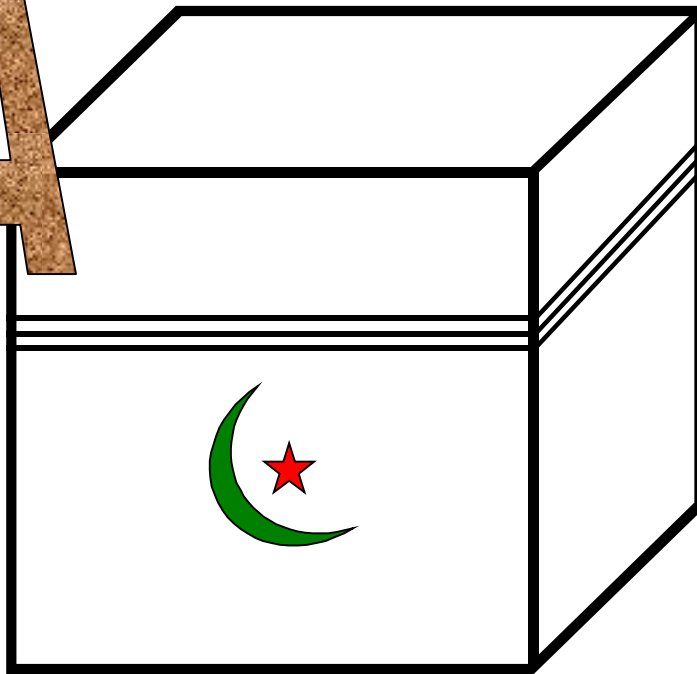


# MADRESSA

# AHL OUL BEYT

LIVRE AKHLAQ CLASSE 6 (10/11 ANS )

6.A



ECOLE D' AHL OUL BEYT

INSTRUCTION RELIGIEUSE

**MADRESSA AHL OUL BEYT**

**LIVRE D'INSTRUCTION RELIGIEUSE**

**ECOLE D'AHL OUL BEYT**

**PROGRAMME DE AKHLAQ - CLASS 6 (10 / 11 ans)**

LEÇON 1 – LES ACTIONS QUI FAVORISENT LE BONHEUR

LEÇON 2 – LES ACTIONS QUI FAVORISENT LA DESOLATION

LEÇON 3 - ACQUERIR DES CONNAISSANCES

LEÇON 4 - PATIENCE

LEÇON 5 - EVITER DE DEPLAIRE A ALLAH S.V.T (TAQWA)

LEÇON 6 - LE PARDON

LEÇON 7 - RENDRE VISITE AUX MALADES

LEÇON 8 – AIDER LES GENS DANS LE BESOIN

LEÇON 9 - AVOIR DE BONNES INTENTIONS

LEÇON 10 – LE TAHARAT ET LA MALPROPRETE

LEÇON 11 – LE TRAVAIL DUR

LEÇON 12 – BLESSER LES SENTIMENTS DES GENS

LEÇON 13 – LA DELATION

LEÇON 14 – SE REVOLTER ET DESOBEIR AUX PARENTS

LEÇON 15 – LE MENSONGE

LEÇON 16 – BOIRE DE L'ALCOOL

LEÇON 17 – JOUER AUX JEUX DE HASARD

LEÇON 18 – MANGER DU PORC OU D'AUTRES ALIMENTS INTERDITS

LEÇON 19 – LA MEDISANCE

LEÇON 20 – PORTER DE L'OR OU AUTRES BIJOUX POUR L'HOMME

LEÇON 21 – DORMIR SUR LE VENTRE

**CLASSE 6 – LEÇON 1****LES ACTIONS QUI FAVORISENT LE BONHEUR**

Allah S.V.T. dit dans le Surah al-Baqarah, Ayat 277:

*« Ceux qui ont la foi, font de bonnes oeuvres, accomplissent la salât et acquitte la zakat, auront certes leur récompense auprès de leur seigneur, pas de crainte pour eux, et ils ne seront point affligés »*

Il y a beaucoup d'actions qui, pratiquées régulièrement rendent Allah satisfait des personnes qui les a accomplies.

Nous devons faire de bonnes actions parce que les autres personnes en bénéficient . En faisant de bonnes actions, nous obéissons à Allah et lui faisons plaisir. Nous serons heureux en aidant les autres.

Voici une liste de quelques bonnes actions :

- 1) Se réveiller tôt le matin et faire namazé shab et namazé Fajr.

Le St Coran (51 :15) : *« Les pieux seront dans des jardins et parmi des sources »*

Le St Coran (51 :16) : *« recevant ce que leur seigneur leur aura donné, car ils auront été auparavant des bienfaisants »*

Le St Coran (51 :17) : *«Ils dormaient peu la nuit, »*

Le St Coran (51 :18) : *« Et aux dernières heures de la nuit ils imploreraient le pardon (d'Allah) »*

- 2) Quand tu te réveilles le matin dit Salâmoun 'Alaykoum à tes parents et demande leur si tu peux les aider.
- 3) Réciter le St Coran le matin avant d'aller à l'école ou au travail.

Le Prophète Mohammad Moustafa (s) a dit :

*" Les meilleurs parmi vous sont ceux qui apprennent le St Coran et l'enseignent aux autres."*

Il a dit aussi :

*"Faîtes briller la lumière dans votre maison en récitant le St Coran, et ne laissez pas l'obscurité envahir vos maisons. Car, si le St Coran est régulièrement récité dans une maison, Allah envoie ses bénédictions et les habitants de la maison vivent dans la joie et le bien-être, et la maison*

*brille aux yeux des créatures célestes, de la même façon que les étoiles brillent pour les hommes."*

4) Aider ceux qui sont dans le besoin. **Chacun reçoit de l'aide d'Allah.** Allah préfère ceux qui sont bons envers les autres et essaient vraiment d'aider les autres.

5) Donner aux pauvres. Allah vous a donné de la richesse. Vous devez lui en être reconnaissant en le partageant avec ceux qui en ont besoin.

6) Faire namaze à l'heure. Notre 6ème imam(a.s.) a dit :

*"Celui qui n'accomplit pas ses prières à temps n'est pas des nôtres."*

7) Dire la vérité en toute circonstance. Le prophète Mouhammad (S) a dit :  
*Laisser tomber le mensonge et faites de la vérité une habitude."*

Il est aussi dit que mentir est la mère de tous les maux, dès que vous commencez à mentir vous commencerez aussi à faire de mauvaises actions.

