

## Groupe 12-13 ans – "Découvrir le trésor du Namaz"

<b>Jour 1 : Pourquoi fait-on la prière ?</b>	<b>2</b>
<b>Jour 2 : Comment faire la prière ?</b>	<b>5</b>
<b>Jour 3 : Les ablutions et la propreté</b>	<b>9</b>
<b>Jour 4 : Les 5 prières quotidiennes</b>	<b>12</b>
<b>Jour 5 : Les récompenses et les bienfaits de la prière</b>	<b>15</b>
<b>Jour 6 : La prière dans la vie du Prophète et des compagnons</b>	<b>19</b>
<b>Jour 7 : La prière, une source de force dans les moments difficiles</b>	<b>23</b>

# Jour 1 : Pourquoi fait-on la prière ?

Objectif : Faire comprendre le but de la prière comme lien avec Allah

## 1. Allah nous a créés pour Le connaître et L'aimer

Allah dit dans le Coran :

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

(Sourate Adh-Dhariyat, 51:56)

Mais qu'est-ce que cela veut dire « adorer » Allah ?

Selon Üstad Bediüzzaman, adorer Allah, c'est Le connaître, L'aimer, et Lui montrer de la gratitude (remercier) pour tous Ses bienfaits. La prière (salat) est le meilleur moyen pour cela.

- **Connaître Allah** : C'est apprendre qu'Il est notre Créateur, Celui qui nous aime plus que tout, et qui nous donne tout : la vie, la santé, la famille, etc.
- **L'aimer** : C'est ressentir de l'amour dans notre cœur pour Celui qui prend soin de nous.
- **Le remercier** : La prière, c'est aussi dire « merci » à Allah pour tous Ses cadeaux.

**Bediüzzaman explique dans la Risale-i Nur :**

« L'adoration est une reconnaissance de la servitude et un remerciement pour les bienfaits. » (Sozler, 4ème Parole)

## 2. La prière est un rendez-vous avec notre Créateur

Pense à la prière comme à une invitation spéciale, cinq fois par jour, pour aller parler avec Allah, Celui qui t'aime le plus.

Hocaefendi dit dans *Pirlanta Serisi* :

« La prière, c'est comme une audience accordée par un roi à son serviteur. Chaque prière est une occasion d'entrer dans la présence d'Allah, le Roi des rois. »

- **Tu n'es jamais seul** : Quand tu pries, Allah t'écoute, te comprend, et t'entoure de Sa miséricorde.
- **Exprimer ses joies et ses soucis** : Tu peux tout dire à Allah, tes remerciements comme tes difficultés.

### 3. Exemple du Prophète ﷺ : Préparer les enfants à la prière avec amour

Notre Prophète Muhammad ﷺ enseignait la prière aux enfants dès l'âge de 7 ans. Mais il le faisait toujours avec beaucoup de douceur, de patience et d'amour.

Il disait :

« Ordonnez à vos enfants la prière à sept ans, et corrigez-les à dix ans si nécessaire. » (Abu Dawud)

- **Faire de la prière un moment joyeux** : Le Prophète invitait les enfants à prier avec lui, il les félicitait, il leur expliquait pourquoi on prie.
- **Hocaefendi** insiste : « Il faut que la prière soit associée à l'amour, à la miséricorde et non à la peur. On doit donner envie, par la douceur, de se rapprocher d'Allah. » (*Fasıldan Fasıla*, vol. 1)

### 4. La prière, c'est comme recharger notre cœur au courant divin

Imagine ton cœur comme un téléphone portable. Quand il n'a plus de batterie, il ne peut plus fonctionner.

- **La prière, c'est le chargeur** : À chaque prière, ton cœur se recharge de lumière, de paix, et d'énergie pour le reste de la journée.
- **Bediüzzaman** explique : « La prière protège l'âme des mauvaises choses et la purifie. Elle éclaire le cœur et donne de la force pour affronter les difficultés de la vie. » (*Sözler*, 9ème Parole)

### 5. La prière rend meilleur

- **Elle développe la discipline** : Prier chaque jour à des heures fixes t'apprend à être organisé.
- **Elle purifie le cœur** : La prière éloigne des mauvaises actions, elle aide à devenir une meilleure personne, plus respectueuse, honnête et sincère.
- **Un moment de pause dans le stress** : Dans la journée, la prière te permet de faire une pause, de te calmer, de respirer.

### 6. Prière, gratitude et bonheur

- **Dire merci à Allah** : Comme le dit Hocaefendi, "La gratitude exprimée dans la prière rend l'homme heureux, car il comprend qu'il n'est pas tout seul, que quelqu'un veille sur lui."

- **Bediüzzaman** dit aussi : “L’homme trouve la vraie paix et le bonheur dans la prière, car il se sent connecté à son Créateur.”

