

**CHAPITRE 6****VINGT QUATRE HEURES****DE LA NOBLE VIE DU SAINT PROPHETE***(Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui)***LES HABITUDES QUOTIDIENNES DU SAINT  
PROPHETE***(Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui)***Après la prière de Fadjr**

Le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) avait coutume, après la prière de Fadjr, d'évoquer les attributs d'Allah. Il s'asseyait en tailleur dans la mosquée et ses Compagnons (Razi Allaho Ta'ala 'Anhome) se groupaient autour de lui. Ils composaient ainsi la cour du Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) et formaient un cercle d'attention spirituelle. C'était le lieu où le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) leur faisait part des révélations reçues et partageait les bienfaits ésotériques ainsi que les bénédictions ; en ce lieu, il leur dispensait l'éducation religieuse, leur expliquait la bienséance sociale et la manière de conduire des affaires ainsi que la finesse morale. Il y réglait les questions d'ordre personnel et les litiges.

Il demandait fréquemment à ses compagnons de lui confier leurs rêves qu'il écoutait attentivement et interprétait ou bien il révélait parfois ses propres visions et en donnait l'explication. Il abandonna par la suite cette pratique. (Madarijun Nubuwah)

Il advenait que la conversation des Compagnons (Razi Allaho Ta'ala 'Anhome) portât sur des récits datant de la période de l'ignorance ou préislamique ou que ceux-ci récitassent des versets ou des distiques

ou encore fissent des plaisanteries. Le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) ne s'y opposait point et les écoutait en silence et un sourire animait parfois même son visage.

Lorsque le soleil était parvenu haut dans le ciel, il offrait la prière de Doha, parfois de quatre ou huit raka'ates. Puis, ils se dispersaient et il se rendait alors chez son épouse du jour et se consacrait à sa famille et à ses propres tâches. Il prenait un repas par jour et se reposait vers midi. (Siratun Nabi)

### **Après la prière de Zohar**

Une fois la prière de Zohar accomplie en congrégation, il visitait les marchés de Médine, observait les affaires des négociants, examinait les marchandises pour en évaluer la qualité, vérifiait leurs poids et mesures et s'il rencontrait incidemment un démuné, il répondait à ses besoins.

### **Après la prière de 'Asr**

Après la prière de 'Asr en congrégation, il se rendait chez chaque épouse, s'informait de leur santé et demeurait quelque temps auprès de chacun d'elles. Il se comportait d'ailleurs avec une telle régularité et une bonne disposition que chacune d'elles réalisait combien il estimait le temps et la ponctualité.

### **Après la prière de Maghrib**

Après la prière de Maghrib en congrégation, il offrait des prières surérogatoires (Awabine) puis allait chez l'épouse dont c'était le tour pour y passer la nuit. Toutes les épouses s'y rassemblaient d'ailleurs ainsi que d'autres femmes de Médine car c'était l'heure où le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) propageait les enseignements religieux aux femmes. C'était en somme les cours du soir pour femmes durant lesquels

elles étudiaient la religion et la sociologie sous la conduite du Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui), le pédagogue du monde. Le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) préconisait l'instruction de la connaissance religieuse et de culture Islamique aux femmes. Elles soumettaient en ces occasions leurs affaires et il en décidait ou bien elles faisaient part de leurs problèmes, plaintes et handicaps et il les conseillait. Celles désireuses de lui prêter serment le faisaient à ce moment selon les conditions suivantes : ne pas associer quoi ou qui ce soit à Allah, s'abstenir de voler, ne pas se rendre coupable de fornication, ne pas faire mourir ses enfants, ne pas s'adonner à la calomnie et ne pas s'écarter de la voie de pureté définie par le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui). Il acceptait leurs serments d'allégeance et priait pour leur pardon. Ces classes duraient jusqu'à la prière de 'Icha. Il se rendait ensuite à la mosquée pour la prière de 'Icha et les femmes s'en retournaient dans leurs foyers.