8) Etre un hôte (recevoir un invité). Le prophète Mouhammad (S) a dit :  
« Quand Allah veut faire du bien dans une famille, il lui envoie un cadeau. Ce cadeau est en fait un invité qui apporte avec lui les bienfaits d'Allah et emmène avec lui les péchés de la famille en les quittant »

Cela ne signifie pas que les péchés de la famille vont disparaître ! Cela signifie que l'invité permet à la famille d'être bonne et accueillante. Si la famille est accueillante, Allah sera satisfait et avec Sa miséricorde lui pardonnera ses péchés.

9) Laver ses mains avant et après chaque repas.

11) Etre en état de pureté permanente (taharat-propre). Faire toujours le wouzou avant de dormir, de manger, de réciter le St Coran ou d'accomplir le Namàze.

12) Participer au namàzé jama'at. Le St prophète a dit que si vous avez déjà accompli votre namàze et qu'en venant à la mosquée vous voyez le namàzé jama'at en train de se faire, vous alors devriez refaire votre namàze pour le plaisir d'Allah.

**CLASSE 6 - LEÇON 2****LES ACTIONS QUI FAVORISENT LA DESOLATION**

Nous avons parlé auparavant des actions qui favorisent le bonheur, mais il y a aussi des actions mauvaises, qui, si vous les faites, vous apporteront la désolation.

Allah a rendu certaines actions mauvaises soit parce qu'elles nuisent à notre santé soit parce qu'elles blessent d'autres personnes.

Voici quelques unes de ces mauvaises actions :

- 1) Oublier de faire ses prières à l'heure sans une bonne raison. Par exemple : si vous suivez votre match de football favori à la T.V. et qu'il est l'heure de namàze, vous devez d'abord aller prier, puis revenir pour regarder le reste du match.

Notre 6ème imam a dit :

*"Celui qui n'accomplit pas ses prières à temps n'est pas des nôtres."*

- 2) Manger alors que l'on a déjà le ventre plein. Cela est mauvais car vous perturbez votre appétit, ainsi vous vous retrouvez en surpoids et vous obligez votre corps à accepter ce surplus. Vous perdez en même temps le respect de la nourriture.
- 3) Boudier. Cela signifie faire la tête quand vous n'obtenez pas ce que vous désirez. Cela est mauvais car vous êtes capricieux. Si vos parents vous refusent quelque chose ils le font pour votre bien.
- 4) Etre borné, têtu. Cela signifie que vous pensez avoir raison, que tout le monde a tort et vous refusez d'écouter qui que ce soit. Vous devriez écouter les autres et réfléchir à ce qu'ils disent avant de décider ce qui est juste ou faux.
- 5) Dormir plus que nécessaire. Si vous dormez trop, cela est néfaste pour vous car plus vous dormez plus vous vous sentirez fatigué.

Cela signifie que vous devenez paresseux et restez allongé plus longtemps que nécessaire, et vous devenez encore plus paresseux. Le temps est précieux, et Allah vous l'a donné pour être utilisé utilement. Essayez de ne pas le gaspiller.

- 6) Mentir. Mentir est très mal, et cela peut facilement devenir une habitude. Le mensonge est aussi la clé qui ouvre la porte à d'autres mauvaises actions. Le Prophète a dit :

*"laisser tomber le mensonge et faites de la vérité une habitude."*

- 7) Etre agressif avec les autres. Cela est mauvais car vous blessez les sentiments d'autrui, vous perdez le respect de vous-même et celui de vos amis si vous prenez l'habitude d'être agressif.
- 8) Penser que l'on est mieux que les autres. C'est l'une des pires actions et cela s'appelle la vanité. C'est la raison pour laquelle les bénédictions d'Allah ont été refusées à Shaytan, parce qu'il pensait qu'il était meilleur que le prophète Adam.

Aussi bon que vous soyez et aussi bien que vous agissiez, souvenez vous simplement d'Allah et remerciez-le, et vous cesserez tout seul d'être orgueilleux.

- 9) Se moquer des erreurs des autres. C'est aussi mauvais que d'être fier. Chaque personne est un être humain, et chacun fait des erreurs. Se moquer des autres est mauvais car cela blesse leurs sentiments. Réfléchissez, appréciez-vous que quelqu'un d'autre se moque de vous ?
- 10) Rester en état de najàsat (malpropreté). Vous devez toujours essayer de rester propre et pak. Cela signifie que vous devez vous laver correctement à chaque fois que vous allez aux toilettes, et vous assurer que votre linge n'est pas najis. S'ils le sont devenus, vous devez les nettoyer aussitôt rentré chez vous. Il est dit qu'être propre et pak (tahir) fait parti des habitudes des prophètes.

**CLASSE 6 - LEÇON 3****L'ACQUISITION DES CONNAISSANCES**

Cela signifie essayer d'apprendre et comprendre ce que les gens vous disent et l'utiliser pour votre avenir. C'est une très bonne habitude.

Vous ne devez pas attendre que l'on vous demande d'apprendre. Vous pouvez acquérir des connaissances en regardant les autres faire, et tirer des leçons de leurs erreurs, et en prenant leurs bonnes habitudes. Vous pouvez aussi apprendre dans les livres que vous lisez, et grâce à la T.V. Soyez toujours prudents quand vous remarquez de mauvaises habitudes et évitez de les appliquer.

Lorsque quelqu'un vous dit quelque chose, vous avez trois choses à faire:

1. Ecouter
2. Apprendre
3. Comprendre

Cela signifie que vous pourrez dès la fois prochaine, utiliser ce que vous avez appris pour votre propre bénéfice, et peut-être même l'enseigner à d'autres personnes.

L'importante chose à savoir sur la connaissance est qu'il ne faut jamais s'en vanter. Peu importe que vous en sachiez beaucoup, il y a toujours des moments où vous ne savez pas certaines choses.

Il y a très longtemps, il était une fois un roi très célèbre. L'une des raisons de sa célébrité était qu'il avait un vieux sage à ses côtés comme conseiller.

Le conseiller se promenait quand il fut arrêté par une vieille femme, elle lui dit : " j'ai une question à vous poser. "

Le vieil homme sage lui dit: « En quoi puis-je vous être utile ? »

La vieille femme lui posa une question et le vieil homme s'assit et commença à réfléchir. Il se grattait la tête et se balançait d'avant en arrière. Finalement, il dit : "Je ne connais pas la réponse"

La vieille femme lui dit : "Hé ! tu es censé être le sage du roi et tu es incapable de répondre à une vieille femme ! »

Le vieil homme rit et répondit : « Le roi me paye pour les réponses que

je connais, s'il devait me payer pour toutes les réponses que je ne connais pas, tous les royaumes de la terre n'y suffiraient pas. »

Cela prouve bien qu'aussi intelligente que puisse être une personne, il y a toujours une question sans réponse pour lui.

