

LES BIENFAITS DE LA MARCHE

Celui qui affronta
400 cavaliers à pied



La meilleure
façon de
marcher



Qu'en est-il de
dormir après avoir
mangé ?



La récompense
pour accomplir le
Hajj à pied



پیدل چلنے کے فوائد

Les bienfaits de la marche

Ce livret a été présenté en ourdou par le centre de recherche islamique de Dawat-e-Islami (*Al-Madina-tul-'Ilmiyyah*). Le **département de traduction (Dawat-e-Islami)** l'a traduit en français. Si vous trouvez une erreur dans la traduction ou la composition, veuillez en informer le département de traduction à l'adresse postale ou électronique suivante dans le but de gagner des récompenses (Sawāb).

Département de traduction (Dawat-e-Islami)

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran,
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN: ☎ +92-21-111-25-26-92 – Poste. 7213

E-mail : ✉ french.translation@dawateislami.net

Les bienfaits de la marche

Une traduction française de “*Pedal chalney kay Fawaaid*”



TOUS DROITS RÉSERVÉS

Copyright © 2026 Maktaba-tul-Madinah

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise de quelque manière ou forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maktaba-tul-Madinah.

1ère parution : Rabi Uth-Thānī 1447 AH – (Octobre 2026)
Traduit par : Le département de traduction (Dawat-e-Islami)
Éditeur : Maktaba-tul-Madinah
Quantité : -

PARRAINAGE

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez parrainer l'impression d'un livre religieux ou un livret pour Isaal-e-Sawab des membres décédés de votre famille.

Maktaba-tul-Madinah

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah Mahallah Saudagran,
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

✉ **E-mail :** global@maktabatulmadinah.com | feedback@maktabatulmadinah.com

☎ **Téléphone :** +92-21-34921389-93

🌐 **Web :** www.dawateislami.net | www.maktabatulmadinah.com

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Invocation pour lire le livre

Lisez la dou'a (invocation) suivante avant d'étudier un livre religieux ou une leçon islamique, vous vous souviendrez de tout ce que vous étudiez : **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Traduction

Ô Allah **عَزَّوَجَلَّ** ! Ouvre-nous les portes du savoir et de la sagesse, et fais-nous miséricorde ! Ô Celui Qui est Le Plus Glorieux et Le Plus Honorable ! (*Al-Mustatraf, vol. 1, p. 40*)

Note : Récitez la Salât sur le Prophète **ﷺ** une fois avant et après l'invocation.

Table des matières

Les bienfaits de la marche	1
Bénédiction de <i>la Şalât</i>	1
Celui qui affronta 400 cavaliers à pied (Récit)	2
Le meilleur parmi ceux qui marchent à pied	2
L'importance de la marche dans la religion	4
L'étrange être humain	4
Les nouvelles technologies sont-elles une bonne ou une mauvaise chose ?	4
Marchez 45 minutes par jour	5
La meilleure façon de marcher.....	6
La manière bénie de marcher du Noble Prophète ﷺ	6
Les 3 meilleurs moments pour marcher	6
La marche est un bienfait inestimable	7
7 000 à 10 000 pas par jour	7
Le diabète maîtrisé grâce à la marche	8
Amélioration du diabète, du cholestérol et du Foie Gras grâce à la marche	8
Exercice léger	9
La bonne intention dans la marche et l'exercice physique	10
Un sexagénaire en bonne santé.....	10
La respiration profonde	11

Méthode de respiration profonde	12
Pās-e-Infās	12
Méthode islamique de digestion des aliments	13
Qu'en est-il de dormir après avoir mangé ?	14
Manger davantage devrait conduire à plus d'adoration.....	14
Une maladie qui menace la foi.....	15
Les dangers pour la santé liés au fait de dormir après avoir mangé ...	16
L'importance de la santé dans l'islam	16
La santé, c'est mille bénédictions.....	17
5 occasions de marcher ou de pratiquer une activité physique.....	18
Il se mis en colère en entendant parler de problèmes cardiaques (récit)	20
<i>Le parāthā</i> aux œufs et le mal de ventre (récit)	21
Le mérite de se rendre à la mosquée à pied.....	21
Il n'a pas pris de logement près de la mosquée.....	22
Encouragement à se rendre à pied à la prière du vendredi.....	23
La récompense pour accomplir le Hajj à pied	24
Soixante-dix millions de bonnes actions pour chaque pas	24
Les anges accueillent le pèlerin à pied.....	24
Des conseils inestimables pour les parents	25
Fatwā de l'Imam Aḥmad Razā Khan رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ concernant le fait de se déplacer à pied pour l'appel à la droiture.....	26

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوَةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيِّنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

Les bienfaits de la marche

Invocation d'Attâr : Ô Allah عَزَّوَجَلَّ ! À quiconque lit ou écoute le livret de 23 pages intitulé “ Les bienfaits de la marche ”, accorde-lui la capacité d’accomplir des actions bénéfiques pour la santé dans l’intention d’acquérir la force nécessaire à l’adoration, et pardonne-lui ainsi qu’à ses parents sans leur demander de rendre des comptes.

اٰمِيْنُ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّنَ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

Bénédiction de la *Ṣalāt*

Écrivez ou faites écrire cette *ṣalāt* alors que vous êtes en état de *wuḍū`* :

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِهَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِيَّائِهَا وَعَلٰى اٰلِهٖ وَ
اَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

Dissolvez-la dans de l’eau et faites-la boire au patient. Continuez ce traitement sans interruption jusqu’à la guérison ; بِاِذْنِ اللّٰهِ (par la volonté d’Allah عَزَّوَجَلَّ), cela est bénéfique pour toutes les maladies, sauf la mort. ¹

صَلُّوْا عَلٰى الْحَبِيْبِ صَلَّی اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ

¹ Madani Panj Surah, p. 116-117

Celui qui affronta 400 cavaliers à pied (Récit)

Il existait, à environ 6 à 8 kilomètres de Madina Tul-Munawwarah, une localité appelée “ Ghābah ”. Quelques chameaux appartenant au Bien-Aimé et Dernier Prophète ﷺ avaient l’habitude d’y paître. 400 brigands arrivèrent à cheval, tuèrent le compagnon رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ qui faisait paître les chameaux du Noble Prophète ﷺ, et emmenèrent tous les chameaux. Le compagnon du Prophète, Sayyiduna Salamah bin Akwa’ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, se promenait quelque part à ce moment-là, muni d’un arc et de flèches. Il avait alors environ 12 ans. Soudain, son regard se posa sur ces voleurs. Il était réputé pour courir si vite qu’il pouvait rattraper un cheval au galop, alors qu’un cheval ne pouvait pas le rattraper. Il était également connu pour ses talents d’archer.

