Vivre pleinement son invocation

“Invoquez-moi, je vous exaucerai”.

ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

Sourate 40. Verset 60.

10 invocations essentielles à réciter et à mémoriser

AVENUE DES Sœurs

Avant de commencer...

J'aimerais que tu saches ma soeur, que ce petit carnet n'a pas été pensé comme une simple liste d'invocations à mémoriser.

Son modeste objectif est de t'aider à revenir aux paroles authentiques, à comprendre ce que tu demandes à Allah, puis à faire vivre cette demande dans tes choix et tes actions.

Et pour qu'il soit facilement abordable, j'ai essayé d'établir un petit schéma à suivre inchaAllah, une sorte de fil rouge.

LE FIL ROUGE

Je récite → Je comprends → Je médite → Je vis ma dou'a → Je place ma confiance en Allah.

Les moments et les nombres de répétitions ne sont indiqués que lorsqu'ils sont établis par le texte cité.

Je voudrais aussi insister sur le fait que la translittération n'est qu'une aide de lecture, une sorte de béquille sur laquelle s'appuyer. Elle ne remplacera jamais l'apprentissage de la langue arabe.

Si tu ne lis pas encore l'arabe, je demande à Allah de te faciliter ce noble apprentissage. ♥

Les traductions françaises sont formulées pour être claires et fidèles au sens général des textes.

Et je demande à Allah de me pardonner si une erreur s'était glissée involontairement dans ce modeste travail.

Et si c'est la cas, qu'Allah m'en préserve, n'hésite pas à m'en fait part.

1.DEMANDER UNE SUBSISTANCE BONNE ET DES ACTIONS ACCEPTEES

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

Allāhumma innī as’aluka ʿilman nāfiʿan, wa rizqan ṭayyiban, wa ʿamalan mutaqabbalan.

Ô Allah, je Te demande une science bénéfique, une bonne subsistance et des œuvres acceptées.

Source : Sunan Ibn Mājah, n° 925 — hadith classé ṣaḥīḥ dans la référence consultée.

QUAND LA RÉCITER ?

Après avoir accompli la prière du Fajr, après le salam, comme rapporté d’après Umm Salamah (qu’Allah l’agrée).

COMPRENDS TA DOU’A

Tu ne demandes pas seulement “plus”. Mais tu demandes un rizq bon, une subistance saine, une science qui est profitable et des actes qu’Allah agrée.

COMMENT VIVRE DOU’A ?

Recherche le licite, sois consciencieuse dans ton travail, éloigne-toi de ce qui est douteux et remercie Allah pour ce qu’Il t’a déjà accordé.

AUJOURD’HUI, JE PASSE À L’ACTION

Aujourd’hui, quelle cause licite puis-je prendre pour mon rizq tout en gardant mon cœur attaché à Allah ?

2. POUR DEMANDER À ALLAH N'IMPORTE QUEL BIEN DONT TU AS BESOIN.

(mariage, travail, argent, subsistance, aide...).

رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

Rabbi innī limā anzalta ilayya min khayrin faqīr.

Seigneur, j'ai grand besoin de tout bien que Tu feras descendre vers moi.

QUAND LA RÉCITER ?

Après avoir accompli la prière du Fajr, après le salam, comme rapporté d'après Umm Salamah (qu'Allah l'agrée).

COMPRENDS TA DOU'A

Tu ne demandes pas seulement "plus". Mais tu demandes un rizq bon, une subistance saine, une science qui est profitable et des actes qu'Allah agrée.

COMMENT VIVRE TA dou'a ?

Recherche le licite, sois consciencieuse dans ton travail, éloigne-toi de ce qui est douteux et remercie Allah pour ce qu'Il t'a déjà accordé.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

Aujourd'hui, quelle cause licite puis-je prendre pour mon rizq tout en gardant mon cœur attaché à Allah ?