## 7. Conclusion & Encouragement

- **La prière, ce n’est pas une corvée !**  
C’est un cadeau, une chance, un moment rien que pour toi et Allah.
- **Chacun progresse à son rythme** : Si tu rates une prière, ne te décourage pas, recommence et avance avec espoir. Allah aime ceux qui essaient.
- Avec chaque prière, ton cœur devient plus lumineux, plus fort, plus serein.

Citation à retenir :

“La prière est la clé du bonheur et le cœur du serviteur.”  
(*Sözler, Bediüzzaman Said Nursi*)

## Jour 2 : Comment faire la prière ?

Objectif : Apprendre les bases du geste et des composantes

### 1. L'importance de l'intention (Niyyah)

Avant même de commencer la prière, il y a une étape très importante : l'intention (niyyah).

- **L'intention, c'est quoi ?**  
C'est décider dans ton cœur pour qui tu fais cette prière (pour Allah), et quelle prière tu vas accomplir (par exemple, le dhor, le maghrib, etc.).
- **Le Prophète ﷺ a dit :**  
"Les actions ne valent que par leurs intentions."  
(Sahih al-Bukhari, Hadith n°1 ; Sahih Muslim, Hadith n°1907)
- **Üstad Hazretleri (Bediüzzaman) écrit dans la 21ème Parole :**  
« L'intention change les habitudes en adoration et transforme les actions ordinaires en actes de dévotion. »  
(Risale-i Nur, 21. Söz)

*Donc : Même avant de lever les mains, rappelle-toi dans ton cœur : "Je prie pour plaire à Allah."*

### 2. Les composantes de la prière : Farz, Sunna, Vacip

La prière est comme une construction solide, il y a des piliers essentiels et des éléments qui embellissent.

#### A. Les Farz (obligatoires) – Ce qu'on ne peut jamais manquer

Il y a 12 farz dans la prière, 6 à l'extérieur (avant/pendant) et 6 à l'intérieur (pendant la prière).

a. Farz extérieurs :

1. Taharet : Être propre (faire les ablutions/wudu).
2. Taharet (propreté) des vêtements, du corps, du lieu de prière.
3. Couvrir sa 'awra (parties à couvrir).
4. Tourner son visage vers la Qibla (direction de la Mecque).
5. L'intention (niyyah).
6. L'heure de la prière.

b. Farz intérieurs :

1. Takbir al-Ihram (dire "Allahu Akbar" au début).
2. Qiyam (se tenir debout, si possible).
3. Qiraat (réciter la Fatiha, et une autre sourate).
4. Ruku' (l'inclinaison).
5. Sujud (la prosternation, deux fois).
6. Qa'da al-akhirah (la position assise finale pour le tashahhud).

**B. Les Sunna – Ce que faisait le Prophète صلى الله عليه وسلم, et qui rend la prière plus belle**

- Lever les mains au début (et parfois au ruku' et au sujud).
- Dire "Subhana rabbiyal azim" au ruku' (minimum une fois, mieux 3 fois).
- Dire "Subhana rabbiyal a'la" au sujud (minimum une fois, mieux 3 fois).
- S'asseoir sur la jambe gauche à la tashahhud.
- Saluer à droite et à gauche à la fin.

**Fethullah Gülen explique :**

"Faire les sunna de la prière, c'est témoigner de son amour pour le Prophète صلى الله عليه وسلم et perfectionner son acte d'adoration."  
(*Fikih ve İbadet*, p. 51)

**Bediüzzaman :**

"La Sunna du Prophète صلى الله عليه وسلم, c'est la lumière qui illumine le chemin du croyant."  
(*Risale-i Nur*, 11. Lem'a)

**C. Les Vacip – Obligations secondaires (particulières à l'école hanafite)**

- Réciter le tashahhud à la fin (Attahiyat).
- Dire le tekbir pour aller au ruku' ou au sujud.
- Lire la sourate Fatiha à chaque rak'a.
- Lire une autre sourate après la Fatiha dans les deux premières rak'a.

### 3. Les gestes de la prière : étape par étape

Voici comment faire la prière, illustrée par des gestes simples (à mimer ensemble, ou à illustrer) :

#### 1. Se mettre debout, face à la Qibla

- On lève les mains, paumes vers la Qibla, et on dit :  
"Allahu Akbar" (الله أكبر)

#### 2. Rester debout (qiyam)

- On récite la sourate Al-Fatiha, puis une autre sourate (ex : Al-Ikhlâs).

#### 3. Inclinaison (ruku')

- Pencher le haut du corps en avant, dos bien droit, mains sur les genoux, dire :  
"Subhana rabbiyal azim" (سبحان ربي العظيم)

#### 4. Se relever (qawma)

- Se redresser, dire : "Sami' Allahu liman hamidah, Rabbana lakal hamd."