Grimpant sur une colline et se tournant vers Madinah Tul-Munawwarah, il annonça que les chameaux avaient été volés. Puis, il se lança lui-même à la poursuite de ces voleurs, armé de son arc et de ses flèches. Lorsqu’il fut près d’eux, il se mit à tirer des flèches si rapidement qu’ils crurent qu’un grand groupe de personnes était à leurs trousses. Chaque fois que l’un d’eux faisait demi-tour, il se cachait derrière un arbre et tirait une flèche sur le cheval, le blessant. Le cavalier se disait : “ Si le cheval tombe, je serai capturé. ” Sayyiduna Salamah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ déclare : “ Ils ont continué à courir et je les ai poursuivis jusqu’à ce que je récupère tous les chameaux qu’ils avaient volés au Prophète ﷺ. ”¹

Le meilleur parmi ceux qui marchent à pied

Le véritable nom de Sayyiduna Salamah b. ‘Amr b. Akwa’ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ était Sinān b. ‘Abdullah, et son surnom célèbre était “ Abū Iyās ”. Le Noble Prophète ﷺ a déclaré à son sujet :

خَيْرُ رَجَالِنَا سَلَمَةُ بْنُ الْأَكْوَعِ

¹ Ṣaḥīḥ Muslim, p. 772-775, hadith n° 4678

Ce qui signifie : “ Le meilleur parmi ceux d’entre nous qui se déplacent à pied est Salamah ibn Akwa’.”¹

Le Bien-Aimé Prophète ﷺ prit le serment d’allégeance (*bay’ah*) de Salamah ibn Akwa’ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ à trois reprises au cours d’un même rassemblement.²

L’Imam Ahl us-Sounnah, Imam Aḥmad Riḍā Khan رَحِمَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ a déclaré : “ Le secret derrière le fait de prêter serment d’allégeance à plusieurs reprises réside dans le fait qu’il avait pour habitude de toujours combattre à pied sur le chemin d’Allah عَزَّوَجَلَّ.”³ Il décéda en l’an 74 de l’Hégire, à l’âge d’environ 80 ans, à Madinah Tul-Munawwarah.⁴

Qu’Allah عَزَّوَجَلَّ lui fasse miséricorde et nous pardonne sans nous demander de comptes, par son entremise !

اٰمِيْنُ بِجَاہِ خَاتَمِ النَّبِيِّنَ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

La vie bénie du compagnon du Prophète, Sayyiduna Salamah ibn Akwa’ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, est un magnifique exemple de courage, de bravoure et de loyauté. Qu’Allah عَزَّوَجَلَّ nous accorde la capacité de suivre ses traces ! Une vertu particulière qui lui est attribuée est qu’il marchait très vite, et il s’est vu décerner le titre de “ Le meilleur parmi ceux d’entre nous qui se déplacent à pied ” par la langue bénie du Noble Prophète ﷺ.⁵

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب صَلَّی اللّٰهُ عَلَی مُحَمَّد

¹ Usd ul-Ghābah, vol. 2, p. 494

² Ṣaḥīḥ Muslim, p. 772, hadith n° 4678

³ Malfoozāt-e-A’lā Hazrat, p. 229

⁴ Usd ul-Ghābah, vol. 2, p. 495

⁵ Usd ul-Ghābah, vol. 2, p. 494

L'importance de la marche dans la religion

Chers frères en Islam ! Il est indispensable d'être en bonne santé pour trouver la force nécessaire à l'adoration et accomplir les pratiques religieuses avec énergie. La marche est très bénéfique pour rester en bonne santé. Afin de rendre les gens pieux et assidus dans l'accomplissement de la prière, de s'efforcer d'appeler à la droiture et de diffuser le " mouvement remplissons la mosquée " de maison en maison, de magasin en magasin et de rue en rue, il faut prendre l'habitude de marcher. Si l'on n'a absolument pas l'habitude de marcher et que l'on compte uniquement sur une moto ou une voiture pour toutes ses tâches, on risque alors d'être privé de nombreuses grandes missions d'appel à la droiture.

L'étrange être humain

Chers frères en Islam ! Comme l'être humain est étrange ! D'abord, il s'efforce de gagner de l'argent. Puis, après avoir travaillé jour et nuit pour se constituer un pécule respectable, il ruine souvent sa santé. À présent, il dépense l'argent qu'il a amassé à la sueur de son front pour améliorer sa santé. Si, dès le début, tout en s'occupant raisonnablement à la recherche d'un moyen de subsistance licite, il s'engage à accomplir les actes d'adoration obligatoires et impératifs tels que la prière et le jeûne, et prend l'habitude de faire de l'exercice ou de marcher, il peut rester en bonne santé tout en amassant des richesses.

Les nouvelles technologies sont-elles une bonne ou une mauvaise chose ?

À l'heure actuelle, les maladies se multiplient considérablement en raison de la consommation croissante de fast-food, d'aliments frits et de boissons fraîches. L'activité physique diminue également en raison des nouvelles technologies. Si diverses inventions scientifiques ont facilité de nombreuses tâches, elles ont également modifié de nombreuses habitudes. Auparavant, certaines tâches s'effectuaient en marchant. Aujourd'hui, les ventilateurs, l'éclairage domestique et même les portes sont équipés de capteurs. Par conséquent, toutes les tâches sont effectuées automatiquement ou en position assise à l'aide d'une télécommande. Qui sait dans quelle mesure l'intelligence artificielle (IA) et les robots prendront le relais

des activités humaines à l'avenir, rendant pratiquement les humains physiquement inactifs. **الآمان والحفيظ**

Autrefois, les gens voyageaient à dos de chameau, à cheval ou à pied. De ce fait, il fallait plusieurs jours, voire plusieurs mois, pour se rendre d'une ville ou d'un pays à un autre. Aujourd'hui, un voyage de plusieurs mois se fait en quelques jours, et un voyage de plusieurs jours en quelques heures. Autrefois, les gens effectuaient un travail physique pénible de leurs propres mains, ce qui leur permettait de profiter d'une excellente santé même à un âge avancé. Aujourd'hui encore, les personnes âgées qui effectuent un travail physique pénible, ou celles qui vivent dans les villages, à la campagne et à la montagne, possèdent une santé et une force qui feraient rougir de honte les jeunes vivant en ville.

À l'ère de la technologie, sans parler des travaux manuels pénibles, bon nombre de nos jeunes préfèrent prendre leur moto plutôt que de marcher, même pour parcourir de courtes distances. Le vélo était un peu mieux, car pédaler permettait de faire un peu d'exercice pour les jambes, mais la voiture a rendu beaucoup de gens sédentaires. Malheureusement, aujourd'hui, les gens ne sont même plus capables de faire deux pas. Par conséquent, la sédentarité entraîne une propagation très rapide de l'obésité et de diverses autres maladies.

Dans ces circonstances, il est essentiel d'intégrer la marche quotidienne et l'exercice physique à notre routine. Avec de bonnes intentions, telles que le souhait de bien-être pour les dévots du Prophète, la méthode correcte de marche et ses bienfaits médicaux sont présentés ci-dessous. Mettez-les en pratique avec de bonnes intentions, comme acquérir de la force pour l'adoration et gagner sa vie de manière licite, et accomplir efficacement les bonnes actions autorisées tant sur le plan religieux que mondain.

