

Nous sommes à l'ère de l'influence,
à l'ère où un être humain est capable de copier littéralement
les habitudes et routine d'une personne
qui vit à l'autre bout de la terre
et qui ne l'a pourtant jamais vu.
Parce que cette personne a partagé son quotidien,
ses expériences, ses malheurs et ses joies,
sa vie en quelque sorte.
Peut-être aussi parce que cette personne a souhaité en inspirer le maximum
tout en ayant conscience
de l'imperfection de sa vie et de son âme.
Pourtant, il est un homme que la terre a porté,
dont l'âme est parfaite,
dont la foi est parfaite,
dont l'attitude est parfaite,
dont la locution est parfaite,
et dont le Seigneur est Akbar.
Muhammad, salallahu alaihi wa sallam.
Et si on faisait un arrêt auprès du meilleur homme,
de l'histoire de l'humanité ?

...

Bienvenue sur Coran de Ton Cœur,
le podcast qui t'aide à reconnecter ton cœur à ton Coran.
Je suis Zeynep et je suis passionnée par les deux médecines
indispensables à toute vie sur Terre,
celle de l'âme et celle du corps.
Je suis donc enseignante de Coran
et interne en médecine générale.
Voilà plus de 10 ans maintenant que j'enseigne aux femmes
à lire, à apprendre, à comprendre
et surtout à vivre leur Coran
au quotidien en reconnectant leur cœur au Coran.
Car oui, j'ai la ferme conviction
qu'un cœur connecté au Coran
est capable de redistribuer à tous les organes du corps
l'amour pour Allah, l'envie de lui plaire
et d'agir dans le bien.
C'est pourquoi à travers ce podcast,
je compte redonner chaque semaine
un nouveau souffle à diverses pans de ta vie
au regard de ton Coran.
Prends cet temps pour toi.
Et belles écoutes.
Salam alaikum warahmatullah.

J'espère que tu te portes bien
ainsi que tout est proche.
Je suis encore une fois heureuse de te retrouver
ce vendredi pour un nouvel épisode
de notre podcast Coran de Ton Cœur.
Et celui-ci est vraiment spécial.
Parce que, comme tu l'as vu au titre,
nous allons rentrer vraiment en immersion.
En tout cas, on va essayer
dans la vie du prophète
salallah alaihi wa salam Muhammad,
salallah alaihi wa salam
et se plonger dans 24 heures
dans la vie de notre Muhammad,
salallah alaihi wa salam.
Sans plus tarder, je te laisse avec la aya
qui a motivé l'épisode du jour.
Bismillahirrahmanirrahim.
L'aiguille était pour toi
le prophète salallah
une puissance de l'homme
qui était pour Dieu
et le jour le dernier.
Et l'aiguille était pour Dieu.
Dans le message de Dieu,
tu as un modèle excellent.
Pour qui qu'on quitte son espoir en Dieu?
Et dans le jour dernier
et qui invoque à Dieu
abondamment
tiré de surlates
elle a hazab,
aya 21.
Cette aya représente
tout ce que j'ai envie de dire
dans cet épisode.
Elle est éloquente.
Elle est bel ira,
très éloquente.
Elle est parlante déjà.
Allah subhanahu wa ta'ala
nous explique et nous dit
que si on recherche
et on place notre espoir en Dieu,

si on recherche quelque chose
auprès de Dieu,
si on a espoir
en un issue favorable
le jour dernier
et si on a
ce besoin d'invoquer Allah subhanahu wa ta'ala abondamment
et on l'a tous,
même si on ne le fait peut-être pas assez,
et bien Allah subhanahu wa ta'ala
prend tout ça
et nous dit
pour toutes ces réponses-là
je vous ai donné un modèle.
Je vous ai donné quelqu'un
sur qui vous reposez.
Je vous ai donné quelqu'un
pour vous influencer.
Quelqu'un pour vous servir
d'exemple de modèle
en quelque sorte,
quelqu'un que vous pouvez
copier littéralement
comme vous le souhaitez.
Et ça c'est énorme en fait.
C'est énorme.
L'être humain on sait qu'il a besoin d'un modèle.
Il a besoin de suivre.
D'ailleurs on se suit tous les uns les autres.
Je l'avais déjà dit dans un épisode
on est tous l'influenceur
ou l'influenceuse de quelqu'un
dans le bon sens du terme.
On influence des gens dans le bien
ou malheureusement des fois dans le mal.
Mais tout le monde en fait
prend quelqu'un d'autre comme modèle.
L'être humain ne peut pas avancer seul.
Si nous n'avions pas besoin de modèle
et si l'être humain pouvait évoluer seul
sans s'inspirer, sans copier
un autre être humain
eh bien on vivrait chacun
sur une planète.