#### 5. Prostration (sujud)

- Se pencher au sol, front, nez, paumes, genoux et orteils touchent le sol, dire :  
"Subhana rabbiyal a'la" (سبحان ربي الأعلى)
- Se relever à genoux, puis refaire une deuxième prostration.

#### 6. Assise (jalsa)

- On s'assoit entre les deux prosternations.

#### 7. Assise finale (tashahhud)

- On récite "Attahiyatu, Allahumma salli, Allahumma barik".

#### 8. Salam final

- On tourne la tête à droite et à gauche, disant : "Assalamu alaykum wa rahmatullah."

### 4. Pourquoi ces gestes ?

Chaque geste de la prière a un sens profond :

- **Lever les mains** : comme si on laisse derrière soi tous les soucis.
- **Inclinaison et prosternation** : montrer son humilité devant Allah.
- **Assise** : prendre le temps de réfléchir, d'être en paix.

**Bediüzzaman** écrit dans la 9ème Parole :

“Chaque geste de la prière est un langage du cœur. Le ruku' montre la grandeur d'Allah, la prosternation montre notre besoin de Lui.”

(Sözler, 9. Söz)

## **5. Conseils pour apprendre et aimer la prière**

- Pratique avec quelqu'un de ta famille ou des amis.
- Ne te décourage pas si tu fais des erreurs, Allah aime les efforts.
- Rappelle-toi : chaque prière est une chance de parler avec Allah.

## Jour 3 : Les ablutions et la propreté

**Objectif :** Montrer que la propreté est spirituelle et physique.

### 1. La propreté en Islam : Un principe fondamental

L'Islam insiste beaucoup sur la propreté, pas seulement du corps, mais aussi du cœur et de l'esprit.

Le Prophète Muhammad ﷺ a dit :

« La propreté est la moitié de la foi. »

(Hadith authentique, Sahih Muslim, n°223)

- Cela veut dire que pour être vraiment croyant, il ne suffit pas de prier ou de jeûner, il faut aussi être propre !
- Hocaefendi (Fethullah Gülen) explique dans *Fasıldan Fasıla* :

“La propreté extérieure prépare le cœur à la lumière divine, et la pureté intérieure fait de la foi une réalité vivante.”

(*Fasıldan Fasıla*, vol. 1, chapitre sur la propreté)

### 2. La propreté : Physique et spirituelle

- Physique : Se laver, avoir des vêtements propres, garder sa chambre, sa classe, son environnement propre.
- Spirituelle : Éviter les mauvaises paroles, les mauvaises pensées, la jalousie, la colère...  
Bediüzzaman explique que la purification du cœur est aussi importante que celle du corps (*Risale-i Nur, 21. Söz*).

“Celui qui nettoie son cœur des mauvaises intentions et son corps des saletés, se rapproche d'Allah.”

(*Risale-i Nur, 21. Söz*)

### 3. Les ablutions (Wudu') : Pourquoi et comment ?

#### A. Pourquoi faire les ablutions ?

- C'est un ordre d'Allah :

“Ô vous qui avez cru ! Lorsque vous vous levez pour la prière, lavez vos visages et vos mains jusqu’aux coudes, passez les mains mouillées sur vos têtes, et lavez vos pieds jusqu’aux chevilles.”  
(Sourate Al-Ma’ida, 5:6)

- Les ablutions préparent le corps et l’esprit à rencontrer Allah dans la prière.
- Hocaefendi explique :

“Faire les ablutions, c’est comme enlever la poussière du cœur et du corps pour se présenter devant le Roi des rois.”  
(*Fikih ve İbadet*, chapitre sur les ablutions)

## B. Comment faire les ablutions ? (Étapes à mimer ou illustrer)

Voici les gestes obligatoires (farz) et recommandés (sunna) pour le wudu’ :

1. Formuler l’intention (niyyah) dans le cœur
  - Se dire : “Je fais les ablutions pour pouvoir prier et plaire à Allah.”
2. Dire « Bismillah » (Au nom d’Allah)
3. Laver les mains jusqu’aux poignets, trois fois
  - On frotte bien entre les doigts.
4. Se rincer la bouche, trois fois
5. Se rincer le nez, trois fois
  - Inspirer un peu d’eau dans le nez, puis la rejeter.
6. Laver le visage, trois fois
  - Du haut du front au bas du menton, d’une oreille à l’autre.
7. Laver les bras jusqu’aux coudes, trois fois (d’abord le droit, puis le gauche)
8. Passer les mains mouillées sur la tête (masah), une fois
9. Essuyer les oreilles avec les doigts mouillés
10. Laver les pieds jusqu’aux chevilles, trois fois (droit puis gauche)
  - Bien frotter entre les orteils.