Les lieux où nous pouvons apprendre sont la maison, l'école, la mosquée, et le madressa. Nous apprenons toujours quelque chose de nouveau où que nous allions. Nous devons toujours respecter ces lieux qui sont réservés à la connaissance en agissant correctement et en essayant non seulement d'apprendre mais d'y prendre plaisir.

Par exemple, à l'école. Nous devons respecter l'enseignant, et en même temps essayer de faire et d'apprécier le travail à faire. De cette façon, nous progresserons et nous nous amuserons en même temps.

Du temps du prophète, la mosquée de Médine n'était pas simplement utilisée en tant que lieu de prière, mais les croyants s'y rassemblaient aussi pour apprendre. Quand le prophète était présent, ils écoutaient ses paroles de sagesse, et profitaient de son enseignement. Lorsqu'il n'était pas là, ses compagnons croyants enseignaient ce qu'il avaient appris du prophète d'Allah.

Une fois, le prophète entra dans la mosquée avant l'heure de la prière. Il découvrit deux groupes de personnes dans la mosquée. Dans l'un des groupes, certains lisaient le St Coran et les autres priaient. L'autre groupe était dans un coin, très occupé à apprendre. Ils apprenaient comment lire et écrire le St Coran et discutaient des enseignements de l'islam et de leurs applications dans leur vie quotidienne.

En regardant les deux groupes, le prophète dit : "Ils sont tous deux occupés de façon utile. Mais je suis un enseignant. Je dois rejoindre le groupe occupé à apprendre." Et alors, il s'assit avec le groupe d'étudiants.

### **Exercice de maison**

Le prophète a dit :

« Recherchez le savoir, même en chine. »

“Le sommeil d'un savant vaut mieux que les prières d'un ignorant »

Ecrire ci-dessous avec vos propres mots ce que signifie ses deux sentences. Tout travail de maison doit être signé par les parents.



**CLASSE 6 - LEÇON 4****LA PATIENCE**

La patience signifie être capable d'attendre calmement la fin des difficultés et des épreuves. Cela signifie aussi être tolérant.

Le mot arabe pour désigner la patience est sabr.  
Notre prophète a dit : « La patience est la moitié de la foi »

Cela signifie que si une personne peut supporter patiemment toute épreuve, alors cette personne a franchi un grand pas vers la compréhension de sa foi.

Allah a dit dans le St Coran sourate 2 Ayat 156 & 157

*"...qui disent ,quand un malheur les atteint:"certes nous sommes à Allah, et c'est à lui que nous retournerons.  
Ceux-là reçoivent des bénédictions de leur Seigneur, ainsi que la miséricorde; et ceux-là sont les biens guidés. ».*

Il existe un dicton: la patience est une vertu .

Cela signifie qu'avoir de la patience est une excellente qualité. Dans le St Coran sourate 103 ayat 2-3, Allah dit: (Al-Asr :Le temps)

*"...L'homme est certes, en perdition,  
Sauf ceux qui croient et accomplissent les bonnes œuvres, s'enjoignent mutuellement la vérité et s'enjoignent mutuellement l'endurance. »*

Cela montre bien que dans l'islam. Etre bon pour vous-même ne suffit pas pour plaire à Allah. Vous devez apprendre aux autres ce en quoi vous croyez, et vous devez avoir de la patience.

**CLASSE 6 - LEÇON 5****AVOIR CONSCIENCE  
DU DEPLAISIR D'ALLAH (TAQWA)**

Les gens traduisent souvent Taqwa comme «la crainte d'Allah ». Ce n'est pas la bonne traduction, car cela laisserait à croire qu'Allah fait peur à ses créatures et les effraie, ce qui n'est pas vrai du tout.

Dans l'islam le concept de la crainte d'Allah n'est pas d'en être effrayé, mais d'être honteux, inquiet et triste d'avoir pu faire quelque chose qui lui déplaît.

Il n'existe pas de réelle traduction pour ce concept, cela est appelé taqwa.

Nous savons tous que le plus important devoir d'un musulman est de croire en Allah et de lui rester totalement soumis. Ses souhaits sont nos commandements. Nous savons aussi que si nous lui déplaisons, alors le Jour du Jugement nous devons répondre de nos actes.

Le plus important est que si nous faisons quelque chose volontairement ou accidentellement, nous devons être «conscient» de ce que nous avons fait et de ses conséquences, et ainsi demander à Allah de nous pardonner.

Atteindre cet état de conscience est très difficile et nous, êtres humains ne serions jamais capables d'y arriver sans l'aide et les conseils d'Allah. Allah dit dans le sourate Al Baqarah «Adorez moi pour vous préserver du Shaytan» Cela montre bien que le concept d'adoration signifie une totale soumission et de l'amour envers Allah, c'est très important pour éloigner de nous le Shaytan.

Dans le sourate An-Noor, Allah dit qu'il guidera ceux qui voudront être guidés. Cela montre bien que ce n'est qu'à travers l'amour et l'adoration d'Allah que nous serons guidés vers le « droit chemin » jusqu'au paradis.

N'est-ce pas notre but principal dans la vie ?

**CLASSE 6 - LEÇON 6****LE PARDON**

Le pardon signifie “ ne pas en vouloir à autrui ”,c-à-dire pardonner à autrui ses fautes vis-à-vis de vous.

Le pardon est une très bonne action et cela prouve que vous avez un grand Cœur..

Allah nous dit dans le Coran Sourate 64 verset 14:

*"...mais si vous(les) excusez, passez sur leurs fautes et (leur) pardonnez, sachez qu'Allah est Pardonneur, Très Misericordieux."*

Ce qui nous montre que si vous êtes suffisamment bon pour pardonner à quelqu'un qui vous a fait du tort. Allah, qui est le meilleur de tous vous pardonnera aussi. Le prophète Issa (a .s.) dit que vous devriez faire pour les autres ce que vous aimeriez qu'ils fassent pour vous. Cela signifie que si vous voulez que les autres vous pardonnent vos erreurs, vous devez avant tout leur pardonner les leurs.

Imam Ali(a.s.) a dit :

*"Celui qui a obtenu le pardon d'Allah ressemble à un nouveau-né."*

Lorsqu'un bébé naît, il est pur et sans pêchés. Tout le monde l'aime car il n'a commis aucune faute, et il n'a fait du mal à personne.

Lorsque Allah accorde son pardon à une personne, cette personne devient alors pure. Allah rend son Cœur et son âme aussi purs que ceux d'un nouveau-né.

Imam Moussa al kazim (a.s.) a dit :

*"Vos actions ressemblent à des affaires que vous traitez avec Allah, si vous demandez pardon pour vos actes dans les 7 heures, c'est le mieux pour vous."*

Si vous traitez vos actions comme si Allah les comptaient, alors dès l'instant où vous commettrez une erreur, vous chercherez à obtenir le pardon

d'Allah, et ce, avant la fin de la journée.