### **Après la prière de 'Icha**

Après avoir accompli la prière de 'Icha, il s'en retournait auprès de l'épouse chez qui il devait passer la nuit et s'allongeait sur son lit. Il n'aimait pas parler après la prière de 'Icha. Il dormait toujours sur le flanc droit en plaçant sa main droite sous la joue, face à la Qiblah. Il conservait le miswak à la tête de son lit, à portée la main. Il récitait, en allant se coucher, les sourates Djouma (62, le Vendredi), Taghaban (64, la Grande Perte), Saf (61, le Rang) et quand il se levait la nuit, il utilisait le miswak, effectuait les ablutions et offrait la prière de Tahadjoud. Parfois, pendant la prosternation au cours de la prière de Tahadjoud, il implorait durant un certain temps. Puis il se reposait en s'allongeant et se relevait lors de l'Azan (appel à la prière) de Fadjr, offrait deux raka'ates et s'allongeait de nouveau sur le côté droit pour un court moment. Il allait ensuite à la mosquée et offrait la prière de

Fadjr en congrégation. Et ainsi s'achevait sa routine quotidienne.

Tout d'abord, les cinq prières quotidiennes obligatoires inculquent la ponctualité et leur succession nous rappelle qu'une certaine période de temps est passée et qu'il en reste tant de manière à ce que chacun puisse vaquer à ses occupations. Outre la ponctualité, un trait particulier du Saint Prophète (Sallallahu 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) se dégage à savoir qu'il avait un emploi du temps bien équilibré et précis qu'il observait scrupuleusement par rapport à chaque chose qu'il avait à faire. (Siratun Nabi-Syed Solaimane Nadwi)

1. Au lever, il se frottait légèrement le visage et les yeux avec les mains afin d'effacer les marques du sommeil. (Shamail-i-Tirmizi)
2. Puis, il récitait **الْحَمْدُ لِلَّهِ** (louanges à Allah) trois fois suivi de **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ** (Il n'existe pas de divinité en dehors d'Allah et Mohammed est son Messenger) également trois fois.
3. Réciter la formule suivante est sounnah :

**الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ**

" Louanges à Allah Qui nous a donné la vie après la mort et à Lui la Résurrection " (Shamail-i-Tirmizi)

Utiliser le miswak au lever (de jour ou de nuit). (Abu Dawoud)

Au lever, s'abstenir de plonger les mains dans un récipient à moins de les laver trois fois auparavant car on ne sait pas ce que les mains ont touché pendant le sommeil. (Boukhari, Muslim)

Aller ensuite aux toilettes et en cas de besoin prendre un bain sinon effectuer le Wouzou (les ablutions) ou bien en cas de maladie, effectuer le Tayyamoum (ablutions sans eau avec de la poussière) puis offrir deux raka'ates sounnah de la prière de Fadjr. Ensuite, se rendre à la mosquée pour la prière en congrégation.

## Do'a (supplication) au moment de sortir de chez soi

Hazrat Anas (Razi Allahu Ta'ala 'Anho) rapporte que le Saint Prophète (Sallallahu 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) a dit : " Lorsque l'un de vous quitte sa maison et récite la formule suivante, un ange lui dit : tu es bien guidé, tes besoins du jour sont satisfaits et tu es protégé. Les satans s'éloignent alors de lui, l'un disant alors à l'autre : comment subjuguier celui qui est guidé, protégé et dont les besoins sont satisfaits ? "

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

" Au nom d'Allah, je mets ma confiance en Allah, il n'y a de force ni de puissance que par Allah " (Abu Dawoud, Tirmizi et autres)

Au sortir de chez soi pour aller accomplir la prière de Fadjr et après avoir prié deux raka'ates sounnah, réciter les paroles suivantes en chemin vers la mosquée: (Abu Dawoud, Boukhari, Muslim)

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا... اللَّهُمَّ اعْطِنِي نُورًا

## La prière de Ichraq

A moins d'une excuse religieuse, il importe de se consacrer au souvenir d'Allah après la prière de Fadjr jusqu'à ce que le soleil soit levé. Pour ce, la meilleure manière consiste à demeurer assis à sa place après la prière ou bien à s'asseoir à un autre endroit dans la mosquée ou encore mais moins profitable, à quitter la mosquée tout en se souvenant d'Allah et lorsque le soleil est levé et monté au-dessus de l'horizon, c'est à dire quinze minutes environ après le lever, accomplir deux raka'ates nafiles (surérogatoires). Cette pratique équivaut à la récompense d'un Hadj ou d'un Oumrah et s'appelle la prière de Ichraq.