On n'aurait pas besoin de vivre ensemble.
Et Allah S.A. nous met en confiance
et nous dit
voici une personne
dont vous pourrez copier
ce que vous voulez.
Vous pourrez tout copier
sans crainte en fait.
Sans crainte d'être perdu.
Sans crainte de se tromper
parce que cette personne
est dans l'excellence.
Elle est dans la perfection
parce qu'Allah S.A. la choisit
ainsi.
D'ailleurs dans cette ayah
Allah S.A.
quand il parle de modèle
en parlant de Rasulallah
il emploie le terme
ou soit
ou soit un model excellent.
Et lorsque
tu te concentres sur la racine
ou soit qui vient de la racine
à sa voix
eh bien ça signifie
le fait
de recommander
le fait de
consoler
le fait d'aider
de guérir
de soigner
et de rétablir quelque chose
dans son état normal.
Donc en Rasulallah sallallahu alayhi wa sallam
lorsqu'on le prend comme modèle
lorsqu'on le suit
eh bien
on prend comme modèle
quelqu'un
dont
l'imitation va nous soigner

va nous guérir
quelqu'un
qui lorsqu'on le suit
eh bien on s'offre
l'opportunité
la chance
de se consoler
de céder soi-même.
En suivant Rasulullah
on se rétablit
et on revient
à notre état normal.
Et l'état normal d'un être humain
c'est l'état
d'un esclave
d'Allah S.A.
Le plus haut degré qu'un être humain
peut avoir, c'est celui de serviteur d'Allah.
Et c'est l'état
dans lequel le prof sallallahu alayhi wa sallam
a vécu sa vie
et c'est le meilleur
des hommes.
On va donc entrer en immersion
dans sa vie
dans sa journée même
c'est encore plus précis.
Et je tiens à préciser que
la journée
dont on va parler
est une journée
type à peu près
et
elle se passe à Medin.
Donc on est
loin de la période sombre
et triste
avant l'égir
à Makkah
où les musulmans
ont vécu
beaucoup de difficultés
de tortures
d'embargots

etc.

Donc nous sommes à Medin
le prof sallallahu alayhi wa sallam
est établi à Medin depuis quelques années.

On est hors période de bataille
ou de guerre

et c'est une journée habituelle
du prof sallallahu alayhi wa sallam.

Sachant bien sûr
qu'aucune journée
n'est identique.

Comme les tiennes ou les miennes
n'en avons pas de journée identique
mais nous avons des routines
nous avons des habitudes.

Je vais t'inviter du coup
à te déconnecter
à respirer profondément
parce qu'on va aller à la rencontre
d'un être qui apaise les coeurs.

Si tu ne conduis pas
ou tu ne fais pas en tout cas une activité
qui nécessite ta vigilance
eh bien met-toi dans un endroit calme
prêt pour l'immersion.

Notre Muhammad
sallallahu alayhi wa sallam
se réveille
d'un petit sommeil
après avoir passé une bonne partie de la nuit en prière.

Il est réveillé par l'appel à la prière
et l'azan

de Bilal
radiallahu anuh
il se débarrouille un peu le visage
et tout de suite il prend son siwak
sallallahu alayhi wa sallam

l'équivalent
de sa borsadin.

Il fait
les doigts du réveil
répond à l'appel de la prière
à chaque phrase de l'azan
il répond

comme la sunnah nous le dit
allahu akbar allahu akbar
le voici qui répète
allahu akbar allahu akbar
jusqu'à la fin
il fait un peu de zikr
il se lève, fait ses ablutions
ou ses grandes ablutions si nécessaires
il prie
les deux rakahat
de lfaj
donc avant
la salata sobh
chez lui
habituellement
il recite al-fatiha
plus surat al-kafirun
dans la première rakahat
et al-fatiha
plus surat al-irlas
dans la deuxième rakahat
ah oui
avant de partir à la mosquée
si son épouse est réveillée
il prend le temps de discuter
avec elle
amoureusement
et si elle dort
il la réveille tendrement
donc ce sont les premiers mots d'amour
échangés
dans la journée avec son épouse
les gens se rassemblent à la mosquée
ils commencent à avoir un peu de monde
Bilal
à redire laur wa anu
se rapproche doucement de la porte du professeur al-salam
il lui dit
il est l'heure de la salata
ya rasulallah
le professeur al-ala al-i'u salam entre pour diriger la salata
en prononçant la doua d'entrée à la mosquée
Bilal procède
al-iqama

l'appel
à la prière juste avant salat
et les gens se rassemblent
en rang
ordonnée
derrière le professeur
sal-ala al-i'u salam
pour frayer salata sobh
première prière de la journée
c'est la prière où le professeur al-ala al-i'u salam
récité le plus longuement
il faisait de longs rouquois
inclinaisons
de longs sous-joutes
prosternation
comme
une station d'essence
cette salata était
comme la station d'essence de la journée
un peu comme le staff du matin
les transmissions de données
le boost de la journée
donc c'était long
et agréable
puis après la salata
une fois terminée
il restait assis
et faisait ses adcares
et des invocations
ensuite le moment
où il donnait des conseils
des rappels
demandaient des nouvelles
compagnons aux fidèles qui étaient là
il demandait
si quelqu'un était malade
pour qu'il puisse aller le visiter
s'il y avait une jeannase à affaire
sur quelqu'un qui serait
décédé
il regardait et
s'enquérissait des nouvelles
s'il se rendait compte qu'un compagnon était absent
en demandant