Marchez 45 minutes par jour

Amīr Ahl us-Sounnah, Maulānā Muhammad Ilyās 'Aṭṭār al-Qādiri **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** a écrit : “ Pour réduire le stress mental et la tension nerveuse, en plus de l'exercice mental, il convient de marcher sans s'arrêter pendant trois quarts d'heure (45

minutes) chaque jour. Continuez à réciter *la ṣalāt* tout en marchant sans vous arrêter. Pendant que vous marchez, essayez de mettre un peu de poids sur les orteils. ¹

(Cependant, pour certaines personnes, il est préférable de marcher en posant d'abord le talon puis la pointe du pied. Les patients souffrant de douleurs aux genoux, au dos ou aux pieds doivent consulter leur médecin.)

La meilleure façon de marcher

La meilleure façon de marcher consiste à marcher lentement pendant les 15 premières minutes afin que le corps s'habitue progressivement à la marche. En terminologie médicale, cette étape s'appelle "l'échauffement". Ensuite, marchez à un rythme soutenu (marche accélérée) pendant 15 minutes ; cela permet d'augmenter le rythme cardiaque et la circulation sanguine de manière équilibrée. Enfin, ralentissez à nouveau pendant 15 minutes pour ramener le corps à son état normal ; c'est ce qu'on appelle la "récupération". S'entraîner selon cette séquence n'exerce pas de pression inutile sur les organes, et le corps se détend progressivement. Cependant, pour les personnes âgées de plus de 60 ans, marcher à un rythme normal pendant 25 à 30 minutes par jour est bénéfique. Si possible, portez des chaussures de marche adaptées, car elles vous aident à vous sentir moins fatigué.

La manière bénie de marcher du Noble Prophète ﷺ

Le Bien-Aimé Prophète ﷺ marchait comme s'il descendait d'une hauteur. Ses pas bénis étaient légèrement penchés vers l'avant. Il ﷺ marchait avec sérénité et dignité. Il faisait de petits pas et ne marchait pas d'un pas arrogant. ² Que notre façon de marcher, de nous déplacer, de manger, de boire, de nous asseoir et de nous tenir debout soit conforme à la Sounnah !

Les 3 meilleurs moments pour marcher

1. Le meilleur moment pour marcher (moment propice au renouvellement de

¹ Khudkushī kā 'Ilāj, p. 71-72

² Ash-Shamā' il ul-Muhammadiyah, p. 87

l'oxygène) est après *la prière de Fajr*, car l'environnement à cette heure-là est exempt de fumée de véhicules et de poussière, et l'atmosphère est agréable.

2. Le moment qui suit la prière *d'Asr* est également propice à la marche.
3. Marchez après le dîner (même si ce n'est que pendant 10 à 15 minutes), car s'endormir immédiatement après le dîner peut être très néfaste pour la santé. Il n'est pas conseillé de marcher d'un pas vif juste après avoir mangé ; marchez plutôt 15 à 20 minutes après le repas afin de laisser à l'estomac le temps de digérer les aliments. Si cette promenade légère devient une habitude régulière, elle réduira le risque de nombreuses maladies et favorisera un sommeil paisible la nuit.

La marche est un bienfait inestimable

Le diabète, l'excès de cholestérol et la stéatose hépatique (accumulation de graisse dans le foie) sont en réalité des maladies causées par notre mode de vie sédentaire, et leur meilleur traitement réside dans la marche plutôt que dans les médicaments. Pour les personnes souffrant de ces maladies, la marche est une faveur inestimable. Si l'on adopte de manière régulière l'habitude de marcher quotidiennement, la gravité de ces maladies peut diminuer en peu de temps. Selon des études, si une personne effectue environ 7 000 pas par jour, le risque de développer plusieurs maladies est considérablement réduit.

7 000 à 10 000 pas par jour

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 7 000 à 10 000 pas par jour constituent la quantité optimale pour la santé. 7 000 pas, soit environ 5,25 kilomètres, représentent un très bon objectif pour une personne en bonne santé. Si une personne marche à un rythme modéré, parcourir 7 000 pas peut prendre environ 55 à 70 minutes ; toutefois, ce temps peut varier à la hausse ou à la baisse en fonction de la vitesse et de la longueur de foulée.

Selon une étude, pour une personne effectuant entre 5 000 et 7 000 pas par jour, le risque de cancer peut être réduit d'environ 37 %, celui de démence de 38 %, celui de maladie cardiaque de 25 % et celui de diabète de type 2 de 14 %. ¹

Une étude portant sur les données d'environ 96 000 personnes a révélé que marcher 5 000 pas par jour atténue les symptômes de la dépression, tandis que marcher 7 000 pas par jour peut réduire le risque de dépression d'environ 42 %, la marche stimulant la production d'hormones du bien-être (dopamine) dans le cerveau. ²

Une vaste étude menée à Hong Kong a montré que les personnes marchant d'un bon pas présentaient un risque de cancer du poumon réduit de près de 50 %. Ces résultats ont été confirmés par l'analyse des données d'environ 400 000 personnes.

³

Le diabète maîtrisé grâce à la marche

Un Américain dont la glycémie avait atteint un niveau dangereux a été hospitalisé. Puis, suivant les conseils de son médecin, il a modifié son mode de vie et s'est mis à marcher quotidiennement ; il a ainsi perdu 20 kilogrammes et n'a pratiquement plus eu besoin de médicaments.

Au Royaume-Uni, un homme a développé un diabète de type 2 à un jeune âge, alors qu'il pesait environ 120 kilogrammes. Il s'est fixé comme habitude de marcher 10 000 pas par jour. Son poids est ainsi tombé à 79 kilogrammes ; de plus, sa glycémie s'est améliorée et sa prise de médicaments a été considérablement réduite.

Amélioration du diabète, du cholestérol et du Foie Gras grâce à la marche

Une marche de 45 minutes, le matin ou le soir, est un excellent moyen, peu coûteux, de préserver le don de la santé accordé par Allah ﷻ. Pendant la marche, les muscles du corps utilisent l'excès de sucre présent dans le sang comme source

¹ www.yourlocalguardian.co.uk/news/national/uk-today/25336750.walking-7-000-steps-day

² www.verywellhealth.com/walking-cuts-depression-risk-8765835

³ www.med.hku.hk/en/news/press/20250915-hkumed-study-finds-that-fast-walking-can-reduce-lung-cancer-risk-by-50

d'énergie, ce qui fait baisser la glycémie et améliore la sensibilité à l'insuline. De même, la marche régulière entraîne une augmentation du “ bon ” cholestérol (HDL) et une diminution du “ mauvais ” cholestérol (LDL). Grâce à la réduction des dépôts graisseux accumulés dans les artères, l'excès de graisse dans l'organisme — en particulier autour du foie — se transforme progressivement en énergie. Il en résulte une amélioration notable de la stéatose hépatique, et l'on peut ainsi se prémunir dans une large mesure contre le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Une pratique régulière de la marche maintient l'équilibre glycémique et améliore le système insulinique naturel de l'organisme. Les triglycérides sont réduits. La marche régulière préserve la densité osseuse, favorise la production d'un lubrifiant naturel (le liquide synovial) dans les articulations et renforce les muscles du dos et des jambes. L'accélération du métabolisme brûle des calories, permet de contrôler son poids et peut protéger contre l'obésité.