Celui qui offre la prière de Ichraq, tous ses péchés mineurs sont pardonnés. (al-Tarhib-wa-al-Tarhib)

## Do'a (supplication) pour le matin et le soir

Hazrat Ibn Abbas (Razi Allaho Ta'ala 'Anho) rapporte que le Saint Prophète (Sallalloho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) a dit : " Celui qui récite le matin ces trois versets sera rétribué pour ce qu'il a omis (des pratiques habituelles) et celui qui les récite le soir sera rétribué pour ce qu'il a omis (des pratiques habituelles) :

فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ وَلَهُ الْحَمْدُ  
 فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ  
 يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ  
 وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ

" Or, glorifiez Allah, soir et matin. A Lui toute la louange dans les cieux et sur la terre, dans l'après-midi et au milieu de la journée. Du mort, Il fait sortir le vivant et du vivant Il fait sortir le mort. Et Il redonne la vie à la terre après sa mort. Et c'est ainsi que vous serez ressuscités le Jour de la Résurrection " Sourate 30, Ar-Roum - les Romains, versets 17 à 19 (Abu Dawoud, Mishkat)

Après avoir offert la prière de Ichraq, s'occuper à gagner ses moyens d'existence moyennant des sources licites. Outre ce do'a, s'efforcer de satisfaire aux autres obligations de la meilleure manière en suivant la voie de la droiture que le Saint Prophète (Sallalloho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) a définie par rapport à tous les aspects liés à la vie quotidienne.

Lorsque le soleil est parvenu haut dans le ciel et que la luminosité est forte, offrir la prière de Doha. Le nombre de raka'ates pour cette prière varie de quatre à douze. (Muslim)

Une tradition fait ressortir qu'offrir quatre raka'ates pour la prière de Doha revient à s'acquitter de l'aumône

due pour les trois cent soixante articulations du corps et que tous les péchés mineurs sont pardonnés. Amine. (Muslim)

## La sieste

Si l'on dispose de temps et avec l'intention d'observer une sounnah, on fera une sieste pour un court moment après le déjeuner. Cette pratique s'appelle Qailulah. Il n'est pas nécessaire de dormir, s'allonger suffit. (Zadul Ma'ad)

Hazrat Anas (Razi Allaho Ta'ala 'Anho) rapporte : " Les Compagnons du Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) offrait la prière du Vendredi et faisaient ensuite une sieste ". (Boukhari)

Hazrat Khawat bin Jubair (Razi Allaho Ta'ala 'Anho) rapporte que dormir à l'aube est un manque de sagesse, dormir l'après-midi est une coutume et dormir au coucher du soleil de la bêtise. (Boukhari)

Autrement dit, à l'exclusion de la nuit, si l'on désire dormir à tout autre moment alors une sieste est tout à fait convenable tandis que dormir le matin ou le soir relève de la bêtise et indique un manque de sagesse ou encore dormir à ces heures entraîne ces caractéristiques. (Al-Abadul Mufrid)

Après avoir accompli la prière de Doha, vaquer à ses occupations quotidiennes en demeurant toutefois attentif à la prière de 'Asr dont le Saint Coran fait notamment mention :

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوَسْطَى

" Soyez assidus aux Salates et surtout la Salate médiane... "Sourate 2, Al-Baqarah (la Vache), verset 238

La Salate médiane fait référence à la prière de 'Asr sur laquelle le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) a notamment mis l'accent.