s'il allait bien
une fois par exemple
et bien il a remarqué l'absence
d'une femme
de teint noir
qui avait l'habitude
de
nettoyer la mosquée
elle le faisait tous les jours
et un jour elle ne l'a pas vu
il a demandé aux compagnons
mais où est-elle
et il lui a répondu
elle est décédée dans la nuit
on a procédé au lavage mortuaire
et on l'a enterré
voilà saulallah qui demande
mais pourquoi vous ne m'en avez pas informé
ils ont dit nous avons pas voulu te déranger
et te réveiller
dans la nuit
pour ça
à la saulallah
alors a demandé
où est-ce qu'elle était enterrée
et il est parti
sur sa tombe se recueillir
et faire des invocations pour elle
c'est à ce point en fait
qui se soucie des gens
notre Muhammad sallallahu alaihi wa sallam
n'oubliait personne
il avait vraiment la notion
de la communauté soudée
il demandait à ses compagnons aussi parfois
s'ils avaient fait des rêves pendant la nuit
pour qu'ils puissent les interpréter
parce qu'ils savaient interpréter les rêves
et s'il n'y avait pas de rêve interpréter
eh bien il racontait ses propres rêves
et il les expliquait
sachant que
comme nous le savons
les rêves du prophète sallallahu alaihi wa sallam

étaient prémonitoires
et riches en enseignement
il avait ensuite d'autres discussions intéressantes
avec ses compagnons
ils se rappelaient parfois les anciens temps
la période avant l'islam
et comment le temps a passé
comment ils sont heureux d'avoir connu l'islam
il écoutait attentivement les compagnons parler
parfois ils participaient
parfois juste ils l'écoutaient
toujours avec son large sourire radieux
pour lequel il était connu
il faisait ainsi
jusqu'à ce que le soleil se lève
puis il sortait de la mosquée
en prenant son la doigt
de sortir de la mosquée
et là il procédait à une visite
de toutes ses épouses
il le faisait deux fois dans la journée
et ensuite il terminait la journée chez l'épouse
qui avait le tour
en arrivant chez chacune de ses épouses
il commençait par se rebrosser les dents
avec son siwak
tu verras que c'est un geste très très important pour lui
puis il saluaient la maison en entrant disant
assalamu alaikum
comment allez-vous membre de cette maison
il allait ensuite embrasser son épouse
prenait des nouvelles
restait un peu avec elle
discutait un petit peu et s'en allait
il terminait avec l'épouse
chez qui il passait la journée
il prenait un modeste petit déjeuner
s'il y avait à manger
souvent c'était des dates et un peu de lait
après la visite de ses épouses
il retourna à la mosquée
il s'installait vers un endroit qu'on appelle aujourd'hui
al-ra'u-dha
et là il procédait à un nouveau meeting

une sorte de nouvelle réunion
avec ses compagnons
d'ailleurs le prophète s'en allant aliyah sallam
était particulièrement éloquent
il avait une locution agréable
il parlait de manière ni trop rapide
ni trop lente
d'une manière claire
en fait il était
facile de mémoriser ses mots
grâce à sa belle articulation
sallallahu alaihi wa sallam
il prenait de temps
de balayer du regard
toute l'assemblée
il regardait tous ses compagnons avec équité
on avait l'impression qu'il était une personne lente d'un parmi eux
et avec sa manière de regarder
sa manière de parler
eh bien chacun des compagnons pensait être son préféré
ce moment-là était
un moment d'enseignement
c'est les moments où il partageait justement
c'est ahadith
il posait des questions
elle répondait aux questions
c'est d'ailleurs pendant ces instants-là
que un épisode
comme celui que tu connais
où l'ange jibril alaihi sallam
est venu sous l'apparence d'un homme
habillé de blanc
chez qui on ne voyait pas
les traces du voyage
qu'on avait jamais vu auparavant
personne ne le reconnaissait
et il avait pas l'impression
il avait pas les traces du voyageur sur son visage
et il est venu poser plusieurs questions
au professeur sallam
sur la foi
sur le jour dernier
je t'invite à regarder ce hadith qui est vraiment
magnifique

et au professeur sallam d'informer
ses compagnons plus tard en disant que
c'était jibril il est venu
vous enseigner votre religion
quand le professeur sallam parlait pendant ses assemblées-là
pendant ces moments d'échange et d'enseignement
eh bien il avait l'habitude de répéter plusieurs fois les informations
souvent il répétait
des phrases clés et très importantes
par trois fois
il aimait aussi beaucoup
dessiner au sol
quand il voulait expliquer quelque chose
il faisait des sortes de diagrammes
des schémas
par exemple
un de ses compagnons rapporte que
une fois
il a dessiné au sol un carré
et
dans ce carré il a dessiné une ligne médiane qui était horizontale
et qui dépassait un petit peu le carré sur la droite
et ensuite il a dessiné plusieurs
petites lignes courtes qui étaient
perpendiculaires
à la ligne droite
horizontale
et là il leur a expliqué
que
la ligne
horizontale médiane
représentait
l'être humain
que le carré
représentait
la fin de sa vie
donc ça délimite sa vie
et il disait que
les petites lignes courtes
perpendiculaires
à la ligne
horizontale
représentait les épreuves de la vie
il disait que