Lors d'une marche matinale, la vitamine D, nécessaire à la solidité des os, est absorbée grâce aux rayons du soleil. Marcher dans des espaces verts ou à l'air libre rafraîchit les poumons et augmente le taux d'un anticorps protecteur appelé IgA, qui renforce l'immunité.

Si les patients souffrant de diabète, d'hypercholestérolémie ou de stéatose hépatique gardent à l'esprit les résultats de leurs derniers examens, commencent à marcher 45 minutes par jour et refont des analyses au bout de trois à six mois, une nette différence apparaîtra dans leurs résultats, par la grâce d'Allah عَزَّوَجَلَّ. Il s'agit d'un traitement gratuit, sûr et extrêmement bénéfique, sans aucun effet secondaire, الْحَمْدُ لِلَّهِ ! Il faut toutefois l'essayer.

Exercice léger

Hāfiz-e-Millat, Mawlānā Shāh ‘Abdul-‘Azīz Muḥaddith al-Murādābādī رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ déclare : “ L'exercice physique est nécessaire à la force physique, et le *Tahajjud* est

nécessaire à la force spirituelle. ” ¹

Bouger les bras de manière appropriée pendant une marche matinale ou en soirée, à jeun, est également extrêmement bénéfique. Cela améliore la mobilité des articulations, réduit les douleurs, assouplit les épaules et renforce le système respiratoire. L'exercice physique protège contre les maladies et apporte les bienfaits d'une bonne santé.

Agir conformément à la noble parole du Prophète ﷺ :

خَيْرُ النَّاسِ مَنْ يُنْفَعُ النَّاسُ

“ Le meilleur des hommes est celui qui est bénéfique aux gens. ” ²

Il est recommandé de prendre rendez-vous avec un bon kinésithérapeute, d'apprendre des exercices légers adaptés à votre condition physique et de les pratiquer de temps à autre. **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**, vous en tirerez des bienfaits sur le plan médical.

La bonne intention dans la marche et l'exercice physique

Amīr Ahl us-Sounnah, **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ**, a exprimé une bonne intention concernant la marche dans un message vocal : “ Je prends l'habitude de marcher afin que, par la miséricorde d'Allah **عَزَّوَجَلَّ**, si j'ai la chance d'accomplir le Hajj et la 'Oumrah, je sois préparé à la marche requise pendant *le Ṭawāf, du Sa'ī*, et parce que les hébergements (c'est-à-dire les hôtels) se trouvent parfois à plusieurs kilomètres des deux nobles mosquées (à savoir Masjid al-Ḥarām et Masjid An-Nabawī). Je m'entraîne en vue de cela. ” De plus, lorsque vous faites de l'exercice d'une manière licite (en respectant les précautions islamiques et coutumières), formulez cette intention : “ Je vais ainsi acquérir la force nécessaire à l'accomplissement des actes d'adoration. ”

Un sexagénaire en bonne santé

¹ Sawānih Hafiz-e-Millat, p. 76

² Shu'ab ul-Īmān, vol. 6, p. 117, hadith n° 7658

Il y a quelque temps, l'auteur (Abū Muhammad Tāhir al-‘Aṭṭārī رحمته الله) a rencontré une personne âgée d'environ 60 ans. Au cours de la conversation, celle-ci lui a confié : “ Je fais un peu d'exercice tous les jours ; si une personne de 80 ans pratique cet exercice, elle peut facilement courir tout en marchant. ” Lorsqu'il m'a montré quelques exercices, j'ai été étonné de constater que, même à 60 ans, son corps était très souple et qu'il effectuait divers mouvements en agitant aisément ses mains et ses pieds.

Ceux qui n'ont pas l'habitude de faire de l'exercice depuis leur jeunesse peuvent ressentir des douleurs au début, mais une fois que cela devient une habitude, le corps s'assouplit et peut se plier dans une certaine mesure, tout comme le corps de ce monsieur qui bougeait de haut en bas comme du caoutchouc malgré son âge avancé . N'oubliez pas ! Plus le corps bouge, plus il en tire des bienfaits, mais dans une certaine limite.

La respiration profonde

Chers Frères en Islam ! La plupart des gens ne savent peut-être pas comment respirer correctement. Nous n'utilisons qu'un tiers de nos poumons pour la respiration normale, alors que lors de la respiration profonde, l'ensemble des poumons est sollicité. Il convient également de pratiquer la respiration profonde tôt le matin, dans un environnement pur, car elle présente d'immenses bienfaits pour la santé. La respiration profonde consiste à prendre de grandes inspirations afin de remplir entièrement les poumons d'air, puis à expirer lentement. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) affirme que les exercices de respiration sont essentiels à la santé mentale. (American Lung Association)

L'un des avantages de la respiration complète réside dans le fait que, lorsque nous ne respirons pas ainsi dans notre quotidien, l'air n'atteint pas la partie inférieure des poumons, ce qui favorise le développement de bactéries pouvant progressivement endommager les poumons. Contemplez la majesté d'Allah عَزَّوَجَلَّ : l'élimination des bactéries de la partie inférieure des poumons s'obtient simplement en prenant une inspiration complète — quelle bénédiction que l'air naturel ! Dans tous les cas, continuez à pratiquer la respiration profonde à l'air pur et en plein air.

Prendre de longues et profondes inspirations améliore les performances pulmonaires, augmente la quantité d'oxygène dans l'organisme et procure un apaisement mental. Cet exercice a des effets bénéfiques tant sur le cœur que sur le système nerveux.

Méthode de respiration profonde

La méthode la plus simple consiste à prendre une inspiration lente et profonde par le nez. Pendant l'inspiration, le ventre doit se gonfler. (Si cela ne vous dérange pas) retenez votre souffle pendant 3 à 5 secondes, puis expirez lentement par la bouche ou le nez. Répétez ce mouvement 12 fois par jour pendant votre promenade. **اِنَّ شَاءَ اللّٰهُ**, cela contribuera à réduire le stress mental, l'anxiété et l'agitation, à maintenir un rythme cardiaque et une tension artérielle équilibrés, à améliorer les performances pulmonaires et cérébrales, et à apporter davantage d'oxygène à l'organisme.

Remarque importante : si vous souffrez d'asthme, de BPCO (une maladie pulmonaire), d'une maladie cardiaque grave ou de tout autre problème respiratoire spécifique, vous devez consulter votre médecin avant de commencer cet exercice de respiration.

Pās-e-Infās

Le mufti Aḥmad Yār Khān Na‘īmī **رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْهِ** a écrit : “ Certains ‘*Ārifīn* (c’est-à-dire des pieux prédécesseurs **رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْهِم**) qui possèdent la connaissance d’Allah **عَزَّوَجَلَّ** pratiquent le Pās-e-Infās, ce qui signifie que le souvenir d’Allah **عَزَّوَجَلَّ** s’active dans leur respiration. ¹

La méthode consiste à prendre une profonde inspiration tout en se souvenant d’Allah **عَزَّوَجَلَّ** : en prononçant “ Allah ” lors de l’inspiration et “ Hū ” lors de l’expiration. Telle est la pratique des soufis **رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْهِم**, qui est bénéfique tant pour le corps que pour l’âme.