Offrir quatre raka'ates avant la prière de 'Asr est une sunnah et comporte un bienfait considérable. (Tirmizi)

A l'instar de la prière de Fadjr, il est recommandé de demeurer assis après la prière de 'Asr pour un moment en évoquant Allah. (Bahishti Zewar)

## Les sunnah durant la nuit

### Prière Awwabine

Elle se compose d'un minimum de six raka'ates avec taslim (salutations) toutes les deux raka'ates et d'un maximum de vingt raka'ates. La récompense pour cette prière équivaut à la prière nafile (surérogatoire) pour une durée de vingt ans.

(Al-Durrul Mokhtar, Abu Dawoud, Mishkat)

### La prière de 'Icha

Puis, offrir la prière de 'Icha à l'heure et en congrégation. Elle comporte quatre raka'ates Sounnate-i-Ghair Moakkadah avant la prière obligatoire. (Bada'i)

Il y a deux raka'ates Sounnate-i-Moakkadah (obligatoires) après les Farz de la prière de 'Icha. (Mishkat)

A la place de deux raka'ates nafilas (surérogatoires) après les deux raka'ates ci-dessus mentionnées, on offre quatre raka'ates nafilas, on obtient une récompense égale à celle de Lailat-oul-Qadr (la Nuit du Destin). (Al-Targhib)

Si l'on n'est pas habitué à se lever au milieu de la nuit, il est alors souhaitable d'offrir les quatres raka'ates ci-dessus mentionnées après la prière de 'Icha et qui seront alors comptées comme Salate Tahadjoud. Au cas où l'on se lève après minuit, on offrira la prière de Tahadjoud. (Bahishti Zewar Al-Targhib)

Offrir deux raka'ates nafilas après la prière de Witr.

**Note** : il est préférable dans les deux cas, c'est à dire au moment d'accomplir les quatre raka'ates avant la prière de Witr et les deux raka'ates qui la suivent, de faire l'intention (niyate) de la prière Tahadjoud et si Allah le veut, on obtiendra les récompenses et bienfaits de la prière Tahadjoud.

## La prière de Tahadjoud

Une tradition indique que la meilleure prière après les prières obligatoires consiste en la prière de Tahadjoud. (Ahmed, Mishkat)

## L'heure la meilleure pour la prière de Tahadjoud

La meilleure heure pour la prière de Tahadjoud se situe dans la dernière partie de la nuit et consiste en un minimum de deux raka'ates et un maximum de douze. (Boukhari, Muslim)

Dans l'incapacité de se lever au milieu de la nuit, il est alors conseillé de prier quelques raka'ates après la prière de 'Icha quoique la récompense en sera moindre. Offrir des prières autres que les prières obligatoires chez soi est une action vertueuse et à titre d'exemple la prière de Tahadjoud. Il vaut mieux offrir la prière pendant la nuit avec Taslim (salutation) toutes les deux raka'ates et à ce titre la prière de Tahadjoud.

## Adiyah (supplication) au moment d'entrer et de quitter la maison

Lorsque l'on entre chez soi, il incombe de saluer sa famille et de réciter l'invocation suivante :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلِجِ وَخَيْرَ الْمَخْرَجِ  
 بِسْمِ اللَّهِ وَلِجْنَا وَسُورِ اللَّهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللَّهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا (مسحون)

" Ô Allah ! Je Te demande que cette entrée soit bienheureuse ainsi que le départ (de mon foyer). C'est au nom d'Allah que nous entrons et c'est en Son nom que nous sortons. En Allah, notre Seigneur, nous plaçons notre confiance "

Selon une autre tradition rapportée par Baihaqi, lorsque l'on quitte et dit au revoir, il importe d'invoquer une bénédiction et la paix sur les membres de la maison. D'aucuns des Oulémas ont mentionné que si la maison est vide d'occupants, on doit saluer de la manière suivante avec l'intention de s'adresser aux anges :

السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ ط

" Que la paix soit sur nous ainsi que sur les pieux serviteurs d'Allah "