## **Farz (Obligatoires) :**

1. Laver le visage
2. Laver les bras jusqu'aux coudes
3. Passer les mains mouillées sur la tête
4. Laver les pieds jusqu'aux chevilles  
(cf. Sourate Al-Ma'ida, 5:6)

Le reste est sunna (tradition du Prophète ﷺ), et rend l'ablution plus complète et belle.

#### **4. Citation à retenir**

« La propreté est la moitié de la foi. »  
(Sahih Muslim, n°223)

Bediüzzaman :

“La purification extérieure du corps prépare à la purification intérieure de l'âme.”  
(*Risale-i Nur, 21. Söz*)

#### **5. Conclusion et conseils**

- La propreté extérieure, c'est le début de la pureté intérieure !
- Faire les ablutions, c'est préparer son cœur et son esprit à prier Allah.
- Même si tu fais des erreurs, ce qui compte, c'est d'essayer avec sincérité.

## Jour 4 : Les 5 prières quotidiennes

**Objectif :** Comprendre le rythme spirituel de la journée.

### 1. Pourquoi 5 prières ? Quelle sagesse derrière ce rythme ?

Allah a voulu nous offrir 5 moments privilégiés dans la journée pour nous rapprocher de Lui, nous reposer de nos soucis, et remplir notre cœur de lumière.

#### **Dans le Coran :**

“Accomplis la prière aux deux extrémités du jour et à certaines heures de la nuit...”

(Sourate Hud, 11:114)

#### **Le Prophète Muhammad ﷺ a dit :**

“L'exemple des cinq prières est celui d'un ruisseau limpide qui coule devant la porte de l'un d'entre vous, dans lequel il se baigne cinq fois par jour.

Pensez-vous qu'il restera quelque chose de sa saleté ?”

Les Compagnons répondirent : “Non, rien ne restera de sa saleté.”

Il dit : “C'est ainsi que les cinq prières effacent les péchés.”

(Sahih al-Bukhari, hadith n°528 ; Sahih Muslim, n°667)

**Bediüzzaman** dit dans la *Risale-i Nur* :

“La prière, répétée cinq fois, construit une vie spirituelle pure, à l'image d'un bâtiment qui a cinq solides piliers.”

(*Sözler*, 9ème Parole)

### 2. Les 5 prières : noms, horaires, significations

A. Les noms et moments des prières

Nom	Moment de la journée	Signification spirituelle
<b>Fajr</b>	Aube (avant le lever du soleil)	Commencer la journée avec la lumière divine
<b>Dhuhr</b>	Milieu de journée (après-midi)	Se recentrer, couper le stress, gratitude pour la force reçue
<b>Asr</b>	Fin d'après-midi	Faire le bilan de la journée, demander la constance

<b>Maghrib</b>	Juste après le coucher du soleil	Remercier Allah à la fin de la journée, méditer sur ses actions
<b>Isha</b>	Nuit, après l'obscurité complète	Se confier à Allah avant le repos, purifier son cœur avant de dormir

**Fethullah Gülen (Hocaefendi)** explique :

“Chaque prière correspond à une phase de la vie, une porte ouverte vers le spirituel, une halte sur le chemin du bonheur éternel.”

(*Fasıldan Fasıla*, vol. 1, chapitre “Namazın hikmeti”)

#### B. Les horaires, un rythme naturel et divin

- Les horaires des prières suivent le soleil : l'aube, le zénith, l'après-midi, le coucher, la nuit.
- Cela crée une connexion avec la nature et le Créateur, comme si chaque moment de la journée avait une couleur spirituelle différente.

**Bediüzzaman** écrit :

“La prière structure le temps, elle discipline l'âme et protège le cœur du vide et de l'ennui.”

(*Sözler*, 9ème Parole)

### 3. La prière comme purification : l'image des 5 fontaines

Le Prophète ﷺ donne l'exemple d'un ruisseau (ou d'une fontaine) devant chaque maison. Imagine que tu te laves 5 fois par jour dans une eau pure : plus aucune impureté ne peut rester sur toi !

- **Fajr** : Purifie le cœur avant de commencer quoi que ce soit.
- **Dhuhr** : Lave les soucis et la fatigue de la matinée.
- **Asr** : Nettoie les erreurs ou oublis de l'après-midi.
- **Maghrib** : Efface la tristesse ou les tensions de la journée.
- **Isha** : Apporte la paix pour la nuit, calme le cœur avant le sommeil.

**Hocaefendi** ajoute :

“Celui qui s'attache à ses 5 prières construit une barrière contre le mal et ouvre la porte à la paix intérieure.”

