne se couche pas à une heure trop tardive, car il risquerait de manquer la prière du sobh en groupe le lendemain matin.*

Et ton niveau d'énergie impacte directement tes adorations : est-ce que tu les savoures ou est-ce que tu les subis ?

C'est l'été, profite-en pour manger plus de salades et de fruits. Évite les fritures et n'abuse pas des pots de glace. Et surtout la règle d'or : ton dernier repas a lieu au moins 2h avant de dormir, pour que ton sommeil soit occupé par la récupération et la réparation, pas par la digestion.

Petite note : j'ai découvert les jus de légumes à l'extracteur, savourés à jeun au réveil, et je ne peux plus m'en passer ! Un véritable boost de vitamines et de minéraux pour avoir un max d'énergie et un bon transit !

La caféine

Évite le café et le thé après le Asr. Remplace-les par des tisanes qui t'aideront à te calmer et à t'endormir. J'ai mon petit lot de tisanes sérénité (verveine, camomille...) qui font partie de mon rituel du icha.

L'hydratation

Bois de l'eau tout au long de la journée. La fatigue vient souvent de la déshydratation bien plus que du manque de sommeil.

Le magnésium

Prends du magnésium, ça aide à avoir une bonne qualité de sommeil...

Les écrans

Le téléphone le soir, c'est l'ennemi numéro 1 de ton fajr. On s'endort en scrollant au lieu de s'endormir avec le dhikr d'Allah. Et on se réveille épuisée, le cœur vide.

Test de 5 jours : téléphone rangé 1h avant le icha, pas touché avant 1h après ton 2e réveil. Observe ce que ça change. Dans ton sommeil, ton fajr, ta salat, ta foi. Tu m'en diras des nouvelles.

La détente avant de dormir

Prépare ton corps et ton âme, car le sommeil n'est pas anodin. C'est une petite mort que ton âme vit chaque nuit. Allah reprend ton âme pendant que tu dors et te la rend au réveil.

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ كُتِبَ فِي مَنَامِهَا فِيمَسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Allah reçoit les âmes au moment de leur mort, ainsi que celles qui ne meurent pas au cours de leur sommeil. Il retient celles à qui Il a décrété la mort, tandis qu'Il renvoie les autres jusqu'à un terme fixé. Il y a certainement là des preuves pour des gens qui réfléchissent. Sourate Az-Zumar (39), verset 42

Alors prépare-toi à cette petite mort : cohérence cardiaque, dhikr, dou'as du sommeil. Endors-toi avec le dhikr d'Allah sur la langue et surtout sur le cœur...Endors-toi après un ultime « la ilaha ila lah » et non un ultime scroll...

Au réveil

Expose-toi à la lumière du jour dès que possible après le fajr. C'est ce qui régule ton horloge biologique et t'aide à te sentir vraiment réveillée. Mets ton corps en mouvement : marche, sautille, étire-toi, fais des squats. Même 5 minutes. Ça donne de l'énergie, de l'élan pour commencer la journée. J'aime trop faire ça ! Je bouge mon bassin dans tous les sens, je saute avec mes filles, je balance mes bras... ça me donne de l'énergie ET ça me met de bonne humeur !

5. *La baraka du sommeil*

Je sais que ce n'est pas évident de tenir éveillée jusqu'au icha, de te lever pour prier le fajr et d'enchaîner avec une journée bien chargée. Mais ne sous-estime pas la baraka qu'Allah met dans ton sommeil quand tu te couches tout de suite après le icha.

Quand tu poses l'intention de te lever malgré la fatigue, uniquement pour Allah, pour faire partie de ceux qui se lèvent pour leur Seigneur pendant que le reste du monde dort.

Ces quelques heures sont peu nombreuses. Mais elles sont suffisantes quand elles sont imprégnées de la baraka d'Allah. Et n'hésite pas à pratiquer la qaylula. C'est une sunnah de notre bien aimé messenger. Il y a donc de la baraka à la pratiquer, même dans des conditions imparfaites. Qu'Allah nous facilite Son adoration et nous donne l'énergie de L'adorer comme Il le mérite.

Conclusion

Ma douce,

On galère toutes en été. Les nuits courtes, les réveils difficiles, la chaleur, la fatigue, les enfants, les sorties... Tu n'es pas la seule à vivre ça. Et je suis désolée mais... je n'ai pas d'astuce miracle à te proposer.

Par contre, ce qui va faire la différence, c'est ton regard sur tout ça.

Est-ce que tu vois ces difficultés comme une contrainte ? Ou comme une opportunité ? Parce que certaines vont se laisser décourager. Mais d'autres vont y voir une occasion de se rapprocher d'Allah différemment. Pas en étant la musulmane idéale qui adore parfaitement Allah. Mais celle qui lutte, qui chemine, qui ne lâche pas, qui revient, qui patiente, qui persévère.

Alors ma grande question c'est : et si cet été, au lieu de subir ces difficultés, tu les voyais comme un chemin vers Allah ? C'est peut-être ça, le vrai été avec Allah..

Pour finir : fais de ton mieux et souviens-toi que tu es récompensée pour chaque effort, même s'il est tout petit. L'été va passer, mais chaque atome de bien que tu auras accompli pour Allah, tu le retrouveras dans ta balance...

LE MUSAFIR : VOYAGER AVEC ALLAH



Introduction

J'ai grandi dans une famille nombreuse, et les voyages en famille, c'était toute une aventure, machaAllah. Mais une chose ne changeait jamais : avant de prendre la route, on prononçait les dou'as du voyage. Les versets du Coran. Le dhikr. Mon père n'aurait jamais démarré sans ça. Jamais.

Et j'ai vu de mes propres yeux ce que la protection d'Allah veut dire. Une roue qui commence à se détacher en pleine route. Un début d'incendie sous la voiture à cause d'un papier oublié dans le pot d'échappement par le garagiste. Mon père dont les yeux se ferment quelques secondes au volant, épuisé par la route...

À chaque fois, el hamdoulileh, Allah nous a protégées.

Ces dou'as, ce n'est pas une formalité. C'est ton bouclier sur la route. Et si tu apprenais à voyager avec Allah ?

1. L'état d'esprit du musafir

Ma douce,

Et si tu voyageais comme voyageait le Prophète ﷺ ? En mettant l'intention de faire ce voyage pour Allah, en récitant les invocations du musafir comme il le faisait, chaque kilomètre que tu parcoures devient un acte d'adoration.

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ
عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Dis : parcourez la terre et voyez comment Il a commencé la création. Puis comment Allah crée la génération ultime. Car Allah est Omnipotent. Sourate Al-Ankabout (29), verset 20

Ton intention du voyage peut être :

- 🕉 Méditer sur la création d'Allah
- 🕉 Rendre visite à ta famille pour Allah (silat rahim)
- 🕉 Rendre heureux tes proches pour Allah
- 🕉 T'émerveiller des signes de ton Créateur dans la nature et remplir ton cœur de reconnaissance envers Lui

Avant chaque voyage, prends 2 minutes pour définir ton intention et fais en sorte qu'elle soit sincèrement tournée vers Allah. C'est ce qui te permet de passer de « vacances au soleil dans l'insouciance, la ghafla, les distractions » à « des vacances au soleil avec un cœur proche d'Allah, plein de la ilaha ila lah et de sakina ».

Écriture

Liste tes sorties ou voyages de l'été et note pour chacune d'elles ton intention.

2. *Les dou'as du voyage*

En prononçant les invocations du voyage, tu es protégée par Allah et tu marches sur les pas de notre bien-aimé Prophète ﷺ (les dou'as du musafir sont dans les ressources du carnet).

Profites-en pour faire des dou'as !

Le Prophète ﷺ a dit : *« Il y a trois invocations qui sont exaucées sans aucun doute : l'invocation de la personne qui subit une injustice, l'invocation du voyageur et l'invocation du père envers son enfant. »* (Sounan Tirmidhi n°1905)

En voyage, tes dou'as sont exaucées : chaque trajet est donc une opportunité en or ! Dans la voiture, dans l'avion, dans le train... tourne ton cœur vers Allah et invoque-Le avec la certitude qu'Il t'entend et qu'Il répond. Et invoque aussi pour tes proches car :

Le Prophète ﷺ a dit : *« Il n'y a aucun serviteur musulman qui invoque dans le dos de son frère en son absence sans que l'ange dise : et à toi la même chose. »* (Sahih Mouslim n°2732)

L'imam An-Nawawi رحمه الله dit : *« Il y a en cela le mérite de l'invocation pour son frère sans qu'il ne le sache. Et s'il invoque pour un groupe de musulmans, ce mérite lui parviendra. Et s'il invoque pour l'ensemble des musulmans, ce mérite lui parviendra aussi. Certains prédécesseurs, lorsqu'ils voulaient invoquer pour eux-mêmes, invoquaient pour leurs frères musulmans cette même invocation, car elle est exaucée et leur parvient aussi. »* (Explication de l'authentique de Mouslim 9/51)

Ibn Outhaymine رحمه الله a dit : *« Le fait d'invoquer dans le dos de son frère prouve de manière claire la véracité de la foi, car le Prophète ﷺ a dit : "Nul d'entre vous ne sera véritablement croyant tant qu'il n'aime pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même."*

Si tu invoques donc dans le dos de ton frère sans demande de sa part, cela est une preuve de ton amour envers lui. » (Explication du livre Riyad As-Salihin 4/20)

Écriture

Note tes dou'as de rêve pour tes voyages.



3. *Les facilités du musafir : un cadeau d'Allah*

Allah, par Son immense générosité, nous offre des facilités durant le voyage. Accueille-les et accepte-les avec un cœur reconnaissant, car elles sont le signe de Sa Rahma. Et surtout, Allah aime que tu profites de Ses largesses !

Le Prophète ﷺ a dit : « Certes Allah aime que l'on profite de Ses facilités comme Il aime que l'on pratique ce qu'Il a imposé. » (Sahih Targhib n°1060)

Le fait de raccourcir tes prières (Qasr)

Dohr, Asr et Icha passent de 4 rakaats à 2 rakaats. Fajr (2 rakaats) et Maghreb (3 rakaats) restent identiques.

Les conditions pour raccourcir tes prières :

🕋 Ta destination est à plus de 83 km de ta ville

🕋 Tu dois avoir quitté ta ville pour commencer à raccourcir (pas chez toi avant de partir, mais sur une aire d'autoroute par exemple)

« J'ai accompagné le Messager d'Allah ﷺ, qui n'accomplissait pas plus de deux unités de prière en voyage. Abou Bakr, Omar et Othman agissaient également de la sorte. » (Sahih Boukhari n°1102, Sahih Mouslim n°689)

وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الْأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَقْصُرُوا مِنَ الصَّلَاةِ

Et quand vous parcourez la terre, ce n'est pas un péché pour vous de raccourcir la Salat. Sourate An-Nisa (4), verset 101

Le fait de regrouper tes prières s'il y a un besoin (Jam'a)

La règle en islam est que chaque prière doit être accomplie en son temps, même en voyage. Mais si tu rencontres des difficultés durant ton voyage, tu peux regrouper les prières.

Regroupement

Option 1

Option 2

DOHR + ASR

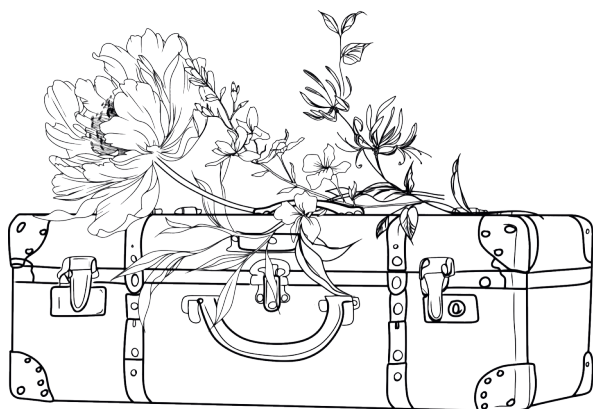
À l'heure du
Dohr (Jam'a
taqdim)

À l'heure du Asr
(Jam'a ta'khir)

MAGHREB + ICHA

À l'heure du
Maghreb (Jam'a
taqdim)

À l'heure du Icha
(Jam'a ta'khir)



4. *La valise du musafir*

Ta valise physique est prête... et ta valise spirituelle ?

À emporter

Pourquoi

Ton Coran (ou appli)	_____	Ton lien avec Allah où que tu sois
Ta bague de tasbih	_____	Pour le dhikr en toute discrétion
Tes écouteurs	_____	Pour écouter des rappels sur la route
Ton tapis de prière	_____	Pour prier où tu veux
Ta tenue de prière	_____	Abaya, hijab
Ce carnet + un stylo	_____	Pour les dou'as, l'écriture
Ta gourde	_____	Pour rester hydratée et avoir l'énergie d'adorer Allah
Une bouteille ou un bidet portatif	_____	Pour faire tes ablutions partout
Un livre de dine	_____	Pour garder ton cœur connecté à Allah partout

Quand tu arrives dans un nouvel endroit (hôtel, chez la famille, etc), crée-toi un petit cocon d'adoration. Ça n'a pas besoin d'être grandiose. Sors ton tapis de prière et installe-le dans la direction de la qibla. Prépare ta tenue de prière et garde-la près de toi. Ouvre ton Coran à ta page de lecture du moment. Recrée ce petit cocon d'adoration que tu as chez toi, même en vacances, et savoure ces instants avec Allah.

Quand on change d'environnement, on perd facilement ses repères et certaines habitudes. Recréer un petit espace d'adoration « comme à la maison » t'aidera à préserver tes bonnes habitudes.

Bonus : si tu as assez de place, prends ton mug préféré et ta bougie parfumée pour recréer ta petite ambiance !

5. Astuces pratiques pour prier dehors lors des voyages

Trouver un endroit pour prier :

🕌 Salle de prière dans les aéroports, centres commerciaux, stations

🕌 Un coin discret dans un parc, une forêt, une plage à l'écart, un coin de parking, derrière une voiture...

🕌 Face à un arbre ou un mur (pour que personne ne passe devant toi)

🕌 Demande à un restaurant ou un café un espace discret

Concernant les ablutions :

Toujours avoir une petite bouteille d'eau ou un bidet portatif dans ton sac.

Si tu ne peux pas retirer ton voile car tu es en extérieur, tu peux passer tes mains mouillées par-dessus. Commence par passer ta main mouillée sur le « toupet », c'est-à-dire le haut de ta tête, puis passe par-dessus ton voile.

« Le Prophète ﷺ accomplit ses ablutions et passa les mains mouillées sur son toupet, son turban et ses chaussures. » (Sahih Mouslim n°274)

Le tayamum (ablution sèche) si l'eau est impossible à trouver :

- 🕌 Pose l'intention et dis « Bismillah »
- 🕌 Touche légèrement avec tes deux mains une surface de pierre, de sable ou de terre propre
- 🕌 Essuie ton visage en partant du front jusqu'au menton, en incluant les oreilles
- 🕌 Touche encore la terre avec tes mains
- 🕌 Frotte tes mains jusqu'aux poignets, en commençant par la main droite (Chaque étape ne s'effectue qu'une seule fois.)

وَأِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ

Et si vous êtes malades ou en voyage, ou si l'un de vous revient du lieu d'aisance, ou si vous avez touché aux femmes et que vous ne trouviez pas d'eau, alors recourez à la terre pure, passez-en sur vos visages et vos mains. Sourate Al-Ma'idah (5), verset 6

Le Prophète ﷺ a dit : « J'ai reçu cinq faveurs dont personne avant moi n'a été gratifié. (...) Il m'a été donné la terre entière comme lieu de prière et comme moyen de purification (tayammum) ; un homme de ma communauté qui atteint l'heure de la prière peut prier en tout lieu. » (Sahih Boukhari n°335)

Le Prophète ﷺ a également expliqué : « Il t'aurait suffi de faire cela » et il frappa alors les paumes sur le sol par une seule fois, les secoua, et s'essuya le visage et les deux paumes par une seule fois. (Sahih Boukhari n°347)

Pour la direction de la qibla : Utilise une application (Mawaqit par exemple).

Pour la tenue : Toujours avoir une tenue légère, couverte et longue dans ton sac en été.

Pour résumer, si tu veux voyager comme notre bien-aimé Prophète ﷺ :

- 🌸 Pose une intention sincère de voyager pour Allah
- 🌸 Récite les invocations du voyage
- 🌸 Multiplie les dou'as car elles sont exaucées
- 🌸 Raccourcis tes prières



LE CORAN EN ÉTÉ



7. *Ne prends pas de "vacances" du Coran
Ma douce,*

Ton cœur a besoin de la parole d'Allah et de Sa lumière, toute l'année. Pas seulement durant Ramadan. C'est le rappel d'Allah qui garde ton cœur sain, ton cœur vivant, ton cœur lumineux. Sans dhikr d'Allah, ton cœur s'éteint.

Le Prophète ﷺ a dit : « L'exemple de celui qui mentionne son Seigneur et de celui qui ne mentionne pas son Seigneur est comme l'exemple du vivant et du mort. » (Sahih Boukhari n°6407)

Ne prends pas de vacances du Coran, parce que ton âme a besoin d'entendre la parole d'Allah pour ne pas L'oublier. Pour ne pas s'éloigner de Lui. Pour ne pas succomber complètement à la ghafla de l'été...

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ أَنْ يَهْدِيَ لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرَ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Certes, ce Coran guide vers ce qu'il y a de plus droit, et il annonce aux croyants qui font de bonnes œuvres qu'ils auront une grande récompense. Sourate Al-Isra (17), verset 9

Le Coran est ton guide, ton meilleur ami, qui te rappelle la vérité quand tu es entourée de faux. Qui te rappelle le paradis quand la dounya te paraît trop séduisante.

Le Coran est aussi ton meilleur défenseur dans l'au-delà, il intercède pour toi.

Le Prophète ﷺ a dit : « Le jeûne et le Coran intercèdent pour le serviteur. Le jeûne dit : Seigneur ! Je l'ai certes privé de nourriture et de boisson durant la journée,

ainsi fais-moi intercéder pour lui. Le Coran dit : Seigneur ! Je l'ai privé de sommeil durant la nuit, ainsi fais-moi intercéder pour lui. Alors ils intercéderont. » (Sahih Targhib n°1429)

Ma douce,

*Peut-être que tu prenais des cours de Coran et qu'ils se sont arrêtés. Peut-être que tu avais l'habitude de lire beaucoup au fajr, mais qu'avec les horaires d'été, tu ne peux plus rester éveillée après la salat. Tu es trop fatiguée, et c'est déjà un défi de te lever prier le fajr à l'heure. Peut-être aussi que tu as le sentiment de ne plus lire avec le cœur, mais juste avec la langue, par automatisme... il n'y a plus de *khushu'*, plus de concentration dans ta lecture. Du coup, l'été tu délaisses le Coran. ET tu culpabilises.*

Ce que je te propose, c'est d'accepter que ta pratique soit différente en été. ET au lieu de culpabiliser, demande-toi : comment accompagner ce changement ? Comment faire pour ne pas abandonner ta lecture du Coran ? C'est ce qu'on va essayer de voir ici, inchaAllah !

2. "Sois constante, le peu te suffit" : ta règle d'or cet été

En été, l'objectif n'est pas de lire 2 hizb par jour comme durant Ramadan (quoique si tu le fais, juste bravo ! Quelle belle récompense pour toi !). L'objectif, c'est surtout de ne pas couper le lien avec la parole d'Allah. L'idée, c'est de préserver ton habitude de lire le Coran chaque jour et de méditer dessus.

Le Prophète ﷺ a dit : « Les actes les plus aimés d'Allah sont les plus constants, même s'ils sont peu nombreux. » (Sahih Boukhari n°6464 et Sahih Mouslim n°782)

وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Et sois endurant, car Allah ne laisse pas perdre la récompense des gens bienfaisants. Sourate Hûd (11), verset 115

Engagement

Définis ton moment de lecture précis et réaliste (au fajr, à ton deuxième réveil, après le asr, etc) :

Définis ta quantité ou durée minimum vital de lecture du Coran :

3. *Les différentes façons de garder le lien avec ton précieux Coran cet été*

Lire

Lis ne serait-ce que 5 minutes, une page, et médite dessus. Je te conseille fortement d'avoir un moment d'intimité avec la parole d'Allah, au fajr et au icha. Tu peux t'acheter une petite lampe à positionner sur le Coran, c'est très pratique !

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

Accomplis la Salat au déclin du soleil jusqu'à l'obscurité de la nuit, et [fais] aussi la Lecture à l'aube, car la Lecture à l'aube a des témoins. Sourate Al-Isra (17), verset 78

Écouter

C'est le plus simple et le plus accessible. Profite d'une balade, d'un trajet, de la vaisselle, d'un moment à la plage, pour écouter une belle récitation.

Je t'invite à te créer une playlist avec tes sourates et récitateurs préférés !

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Et quand on récite le Coran, prêtez-lui l'oreille attentivement et observez le silence, afin que vous obteniez la miséricorde. Sourate Al-A'raf (7), verset 204

Cheikh Ibn Outhaymine a dit : « Il n'y a aucun doute sur le fait que celui qui écoute le Coran obtient une récompense et qu'il est l'associé du lecteur dans sa récompense. » (Fatawa Nour 'Ala Darb n°208)

Cheikh 'Abdel 'Aziz Ibn Baz a dit : « *Celui qui écoute le Coran avec sincérité et en recherchant par cela ce qu'il y a auprès d'Allah comme récompense est l'associé du lecteur. Il obtient une immense récompense, la même que le lecteur ou même plus grande, en fonction de sa sincérité et de sa véracité.* » (Fatawa Nour 'Ala Darb vol 26 p 355)

Méditer

Lis ne serait-ce qu'un verset avec la traduction, le tafsir, pour comprendre ce que tu récites et t'imprégner du message d'Allah. Ressens Sa parole. Médite dessus. Allah te parle à TOI à travers le Coran. Alors qu'est-ce qu'Il te dit ? Qu'est-ce que ça change dans ta journée ? Qu'est-ce que ça change dans ton cœur ?

