

UNE JOURNÉE DANS LA VIE D'UN MUSULMAN (PARTIE 1 DE 2): DU RÉVEIL JUSQU'À LA FIN DE MATINÉE

Évaluation: 5.0 

Description: Apprendre à transformer vos activités quotidiennes routinières en actes de culte gratifiants en suivant le programme spirituel quotidienne du musulman.

Catégorie:

[Cours](#) › [Le mode de vie, mœurs et les pratiques islamiques](#) › [Mœurs et pratiques d'ordre général](#)

Par: Imam Kamil Mufti

Publié le: 16 May 2019

Dernière modification le: 16 Sep 2017

Prérequis

·La prière pour les débutants (2 parties).

Objectifs

·Apprendre la routine spirituelle quotidienne d'un musulman à partir du moment où vous vous réveillez jusqu'à tard dans la matinée.

Termes Arabes

·*Salah* - le mot arabe pour désigner une connexion directe entre le croyant et Allah. Plus spécifiquement, dans l'Islam, il fait référence aux cinq prières quotidiennes formelles et constitue la forme de culte la plus importante.

·*Fajr* - la prière du matin.

·*Ghusl* – bain rituel.

·*Wudoo* – ablution.

·*Dhikr* - (pluriel: *adhkar*) évocation d'Allah.

·*Rak'ah* - unité de prière.

Les activités quotidiennes ordinaires peuvent devenir des actes rémunérateurs gratifiants si un musulman les fait pour plaire à Allah. Parmi elles, les actes réguliers et cohérents sont les meilleurs. Le Messager d'Allah, que la miséricorde et les bénédictions d'Allah soient sur lui, a dit: **“Les actes les plus aimés par Allah sont ceux qui sont accomplis régulièrement, même s'ils sont peu nombreux.”**^[1] Nous n'avons rien à faire d'extraordinaire durant notre journée pour obtenir des récompenses divines, mais nous devrions établir une routine quotidienne qui intègre non seulement nos prières quotidiennes, mais aussi la lecture du Coran, l'évocation d'Allah (*adhkar*) et

d'autres bonnes actions simples. Cela apporte de la satisfaction au cœur, guérit l'âme et maintient le croyant sur le droit chemin.

Beaucoup d'entre nous sont étudiants ou travaillent à temps plein. Nous sommes des adolescents, des mères célibataires, des mères à temps plein ou des retraités du marché du travail. Les musulmans diffèrent et cela signifie que chacun a une vie et un emploi du temps uniques, mais les pratiques spirituelles communes de l'Islam apportent l'harmonie et l'équilibre dans toutes nos vies. Cet article essaiera d'apporter dans la vie quotidienne du musulman moyen l'aspect spirituel qui recrée un lien entre le terrestre et le divin.

Tôt le matin

(1) La première chose que fait un musulman à son réveil le matin est de remercier Allah de lui avoir donné la vie en récitant l'invocation:

Al-Hamdu-lil-laa-hil ladhee Ah-ya-naa baa-da maa Amaa-tanaa wa ilay-hin nu-shoor.

“Toute louange est pour Allah qui nous a donné la vie après l'avoir prise et c'est auprès de Lui que se trouve la résurrection.”[\[2\]](#)

(2) La deuxième chose que fait un musulman est de faire *wudoo* ou de faire *ghusl* (si nécessaire) pour la prière du Fajr, sauf pour les femmes qui ont leurs menstrues ou qui viennent d'accoucher et qui ne doivent pas accomplir la *salat*. Avant d'entrer dans la salle de bain, on dit “*Bis-millah*,” suivi de l'invocation d'entrée dans la salle de bain:

Allah-humma in-nee aa'oodho-bi'ka min-al khub-thi wal-kha-baa'ith.

“Au nom d'Allah. O Allah, je cherche refuge en Toi contre le mal et des choses mauvaises.”[\[3\]](#)

Puis il ou elle y entre avec le pied gauche.

(3) Veille à utiliser la main gauche dans la salle de bain pour faire ta toilette. Aisha, la satisfaction d'Allah sur elle, a dit que le Messager d'Allah utilisait sa main droite pour ses ablutions et sa nourriture, et sa main gauche dans les toilettes, etc..[\[4\]](#)

(4) On est encouragé à se brosser les dents[\[5\]](#). Le Prophète a dit:

“Si je ne trouvais pas cela difficile pour mes disciple, je leur ordonnerais de se laver les dents pour chaque salat.”[\[6\]](#)

(5) L'invocation après avoir terminé *wudoo* est:

***Ash-hadu ann la-i'laaha il'lalaah wah-da-hu la shareeka-lah wa ash-hadu an-naa
Muhamma-dann ab-do-hu wa-rasooluh.***

***“Je témoigne que nul n'a le droit d'être adoré sauf Allah, seul, sans associé, et je
témoigne que Mouhammad est son esclave et son Messager.”*** [7]

(6) En sortant de la salle de bain, un musulman dit:

Ghufraa'nak.

“(J'implore) Ton pardon.” [8]

(8) Avant d'aller au travail ou à l'école, les musulmans commencent leur journée en effectuant le Fajr *salah* obligatoire précédé de deux rak'ahs de prière *Sounnah* (volontaire). Un musulman devrait prendre l'habitude d'accomplir sa *salah* le plus tôt possible après le début de son activité. On demanda une foi au Prophète, que la miséricorde et les bénédictions d'Allah soient sur lui, quelle est l'œuvre la plus aimée par Allah. Il répondit:

“La salah accomplie à l'heure.” [9]

Un musulman devrait faire la *salah* avec l'attention et la concentration appropriées, car la *salah* sera la première chose dont il sera responsable le jour du jugement dernier. Le Prophète a dit:

“Lorsque vous vous levez pour votre salah, faites-la comme si c'était la dernière; ne dites pas un mot pour lequel vous devrez vous justifier le jour à venir; et ne bâtissez aucun espoir sur ce qui est entre les mains des hommes.” [10]

(9) Les heures calmes du petit matin sont une bonne occasion de réciter le Coran pour ceux qui le peuvent. Cela permet de se concentrer pleinement et d'obtenir le bénéfice spirituel le plus complet. Le Prophète dit:

“La récitation du Coran à l'aube a toujours des témoins- les anges de la nuit et les anges du jour en témoignent.” [11]

Il n'est pas interdit de retourner dormir si on le souhaite après la *salah* du *Fajr*.