(*Prizma I*, chapitre sur la prière)

#### 4. Pourquoi un tel rythme ? Les bienfaits au quotidien

- **Discipline et organisation** : Les horaires fixes aident à structurer ta journée et à prendre de bonnes habitudes.
- **Moment de pause** : Chaque prière est une pause pour respirer, réfléchir, et repartir avec une énergie nouvelle.
- **Lien continu avec Allah** : Tu te rappelles que tu n'es jamais seul, Allah t'accompagne à chaque instant.
- **Protection du cœur** : Les prières protègent de la paresse, des mauvaises actions et de la tristesse.
- **Renouvellement de la foi** : Comme une batterie spirituelle, chaque prière recharge la foi.

**Bediüzzaman :**

“Celui qui accomplit la prière cinq fois par jour se construit une forteresse contre les faiblesses de l'âme.”

(Sözler, 9ème Parole)

#### 5. Résumé

- Il y a 5 prières, à 5 moments bien précis, chaque jour.
- Pour chaque prière, tu as rendez-vous avec Allah, qui t'attend pour te donner paix, force et lumière.
- Si tu rates une prière, ne te décourage pas, reprends ton rythme, Allah aime les efforts sincères.
- Comme les fontaines, plus tu te purifies, plus tu brilles intérieurement.

#### 6. Citation à retenir

**“L'exemple des cinq prières est celui d'un ruisseau limpide devant la porte, dans lequel on se lave cinq fois par jour.”**

(Sahih al-Bukhari, n°528 ; Sahih Muslim, n°667)

**Bediüzzaman :**

“La prière est la lumière de la vie et la clé du bonheur.”

(Sözler, 9ème Parole)

## Jour 5 : Les récompenses et les bienfaits de la prière

**Objectif :** Motiver par l'amour et les récompenses.

### 1. Motivation : La prière, source de récompenses infinies

L'Islam veut que nous aimions la prière, non pas seulement par peur, mais surtout par amour pour Allah et pour les immenses cadeaux qu'Il nous offre à travers la prière.

**Allah aime voir Ses serviteurs heureux et épanouis grâce à la prière !**

### 2. Chaque prière efface les péchés : l'effet "gomme magique"

**Hadith du Prophète** ﷺ :

« Si l'un de vous avait une rivière devant sa porte dans laquelle il se baignerait cinq fois par jour, resterait-il quelque chose de sa saleté ? »

Ils dirent : « Rien ne resterait de sa saleté. »

Le Prophète ﷺ dit alors : « Il en est de même pour les cinq prières ; Allah efface par elles les péchés. »

(Sahih al-Bukhari, n°528 ; Sahih Muslim, n°667)

- **Les petites erreurs, les oublis, les colères** : tout cela s'efface à chaque prière, comme si Allah nous offrait une page blanche à chaque rendez-vous avec Lui.
- **Bediüzzaman** écrit :  
"La prière est un bain pour l'âme, qui lave les péchés et les saletés du cœur."  
(Sözler, 9ème Parole)
- **Exemple concret** :  
Imagine que ton cœur soit un tableau. À chaque prière, Allah passe une éponge dessus et le rend tout propre, prêt à accueillir de nouvelles bonnes choses !

### 3. La prière attire les anges et la miséricorde d'Allah

- **Les anges** aiment être là où l'on prie, là où l'on fait du dhikr (le rappel d'Allah).  
"Les anges se rassemblent autour de celui qui prie et demandent pardon pour lui tant qu'il est en prière."  
(Hadith authentique, Sahih Muslim, n°2737)
- **Hocaefendi (Fethullah Gülen)** explique :  
"Quand le croyant se lève pour prier, il s'élève vers une station lumineuse ; les anges viennent l'entourer, la miséricorde descend sur lui, et il entre dans une paix profonde."  
(Kalbin Zümrüt Tepeleri, vol. 1, 'İbadet')
- **La miséricorde d'Allah** enveloppe celui qui prie :

“Lorsque tu pries, c’est comme si une lumière descendait sur toi, apaisant ton cœur, chassant les tristesses et les peurs.”  
(*Prizma I*, chapitre sur la prière)

## 4. La prière = Protection et équilibre du cœur

### A. Protection contre le mal et les tentations

#### Dans le Coran :

“Accomplis la prière, car la prière éloigne de la turpitude et du blâmable.”  
(Sourate Al-Ankabut, 29:45)

- **Bediüzzaman** écrit :  
“Celui qui accomplit la prière régulièrement, c’est comme s’il construisait une forteresse autour de son âme contre les mauvaises actions.”  
(*Sözler*, 9ème Parole)
- **Hocaefendi** :  
“La prière, c’est l’armure du cœur. Elle protège de l’orgueil, du découragement, de la colère et de la tristesse.”  
(*Fasıldan Fasıla*, chapitre ‘Namazın faydaları’)

### B. Équilibre du cœur et de l’âme

- La prière, c’est comme un “rééquilibrage” :  
Tu peux commencer la journée triste ou énervé, mais après la prière, tu te sens mieux, plus apaisé.
- Les études modernes montrent que les personnes qui prient sont plus sereines, plus confiantes, moins stressées.
- La prière développe la patience, la gratitude, la force intérieure.