Écrire

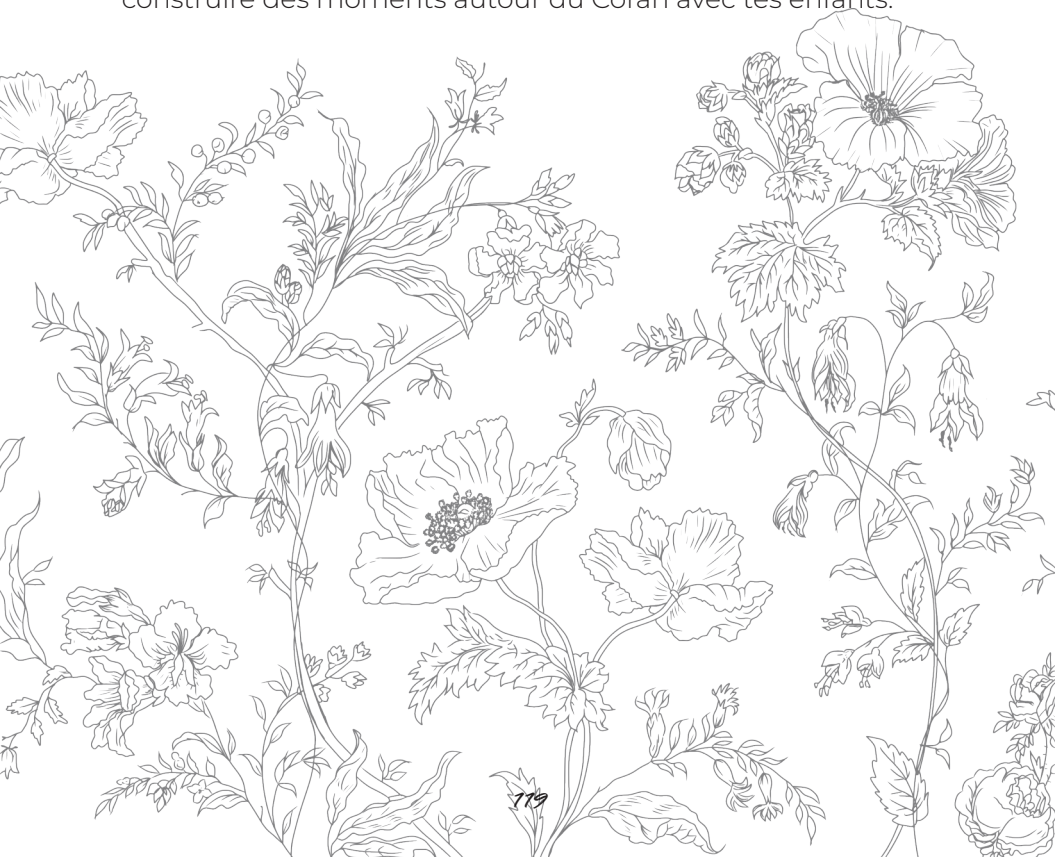
Copie un verset dans ton carnet, en arabe et/ou en français. Écris ce que ça te fait ressentir. C'est une belle forme d'adoration. Et c'est parfait si tu es créative, tu aimes dessiner, colorier... tu peux te créer un carnet de méditation juste magnifique ! Il existe aussi des Corans à tracer : ça peut être une belle activité relaxante et méditative de tracer les versets tout en méditant sur leur sens...

Avec tes enfants

L'été, c'est l'occasion parfaite d'instaurer un moment Coran en famille. Prends ne serait-ce que 10 minutes dans la matinée ou l'après-midi pour semer des graines dans le cœur de tes enfants ! Tu peux leur lire une sourate, leur apprendre un verset, leur raconter une histoire tirée du Coran, leur faire écouter ta sourate préférée, etc.

Le Prophète ﷺ a dit : « *Lorsque le fils d'Adam meurt, ses œuvres s'interrompent sauf dans trois choses : une aumône continue (sadaqa jariya), une science dont les gens tirent profit, ou un enfant pieux qui invoque Allah pour lui.* » (Sahih Mouslim n°1631)

Le plus bel héritage que tu puisses laisser à tes enfants, c'est l'amour d'Allah. L'amour du Coran. La piété. La certitude en Allah. La reconnaissance envers Allah... Prends le temps, en été, de construire des moments autour du Coran avec tes enfants.



4. *Les sourates de l'été*

<i>Sourates</i>	<i>Quand</i>	<i>Pourquoi</i>
Al-Mulk (67)	Chaque soir avant de dormir	Protection dans la tombe
Al-Kahf (18)	Chaque vendredi	Lumière entre deux vendredis
Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Nas	Matin et soir	Protection
Ayat Al-Kursi	Après chaque salat + au fajr + avant de dormir	Entrée au paradis + protection
Yasin (36)	Quand tu veux	Se reconnecter à l'au-delà et au retour vers Allah
Ar-Rahman (55)	En méditant sur la création, en voyage, dans la nature	Méditer les bienfaits d'Allah

5. *Et si tu as lâché le Coran depuis un moment ?*

Et si tu réalises au bout de x jours ou x semaines que tu as complètement délaissé le Coran... que faire ?

C'est simple : reviens. Ouvre ton Coran. Et reviens à Allah. S'il te plaît, ne te hais pas, ne te dis pas que tu es la plus nulle. Ne tombe pas dans le piège du « tout ou rien ». Mais accepte d'avancer dans l'imperfection. Tu es une musulmane en construction. Pas une musulmane parfaite. Et c'est ok. Alors respire un bon coup, demande à Allah la constance et la persévérance dans le bien, et bismillah. Ouvre ton Coran et lis 5 minutes. Ouvre ta playlist et écoute une belle sourate.

Reviens à Allah et à Sa parole.

Nous sommes toutes imparfaites, ma douce, (moi la première) et on fait de notre mieux. Qu'Allah nous pardonne, nous guide toujours vers Lui et soit satisfait de nous. ♥



QUELLE ADORATRICE D'ALLAH JE SUIS CET ÉTÉ ?



Ma douce,

Comment se passaient tes étés "d'avant" ? La foi qui baisse ? Les habitudes d'adoration qui se relâchent ? Ou une foi et une pratique toujours fortes ? Comment se passait ta rentrée en septembre ? Avec culpabilité ? L'impression de tout reprendre de zéro ? Ou avec sérénité et apaisement ?

Si tu rencontrais par le passé des difficultés à rester proche d'Allah, cette année je veux t'aider à ne pas t'éloigner de ton Créateur. Et à rester constante dans ta pratique. Le point de départ est de définir une intention, avec sincérité.

L'intention sincère d'avoir un cœur connecté à Allah, tout l'été.

Mais il n'y a pas UNE seule manière de te rapprocher d'Allah.

Il n'y a pas UN seul chemin. Si les fondations de l'adoration sont les mêmes pour tous, si les piliers sont identiques et immuables depuis 14 siècles : dire, ressentir et vivre sur « la ilaha ila lah », les 5 prières quotidiennes, le jeûne du mois de Ramadan, le hajj, la zakat... S'il est important, essentiel, primordial de préserver les bases de tes adorations cet été (la salat à l'heure, lire le Coran, prononcer le dhikr)... Il faut aussi que tu comprennes qu'il y a beaucoup de moyens de nouer un lien encore plus fort, intime, secret, avec ton Créateur. Et c'est à toi de choisir ce chemin. C'est à toi de cultiver ton jardin secret d'amour pour Allah. C'est à toi d'avoir la vision de quelle adoratrice d'Allah tu veux incarner, tu veux être.

Il est possible qu'en été tu perdes la motivation d'adorer Allah. Il fait chaud, tu as envie de profiter du beau temps, tu as envie de lâcher prise et de kiffer le moment présent.

Tu es concentrée sur tes activités, tes sorties, ta famille. Or il est facile de glisser dans la ghafla si tu suis tes envies sans objectif clair et sans intention sincère.

Ce que je te propose, c'est de surfer sur « tes envies » pour adorer Allah ! Et si tu L'adorais de la manière qui t'inspire le plus ? De la manière la plus facile pour toi ? De la manière qui se base sur tes aspirations, tes qualités, ta personnalité, tes centres d'intérêt ? Sans chercher à faire comme les autres. Tu es différente des autres femmes ; tu as des ressources, des points forts, des envies, qui te sont uniques. Et c'est là-dessus qu'il faut miser.

Si tu aimes la randonnée, fais-la pour t'émerveiller et méditer sur les signes d'Allah. Transforme cette sortie en moment de connexion forte avec ton Créateur. Multiplie le dhikr. Parle à Allah. Fais en sorte que chaque randonnée devienne un élan vers Allah.

Si tu aimes recevoir ou visiter la famille, transforme ces rencontres en silat rahim, c'est-à-dire en opportunité de préserver les liens familiaux. Visite-les, organise des sorties, des pique-niques, avec un but secret : « la ilaha ila lah ». Quand tu souris, tu le fais pour Allah. Quand tu as un bon comportement, c'est pour Allah. Quand tu offres un repas, c'est un ikram pour Allah. Quand tu glisses gentiment un rappel, c'est par amour pour Allah. Quand tu pardonnes, c'est pour Allah.

Le Prophète ﷺ 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. » (Rapporté par Ahmed et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°2488)

Laisse-moi te parler de quelques femmes que j'admire.

J'ai une amie qui a créé une bibliothèque dans la mosquée de sa ville, pour rendre les livres religieux accessibles à tous les enfants.

Elle porte en elle ce désir d'être utile à la Oumma et cette envie sincère d'aider les mamans à éduquer leurs enfants sur "la ilaha ila lah".

Je connais une sœur, ancienne voisine, qui a choisi de consacrer son énergie à transmettre l'amour du Coran à ses enfants. Résultat ? À 13 ans, sa fille est hafidha. Elle connaît le Coran dans son intégralité. Son fils, lui, l'a terminé à 15 ans. C'est LE chemin vers le Firdaws qu'elle a choisi pour eux... et pour elle. Cette sœur portait en elle un amour profond du Coran et un désir de transmission. Comme je suis admirative !

J'ai une autre amie, qui est véhiculée et toujours disponible pour les autres. Elle emmène une sœur faire ses courses, une autre à un rendez-vous médical ou administratif, etc. Quand tu lui demandes un service, elle dit oui. (Si elle dit non, c'est parce qu'elle est déjà engagée auprès d'une autre sœur.) Certains diraient : "il faut savoir poser des limites." Elle, elle a choisi de dire oui, avec l'espoir que chaque oui soit une cause d'entrée au paradis. On pourrait la qualifier de "people pleaser... Alors qu'elle est une "Allah pleaser" : elle cherche, avant tout, la satisfaction d'Allah.

Je me souviens aussi d'une amie de ma mère qui tenait un restaurant et cuisinait merveilleusement bien. Quand ma oumi était à l'hôpital, en pleine chimiothérapie, épuisée par la maladie, cette femme venait régulièrement lui apporter ses plats préférés. Elle a mis son talent et son amour de la cuisine au service d'Allah.

Une autre amie me racontait que sa maman, chaque nuit, se levait vers 3h du matin pour prier. Elle l'entendait réciter le Coran dans le silence de la nuit. C'est ce chemin-là qu'elle a choisi pour se rapprocher d'Allah...

Et puis, il y a moi. J'ai une passion pour la lecture et l'écriture. Alors j'ai décidé d'utiliser cette compétence qu'Allah m'a accordée pour transmettre Son amour, à travers ma newsletter : ma "bulle de sérénité", mon livre Ton dernier regard, et ce carnet que tu tiens entre tes mains. Qu'Allah accepte et préserve cette intention.

Chacune de ces femmes avait une vision différente de la manière dont elle voulait adorer et aimer Allah. Chacune a utilisé ses ressources, ses qualités, ses talents, son envie, pour cheminer vers Allah. Aucune ne ressemblait à l'autre. Et chacune était exactement à sa place.

J'aime beaucoup cette idée : tu es à ta place pour adorer Allah et te rapprocher de Lui de la manière qui TE convient, qui TE donne envie, qui est facile pour TOI.

Alors dis-moi : quelle adoratrice d'Allah veux-tu être cet été ? Quel chemin choisis-tu de parcourir pour te rapprocher de ton Créateur ? Quel talent possèdes-tu déjà, que tu veux mettre au service d'Allah ?

Je pourrais te proposer des idées de bonnes actions, mais... tu te connais mieux que personne. Tu sais ce qui peut faire la différence dans ton adoration : le repentir et l'arrêt d'un péché par amour pour Allah ? La reprise de la salat ? Pardonner à un proche uniquement pour Allah ? Apprendre une souate ? Franchir le pas et porter le hijab ? Mettre ton talent au service des autres ? Cuisiner et réunir la famille chez toi pour Allah ?

L'idée ici, c'est de ne pas partir des autres, de ne pas te comparer, mais de creuser en toi. Partir de toi. De tes défauts à améliorer pour Allah, tes qualités à orienter vers Allah. Les actes d'adorations qui te donnent naturellement envie.

Alors, dis-moi, quelle adoratrice d'Allah, quelle croyante pleine d'amour envers Allah veux-tu devenir cet été ?

Écriture

I. Mon talent, ma qualité, ma ressource que je veux mettre au service d'Allah cet été.

II. L'acte d'adoration qui me donne naturellement envie et que je veux cultiver.

III. Le défaut (ou le péché) que je veux travailler pour Allah cet été.

IV. Je décris l'adoratrice d'Allah qui m'inspire et que je veux incarner durant cet été, bi idnileh.

Pour conclure : ce que j'aimerais que tu retiennes, ma douce

Deux personnes vont passer le même été. Mêmes vacances. Sous le même soleil. Elles vivront toutes les deux des moments de baisse de foi, de ghafla, car elles ne sont pas des anges. L'une va revenir à Allah, parce qu'elle aura en tête cette parole du messager d'Allah :

Le Prophète ﷺ a dit : « *Tous les fils d'Adam commettent des péchés ; et les meilleurs des pécheurs sont ceux qui se repentent.* » (Rapporté par Ibn Maja et authentifié par cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°4515)

Ainsi que celle-ci :

قُلْ يٰٓعِبَادِىَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰۤى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ
جَمِيْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Dis : Ô Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux. Sourate Az-Zumar (39), verset 53

Elle accepte d'avancer dans l'imperfection et de revenir à Allah chaque fois qu'elle s'éloigne. De faire un petit pas chaque jour vers Allah, même si ce pas n'est pas parfait.

Tandis que l'autre va culpabiliser de ses péchés, sans pour autant bouger vers Allah. Elle aura le sentiment que c'est « foutu ». Et « foutu pour foutu... » (tu connais la suite).

Ma douce, tu veux faire partie de quelle team cet été ? « j'avance dans l'imperfection » ? Ou « c'est soit tout parfait, soit j'abandonne tout » ?

ADORER ALLAH EN PÉRIODE MENSTRUELLE



Ma douce,

La période menstruelle peut être douloureuse à vivre (le GPM aussi d'ailleurs...) mais j'aimerais que tu te souviennes de ces paroles réconfortantes de notre bien-aimé messager d'Allah :

Le Prophète ﷺ a dit : « *Tout ce qui touche le croyant comme fatigue, comme maladie, comme soucis, comme tristesse, comme gêne, comme angoisse, même une épine qui le pique, est une expiation d'Allah de ses péchés.* » (Sahih Boukhari n°5641)

Est-ce que ça ne rend pas ta période menstruelle plus douce, de savoir qu'Allah te pardonne tes péchés pour chaque douleur au ventre, chaque gêne, chaque fatigue durant cette période ? Allah est avec toi. Mais toi, est-ce que tu es avec Allah durant cette phase ?

En tant que femme, il est important de comprendre que tes menstrues font partie de toi. Ces jours sans salat font partie de ta vie de femme. C'est Allah qui a créé la femme ainsi, par Son infinie sagesse.

Beaucoup vivent ces jours comme une rupture avec Allah. Comme si les menstrues étaient des « vacances », une « pause » dans leur foi et leur relation à leur Créateur. Un moment de relâchement de toutes les adorations. Dis-moi, est-ce que tu penses que c'est ainsi qu'Allah veut que tu interprètes cette phase de ton cycle ?

Je t'invite à porter un regard nouveau sur ta période menstruelle. Je pense que ces jours sont un cadeau dans ta relation avec Allah. Il t'offre une manière différente de L'adorer.

Et ces jours peuvent être les plus beaux de ta relation avec ton Créateur... si tu sais comment les vivre !

J'aime appeler cette période de mon cycle "ma période dhikr".

Car les mots ont un impact. Si tu t'habitues à penser « c'est ma période vacances »... vacances de quoi ? De la prière ? Ça veut dire que c'est une corvée et qu'enfin, OUF, tu es en vacances ? C'est assez négatif. L'appeler « ma période dhikr », ça change tout : « me voilà enfin dans la phase de mon cycle où je peux me rapprocher d'Allah avec encore plus de dhikr que le reste du mois ! Quel bonheur ! »

C'est une période de facilité, de douceur, de méditation, dans laquelle tu ralentis, tu ressens plus, tu ressens mieux ton lien avec Allah.

Il n'y a rien de honteux, rien de tabou dans les menstrues. Allah en parle Lui-même dans le Coran et le messager d'Allah en parle plusieurs fois.

D'après 'Aïcha رضي الله عنها : *Le Prophète ﷺ s'appuyait sur son torse alors que j'avais mes menstrues, puis il récitait le Coran.*

(Sahih Boukhari n°297 et Sahih Mouslim n°301)

On en parle de la douceur de ce moment intime entre le messager d'Allah et sa femme Aïcha ? C'est très doux. Il lui montre tellement d'affection, de rahma, durant une phase où elle est plus sensible et fatiguée...

Maintenant je te propose de faire le point sur ce qui est clairement interdit :

- X** La salat (obligatoire et surérogatoire)
- X** Le jeûne (obligatoire et surérogatoire)
- X** Toucher le Coran
- X** Les relations intimes

Et voici les adorations que tu peux pratiquer avec abondance :

Le dhikr Subhanallah, Alhamdoulillah, Allahu Akbar, La ilaha ila lah... À VOLONTÉ !

Le Prophète ﷺ a dit : « *Faire parfaitement les ablutions est la moitié de la foi. (1) El Hamdoulillah remplit la balance. (2) Le tasbih et le tekbir (3) remplissent les cieus et la Terre. (4) La prière est une lumière (5), la zakat est une preuve (6), la patience est une lumière éclatante (7) et le Coran est une preuve pour toi ou contre toi.* » (8) (Sounan Ibn Maja n°280)

Les dou'as Invoque Allah, parle-Lui, confie-Lui tes peines et tes espoirs. C'est le moment idéal pour te rapprocher de Lui par les dou'as.

Le Prophète ﷺ a dit : « *La meilleure adoration est l'invocation.* » (Silsila Sahiha n°1579)

Écouter le Coran Écoute les paroles d'Allah avec le cœur. Avec recueillement. En ressentant qu'Allah te parle, à toi.

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Et quand on récite le Coran, prêtez-lui l'oreille attentivement et observez le silence, afin que vous obteniez la miséricorde. Sourate Al-A'raf (7), verset 204

(1) Certains savants ont dit que le sens de la foi ici est la prière. (2) C'est-à-dire la balance dans laquelle les actes seront pesés le jour du jugement. (3) Le tasbih est le fait de dire « Sobhanallah » et le tekbir est le fait de dire « Allahou Akbar ». (4) C'est-à-dire que ces deux paroles remplissent l'espace entre les cieus et la Terre. Certains savants ont dit que le sens est que le mérite de ces paroles est tel que lorsqu'une personne les prononce, les anges qui veulent monter ces paroles vers Allah sont tellement nombreux qu'ils remplissent l'espace entre les cieus et la Terre. (5) La prière est une lumière pour les croyants dans l'ici-bas et dans l'au-delà. Elle est une lumière dans l'ici-bas dans leurs cœurs et dans leur clairvoyance.

Lire le Coran Il y a un avis qui permet la récitation du Coran pendant les règles sans le toucher directement (via un support numérique ou en récitant de mémoire). C'est l'avis de Ibn Taymiyya et d'autres savants, notamment l'imam Malik. Mais ce n'est pas autorisé par d'autres écoles. N'hésite pas à te renseigner sur ce sujet auprès d'une personne de confiance.

Les adhkar du matin et du soir sont pleinement permis, el hamdoulillah ! Même si tu as tes menstrues, tu as accès à la protection et aux mérites incroyables des adhkar ! Accorde-toi de vrais moments de sérénité matin et soir...

L'écriture et l'introspection Ton carnet est ton confident durant cette période. Ces jours peuvent être parmi les plus beaux pour l'écriture, la mouhassabat nefis, la remise en question, le réconfort (tu t'écris comme tu discuterais avec ta meilleure amie fileh...)

La lecture religieuse Lis des livres islamiques, la sirah du Prophète ﷺ, des ouvrages sur les noms d'Allah, des recueils de hadiths, des histoires inspirantes qui te rappellent Allah.

Les bonnes actions Sourire, servir, aider, être douce avec ta famille, donner des sadaqa, visiter les malades, et toutes les autres bonnes actions qui te donnent envie !

Retiens ça : les anges à ta droite et à ta gauche continuent de noter dans ton livre ce que tu accomplis durant tes menstrues. Alors continue à le remplir de la meilleure des manières...

Comment vivre cette période avec douceur ?

Durant ton miracle fajr, réveil avant le chourouk :

- 🕌 Adhkar du matin
- 🕌 Écoute du Coran ou d'une assise de rappel
- 🕌 Lecture du Coran sur un écran (selon l'avis que tu suis)
- 🕌 Écris une lettre à Allah réconfortante dans ton carnet
- 🕌 Dou'as
- 🕌 Ouvre la fenêtre et admire le lever du jour, en méditant sur les merveilleux signes d'Allah, le tout en sirotant une tisane de camomille, dans ton lit, avec une bouillotte !

Note : choisis une ou deux actions qui te donnent le plus envie, n'essaie pas de tout faire. 15 minutes d'adoration avec un cœur qui parle à Allah valent mieux qu'1 heure dans la distraction...

Dans la journée :

- 🕌 Dhikr
- 🕌 Bonnes actions, rendre service, douceur et bon comportement
- 🕌 Lecture religieuse inspirante
- 🕌 Balade et méditation sur les signes d'Allah dans la nature

Du asr au soir :

- 🕌 Adhkar du asr
- 🕌 Écoute ou lecture de Sourate Al-Mulk
- 🕌 Écriture : mouhassabat nefis (remise en question)
- 🕌 Dou'as avant de dormir

Tu peux faire en sorte qu'à chaque adhan, tu prennes 10 minutes pour faire du dhikr, lire un livre de dine, invoquer Allah soubhanahou wa ta3ala.

