DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Au-delà » • Livret 10 sur 10

Vivre aujourd'hui avec l'au-delà

Penser à demain pour mieux vivre aujourd'hui



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-229

VIVRE AVEC L'AU-DELÀ EN QUELQUES MOTS

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Niʿmatāni maghbūnun fīhimā kathīrun mina n-nās : aṣ-ṣiḥḥatu wa l-farāgh.

« Il y a deux bienfaits dans lesquels beaucoup de gens sont lésés : la santé et le temps libre. »

Parole du Prophète ﷺ, rapportée par al-Bukhārī

EN QUELQUES MOTS

Croire au Jour dernier n'est pas seulement savoir ce qui arrivera **demain** : c'est une manière de vivre **aujourd'hui**. Celui qui sait que sa vie a une suite regarde autrement son temps, son argent, sa famille, ses blessures et ses deuils. Ce livret, qui clôt la collection « Au-delà », t'aide à faire entrer l'au-delà dans tes choix concrets : sans fuir le monde, sans tristesse, avec un plan simple et beaucoup d'espoir.

Et si c'était moi ?



« Et si c'était moi, la prochaine fois ? Qu'est-ce que je laisserais derrière moi ? »

Penser à demain ne rend pas triste. Cela rend vivant.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu as parcouru, livret après livret, les étapes de l'au-delà telles que le Coran et la Sunna les décrivent. Ce dernier livret pose une seule question : **qu'est-ce que cela change, dès ce soir ?** À la fin, tu auras regardé ton temps, ton argent et tes relations à la lumière de demain, et tu repartiras avec un plan de vie simple, pour chaque jour, chaque semaine et chaque année.

Ce livret est le **dixième et dernier** de la collection « Au-delà » (UA-220 à UA-229) de l'Univers Mu'min, porte « Croire au Jour dernier ». Les bases ont été posées dans UA-188 et UA-190 (chapitre « Croire au Jour dernier ») ; UA-204 a présenté les anges qui écrivent les actions. Les livrets UA-220 à UA-228 ont décrit, par les textes, la mort, la tombe, la résurrection, le rassemblement, le jugement, la balance, le Paradis et l'Enfer. Ici, on ne les décrit pas de nouveau : on cherche **ce qu'ils changent dans la vie**.

Le livret se termine par un **récapitulatif des dix livrets** de la collection : une leçon de vie par livret.

Certains passages parlent du deuil. Si tu viens de perdre un proche, lis à ton rythme, et n'hésite pas à te faire accompagner.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. Le texte arabe est présenté selon la lecture Ḥafṣ, avec des couleurs de tajwīd. Les traductions rendent le sens ; elles ne remplacent pas le texte arabe.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : **islām** — la soumission à Allah, visible dans les actes ; **īmān** — la foi, qui vit dans le cœur ; **iḥsān** — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

COLLECTION AU-DELÀ

LE BILLET DE CAR



Un billet pour une destination.



Faire le bien en chemin.



Se souvenir de l'arrivée.

Dans le car pour Saint-Louis, un voyageur salue ses voisins et partage ses arachides. Il vit pleinement le trajet, sans oublier qu'il descendra. Nous aussi, nous prenons soin de notre vie ici-bas tout en préparant l'au-delà.

→ **Vivre ici et y faire le bien, sans oublier où l'on va.**

Comparaison pédagogique : les réalités de l'au-delà relèvent de l'invisible (ghayb). L'image éclaire une idée ; elle ne les décrit pas.

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

1. Le miroir : s'il me restait un an · 10 min

Partie 2 — Le regard

2. La vie d'ici et la vie de là-bas · 15 min
3. Le temps, un capital qui fond · 15 min

Partie 3 — L'au-delà dans les choix concrets

4. L'argent · 15 min
5. Les relations · 15 min
6. Le deuil et l'espoir · 15 min

Partie 4 — Un plan de vie

7. Un plan de vie, et une collection qui se referme · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d'identification du livret

PARTIE 1

S'arrêter

Avant de faire des plans, on regarde sa vie en face.

Si l'on m'annonçait qu'il me reste un an à vivre, que changerais-je dès demain ?