si
une des lignes n'atteignait pas
la ligne horizontale donc l'être humain
eh bien une autre allait forcément l'atteindre
et aller comme ça s'alternait
donc ça représente vraiment
les épreuves qui arrivent de toute part
dans la vie d'un être humain
et il disait
que
la ligne qui sort du carré
donc le
le dépassement
représentait
l'espoir de l'être humain
que l'être humain espère des choses
qui vont au-delà de sa vie
et pourtant
sa mort est certaine
donc le carré
le professeur Asselam
aimait beaucoup faire aussi des métaphores
des démonstrations
il avait vraiment une pédagogie adaptée à tous
tout le monde dans l'assemblée comprenait
selon sa sensibilité
et son profil d'apprentissage et de compréhension
en somme
les discussions avec le professeur Asselam
étaient instructives
interactives
et enrichissantes
souvent c'est aussi le moment où il recevait
des délégations étrangères extérieures
c'est des moments où il aimait aussi se concerter
avec ses compagnons pour les événements majeurs
organiser les batailles
etc etc
après le meeting prenait fin
il faisait des doigts avant de quitter ses compagnons
puis il allait marcher dans les rues de Médine
pour aller répondre à une invitation
pour rendre visite à quelqu'un
et sur son passage

il saluait tout le monde
quand des enfants passaient près de lui
il passait sa main au-dessus de leur crâne
passaient les doigts entre leurs cheveux
ils faisaient des invocations pour eux
quand ils voyaient des femmes au loin
ils levaient la main
au loin
pour leur passer le salam
il faisait pareil avec les vieilles personnes
pareil avec les hommes
à qui il serrait la main
il allait rendre visite
à ses filles Zainab Fatima
à ses petits-enfants
à ses tantes
à ses compagnons
s'il savait que quelqu'un était malade
eh bien il allait lui rendre visite
pour partager la douleur
pour offrir un peu de réconfort
et pour offrir des doigts
et si c'était un samedi
comme à ses habitudes
eh bien c'est à la ville de Kuba
à la mosquée de Kuba
qu'il allait passer la matinée
il allait tantôt à pied
tantôt à cheval
et quand la matinée arrivait bientôt à sa fin
eh bien il rentrait chez lui
et là il faisait quatre à la carotte de salat
Bouha
qui est une prière surrogatoire
donc qui n'est pas obligatoire
mais qui l'est bon de faire
car le prophète salam les faisait
après ces quatre à la carotte
il avait un moment avec son épouse
pour discuter
ensuite il s'affairait dans la maison
vraiment il vivait chez lui
comme un autre membre du foyer
il participait aux tâches

il était organisé
chaque jour il avait une tâche différente
c'est pour ça qu'on a des récits de sa part
où on disait
on apprend qu'il racommodait des habits et des chérés
qu'il traitait ses bourrubis
bref
il était au service de sa famille
un compagnon qui travaillait chez lui
disait de lui
Rassoulullah ne m'a jamais demandé pour une chose que j'ai faite
pourquoi est-ce que tu l'as faite ?
et pour une chose que je n'ai pas faite
pourquoi est-ce que tu ne l'as pas faite ?
c'est ainsi que le prophète salam vivait chez lui
il n'embêtait pas les gens
il ne posait pas de questions inutiles
il ne mettait pas les gens dans la gêne
il n'attendait pas qu'on le serve
il était au service de sa famille
il était un membre comme un autre
après cette affaire est chez lui
et avant Salat al-Zor
le prophète salam faisait une petite sieste
c'est la fameuse sieste un mi-parcours de sa journée
Salat al-Zor sonne
Bilal radiallahu anhu fait le athane
et Rassoulullah salallahu alaihi salam
se réveille de sa sieste
en entendant le athane
de Bilal radiallahu anhu
il fait ses ablutions
Riqat rakhad surhéregatoire chez lui
avant Salat al-Zor
souvent on rapporte que ses petits enfants
venaient le trouver à ce moment-là chez lui
il les emmenait avec lui prier
Salat al-Zor une fois que les fidèles étaient réunis
il priait en les portant sur son dos ou dans ses bras
à chaque pendant la prosternation
il les posait à côté de lui
et lorsqu'il le se relevait
il les reprenait dans les bras
à cette prière Salat al-Zor

