

SAKINAPP · POUR TON HIVER

Mes invocations *pendant mes règles*

Ton lien avec Allah ne s'arrête pas : il change juste de forme. Coche ce que tu as dit aujourd'hui.

Les savants sont unanimes : le dhikr et les invocations, du cœur et de la langue, sont permis pendant les règles (an-Nawawî, *al-Adhkâr*).

LES PAROLES DU JOUR

☐ *Subhânallâhil-'adhîm, subhânallâhi wa bihamdih*
« Gloire à Allah l'Immense, gloire et louange à Allah. »
Deux paroles légères sur la langue, lourdes dans la balance, aimées du Tout-Miséricordieux.

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ، سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ — Bukhari 6406

☐ *Lâ ilâha illallâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahul-mulku wa lahul-hamd, wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr*
« Nulle divinité sauf Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose. »
100 fois dans la journée : 100 bonnes actions écrites, 100 fautes effacées, et une protection jusqu'au soir.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ — Bukhari 6403

☐ *Lâ hawla wa lâ quwwata illâ billâh*
« Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah. »
Un trésor parmi les trésors du Paradis.

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ — Bukhari 6384

☐ *Astaghfirullâha wa atûbu ilayh*
« Je demande pardon à Allah et je me repens à Lui. »
Le Prophète ﷺ le disait plus de 70 fois par jour.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ — Bukhari 6307

POUR LES JOURS LOURDS

☐ *Allâhumma innî a'ûdhu bika minal-hammi wal-hazan*
« Ô Allah, je me réfugie auprès de Toi contre l'angoisse et la tristesse. »
Le début d'une invocation que le Prophète ﷺ disait souvent.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ — Bukhari 6369

☐ *Yâ muqallibal-qulûb, thabbit qalbî 'alâ dînik*
« Ô Toi qui retournes les cœurs, affermis mon cœur sur Ta religion. »
Celle qu'il disait le plus souvent, selon Umm Salama.

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ — Tirmidhi 3522

AVANT DE DORMIR · LE CONSEIL DONNÉ À FÂTIMA

33	33	34
Subhânallâh	Alhamdulillâh	Allâhu akbar

À Fâtima, qui demandait une servante, le Prophète ﷺ a dit : « Cela est meilleur pour vous deux. » Bukhari 3113

« L'acte le plus aimé d'Allah est celui qui est régulier, même s'il est petit. » Bukhari 6464