CHAPITRE 1

Le miroir : s'il me restait un an

Une question qui fait peur… et qui remet de l'ordre.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **S'il me restait un an, qu'est-ce que je commencerais tout de suite ?**
>
> **Qu'est-ce que j'arrêterais, ou à qui irais-je parler ?**
>
> **Pourquoi est-ce que je ne le fais pas déjà ?**

Je comprends

Personne ne sait combien de temps il lui reste : ni un an, ni un mois, ni un jour. Le Coran le rappelle : « nul ne sait sur quelle terre il mourra » (sourate 31, verset 34). Cette ignorance n'est pas faite pour nous effrayer, mais pour nous **réveiller** : ce qui est important ne doit pas attendre.

Tu as déjà rencontré dans cette collection le hadith « Sois dans ce monde comme un étranger ou un voyageur de passage » (al-Bukhārī ; voir UA-220 et UA-221). Le Prophète ﷺ a donné une autre image, très parlante sous notre soleil :

> *« Qu'ai-je à faire de ce monde ? Je ne suis dans ce monde que comme un cavalier qui s'abrite à l'ombre d'un arbre, puis repart et le laisse. »*

Le voyageur n'est pas triste : il **sait où il va**. Il ne néglige pas la route, il mange, il dort, il aide ses compagnons de voyage ; mais il ne confond pas l'étape avec la destination. Penser à l'au-delà, ce n'est donc pas penser à la mort toute la journée : c'est **savoir pour quoi l'on vit**.

Quand j'oublie l'au-delà	Quand je vis avec l'au-delà
Je remets à plus tard : « l'année prochaine, je commencerai. »	Je commence petit, mais aujourd'hui.
Mes soucis du moment prennent toute la place.	Je remets chaque souci à sa vraie taille.
Je garde rancune, je laisse traîner mes dettes.	Je règle mes comptes avec les gens tant que c'est possible.
La mort d'un proche me laisse sans repère.	Le deuil me fait mal, mais je garde l'espoir.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE BILLET DE CAR

À la gare routière, un voyageur prend le car pour Saint-Louis. Il s'installe, salue ses voisins, partage ses arachides. Mais il ne repeint pas le car et n'y accroche pas ses rideaux : il sait qu'il descendra.

Ce monde est le car : on y vit pleinement et dignement, mais on n'oublie pas la destination.

➜ Vivre ici sans oublier où l'on va.

Comparaison pédagogique : les réalités de l'au-delà sont du ghayb ; l'image éclaire une idée, elle ne les décrit pas.

Je vis ma foi

Prends ton carnet et écris trois choses que tu ferais « s'il te restait un an ». Puis entoure celle que tu peux commencer **cette semaine**. Tu y reviendras au chapitre 7.

FICHE MÉMO 1 **S'il me restait un an** ✂️

- ✓ Personne ne connaît son heure : ce qui est important n'attend pas.
- ✓ Le croyant vit comme un voyageur : présent sur la route, tourné vers la destination.
- ✓ Penser à l'au-delà ne rend pas triste : cela remet de l'ordre.

J'AGIS Écris aujourd'hui tes trois choses « s'il me restait un an » et entoures-en une.

PARTIE 2

Le regard

Voir le monde à sa vraie taille, et le temps à son vrai prix.

Qu'est-ce qui, dans ma vie, prend plus de place qu'il ne le mérite ?

CHAPITRE 2

La vie d'ici et la vie de là-bas

Ni s'y noyer, ni la fuir.

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ
وَالْأَوْلَادِ ۖ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ
حُطَامًا ۖ وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ ۚ وَمَا الْحَيَاةُ
الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

« Sachez que la vie présente n'est que jeu, amusement, vaine parure, course à l'orgueil entre vous et rivalité dans l'abondance des biens et des enfants. Elle est pareille à une pluie : la végétation qui en naît émerveille les cultivateurs, puis elle se fane, tu la vois jaunir, puis elle devient débris. Et dans l'au-delà, il y a un dur châtiment, et aussi pardon et agrément d'Allah. La vie présente n'est que jouissance trompeuse. »

Sourate 57, verset 20 — traduction du sens

Je comprends : la vraie taille du monde

Le Coran ne méprise pas la vie d'ici : il en montre la **durée**. Comme la verdure de l'hivernage, elle est belle, puis elle jaunit. Ce qui est trompeur, ce n'est pas le monde lui-même, c'est de croire qu'il **durera toujours**.

بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ۝ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

« Mais vous préférez plutôt la vie présente, alors que l'au-delà est meilleur et plus durable. »

Sourate 87, versets 16-17 — traduction du sens

> *« Par Allah, ce monde comparé à l'au-delà n'est que comme ce que l'un de vous retire en plongeant son doigt dans la mer : qu'il regarde ce qui en revient ! »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Plonge ton doigt dans la mer, à la plage de Yoff, et retire-le : la goutte qui reste, c'est ce monde ; l'océan, c'est l'au-delà. Cette image ne dit pas que la goutte est sans valeur : elle dit qu'il serait absurde de **sacrifier l'océan pour la goutte**.

Je comprends : l'équilibre, pas la fuite

وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْأَخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن
كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ ٱلْفَسَادَ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ
ٱلْمُفْسِدِينَ

« Et recherche, à travers ce qu'Allah t'a donné, la Demeure dernière. N'oublie pas ta part de ce monde. Sois bienfaisant comme Allah a été bienfaisant envers toi. Et ne recherche pas la corruption sur terre, car Allah n'aime pas les corrupteurs. »

Sourate 28, verset 77 — traduction du sens

Ce verset tient les deux bouts : chercher l'au-delà **à travers** ce qu'Allah nous a donné ici (notre travail, nos biens, notre famille) et **ne pas oublier sa part de ce monde**. L'Islam ne demande pas de quitter son métier, sa maison ou sa famille pour « penser à l'au-delà ». Il demande de les vivre avec une intention qui va plus loin.

Trois attitudes	Ce qu'elle dit	Ce qu'elle oublie
Se noyer dans le monde	« Il n'y a que maintenant : profitons-en. »	Que tout cela finit, et que nous rendrons des comptes.
Fuir le monde	« Le monde est mauvais : je laisse tout. »	Le travail, la famille, la société, que l'Islam honore (28:77).
Le juste milieu	« Je vis pleinement ici, pour là-bas. »	Tenir ensemble ses responsabilités présentes et la préparation de l'au-delà.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CHAMP DE L'HIVERNAGE

Au début de l'hivernage, dans un village du Saloum, un cultivateur sème son mil. Il ne s'assoit pas au bord du champ en disant : « La récolte viendra bien. » Il laboure, il sème, il désherbe. Mais il sait aussi que la pluie et la récolte ne dépendent pas de lui seul.

On entend souvent dire « ce monde est le champ de l'au-delà ». Ce n'est pas un hadith, mais l'idée est juste : ici on sème, là-bas on récolte, par la grâce d'Allah.

→ Ici, je sème ; là-bas, j'espère récolter par Sa miséricorde.

Comparaison pédagogique : les réalités de l'au-delà sont du ghayb ; l'image éclaire une idée, elle ne les décrit pas.

ATTENTION : DEUX ERREURS OPPOSÉES

Croire que penser à l'au-delà interdit de réussir ici : bien travailler, bien gagner sa vie, construire sa maison et éduquer ses enfants sont des actes de foi quand l'intention est bonne.

Croire qu'on aura « le temps plus tard » de s'occuper de l'au-delà : le plus tard n'est promis à personne.

Je vis ma foi

Avant une décision importante (un achat, un projet, une dispute), pose-toi une seule question : **« Dans dix ans, et dans l'au-delà, est-ce que cela comptera ? »** Beaucoup de colères et de dépenses ne passent pas ce test.

FICHE MÉMO 2 **Ici et là-bas** ✂️

- ✓ Ce monde est beau mais court, comme la verdure de l'hivernage (57:20).
- ✓ L'au-delà est meilleur et plus durable (87:17) : une goutte face à l'océan.
- ✓ Juste milieu : chercher l'au-delà sans oublier sa part de ce monde (28:77).

J'AGIS Aujourd'hui, passe une de tes décisions au test : « Dans dix ans, et dans l'au-delà ? »

CHAPITRE 3

Le temps, un capital qui fond

Chaque jour qui passe est une partie de toi qui s'en va.

Je comprends

Le hadith de la page 2 parle de **deux bienfaits** : la santé et le temps libre. Le mot utilisé, **maghbūn**, désigne celui qui s'est fait léser dans une vente, qui a vendu trop bon marché. Beaucoup de gens « vendent » leurs heures de santé et de loisir pour presque rien, et ne s'en rendent compte qu'une fois malades ou trop occupés.