Finalement, durant tes menstrues, tu peux adorer Allah de manière plus douce, avec plus de cœur, plus de ressenti, plus d'émotion. Tu peux te rapprocher d'Allah différemment. Je trouve ça magnifique. Cette période devient plus slow, plus apaisante et en même temps plus profonde.

La reprise après les règles

🕯 Ne tarde pas avant de faire le ghusl complet (grande ablution)

🕯 Reprends ta salat tout de suite après ta purification

🕯 Cette reprise peut être un nouveau départ. Mais tu constateras que : plus tu gardes ce lien fort avec Allah durant tes menstrues, plus la reprise est facilitée. Plus tu t'es éloignée, plus ce sera compliqué, tu auras l'impression de devoir reprendre tes efforts de zéro...

Écriture

Quels actes d'adoration as-tu envie de pratiquer pour te rapprocher d'Allah lors de tes prochaines menstrues ?

LA CLEF POUR VIVRE UN ÉTÉ AVEC ALLAH L'INTENTION SINCÈRE



Ma douce,

Le message le plus important que j'aimerais te transmettre est celui-ci : Si tu veux un été différent, tu dois poser une intention différente. Le point de départ, c'est ton intention et ta sincérité.

Tu te souviens de ton dernier Ramadan ?

Avant qu'il commence, tu as probablement posé une intention, un objectif : te rapprocher d'Allah. Arrêter certains péchés. Prioriser tes salat. Lire le Coran. Prier les Tarawih. Jeûner tout le mois. Vivre quelque chose de fort avec Allah. Et plus ton intention est sincère, plus ton Ramadan est profond. Plus tes adorations sont récompensées. Plus tu en ressors transformée.

Et s'il y a, durant Ramadan, un élan naturel vers Allah et le souci de la Akhirah, malheureusement, en été, il y a aussi un élan naturel de notre âme vers la dounya, l'envie de profiter, le relâchement des adorations... Pourtant le lien avec Allah est à préserver toute l'année. Toutes les saisons. Car comme disait Oumi : « Qu'est-ce que l'être humain, si ce n'est un ensemble de jours, et chaque jour qui part, c'est une partie de lui qui s'en va avec. » Le temps passe. Le temps file à toute allure. Et le temps nous rapproche de plus en plus de notre tombe. Et qu'est-ce qu'on choisit d'apporter avec nous dans la tombe ?

Cet été, fais tes provisions pour l'Au-delà. Vis un été avec Allah. Un été de tafakkur. Un état de méditation sur les signes d'Allah. Un été qui remplit ta balance des bonnes actions. Un été qui transforme ton lien avec Allah.

Le point de départ de tout changement, c'est l'intention sincère.

Notre bien-aimé messager d'Allah ﷺ nous l'a dit :

Le Prophète ﷺ a dit : « *Les actions n'ont lieu que par les intentions et la personne obtient ce qu'elle a eu comme intention. Celui qui a accompli la hijra (*) vers Allah et Son Prophète, alors sa hijra est vers Allah et Son Prophète. Et celui dont la hijra est pour obtenir quelque chose de la vie d'ici-bas ou pour se marier avec une femme, alors sa hijra est vers ce pour quoi il l'a faite.* » (Sahih Boukhari n°6689 et Sahih Mouslim n°1907)

Je tiens à te partager une bonne nouvelle : tu n'as pas besoin de passer un été radicalement différent, ou de devenir une autre personne, pour vivre un été avec Allah. Tu peux rester toi, avec les qualités que tu as déjà, avec ton plan de vacances prévu, avec ton quotidien bien chargé, mais... faire de petits ajustements qui font toute la différence. Par exemple : saisir chaque opportunité du quotidien pour adorer Allah (cuisiner pour ta famille, pour Allah !), organiser tes journées autour des prières et n'en manquer aucune, méditer chaque jour (pratiquer le tafakur) avec ce journal, un stylo, et ta boisson chaude préférée...

Alors, dis-moi ma douce, quelle intention poses-tu pour cet été ?

Si ton intention est de te ressourcer, savourer, ralentir, te détendre, bronzer, voyager, profiter avec tes enfants, t'amuser, oublier tes problèmes... alors c'est tout ce que tu retireras de cet été.

Mais si ton intention est Allah... alors tu sortiras de cet été avec Allah dans ton cœur. Et tout le reste en plus ! Avec plus de foi qu'en juin. Avec des habitudes d'adoration encore plus solides, encore plus ancrées. Avec la sakina de celle qui a savouré ses adorations. Avec la fierté de celle qui n'a pas lâché, celle qui a choisi Allah même quand tout autour d'elle la poussait à L'oublier.

(*) La hijra désigne le fait d'émigrer, de quitter un lieu pour un autre.

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Dis : En vérité, ma Salat, mes actes de dévotion, ma vie et ma mort appartiennent à Allah, Seigneur de l'Univers. Sourate Al-An'am (6), verset 162

Tu sais ce que signifie ce verset ? Que tu appartiens à Allah. Que tu es sur terre pour Allah. Et qu'un jour tu retourneras à Allah. Que chaque instant de ta vie, même cet été, est un cadeau d'Allah qui mérite d'être tourné vers Lui...

Et si c'était ton dernier été, tu voudrais le vivre avec un cœur insouciant ou un cœur proche d'Allah, un cœur qui bat sur « la ilaha ila lah » ?

Choisir Allah pour cet été ne veut pas dire « profiter moins ». C'est une idée reçue qu'il faut briser tout de suite, ok ? Choisir Allah pour cet été, c'est choisir la salat, le dhikr, le Coran, le bon comportement, l'évitement des péchés... et en même temps profiter de chaque instant, te reposer, ralentir, voyager, passer de bons moments en famille, prendre de belles photos, nager, etc.

L'un n'empêche pas l'autre. Au contraire ! Avoir dirigé ton intention vers Allah met la baraka dans tout le reste. Dans tes vacances. Dans tes sorties. Dans tes moments de repos. Dans tes relations. Et surtout dans ta santé mentale et ton bien-être. Qu'est-ce que tu es plus apaisée, sereine, soulagée et heureuse quand ton cœur est proche d'Allah ! Quand ton comportement, tes actes sont orientés vers Allah ! Qu'est-ce que tu ressens plus de stress, d'angoisse, de culpabilité, de mal-être quand tu es loin d'Allah ! Quand tu négliges ce qu'Allah attend de toi ! (Personnellement j'en fais très régulièrement l'expérience, soubhannallah !)

Finalement, c'est cette intention de faire pour Allah qui va donner du sens à ton été.

Qui va transformer des vacances ordinaires en adoration extraordinaire. Parce que, je le répète, il est urgent de te souvenir que c'est la raison pour laquelle Allah t'a créée :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. Sourate Adh-Dhariyat (51), verset 56

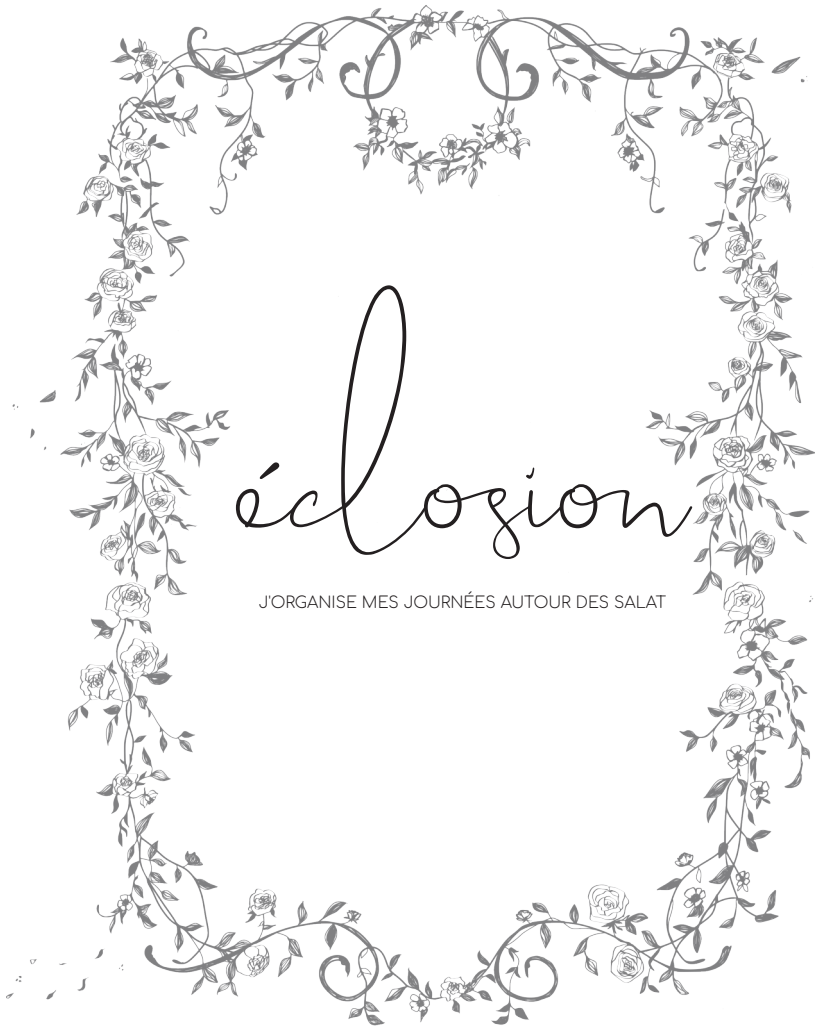
La théorie c'est bien, la pratique c'est MIEUX.

Tu sais, ce carnet existe car je refuse que tu sois juste une consommatrice d'information. Je veux, j'espère, que tu mettes en pratique immédiatement ce que tu apprends !

C'est pourquoi je t'invite à poser ton intention pour cet été, tout de suite, inchaAllah. Écris-la. Ici. Maintenant. Sans trop réfléchir. Note juste ce qui te vient spontanément. Et reviens l'enrichir dans les prochains jours.

Écriture

Mon intention pour cet été :



éclosion

J'ORGANISE MES JOURNÉES AUTOUR DES SALAT

Introduction

Ma douce,

Dans cette partie, je te propose trois défis pour te rapprocher d'Allah cet été. Le premier : accomplir de bonnes actions sincèrement pour Allah. C'est ton "Défi hassanates". Je te propose une série d'actions aimées par Allah pour t'inspirer.

Le second défi est lié au tafakkur. Pour offrir à ton esprit l'espace et le vide nécessaires à l'éclosion de la méditation sur les signes d'Allah, je te propose une digital detox.

Durant 21 jours, supprime les applications qui te volent ton attention, ton temps et tes pensées : Instagram, TikTok, Snapchat, etc. Essaie aussi de commencer et de terminer ta journée sans écran. Observe chaque jour ce que tu ressens, ce que tu constates, et note tes réflexions.

Puis colorie la partie du bouquet correspondant au jour accompli. Jour après jour, tu verras fleurir ton bouquet... et peut-être aussi ton cœur. ^^

Enfin, le troisième défi est tout simplement d'organiser tes journées autour des salats. Il s'agit de penser ta journée autrement. Et de prioriser avant tout tes rendez-vous avec le Créateur des cieux et de la terre. Le reste de tes activités s'emboîte autour des prières. Allah, avant tout. Le reste vient après. Tu vis ainsi sur « la ilaha illa Allah ».

DÉFI *hassanates*

Ma douce,

Colorie chaque jour une case en te souvenant que « *les actes ne valent que par leurs intentions* » (sahih boukhari 6689), peut-être que c'est cette petite action sincère qui fera la différence sur ta balance, le jour du jugement dernier ?

 <p>2 RAKAAT la nuit en secret</p>	 <p>APPRENDRE 1 Nom d'Allah</p>	 <p>prier salat DOHA</p>
 <p>OFFRIR <i>un repas</i></p>	 <p>PIQUE-NIQUE <i>pour ses</i> proches</p>	 <p><i>Bismillah</i> avant chaque action</p>
 <p><i>Invoquer</i> ALLAH la nuit en secret</p>	 <p>Apprendre 1 verset <i>+ méditer</i></p>	 <p>PRIER rakaat sunnah 12 <i>quotidiennes</i></p>



 <p>Jeûner <i>un lundi</i> ou jeudi</p>	 <p>Lire <i>la zira</i> 10 min par jour</p>	 <p>Rendre <i>visite à sa</i> famille POUR ALLAH</p>
 <p>Zéro plainte : toute une <i>journee</i></p>	 <p>10 fois sourate ikhllass (maison au Paradis)</p>	 <p><i>Apprendre</i> l'alphabet arabe</p>
 <p>Pardonner QUELQU'UN <i>pour Allah</i></p>	 <p><i>Baisser</i> le regard toute une journée</p>	 <p>OFFRIR <i>un cadeau</i> fileh</p>
 <p>100 fois <i>Subhanallah</i> wa bihamdihi</p>	 <p><i>Sourire</i> à quelqu'un</p>	 <p>Transmettre <i>un rappel</i></p>



Assister
à une assise
de rappel



Retenir
quelque chose
du chemin



DIRE DU BIEN
ou tais toi ;
toute une journée



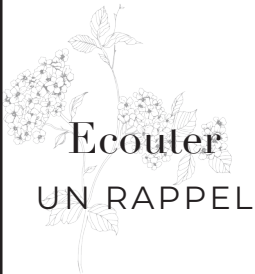
PAYER
pour la personne
devant toi



100 fois
istighfar




Donner
VÊTEMENTS
et jouets




Ecouter
UN RAPPEL



Ablutions
avant de dormir



DEMANDER
pardon
à quelqu'un



100 fois
la ilaha illa Allah



RÉGLER
une dette



100 fois
al hamdulillah

 <p>100 fois SALAWAT sur le Prophète ﷺ</p>	 <p><i>Reconforter</i> quelqu'un</p>	 <p>Dua sincère pour quelqu'un <i>en secret</i></p>
 <p><i>Prendre</i> <i>soin</i> de ses parents</p>	 <p>Être au service DE SA FAMILLE</p>	 <p><i>Planter</i> un arbre</p>
 <p>RÉCONCILIER 2 <i>personnes</i></p>	 <p>Faire un don à un ORPHELINAT</p>	 <p>OFFRIR <i>des bouteilles</i> d'eau dehors</p>
 <p>Bien traiter <i>son voisin</i></p>	 <p>FAIRE TAWBA pour un péché</p>	 <p><i>Transmettre</i> un verset</p>

DÉFI

digital detox



jour 1

jour 2

jour 3

jour 4

jour 5

jour 6

jour 7

jour 8

jour 9

jour 10

jour 11

jour 12

jour 13

jour 14

jour 15

jour 16

jour 17

jour 18

jour 19

jour 20

jour 21

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR

FAJR

FAJR

DHUHR

DHUHR

DHUHR

ASR

ASR

ASR

MAGHRIB

MAGHRIB

MAGHRIB

ICHA

ICHA

ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA

lundi

mardi

mercredi

FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA

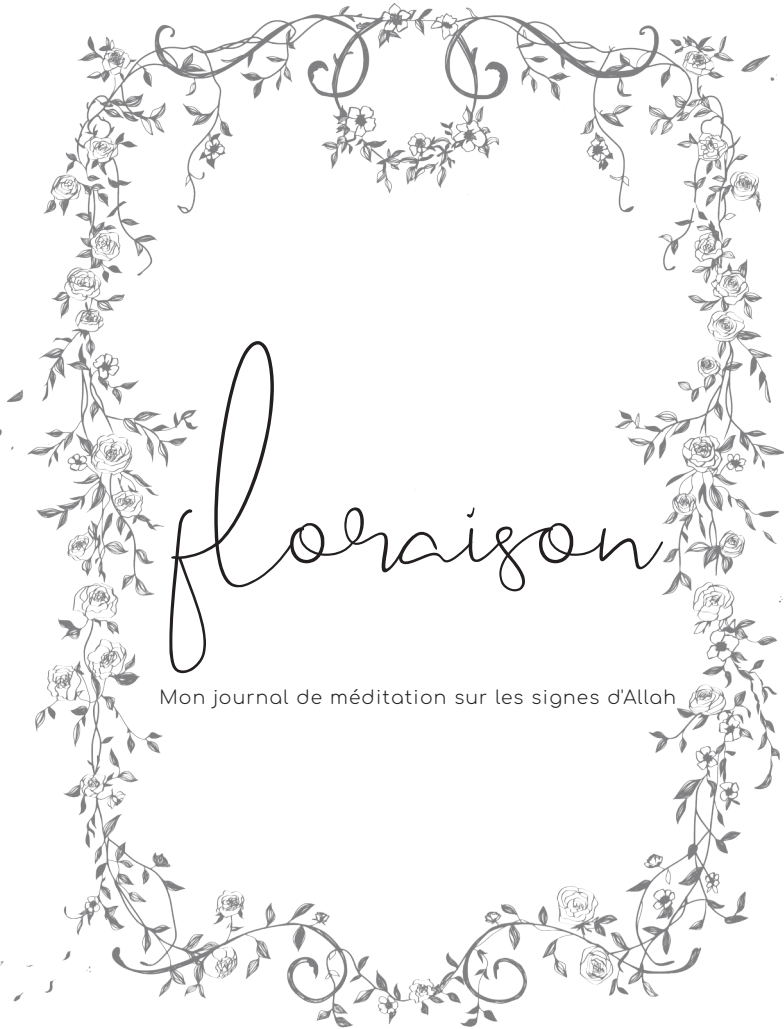
jeudi

vendredi

samedi

dimanche

FAJR	FAJR	FAJR	FAJR
DHUHR	DHUHR	DHUHR	DHUHR
ASR	ASR	ASR	ASR
MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB	MAGHRIB
ICHA	ICHA	ICHA	ICHA



floraison

Mon journal de méditation sur les signes d'Allah

Introduction

Et nous voici enfin au cœur de ce carnet...

Dans cette partie, je t'invite à faire fleurir le taffakur dans ton cœur et dans tes pensées. Je t'invite à être cette nomade qui traverse cette vie, en observant les signes qu'Allah place sur son chemin. Ces signes de la création qui la guident constamment vers sa VRAIE destination : la rencontre avec Allah.

Pour cela, je te propose d'écouter d'abord l'audio « assise de rappel du jour » puis d'expérimenter par toi-même le tafakkur via l'écriture. L'écriture se prête magnifiquement bien à cette adoration, car tu t'arrêtes, tu ralentis, seule avec ta délicieuse boisson chaude (ou fraîche ^^), ton carnet, ton stylo. Tu ralentis et tu diriges tes pensées vers Allah. Mais avant tout, place l'intention sincère de faire de l'écriture une ibada (un acte d'adoration). Un moment d'introspection, de raisonnement, de réflexion. Une cause pour faire partie de ceux qui sont cités dans le Coran :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Qui, debout, assis, couchés sur leurs côtés, invoquent Dieu et méditent sur la création des cieux et de la terre (disant): "Notre Seigneur! Tu n'as pas créé cela en vain. Gloire à Toi! Garde-nous du châtimeut du Feu.

Concrètement :

Chaque audio de « taffakur » est suivi d'une séance d'écriture guidée pour méditer dessus. Tu peux écouter les audios durant ton Miracle Fajr ou plus tard dans la journée, suivant ce qui t'arrange. Si tu veux t'inscrire au programme complet « Summer Miracle Fajr » pour accéder aux audios de taffakur ainsi qu'aux livres zoom, scanne ce QR code :

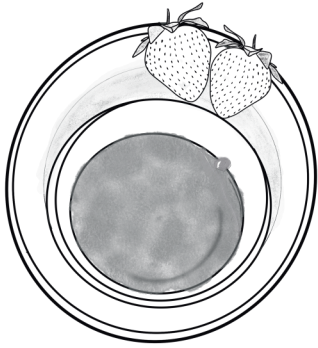


QRCode Mfx Summer

semaine 1

L'UNIVERS





أَحْسَبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ

Pensez-vous que Nous vous
avons créés sans but, et que vous
ne seriez pas ramenés vers Nous ?

Sourate Al-Mu'minun, verset 115

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا
بَيْنَهُمَا لِعِبَادٍ

Ce n'est pas par divertissement
que Nous avons créé le ciel et la
terre et ce qui est entre eux.