¹ Mir’āt ul-Manājīḥ, vol. 7, p. 485

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Méthode islamique de digestion des aliments

Le Dernier Prophète صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a déclaré :

مَنْ شَبِعَ وَنَامَ قَسَا قَلْبُهُ

“ Quiconque mange à sa faim et dort, son cœur s’endurcit. ” ¹

Dans un autre hadith, le Prophète élu صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a dit :

أَذْيُبُوا طَعَامَكُمْ بِالدِّكْرِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُو قُلُوبُكُمْ

“ Digérez votre nourriture par le souvenir d’Allah عَزَّوَجَلَّ et la prière, et ne vous endormez pas après avoir mangé, de peur que vos cœurs ne s’endurcissent. ” ²

Explication du hadith : L’Imam ‘Abdur-Ra’ūf al-Manāwī رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ explique ce hadith en ces termes :

“ Cela fait référence à la nourriture que vous avez consommée au déjeuner ou au dîner. Après avoir mangé, accomplissez le souvenir d’Allah عَزَّوَجَلَّ et priez, car le fait de se souvenir d’Allah عَزَّوَجَلَّ et de prier après avoir mangé génère de la chaleur à l’intérieur du corps. Lorsque cette chaleur corporelle naturelle augmente, elle aide à digérer la nourriture et à la faire descendre de l’estomac. (Souvenez-vous) Tout ce qui devient un fardeau pour l’estomac devient un fardeau encore plus lourd pour le cœur. Ne vous endormez pas immédiatement après avoir mangé ; c’est-à-dire, ne vous endormez pas tant que la nourriture n’a pas été digérée dans la partie supérieure de l’estomac et qu’elle n’est pas descendue plus bas. Sinon, vos

¹ Ihya’ -U-‘Ulūm Id-Dīn, vol. 3, p. 105

² Al-Mu‘jam al-Awsaṭ, vol. 3, p. 404, hadith n° 4952

cœurs s'endurciront, les ténèbres et la rouille les recouvriront, et plus le cœur est dur, plus la distance qui vous sépare d'Allah عَزَّوَجَلَّ est grande. ” ¹

Qu'en est-il de dormir après avoir mangé ?

L'Imam Muhammad al-Ghazālī رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ a écrit :

“ Il vaut mieux pour une personne de ne pas dormir l'estomac plein ; elle devrait plutôt accomplir la prière ou s'asseoir et se livrer au souvenir d'Allah عَزَّوَجَلَّ, car cela se rapproche davantage de l'expression de la gratitude pour Sa bénédiction (c'est-à-dire la nourriture). Après avoir mangé, il convient d'accomplir au moins quatre *raka'āt* de salah. ” ²

Ailleurs, il précise :

“ Au début de chaque tâche, il convient de demander la bénédiction en invoquant le Nom d'Allah عَزَّوَجَلَّ. Certains pieux serviteurs d'Allah عَزَّوَجَلَّ, chaque fois qu'ils mangeaient ou buvaient de l'eau, accomplissaient deux *raka'āt*. De même, quelle que soit la situation qui se présentait à eux, ils accomplissaient deux *raka'āt* de prière à ce moment-là. ” ³

Qu'Allah عَزَّوَجَلَّ leur fasse miséricorde et nous pardonne sans nous demander de comptes, par leur entremise !

اٰمِيْنُ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

Manger davantage devrait conduire à plus d'adoration

Lorsque Sayyidunā Sufyān Ath-Thawrī رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ mangeait à sa faim le soir, il veillait toute la nuit en adoration. Lorsqu'il mangeait à sa faim pendant la journée, il

¹ Al-Taysīr, vol. 1, p. 135

² Ihya' 'Ulūm al-Dīn, vol. 3, p. 118

³ Ihya' 'Ulūm al-Dīn, vol. 1, p. 277

accomplissait la prière puis se livrait au Dhikr. Parfois (par humilité), il disait : “ Nourrissez l’âne à satiété et épuisez-le par le travail (c’est-à-dire l’adoration). ” ¹

Qu’Allah عَزَّوَجَلَّ ait pitié de lui et nous pardonne sans nous demander de comptes, Par son entremise !

امِينُ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

Une maladie qui menace la foi

Chers frères en Islam ! Pour un musulman, l’injonction de son bien-aimé et dernier Prophète صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : “ Ne vous endormez pas après avoir mangé ” suffit ², accompagnée d’un avertissement si sévère que le cœur s’endurcit à cause de cela. Souvenez-vous ! L’endurcissement du cœur n’est pas un mal insignifiant ; c’est au contraire une grave maladie spirituelle. À cause de cet endurcissement, au lieu que les conseils touchent le cœur, le désir de l’ego charnel de commettre des péchés ne fait que s’intensifier. Il n’y a alors aucun remords face aux péchés commis, ni aucune attention portée au repentir. À cause de l’endurcissement du cœur, celui-ci n’est pas enclin à l’adoration. Cette maladie prive la personne de la capacité d’accomplir de bonnes actions et même d’écouter des paroles de bonté. Certaines maladies physiques mettent la vie en danger, tandis que l’endurcissement du cœur est une maladie spirituelle qui peut menacer la foi. Le malheur que représente l’endurcissement du cœur est décrit dans le noble Coran de la manière suivante :

فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ ط

“ Ainsi, la destruction est pour ceux dont les cœurs sont endurcis à l’égard du rappel d’Allah. ” ³

¹ Ihya’ ‘Ulūm al-Dīn, vol. 3, p. 118

² Al-Mu‘jam al-Awsaṭ, vol. 3, p. 404, hadith n° 4952

³ Le Saint Coran, sourate al-Zumar, verset 22 ; traduction tirée de Kanz al-‘Irfān

Les dangers pour la santé liés au fait de dormir après avoir mangé

Ce qu'a déclaré il y a mille cinq cents ans le Bien-Aimé Prophète d'Allah ﷺ, et ce qu'ont affirmé il y a des siècles les pieux prédécesseurs رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ concernant les dangers de dormir après avoir mangé, est aujourd'hui également corroboré par les recherches scientifiques et les médecins non musulmans. Les médecins affirment que s'allonger immédiatement après avoir mangé provoque une remontée d'acide gastrique, ce qu'on appelle le reflux acide ou les brûlures d'estomac. Cela peut devenir une maladie chronique.