وَٱلْعَصْرِ ۝ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ۝ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ

« Par le Temps ! L'homme est certes en perdition, sauf ceux qui croient, accomplissent les bonnes œuvres, s'enjoignent mutuellement la vérité et s'enjoignent mutuellement la patience. »

Sourate 103 (al-ʿAṣr), versets 1-3 — traduction du sens

Allah jure par le **temps** : tout être humain est en perte, **sauf** celui qui le remplit de foi, de bonnes œuvres, de vérité et de patience.

> *Ibn ʿUmar conseillait de profiter de sa santé avant la maladie et de sa vie avant la mort (al-Bukhārī 6416). Le tableau propose cinq applications de ce conseil.*

Profite de…	… avant	Un exemple à Dakar
Ta jeunesse	ta vieillesse	Apprendre le Coran ou un métier tant que la mémoire et les forces sont là.
Ta santé	ta maladie	Jeûner, marcher jusqu'à la mosquée, rendre visite tant que les jambes portent.
Ta richesse	ta pauvreté	Donner l'aumône le jour de la paie, pas « quand il restera quelque chose ».
Ton temps libre	tes occupations	Le samedi matin libre : un cours, une visite, une lecture, plutôt que trois heures de vidéos.
Ta vie	ta mort	Faire aujourd'hui le bien que l'on aimerait avoir fait.

Le livret UA-225 a rappelé que chacun sera interrogé sur sa vie : à quoi il l'a consumée. Le temps est donc un **dépôt** confié : chaque journée est une page que j'écris.

Je comprends : les écrans et le temps perdu

Aujourd'hui, le temps ne fuit plus seulement dans les discussions sans fin au grand-place : il fuit dans le **téléphone**, dont les vidéos courtes et les groupes sont faits pour retenir l'attention. Le téléphone n'est pas mauvais en soi : on y écoute aussi le Coran et des cours. La question est : **qui décide de mon temps, moi ou l'écran ?**

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CRÉDIT DE TÉLÉPHONE**
>
> Tu recharges ton téléphone de 1 000 francs. À chaque appel, à chaque vidéo, le crédit baisse, que tu y fasses attention ou non. Personne ne te rend le crédit dépensé pour rien.
>
> Ta vie est un crédit dont tu ne connais pas le montant. Chaque heure s'en va, utile ou inutile.
>
> **→ Je ne peux pas arrêter le compteur ; je peux choisir à quoi je le dépense.**
>
> *Comparaison pédagogique : les réalités de l'au-delà sont du ghayb ; l'image éclaire une idée, elle ne les décrit pas.*

Je comprends : planter, même au dernier moment

> *Planter un arbre dont un être humain ou un animal mange est une aumône pour le musulman qui l'a planté (al-Bukhārī 2320 ; Muslim 1553, sens).*

Planter et transmettre restent des gestes utiles tant que nous pouvons agir. Penser à l'au-delà nous encourage à laisser du bien derrière nous.

Je vis ma foi : reprendre mon temps

N°	Le geste	Pour
1	Regarder une fois dans la semaine le temps d'écran indiqué par mon téléphone.	Voir la vérité
2	Pas de téléphone pendant le repas en famille et pendant la demi-heure avant de dormir.	La famille et le sommeil
3	Remplacer 15 minutes de vidéos par 15 minutes de Coran ou de lecture utile.	Le cœur
4	Garder un petit acte de bien « pour plus tard » à faire… aujourd'hui.	L'au-delà



FICHE MÉMO 3 **Le temps** ✂️

- ✓ Santé et temps libre : deux bienfaits où beaucoup sont lésés.
- ✓ Al-ʿAṣr : on n'est sauvé de la perte que par la foi, les œuvres, la vérité et la patience.
- ✓ Même au dernier moment, on plante : l'au-delà pousse à agir.

J'AGIS Ce soir, range ton téléphone pendant le repas et la demi-heure avant de dormir.

PARTIE 3

L'au-delà dans les choix concrets

L'argent, les gens, les pertes : là où la foi se voit.

Si je devais partir demain, qu'est-ce qui resterait en suspens entre moi et les autres ?