En entrant dans la maison, on doit continuer à évoquer Allah d'une manière ou autre et réciter une des supplications figurant dans les traditions. Il est sounnah de saluer chaque personne présente dans la maison y compris l'épouse. (Abu Dawoud)

Si l'on craint de surprendre incidemment quelqu'un de la maison dans un état indécent, annoncer son arrivée de quelque manière avant d'entrer dans la maison en cognant à la porte, en agitant la chaîne, en traînant les pieds ou en toussant. (Al-Adabul Mufrid)

**Note :** il peut arriver qu'une mère, sœur ou fille soit dans une condition inappropriée et se sente offensée si l'on entre sans prévenir. Aussi importe-t-il de s'éclaircir la gorge à titre d'avertissement. (Al-Adabul Mufrid)

S'abstenir de dormir avant la prière de 'Icha de peur de la manquer. (Mishkat)

A supposer que la nuit soit noir d'encre et que la lumière fasse défaut, se rendre malgré tout à la mosquée et accomplir la prière de 'Icha en congrégation est source de bonnes nouvelles et d'une récompense considérable. (Ibn Majah)

Il est sounnah d'accomplir chaque prière obligatoire en congrégation avec le Takbir-e-Tahrimah. (Al-Targhib)

Quiconque accomplit la prière de 'Icha durant quarante nuits avec le Takbir-e-Tahrimah est affranchi de l'enfer. (Ibn-e-Majah)

Hazrat Djabir bin Abdullah (Razi Allaho Ta'ala 'Anho) rapporte que le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) a dit : " Lorsque la nuit est tombée, ne vous rendez pas à des assemblées où l'on raconte des contes et histoires car nul ne sait lesquelles de Ses créatures Allah (Sobhanaho wa Ta'ala), Qui est Grand, répand durant la nuit. Aussi fermez les portes, attachez les outres, retournez les récipients et éteignez les lampes ". (Boukhari, Al-Adabul Mofrid)

Hazrat Djabir bin Abdullah (Razi Allaho Ta'ala 'Anho) rapporte que le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) a dit : " Lorsque vous entendez les chiens aboyer et les ânes braire la nuit, recherchez refuge en Allah contre Satan le maudit car ils voient ce que vous ne voyez pas. Abstenez-vous de sortir lorsque les chemins sont désertés car Allah, Qui est Grand, répand la nuit telles de Ses créatures que Lui seul connaît ". (Mishkat)

### **Précautions pour le soir et la nuit**

Hazrat Djabir bin Abdullah (Razi Allaho Ta'ala 'Anho) rapporte que le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) a dit : " Rassemblez vos enfants à la tombée de la nuit (i.e.

empêchez-les de jouer et de se trouver dans les ruelles et les rues) car c'est à ce moment que se répandent les satans sur la terre et lorsqu'un moment est passé, il n'y a pas de mal à les laisser. Fermez la porte au nom d'Allah pour la nuit car le diable n'a aucun pouvoir sur une porte fermée au nom d'Allah, lacez au nom d'Allah les outres qui contiennent de l'eau, couvrez au nom d'Allah les récipients qui contiennent de l'eau (i.e. au cas où il n'y a pas de couvercle, placez quelque chose de façon à couvrir le récipient afin d'éviter toute chose nuisible d'y tomber) et éteignez les lampes ". (Sahihin)

### Nettoyer son lit

Hazrat Abu Hourairah (Razi Allahu Ta'ala 'Anho) rapporte que le Saint Prophète (Sallallahu 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) a dit : " Lorsque l'un de vous s'apprête à aller au lit, qu'il époussette son lit avec le bas de son vêtement car il ignore ce qui a pu y venir depuis qu'il a quitté et qu'il récite ensuite :

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي فَإِنْ أَحْتَسِبْتَ نَفْسِي فَأَرْجِمْهَا  
وَأَنْ أُرْسَلْتَهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ الصَّالِحِينَ أَوْ قَالَ  
عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ »

" En Ton Nom, mon Seigneur, je m'allonge et en Ton Nom je me relève. Si Tu retiens mon âme, fais-lui miséricorde, et si Tu me rends à la vie, préserve-moi comme Tu preserves Tes pieux serviteurs " (Mishkat-al-Adabul Mufrid)