Sourate Al-Anbiya, verset 16

Jour 1



Juste une nomade qui traverse cette vie

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

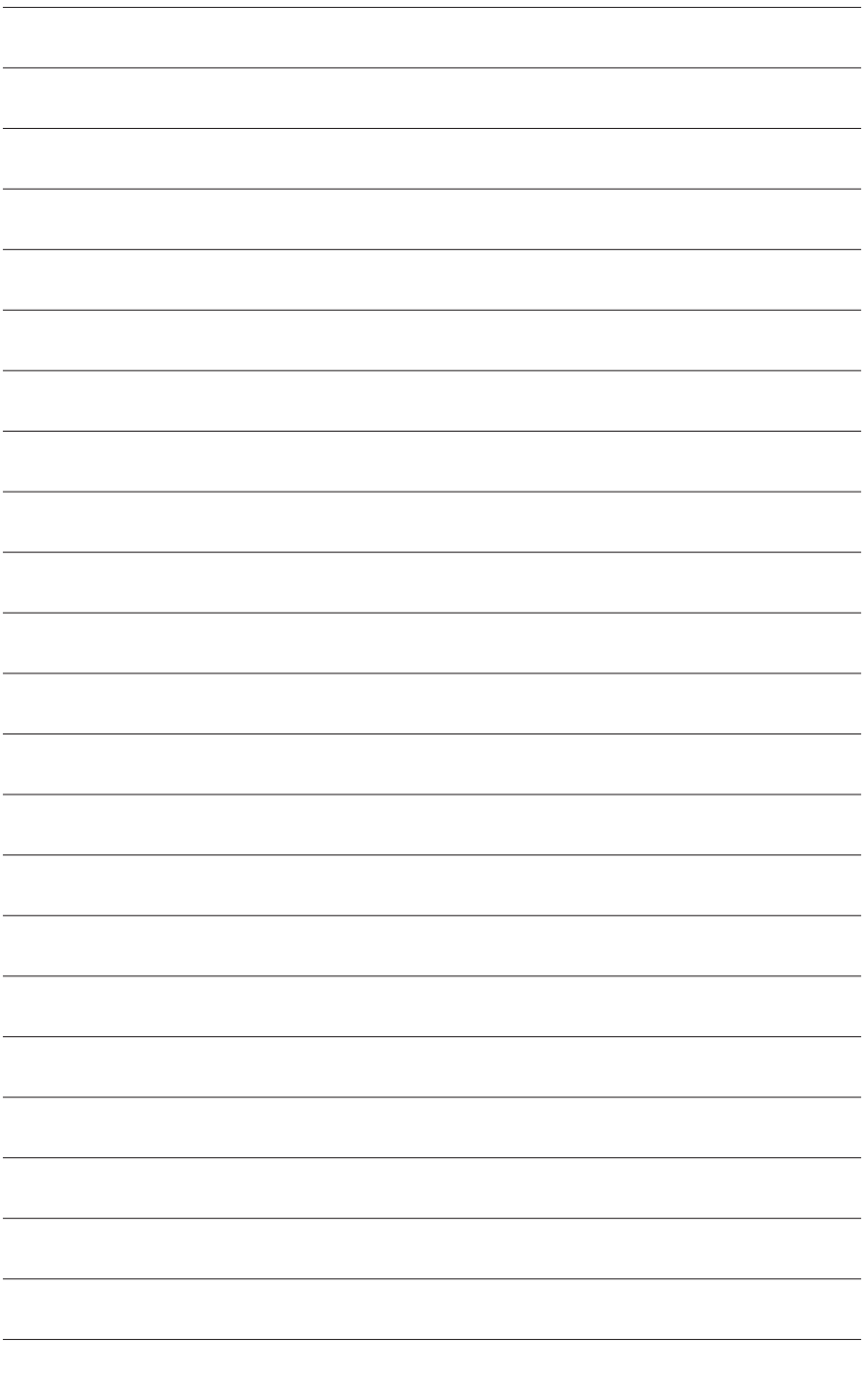
I. Tu traverses cette vie comme une nomade dans le désert qui s'arrête à une oasis, avant de reprendre la route.

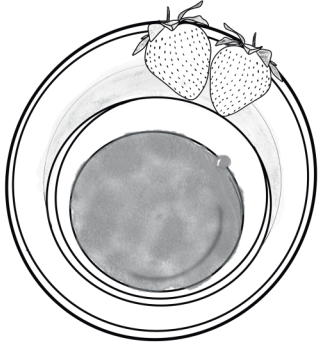
Quelles sont les personnes, les occupations, les projets, les rêves et les biens auxquels ton cœur est le plus attaché aujourd'hui ? Note tous les mots clefs qui te viennent à l'esprit (sans faire de phrases)

II. Parmi toutes ces choses, lesquelles quitteront cette oasis, cette vie, et ont le potentiel de t'accompagner jusqu'au firdaws ? Pour y répondre, fais deux colonnes. Colonne 1 : ce que je laisse ici (sur terre). Colonne 2 : ce que j'emporte avec moi (dans la balance des bonnes actions). »

III. Si tu devais quitter ton oasis demain, qu'aimerais-tu qu'Allah retienne de ton passage sur terre ?

IV. Et enfin...À quoi ressemblerait, concrètement, un été vécu comme une nomade en route vers Allah ?





أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْآيَاتِ كَيْفَ
خَلَقَتْ
وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ
وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ
وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ

« Ne considèrent-ils donc pas les
chameaux, comment ils ont été
créés, et le ciel comment il est
élevé, et les montagnes comment
elles sont dressées, et la terre
comment elle est nivelée? »

Sourate Al-Chāshiyah, verset 17-20

Jour 2

Taffakur



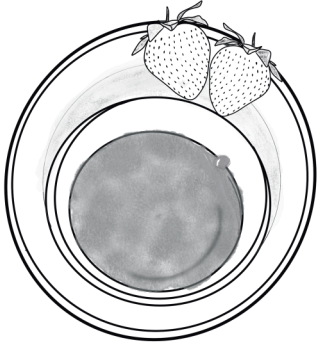
Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Souviens-toi d'une fois où tu as vécu un instant d'émerveillement face à la création d'Allah (un coucher de soleil ? À la mer ? À la montagne ? Une promenade dans un parc ?) et décris ce souvenir, raconte ce que tu as ressenti, raconte ce que ça a créé entre toi et Allah.

II. Liste 25 choses qui te fascinent le plus dans la création, et développe "pourquoi" pour 3 d'entre elles.

III. Et si tu t'offrais 5 minutes de contemplation de ce que tu aimes le plus dans la nature ? C'est ta mission du jour !



هو الله الخالق البارئ المصور له
الأسماء الحسنى يسبح له ما في
السموات والأرض وهو العزيز
الحكيم

« C'est Lui Allah, le Créateur, Celui
qui donne un commencement à
toute chose, le Formateur. A Lui les
plus beaux noms. Tout ce qui est
dans les cieux et la terre Le glorifie.
Et c'est Lui le Puissant, le Sage. »

Sourate Al-Hashr, verset 24



Jour 3



El Khaliq, El Bari, El Moussawir

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

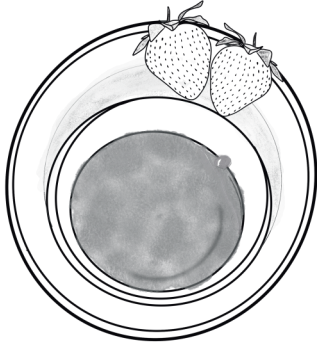
I. Ma douce, un petit schéma pour méditer ce que tu as entendu dans le rappel du jour, ça te dit ? Dessine 3 grands cercles et donne à chacun le nom d'Allah qui lui correspond :

El Khaliq : au centre du premier cercle, écris ce qu'Il a planifié dans ta vie avec précision » (une chose arrivée dans ta vie que tu ne comprenais pas, mais aujourd'hui tu en vois toute la sagesse).

El Bari : au centre du deuxième cercle, écris ce qu'Il a fait exister depuis le néant dans ta vie (quelque chose qui n'existait pas et qu'Il a fait apparaître, ex : une personne, une opportunité, un changement).

El Musawwir : au centre du troisième cercle, écris ce qu'Il a façonné en toi (une force, une qualité, une sensibilité, une partie de toi qu'Il a formée).

Ensuite, sors et récupère une création d'Allah dans la nature (une brindille, une fleur, etc.). Médite dessus : c'est l'œuvre d'El Khaliq qui a planifié sa création précise, d'El Bari qui l'a créée à partir du néant, et d'El Moussawir qui a façonné sa forme, ses couleurs, sa taille, etc. Puis colle-la dans ton carnet, si tu le souhaites.



أولم ير الذين كفروا أن
السموات والأرض كانتا رتقا
ففتقنهما وجعلنا من الماء كل
شيء حي أفلا يؤمنون

« Ceux qui ont mécru, n'ont-ils pas
vu que les cieux et la terre
formaient une masse compacte?
Ensuite Nous les avons séparés et
fait de l'eau toute chose vivante.
Ne croiront-ils donc pas ? »

Sourate Al-anbiya verset 30

Jour 4

La création de l'univers



Mon intention du jour, pour Allah:

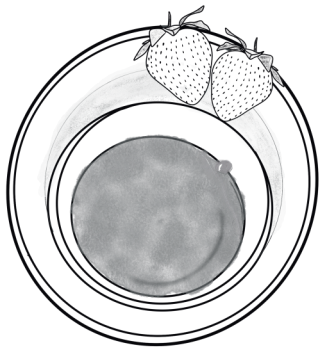
Ma douce...

I. Trace 2 colonnes et liste :

🕯 « Mes impossibles » (Ce qui me semble compliqué impossible, difficile à réaliser dans ma vie)

🕯 « Les preuves de la puissance d'Allah dans l'univers » (Ex : Allah a créé les cellules, le soleil, les rivières, les tournesols, Allah a créé les galaxies...)

II. Termine en notant ce que tu conclus de cette séance d'écriture...

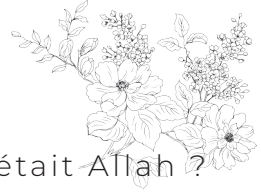


وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي
قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا
دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي
لَعَلَّهُمْ يُرْشَدُونَ

« Et quand Mes serviteurs
t'interrogent sur Moi.. alors Je suis
tout proche: Je réponds à l'appel
de celui qui Me prie quand il Me
prie. Qu'ils répondent à Mon
appel, et qu'ils croient en Moi, afin
qu'ils soient bien guidés. »

Sourate Al Baqara, verset 186

Jour 5



Et si ta plus belle récompense était Allah ?

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Les preuves de l'amour d'Allah pour toi : fais une liste de 50 bienfaits immenses d'Allah. Commence chaque phrase par : « Allah m'a aimée lorsqu'Il... »

Exemples :

- 🌹 m'a donné des yeux ;
- 🌹 m'a donné l'islam ;
- 🌹 m'a protégée de tel accident ;
- 🌹 m'a donné mes enfants ;
- 🌹 m'a donné l'air que je respire ;
- 🌹 m'a donné ce soleil qui me réchauffe.

II. Comment te sens-tu après cette sublime liste ? Qu'est-ce que tu réalises ?

III. Maintenant que tu as contemplé les preuves de l'amour d'Allah pour toi, quelles sont les 10 plus belles preuves d'amour que tu aimerais Lui offrir en retour ?

Exemples :

- 🌹 Et moi, je veux prier par amour pour Allah.
- 🌹 Je veux rendre service aux autres parce que j'aime Allah.

IV. Parmi tes 10 intentions, laquelle veux-tu commencer dès aujourd'hui, inchaAllah ?

Bonus

La " Chasse aux signes d'Allah ? "

Ma douce...

Je t'invite à te balader pendant 20 minutes (avec tes enfants si tu en as, ça peut être super sympa de faire cette activité en famille !)

Ta mission c'est de trouver :

- 🕯 Un signe de la puissance d'Allah ;
- 🕯 Un signe de la sagesse d'Allah ;
- 🕯 Un signe de la générosité d'Allah ;
- 🕯 Un signe de la beauté d'Allah.
- 🕯 Un signe de la science d'Allah
- 🕯 Un signe de la Rahma d'Allah
- 🕯 Un signe qui te donne envie de dire « soubhannallah »
- 🕯 Un signe qui te donne envie de dire « el hamdoulileh »
- 🕯 Un signe qui te donne envie de dire « la ilaha ila lah »

Puis écris ce que tu as trouvé, et pourquoi.

semaine 2

LE MONDE QUI GLORIFIE ALLAH





وَعَاتِبَكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَفَّارٌ

Il vous a accordé de tout ce que vous Lui avez demandé. Et si vous comptiez les bienfaits d'Allah, vous ne sauriez les dénombrer. L'homme est vraiment très injuste, très ingrat.

Sourate Ibrahim, verset 34

Jour 1

La méditation d'Ibrahim



Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

Page « curiosité sur la création d'Allah » :

I. Écris au centre « pourquoi ? » et tout autour note toutes les questions que tu te poses sur la création. Remplis toute la page de questions, comme un enfant (pourquoi le ciel est bleu ? Pourquoi l'oiseau vole ? Etc.)

II. Quand tu as bien rempli la page, observe toutes ces questions, et note ce que tu ressens. Qu'est-ce que tu banalisais dans ton quotidien, mais tu réalises, avec cette séance d'écriture, que c'est, en réalité, extraordinaire ?

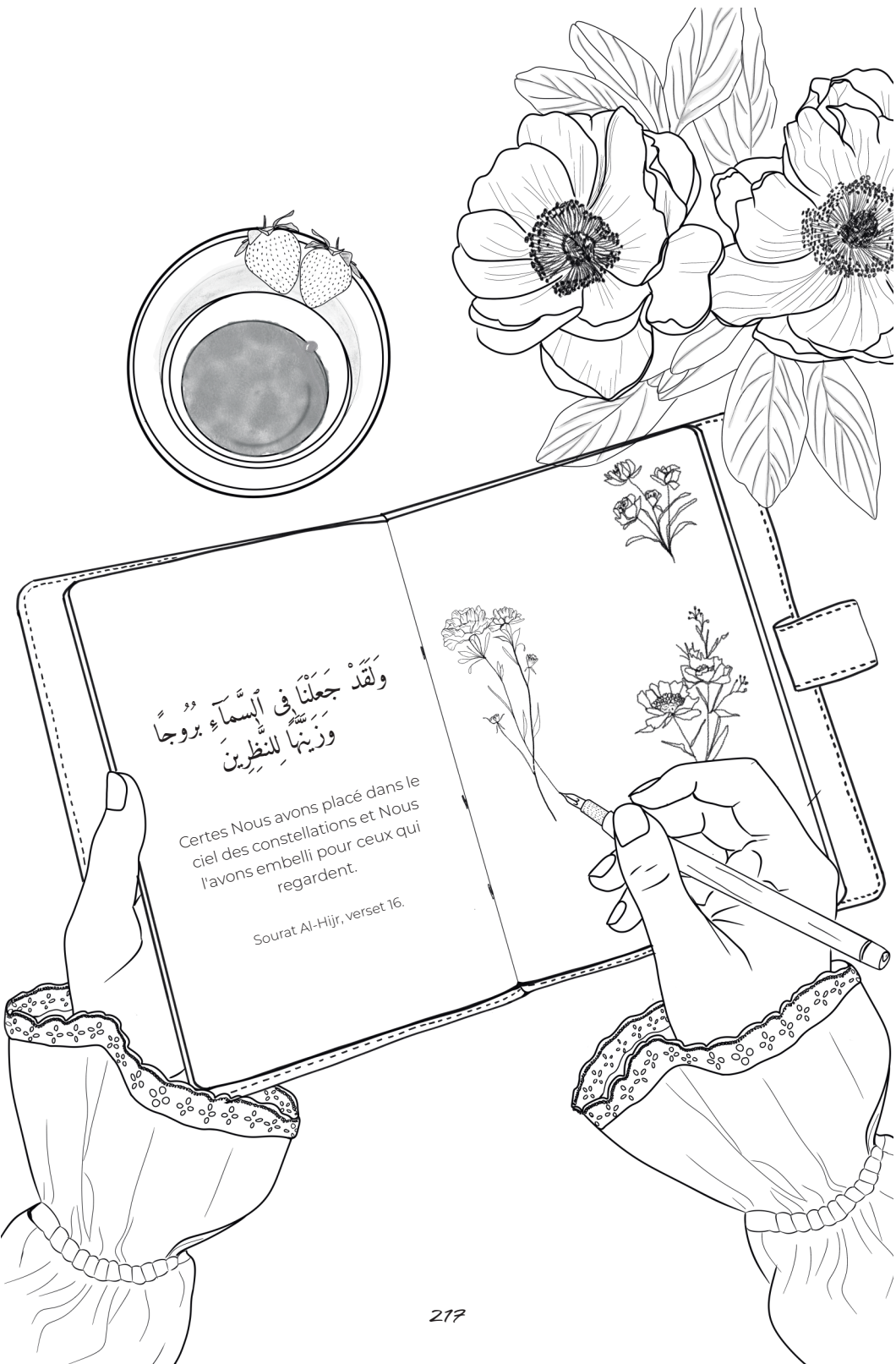
La dua du verset :

Recopie ce verset avec une belle écriture. Décore-le. C'est ta dua de la semaine, à réciter chaque fois que tu observes un magnifique signe d'Allah, jusqu'à l'apprendre par cœur !

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

« Notre Seigneur! Tu n'as pas créé cela en vain. Gloire à Toi! Garde-nous du châtimeur du Feu. » Sourate Âl-Imrân, verset 191

« Rabbana ma khalaqta hadha batilan subhanaka faqina adhaban nar »



وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا
وَزِينَهَا لِلنَّظِيرِينَ

Certes Nous avons placé dans le
ciel des constellations et Nous
l'avons embelli pour ceux qui
regardent.

Sourat Al-Hijr, verset 16.

Jour 2

Le toit du monde



Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

Je te propose une séance de tafakkur en pleine nature associée à un moment de créativité :

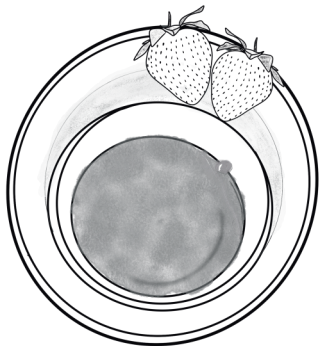
I. Prends des crayons de couleur, des feutres ou de la peinture (au pire juste un crayon à papier). Cherche un endroit sympa, installe-toi face au ciel, sans téléphone, sans distraction. Contemple. Et dessine ce que tu vois !

(Je te rassure le but n'est PAS de faire un Picasso, juste d'apprendre à regarder différemment, à contempler, à prendre le temps...)

II. Qu'est-ce que tu as ressenti ?

III. Quels bienfaits liés au ciel as-tu complètement banalisés ?

IV. Imagine et décris : que serait ta vie... sans la pluie ? Sans le soleil ? Sans l'air ? Sans le jour et la nuit ? Qu'est-ce que tu en conclus ?



لَسِيحٌ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ
وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ
شَيْءٍ إِلَّا لَسِيحٌ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ
لَا تَقْفَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ
كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا

Les sept cieux et la terre et ceux
qui s'y trouvent, célèbrent Sa
gloire. Et il n'existe rien qui ne
célèbre Sa gloire et Ses louanges.
Mais vous ne comprenez pas leur
façon de Le glorifier. Certes c'est
Lui qui est Indulgent et
Pardonneur.

Sourate Al-Isrâ, verset 44

Jour 3

Ce monde est un livre ouvert



Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

Et toi, que te raconte le monde ?

Complète :

Aujourd'hui l'oiseau me dit...

Aujourd'hui le vent me dit...

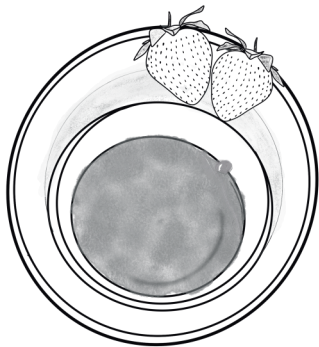
Aujourd'hui le lever du jour me dit...

Aujourd'hui la pivoine me dit...

Aujourd'hui l'océan me dit...

Etc. (choisis la création que tu veux)

(Et souviens-toi que toute cette création glorifie son Seigneur à chaque instant...)



لو أنزلنا هذا القرآن على جبلٍ
لرأيتَهُ خاشعاً متصدعاً من
خشية الله وتلك الأمثال نضربها
للناس لعلهم يتفكرون

Si Nous avions fait descendre ce
Coran sur une montagne, tu
l'aurais vu s'humilier et se fendre
par crainte d'Allah. Et ces
paraboles Nous les citons aux gens
afin qu'ils réfléchissent.

Sourate Al-Hashr, verset 21

Jour 4

Au milieu d'une montagne



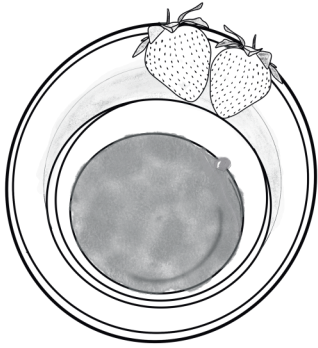
Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

- I. Quel paysage ou quelle création d'Allah t'a le plus marquée dans ta vie ? Décris l'instant en racontant au présent, comme si tu le revivais maintenant.

- II. La montagne se fendrait sous la parole d'Allah. Ton cœur, qu'est-ce qui l'attendrit ? Qu'est-ce qui le fait pleurer ? Qu'est-ce qui le fait revenir vers Allah ?

- III. Je te propose d'expérimenter toi aussi « l'album photo de ton cœur ». Aujourd'hui, sois à l'affût des signes d'Allah, d'instantanés doux pour ton cœur, et quand tu vis un beau moment, capture en la lumière, l'émotion, le dhikr dans ton cœur. Reviens ensuite ici raconter le souvenir...



وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ
أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي
الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Et Zun-Nun (Yunus) quand il
partit, irrité. Il pensa que Nous
N'allions pas l'éprouver. Puis il fit,
dans les ténèbres, l'appel que voici:
"Pas de divinité à part Toi! Pureté à
Toi! J'ai été vraiment du nombre
des injustes".

Sourate Al-Anbiyâ, verset 87.

Jour 5



Les ténèbres de sayyidina Yunus

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

Yunus a invoqué Allah dans les ténèbres de la nuit, les ténèbres de la mer et les ténèbres du ventre du poisson. Et Allah l'a sauvé ! Il s'est abandonné à Allah, alors Allah ne l'a pas abandonné... et toi, qu'en est-il de tes ténèbres ?

I. Écris au centre de la page la dua de Yunus : « La ilaha illa anta, subhanaka inni kuntu mina adh-dhalimin. »

II. Ensuite, en noir ou dans une couleur foncée, note toutes tes « ténèbres » (tes épreuves, tes peurs, tes péchés, tes défauts, tes découragements...).

III. Puis, en vert, en doré ou dans une autre couleur claire, note près de chaque ténèbre une lumière à laquelle te raccrocher : un Nom d'Allah, un verset, une expérience passée où tu as vu la rahma d'Allah, un hadith qui te redonne espoir, une phrase d'encouragement, une dua, etc.

IV. Et enfin prends encore une autre couleur pour noter tout autour de la page : « Allah m'a déjà sortie de... » (note : une épreuve passée ; un péché abandonné ; une situation débloquée ; une dua exaucée, etc.)

Souviens-toi que Celui qui t'a sortie de ces ténèbres-là, peut aussi te faire sortir de celles d'aujourd'hui...

V. Comment te sens-tu maintenant ? Qu'est-ce que cet exercice te fait réaliser sur Allah ?

Bonus

Tu te souviens ? « Je suis cette graine qui porte en elle la promesse d'un champ de verdure... »

Dans la graine : quelles qualités, aspirations ou rêves Allah a-t-Il mis en moi mais qui sont encore cachés aujourd'hui ?