#### **Bediüzzaman** :

“La prière éclaire le cœur, donne de la paix à l’âme, et équilibre l’esprit face aux difficultés de la vie.”  
(*Sözler*, 9ème Parole)

## 5. Autres récompenses : Ce que l’on gagne par la prière

- **La proximité avec Allah** : Plus tu pries, plus tu ressens Allah près de toi, dans tes joies comme dans tes peines.
- **Des récompenses même pour l’au-delà** :

“La première chose dont le serviteur sera interrogé le Jour du Jugement est la prière. Si elle est bonne, tout le reste sera bon.”  
(Hadith, Sunan al-Tirmidhi, n°413)

- **Prière pour les parents et la communauté** : Chaque prière est aussi une occasion de demander des bénédictions pour ceux qu’on aime.
- **Un cœur lumineux et une vie bénie** : La prière attire la baraka (bénédiction) dans la vie.

## 6. L’amour dans la prière : Un échange de cadeaux

- Quand tu pries par amour, Allah te donne encore plus d’amour et de lumière.
- **Hocæfendi** :  
“Prie avec amour, et tu sentiras l’amour d’Allah couler dans ton cœur, tu deviendras plus doux, plus généreux, plus joyeux.”  
(*Kalbin Zümrüt Tepeleri*, ‘Muhabbet’)
- Comme le dit Rumi (Mevlana) :  
“La prière est la clé des portes du cœur ; elle relie le serviteur à l’Ami véritable.”  
(*Masnavi*, Livre 1)

## 7. Exemples pratiques pour les jeunes :

- Quand tu es triste, essaie de prier : tu sentiras ton cœur s’alléger.
- Quand tu es en colère ou découragé, parle à Allah dans la prière, il te répondra par la paix.
- Si tu veux réussir, demande à Allah avec sincérité dans ta prière ; Lui, Il t’écoute toujours.

## 8. Citations à retenir

- **“Les cinq prières effacent les péchés, comme l’eau qui lave la saleté.”**  
(Sahih Muslim, n°667)
- **“La prière est la lumière du cœur.”**  
(Bediüzzaman, *Sözler*, 9ème Parole)
- **“La prière attire la miséricorde et l’amitié d’Allah.”**  
(Hocæfendi, *Kalbin Zümrüt Tepeleri*, ‘İbadet’)

## 9. Résumé pour retenir

- La prière est un immense cadeau d'Allah : elle efface les péchés, attire les anges et la miséricorde, protège et équilibre le cœur.
- Elle rend la vie plus belle, plus légère et plus lumineuse.
- Allah aime ceux qui prient, et leur prépare des récompenses qu'aucun œil n'a vues, qu'aucune oreille n'a entendues.

# Jour 6 : La prière dans la vie du Prophète et des compagnons

**Objectif :** Inspirer par l'exemple.

## 1. L'amour du Prophète Muhammad ﷺ pour la prière

Le Prophète ﷺ ne voyait pas la prière comme une obligation pénible, mais comme un moment de joie, de repos et de connexion profonde avec Allah.

**“La prière est la prune (le repos, la lumière) de mes yeux.”**

(Hadith rapporté par Nasai, Ahmed, et authentifié par Al-Albani, cf. Sahih al-Nasai, 3939)

- Avant chaque difficulté, le Prophète ﷺ trouvait la paix dans la prière.
- Il disait à Hz. Bilal :

**“Bilal, apaise-nous par la prière !”**

(Ahmad, 3/128 ; Abu Dawud, 4985)

- La nuit, il se levait pour prier longuement, même quand tout allait bien.

**Dans le Coran :**

“Aie patience avec ceux qui invoquent leur Seigneur matin et soir, cherchant Sa Face...”

(Sourate al-Kahf, 18:28)

## 2. L'exemple d'Ibn Abbas

Ibn Abbas était un très jeune compagnon, mais il avait déjà un grand amour pour la prière. Un jour, il raconta :

“J’ai dormi une nuit chez ma tante Maymuna (épouse du Prophète). Le Prophète ﷺ s’est levé pour prier la nuit, j’ai voulu le rejoindre. Il m’a doucement pris la main, m’a placé à sa gauche, puis à sa droite et nous avons prié ensemble.”

(Sahih al-Bukhari, n°138 ; Sahih Muslim, n°763)

- Même enfant, Ibn Abbas voulait ressentir la douceur de la prière avec le Prophète ﷺ !
- Il a grandi avec ce lien fort à la prière et est devenu l’un des plus grands savants de l’islam.

## 3. L'exemple de Muadh ibn Jabal

Muadh ibn Jabal était un des compagnons les plus pieux et aimés du Prophète ﷺ.