### Diverses souannah

Utiliser le miswak avant d'aller dormir (Mishkat). Au moment de se coucher, joindre les deux mains et réciter Bismillahi Rahmani Rahime suivi des sourates

Al-Ikhlâss (112, le Culte pur), Al Kafiroune (109, les Infidèles), Al Falaq (113, l'Aube naissante) et An-Nas (114, les Hommes) puis crachoter dans les mains et les passer sur le corps en commençant par la tête et ensuite le visage en allant jusqu'aux pieds et inversement en remontant jusqu'à la nuque, effectuer cette opération trois fois consécutives. C'est ce que le Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) avait l'habitude de faire chaque soir. (Boukhari, Tirmizi, Hisri-e-Haseen)

Il est sounnah de préparer de l'eau pour les ablutions et le miswak avant d'aller dormir le soir. (Mishkat)

Il est sounnah d'offrir la prière de Tahadjoud avant l'aube quand on se lève la nuit. (Mishkat)

Réciter trois fois au moment de se coucher :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَدَيْهِ الدُّهُ وَالْحَى الْقِيُومُ وَأَتُوبُ  
إِلَيْهِ (ترمذى، معارف الحديث)

C'est une sounnah du Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui). (Tirmizi, Ma'arif-ul-Hadis)

## Dormir en état de pureté

Si l'on a le Wouzou (ablutions), cela suffit, sinon effectuer les ablutions et en cas d'impossibilité, faire le Tayyamoum avant d'aller dormir. (Zadul Ma'ad)

## Rêve

Si l'un de vous fait un rêve qui lui plaît, il doit en louer Allah et relater sa vision. (Muslim, Nasai, Boukhari) Et le dire uniquement à un ami. (Boukhari, Muslim) Tandis que si le rêve s'avère déplaisant, qu'il crache

trois fois sur sa gauche et cherche refuge auprès d'Allah contre le mal qu'il contient et qu'il s'abstienne de narrer son rêve à qui que ce soit.

(Boukhari, Muslim, Abu Dawoud)

Ce rêve ne lui causera alors aucun mal. (Sehah Sittah)

Et qu'il se tourne sur l'autre flanc. (Muslim)

Ou bien se lève et prie. (Boukhari, Hisne-e-Haseen)

### **Addenda**

Outre les prières obligatoires dont il est précédemment fait mention, la vie d'un Musulman doit symboliser l'intégrité, la simplicité, la propreté, l'esprit sain et la noblesse de caractère sous les rapports aussi bien religieux que matériels s'agissant de s'acquitter des obligations familiales, de gagner ses moyens d'existence, de la joie et de la peine, de ses relations d'amitié, des questions d'ordre personnel, du mode de vie, de ses gestes, de sa manière de manger et de boire, de se vêtir, de son aspect, de ses habitudes et mœurs. En raison de la tension créée par la vie d'aujourd'hui, la réalisation de ces objectifs et l'adhésion à ces critères peuvent sembler ardues voire relever de l'exploit, pourtant si on examine avec soin la vie vertueuse du Saint Prophète (Sallallaho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui), le bienfaiteur de l'humanité, il s'ensuit que se conformer au modèle qu'il a édifié et observer ses nobles enseignements s'agissant de chaque aspect de la vie, tend alors à être facile. Une existence saine constitue un autre label pour ajuster sa vie avec cette sounnah sacrée dont les détails sont rassemblés dans cette compilation sous différentes rubriques.

## Avis

Il faut noter que lors de l'accomplissement de toutes les prières et directives figurant dans cette compilation, il importe de le faire avec le souci d'observer la sounnah du Saint Prophète (Sallalloho 'Alaihi wa Salam - que la Paix d'Allah soit sur lui) du matin au soir par rapport aux prières, aux activités, à la vie sociale et aux mœurs.

وَمَا عَلَيْنَا إِلَّا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ  
وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