La nuit, l'activité physique s'arrête pendant le sommeil, ce qui entraîne le stockage des aliments sous forme de graisse. La glycémie augmente avant le coucher, ce qui affecte le système insulinaire et peut entraîner ultérieurement un diabète. Le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral augmente chez les personnes qui s'endorment immédiatement après le dîner. Comme le processus de digestion se poursuit, le sommeil n'est ni complet ni profond, et une sensation de fatigue se fait sentir le matin. La nuit, le foie effectue un travail de purification ; mais s'il est mobilisé pour digérer les aliments, cette fonction s'en trouve affectée. Par conséquent, dormir sans avoir digéré les aliments peut entraîner des troubles gastriques, une prise de poids, du diabète, des maladies cardiaques et une surcharge du foie.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

L'importance de la santé dans l'islam

Le Bien-Aimé et Dernier Prophète d'Allah ﷺ a déclaré :

الْبُؤْمُنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْبُؤْمَنِ الضَّعِيفِ

“ Un croyant fort est meilleur et plus aimé d'Allah عَزَّوَجَلَّ qu'un croyant faible. ” ¹

¹ Şaḥīḥ Muslim, p. 1098, hadith n° 6774

Explication du hadith : Qāḍī ‘Iyāḍ رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ déclare :

“ Un croyant fort et un croyant faible sont égaux en vertu de leur foi, mais Allah عَزَّوَجَلَّ leur a attribué des rangs distincts dans Son Paradis et a accordé à l’un une supériorité sur l’autre en termes de degrés. Un croyant fort est celui qui est financièrement solide et qui dépense généreusement sur le chemin d’Allah عَزَّوَجَلَّ. ” ¹

L’Imam Sharaf ud-Dīn An-Nawawī رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ a écrit :

“ Un croyant fort est celui qui s’efforce ardemment d’encourager le bien et d’interdire le mal, qui fait preuve de patience face aux difficultés rencontrées dans toutes ces tâches, et qui fait preuve d’un désir énergique et d’une constance dans le jeûne, la prière, le rappel d’Allah عَزَّوَجَلَّ et tous les actes d’adoration. ” ²

La santé, c'est mille bénédictions

Chers frères en Islam ! Parmi les grandes bénédictions d’Allah عَزَّوَجَلَّ, l’une d’elles est la santé et la forme physique. Le corps et les organes qu’Allah عَزَّوَجَلَّ nous a accordés sont un dépôt qu’Il nous a confié. Au Jour du Jugement, on nous posera des questions sur ces organes pour savoir à quoi ils ont servi. ³ Si ces organes ont été utilisés pour l’adoration d’Allah عَزَّوَجَلَّ afin d’obtenir Son agrément, il y aura récompense sur récompense. Si vous voulez connaître la valeur de la santé, faites un tour dans un hôpital ; vous réaliserez alors quelle immense bénédiction que de respirer par le nez sans l’aide d’une machine. Rendez-vous dans un centre de dialyse ; vous comprendrez alors quelle immense bénédiction que l’eau puisse entrer par la bouche et être éliminée sans aucune douleur.

Si vous souhaitez prendre conscience de la bénédiction que représentent vos jambes, observez un patient assis dans un fauteuil roulant ; vous comprendrez alors

¹ Ikmāl al-Mu‘lim, vol. 8, p. 157

² Sharḥ Muslim li al-Nawawī, partie 16, vol. 8, p. 215

³ Tafsīr Şirāṭ al-Jinān, paragraphe 15, sourate Banī Isrā’īl, verset 36

à quel point marcher de vos propres pieds est un immense cadeau. En bref, observer des patients atteints de diabète, d'hypertension, etc., révèle à quel point la bonne santé est une immense bénédiction. C'est pourquoi on dit : “ La santé vaut mille bienfaits. ” Pour préserver cette bénédiction, prenez l'habitude de pratiquer régulièrement une activité physique modérée ou de marcher, et cultivez la passion de servir la religion et de diffuser la *Sounnah* du Bien-Aimé Prophète ﷺ.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

5 occasions de marcher ou de pratiquer une activité physique

Lorsqu'une personne prend la ferme résolution d'accomplir une tâche et s'y emploie, Allah عزَّوَجَلَّ lui ouvre la voie. Si vous souhaitez améliorer votre santé, consacrez un moment précis à une véritable promenade et marchez dans un environnement calme et agréable. Si possible, organisez votre routine quotidienne de manière à y inclure une certaine activité physique. Commencez par effectuer certaines de vos tâches quotidiennes à pied. Malheureusement, l'habitude d'effectuer toutes les tâches via le téléphone, WhatsApp ou une télécommande tout en restant assis peut rendre le corps inerte (inutile). Faites bouger votre corps et restez en mouvement ; rester assis en permanence conduit à la paresse ainsi qu'à l'obésité, qui devient souvent un terrain propice aux maladies. Voici quelques occasions de pratiquer une activité physique qui, si vous les adoptez consciemment, vous permettront de bouger sous ces prétextes :

1. **Avis aux employés de bureau** : ne placez pas l'eau, les interrupteurs, les imprimantes, les scanners, etc., si près de votre bureau que vous n'ayez jamais besoin de vous lever. Au contraire, placez ces objets à une certaine distance afin de devoir marcher pour boire de l'eau, allumer ou éteindre la lumière, récupérer un document imprimé ou numériser un papier. Par ailleurs, pour ceux qui travaillent en continu sur ordinateur, il est préférable pour la vue de détourner le regard de l'écran pendant quelques secondes toutes les heures afin de permettre aux yeux de se reposer.

2. **Prenez l'habitude d'aller chercher vos produits de consommation courante à pied** : pour vous procurer les produits de première nécessité (comme les courses, la viande, le lait, les légumes, les médicaments, etc.), habituez-vous à vous rendre à pied dans les magasins à proximité.
3. **Privilégiez les escaliers à l'ascenseur** : si vous disposez d'un ascenseur chez vous, au bureau, etc., prenez l'habitude d'emprunter les escaliers à la place. Monter et descendre quelques étages est un excellent exercice physique qui contribue à renforcer le cœur, les poumons et les muscles des jambes. Parfois, les bienfaits de monter et descendre les escaliers dépassent même ceux de la marche.
4. **Profitez de vos conversations pour marcher** : au lieu de rester assise pour téléphoner ou pour consulter et répondre à vos messages WhatsApp, marchez dans la pièce ou dans la cour. De cette façon, vous discutez tout en marchant. Veillez toutefois à ne pas être tellement absorbée par votre téléphone portable au point de tomber dans un trou, de trébucher ou d'entrer en collision avec des passants.
5. **Prenez l'habitude d'effectuer certaines tâches de vos propres mains** : même si le ventilateur de la maison peut être allumé ou éteint à l'aide d'une télécommande, levez-vous parfois pour le faire vous-même. Les sœurs musulmanes au foyer devraient prendre l'habitude d'accomplir certaines tâches de leurs propres mains au lieu de tout faire faire par des employées de maison. Nettoyer la maison, laver la vaisselle ou laver les sols constituent un bon exercice pour les mains. Comme quelqu'un l'a si bien dit :

*Be kār ma bāsh kuch kiya kar
Kapray hī udhayr kar siya kar*

Signification de ce couplet poétique : Une personne ne doit pas rester inactive ; elle doit toujours s'occuper de quelque chose. Il existe un dicton célèbre : “ Le

mouvement apporte des bénédictions. ” Lisez un incident intéressant raconté par Amīr Ahl us-Sunnah **وَأَمَّا بِرَكَاتِهِمْ الْعَالِيَةِ** :

Il se mis en colère en entendant parler de problèmes cardiaques (récit)