il avait une récitation assez longue
puis après Zor
il priaït de rakhad
après quoi
il allait retrouver ses compagnons
il réglait des problèmes, des soucis
s'il y avait des conflits par exemple entre les clans
c'est lui qui tranchait
c'est souvent à ces moments-là qu'on lui rapportait des cas
où il endossait sa fonction de juge
il faisait ainsi jusqu'à Salat al-Zor
donc quand le athane de Salat al-Zor retentit
il fait quatre à quatre l'avance à Salat al-Zor
puis dirige la prière de l'Aras
sa récitation avait une longueur à peu près de la moitié de Salat al-Zor
donc pas très longue
après l'Aras en général
il n'y avait pas de meeting
il procédait à sa deuxième visite de toutes ses épouses
il faisait ainsi après Salat al-Zor
la fin de la journée travaille pour tous
commençaient à s'amorcer pour les gens
souvent c'est le moment de la préparation du dîner dans les maisons
alors As-Soulana faisait de sorte que tout le monde puisse vaquer à ses occupations
et que lui aussi puisse profiter de moments en famille
alors là il procédait à sa deuxième visite
de chacune de ses épouses
parfois toute la maison, toute sa famille
se réunissait dans une seule maison
donc là l'ambiance était familiale
les coeurs étaient en joie
c'était souvent des discussions
parfois des questions, des enseignements
donc le professe As-Soulana procédait à pas mal d'enseignements
à ses épouses
il riait et plaisantait beaucoup
et voici que l'Eden de Salat al-Marib retentit
là le professe As-Soulana va rapidement à la mosquée
et procède à ses deux rakhats avant Salat al-Marib dans la mosquée
car comme tu sais Salat al-Marib a un temps court
après l'Eden
et ses deux rakhats, ils prient directement Salat al-Marib
avec les fidèles derrière lui
c'était une Salat qui était rarement longue

et après cette prière, il n'y avait pas de rassemblement non plus
il rentrait chez lui dans la maison de l'épouche
et qu'il passe la journée et la nuit
et faisait ses deux rakhats là-bas
puis il dînait car c'était le temps habituel de dîner à l'époque
parfois il lui arrivait d'inviter 10 personnes
pauvres qu'il avait vues à la mosquée
à venir dîner avec lui à la maison
Rassoulallah sallallahu alaihi wa sallam
mangeait assis au sol avec trois doigts
et il mangeait toujours devant lui jamais au milieu du plat
il prenait le temps de féliciter la personne qui a cuisiné
de la remercier et il ne critiquait jamais le repas
s'il lui arrivait de ne pas aimer ce qui avait été préparé
et bien il ne mangeait pas tout simplement
s'il mangeait en tête-à-tête avec son épouse
alors il profitait de ce temps pour discuter avec elle
on sait même qu'il lui donnait à manger quelques bouchées de sa main directement
et quand son épouse posait un verre dans lequel elle avait bu une boisson
et bien il prenait le verre et posait ses lèvres exactement là où il l'a vu
posait ses lèvres et il veillait particulièrement à ce qu'elle remarque son geste
le temps du repas avec Rassoulallah était à la fois nourrissant spirituellement et physiquement
il ne manquait aucune occasion de montrer à son épouse l'amour qui lui portait
l'appel a salat al-aisha retentit
la Rassoulallah est à la maison
et contrairement aux autres prières où il fait ses laqaat rejoint la mosquée
après que Bilal l'ait prévenu
et bien pour salat al-aisha il laissait aux gens le temps d'arriver
il retardait l'aisha au maximum
pas trop tard non plus pour que les gens ne se fatiguent pas
et le temps de prier puis ensuite quand les gens étaient rassemblés
il dirigeait la prière de l'aisha
ensuite à la fin de la salat à moins d'une urgence
il n'émet pas rester discuté après l'aisha
et si des femmes avaient assisté à cette prière
et bien ils attendaient assis que toutes puissent se lever
et rentrer chez elles tranquillement
puis seulement ils se lever et les hommes faisaient de même
ils faisaient ainsi parce que
ils savaient que dès lors qu'ils se lèveraient
et bien tous les hommes allaient suivre
et ces femmes seraient un peu bloquées pour sortir
je pense que si tu es une femme
tu sais ce que c'est que d'aller à la prière de Juma

de vouloir sortir
et malheureusement de trouver une armée de frères
qui bloquent un petit peu le passage
et qu'on ne puisse pas vraiment se frayer de chemin
et on est toutes là à attendre
et la première qui a le courage de partir
tout le monde s'agrippe à elle pour partir enfin
et bien Rasulallah nous a donné un exemple par rapport à ça
donc aux frères de prendre leur temps dans leur al-qa'r
dans leur doha
et d'attendre que les sœurs en tout cas
si c'est la même entrée et la même sortie
de leur laisser le temps de s'évacuer
de partir tranquillement
et seulement après eux de s'en aller de la mosquée
après l'aïsha le prophète s'allait en al-i'uasallam
faisait quelques raqqa'at s'y rérogatoire
chez lui
puis il s'asseyait auprès de son épouse
encore une fois pour discuter
il a eu pas mal de discussions avec ses épouses dans la journée
parfois après l'aïsha
son compagnon Abu Bakr
radirallahu anhu
ou même Umar radirallahu anhu
passait chez lui pour une affaire importante
là il sortait les trouver à l'extérieur de chez lui
puis il revenait une fois terminé auprès de son épouse
là il se préparait pour dormir
préparait sa couverture
il se défaisait de sa tenue du jour qu'il suspendait
et restait avec son vêtement de nuit
il passait la main sur son lit
pour veiller à enlever tout obstacle
et ensuite se couvrait sous le même drap que son épouse
il prenait son siwak
qu'il laissait toujours près de son lit
se brosser les dents
salallahu aleyhi wasallam
puis commença une discussion d'aurier
comme les anglais disent
a pillow talk
une discussion de nuit
qu'il partageait avec son épouse