Dans les racines : quelles ressources Allah m'a-t-Il déjà données pour grandir ? (Pense à tes qualités, tes talents, tes expériences, les personnes qui t'entourent, les épreuves qui t'ont fait grandir...)

Dans l'eau et la lumière : de quoi ma foi a-t-elle besoin pour grandir ? Quelles habitudes renforcent ma foi, mon attachement à Allah ?

Dans le tronc : quels efforts suis-je prête à fournir pour devenir la croyante que je rêve d'être ?

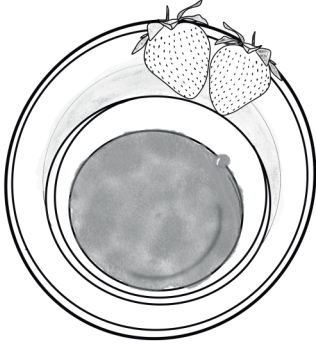
Dans les fruits : si je nourrissais cette graine pendant 5 ans avec foi, patience et confiance en Allah, quels fruits aimerais-je récolter ? (Quelle croyante voudrais-je devenir dans 5 ans ? Quels fruits aimerais-je retrouver dans ma balance des bonnes actions ?)

La graine ne donne pas ses fruits le jour où elle est plantée, on est d'accord ? Elle a besoin de temps. De patience. Et c'est pareil pour toi ! Accepte d'avancer dans l'imperfection, et surtout multiplie les duas, car tu portes en toi la promesse d'un champ de verdure...

semaine 3

LA CRÉATION DE L'HOMME





وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سَلْسَلَةٍ مِنْ طِينٍ
ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نَظْفَةً فِي قرارٍ مَكِينٍ
ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ
مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا
الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارِكْ
اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

Nous avons certes créé l'homme d'un
extrait d'argile, puis Nous en fîmes une
goutte de sperme dans un reposoir
solide.

Ensuite Nous avons fait de cette goutte
une alaqah, puis de l'alaqah une
moudghah, puis de la moudghah des
os, puis Nous avons revêtu les os de
chair, ensuite Nous en avons fait une
toute autre créature. Gloire à Allah, le
meilleur des créateurs

Sourate Al mu'minun, verset 12 à 14

Jour 1



Dans le ventre de nos mères

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Trace deux colonnes, dans celle de gauche tu notes tout ce qu'Allah gère pour toi, fait pour toi et dont tu es profondément convaincue, exemple :

Allah m'a donné la vue.

Allah m'a nourrie quand j'étais dans l'utérus de ma mère.

Allah m'a fait naître.

Allah m'a fait grandir.

Allah m'a guérie quand je suis tombée malade.

Allah m'a donné un époux (un enfant, un travail, des études, des parents, etc.).

Remplis au maximum cette colonne, en étant la plus précise possible.

Ensuite, dans la colonne de droite, note toutes tes craintes du moment sous cette forme : « C'est pour ça que je Lui fais totalement confiance concernant cette épreuve... C'est pour ça que j'ai la certitude qu'il est capable de m'accorder le travail que je veux... C'est pour ça que je sais avec certitude qu'il peut m'aider à changer ce comportement... »

II. Maintenant, fais des dou'as avec la certitude, le yaqîn profond, qu'Allah t'entend et qu'Il est capable de TOUT.

Il te reste juste à faire les causes avec tawakkul 'ala Allah.

Le voyage de ton âme

On passe beaucoup de temps à ruminer le passé, à penser à notre vie actuelle, mais... combien de temps on pense à la mort ? À ce qui nous attend après ?

Tu vas faire l'exercice créatif suivant sur « le voyage de ton âme » :

I. En bas des deux pages blanches, dessine une grande flèche. De gauche à droite, trace des petits traits sur la flèche et écris par dessus :

Avant cette vie (le mystère)
Le ventre de ma mère (au 120e jour)
Mon enfance
Mon adolescence / jeune adulte
Aujourd'hui
Les années qu'il me reste sur terre
La tombe
Le Jour de la Résurrection
Le pont sirat
Le Paradis (bi idhnillah)
La rencontre avec Allah

II. Pour les premières étapes (jusqu'à « aujourd'hui »), liste ce qu'Allah a fait pour toi, Ses bienfaits sur toi, les événements heureux qui t'ont marquée.

III. Puis note ce que tu voudrais vivre durant les étapes suivantes : « la tombe », « le Jour de la Résurrection », « le Paradis », « la rencontre avec Allah ». Note un petit texte de ce que tu voudrais ressentir, découvrir, vivre.

IV. Ensuite, reviens à « les années qu'il me reste sur terre » et note ce que tu voudrais accomplir durant ce temps pour avoir la Akhira que tu rêves d'obtenir.

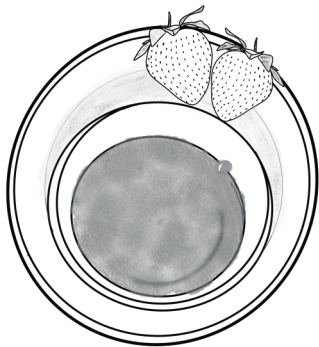
V. Enfin :

a- Mets une croix à côté d'une étape auxquelle tu ne penses presque jamais.

b- Hachure une étape qui te fait peur. Entoure une étape auxquelle tu penses tout le temps.

c. Entoure en pointillé une étape où tu sens le plus la rahma d'Allah

d. Et note chaque fois « pourquoi » en une phrase.



وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ
مِّنْ بُطُونِ اُمَّهَاتِكُمْ
لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ
السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْئِدَةَ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Et Allah vous a fait sortir des
ventres de vos mères, dénués de
tout savoir, et vous a donné l'ouïe,
les yeux et les coeurs
(l'intelligence), afin que vous soyez
reconnaissants.

Sourate An nahl (16), verset 78

Jour 2



La femme dont la voix a traversé les sept cieux

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

« Le journal de mes oreilles »

I. Pendant 24 h, tu vas être attentive à ce que tes oreilles entendent, et tu vas noter chaque chose qui y entre. Exemples : adhan, musique, vidéo TikTok « sur tel sujet », médisance, plainte, dou'as, Coran, un rappel, podcast « sur tel sujet », etc.

II. Tu te souviens : ce que tu écoutes imprègne directement ton cœur. Tu vas donc classer ce que tu as écouté. Trace un tableau de deux colonnes, note « Ce qui a nourri ma foi » et « Ce qui a affaibli ma foi », puis remplis-le.

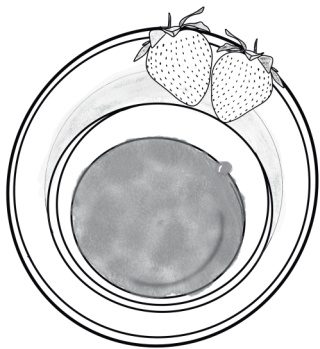
III. Quelles sont tes conclusions ?

IV. Est-ce qu'il y a, dans ton passé, des « sons » qui ont changé ta vie ? Ça peut être le conseil d'une amie pleine de sagesse et de bienveillance, ça peut être un verset qui t'a bouleversée, ça peut être un rappel dans une assise, ça peut être une phrase pleine d'amour de ta maman... Fais une liste et réalise le cadeau que c'est d'entendre. Remercie Allah pour cela !

Exercice créatif sur la voix de Khawla, la voix qui a traversé les 7 cieux...

I. Dessine une maison tout en bas de la page. Au-dessus, dessine les 7 cieux (comme tu en as envie). Trace une ligne qui va de la maison jusqu'au-dessus des 7 cieux. Sur cette ligne, note LA dou'a la plus importante pour toi en ce moment.

II. Dans ta prochaine salat, invoque Allah avec ferveur et la certitude qu'Il t'entend, comme Il a entendu Khawla...



أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ
لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ
يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّمَا لَا تَعْمَى
الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ
الَّتِي فِي الصُّدُورِ

Que ne voyagent-ils sur la terre
afin d'avoir des cœurs pour
comprendre, et des oreilles pour
entendre? Car ce ne sont pas les
yeux qui s'aveuglent, mais, ce sont
les cœurs dans les poitrines qui
s'aveuglent.

Sourate Al-Hajj (22), verset 46

Jour 3



Voir avec les yeux, voir avec le cœur

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

Expérience

I. On ne réalise vraiment la valeur d'une chose que lorsqu'on la perd... C'est pour cette raison que je te propose cette expérience (joue le jeu ! Fais-la vraiment !). Tu vas te mettre à la place d'un aveugle pendant 10 minutes. Mets un minuteur, bande-toi les yeux, et découvre ce que ça fait de vivre dans le noir. Ensuite, fais des petites actions simples : marche, bois de l'eau, ouvre une porte, assieds-toi sur une chaise, va chercher un objet...

Puis, dis-moi :

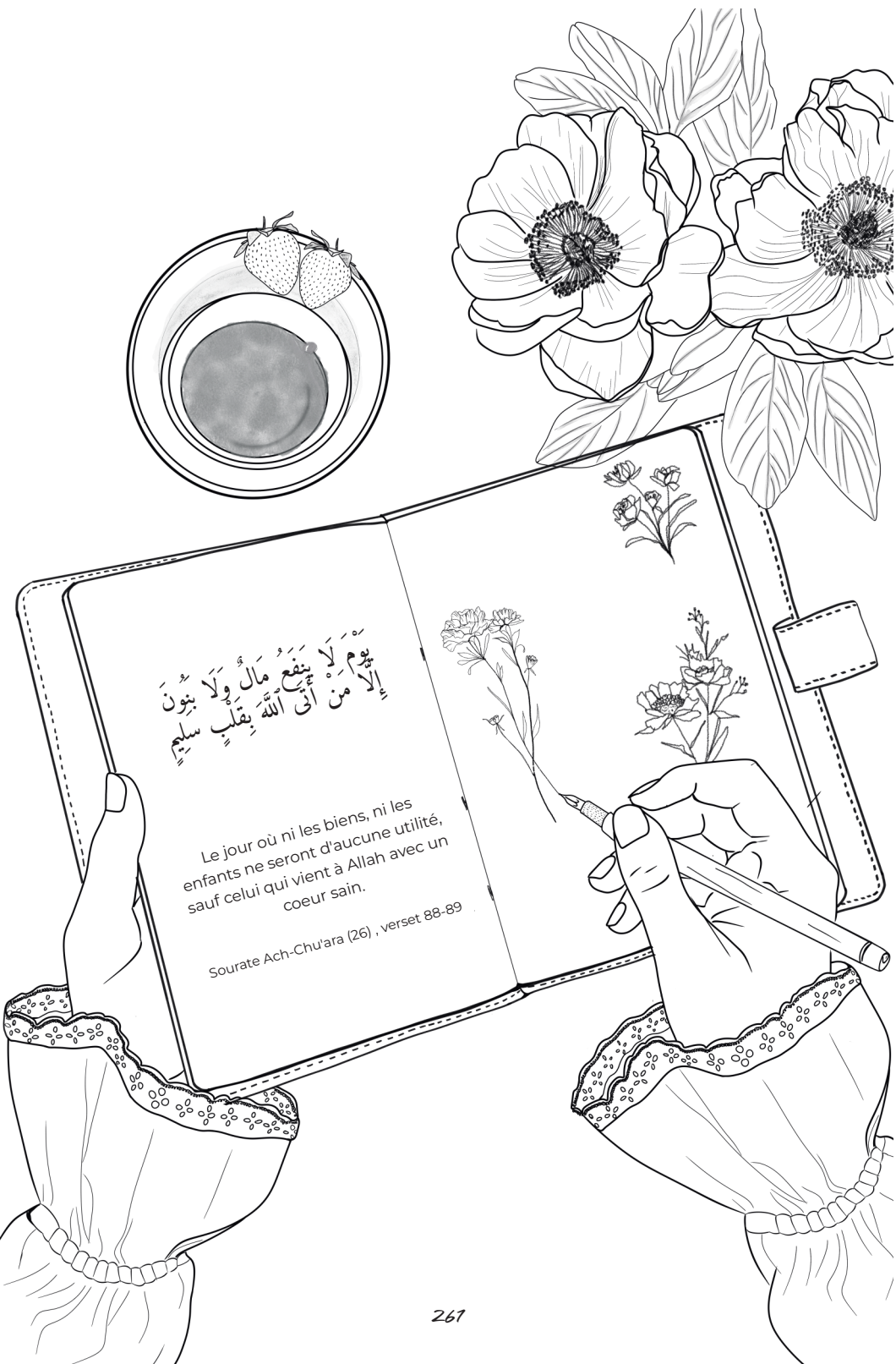
I; Qu'est-ce qui a été le plus dur pour toi quand tu étais dans le noir ?

II. Qu'est-ce que tu as ressenti, qu'est-ce que tu t'es dit quand tu as ouvert les yeux ?

IV. Tu réalises un peu le sublime cadeau qu'Allah te fait en te donnant la vue... ? Remercie-Le avec un cœur des plus sincères...

Mouhassabat nefts

Tu es au courant qu'Allah va t'interroger sur la manière dont tu as utilisé tes yeux ? Alors je te propose de faire une mouhassabat nefts (un examen de conscience) : Qu'est-ce qui te « gêne », qu'est-ce que tu aurais du mal à expliquer sur là où se porte ton regard... ? Est-ce que tes yeux pleurent parfois pour Allah ? Est-ce que tu commets des péchés avec les yeux, dont tu voudrais te repentir ? N'hésite pas à multiplier l'istighfar...



Jour 4

Le cœur sain



Mon intention du jour, pour Allah:

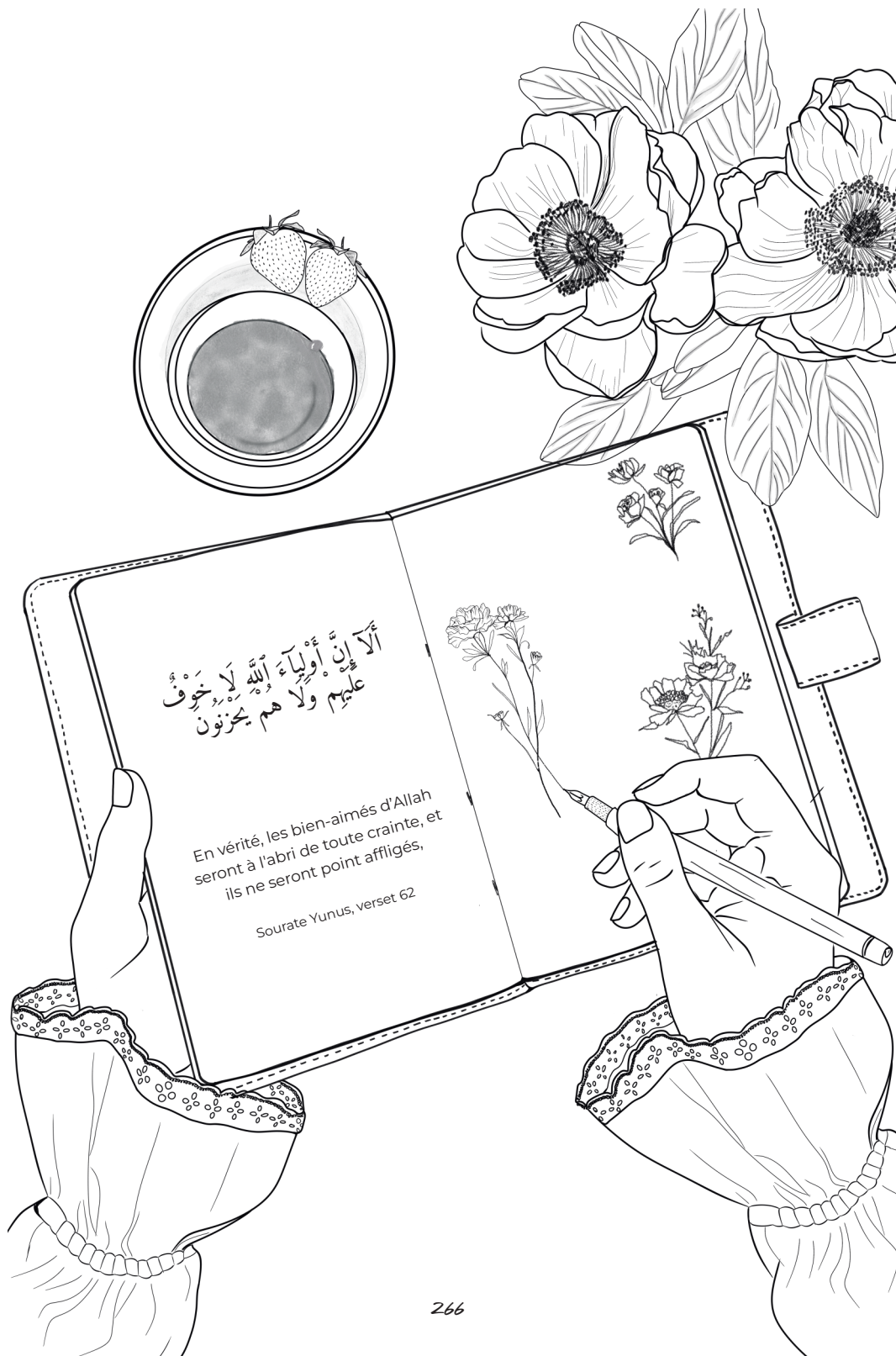
Ma douce...

Tu te souviens : ton cœur bat 100 000 fois par jour. Si chaque battement était une pièce d'or, où est-ce que tu es en train de les investir actuellement ? Où est-ce que tu es en train de mettre ton cœur, ton temps, ton énergie, ton attention ? Est ce que tu es ok avec ça ?

Exercice créatif

I. Dessine deux cœurs volumineux, en laissant un espace entre les deux. Dans le premier, écris ce que contient ton cœur actuellement. Note en gros ce qui prend le plus de place dans ton cœur. En plus petit, ce qui prend moins de place. Essaie d'être la plus sincère possible. Ça doit refléter l'état de ton cœur...

II. Dans le deuxième cœur, note ce que tu voudrais y trouver juste avant ton départ de cette vie, au moment de l'agonie... Pareil : tu écris en gros ce à quoi tu aimerais que ton cœur soit le plus attaché ; en petit, ce à quoi ton cœur est le plus détaché.



أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

En vérité, les bien-aimés d'Allah
seront à l'abri de toute crainte, et
ils ne seront point affligés,

Sourate Yunus, verset 62

Jour 5

Jusqu'à ce qu'Allah t'aime



Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

L'audit de tes sens

Allah t'a donné ce corps pour que tu L'adores. Alors tu vas faire un audit pour vérifier si c'est bien le cas...

I. Remplis ce tableau en notant, pour chaque sens, ce que tu fais avec et qui plaît à Allah, ce que tu fais mais que tu dois améliorer, arrêter, éviter, etc.

Sens & Organes

Ce qui plaît à Allah

Ce que je dois améliorer

<i>Yeux</i>		
<i>Oreilles</i>		
<i>Coeur</i>		
<i>Mains</i>		
<i>Pieds</i>		

II. Qu'est-ce que tu en conclus ?

Expérience de tafakkur

I. Je te propose de faire une balade d'une heure, sans téléphone (oui oui !), pour utiliser consciemment chacun de tes sens pour Allah. Prends juste un Thermos de café, ce carnet, un stylo. Avec tes yeux, émerveille-toi des signes de la création.

Avec tes oreilles, écoute la création qui glorifie Allah. Avec ta langue, récite le dhikr d'Allah. Avec tes mains, touche une fleur, l'écorce d'un arbre, réalise qu'Allah a créé ça. Avec tes pieds, marche en ressentant le bienfait d'en être capable, et marche dans l'intention de méditer.

II. Puis installe-toi et écris : qu'est-ce que tu ressens maintenant ? Qu'est-ce qui t'a le plus fait méditer ?

Les 3 marches

Tu te souviens du magnifique hadith pour devenir waliya Allah ?

Dessine trois marches d'escalier. Sur la première marche, écris « les actes obligatoires » et note là où tu en es dans les obligations.

Sur la seconde, écris « les actes surérogatoires » et note où tu en es dans les actes surérogatoires, ce que tu fais. En haut de l'escalier, note ce qui t'attend : l'amour d'Allah, être waliya Allah, être la bien-aimée d'Allah... Avec les mots qui touchent le plus ton cœur.

Bonus

La galerie d'Allah : à faire avec tes amies, tes enfants

Transforme une double page en galerie d'art.

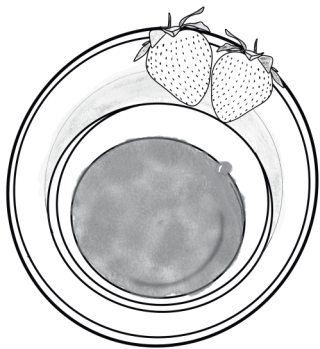
Dessine (ou colle, ou peins, ou prends en photo et colle la photo) : une fleur, un coucher de soleil, une feuille, un papillon (dessine-le hein, ne va pas tuer cette belle créature pour l'expérience ^^), un paysage, etc.

Ensuite, « signe » de qui est l'œuvre (sous chaque création, écris un nom d'Allah) : « Allah », « Al-Khaliq », « Ar-Rahman », « Al-Musawwir », etc.

semaine 4

LES CYCLES DE L'UNIVERS





الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا
تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَوُّتٍ
فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ
فُطُورٍ

Celui qui a créé sept cieux
superposés sans que tu voies de
disproportion en la création du
Tout Miséricordieux. Ramène [sur
elle] le regard. Y vois-tu une
brèche quelconque?

Sourate Al mulk (67), verset 3

Jour 1

La hikma des saisons



Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Quelle est ta saison préférée ? Pourquoi ? (Note tout ce que tu aimes dans la nature d'Allah à ce moment-là, savoure ce moment !).

Les saisons de mon histoire...

II. Cet exercice est très intéressant pour relier tes épreuves à la sagesse d'Allah. Sur une double page, tu vas dessiner une immense fresque : à gauche, c'est l'hiver, symbolise-le avec des arbres aux branches nues, des flocons de neige, et note une épreuve passée.