3.DEMANDER LA FACILITÉ DANS UNE AFFAIRE

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي , وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

Rabbi-shraḥ lī ṣadrī, wa yassir lī amrī.
Seigneur, ouvre-moi la poitrine et facilite-moi ma mission.
SOURCE Coran, Ṭā-Hā (20), versets 25-26.

QUAND LA RÉCITER ?

Invocation de Mūsā عليه السلام lorsqu'Allah lui confia une mission. Pas de nombre de répétitions fixé par le verset.

COMPRENDS TA DOU'A

La facilité ne signifie pas nécessairement l'absence d'effort. Tu demandes à Allah l'ouverture du cœur et Son aide pour avancer dans ce qui t'incombe.

COMMENT VIVRE TA DOU'A ?

Après avoir invoqué, prépare-toi, organise-toi et accomplis la prochaine étape possible au lieu d'attendre que toute difficulté disparaisse. Malgré l'épreuve, le croyant doit toujours demeurer dans l'action.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

Quelle est la prochaine petite étape que je peux accomplir dans l'affaire pour laquelle je demande la facilité ?

4.CONFIER SA PROTECTION, SA FAMILLE ET SES BIENS À ALLAH

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Allāhumma innī as'aluka al-'afwa wal-'āfiya fī ad-dunyā wal-ākhirah. Allāhumma innī as'aluka al-'afwa wal-'āfiya fī dīnī wa dunyāya wa ahlī wa mālī. Allāhumma-stur 'awrātī, wa āmin raw'ātī. Allāhumma-ḥfaẓnī min bayni yadayya, wa min khalfī, wa 'an yamīnī, wa 'an shimālī, wa min fawqī, wa a'ūdhu bi-'aẓamatika an ughtāla min taḥtī

Ô Allah, je Te demande le pardon et la préservation dans ma religion, ma vie d'ici-bas, ma famille et mes biens. Ô Allah, couvre mes défauts, apaise mes craintes et protège-moi de devant, de derrière, de ma droite, de ma gauche et d'au-dessus de moi ; et je cherche refuge dans Ta grandeur contre un mal venant d'en dessous de moi.

Source : Sunan Abī Dāwūd, n° 5074.

QUAND LA RÉCITER ?

Le Prophète ﷺ ne délaissait pas cette invocation le matin et le soir.

COMPRENDS TA DOU'A

Cette invocation englobe ce qui compte profondément : la religion, la vie quotidienne, la famille, les biens et la sécurité.

COMMENT VIVRE TA DOU'A ?

La confiance en Allah n'annule pas les causes : protège ton foyer, sois attentive à tes responsabilités et prends les précautions raisonnables, sans laisser la peur gouverner ton cœur.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

Y a-t-il une responsabilité familiale ou matérielle que je dois mieux assumer aujourd'hui ?

5. PROTÉGER SES ENFANTS PAR LES PAROLES ENSEIGNÉES DANS LA SUNNAH

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

Aʿūdhu bi-kalimāti-llāhi-t-tāmmati min kulli shayṭānin wa hāmmah, wa min kulli ʿaynin lāmmah.

Je cherche protection par les paroles parfaites d'Allah contre tout démon, toute créature nuisible et tout mauvais œil.

Source : Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, n° 3371.

QUAND LA RÉCITER ?

Le Prophète ﷺ utilisait cette formule pour ses petits-fils Al-Ḥasan et Al-Ḥusayn (qu'Allah les agrée). Il mettait sa main sur leur tête ou sur une autre partie de leur corps en la récitant. Il est recommandé de la réciter le matin et l'après-midi à partir de l'asr.

COMPRENDS TA DOU'A

Tu reconnais qu'au-delà de ta vigilance de parent, la protection parfaite appartient à Allah.

COMMENT VIVRE TA DOU'A ?

Invoque pour tes enfants et prends soin aussi de leur foi, de leur environnement, de leur éducation et de leur sécurité. La dou'a accompagne la responsabilité parentale.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

Quelle action concrète puis-je poser aujourd'hui pour le bien religieux ou éducatif de mes enfants ?