avec amour
et joie
c'était un moment et un lien très très fort pour le couple
je te laisse imaginer
la profondeur d'une discussion encore salallahu aleyhi wasallam
pouvait avoir avec son épouse
poser sur l'aurier
la regardant tendrement
sous le même drap
dans la nuit
là où ils peuvent être dérangés par personne
après les fatigues et les occupations de la journée
au calme
tranquillement sans pression
pouvait s'en suivre ensuite
une relation intime
avec tous les codes de la gentlemanry
j'inventais ce mot
requis pendant ce moment intense
les hadiths et les récits de ses épouses
nous rapportent beaucoup de détails
sur la manière dont le prophète salallahu aleyhi salam se comportait
avec son épouse
pendant ses moments intimes
et si son épouse était en période de menstru
il était tout autant attentionné
s'il avait besoin de faire ses grandes ablutions avant de dormir
il le faisait
sinon il le faisait juste avant de se réveiller pour la prière
avant de s'endormir
il faisait ses invocations
d'avant se coucher
il se mettait sur le côté droit
la main droite sous la joue
et s'embarquait pour
une nuit de sommeil
seulement la moitié
son épouse disait de lui
qu'il avait une respiration lente et audible
et très agréable
à la moitié de la nuit
ala salallahu aleyhi salam se réveille
il s'assoit
se frotte un petit peu le visage pour enlever les traces du sommeil

il se brosse les dents
avec son siwa qu'il avait laissé près du lit
il lève les yeux au ciel
contemple les étoiles
fait des doigts
il procède ensuite à ses ablutions
petites ablutions
ou grandes ablutions
s'il ne l'avait pas fait avant de dormir et que c'était nécessaire
fait un peu de zic
en guise de préparation
et commence ses prières sur hérogoaire
il est en concentration maximale
il va prier pendant l'équivalent d'un tiers de la nuit
donc retient bien
il a dormi la moitié de la nuit
il a prié un tiers
puis il se rendort pendant le dernier sixième qui reste
juste avant salat et le fage
là la concentration en prière est maximale
c'est un moment privilégié avec son robe
sa récitation est claire
elle est lente
suffisamment lente pour pouvoir méditer
c'est des moments où il pleure beaucoup
c'est des moments où il laisse libre cours à ses émotions
ensuite il réveille son épouse
afin qu'elle puisse prier les dernières acarates avec lui
puis la sunnah
la as-shafa'
ou al-witr
pour clôturer ses prières de la nuit
ensuite il part pour un petit dodo
pendant le dernier sixième de la nuit qui lui reste
jusqu'à être réveillé par la mélodieuse voix de Bilal
r.a.s pour salat et le fage
puis une nouvelle journée est en phase de se dessiner
nous avons fait le tour de 24 heures
dans la vie de r.a.s
je te laisse prendre le temps d'imaginer
de penser à tout ce que t'inspires
une journée comme celle-ci
moi ce que j'en retiens
c'est qu'une journée de la vie du professeur s.a

c'est une vie en fait
tout simplement
avec r.a.s
tout est clair et transparent
je me dis qu'un homme si important
et si signifiant
que les moindres détails de son quotidien
nous sont parvenus
je retiens que la prière
est la reine de son coeur
s.a.s
d'ailleurs il disait à Bilal
r.a.s
a.s
apaisent-nous par elle yabilel en parlant de la salate
il faisait la prière toujours à l'heure
il trouvait le répit
et le repos de la journée
dans son moment avec a.s
à chaque prière
surtout la nuit
ce qui est beau c'est qu'il se réveillait
avec l.a.s
à la fois
le matin au fège
et aussi
après sa sieste l'après-midi
ils s'endormaient après sa dernière prière
il s'adaptait
et il adaptait sa journée
aux autres
instants de prière
je retiens qu'a.s est omniprésent
dans la journée de r.a.s
qu'il fait une balance parfaite
dans ses activités
dans ses devoirs
dans ses adorations
dans sa transmission de col.a.s
dans le fait de prendre soin de sa famille
de passer du temps avec ses compagnons
de gérer les demandes des fidèles
de participer aux événements
sa journée était remplie

mais il n'était jamais débordé
elle était parfaitement équilibrée
elle était ordonnée
et pourtant pas monotone
alors la s.a.s
était simple
et spontanée
tout le monde se sentait à la possibilité
de lui parler
car il était accessible
alors ses moments en famille
je les trouve tout simplement
délicieux
on sent que les moments qui passent avec sa famille
sont une priorité pour lui
que ce sont des instants précieux
dans sa relation
avec chaque membre de sa famille
quand il est à la maison
il rit
il plaisante
il se détend
il n'attend pas de se faire servir
c'est lui qui est au service de sa famille
on sent dans la journée
qu'il y a plusieurs émotions qui se dessinent
dans des actions simples pourtant dans la journée
comme rendre visite à sa famille
discuter
des discussions amoureuses
qu'il a régulièrement
de jour comme de nuit avec ses épouses
des discussions d'oreiller
les pillow talks il a
et le fait qu'il veille au bien-être de chacun
ce qui est beau
dans les 24 heures de r.a.s
c'est qu'il a du temps seul
du temps avec sa famille
et du temps avec sa communauté
mais le plus impressionnant je pense
ça reste
ces prières
ces prières en fait