Le Prophète ﷺ a dit de lui :

“Le plus savant en ce qui concerne le licite et l’illicite de ma communauté est Muadh ibn Jabal.”

(Tirmidhi, n°3791)

- Muadh aimait énormément la prière.  
Il avait l’habitude de prier derrière le Prophète ﷺ puis de diriger la prière dans sa propre tribu, montrant ainsi l’importance de la prière collective.
- Il était connu pour son humilité : il pleurait souvent pendant la prière, ressentant la proximité d’Allah dans chaque prosternation.

## 4. Autres exemples inspirants

### A. Hz. Osman ibn Affan

Uthman passait de longues heures en prière, parfois récitait tout le Coran en une seule nuit de Ramadan.

Il disait : “Si les cœurs étaient purs, ils ne se lasseraient jamais de la parole d’Allah.”

(Al-Dhahabi, Siyar A’lam an-Nubala, 2/150)

### B. Fatima az-Zahra, la fille du Prophète

Elle se tenait debout en prière toute la nuit, priant pour elle-même mais aussi pour tous les musulmans, montrant que la prière, c’est aussi penser aux autres.

### C. Bediüzzaman Said Nursi (Üstad Hazretleri)

Dans la *Risale-i Nur*, il explique que la prière est la lumière de la vie, la nourriture de l’âme.

“Celui qui néglige la prière, c’est comme s’il fermait la porte de son cœur à la lumière et à la paix. Mais celui qui prie, il ouvre toutes les portes de la bonté et de la tranquillité.”

(*Sözler*, 9ème Parole)

### D. Hocaefendi (Fethullah Gülen)

Hocaefendi, dès son enfance, mettait un point d’honneur à ne jamais rater une prière. Il raconte que même sous la neige, il sortait pour prier à la mosquée, car “le vrai repos et la vraie force se trouvent dans la prière.”

“La prière, ce n’est pas juste bouger le corps, c’est offrir tout son cœur à Allah, c’est puiser la force pour affronter les épreuves de la vie.”

(*Prizma I*, chapitre sur la prière)

## 5. Ceux qui négligent la prière : qu’est-ce qu’ils perdent ?

Le Coran parle de ceux qui délaissent la prière :

**“Malheur donc, à ceux qui prient, tout en étant négligents et insouciants dans leur prière.”**

(Sourate al-Ma'un, 107:4-5)

- **Ils perdent la protection, la paix du cœur, la lumière spirituelle.**
- Leur vie devient plus désorganisée, leurs cœurs sont remplis de tristesse et d'inquiétude.
- Ils se privent de l'amour d'Allah, de la compagnie des anges, et de l'immense récompense de la prière.

**Bediüzzaman** écrit :

“Celui qui néglige la prière, c'est comme quelqu'un qui coupe la corde qui le relie à Allah. Il est alors sans soutien, perdu dans la tempête de la vie.”

(*Sözler*, 9ème Parole)

## **6. Les fruits pour ceux qui prient**

- **Ils ont le cœur paisible** même dans la difficulté.
- **Ils reçoivent l'amour d'Allah** et la compagnie des anges.
- **Ils deviennent un exemple pour les autres**, comme les compagnons.
- **Ils avancent dans la vie avec espoir**, sérénité et force.

**Hocaefendi** :

“La prière, c'est le rendez-vous des héros du cœur. Celui qui s'y accroche devient un exemple vivant pour sa famille, ses amis et la société.”

(*Kalbin Zümrüt Tepeleri*, chapitre sur 'İbadet')

## **7. Citation à retenir**

**“La prière est la prunelle de mes yeux.”**

(An-Nasai, 3939 ; authentifié par Al-Albani)

**“Celui qui accomplit la prière, c'est comme s'il s'accrochait à la corde solide d'Allah.”**

(Bediüzzaman, *Sözler*, 9ème Parole)

## **8. Résumé pour les jeunes**

- La prière, c'est la lumière de la vie du Prophète صلى الله عليه وسلم, de ses compagnons, et de tous les gens de bien.
- Ceux qui prient gagnent la paix, la protection et la lumière ; ceux qui l'oublient se privent d'un immense trésor.
- À nous d'être les "amis de la prière", comme les compagnons et les grands exemples du passé et du présent !

# Jour 7 : La prière, une source de force dans les moments difficiles

**Objectif** : Montrer que la prière est un refuge, une force intérieure et une solution concrète face aux épreuves de la vie.

## 1. Chercher de l'aide auprès d'Allah : La prescription du Coran

**“Ô vous qui croyez ! Cherchez secours dans la patience et la prière, car Allah est avec les patients.”**

(Sourate Al-Baqara, 2:153)

Dès le début, Allah nous enseigne que face aux peines, aux déceptions ou aux peurs, le meilleur réflexe n'est pas de fuir... mais de se tourner vers Lui par la prière (salat) et la patience.