6. UNE PROTECTION DU MATIN ET DU SOIR

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismi-llāhi-lladhī lā yaḍurru maʿa ismihi shay'un fī-l-arḍi wa lā fī-s-samā', wa huwa-s-Samīʿu-l-ʿAlīm.

Au nom d'Allah, avec le Nom duquel rien ne peut nuire sur terre ni dans le ciel ; et Il est Celui qui entend tout, Celui qui sait tout.

SOURCE Sunan Abī Dāwūd, n° 5088 — classé ṣaḥīḥ dans la référence consultée.

QUAND LA RÉCITER ?

Trois fois le matin et trois fois le soir.

COMPRENDS TA DOU'A

Tu prononces le Nom d'Allah en reconnaissant Sa science et Sa souveraineté. La protection vient de Lui.

COMMENT VIVRE TA DOU'A ?

Récite-la avec présence du cœur. Puis avance dans ta journée sans nourrir une obsession de la peur : prends les précautions utiles et remets l'issue à Allah.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

Quelle peur puis-je aujourd'hui remettre à Allah au lieu de la laisser occuper tout mon esprit ?

7. QUAND L'INQUIÉTUDE ET LA TRISTESSE PÈSENT

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

Allāhumma innī aʿūdhu bika mina-l-hammi wa-l-ḥazan, wa-l-ʿajzi wa-l-kasal, wa-l-bukhli wa-l-jubn, wa ḍalaʿi-d-dayni wa ghalabati-r-rijāl.

Ô Allah, je cherche refuge auprès de Toi contre l'inquiétude et la tristesse, l'incapacité et la paresse, l'avarice et la lâcheté, le poids des dettes et la domination des hommes.

Source : Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (référence reprise notamment dans Ḥiṣn al-Muslim, n° 137).

QUAND LA RÉCITER ?

Le texte cité ici ne fixe pas un nombre précis de répétitions. Tu peux la réciter dès que le besoin s'en fait ressentir.

COMPRENDS TA DOU'A

Cette invocation associe les douleurs du cœur à ce qui peut paralyser l'action : l'incapacité, la paresse, les dettes, la peur. Invoquer Allah dans ces moments de détresse aide à nous sortir de cette léthargie.

COMMENT VIVRE TA DOU'A ?

Demande refuge à Allah, puis distingue ce qui échappe à ton contrôle de ce sur quoi tu peux agir aujourd'hui. Chercher de l'aide compétente quand elle est nécessaire fait partie des causes permises.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

Quelle préoccupation puis-je transformer aujourd'hui en une action simple et réaliste ? Réfléchis à ce que tu peux mettre en place pour t'en sortir.

8. QUAND UNE AFFAIRE TE MET EN DÉTRESSE

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

Yā Ḥayyu yā Qayyūm, bi-raḥmatika astaghīth, aṣliḥ lī sha'nī kullah, wa lā takilnī ilā nafsī ṭarfata 'ayn.

Ô Vivant, Ô Celui qui subsiste par Lui-même, par Ta miséricorde je demande secours, améliore pour moi toute ma situation et ne me confie pas à moi-même, fût-ce le temps d'un clin d'œil.

Source : Jāmiʿ at-Tirmidhī, n° 3524 — classé ḥasan dans la référence consultée.

QUAND LA RÉCITER ?

Le Prophète ﷺ avait l'habitude de réciter cette invocation lorsqu'une situation difficile ou un souci l'accablait.

COMPRENDS TA DOU'A

Tu invoques Allah par deux de Ses Plus Beaux Noms et tu reconnais que le véritable secours vient de Sa miséricorde.

COMMENT VIVRE TA DOU'A ?

Dans l'épreuve, ne réduis pas la dou'a à une formule prononcée rapidement. Arrête-toi, reconnais ton besoin d'Allah, puis cherche la solution licite qui est à ta portée.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

J'ai invoqué Allah, imploré Son Secours. Je recherche des solutions licites pour me sortir d'affaire et je m'en remets totalement à Lui.