Ainsi, lorsque vous irez dormir, vous saurez que vous avez rendu compte à Allah de toutes vos actions, et vous pourrez vous endormir heureux et en paix avec vous-même.

### **Travail de maison**

Ecrire ci-après grâce à vos propres mots ce que signifie pour vous les 2 hadices ci-dessus.

Si vous n'arrivez pas à faire cet exercice tout seul, demandez l'aide de vos parents.

**CLASSE 6 - LEÇON 7****RENDRE VISITE AUX MALADES**

En rendant visite à quelqu'un qui est souffrant, vous le rendez heureux.

Pourquoi est-il heureux ?

La raison pour laquelle cette personne est heureuse est qu'elle sait que vous vous inquiétez d'elle.

Cela signifie que le ou la malade sait que vous ne l'oubliez pas, et qu'il y a quelqu'un qui se fait du souci pour sa santé.

Notre prophète Muhammad (S) avait l'habitude de se rendre à la mosquée tous les jours, et il y avait toujours une vieille dame qui lui lançait des débris par la fenêtre, à chacun de ses passages.

Cela se reproduisait tous les jours, et notre prophète ne disait rien parce qu'il avait du respect pour ses aînés.

Or, un jour, longtemps après, la vieille dame ne lança rien sur le prophète (S).

Le prophète s'en inquiéta, et alla voir si la vieille dame se portait bien. Quand il arriva devant chez elle, il l'appela et lui demanda comment elle allait, et si il pouvait lui rendre un quelconque service pour qu'elle aille mieux.

La vieille dame fut tellement surprise et heureuse que quelqu'un se préoccupe d'elle, et soit venu la voir, qu'elle s'excusa auprès du prophète, lui demanda pardon et devint une fervente musulmane.

Cela montre à quel point il est important de rendre visite aux malades, vous les rendez sûrement très heureux et leur santé s'améliore, ils se souviendront toujours de vous et vous aimeront beaucoup plus.

Avez-vous déjà été malade, et envoyé à l'hôpital ?

Si oui, comment vous sentez-vous quand on vient vous rendre visite. Qu'éprouvez-vous quand on vous apporte des douceurs et des présents ? Pourquoi vous sentez-vous ainsi ?

**CLASSE 6 - LEÇON 8****SATISFAIRE LES BESOINS D'AUTRUI**

Un besoin se crée quand quelqu'un veut quelque chose, ou doit avoir quelque chose qui lui permette de vivre. L'eau et la nourriture sont des besoins essentiels pour toute créature vivante.

Lorsque nous possédons quelque chose que d'autres n'ont pas, alors nous devrions essayer de partager ce que nous avons pour que les besoins d'autrui soient aussi satisfaits.

Il y a plusieurs catégories de besoins. Si une personne est pauvre, nous pouvons l'aider en lui donnant de l'argent.

Il y a des gens qui sont incapables de faire certaines choses. Elles n'agissent pas aussi facilement que nous. Elles n'ont pas besoin d'argent car elles ne sont pas pauvres, mais elles ont besoin d'amitié et de considération. Nous ne devons pas rire de ces personnes, ni nous moquer d'elles, mais nous devons aller vers elles et essayer de nous lier d'amitié avec elles et leur faire sentir qu'elles sont nos égales et non différentes de nous.

Il y a aussi des personnes qui n'ont pas confiance en elles, et qui font souvent des erreurs. Au lieu de nous moquer d'elles, nous devrions les aider et les encourager. Quand quelqu'un fait une bêtise, ne le grondez pas mais montrez leur comment s'améliorer. Tout ce dont il a besoin c'est un ami sincère pour l'aider.

Il y a aussi ceux qui n'ont pas la chance d'avoir des parents, de la famille ou des amis pour prendre soin d'eux, ou qui les aident à comprendre l'islam. Ils ont des parents, mais ceux-ci ne leur apprennent pas l'islam correctement.

Que devons-nous faire lorsque ces personnes nous demandent de faire une mauvaise action, telle qu'écouter de la musique ou regarder des films peu corrects, voire manger des aliments interdits ?

Nous devons leur expliquer correctement pourquoi nous ne devons pas agir ainsi et les guider sur la voie de l'islam, comme cela, elles peuvent vivre heureuses tout en faisant plaisir à Allah.

Cela montre bien que nous pouvons aider tout un chacun d'une façon ou d'une autre. Quand nous voyons les défauts et les problèmes d'autres gens, nous devons nous assurer que nous ne rencontrons pas les mêmes problèmes et n'avons pas les mêmes défauts. Si c'est le cas, nous devons essayer de nous corriger et de devenir meilleurs si possible.

## CLASSE 6 - LEÇON 9

### LES BONNES INTENTIONS

Quand vous avez une intention, cela signifie que vous savez ce que vous allez faire et la raison pour laquelle vous allez le faire. En islam, l'intention prend une grande place dans tous nos devoirs, parce que sans intention Claire, la plupart de nos actes sont inutiles.

Imaginez que quelqu'un soit en train de faire namàz, il peut le faire très bien mais malgré cela son namàz peut ne pas être accepté. Cela vient du fait que quand nous prions, nous pouvons le faire pour différentes raisons, certaines raisons sont :

- a. Pour le plaisir d'Allah.
- b. Pour monter à autrui à quel point nous sommes pieux.
- c. Si nous ne le faisons pas, nos parents vont nous gronder.

Bien entendu, notre prière ne sera acceptée que si nous avons la première intention (a).

Le mot arabe pour dire intention est NIYYAT. Chaque acte doit être guidé par un bon niyyat. Un hadice de notre prophète dit :

*"Nos actes sont guidés par nos intentions."*

Cela signifie que les pêchés ou les bienfaits que nous faisons dépendent de la raison pour laquelle nous les faisons.

Par exemple, vous donnez beaucoup d'argent pour faire de la charité en présence de nombreuses personnes. Il n'y a aucun mal à le faire, tout dépend de votre niyyat. Si vous donnez de l'argent pour montrer à quel point vous êtes riche, et à quel point vous êtes charitable, alors votre action ne vaut rien aux yeux d'Allah. Alors que , si vous donnez de l'argent de façon à ce que les personnes présentes suivent votre exemple et fassent de même, alors votre action est grandement appréciée par Allah.

Alors quoique nous fassions, nous devons toujours avoir un bon niyyat (intention). Nous n'avons pas à justifier de nos actes tant que nous savons dans notre tête ce pourquoi nous les faisons.