ce sont les points de démarcation
vraiment de sa journée
avec r.a.s
on a la preuve
d'une vie
heureuse
équilibrée
pleine de baraka
parce qu'il savait apprécier les bienfaits de la vie
il dormait correctement
il mangeait correctement
il marchait suffisamment dans la journée
il avait du temps social
il avait du temps intime avec sa famille
il avait du temps pour lui
qu'il choisissait de passer avec son robe
et enfin avec r.a.s
on apprend un fait très important
en tout cas c'est une grande leçon pour moi
et j'espère aussi pour nous tous
c'est l'importance
d'un sommeil de qualité
le sommeil de r.a.s était trifasique
il avait trois phases
et d'ailleurs
ça me fait penser à une aya
dans surat rhum
la aya 23
ou Allah s.w.t
«oua min aiyatihi manamukum bilayli wannaharu
wa betira'ukum min faldee
innafi idhalika la aiyatili qawmi yasma'un»
et parmi ces signes
il y a votre sommeil
la nuit et le jour
et aussi votre quête de sa grâce
il y a en cela des preuves
pour les gens qui écoutent
Allah s.w.t parle d'un sommeil de nuit et de jour
alors que dans
plein d'autres passages r.a.s
il parle du fait qu'il a établi la nuit pour dormir
et la journée pour s'afférer
pour travailler pour vacuer à ses occupations

et là il précise que
parmi ces signes
il y a notre sommeil
de la nuit et du jour
et quand on regarde les habitudes de r.a.s
il dormait la nuit
il dormait la sieste le jour
il avait un sommeil triphasique
il dormait la première moitié de la nuit
quand il restait un sixième de la nuit
il le redormait après avoir passé
un tiers de la nuit en prière
et la journée
il faisait une petite sieste
à peu près d'une demi-heure
je trouve ça hyper important en fait
et quand tu fais le calcul
si on fait le calcul par exemple sur une nuit de
de douze heures
eh bien on a une moyenne de sommeil
sur la journée
qui est de huit heures
donc r.a.s
quand on voit son quotidien
on a l'impression qu'il dort très peu
alors qu'en fait il dort suffisamment
donc je me dis
c'est le meilleur des hommes
on peut pas faire mieux que lui
donc si on ne dort pas correctement
c'est un sommeil qu'on abandonne malheureusement
et on prend le risque
de ne pas passer une journée optimale
et j'ai fait aussi le calcul
si on prend une nuit par exemple
qui fait dix heures de temps
eh bien pareil on se retrouve avec
une moyenne en comptant la sieste à chaque fois
de sept heures de sommeil
donc que ce soit sept heures de sommeil
ou que ce soit huit heures de sommeil
ça reste en fait
la quantité de sommeil
nécessaire pour l'être humain

pour être en bonne santé
après il y a des personnes différentes
bien sûr il y a des besoins différents
il y a des états de santé différents
mais globalement
on te dira toujours
qu'une bonne nuit de sommeil
ça a aussi entre sept heures
huit heures de temps
et Rassoulallah les avait
pourtant il se levait quand même
un tiers de la nuit
un tiers de la nuit
pour une nuit qui dure douze heures
ça veut dire
six heures de sommeil
puis quatre heures de prière
puis deux heures de sommeil
donc là aujourd'hui
si on demandait à chacun d'entre nous
tu te lèveras quatre heures
et tu vas rester en prière pendant quatre heures
la première phrase que
quand on va sortir c'est
mais je ne vais pas dormir assez
alors que non
c'est possible
et pour cela
eh bien
la méthode elle est simple
et on le voit avec Rassoulallah
dormir tôt
Rassoulallah n'aimait pas discuter
longuement après la hicha
les seules personnes avec qui il discutait
eh bien c'était son épouse
justement
juste avant de dodou
il passait
du temps de qualité
avec ses épouses
sauf qu'à de forces majeures
où il y a des urgences bien sûr comme nous
si un jour on nous appelle

voilà en catastrophe
quelqu'un de ta famille t'appelle à 22h ou à 23h
parce que
faut chercher quelqu'un à l'aéroport
parce qu'il y a eu une panne
parce qu'il y a eu un problème
eh bien tu te lèves et tu pars
mais ça ne va pas être tous les jours comme ça
on est d'accord
donc
il y a des aléas dans la journée
dans la journée type
du prophète Rassoulallah
alléhi oselem
après la hicha
il n'aimait pas parler
il faisait pas de discussions
il faisait pas de meetings
il n'y avait pas de rassemblements
c'était pas le moment de
de donner des
des enseignements ou des sermons
il respectait le temps de repos de chacun
et il commençait par lui-même
en se mettant en retrait
et en accordant ce temps
à sa maison
donc règle numéro 1
pour passer une bonne nuit
passer une bonne journée
se coucher tôt
et diviser sa journée
d'ailleurs à ce propos
j'ai parcouru pas mal d'études
qui montrent le bien
les bienfaits
d'une
defaite d'avoir un sommeil trifasique
ou au moins bifasique
et que
et ces études et une étude en particulier disaient que
qu'en fait c'était insensé pour un être humain
d'avoir
un sommeil uniquement la nuit