9. REPENS-TOI : ALLAH EST L'UNIQUE, CELUI QUI PARDONNE LES PÉCHÉS

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي، فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allâhoumma Anta Rabbî, lâ ilâha illâ Anta, khalaqtanî wa anâ ‘abduka, Wa anâ ‘alâ ‘ahdika wa wa’dika mastata‘tou, a‘oudhou bika min sharri mâ sana‘tou, abou’ou laka bi ni‘matika ‘alayya, wa abou’ou bi dhanbî faghfir lî, fa innahu lâ yaghfirou ddh-dh-dhunouba illâ Anta.

Ô Allah, Tu es mon Seigneur, nul n’est digne d’adoration en dehors de Toi. Tu m’as créée et je suis Ta servante. Je demeure autant que je le peux fidèle à Ton engagement et à Ta promesse. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que j’ai commis. Je reconnais Tes bienfaits envers moi et je reconnais mon péché. Pardonne-moi, car nul autre que Toi ne pardonne les péchés.

Source : Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, n° 6306 (également 6323).

QUAND LA RÉCITER ?

Quiconque prononce cette formule le jour avec une foi ferme et meurt avant le soir entre au Paradis ; et quiconque la prononce la nuit avec une foi ferme et meurt avant le matin entre au Paradis.

COMPRENDS TA DOU’A

Cette formule de pardon est connue comme étant “sayyidoul istighfar” (le maître du pardon). D’ailleurs, le Prophète (ﷺ) a dit que c'est la formule la plus complète pour implorer le pardon d'Allah. Ainsi, commence par reconnaître qui est Allah, qui tu es, Ses bienfaits sur toi et tes propres manquements.

COMMENT VIVRE TA DOU'A ?

Demander pardon à Allah est un acte d'adoration qui nous rapproche davantage de Lui. L'istighfār n'est pas une permission de rester volontairement dans la faute. Identifie ce dont tu demandes pardon, regrette, cesse le péché et répare ce qui peut l'être.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

Quel comportement ai-je besoin de corriger concrètement après avoir demandé pardon à Allah ? Que vais-je mettre en oeuvre pour ne plus retomber dans les péchés, pour ne plus retourner à mes travers ? Par quelles bonnes actions vais-je faire suivre les mauvaises ?

10. DEMANDER LE BIEN ICI-BAS ET DANS L'AU-DELÀ

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanā ātinā fī-d-dunyā ḥasanatan, wa fī-l-ākhirati ḥasanatan, wa qinā ʿadhāba-n-nār.
Notre Seigneur, accorde-nous une belle part ici-bas, une belle part dans l'au-delà, et protège-nous du châtiment du Feu.

Source : Coran, Al-Baqarah (2), verset 201.

QUAND LA RÉCITER ?

Cette invocation issue du Noble Livre d'Allah est à réciter quand tu en ressens le moment. Il n'y a ni de nombre ni d'occasion spécifique pour la dire.

COMPRENDS TA DOU'A

Cette invocation réunit les deux horizons : tu peux demander le bien de cette vie sans perdre de vue l'au-delà. Et quoi de plus bénéfique pour le croyant d'obtenir une belle part dans les deux mondes ?

COMMENT VIVRE TA DOU'A ?

Lorsque tu poursuis un objectif mondain, demande-toi s'il t'aide ou t'éloigne de ta finalité, à savoir la demeure dernière. Cherche un bien qui ne se construit pas au prix de ta foi, mais plutôt qui soit en accord avec ce qu'Allah veut et agrée.

AUJOURD'HUI, JE PASSE À L'ACTION

Parmi mes objectifs actuels, lequel ai-je besoin de rééquilibrer pour ne pas oublier l'au-delà ? Comment puis-je faire pour ne pas faire de concession pour satisfaire Allah tout en cherchant de manière licite mon bien ici-bas ?

UNE TOUTE DERNIÈRE PETITE INTENTION...

J’aimerais te dire quelque chose ma sœur que je trouve très importante. Je ne voudrais surtout pas que tu voies ce carnet comme une liste de cases à remplir.