CHAPITRE 4

L'argent

Ce que tu gardes, tu le laisses ; ce que tu donnes, tu l'emportes.

> *« Le fils d'Adam dit : « Mes biens ! Mes biens ! » Mais as-tu, ô fils d'Adam, de tes biens autre chose que ce que tu as mangé et consommé, ce que tu as porté et usé, ou ce que tu as donné en aumône et ainsi envoyé devant toi ? »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Je comprends

Ce hadith divise tout ce que nous possédons en trois parts : ce que nous **mangeons**, ce que nous **portons**, et ce que nous **donnons**. Les deux premières s'usent et disparaissent. Seule la troisième est « envoyée devant » : elle nous attend. Tout le reste, dit une autre version chez Muslim, nous le quitterons et le laisserons aux gens.

Étape	Ce que l'au-delà me demande	Un repère
Gagner	Un gain licite (ḥalāl) : pas de vol, de fraude, de pot-de-vin, d'usure (ribā).	« Allah est Bon et n'accepte que ce qui est bon » (Muslim — sens).
Dépenser	Pour ma famille, sans gaspillage ni avarice.	La dépense pour sa famille, avec une bonne intention, est une aumône (al-Bukhārī et Muslim — sens).
Purifier	La zakāt, quand les conditions sont réunies.	Pilier de l'Islam : voir UA-153.
Donner	L'aumône (ṣadaqa), même petite, même discrète.	« L'aumône ne diminue pas les biens » (Muslim — sens).
Rendre	Les dettes, à temps, et les dépôts confiés.	Voir ci-dessous.

Je comprends : les dettes

Emprunter n'est pas un péché : le Prophète ﷺ lui-même a acheté à crédit. Mais une dette est un **droit des gens**, et Allah ne l'efface pas comme on efface un péché personnel par le repentir : il faut la rendre, ou que le créancier l'abandonne.

Les livrets UA-221 et UA-225 rappellent l'importance des dettes : Muslim 1886 distingue expressément ce droit, même à propos du martyr. Celui qui emprunte avec une volonté réelle de rendre et fait son possible espère l'aide d'Allah (al-Bukhārī 2387).

Je comprends : les cérémonies et les tontines

À Dakar, beaucoup de familles s'endettent pour un baptême, un mariage ou des funérailles : repas pour des centaines de personnes, tissus, cadeaux, enveloppes. Le désir d'honorer les siens est beau ; mais le Coran met en garde contre le gaspillage (sourate 17, versets 26-27), et une dette contractée pour impressionner les autres peut peser lourd, ici et là-bas. Pour les funérailles, les voisins et les proches peuvent soutenir la famille en lui apportant un repas, sans lui imposer de dépenses. Les usages locaux qui entourent le deuil sont à aborder avec respect ; pour savoir ce qui est recommandé et ce qui ne l'est pas, demande à ton imam.

Une tontine rotative peut servir l'entraide si ses règles sont claires et licites, sans intérêt ni privation des droits des participants. Le simple tirage au sort de l'ordre de passage ne suffit pas à en faire un jeu d'argent. Si une tontine ou un crédit comporte un intérêt, une perte imposée ou un avantage financier injustifié, fais vérifier sa règle par une personne compétente avant d'y entrer.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'ARGENT ENVOYÉ AU PAYS**
>
> Un Sénégalais qui travaille à l'étranger n'attend pas son retour pour envoyer de l'argent : chaque mois, il en fait parvenir une partie à la maison. Le jour où il rentre, il trouve une chambre construite, des enfants scolarisés, des parents soignés.
>
> L'aumône est un transfert vers « la maison » de l'au-delà : ce que tu envoies maintenant, tu le retrouveras, par la grâce d'Allah.
>
> **→ Ce que je garde, je le laisse ; ce que je donne, je l'envoie devant moi.**
>
> *Comparaison pédagogique : les réalités de l'au-delà sont du ghayb ; l'image éclaire une idée, elle ne les décrit pas.*

> **ATTENTION : L'AUMÔNE NE RACHÈTE PAS L'INJUSTICE**
>
> Donner beaucoup à la mosquée ou aux pauvres ne rend pas licite un argent gagné par la fraude. Il faut d'abord rendre ce qui a été pris injustement à son propriétaire.
>
> Ne pas laisser sa famille dans le besoin pour donner aux autres : le Prophète ﷺ a commencé par « ceux dont tu as la charge » (al-Bukhārī — sens).

