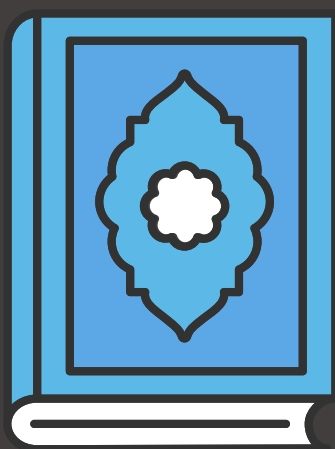


SPIRITUALITÉ



LIRE LE CORAN

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Le croyant qui récite le Coran est comparable à un citron : son odeur est agréable et sa saveur, suave. » [Al-Bukhari et Muslim]



PRIER LA NUIT

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« La meilleure des prières après celle qui est obligatoire est la prière de nuit. » [Al-Bukhari et Muslim]



JEÛNER RÉGULIÈREMENT

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Le jeûne est une protection et une citadelle dans laquelle on se réfugie contre le feu. » [Authentifié par Al-Albani]



SE REPENTIR

Le Prophète (paix sur lui) 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. » [Al-Bukhari]



MÉDITER SUR LA CRÉATION

Coran, Sourate 3 verset 190 :

« 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 »

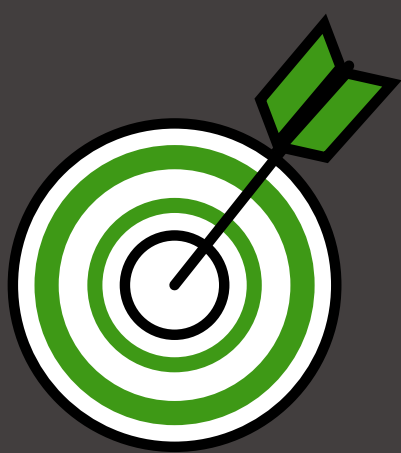
PSYCHOLOGIE



RÉFLÉCHIR AVANT D'AGIR

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« La réflexion avant d'agir vient d'Allah alors que la précipitation vient du diable. »
[Authentifié par Al-Albani]



PERSÉVÉRER

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Celui qui persévère Allah lui donne la patience. Et aucun homme n'a reçu de meilleur et de plus large don que la patience. » [Al-Bukhari]



GARDER SON CALME

D'après Abu Hurayrah :

Un homme a demandé au Prophète (paix sur lui) : « Fais moi une recommandation » (religieuse), Celui-ci répondit : « Ne te mets pas en colère. » [Al-Bukhari]



SE MÊLER DE SES AFFAIRES

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Fais partie du bel Islam d'une personne que de délaisser ce qui ne la regarde pas. »
[Authentifié par Al-Albani]

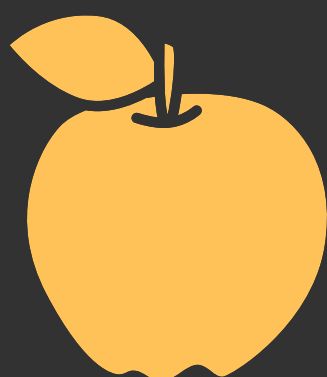


ÊTRE SATISFAIT DE CE QUE L'ON POSSÈDE

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Regardez celui qui est au-dessous de vous, et ne regardez pas celui qui est au-dessus de vous : cela est préférable afin que vous ne dédaigniez pas les bienfaits de Dieu envers vous. » [Al-Bukhari et Muslim]

SANTÉ



MANGER PEU

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Un humain n'a jamais rempli un récipient plus mauvais que le ventre. » [Authentifié par Al-Albani]



BOIRE EN 3 FOIS

D'après Anas :

Le Prophète (paix sur lui) buvait en trois fois et respirait profondément après chacune d'elle en dehors du récipient. [Al-Bukhari et Muslim]



DORMIR SUR LE FLANC DROIT

D'après Al-Bara ibn 'Azib :

Quand le Prophète (paix sur lui) se mettait au lit pour s'endormir, il s'étendait sur le côté droit. [Al-Bukhari]



PRATIQUER LA SAIGNÉE (HIJAMA)

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« La meilleure des choses par lesquelles vous vous traitez est la hijama et le costus marin. » [Al-Bukhari et Muslim]



CONSOMMER DU MIEL

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« La guérison repose sur trois choses : la gorgée de miel, l'incision de la ventouse, et la brûlure du cautère, mais j'interdis à ma Communauté la cautérisation. » [Al-Bukhari]

RELATIONNEL



SOURIRE

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Ne méprise aucune bonne action si petite soit-elle, comme le fait d'accueillir ton frère avec un visage souriant. »
[Muslim]



OFFRIR DES CADEAUX

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

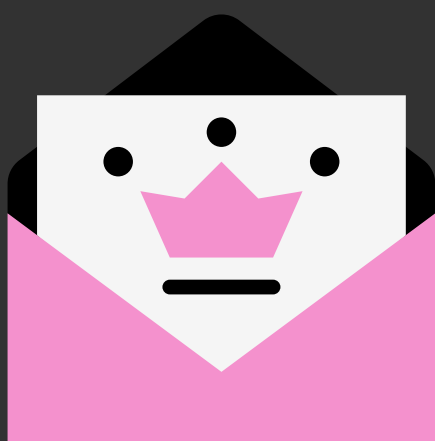
« Faites vous des cadeaux alors vous vous aimerez. » [Bukhari]



VISITER LES MALADES

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

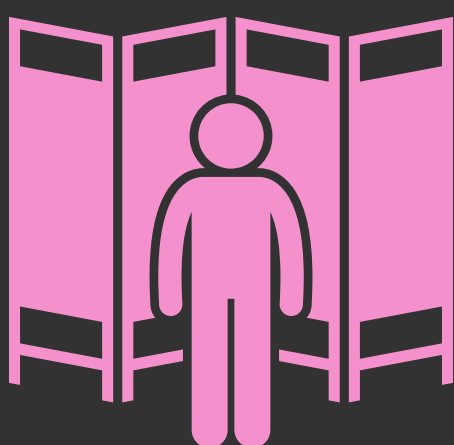
« Cinq choses, celui qui les fait dans une journée Allah l'écrit parmi les gens du paradis : celui qui visite un malade, assiste à une cérémonie funéraire, jeûne un jour, va au jumu'a et affranchit un esclave. »
[Authentifié par Al-Albani].



RÉPONDRE AUX INVITATIONS

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Celui qui ne répond pas à l'invitation désobéit à Allah et à Son Messager. »
[Bukhari et Muslim]



CACHER LES DÉFAUTS

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Celui qui dissimule les défauts d'un musulman, Allah dissimulera les siens dans la vie d'ici-bas et dans l'au-delà. »
[Muslim]

FINANCES



SE LEVER TÔT

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Oh Allah ! Bénit ma communauté qui se lève tôt. » [Tirmidhi]



DÉPENSER DANS LE BIEN

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Allah le Très-Haut a dit : Ô fils d'Adam, dépense (dans le bien), et Je dépenserai pour toi. » [Muslim]



SE MONTRER RECONNAISSANT

Coran, Sourate 14 verset 7 :

« Si vous êtes reconnaissants, très certainement j'augmenterai [Mes bienfaits] pour vous. »



PRÉSERVER LES LIENS DE PARENTÉ

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Quiconque désire que sa subsistance soit abondante et que sa vie soit allongée qu'il préserve alors les liens de parenté. » [Al-Bukhari]



INVOQUER

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

« Je cherche protection auprès de Toi contre l'épreuve de la pauvreté. » [Bukhari]