qu'il fallait que la journée
il ait un temps de recette
donc un temps de repos
un vrai sommeil la journée
à longs on ne nous demande pas de dormir 4 heures
dormir 2 heures
dormir 3 heures
moins d'une heure
on parle même de 30 minutes de sommeil
même 20 minutes de sommeil
juste le temps de
se déconnecter un peu
et de faire un rebouste
d'ailleurs si tu regardes bien
il y a toujours un moment de la journée
que tu es
mangé sainement ou pas
léger ou pas
copieusement ou pas
quel que soit ce que tu as fait
et bien il y a un moment dans la journée où
tu piques du nez un petit peu
d'accord
tu ferais une bonne sieste si tu le pouvais
et bien c'est normal
c'est parce qu'il fallait faire une sieste
et rassaud à la
faisait cette sieste
et l'idéal c'est vraiment
une
un sommeil triphasique
donc
la sieste
la journée au milieu de la journée
le sommeil
la première partie de la nuit
là où le sommeil est vraiment profond
donc on se couche tôt
ensuite après
s'être réveillé pour prier
pour faire du vicre
pour se
remémorer à l'âme pour méditer
pour lire son call in

et bien redormir
la dernière partie
la dernière petite partie
de la nuit avant de se réveiller pour le fage
pour vraiment tester
c'est une méthode vraiment intéressante
je clôture en te disant que
on ne pourra jamais
disir aux ceux que les compagnons
du prophète Salaam alaihi wa salaam
en vécu en le côtoyant
parce que ce qu'ils ont vécu
est tout à fait
unique
inédit
mais ce que je peux te dire c'est que
on peut faire vivre
la sommeil salaam alaihi wa salaam
à travers notre quotidien
en commençant par des choses simples
comme
un sommeil tôt
et un sommeil de qualité
un sommeil
suffisant
en faisant
la prière de le fage à l'heure
comme les autres prières d'ailleurs
mais surtout celle-là
en prenant le temps de démarrer la journée
dans la sérénité
avec les membres
de notre foyer
en apportant notre contribution
à notre communauté
en faisant une petite sieste
en milieu de journée
histoire de faire un bon
recette
et redémarrer tranquillement
en marchant assez
en allant s'aérer
il est important de se caler
des moments dans la semaine

pour prendre le temps de
rendre visite à nos proches
et à nos amis
manger sainement
en quantité raisonnable
se comporter avec sa famille
avec le même égard
qu'on aurait
avec le meilleur de nos amis
reconquérir
son conjoint
sa conjointe
tous les jours
avoir une hygiène
irréprochable
apprendre des nouvelles choses
de sa religion tous les jours
rien à l'heure
et savourer le moment présent
avec Allah Subhanahu wa Ta'ala
dîner tôt
pour avoir une bonne digestion
et passer une bonne nuit
se lever progressivement
la dernière partie de la nuit
pour prier et faire des invocations
j'espère que cette immersion
de 24 heures
dans la vie de Rasulallah sallallahu alaihi wa sallam
t'ont fait autant de biens qu'à moi
qu'il t'ont permis de te remémorer
des moments de sa vie
des moments clés
qu'il t'ont permis de voir de nouvelles perspectives
et d'apprécier toi-même
tout ce que tu pourrais en fait
instaurer et incorporer à ta vie
si tu ne faisais pas déjà
j'espère vraiment que
tu réalises à quel point
les ingrédients pour mener une vie
à païser
pour mener une vie équilibrée
en fait sont à porter

à porter de main
et pourtant Rasulallah a vécu
des épreuves que tu ne vivras jamais
il a vécu des tristesses
que tu ne vivras jamais
il a vécu des difficultés
que tu ne vivras jamais
pourtant lorsqu'on voit
son quotidien
on a l'impression
d'une vie heureuse, saine, apaisée, équilibrée
c'est possible
si tu places Allah S.A.T
centre de ta journée
c'est possible
si tu fais des salades
les points de démarcation de ta journée
les check points
les délimitations
c'est possible
si tu accords
à chaque pan de ta vie
son droit
un droit équilibré
qu'Allah S.A.T nous permet de rencontrer un jour
et d'accourir
vers Rasulallah s.a.t
que nous avons tant aimé
que nous avons tant chéris
et à qui on a tant manqué
alors qu'il ne nous avait jamais vu
Amin Ya Rabbala al-Amin
Merci d'avoir écouté cet épisode
et comme toujours si ce podcast a porté du bien
alors une chose à faire
t'abonner pour ne rien rater
et si il te semble pouvoir être utile à d'autres personnes
sans toi libre de le partager
et même de laisser un commentaire et la note de ton choix
sur ta plateforme des côtes préférées
ce sera une belle manière
de me faire savoir que ce podcast doit continuer
et être écouté par le plus grand nombre
Je confie à Allah S.A.T

le soin de préserver ta foi
ton honneur et ton coeur
je te laisse à présent passer un bon moment avec ton courant
et je te dis à vendredi prochain
pour un nouvel épisode
Assalamu alaikum warahmatullahi wabarak