J’ai lu dans un ouvrage médical qu’un homme âgé dépoussiérait des objets à l’aide d’un chiffon qu’il tenait à la main. Quelqu’un lui demanda : “ Cher aîné ! Depuis combien d’années faites-vous ce travail ? ”

L’aîné répondit : “ Depuis de nombreuses années. ”

Celui qui lui posait la question demanda : “ Cher aîné ! Avez-vous déjà eu des douleurs cardiaques ? ”

En entendant cette question étrange, l’aîné se mit en colère et répondit d’un ton sec : “ Pourquoi aurais-je des douleurs cardiaques ? ”

L’auteur de cet ouvrage a cité cet incident et a écrit : “ Comme cet homme âgé travaillait et bougeait sans cesse ses mains, celles-ci faisaient de l’exercice ; ainsi, le sang ne stagnait pas dans ses veines, ce qui le protégeait des problèmes cardiaques. ”

Bahādur Shāh Zafar a écrit ce distique :

*Mehnat say hai azmat keh zamane mein negin ko
Be kawish-e-seenah nah kabhi namwari di*

Signification du distique : Le respect, la grandeur et la renommée dans ce monde ne s’obtiennent que par le travail acharné. Tout comme une pierre précieuse ne prend de la valeur qu’après avoir été taillée, polie et avoir fait l’objet d’un travail acharné, l’être humain n’atteint lui aussi le succès et la renommée qu’au prix d’efforts constants et d’un travail acharné.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Le parāthā aux œufs et le mal de ventre (récit)

Un jeune homme vint consulter un médecin en se plaignant de maux d'estomac. Le médecin lui demanda : “ Qu’as-tu mangé au petit-déjeuner ce matin ? ” Il répondit : “ Un œuf et un *parāthā*. ” Le médecin lui dit : “ C’est la nourriture des gros travailleurs, en particulier des agriculteurs qui travaillent toute la journée dans les champs et effectuent un travail physique intense. Vous avez mangé ce repas copieux, puis vous êtes resté inactif, allant même jusqu’à venir ici en voiture ; alors, à quoi d’autre pouvez-vous vous attendre, si ce n’est des maux d’estomac ! ”

Ce récit ne concerne pas seulement un jeune homme ; il pourrait représenter bon nombre d’entre nous. Autrefois, lorsque les gens marchaient ou se déplaçaient à cheval ou à dos de chameau, ces moyens de transport maintenaient tout le corps en mouvement, comme s’ils procuraient automatiquement un exercice physique. Aujourd’hui, bon nombre de nos maladies sont le résultat de notre recherche du confort.

Le mérite de se rendre à la mosquée à pied

Au lieu de prendre une moto ou une voiture, marchez de chez vous jusqu’à la mosquée pour la prière, même si celle-ci est un peu éloignée ; c’est un acte qui rapporte une immense récompense. Pour chaque pas effectué sur le chemin d’Allah ﷻ, une bonne action sera inscrite et un péché pardonné. ¹ De plus, cela vous permettra de faire un peu d’exercice sous ce prétexte. Faites de petits pas en vous rendant à la mosquée afin d’en faire davantage et d’accumuler ainsi davantage de bonnes actions.

Comme l’a déclaré le compagnon du Prophète, Sayyiduna Zayd ibn Thābit رَضِيَ اللهُ عَنْهُ : “ J’avais l’habitude d’aller prier avec le Noble Prophète d’Allah ﷺ. Il صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ ﷺ avait l’habitude de marcher à pas modérés. Un jour, le noble Prophète ﷺ m’a demandé : “ Sais-tu pourquoi je marche à pas modérés ? ”

¹ Ṣaḥīḥ Muslim, p. 261, hadith n° 1506

J'ai répondu : “ Allah ﷻ et Son Messager ﷺ savent mieux que quiconque. ”

Il ﷺ déclara : “ Je marche à pas modérés afin de pouvoir faire davantage de pas pour me rendre à la prière. ” ¹

Il n'a pas pris de logement près de la mosquée

Sayyiduna ‘Abdullāh ibn ‘Abbās déclare : “ Les demeures des compagnons *des Anṣār* رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ étaient quelque peu éloignées de la Masjid An-Nabawī al-Sharīf. Lorsqu'ils eurent l'intention de s'installer près de la Masjid An-Nabawī, ce noble verset fut révélé :

وَنُكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ ۖ

“ Et Nous écrivons ce qu'ils ont envoyé devant ainsi que les signes qu'ils ont laissés derrière. ” ²

Dans un récit, le Noble Prophète ﷺ leur dit : “ Cette nouvelle m'est parvenue que vous avez l'intention de vous installer près de la mosquée. ”

Ils répondirent : “ Oui, ô Messager d'Allah ﷺ ! ”

Alors, il ﷺ déclara à deux reprises : “ Restez dans vos maisons, car des bonnes actions sont inscrites pour chacun de vos pas. ” Les compagnons رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ de la tribu des Banū Salamah déclarèrent : “ (En entendant cette grande bonne nouvelle concernant la récompense annoncée par le Noble Prophète ﷺ, nous avons ressenti une telle joie que) même si nous avions changé de maison, nous n'aurions jamais atteint un tel bonheur. ” ³

Le mufti Aḥmad Yār Khan رَحِمَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ a écrit :

“ (Vos pas sont consignés) en vue d'une récompense dans le livre des Actes, car chaque pas vers la mosquée est un acte d'adoration ; ou bien la mention

¹ Majma' al-Zawā'id, vol. 2, p. 151, hadith n° 2092

² Le Saint Coran, sourate Yāsīn, verset 12 ; traduction tirée de Kanz al-'Irfān

³ Ṣaḥīḥ Muslim, p. 262, hadith n° 1519

de vos efforts sera consignée dans les recueils de hadiths et les ouvrages des savants, et les prédicateurs prononceront des sermons à ce sujet. Ceux qui entendront vos récits et viendront à la mosquée de loin gagneront tous une récompense, et vous en recevrez autant. Gardez à l'esprit qu'un domicile éloigné de la mosquée est une source de récompense pour celui qui craint Allah ﷺ, car il viendra de loin pour la prière en congrégation ; mais pour les insoucients, c'est une privation de récompense, car ils accompliront la prière chez eux en raison de la distance. ” ¹

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Encouragement à se rendre à pied à la prière du vendredi

Chers frères en Islam ! Dans de nombreux actes d'adoration, accomplir le culte à pied plutôt qu'en utilisant un moyen de transport revêt une plus grande valeur et apporte davantage de mérite. Par exemple, une personne se rendant à des funérailles peut utiliser un moyen de transport pour une raison valable, mais s'y rendre à pied sans raison valable est préférable. De même, la récompense pour se rendre à la mosquée à pied afin d'accomplir la prière du vendredi est également plus grande.