Quoi que nous fassions, nous ne devons toujours avoir qu'une seule niyyat en tête, **Le niyyat que nous faisons toujours quelque chose pour le plaisir d'Allah.**

**CLASSE 6 - LEÇON 10****LE TAHARAT ET LA MALPROPRETE**

Etre propre signifie se débarrasser de toute saleté. Etre tahir (pur) signifie être propre en regard de l'islam. Il y a une grande différence entre ces deux mots.

Si vous portez des habits neufs, prenez une douche et mettez du parfum, vous serez propre. Maintenant, supposez que vous alliez aux toilettes et que vous n'utilisez pas d'eau pour vous nettoyer. Vous serez considéré propre, mais vous devenez alors najis. Quand nous allons aux toilettes, nous devons nous laver 3 fois pour devenir tahir. Il n'est pas bon d'utiliser du papier toilette pour cela, car cela nettoie bien mais ne rend pas tahir.

C'est une bonne habitude d'essayer de rester Tahir (ou pur). Notre 8<sup>ème</sup> imam a dit :

*"Etre pur et propre fait partie des habitudes des prophètes."*

Le prophète a aussi dit :

*"La propreté et la pureté font parties de la foi."*

Le contraire de Tahir est Najis, et le contraire de propreté est malpropreté. On doit toujours essayer d'éviter d'être Najis et malpropre. L'islam nous explique les différentes façons de rester tahir et propre en même temps. Comme expliqué, ci-après :

**Wouzou.**

L'islam nous demande de nous laver avant chaque prière. Ces ablutions sont appelées Wouzou. Les raisons pour lesquelles nous accomplissons le Wouzou sont :

- a) Nous devenons propres.
- b) Cela nous rafraîchit et nous rend capable de nous concentrer et de penser clairement.



## **Ghousl.**

Signifie nettoyer le corps avec le niyyat de purifier l'esprit. Il existe des circonstances qui rendent le Ghousl wajib. Par exemple, quand vous touchez un cadavre, vous devez faire Ghousl avant de pouvoir faire namàz.

## **Se baigner tous les jours.**

L'islam est une religion qui vous conseille non seulement de garder une âme pure mais aussi un corps pur. Vous devez prendre régulièrement une douche ou un bain pour garder votre corps propre.

## **Se laver le visage et se brosser les dents.**

Le matin quand vous vous réveillez, vous devez vous laver le visage et vous brosser les dents. Cela vous permet de vous sentir net et élimine les impuretés accumulées durant la nuit.

Le prophète Mohammad (S.V.V.) a dit :,

*"Il vous est conseillé de vous brosser les dents, en vérité cela purifie la bouche, et fait plaisir à Allah, et cela améliore la vue. En plus, les anges detestent l'odeur d'une bouche sale après les repas."*

## **S'habiller propre.**

Un musulman ne doit jamais s'habiller avec des vêtements sales. Cela ne signifie pas que vous devez porter vos habits les plus beaux et les plus chers. Cela signifie que si vous n'avez qu'un seul habit à mettre, vous devez toujours le maintenir propre.

Quand vous portez des vêtements, vous devez les porter pour vous, et non pour les montrer aux autres.

## **Se couper les ongles..**

Vous devez couper vos ongles régulièrement parce qu'ils deviennent très longs et se salissent alors très vite. Si vous laissez trop pousser vos ongles, la saleté peut s'incruster dessous. Quand vous mangez, vous allez laisser cette saleté se mettre sur votre nourriture et l'ingérer. Cela est très mauvais pour votre santé et peut entraîner de nombreuses maladies .

**Se coiffer.**

Chacun doit toujours se coiffer en faisant une raie correcte. Vous ne devez jamais laisser vos cheveux sales et mal peignés.

Le prophète a dit que si vous ne pouvez pas prendre soin de vos cheveux correctement , autant vous raser la tête !

Cela montre l'importance de prendre soin de ses cheveux. Cela ne veut pas dire que vous passiez tout votre temps à remettre en place chaque cheveu. Vous devez vous assurer que vos cheveux sont propres et bien rangés.

L'important à retenir de ce qui a été dit au-dessus est que l'islam nous enseigne à garder nos corps propres parce qu'un corps propre mène toujours à un corps en bonne santé. Si nous ne prenons pas soin de notre corps nous attraperons toutes sortes de maladies. Si vous gardez un corps propre, vous vous sentirez bien et frais.

De la même manière que l'on nous apprend à garder notre âme tahir, on nous apprend qu'une âme propre mène vers une âme saine.

**CLASSE 6 - LEÇON 11****DUR LABEUR**

Travailler dur signifie se concentrer et s'efforcer de faire quelque chose jusqu'à ce que vous l'ayiez achevé.  
Vous avez souvent entendu dire,

*Si, la première fois vous n'y arrivez pas, essayez encore, encore et encore*

L'islam croit au dur labeur. Si vous travaillez durement à quelque chose, alors vous allez sûrement réussir.

On dit couramment :

Il vaut mieux avoir essayé et échoué, que de ne pas avoir essayé du tout.

Un croyant doit toujours travailler plus dur que les autres. Parce que la plupart des gens travaillent pour améliorer leur vie sur terre, c-à-d leur nourriture, leur maison, l'argent, la famille, etc...

Quoiqu'il en soit, un croyant doit toujours agir pour cette vie et celle de l'au-delà.

La meilleure façon d'agir pour l'au-delà est d'être juste dans cette vie, de faire ses prières à temps et d'aider ceux qui sont dans le besoin.

L'un de nos imams travaillait un jour dans un champ. Il faisait chaud et le soleil tapait dur, et notre imam creusait la terre. Il travaillait très dur.

Un homme passant par là vit notre imam transpirer et travailler la terre. Il dit à notre imam, "Oh, fils du prophète, n'avez-vous pas honte !"

Imam leva la tête et demanda "Pourquoi, qu'ai je fait?"

L'homme répondit, "Vous travaillez si dur pour ce monde et vous oubliez votre Dieu."

Imam a.s. répondit :,

*"Faire un travail qui est halal est une des meilleures formes d'adoration."*

Cela montre bien que l'islam est une religion qui nous mène vers une vie bien équilibrée. Les règles de l'islam ne concernent pas uniquement la lecture du St Coran et les namâzes, mais aussi le travail et la manière de vivre.

**CLASSE 6 - LEÇON 12****BLESSER LES SENTIMENTS D'AUTRUI**

Chacun éprouve des sentiments. Il n'y a rien de pire que d'être blessé dans ses sentiments, parce que cela met du temps à guérir.

Si vous lancez une pierre sur quelqu'un cela va le blesser. Plus la pierre sera grosse, plus elle lui fera mal. Si elle atteint ses jambes, il ne pourra plus marcher, ou si elle atteint ses yeux il ne pourra plus voir.

La langue sort des mots, et parfois ces mots blessent plus durement que des pierres. Les pierres blessent le corps, mais les mots blessent les sentiments.