Milieu et fin de matinée

(1) Allah sait ce qui convient le mieux à sa création et nous a fourni des aliments sains et naturels pour notre santé. Le Prophète avait l'habitude de manger des aliments sains, tels que les dattes, les olives, de l'huile d'olive, du miel, du pain, de la viande et du lait. Il

est préférable d'éviter les aliments transformés et de manger des aliments naturels s'ils sont disponibles. Chercher à suivre son exemple dans l'intention de plaire à Allah sera naturellement récompensé en tant qu'acte d'adoration. C'est dans cet esprit que les parents musulmans devraient répondre aux besoins nutritionnels de leurs enfants sans les rendre obèses. Une attention particulière doit également être accordée à la propreté, qui doit être respectée dans tous les domaines, en particulier lors de la préparation et de la manipulation des aliments.

(2) Un musulman commence son repas avec le nom d'Allah, "*Bismillah hir-Rahman nir-Raheem*," mange et bois avec sa main droite. Le prophète a appris à bien manger à un garçon qui participait à un repas avec lui:

"... Mentionne le nom d'Allah, mange avec ta main droite et mange la nourriture qui t'est le plus proche."[\[12\]](#)

(3) Après avoir terminé son repas, un musulman remercie Allah de lui avoir fourni sa subsistance en récitant l'invocation suivante:

Al-Hamdu-lil-laa-hil ladhi At-a'ma-ni hadtha wa-raza-qanee-hi min ghayri haw-linn min'ni wa la qoo-wa.

"Toute louange est pour Allah qui m'a nourri et m'a fourni cela sans aucune puissance ni pouvoir venant de moi."[\[13\]](#)

Trop manger est malsain. Le Messager d'Allah a dit:

"Jamais le fils d'Adam n'a rempli de récipient pire que son ventre. Il lui suffit de quelques bouchées pour subvenir à ses besoins. Et même s'il lui en fallait davantage, qu'il réserve donc le tiers de son estomac à sa nourriture, l'autre tiers à sa boisson et le dernier tiers à sa respiration."[\[14\]](#)

(4) Élever des enfants est une tâche importante et honorable pour une femme. Une mère musulmane doit passer du bon temps avec ses enfants. Surtout, les jeunes qui ont besoin de soins supplémentaires de la mère. Il est essentiel de prévoir du temps de qualité avec les enfants dans le programme quotidien qui peut être chargé. Le temps de qualité peut inclure des choses telles que la lecture de livres, l'enseignement des bonnes manières et de la morale, la lecture commune du Coran, des jeux, la visite du parc et de la bibliothèque, etc. L'accent devrait être mis sur le développement spirituel, intellectuel, émotionnel et physique des enfants. Faire cela tôt dans la journée augmente également la probabilité que les enfants se contentent de jouer entre eux plus tard, libérant ainsi du temps pour d'autres activités.

Les pères devraient également passer du temps avec leurs enfants car ils ont un rôle important à jouer dans leur éducation. Un père musulman doit passer du temps avec eux le soir ou le week-end, écouter leurs préoccupations et créer des liens avec eux en

faisant des activités saines avec ses enfants. Cependant, l'essentiel est que le temps consacré à vos enfants ne soit pas simplement pour eux ou pour vous, mais que vous le fassiez en cherchant la récompense d'Allah.

(5) Un musulman sort de sa maison confiant en Allah et dit cette invocation:

Bismillah. Tawak-kaltu 'al-Allah wa la hawla wa la qoo-wata illah billah.

“Au nom d'Allah, je dépends d'Allah, il n'y a de pouvoir et de puissance qu'avec Allah”
[15]

Le messenger d'Allah a dit:

“Quand un homme quitte sa maison en disant: "Au nom d'Allah, je dépend d'Allah. Il n'y a pas d'autre pouvoir que celui d'Allah", on lui dit à ce moment-là: "Vous êtes guidé, vous êtes pris en charge, vous êtes protégé. "Les démons se détournent de lui, et un autre démon dira:" Comment pouvez-vous faire du mal à une personne qui est déjà guidée, soignée et protégée?"”***[16]***

Notes de bas de page:

[1] *Sahih Al-Bukhari, Sahih Muslim*

[2] *Sahih Al-Bukhari*

[3] *Abou Dawoud*

[4] *Abou Dawoud*

[5] Le meilleur moyen est d'utiliser une branche de racine de 'plante arak', connue sous le nom de «miswak» et vendue dans de nombreux magasins islamiques du monde entier.

[6] *Sahih Al-Bukhari, Muslim*

[7] *Tirmidhi*

[8] *Abou Dawoud*

[9] *Sahih Al-Bukhari*

[10] *Ahmad*

[11] *Tirmidhi*

[12] *Sahih Al-Bukhari*

[13] *Tirmidhi*

[14] *ibid.*

[15] *Abou Dawoud*

[16] *ibid.*

L'adresse internet de cet article:

<https://www.newmuslims.com/fr/articles/73/une-journee-dans-la-vie-dun-musulman-partie-1-de-2>

droits d'auteur © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Tous les droits sont réservés.