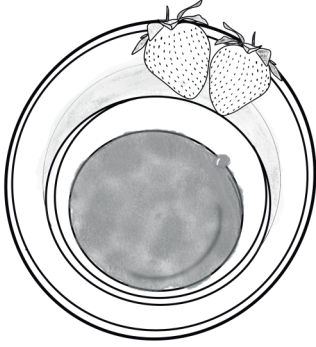
III. Au centre, c'est le printemps, dessine des fleurs, des arbres fruitiers, le soleil, les papillons. Note ce qu'Allah a fait pousser dans ta vie, en toi (de nouvelles ressources, de nouvelles qualités...) suite à cet hiver, à cette épreuve.

IV. À droite, c'est l'été, dessine la mer, dessine ce qui symbolise l'été pour toi et note tous les fruits que tu as récoltés aujourd'hui, par la cause de cette épreuve. Tous les bienfaits cachés que tu ne voyais pas jusque-là. Toute la sagesse d'Allah.

Tu peux faire cet exercice en commençant par une épreuve, puis en enchaînant avec d'autres si tu le souhaites (en utilisant d'autres couleurs).

V. Et enfin relis le tout et note ce que tu réalises, ce que tu conclus sur la hikma d'Allah.

VI. Concernant l'automne, sur une nouvelle page, dessine un arbre au centre, avec des feuilles qui tombent (dessine de grosses feuilles qui peuvent contenir un mot). Sur chaque feuille, note ce que tu veux lâcher prise, laisser derrière toi (ça peut être : un péché, une mauvaise habitude, un comportement, une personne néfaste, un travail, un vêtement, n'importe quoi !).



أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ
مَاءً فَسَلَكَهُ نَبِيذًا فِي الْأَرْضِ
فَجَرَدْنَا مِنْهُ نَبَاتًا كَثِيرًا
وَأَخْرَجَ مِنْهُ خَضِرًا عَظِيمًا
فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ
حُطَمًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِأُولِي
الْأَلْبَابِ

Ne vois-tu pas qu'Allah fait descendre
du ciel de l'eau, puis Il l'achemine vers
des sources dans la terre; ensuite, avec
cela, Il fait sortir une culture aux
couleurs diverses, laquelle se fane
ensuite, de sorte que tu la vois jaunir;
ensuite, Il la réduit en miettes. C'est là
certainement un rappel aux [gens]
doués d'intelligence.

Sourate Az zumar (39), verset 21

Jour 2

Le cycle de l'eau



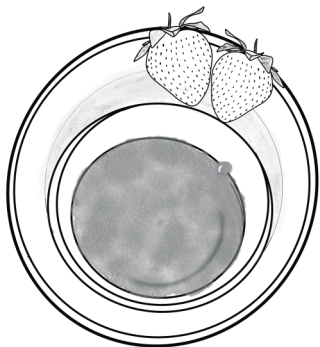
Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

Fais un schéma du cycle complet de l'eau dans la nature d'Allah : l'océan, l'évaporation qui monte, les nuages, la pluie qui tombe, les rivières qui retournent à la mer. Ensuite, à chaque étape, note une phrase pour méditer sur Allah, sur Sa puissance, sur Sa sagesse, sur Ses capacités, sur Ses bienfaits.

Ma « tasse de café »

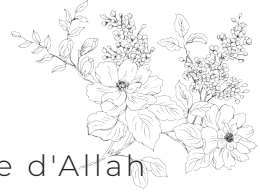
Dessine ta boisson préférée, ou ton fruit préféré, ou ton repas préféré au centre de la page. Puis, tout autour, note tous les bienfaits d'Allah cachés derrière (exemple : la graine, la terre, le soleil, la pluie, l'air, l'eau, etc.).



وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا
وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا
وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

Et désigné votre sommeil pour votre repos,
et fait de la nuit un vêtement,
et assigné le jour pour les affaires de la vie,
Sourate An-Naba (78), versets 9 à 11

Jour 3



Le jour, la nuit et la sagesse d'Allah

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

« L'alternance du jour et de la nuit » est un rythme qu'Allah a imposé à ce monde, pour une grande sagesse. Le jour est le temps d'œuvrer, d'agir, la nuit est le temps du repos.

I. Quel est ton rapport à ce rythme ? Est-ce que tu es en équilibre : tu t'autorises des temps de repos, des siestes, des moments de pause quand tu en as besoin, et tu passes à l'action, tu agis (sans procrastination) quand il le faut ?

Ou est-ce que tu as l'impression que la balance penche plus d'un côté que de l'autre ?

II. Pourquoi ?

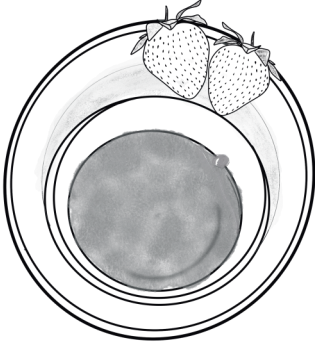
III. Comment rétablir l'équilibre, selon toi ?

Mon soleil et mes nuages

Dessine un soleil. Dans les rayons, note tout ce qui te repose physiquement et psychologiquement, te donne de l'énergie, nourrit ta foi, te ressource.

Puis dessine une lune, et note tout autour (dans des petits nuages) ce qui te fatigue, ce qui te vide.

Est-ce que tu remplis assez ta vie de « rayons de soleil » ?



وهو الذي يرسل الرياح بشرا بين
يدي رحمته حتى إذا اقتل
سحابا ثقلا سفنه ليلد ميت
فانزلنا به الماء فأخرجنا به
من كل الثمر كذلك نخرج
الموتى لعلكم تذكرون

C'est Lui qui envoie les vents comme une
annonce de Sa Miséricorde. Puis, lorsqu'ils
transportent une nuée lourde, Nous la dirigeons
vers un pays mort [de sécheresse], puis Nous en
faisons descendre l'eau, ensuite Nous en faisons
sortir toutes espèces de fruits. Ainsi ferons-Nous
sortir les morts. Peut-être vous appellerez-vous.

Sourate Al-A'raf (7) verset 57

Jour 4



La terre morte qui renaît

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

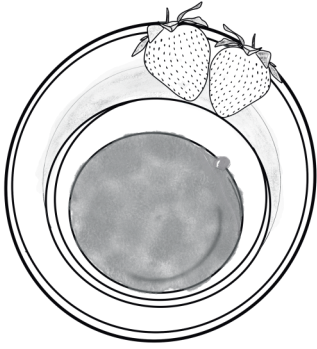
I. Selon toi, pourquoi Allah attire souvent ton attention sur la pluie et la terre morte qui renaît dans le Coran ? Quel message veut-Il te faire passer ?

II. Quel est le prochain fruit que tu vas manger aujourd'hui ? Pastèque, melon, pomme, figue, orange... ? Prends le temps de méditer dessus : savoure son goût inimitable, sens l'odeur, touche-le, ressens la texture, observe les graines. Réalise que chaque graine a le potentiel de donner une abondance de fruits. Réalise que chaque graine porte en elle la promesse d'un champ de verdure. Réalise la richesse de la création d'Allah que tu tiens entre les mains.

Émerveille-toi et remercie Allah. Tu peux ensuite revenir ici écrire tous tes ressentis et observations.

III. Si tu repenses à l'exemple de l'arbre (ses racines qui s'enfoncent profondément dans la terre pendant que ses branches s'élèvent vers le ciel) et au parallèle qu'on a fait avec la foi : le fait que c'est en faisant preuve d'humilité, de sincérité, en acceptant de descendre en toi-même, dans tes zones d'ombre, tes péchés, tes faiblesses, dans la mouhassabat nefis, qu'Allah t'élève vers Lui... quelles réflexions ça t'inspire dans TON cas particulier ?

Remarque : Et si tu as envie de dessiner de jolis arbres fruitiers tout autour de tes notes, fais-toi plaisir



وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ
قَالَ مِنْ مِجَى الْعِظْمِ وَهِيَ رَمِيمٌ

قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ
وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ

Il cite pour Nous un exemple,
tandis qu'il oublie sa propre
création; il dit: "Qui va redonner la
vie à des ossements une fois
réduits en poussière?"
Dis: "Celui qui les a créés une
première fois, leur redonnera la
vie, Il est, de toute création,
Connaissant".

Sourate Yassine (36), verset 78-79



Jour 5

Le cycle ultime



Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

Lettre envoyée depuis le jour de la résurrection

Comme on l'a vu dans l'audio du jour, le cycle ultime qu'Allah a créé est celui de l'être humain. Il meurt, puis Allah lui redonne vie.

Alors projette-toi et imagine-toi ce moment : le Jour du Jugement dernier. Tu sais, lorsque l'humanité, depuis Adam jusqu'au dernier homme sur terre, se tiendra debout et attendra l'instant où Allah commencera Son grand Jugement. Le jour où on te donnera le livre de tes actions. Le jour où tu verras ta balance, et où tu espéreras de toutes tes forces que le poids des hassanates (bonnes actions) soit plus lourd que celui des sayyiates (péchés).

Imagine ton état intérieur. Imagine tes espoirs, tes craintes, tes peurs, ta sérénité, tes regrets. Imagine l'état de ton âme à ce moment-là.

Maintenant, dis-moi : si ton âme, depuis le Jour du Jugement dernier, t'écrivait une lettre... qu'est-ce qu'elle te dirait ? Qu'est-ce qu'elle te dirait ? (Je répète la question car c'est une GRANDE question).

Écris cette lettre.

Exercice créatif

وَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ
وَأِلَيْهِ تَرْجَعُونَ

Et n'invoque nulle autre divinité avec Allah. Point de divinité à part Lui. Tout doit périr, sauf Son Visage. A Lui appartient le jugement; et vers Lui vous serez ramenés. Sourate el qasas, verset 88

Je t'invite à sortir tes crayons de couleur pour ce qui suit. Divise la page en deux, puis à gauche écris en titre : « Tout doit périr » et à droite note en titre : « ce que je retrouverai auprès d'Allah ».

À gauche, dessine la création d'Allah qui va périr (dessine des montagnes, des étoiles, la lune, le soleil, les volcans, des océans, des arbres, tout ce que tu as envie). Tu peux aussi écrire des mots de ce qui va périr, par exemple : l'argent, ma maison, mes bijoux, mon travail, etc.

À droite, écris avec des mots, des petits dessins, ce qui restera pour le Jour du Jugement dernier (cite les œuvres qui, accomplies sincèrement pour Allah, pèseront lourd dans ta balance).

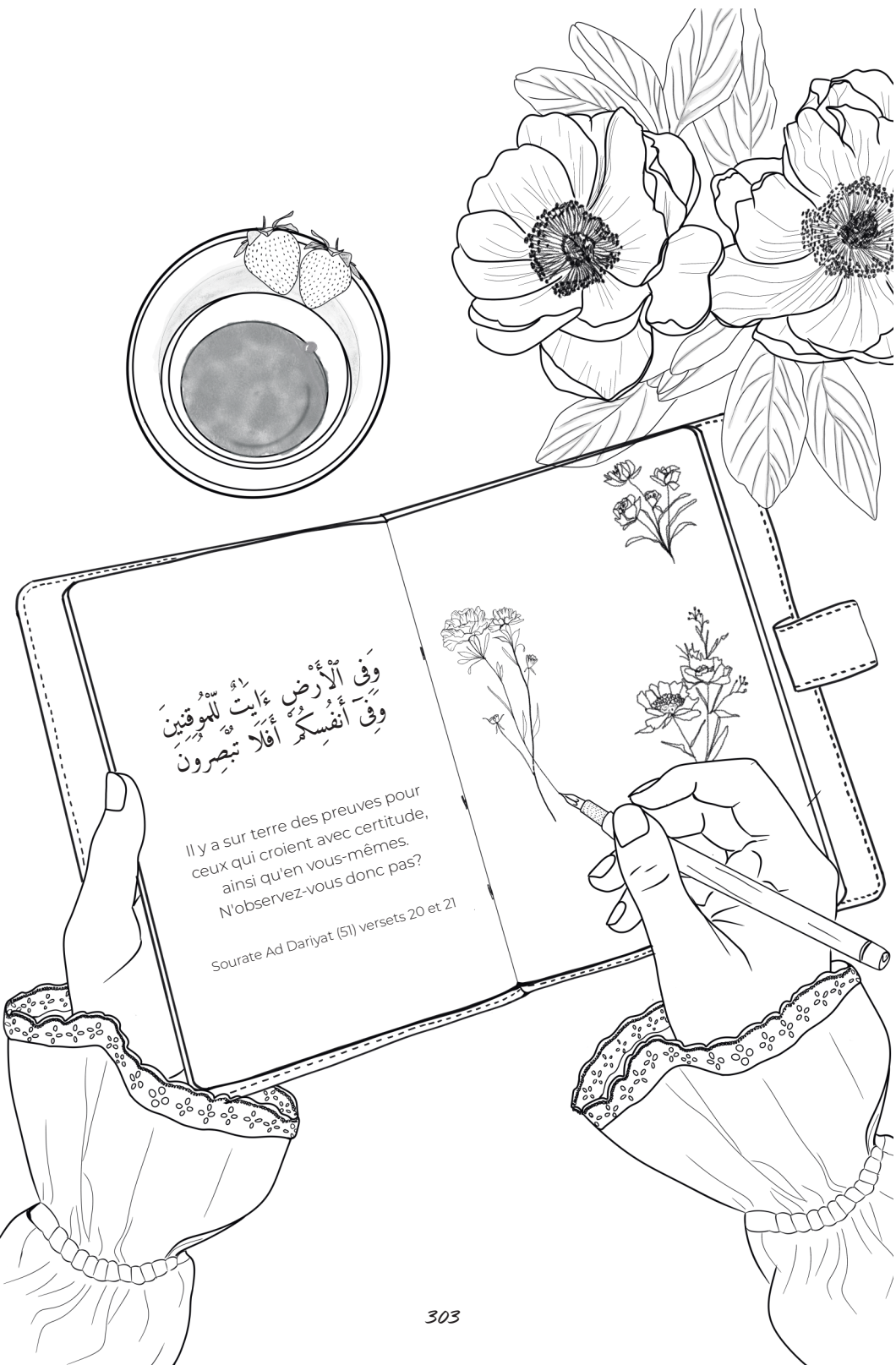
Qu'est-ce que tu en conclus ?



semaine 5

LES SIGNES QUI SONT EN TOI





وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ
وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Il y a sur terre des preuves pour
ceux qui croient avec certitude,
ainsi qu'en vous-mêmes.
N'observez-vous donc pas?

Sourate Ad Dariyat (51) versets 20 et 21

Jour 1

La fitra est ta boussole



Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Trace deux colonnes : dans la première, note TOUS les moments où tu t'es sentie la plus sereine, apaisée, la plus à « ta juste place ».

II. Est-ce que c'étaient des moments où tu étais alignée à « la ilaha illa Lah » (ta fitra) ?

III. Dans la seconde colonne, note les pires moments de ta vie, ceux où tu as ressenti un profond malaise, un sentiment de vide, d'angoisse, la sensation de ne pas du tout être à ta place.

IV. Est-ce que c'était en lien avec un éloignement d'Allah ?

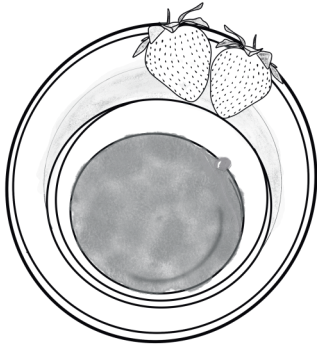
V. Quand tu as ressenti ces malaises, comment as-tu réagi ?

Est-ce que tu t'es écoutée et agis en conséquence ou est-ce que tu as essayé de combler ce vide, ce malaise, de t'en distraire (avec du scroll sur les réseaux, des achats compulsifs, de la nourriture, des séries, etc.) ?

VI. Sur une page, note tout en haut : « la ilaha illa Allah, ma fitra » ; tout en bas : « la dounya, mon nefis ». Place chaque domaine de ta vie plutôt vers le haut ou le bas, en fonction de s'il te rapproche d'Allah ou t'en éloigne. L'idée, c'est d'utiliser « la ilaha illa Lah » comme ta boussole.

Exemples de domaines : travail, fréquentations (tu peux décortiquer en notant le nom des personnes concernées), études, cours religieux, loisirs, applications de téléphone, famille, argent, etc.

VII. Prends quelques jours avant de répondre à cette question : quand tu relis toutes tes réponses, qu'est-ce qui te saute aux yeux ? Qu'est-ce que tu en déduis ?



وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Et parmi Ses signes Il a créé de vous, pour vous, des épouses pour que vous viviez en tranquillité avec elles et Il a mis entre vous de l'affection et de la bonté. Il y a en cela des preuves pour des gens qui réfléchissent.

Sourate Ar Rum verset 21

Jour 2



Vivre de Rahma et d'eau fraîche

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Qui sont les personnes que tu aimes le plus sur cette terre ?

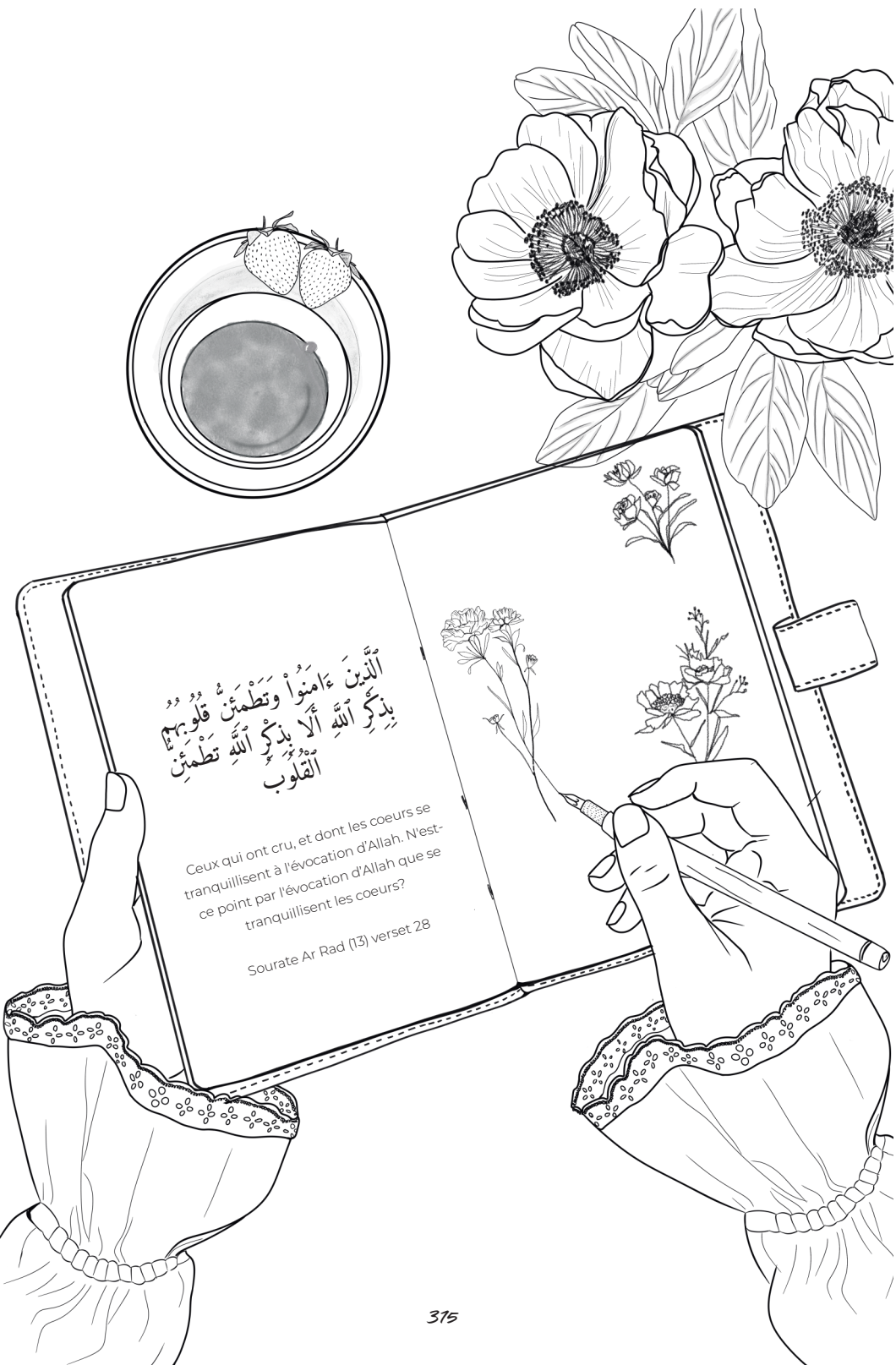
II. Comment pourrais-tu transformer cet amour en amour fileh ?

III. Note tous les bienfaits incroyables, ici-bas et dans l'au-delà (cf. l'audio), qui t'attendent si tu relies ton amour et tes amitiés, avec sincérité, à Allah.

IV. Mission de rahma du jour : liste toutes les petites actions de rahma que tu peux accomplir sincèrement pour Allah (sourire, pardonner, dire « je t'aime », rendre un service, prendre des nouvelles, offrir un repas, câliner, visiter un malade, invoquer pour quelqu'un, offrir un petit cadeau...).

Remarque : surtout n'attends rien en retour (ni « merci », ni qu'on te soit redevable...), attends juste la récompense immense d'Allah. Go ! Vis cette belle journée sous le signe de la rahma et de la mahaba fileh...

V. Ensuite reviens noter tes impressions, ton ressenti, ce que tu remarques de différent et les leçons que tu en retires.



الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ
بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Ceux qui ont cru, et dont les cœurs se
tranquillisent à l'évocation d'Allah. N'est-
ce point par l'évocation d'Allah que se
tranquillisent les cœurs?

Sourate Ar Rad (13) verset 28

Jour 3

Tes émotions



Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Quelle est l'émotion que tu ressens le plus souvent en ce moment ? Pourquoi ?

II. Si cette émotion est un signe d'Allah pour te faire passer un message, lequel serait-il ?

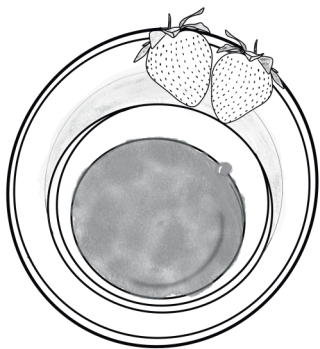
III. Comment peux-tu utiliser cette émotion pour te rapprocher d'Allah ?