Il existe un dicton :

*"La langue est plus acérée qu'une épée."*

Cela signifie que, des fois lorsque vous dites quelque chose cela peut blesser encore plus durement qu'une épée acérée.

Si vous donnez des surnoms à quelqu'un, ou vous les injuriez, ou vous vous moquez d'eux, alors vous pouvez blesser leurs sentiments. Cela les rend tristes, et ils ont l'impression que personne ne leur porte de l'attention.

Réfléchissez-y un instant. Supposez que vous soyez à leur place. Aimerez-vous que quelqu'un vous donne tout le temps des surnoms, vous rendant la vie difficile. Aimerez-vous que quelqu'un rit quand vous tombez, ou que quelqu'un vous fasse des blagues. Aimerez-vous que quelqu'un se moque de votre famille, ou de la couleur de votre peau, ou de ce que vous êtes.

**NON VOUS N'AIMEREZ PAS.**

Alors pourquoi le faire aux autres ?

Allah nous a créé tous égaux. Certains sont doués pour ceci et d'autres sont bons pour d'autres choses.

Aussi, la prochaine fois que vous dites quelque chose à quelqu'un, même si c'est une plaisanterie. Cela peut ne pas être une plaisanterie pour eux.. Pensez d'abord au fait que cela peut les affecter avant de le dire.

**CLASSE 6 - LEÇON 13****LE VERBIAGE**

Le verbiage signifie trop parler de tout et de n'importe quoi, de choses sans importance, inutiles, et ce sans s'arrêter.

Nous remarquerons que personne ne porte vraiment attention à une personne qui parle trop. Par conséquence, il perd toute respectabilité. Il n'aura aucun ami proche et les gens iront jusqu'à l'éviter. En général, il sera considéré comme un enfant.

Lorsqu'une personne parle trop, elle a tendance à dévoiler tous ses secrets, et elle ne s'en rend même pas compte. C'est pourquoi Imam Ali(a.s.) a dit :

*"Le Coeur d'un idiot repose sur sa langue."*

Cela prouve que les secrets d'un idiot sont dévoilés quand il parle.

Au contraire, une personne sage ne parle qu'à bon escient, ce pourquoi Imam Ali (a.s.) dit aussi :

*"La langue de l'homme sage repose dans son coeur."*

Le verbiage( blablater) est quelque chose que les gens utilisent souvent. Certaines personnes, lorsqu'elles se retrouvent entre elles ont tendance à parler de choses inutiles, à parler d'autres gens, de ce qu'elles font et où elles vont .Tout cela se transforme rapidement en ghybat et fitna. Vous devez toujours essayer d'éviter ce genre de réunion ou de groupes de personnes, car vous n'en tirerez aucun profit, et en général, quelqu'un aura son nom et son honneur spoliés.

Le prophète Issa nous a dit qu'il fallait se servir des mots comme si c'était de l'or. Reprendriez-vous de l'or sur quelqu'un comme si c'était du sable ? Bien sur que non, les mots seraient trop coûteux pour être considérés comme de la poussière, pour être ainsi rependus.

**CLASSE 6 - LEÇON 14****SE REBELLER ET DESOBEIR AUX PARENTS**

C'est l'un des problèmes le plus fréquent dans le monde occidental de nos jours. Et cela provoque beaucoup de violence, de mauvais comportements, et de vandalisme parmi la jeunesse d'aujourd'hui.

Allah nous dit dans le St Coran (Sourah 17, ayat 23)

*"Et ton Seigneur a décrété: N'adorez que lui, et marquez de la bonté envers les père et mère."*

Cela prouve bien à quel point il est important d'obéir à nos parents et nous prouve qu'il est absolument haram de les désobéir.

Question: Pourquoi devons-nous obéir à nos parents ?

Réponse : Nos parents sont plus âgés que nous et ont acquis plus d'expérience. Ils se sont tellement sacrifiés pour nous. Ils prennent aussi très à coeur nos intérêts, aussi quand ils nous disent quelque chose, ils nous le disent pour notre propre bien.

Allah a dit à l'un de ses prophètes:

*"Je jure par mon Honneur que celui qui désobéit à ses parents, même s'il se présente à moi avec des actions dignes d'un prophète, je ne l'accepterai jamais. »*

Si nous désobéissons à nos parents, nous désobéissons à Allah et par conséquence, nous n'obéirons à personne. Cela signifie que nous ne suivrons plus aucune règle et que nous ferions n'importe quoi !

C'est ce qui se passe de nos jours dans le monde occidental. Les enfants font ce qu'ils veulent et deviennent malpolis et violents.

Les enfants aujourd'hui se rebellent encore contre leurs parents, ils n'ont pas appris à bien se comporter, et de cause à effet, ils deviendront de mauvais parents, quand à l'avenir ils auront des enfants.

Cela montre bien que si nous désobéissons à nos parents, nous sommes en train de ruiner nos vies car nous élèverons nos enfants en leur apprenant à désobéir.

Ayatoullah Khomeini (paix à son âme) a dit :

*"Regarder le visage de son père ou de sa mère avec respect est comme de regarder la sainte kaaba, la récompense est identique."*

Imam Ali (A) a dit:

*"Respectez votre père et vos enfants vous respectera."*

### **Travail de maison**

Expliquez ce que signifie ces deux hadîçes :

1. "Respectez votre père et vos enfants vous respecteront."
2. "Je jure par mon Honneur, que celui qui désobéit à ses parents, même s'il se présente à moi avec des actions dignes d'un prophète, je ne l'accepterai jamais."

**CLASSE 6 - LEÇON 15****LE MENSONGE**

Mentir signifie dire délibérément quelque chose que vous savez pertinemment être faux.

Nous savons tous que mentir est un grand pêché. Le pire est que quelquefois nous ne nous rendons pas compte que nous le faisons.

Notre 6ème imam a dit qu'il est plus difficile de se repentir pour plusieurs petits pêchés que pour un seul grand. Souvenez vous de l'histoire de ces deux hommes qui sont venus voir Imam pour se repentir de leurs pêchés.

Le prophète Mohammad a dit :,

*"Laisser tomber le mensonge et faites de la vérité une habitude."*

*"Si quelqu'un a l'habitude de mentir, c'est un hypocrite tant qu'il ne se débarrasse pas lui-même de cette habitude."*

Mentir est haraam parce que vous décevez les autres. De nombreuses raisons poussent les gens à mentir, certaines sont :

- a. c'est une excuse pour se sortir d'un mauvais pas,
- b. C'est pour escroquer quelqu'un sur quelque chose que vous voulez avoir,
- c. mettre quelqu'un en difficulté.