Le Prophète ﷺ a déclaré : “ Quiconque arrive tôt le vendredi, s'y rend à pied sans recourir à une monture, s'assoit près de l'Imam, écoute attentivement et ne se livre à aucun comportement répréhensible, recevra pour chaque pas la récompense des bonnes actions d'une année entière — jeûnes et adorations nocturnes. ” ²

Le mufti Aḥmad Yār Khan رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ expliquant la partie du hadith “ se rend à pied sans recourir à une monture ”, il déclare : “ Afin que des bonnes actions soient comptabilisées pour chaque pas. Se rendre à pied au lieu de prière le jour de l'Aïd

¹ Mir'āt al-Manājīh, vol. 1, p. 434

² Musnad de l'imam Aḥmad, vol. 5, p. 465, hadith n° 16173

est également préférable. Se rendre au lieu de prière de l'Aïd à pied et emprunter un itinéraire différent à l'aller et au retour est une sunnah. ” ¹

La récompense pour accomplir le Hajj à pied

Il est rapporté de Sayyiduna ‘Abdullah b. ‘Abbās رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا :

“ Quiconque accomplit le Hajj à pied jusqu’à son retour à pied se voit attribuer, pour chaque pas, sept cents bonnes actions issues des bonnes actions du *Haram*, et chaque bonne action du *Haram* équivaut à cent mille bonnes actions. ” ²

Soixante-dix millions de bonnes actions pour chaque pas

L’Imam Aḥmad Riḍā Khan رَحِمَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ déclare :

“ Si possible, marchez (de Makka Tul-Mukarramah à Mina, Arafat, etc.), car jusqu’à votre retour à Makka Tul-Mu‘azzamah, soixante-dix millions de bonnes actions seront inscrites pour chaque pas. Ces bonnes actions s’élèvent approximativement à soixante-dix-huit mille milliards quatre cents milliards, et la grâce d’Allah عَزَّوَجَلَّ sur cette Oummah, par l’entremise de Son Prophète صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ est infinie. ” ³

Amīr Ahl us-Sunnah دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ a déclaré : “ Or, puisque des tunnels ont été creusés à travers les montagnes entre Makka Tul-Mukarramah et Mina Sharif, rendant le chemin plus court et plus facile pour les piétons, il en résultera une différence correspondante dans le nombre de bonnes actions. ”

وَاللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ عَزَّوَجَلَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

Les anges accueillent le pèlerin à pied

¹ Mir’āt al-Manājīḥ, vol. 2, p. 337

² Al-Mustadrak, vol. 2, p. 114, hadith n° 1735

³ Fatāwā Riḍāwiyah, vol. 10, p. 746

Le Bien-Aimé Prophète ﷺ a déclaré : “ Lorsque les pèlerins arrivent à cheval, les anges leur serrent la main ; et lorsqu’ils arrivent à pied, les anges les embrassent. ” ¹

Des conseils inestimables pour les parents

L’Imam Muhammad al-Ghazālī رحمه الله عليه s’adresse aux parents au sujet de la santé et de la forme physique des enfants :

“ Empêchez les enfants de dormir pendant la journée, car le sommeil diurne engendre la paresse chez eux ; cependant, ne les empêchez pas de dormir la nuit. Interdisez-leur les lits moelleux afin que leurs membres restent fermes, et ne laissez pas leur corps s’engraisser ; sinon, ils ne pourront s’empêcher de trop manger et de trop boire. Au contraire, habituez-les à la simplicité dans le sommeil, l’habillement et l’alimentation.

Empêchez les enfants d’accomplir quoi que ce soit en secret, car ils agissent secrètement lorsqu’ils considèrent que ce qu’ils font est mauvais. Lorsque les parents prennent l’habitude de les empêcher d’agir ainsi en cachette, les enfants finiront par ne plus commettre ces mauvaises actions, même devant les autres. Habituez les enfants à marcher et à faire de l’exercice à certains moments de la journée, afin que la paresse ne prenne pas le dessus sur eux. Apprenez-leur à ne pas dévoiler leurs parties intimes à qui que ce soit. Interdisez-leur de prendre quoi que ce soit à leurs amis. S’ils vivent dans l’aisance, expliquez-leur que la grandeur réside dans le fait de donner et non de recevoir, tandis que prendre entraîne le déshonneur et l’humiliation. S’ils sont pauvres, expliquez-leur que la convoitise et le fait de demander des choses sont sources de déshonneur et d’humiliation, et que cela ressemble au comportement d’un chien qui remue la queue avec avidité dans l’espoir de recevoir une bouchée. ” ²

¹ Ithāf al-Sādah, vol. 4, p. 465

² Ihya’ ‘Ulūm al-Dīn, vol. 3, p. 90

Fatwā de l'Imam Aḥmad Razā Khan رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ concernant le fait de se déplacer à pied pour l'appel à la droiture

Le résumé d'une question et d'une réponse tirées de *Fatāwā Riḍāwiyyah*, volume 5, page 117, est présenté ici en termes simples. Une question a été posée à l'imam Aḥmad Razā Khān رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ :

“ Certains musulmans pauvres, afin d'appeler les gens à la prière, se sont rendus à pied hors de la ville, sous la chaleur et la soif, sans aucun gain matériel, uniquement pour l'agrément d'Allah عزَّوَجَلَّ, se levant au milieu de la nuit et rentrant le lendemain. Grâce à leur appel à la droiture, une centaine de musulmans se sont préparés à accomplir la prière. Quelle récompense leur est réservée, afin que leur enthousiasme ne cesse de croître à l'avenir ? ”

Le noble Imam رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ répondit :

“ Il y a une immense récompense pour ces personnes en raison de leurs bonnes intentions. Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a déclaré : “ Si Allah عزَّوَجَلَّ guide une seule personne grâce à vous, cela vaut mieux pour vous que de régner sur la terre entière. ” ¹

Pour chaque pas qu'ils ont fait en allant et venant pour appeler à la droiture, il y a dix bonnes actions pour chaque pas. Puis, il cita ce noble verset :

وَنُكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ

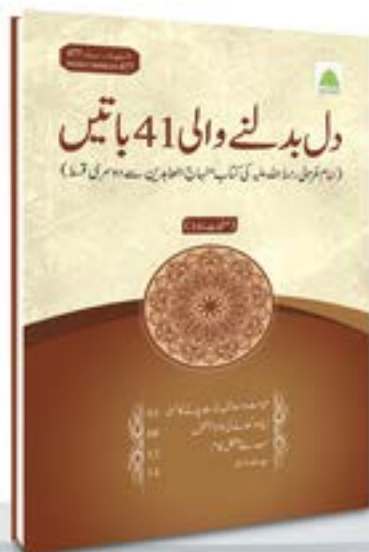
“ Et Nous écrivons ce qu'ils ont envoyé devant ainsi que les signes qu'ils ont laissés derrière. ” ²

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

¹ Al-Jāmi' al-Ṣaghīr, p. 444, hadith n° 7219

² Le Saint Coran, sourate Yāsīn, verset 12 ; traduction tirée de Kanzul Imaan

Prochain livret hebdomadaire



Dawate Islami France

19 rue de Paris, 93380 Pierrefitte-sur-Seine, France

Tel : +33 6 58 94 83 51

Web: www.maktabatulmadinah.com | E-mail: french.translation@dawateislami.net