IV. Est-ce qu'il y a des émotions que tu ne t'autorises pas à ressentir ? Pourquoi ?

V. Maintenant que tu sais que c'est Allah qui l'a créée et qu'elle n'est qu'une « messagère », qu'est-ce que tu en conclus ?

VI. Que penses-tu de cette idée de « relier chaque émotion à Allah » ?

Ce sera ta mission du jour :



إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ
يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا
الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

Nous avons proposé aux cieux, à la terre
et aux montagnes la responsabilité (de
porter les charges de faire le bien et
d'éviter le mal). Ils ont refusé de la porter
et en ont eu peur, alors que l'homme
s'en est chargé; car il est très injuste
[envers lui-même] et très ignorant.

Sourate Al-Ahzab(33), verset 72

Jour 4



Ton libre arbitre : honneur et responsabilité

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Allah te laisse libre de LE choisir, de L'adorer. Comment cela transforme-t-il ton rapport à l'adoration (et sachant qu'un amour sincère ne peut exister que là où il y a la possibilité de choisir autre chose) ?

II. Est-ce que tu prends la responsabilité de ta foi, de ta pratique du dine ? Ou est-ce que tu pratiques par héritage, par culture, par automatisme ? Note les réflexions que tu as sur ce sujet.

III. Conscientise les choix de ta journée :

Aujourd'hui, repère tous les choix de bascule qui vont arriver, tous les dilemmes que tu vas traverser en mode automatique. Je te propose de les lister ici pour les conscientiser.

Exemples : salat Fajr ou le sommeil ? L'audio « assise de rappel » ou la vidéo YouTube futile ? Allah ou mon neufs ? Allah ou le regard des gens ? Allah ou mon plaisir immédiat ? La salat Asr ou le film ininterrompu ? La tenue légère ou la tenue pudique ? Etc.

IV. Pour chaque dilemme, entoure ce que tu veux choisir. Entoure en réalisant que cette liberté est un cadeau d'Allah, une preuve de Sa confiance et une responsabilité pour ton âme.

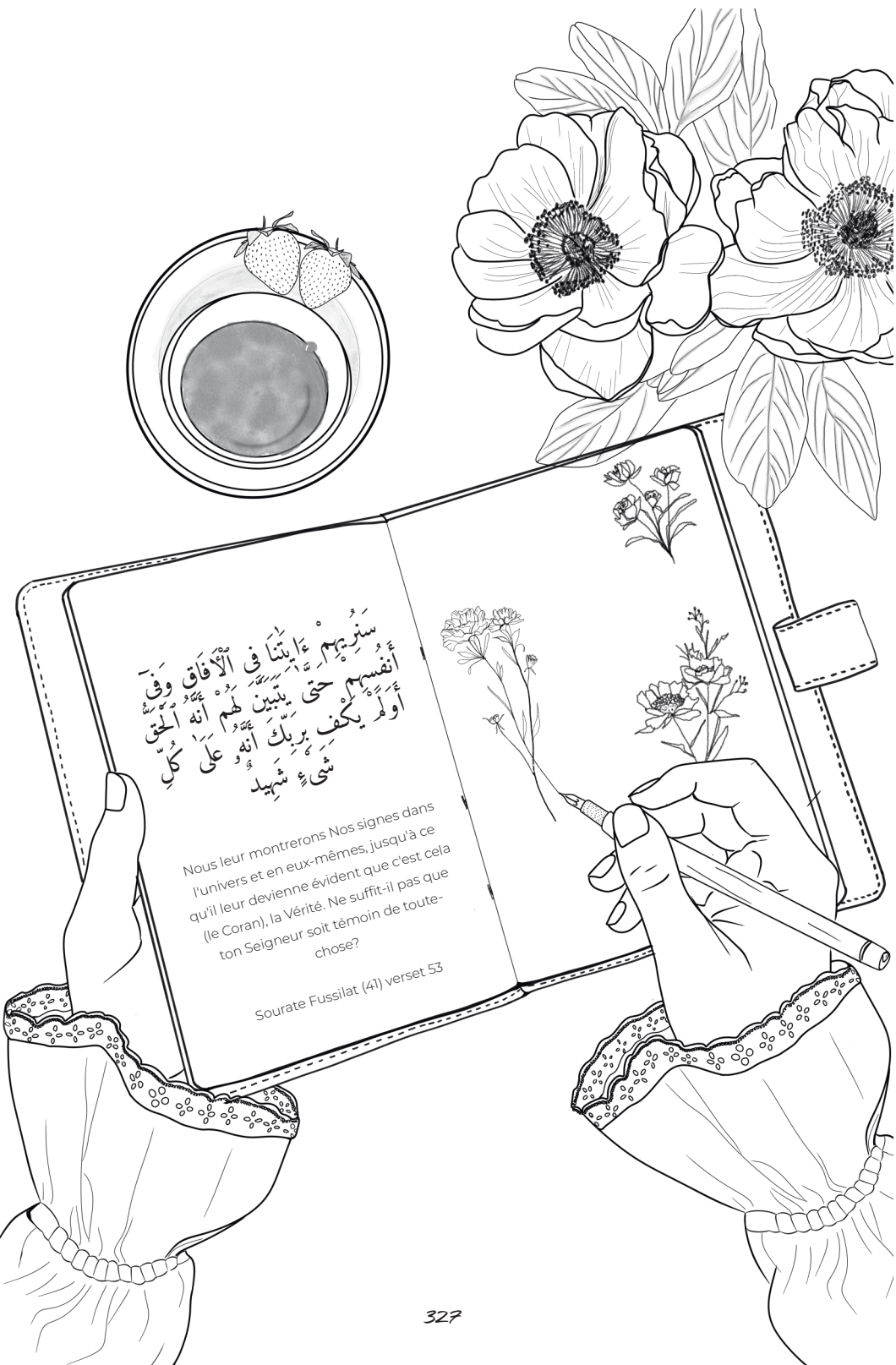
V. Est-ce qu'il y a un acte d'adoration qui est vraiment difficile pour toi (salat à l'heure, pardonner à quelqu'un, résister à un péché, lire le Coran, etc.) ? Note-le, décris ton dilemme, puis utilise ton libre arbitre pour faire un choix conscient.

VI. Tafakkur créatif : l'arbre des choix
Dessine un tronc et, sur chaque branche, écris un choix que tu as fait pour Allah, par le passé.

Exemples : commencer la prière, porter le hijab, te repentir, arrêter tel péché, apprendre l'arabe, pardonner à telle personne, faire une sadaqa, jeûner, acheter uniquement de manière licite, etc.

Au regard du dépôt, de l'amana que ton âme a acceptée face à Allah, réalise la valeur que ces décisions de vie ont. Remercie profondément Allah de te permettre d'utiliser ton libre arbitre pour L'adorer.

Prends une nouvelle couleur et note quelles nouvelles branches tu aimerais faire pousser, inchaAllah.



سنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي
أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ
أَوْ لَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ
شَيْءٍ شَهِيدٌ

Nous leur montrerons Nos signes dans
l'univers et en eux-mêmes, jusqu'à ce
qu'il leur devienne évident que c'est cela
(le Coran), la Vérité. Ne suffit-il pas que
ton Seigneur soit témoin de toute-
chose?

Sourate Fussilat (41) verset 53

Jour 5



Les signes dans ton histoire

Mon intention du jour, pour Allah:

Ma douce...

I. Réécris l'histoire de ta vie, non pas comme une succession d'événements aléatoires ou isolés, mais comme des signes d'Allah, pleins de sagesse, de sens et de bienfaits cachés :

Choisis 5 événements de ta vie (une rencontre décisive, une épreuve, un événement marquant, un moment de tristesse ou un moment de joie) et réponds aux questions suivantes :

- 🕯 Qu'est-ce qu'il s'est passé exactement ?
- 🕯 Comment t'es-tu sentie au moment où tu as vécu ça ?
- 🕯 Comment voyais-tu les choses à l'époque ?
- 🕯 Avec le recul, qu'est-ce que tu comprends aujourd'hui ?
- 🕯 Quelles sont les sagesse d'Allah et les bienfaits qui en

ont découlé, et que tu réalises aujourd'hui ?







II. Raconte également 3 petits signes d'Allah, plus anecdotiques, que tu as vécus.

- 🕯 Qu'est-ce que tu lis dans ces signes ?
- 🕯 Quelles leçons en tires-tu pour la suite de ta vie ?

Bonus

I. LE MUSÉE DE MES ÉMOTIONS

Dessine plein de cadres sur une feuille. Dans chaque cadre, note :

-  un souvenir de joie ;
-  un souvenir de peur ;
-  un souvenir de tristesse ;
-  un souvenir de culpabilité ;
-  un souvenir de gratitude ;
-  un souvenir d'amour etc.

Puis, en dessous, avec une autre couleur, note le message qu'Allah voulait te faire passer ou juste un lien que tu peux faire avec Allah.

Bonus

II. LETTRE DE RAHMA À TOI-MÊME

Imagine une amie fileh qui a les plus belles qualités : écoute attentive, bienveillance, bons conseils, soutien indéfectible. Elle t'écrit une lettre pleine de rahma, de tendresse, de réconfort et de compréhension. Qu'est-ce qu'elle t'écrit ?

Commence par « Ma douce... » ou « Ma chérie... » et autorise-toi à t'offrir un câlin de mahaba fileh manuscrit. Ça fait du bien !

Bonus

III. LA PART DE RAHMA

Dessine 100 cases, 100 fleurs ou 100 cœurs (bref, choisis le dessin dont tu as envie).

Colorie un seul dessin sur les 100. Ainsi, tu visualises qu'Allah a descendu une seule part de rahma ici-bas (depuis Adam jusqu'à la fin de l'humanité, pour les humains comme pour les animaux) et a laissé les 99 autres pour le Jour du Jugement dernier... Le but est de méditer là-dessus.

Qu'est ce que tu ressens à la fin de cet exercice créatif ?

Note ce qui découle de cette unique part de rahma terrestre : le sourire de ton amie, un pardon, une chatte qui allaite son chaton, etc. Fais une liste en notant en vrac tout ce qui te traverse l'esprit.

Bilan du Summer Miracle Fajr

TAFAKKUR

Important : ma douce, ici le but n'est pas de te juger avec sévérité ou dureté, mais simplement d'être lucide, honnête avec toi-même et pleine de rahma. Souviens-toi : tu es ta meilleure amie, celle qui te prend par la main lors des hauts et des bas et te soutient pour avancer jusqu'au Firdaws, inchaAllah.

Donc : si ce que tu écris est positif, el hamdoulillah, tu vas pouvoir remercier Allah et continuer sur ta lancée bi idhnillah. Si c'est négatif, el hamdoulillah, tu es en train de faire mouhassabat nefis (bravo de ne pas vivre dans le déni, ma douce !!). Tu vas pouvoir avancer aussi : avec un repentir, de nouvelles décisions, etc.

Bilan de ton été

I. Note en quelques phrases comment s'est passé ton été, les événements les plus marquants (ça te fera un joli souvenir ^^).

II. Note comment était ta foi, ta relation à Allah de manière globale. Est-ce que c'était mieux ou moins bien que les années précédentes ? Tu sens que tu étais plutôt dans la ghafla ou dans le rappel d'Allah ?

III. Et surtout, POURQUOI selon toi ?

IV. Quelles leçons, quelles conclusions intéressantes en retires-tu ?

Petit point sur les adorations

- I. Comment était ta salat ? Pourquoi ?

- II. Tes adhkar du matin et du soir ? Pourquoi ?

- III. Ton lien avec le Coran ? Pourquoi ?

- IV. Qu'est-ce que tu en conclus ? Quelle intention notes-tu pour la suite ?

Bilan Tafakkur

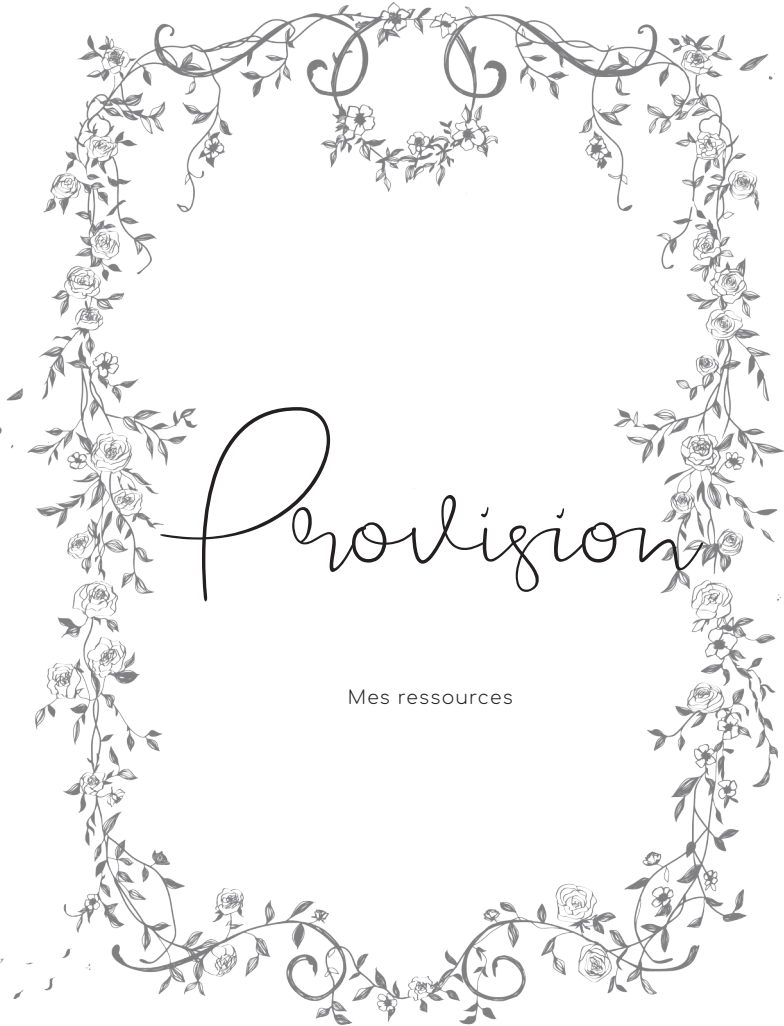
I. Après cet été de tafakkur, qu'est-ce qui a changé dans ton regard sur le monde qui t'entoure ? Sur toi-même ? Et surtout, qu'est-ce qui a changé dans le regard que tu portes sur Allah ? Dans ta relation avec Le Créateur des cieux et de la terre ?

II. Sachant que c'est bientôt la rentrée, le rush du quotidien qui reprend, qu'est-ce que tu veux absolument garder de cette expérience ?

Pacte avec Allah

Tu te souviens de ton libre arbitre et de la responsabilité que ton âme a acceptée ? Et si tu écrivais, pour clôturer l'été de la plus belle des manières, un pacte avec Allah ? Une lettre dans laquelle ton âme s'engage à nouveau à honorer Sa confiance, Son amour pour toi, Ses bienfaits indénombrables et cette responsabilité précieuse qu'Il t'a accordée ?

Et si tu écrivais un pacte avec Allah dans lequel tu te réengages auprès de Lui, auprès de toi, tu refais la chahada avec sincérité, avec amour, et non pas par contrainte extérieure, pour le regard des autres ou par « habitude-héritage »... ?



Prodivision

Mes ressources

LES INVOCATIONS DU MATIN ET DU SOIR

minimum vital



🕋 RÉCITER AYAT EL KURSI 🕋

"Allah ! Point de divinité à part Lui, le Vivant, Celui qui n'a besoin de rien et dont toute chose dépend " *al-Qayyûm* ". Ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent. À Lui appartient tout ce qui est dans les cieux et sur la Terre. Qui peut intercéder auprès de Lui sans Sa permission ? Il connaît leur passé et leur futur. Et, de Sa science, ils n'embrassent que ce qu'Il veut. Son *Kursî* (Piédestal) déborde les cieux et la Terre et leur garde ne Lui coûte aucune peine. Et Il est le Très Haut, l'Immense. " *Sourate Al-Baqarah, verset 255*

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

🕋 RÉCITER TROIS FOIS LES TROIS DERNIÈRES SOURATES DU CORAN 🕋

3 fois

Sourate Al Ikhlass

3 fois

Sourate Al Falaq

3 fois

Sourate Al Nass

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

7

PRONONCER

fois

Hasbiya Allahou La Ilaha Illa Houwa 'Alayhi Tawakaltou Wa Houwa Raboul 'Archil 'Adhim

La récompense de celui qui la prononce est immense. Allah l'épargnera de tous les soucis qui le préoccupent, aussi bien ici-bas que dans l'au-delà.

D'après Oum Darda, Abou Darda (qu'Allah l'agrée) a dit :

" Celui qui dit sept fois le matin et l'après-midi : -Allah me suffit, il n'y pas d'autre divinité méritant d'être adorée en dehors de Lui, c'est en Lui que je place ma confiance et Il est le Seigneur du trône immense - alors Allah lui suffit à propos de ce qui lui cause du soucis ". Abou Daoud Sounan n°5081

🕌 FORMULES DE DHIKR 🕌

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Astaghfiru-Ilâh : " Je demande pardon à Allah."

سُبْحَانَ اللَّهِ

Subhâna-Ilâh : " Gloire et pureté à Allah. "

الْحَمْدُ لِلَّهِ

Al-hamdu li-Ilâh : " Louange à Allah. "

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allâhu akbar : " Allah est le Plus Grand. "

Lâ ilâha illa-Ilâhu wahdahu lâ sharîka lah. Lahu-l-mulku wa lahu l-hamd, wa huwa 'alâ kulli shayin Qadîr

" Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors d'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. "(100 fois).

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

As-Sahîhah n° 1600. Sahîh At-Targhîb wa-t-Tarhîb n°658.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أُشْهِدُكَ، وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

Allâhoumma innî asbahtou oush-hidouka, wa oush-hidou hamalata 'arshika, wa malâ ikataka, wa jamî'a khalqika, annaka anta l-lâhou, lâ ilâha illâ anta, wahdaka lâ sharîka laka, wa anna mouhammadan 'abdouka wa rasoûlouk. (4 fois)

Abu Dawud 5069 " Al Bukhari 1201 " An Nasâ'i 9 et Ibn As Sunni 70.

🕌 LE SOIR DIRE 🕌

اللهم إني أمسيتُ أشهدك، وأشهد حملة عرشك، وملائكتك، وجميع خلقك، أنك أنت الله لا إله إلا أنت وحدك لا شريك لك، وأن محمداً عبدك ورسولك.

Allahumma inni amsaytu ushhiduka, wa ushhidu hamalata 'arshi ka, wa malaa'ikataka, wa jami'a khalqika, annaka anta Allahu, laa ilaaha illa anta, wahdaka laa sharika lak, wa anna Muhammadan 'abduka wa rasooluka.

Celui qui récitera cette invocation aura droit au Paradis

Le Prophète Sallahou alayhi wa salam a dit : " *Celui qui dit le matin : Je suis satisfait d'Allah comme Seigneur, de l'islam comme religion et de Mouhammad comme prophète , je lui garantis que je le prendrais par la main jusqu'à le faire entrer au paradis* ".

Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Silsila Sahiha n°2686

" J'agréé Allah comme Seigneur, l'Islam comme religion et Muhammad comme prophète. "

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ ﷺ نَبِيًّا.

Radïtu bi-llâhi rabban wa bi-l-islâmi dīnan wa bi-Muhammadin nabiyyâ.

As-Sahîhah n° 334.

LES INVOCATIONS DU MATIN ET DU SOIR

version complète



1. " Au nom d'Allah, tel qu'en compagnie de Son Nom rien sur Terre ni au ciel ne peut nuire, Lui l'Audient, l'Omniscient. " (3 fois)

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bi-smi-llâhi-lladhî lâ yadurru ma'a-smihi shayun fi-l-ardi wa lâ fi-s-samâi
wa huwa-s-Samî'-ul-'Alîm. (3)

At-Tirmidhî n° 3388.

Le mérite : Celui qui récitera cette invocation le matin, rien ne lui nuira jusqu'au soir; quant à celui qui la récitera le soir rien ne lui nuira jusqu'au matin.

2. " Ô Allah ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au matin et c'est par Toi que nous nous retrouvons au soir. C'est par Toi que nous vivons et c'est par Toi que nous mourons et c'est vers Toi que se fera la Résurrection. "

اللهم بك أصبحنا وبك أمسينا، وبك نحيا وبك نموت وإليك النشور

Allâhumma bika asbahnâ, wa bika amsaynâ, wa bika nahyâ, wa bika
namût, wa ilayka-n-nushûr.

As-Sahîhah n° 262.

Le mérite : Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam enseignait à ses Compagnons ceci : " Si l'un de vous parvient au matin qu'il dise : Ô Allah ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au matin et c'est par Toi que nous nous retrouvons au soir... "

🕌 LE SOIR DIRE 🕌

« Ô Allah ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au soir et c'est par Toi que nous nous retrouvons au matin. C'est par Toi que nous vivons et c'est par Toi que nous mourons et c'est vers Toi que sera notre destinée. »

اللهم بك أمسينا وبك أصبحنا، وبك نحيا وبك نموت وإليك المصير.

Allâhumma bika amsaynâ, wa bika, asbahnâ, wa bika nahyâ, wa bika namût, wa ilayka-l-masîr.

3. " Nous voilà au matin et le règne appartient à Allah. Louange à Allah, Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors d'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. Seigneur ! Je Te demande le bien que contient ce jour et le bien qui vient après. Et je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que contient ce jour et le mal qui vient après. Seigneur ! Je cherche refuge auprès de Toi contre la paresse et les maux de la vieillesse. Je cherche refuge auprès de Toi contre le châtement de l'Enfer et contre les tourments de la tombe. "

، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير ربّ أسألك خير ما في هذا اليوم وخير ما بعده، وأعوذ بك من شر ما في هذا اليوم وشر ما بعده، رب أعوذ بك من الكسل وسوء الكبر، رب أعوذ بك من عذاب في النار وعذاب في القبر.