Comme vous le constatez toutes les raisons citées plus haut sont mauvaises. Si vous avez fait quelque chose qui vous met en mauvaise posture, vous devez y faire face, et non mentir pour vous en sortir parce que cela signifie que vous êtes très irresponsable.

Le St Coran nous apprend à ne pas mentir,

*(2:42) "Et ne mêlez pas le faux à la vérité. Ne cachez pas sciemment la vérité."*



Le prophète a aussi dit :,

*"Méfiez-vous de toute relation avec un menteur car c'est comme un mirage qui rapproche ce qui est loin et éloigne de vous ce qui est proche."*

Si vous prenez l'habitude de mentir, alors vous mentirez très souvent sans même vous en rendre compte. Vous mentirez à votre famille, à vos amis et à n'importe qui. Alors un jour vous allez vous faire coincer parce que vous vous retrouverez acculé dans un coin, et il n'y aura pour vous aucune échappatoire.

Si vous prenez l'habitude de mentir, vous ferez aussi d'autres mauvaises actions qui sont pires. Un péché en entraîne toujours un autre.

**CLASSE 6 - LEÇON 16****BOIRE DE L'ALCOOL**

Quand nous parlons d'alcool, cela signifie le vin, la bière, les liqueurs, et les cidres.

Nous savons tous que boire de l'alcool est HARAM.

Savons-nous pourquoi l'alcool nous a été interdit ?



La réponse est OUI, c'est parce que l'alcool est très mauvais pour nous. Nous savons qu'Allah est le plus Clément et le plus Miséricordieux, aussi IL ne nous interdirait pas quoique ce soit à moins que cela ne soit dangereux pour nous.

La raison pour laquelle l'alcool est dangereux c'est qu'il vous éloigne de votre état normal.

Nous avons déjà parlé précédemment du nafs, et de la façon qu'il a de nous entraîner vers le péché. Quand une personne boit de l'alcool même en très petite quantité, cela a un effet immédiat sur l'esprit et sur le corps.

L'alcool réduit la capacité de concentration de l'esprit, et ainsi nous n'avons plus le parfait contrôle de notre nafs. Par conséquent, nous commettons plus facilement des péchés que nous n'aurions pas commis autrement. Ce manque de concentration affecte aussi notre cerveau, et notre jugement. Nous pouvons nous mettre en colère, et faire des choses que nous regretterons plus tard. Cela est dû au fait que votre cerveau ne contrôle pas correctement votre corps.

L'alcool affecte le corps en détruisant le foie et ralentit nos réactions. Cela peut être la cause d'accidents, notamment quand on conduit. L'alcool est aussi mauvais pour la société en général. Ce point particulier sera développé dans les CLASSEes supérieures.

Souvenez-vous, Allah ne nous interdit que les choses qui peuvent être mauvaises pour nous et qui peuvent nuire, que ce soit à notre esprit, à notre corps ou à notre âme.

**CLASSE 6 - LEÇON 17****JOUER AUX JEUX DE HASARD**

Jouer aux jeux de hasard est HARAAM. Ce pêché est aussi grave que boire de l'alcool et Allah a placé ces deux pêchés l'un à la suite de l'autre, quand il nous dit dans le St Coran, sourate 5, ayat 90 :

*"O les croyants !Le vin, le jeux de hasard, les pierres dressées, les flèches de divination ne sont qu'une abomination, oeuvre du Diable. Ecartez-vous en , afin que vous réussissiez"*

Sourate 2, ayat 219:

*Ils t'interrogent sur le vin et les jeux de hasard. Dis : »Dans les deux il y a un grand pêché et quelques avantages pour les gens ; mais dans les deux , le pêché est plus grand que l'utilité »*

Le jeu de hasard est HARAAM parce qu'une personne peut y perdre tout ce qu'elle possède sans y penser, pas seulement pour elle-même mais aussi pour ceux qui dépendent d'elle (femme, enfants) dans le travail. C'est aussi une dépendance (vous ne pouvez plus vous arrêter une fois que vous avez commencé).

Lorsque quelque chose rend dépendant, cela signifie qu'il vous est difficile voire impossible de vous en passer. Ne laissez jamais quoique ce soit vous rendre dépendant, parce que cette chose vous contrôlera. L'islam souhaite que seul votre esprit puisse contrôler votre corps et rien d'autre.

Lorsqu'une personne joue aux jeux de hasard, elle est prise par le jeu et oublie tout, même son créateur, à tel point que cela peut ruiner sa vie.

**CLASSE 6 - LEÇON 18****MANGER DU PORC OU D'AUTRES CHOSES INTERDITES**

Nous savons tous qu'il nous est interdit de manger du porc, ainsi que toute viande d'animal qui n'a pas été tuée selon la loi islamique.

Tout ce qu'Allah a décrété haraam pour nous l'est pour une raison bien précise c'est que cela nuit à notre santé.

Les gens se sont souvent demandé pourquoi la viande de porc était interdite et non le boeuf. Il y a quelque temps encore, nous n'en connaissions pas la raison. La science a découvert que de toutes les viandes consommées, celle du porc contenait le plus de maladies.

C'est parce que le porc est un mangeur d'ordures, il mange des déchets tels que des fruits pourris ou des épluchures de pomme de terre qui contiennent des vers et des parasites. Quand le porc absorbe la nourriture, les vers pénètrent le corps et continuent de vivre dans la viande du porc.

Lorsque cette viande est vendue, elle n'est pas cuite, aussi les minuscules vers sont toujours vivants. Si la viande n'est pas cuite correctement, alors les vers pénètrent dans le corps humain.

C'est pourquoi Allah a interdit aux humains de consommer la viande de tout mangeur d'ordures.

D'autres sortes de viandes nous sont aussi interdites par l'islam. Nous savons que nous pouvons manger de la viande de bœuf. Nous sommes autorisés à manger de la viande de bœuf, mais si cette viande n'est pas halaal, nous ne pouvons pas en manger, car pour être halal, le bœuf doit être égorgé selon la loi islamique.

Le plus important à retenir de cette leçon est que **CHAQUE CHOSE** interdite par Allah l'est pour notre profit. Il ne souhaite pas porter tort à notre santé, ou que nous fassions quelque chose qui pourrait nous nuire à l'avenir.

Certaines actions qui nous ont été interdites par l'islam n'ont pas encore été expliquées par les scientifiques, mais cela ne signifie pas que nous devons les faire(ex : écouter de la musique). Nous devons essayer de découvrir pourquoi elles sont haram, mais si nous n'en trouvons pas la raison, nous devons être persuadés que c'est pour notre propre bien.

**CLASSE 6 - LEÇON 19****LA MEDISANCE**

La médisance signifie parler de quelqu'un, et dire des choses sur lui surtout en son absence, de telle façon que cela lui déplaît.