**C'est comme si Allah nous disait : “Ne sois jamais seul avec tes soucis, viens Me les confier.”**

## 2. Le Prophète Muhammad ﷺ : l'exemple de la prière dans l'épreuve

Quand il traversait des moments difficiles, le Prophète ﷺ se tournait immédiatement vers la prière.

- **Après la perte de son fils Ibrahim**, il a pleuré, mais il a prié deux unités de prière (rak'ât) et a dit :  
“Le cœur est triste, les yeux pleurent, mais nous ne disons que ce qui plaît à Allah.”  
(Sahih Bukhari, n°1303)
- **Lors de la tristesse à Taïf**, blessé et rejeté, il a fait une longue invocation pleine d'humilité et a recherché du réconfort dans la prière.
- **Avant chaque décision importante ou moment de peur**, il priait deux rak'ât (*salat al-haja*, la prière du besoin) et conseillait à ses compagnons de faire de même.

## 3. Les compagnons et la prière dans la difficulté

- **Bilal ibn Rabah**, torturé pour sa foi, gardait force et courage grâce à la prière. Il répétait “Ahad, Ahad” (L'Unique, L'Unique) et racontait qu'il “se sentait comme dans un jardin” lorsqu'il se souvenait d'Allah, même au pire de l'épreuve.
- **Asma bint Abu Bakr** : Pendant l'émigration à Médine, elle vivait la peur et la séparation. Elle racontait que la prière “était pour elle un apaisement plus fort que la nourriture ou la boisson.”

## 4. Bediüzzaman Said Nursi : “Fais de ta prière un bouclier !”

Dans la *Risale-i Nur*, Üstad Hazretleri explique que face à l'anxiété ou la tristesse, la prière donne une énergie positive qui protège le cœur et la pensée :

“Celui qui prie trouve la force de transformer les épreuves en occasions de grandir. Car, dans la prosternation, le serviteur dépose ses fardeaux devant la Toute-Puissance.”

(*Sözler*, 23ème Parole)

- Bediüzzaman conseille de “confier à Allah, par la prière, tout ce qui est trop lourd pour ton cœur.”
- Il évoque aussi que la prière “libère l'esprit de l'angoisse du passé et de la peur de l'avenir, en ramenant le cœur dans le présent, face à la lumière divine.”

## 5. Hocaefendi : “Parle à Allah dans ta langue, avec ton cœur”

Fethullah Gülen souligne que la prière n'est pas qu'une récitation :

“Dans chaque prosternation, ouvre-lui ton cœur. Raconte-lui ta peur, tes échecs, ta honte, mais aussi tes espoirs. Tu verras que la prière transformera l'angoisse en paix, et la peur en courage.”

(*Kalbin Zümrüt Tepeleri*, “Dua ve İbadet”)

Il invite à ne pas avoir honte de pleurer devant Allah, à lui parler “comme à un ami intime”, surtout dans les prières surérogatoires ou après la salat.

## 6. La prière, refuge contre l'anxiété, la solitude et le stress moderne

- **Mevlana Rumi** disait :  
“Si tu es submergé par l'inquiétude, prosterne-toi : c'est là que les soucis fondent comme la neige au soleil.”  
(*Masnavi*, Livre 3)
- **La prosternation** (sujud) est un moment unique : c'est le point où l'on est le plus proche d'Allah (Hadith, Sahih Muslim, n°482).

## 7. Comment utiliser la prière dans la vie quotidienne ?

- **Avant un examen, un match, un entretien, ou un conflit** : Prie deux rak'ât, demande la facilité et la paix intérieure.
- **Quand tu ressens de la peur, de la colère ou du doute** : Prend tes ablutions, prie, puis raconte à Allah ce qui te fait peur.

## 8. La différence dans la vie de celui qui prie en cas d'épreuve

- Celui qui prie ne se sent jamais “écrasé” : il sait que quelqu’un l’écoute et l’aime infiniment.
- Il garde l’espoir, même après un échec, car il sait que la prière peut ouvrir de nouvelles portes.
- Il ne se sent pas seul : la prière crée un lien, une sécurité invisible mais puissante.

## 9. Citation à retenir

**“Cherchez secours dans la patience et la prière.”**

(Sourate Al-Baqara, 2:153)

**“Le plus proche du Seigneur, c’est en prosternation.”**

(Sahih Muslim, n°482)

**“La prière transforme le fardeau en légèreté, la nuit en lumière.”**

(Bediüzzaman, *Sözler*, 23ème Parole)

- La prière, ce n’est pas seulement un devoir, mais une force et un refuge réel dans toutes les difficultés de la vie.
- Par la prière, on dépose ses soucis à Allah, on se relève plus fort, plus serein.
- Osez parler à Allah dans la prière, faites de Lui votre meilleur allié face à tous les défis !