Asbahnâ wa asbaha-l-mulku li-llâhi wa-l-hamduli-llâh. Lâ ilâha illâ llâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu wa huwa 'alâ kulli shayin Qadir. Rabbi, asaluka khayra mâ fî hâdha-l-yawmi wa khayra mâ ba'dah. Wa a'ûdhu bika min sharri mâ fî hâdha-l-yawmi wa sharri mâ ba'dah. Rabbi a'ûdhu bika min al-kasali wa sûi-l-kibar. Rabbi a'ûdhu bika min 'adhâbin fi-n-nâri wa 'adhâbin fi-l-qabr.

Sahîh Muslim n° 2723

أمسينا وأمسى الملك لله، والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير. رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ.

Amsaynâ wa amsa-l-mulku li-llâhi wa-l-hamduli-llâh. Lâ ilâha illâ llâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamd, wa huwa 'alâ kulli shayin Qadîr. Rabbi, asaluka khayra mâ fî hâdhi hi-l-laylah, wa khayra mâ ba'dahâ. Wa a'ûdhu bika min sharri mâ fî hâdhi-hi-l-laylah wa sharri mâ ba'dahâ. Rabbi a'ûdhu bika min al-kasali wa sûi-l-kibar. Rabbi a'ûdhu bika min 'adhâbin fi-n-nâri wa 'adhâbin fi-l-qabr.

4. " Nous voilà au matin et la Royauté appartient à Allah, le Seigneur de l'Univers. Ô Allah ! Je Te demande le bien de ce jour : ce qu'il contient comme conquêtes, victoires, lumière, bénédiction et guidée. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal qu'il contient et le mal qui vient après lui. "

أصبحنا وأصبح الملك لله ربِّ العالمين، اللهم إني أسألك خير هذا اليوم: فتحه ونصره ونوره وبركته وهداه، وأعوذ بك من شر ما فيه وشر ما بعده.

Asbahnâ wa asbaha-l-mulku li-llâhi Rabbi-l-'âlamîn. Allâhumma innî asaluka khayra hâdha-l-yawmi : fat-hahu, wa nasrahu, wa nûrahu, wa barakatahu, wa hudâh. Wa a'ûdhu bika min sharri mâ fihi wa sharri mâ ba'dah.

Sahîh Al-Jâmi' n° 352.

أمسينا وأمسى الملك لله ربِّ العالمين، اللهم إني أسألك خير هذه الليلة: فتحها ونصرها ونورها وبركتها وهداها، وأعوذ بك من شر ما فيها وشر ما بعدها.

Amsaynâ wa amsâ-l-mulku li-llâhi Rabbi-l-'âlamîn. Allâhumma innî asaluka khayra hâdhihi-l-laylah : fathahâ, wa nasrahâ, wa nûrahâ, wa barakatahâ, wa hudâhâ. Wa a'ûdhu bika min sharri mâ fihâ wa sharri mâ ba'dahâ.

5. " Ô Allah ! Tu es mon Seigneur. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur, je me conforme autant que je peux à mon engagement et à ma promesse vis-à-vis de Toi. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ton bienfait à mon égard et je reconnais mon péché. Pardonne-moi donc, en effet nul autre que Toi ne pardonnes les péchés. "

اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء بذنبي، فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت

Allâhumma anta Rabbî, lâ ilâha illâ ant. Khalaqtanî wa ana 'abduk, wa ana 'alâ 'ahdika wa wa'dika mâ stata't. A'ûdhu bika min sharri mâ sana't. Abûu laka bi-ni'matika 'alayya wa abûu bi-dhanbî fa-ghfir lî, fa-innahu lâ yaghfiru-dh-dhunûba illâ ant.

Al-Bukhârî n° 5947.

Le mérite : Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit que ceci est la demande de pardon par excellence et que celui qui prononcera dans la journée cette formule avec conviction puis mourra avant la nuit, sera parmi les gens du Paradis. Et que celui qui la prononcera la nuit avec conviction puis mourra avant l'aube sera [aussi] parmi les gens du Paradis.

6. " Ô Allah ! Je te demande le salut dans cette vie et dans l'au-delà. Ô Allah ! Je Te demande le pardon et le salut dans ma religion, ma vie, ma famille et mes biens. Ô Allah ! Cache mes défauts et mets-moi à l'abri de toutes mes craintes. Ô Allah ! Protège-moi par devant, par derrière, sur ma droite, sur ma gauche et au-dessus de moi. Je me mets sous la protection de Ta grandeur pour ne pas être enseveli. "

اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي وآمن روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي وعن يميني وعن شمالي ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي.

Allâhumma innî asaluka-l-âfiyata fi-d-duniyâ wa-l-âkhirah. Allâhum ma innî asaluka-l-afwa wa-l-âfiyata fî dînî, wa dunyâyâ, wa ahlî, wa mâlî. Allâhumma stur 'awrâtî, wa âmin raw'âtî. Allâhumma hfadhnî min bayni yadayya, wa min khalfî, wa 'an yamînî, wa 'an shimâlî, wa min fawqî. Wa a'ûdhu bi-'adhamatika an ughtâla min tahtî.

Abû Dâwûd n°5074.

Le mérite : Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam ne délaissait jamais ces invocations, arrivé au soir ou au matin : " Ô Allah ! Je te demande le salut dans cette vie et dans l'au-delà... "

7. " Ô Toi le Vivant, Celui qui n'a besoin de rien et dont toute chose dépend, j'implore secours auprès de Ta miséricorde. Améliore ma situation en tout point et ne me laisse pas à mon propre sort ne serait-ce le temps d'un clin d'œil. "

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكْلِفْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ.

Yâ Hayyû yâ Qayyûmu bi-rahmatika astaghîth. Astlih lî shanî kullah, wa lâ takilnî ilâ nafsî tarfata 'ayn.

At-Targhîb wa-t-Tarhîb n°661

8. " Ô Allah ! Connaisseur de l'invisible et de l'apparent, Créateur des cieus et de la Terre, Seigneur et Possesseur de toute chose, j'atteste qu'il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi, je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de mon âme, contre le mal de Satan et de son polythéisme et contre le fait de me faire du mal à moi-même ou d'en faire à un musulman. "

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ
 أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهٖ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ
 عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسَلِمٍ

Allâhumma 'Âlima-l-ghaybi wa-sh-shahâdah, Fâtira-s-samâwâti wa-l-ard, Rabba kulli shayin wa Malîkah. Ash-hadu an lâ ilâha illâ ant. A'ûdhu bika min sharri nafsi, wa min sharri-sh-shaytâni wa shirkih, wa an aqtarifa 'alâ nafsi sûan aw ajurrahu ilâ muslim.
 At-Targhib wa-t-Tarhib n°661

Le mérite : Le Prophète Sallahou alayhi wa salam a dit : « Ceci arrivé au matin, arrivé au soir et lorsque tu rejoins ta couche. »

9. " Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors d'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. "

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lâ ilâha illa-llâhu wahdahu lâ sharîka lah. Lahu-l-mulku wa lahu-l hamdu, wa huwa 'alâ kulli shayin Qadir.

Le mérite : Celui qui prononce cette invocation au matin aura la récompense de l'affranchissement d'un esclave de la descendance d'Ismâ'îl, de plus dix bonnes actions seront inscrites à son compte, dix péchés lui seront effacés, il sera élevé de dix degrés et sera protégé contre le diable jusqu'au soir. S'il prononce cette formule le soir il jouira des mêmes faveurs jusqu'au matin.

10. " Ô Allah ! Préserve mon corps. Ô Allah ! Préserve mon ouïe. Ô Allah ! Préserve ma vue. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi. Ô Allah ! Je cherche refuge auprès de Toi contre la mécréance et la pauvreté. Je me mets sous Ta protection contre les tourments de la tombe. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi. " (3 fois).

اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا إله إلا أنت.
اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقْر، اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر، لا إله إلا أنت.

Allâhumma 'âfinî fî badanî. Allâhumma 'âfinî fî sam'î. Allâhumma 'âfinî fî basarî. Lâ ilâha illâ ant. Allâhumma innî a'ûdhu bika min al kufri wa-l-faqr. Wa a'ûdhu bika min 'adhâbi-l-qabr. Lâ ilâha illâ ant.
Abû Dâwûd n°5090.

11." Ô Allah ! Je Te demande [de m'accorder] un savoir utile, une subsistance licite et des œuvres que Tu agrées. "

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

Allâhumma innî asaluka 'ilman nâfi'â, wa rizqan tayyibâ, wa 'amalan mutaqqabbalâ.
Ibn Mâjah n° 925

12. " Nous voici au matin, en conformité avec la saine disposition qu'est du monothéisme, avec la religion de notre Prophète Mohammed et sur la voie de notre père Ibrâhîm qui vouait un culte exclusif à Allah, soumis à Lui, et n'était point du nombre des polythéistes. "

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى مِلَّةِ آبَائِنَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا، وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Asbahna 'alâ fitrati-l-islâm, wa 'alâ kalimati-l-ikh'lâs, wa 'alâ dîni na biyyinâ Muhammad, wa 'alâ millati abîna Ibrâhîma hanîfan muslimâ, wa mâ kâna min al-mushrikîn.
As-Sahîhah n° 2989.

🕌 LE SOIR DIRE 🕌

أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ ﷺ، وَعَلَى مِلَّةِ
أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مَسْلَبًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Amsayna ala fitratil-Islam, wa ala kalimati al-ikhlas, wa ala dini nabiyyina Muhammad ﷺ, wa ala millati abina Ibrahim, hanifan musliman, wa ma kana mina al-mushrikin..

13. " Gloire, pureté et louange à Allah, autant que le nombre de Ses créatures, autant de fois qu'il le faut pour Le satisfaire, d'un nombre égal au poids de Son Trône et au nombre indéterminé de Ses paroles. " (3 fois).

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِينَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

Subhâna-Ilâhi wa bi-hamdih, 'adada khalqih, wa ridâ nafsih, wa zinata 'arshih, wa midâda kalimâtih.

Muslim n° 2090.

Le mérite : Le Prophète Sallahou alayhi wa salam sortit un matin de chez Juwayriyah Bint Al-Hârith après avoir accompli la prière du matin, tandis qu'elle restait assise à l'endroit où elle avait effectué sa prière. Puis il revint après que le jour soit levé ; la trouvant assise comme il l'avait laissée. Il lui demanda : " Tu n'as pas changé de posture depuis que je t'ai quittée ? "

" Non. " répondit-elle"

Le Prophète Sallahou alayhi wa salam dit alors : " Après t'avoir quittée, j'ai prononcé à trois reprises quatre formules qui si elles étaient pesées, pèsent plus lourd que tout ce que tu as dit depuis ce matin : Gloire, pureté et louange à Allah...

14. « Ô Allah, bénis et prie sur notre Prophète Mohammed »

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيَّ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

Allahumma salli wa sallim ala nabiyyina Muhammad

Le mérite : le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit « Celui qui prie une prière sur moi (*), Allah prie sur lui dix prières, il lui enlève pour cela dix péchés et il l'élève pour cela de dix degrés ».

(Rapporté par Nasai et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°1657)



LES INVOCATIONS DU COUCHER

suyvant la Sunna



Abû Dhar, qu'Allah soit satisfait de lui, a rapporté : « *Lorsque le Prophète se mettait au lit, il disait : "Bismik Allahumma Amûtu Wa Ahyâ (C'est en Ton nom, Ô Allah, que je vis et que je meurs).* »

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

Al Bukhari 6312 et Muslim 2711.

Aïcha, qu'Allah soit satisfait d'elle, a rapporté « Chaque nuit, lorsque le Prophète Sallahou alayhi wa salam allait se coucher, il joignait les paumes de ses mains puis soufflait dedans et récitait les sourates al-Ikhlâs (Le Monothéisme Pur) et les deux sourates al-Falaq (L'Aube Naissante) et al-Nâs (Les Hommes). Ensuite, il passait les mains sur son corps autant que possible, en partant de la tête et du visage puis la partie antérieure de son corps. Il faisait cela trois fois. » Bukhârî 5017

Abû Mas'ûd al-Ansârî al-Badrî 'Uqba ibn 'Amr, qu'Allah soit satisfait de lui, a rapporté que le Prophète Sallahou alayhi wa salam a dit : « *Quiconque récite chaque nuit les deux derniers versets de la Sourate Al-Baqara, ceux-ci lui suffiront.* » D'après Abou Dhar,, le Prophète sallahou alayhi wa salam a dit : « *Il m'a certes été donné ces versets de la fin de la sourate Baqara (*) d'un trésor sous le trône, ils n'ont été donnés à aucun prophète avant moi* ».

(Rapporté par Ahmed et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°1060) (*) Il s'agit des deux derniers versets de la sourate Baqara n°2.

Sourate Al-Baqara – Versets 285-286

أَمَّا الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرَسُولِهِ لَا
نُفِرُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رَسُولِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

Amana ar-rasoulou bima unzila ilayhi min rabbihi wal-mouminoun. Koulloun amana billahi wa malaikatihi wa koutoubihi wa rousoulih. La noufariqou bayna ahadin min rousoulih. Waqalou sami'na wa ata'na ghoufranaka rabbana wa ilayka almasir.

Le Messenger a cru en ce qu'on a fait descendre vers lui venant de son Seigneur, et aussi les croyants: tous ont cru en Allah, en Ses Anges, à Ses Livres et en Ses Messagers (en disant): "Nous ne faisons aucune distinction entre Ses Messagers." Et ils ont dit: "Nous avons entendu et obéi. Seigneur! Nous implorons Ton pardon. C'est vers Toi que sera le retour." Verset 285

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَغَافِرِ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

La youkallifou Allahou nafsan illa wousa'ha. Laha ma kasabat wa alayha ma iktasabat. Rabbana la touakhidhna in nasina aw akhta'na. Rabbana wala tahmil alayna isran kama hamaltahou alalladhina min qablina. Rabbana wala touhammilna ma la taqata lana bih. Wa'fu anna waghfir lana warhamna. Anta mawlana fansourna alal qawmil kafirin. Verset 286.

Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. Elle sera récompensée du bien qu'elle aura fait, punie du mal qu'elle aura fait." Seigneur ! Ne nous châtie pas s'il nous arrive d'oublier ou de commettre une erreur. Seigneur ! Ne nous charge pas d'un fardeau lourd comme Tu as chargé ceux qui vécutent avant nous. Seigneur ! Ne nous impose pas ce que nous ne pouvons supporter, efface nos fautes, pardonne-nous et fais nous miséricorde. Tu es Notre Maître, accorde-nous donc la victoire sur les peuples infidèles."

Al Bukhari 4008 – Muslim 808.

Al-Barâ' ibn 'Âzib, qu'Allah soit satisfait de lui, a rapporté que le Prophète Sallallahou alayhi wa salam lui a dit : « *Quand tu vas te coucher, fais tes ablutions comme tu les fais pour la prière puis couche-toi sur le flanc droit et dis : "Allahumma aslamtu nafsî ilayka, wa fawadtu amrî ilayk wa aldja'tu zhahrî ilayka raghbatan wa rahbatan ilayk lâ maldja'a wa lâ mandjâ minka illâ ilayk âmantu bi kitâbik alladhî anzalta wa bi nabiyyika alladhî arsalta (Seigneur, Ô Allah ! Je Te sou mets mon âme, je place ma confiance en toi et je m'appuie sur Toi par amour et par crainte de Toi. Il n'y a de refuge ni d'échappatoire contre Toi qu'en Toi. Je crois au Livre que Tu as révélé et au Prophète que Tu as envoyé)." Si tu meurs cette nuit, tu mourras alors dans l'état de nature saine et originelle. Fais en sorte que ce soient les dernières paroles que tu dises (avant de t'endormir).* »

اللَّهُمَّ أَسَلْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Muslim 2710.

Abû Hurayra رضي الله عنه rapporte d'après le Prophète ﷺ que : « *Celui qui dit ces paroles au moment de regagner son lit obtiendra le pardon pour ses péchés, même s'ils sont comparables à l'écume de la mer : "Seul Allah a le droit d'être adoré. Il ne le partage avec personne. Il est le Roi à qui tout appartient. Il mérite tous les éloges. Il est Capable de tout réaliser. Il n'y a de mouvement ni de force que par Allah. Pureté à Allah. Louange à Allah. Seul Lui mérite d'être adoré. Il est toujours plus grand" »*

لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر

Lâ ilâha illa-l-lâhu wahdahû lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu, wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr, wa lâ hawla wa lâ quwwata illâ bi-l-lâh, subhâna-l-lâh, wa-l-hamdu li-l-lâh, wa lâ ilâha illa-l-lâh, wa-l-lâhu akbar.

Rapporté par Ibn Abi Chayba dans son Moussannaf n°31278

LES DOU'AS DU MUSAFIR



En montant dans ton moyen de transport (voiture, bus, avion...)*

اللَّهُ أَكْبَرُ * اللَّهُ أَكْبَرُ * اللَّهُ أَكْبَرُ * اللَّهُ أَكْبَرُ سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ *
وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ * اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَى * وَمِنَ الْعَمَلِ
مَا تَرْضَى * اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا * وَاطْوِ عَنَّا بُعْدَهُ * اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ
فِي السَّفَرِ وَالخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ * اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَكَآبَةِ الْمُنْظَرِ
وَسُوءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ *

Allāhu akbar, Allāhu akbar, Allāhu akbar. Subhāna lladhī sakhkhara lanā hādhā wa mā kunnā lahu muqrinīna, wa innā ilā rabbinā la munqalibūn. Allāhumma innā nas'aluka fī safarinā hādhā l-birra wa t-taqwā, wa mina l-'amali mā tardā. Allāhumma hawwin 'alaynā safaranā hādhā wa-ṭwi 'annā bu' dah. Allāhumma anta ṣ-ṣāhibu fi s-safari wa l-khalīfatu fi l-ahl. Allāhumma innī a'ūdhu bika min wa'ṭhā'i s-safari wa ka'ābati l-manzarī wa sū'i l-munqalibi fi l-māli wa l-ahl.

Allah est le plus grand, Allah est le plus grand, Allah est le plus grand. Gloire à Celui qui nous a soumis cela, car nous n'aurions pas pu l'accomplir, et c'est vraiment vers notre Seigneur que nous retournons. Ô Allah, nous Te demandons la piété, la crainte (d'Allah) et des actes dont Tu serai satisfait au cours de notre voyage. Ô Allah, rendez-nous ce voyage facile et réduis-en la distance. Ô Allah, Tu es le Compagnon de voyage et l'Adjoint de la famille. Ô Allah, je cherche Ta protection contre l'inconfort pendant le voyage, contre les sombres perspectives et contre tout malheur qui pourrait frapper les biens ou la famille.

Muslim 1342 et Abou Dawoud 2599)

Dou'a complémentaire du voyage

اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ * وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ * اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ
وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَكَآبَةِ الْمُنْقَلَبِ * وَمِنْ الْحَوْرِ بَعْدَ الْكَوْنِ * وَمِنْ دَعْوَةِ الْمَظْلُومِ *
وَمِنْ سُوءِ الْمُنْظَرِ فِي الْأَهْلِ وَالْمَالِ *

Allāhumma anta s-sāhibu fi s-safari, wa l-khalīfatu fi l-ahl. Allāhumma innī a' ūdhu bika min wa' thā'i s-safari, wa ka'ābati l-munqalab, wa mina l-hawri ba' da l-kawn, wa min da' wati l-maẓlūm, wa min sū'i l-manẓari fi l-ahli wa l-māl.

Ô Allah, Tu es le Compagnon de voyage et le Gardien de la famille. Je cherche Ta protection contre les difficultés du voyage, la tristesse du retour, l'infidélité après la foi, et contre les maux qui frappent les biens ou la famille. (At-Tirmidhi 3425, An-Nasa'i 8/272, Ibn Majah 3888)

En approchant d'une ville

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَمَا أَظْلَنَ * وَالْأَرْضِينَ السَّبْعِ وَمَا أَقْلَنَ * وَرَبَّ
الشَّيَاطِينِ وَمَا أَضْلَنَ * وَرَبَّ الرِّيَّاحِ وَمَا ذَرَنَ * أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ الْقَرْيَةِ وَخَيْرَ
أَهْلِهَا * وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ أَهْلِهَا وَشَرِّ مَا فِيهَا *

Allāhumma rabba s-samāwāti s-sab' i wa mā aẓlalna, wa l-arḍīna s-sab' i wa mā aqlalna, wa rabba sh-shayāṭīni wa mā aḍlalna, wa rabba r-riyāḥi wa mā dharayn. As'aluka khayra hādhihi l-qaryati wa khayra ahlihā, wa na' ūdhu bika min sharrihā wa sharri ahlihā wa sharri mā fihā.

Ô Allah, Seigneur des sept cieux et de ce qu'ils recouvrent, Seigneur des sept terres et de ce qu'elles portent, Seigneur des shayatines et de tous ceux qu'ils égarent, Seigneur des vents et de ce qu'ils dispersent. Je te demande (de m'accorder) le bien de cette ville, le bien de ses habitants et le bien de tout ce qui s'y trouve. Et je cherche en Toi la protection contre le mal de cette ville, le mal de ses habitants et le mal de tout ce qui s'y trouve. (An-Nasa'i 544, Ibn As-Sounni 525)

Au retour

آئِبُونَ تَائِبُونَ عَابِدُونَ لِرَبِّنَا حَامِدُونَ ❁

Ā'ibūna tā'ibūna 'ābidūna li-rabbīnā ḥāmidūn.

Revenant, repentants, adorants, louant notre Seigneur.

(Muslim 1345)



Ma douce,

Je suis fier de toi, et des efforts
que tu as fournis cet été ♥

Qu'Allah accepte chacune de tes œuvres,
Sint Schiefait de toi, et t'accorde la firdour!!

Par conclure, je voulais j'ôte te dire une
chose: Allah t'aime. Et les signes de Son
amour? Il t'a permis de l'adorer. Il a fait
de toi un musulman Il t'a permis de méditer
sur Ses signes de la Création (Tafaker).
Il t'a permis de vivre sur l'île idake idake (ah)
cet été... Quels plus beaux signes d'amour
que ceux là?

Le Créateur de Cieux et de la Terre,
t'aime, Toi ♥ Il est avec Toi IL ne
t'abandonne Jamais Il te suffit ♥
Ne l'oublie jamais ...

Jumaymo ♥
lundi 15 juin 2020