Il existe deux mots pour expliquer la médisance, l'un est ghybat, et l'autre est tohmat.

Quand vous parlez de quelqu'un et dites quelque chose de vrai, cela s'appelle ghybat.

Quand vous parlez de quelqu'un et dites quelque chose de faux, cela s'appelle tohmat.

**GHIYBAT ET TOHMAT SONT TOUS DEUX HARAM (INTERDITS)**

Le prophète dit une fois :,

*"O Abu Zar, éloignes-toi de la médisance car cela est pire que l'adultère...Après avoir commis l'adultère, si tu te repends, Allah te pardonne, mais le médisant ne peut être pardonné tant que la personne sur laquelle il a médité ne lui a pas pardonné."*

Lorsque vous entendez quelqu'un jurer, et que vous le dites à vos amis en son absence, alors cela s'appelle ghybat..

Dans le St Coran, sourate 49, ayat 12, Allah nous dit :

*"...Et n'espionnez pas; et ne médisez pas les uns des autres. L'un de vous aimerait-il manger la chair de son frère mort ?"*

Ceci nous montre bien que médire est aussi mal que de manger la chair d'un frère mort. Ca signifie que quand vous apprenez que votre frère/sœur en islam a fait quelque chose de mal, il/elle a déjà détruit sa réputation. En le racontant aux autres, vous profitez de sa faiblesse. C'est comme si vous mangiez et vous régalez de la réputation qu'il/elle a déjà détruite.

A l'époque de nos premiers imams, il y avait deux hommes. Appelons le premier Haroon et le second Khalid.

Un jour, Khalid commença à dire du mal d'haroon à tout le monde. Il débitait des mensonges autour de lui..

Quelques jours plus tard, Haroon l'apprit. La première chose qu'il fit quand il rentra chez lui, fut de mettre tout son argent et tout son or dans un grand sac et l'emmena chez Khalid.

Quand Khalid vit Haroon arriver, il en fut effrayé car il pensait que Haroon venait le battre. Khalid sortit de sa maison, tomba à genoux et supplia Haroon, "O Haroon, je suis vraiment désolé, je ne pensais pas tous les mensonges que j'ai raconté sur toi. S'il te plait, ne me bats pas !!"

Haroon dit : "Je ne suis pas venu pour te battre, je suis venu te donner cet argent et ces richesses."

Khalid eut le choc de sa vie.

Haroon continua " Khalid, Je suis venu te remercier, prends toute ma richesse."

Khalid se leva et demanda :, "Pourquoi me donnes-tu toutes tes richesses alors que je t'ai insulté et que j'ai sali ton nom auprès de tous?"

Haroon répondit "Le Saint Prophète (S) a dit que lorsqu'une personne dit du mal d'une autre dans son dos, le çawaab de la première personne est transféré à la seconde personne." Et il continua " Aussi, maintenant que tu as dit du mal de moi dans mon dos, je te remercie pour m'avoir donné tous tes çawàbs. Ces richesses représentent peu par rapport à tous les çawàbs que tu m'as donnés."

Cela montre bien à quel point le "ghiybat" et le "tohmat" sont mauvais.

Un jour un homme énonça un tohmat sur notre 6ème imam.

Imam n'en savait rien jusqu'à ce que quelques jours plus tard un de ses "ami" vienne le voir et lui dise : " Oh ! Imam j'ai appris des choses terribles. Cette personne disaient telle chose à votre sujet."

Imam se mit en colère contre son "ami. Il dit : "Pense à la personne qui a fait tohmat sur moi comme si il m'avait lancé un flèche, comme je n'ai rien entendu c'est comme si la flèche m'avait manquée ; mais en me rapportant ces nouvelles c'est comme si tu ramassais la flèche sur le sol et me la plantais dans le corps."

C'est le devoir de tout bon musulman d'empêcher les autres de dire du mal de quelqu'un, et si cela lui est impossible il doit s'éloigner des personnes qui disent du mal d'autrui.

Pourquoi le “ghiybat” et le “tohmat” sont-ils haram ?

Ils sont haram parce qu'ils salissent les noms et les caractères des gens. Si vous dites du mal de quelqu'un, vous faites en sorte que les autres en arrivent à mal le juger.

L'autre raison pour laquelle c'est mauvais c'est que les personnes concernées ne sont pas présentes pour pouvoir se défendre. Car si vous entendez médire sur d'autres personnes, vous devez leur laisser une chance de se justifier en expliquant leurs actes, avant de croire ce que vous entendez.

**CLASSE 6 - LEÇON 20****PORTER DES BAGUES EN OR ET  
AUTRES PARURES POUR LES HOMMES**

Une parure (dans ce contexte) est quelque chose que vous portez. Cela peut-être une bague, un bracelet ou un collier etc...

Il est HARAM pour un homme de porter de l'or, même si celui-ci est mélangé avec un autre métal non-précieux.

Il est néanmoins permis d'avoir une dent ou un plombage en or..

NOTE: L'or est uniquement interdit pour les hommes. Les femmes sont autorisées à porter des parures et des bijoux en or.

L'une des raisons pour laquelle l'islam interdit à l'homme de porter de l'or est que l'or est souvent associé à un ornement féminin. L'islam désapprouve que l'homme se pare de choses telles que l'or et la soie.

C'est pourquoi l'islam n'apprécie pas que l'homme soit attaché au luxe et aux richesses. Il doit être fort et solide, et doit travailler dur pour pourvoir à ses besoins et à ceux de sa famille. Si il est aisé, il n'a pas besoin de montrer sa richesse par le luxe.

La raison pour laquelle les dents et plombages en or sont autorisés c'est que l'or est le moins réactif des métaux précieux. Cela signifie que lorsque vous mangez, et peu importe ce que vous mangez, la dent ou le plombage demeureront inactifs et ne réagiront pas en contact avec les aliments.

**DORMIR SUR LE VENTRE**

Dormir sur le ventre est un acte déconseillé (makrou) par l'islam.

La raison pour laquelle l'islam nous déconseille de dormir de la façon énoncée plus haut c'est que cela affecte notre santé.

Dormir sur le ventre comprime votre cœur et votre poitrine. Et cela vient du fait que vous pesez lourdement sur votre poitrine, qui doit pouvoir se mouvoir correctement à chaque respiration. Cela s'explique par le fait que tout le poids de votre corps se retrouve sur vos poumons qui ne sont pas faits pour supporter une telle pression.

Après manger, dormir sur le ventre peut nuire à notre digestion et à notre respiration, aussi après un repas copieux vous devriez dormir sur le côté droit.

L'islam nous l'a appris plusieurs siècles auparavant, et la science médicale nous le confirme de nos jours.