Comme des invocations à lire machinalement chaque jour sans que le cœur n’y soit.

Rappelle-toi qu’il n’est pas nécessaire de tout réciter chaque jour, ni de transformer les invocations en une routine mécanique.

Prends ce dont ton cœur et ton âme ont besoin.

Il se peut qu’il y ait une invocation qui t’accompagne dans un moment de difficulté, une autre lorsque tu demandes une ouverture, une autre encore lorsque tu cherches le pardon d’Allah.

Et il y a celle dans laquelle tu veux confier ta famille à Allah.

Parfois, tu auras même toutes ces invocations en même temps, parce qu’en réalité Allah est et demeure notre Seul Refuge dans les moments d’aisance et de difficulté.

Vois ces quelques pages comme un modeste support pour pouvoir apprendre, réviser et réciter ces invocations bénéfiques.

Et rappelle-toi aussi l’importance d'invoquer Allah à tout moment, pour toutes tes affaires même celles que tu penses insignifiantes.

J’aimerais aussi partager avec toi ces hadiths bénéfiques concernant les mérites de l’invocation.

An-Nu'mân Ibn Bashîr (qu'Allah l'agrée) rapporte que le Messager d'Allah (que la Paix et le Salut d'Allah soient sur lui) a dit :

" L'invocation est l'adoration."(Rapporté par Abū Dāwūd et at-Tirmidhī).

Et dans un autre hadith, d'après Abû Hurayrah (qu'Allah l'agrée), le Prophète d'Allah (que la Paix et le Salut d'Allah soient sur lui) a dit :

"Il n'est rien de plus noble pour Allah que l'invocation." (Rapporté par at-Tirmidhī).

Il y a d'autres traditions prophétiques dans lesquelles le Prophète d'Allah (que la Paix et le Salut d'Allah soient sur lui) nous parle des mérites d'invoquer Allah.

J'espère que ces invocations te seront bénéfiques.

Pense à les réciter avec la présence du cœur, en espérant par là l'Amour et l'Agrément d'Allah.

Ne te contente pas de les dire pour les dire mais essaie plutôt, bi idhniLah, de chercher à comprendre ce que tu demandes au Miséricordieux.

Demande-lui même de T'aider à L'invoquer.

Puis, fais les causes qui sont à ta portée, efforce-toi de donner le meilleur de toi-même, ne ménage aucun effort et confie le résultat à Allah, le Puissant, le Sage.

Et garde en tête, que :

- Le but n'est pas de terminer ce carnet.
- Le but est de te rapprocher d'Allah.

Qu'Allah fasse de nos invocations des paroles sincères, de nos demandes une véritable confiance en Lui, et de nos actes la preuve de ce que nous Lui demandons.

Et je conclurai par ces nobles versets, dans une traduction rapprochée, Allah a dit :

“Et votre Seigneur dit : Invoquez-moi, Je vous exaucerai .”
(Sourate 40, verset 60).

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

“Et si Mes serviteurs t’interrogent sur Moi, alors Je suis tout proche : Je réponds à l’appel de celui qui M’invoque”.
Sourate Al-Baqarah, v.186.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

“Implorez votre Seigneur en toute humilité et secrètement”.
Sourate Al-A’raf, verset 55.
ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

“C’est plutôt Lui que vous invoquerez ; Il dissipera le malheur pour lequel vous L’invoquez, s’Il le veut”.
Sourate Al-An’âm, v.41.
بَلْ إِيَّاهُ تَدْعُونَ فَيَكْشِفُ مَا تَدْعُونَ إِلَيْهِ إِن شَآءَ وَتَنسَوْنَ مَا تُشْرِكُونَ

Rappelle-toi que rien n’est figé.
La finalité appartient à Allah.

Puisse-t-Il nous combler de Ses bienfaits et faire en sorte que nous L’invoquions.

Prends soin de toi ma soeur.
Ô Allah, accepte de nous.