Je vis ma foi

N°	Le geste	Quand
1	Écrire la liste de toutes mes dettes, même petites (boutiquier, collègue, parent).	Cette semaine
2	Rembourser la plus petite, ou appeler le créancier pour fixer une date.	Dans les 7 jours
3	Fixer une aumône régulière, même de 500 francs, le jour où je reçois mon revenu.	Chaque mois
4	Avant une cérémonie, fixer un budget et refuser de s'endetter pour paraître.	À chaque événement



FICHE MÉMO 4 **L'argent** ✂️

- ✓ Ce que je mange et porte s'use ; ce que je donne m'attend (Muslim).
- ✓ Gagner licitement, dépenser sans gaspiller, purifier par la zakāt, donner, rendre.
- ✓ La dette est un droit des gens : je la règle, je ne m'endette pas pour paraître.

J'AGIS Écris aujourd'hui la liste de tes dettes et rembourse ou fixe une date pour la plus petite.

CHAPITRE 5

Les relations

Se réconcilier tant qu'il est encore temps.

Je comprends

Dans l'au-delà, il y a deux sortes de droits : les droits d'**Allah** et les droits des **gens**. Allah pardonne à qui Il veut ce qui Le concerne. Mais ce que j'ai pris aux autres (argent, honneur, confiance) doit être **rendu** ou **pardonné par eux**. Le livret UA-225 explique, avec le hadith du « failli », ce qui arrive à celui qui arrive avec beaucoup de prières mais aussi beaucoup d'injustices envers les gens.

Le Prophète ﷺ a dit de celui qui a commis une injustice envers son frère : « qu'il s'en fasse décharger **aujourd'hui**, avant qu'il n'y ait plus ni dinar ni dirham » (al-Bukhārī — sens ; voir UA-225 et UA-226). « Aujourd'hui » : tant que les deux sont vivants, une réconciliation coûte un appel, une visite, une excuse, un remboursement. Et le Coran demande : « Qu'ils pardonnent et passent outre. N'aimez-vous pas qu'Allah vous pardonne ? » (sourate 24, verset 22).

Je comprends : la rancune ferme une porte

> *« Les portes du Paradis sont ouvertes le lundi et le jeudi, et tout serviteur qui n'associe rien à Allah est pardonné, sauf un homme entre lequel et son frère il y a de la rancune. On dit alors : « Attendez ces deux-là jusqu'à ce qu'ils se réconcilient. » »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

> *« Il n'est pas permis à un musulman de délaisser son frère plus de trois nuits : ils se croisent, l'un se détourne et l'autre se détourne. Le meilleur des deux est celui qui commence par le salut. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Ce qui reste en suspens	Ce que je peux faire aujourd'hui
Une parole blessante dite à quelqu'un.	M'excuser simplement, sans me justifier longuement.
Une médisance sur quelqu'un.	Demander pardon si c'est possible sans aggraver, dire du bien de lui, invoquer pour lui.
Un objet emprunté, un argent pris.	Le rendre, même discrètement.
Une brouille de famille (héritage, mariage, terrain).	Faire le premier salut ; demander à un sage de la famille d'aider.
Un parent que je ne visite plus.	Un appel cette semaine, une visite ce mois-ci : entretenir les liens de parenté élargit la subsistance (al-Bukhārī et Muslim — sens).

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE NŒUD DANS LA CORDE

Au puits du village, une corde a un nœud. Au début, il est facile à défaire avec les doigts. Si on le laisse, il se serre sous le poids du seau, jour après jour, jusqu'à ce qu'il faille un couteau.

Une rancune est ce nœud : plus on attend, plus il se serre. Le meilleur moment pour le défaire, c'est maintenant.

→ Je défais le nœud tant qu'il est encore souple.

Comparaison pédagogique : les réalités de l'au-delà sont du ghayb ; l'image éclaire une idée, elle ne les décrit pas.

ATTENTION : PARDONNER N'EST PAS TOUT ACCEPTER

Pardonner ne veut pas dire rester sans protection face à quelqu'un qui continue à faire du mal. On peut pardonner dans son cœur et garder une distance prudente.

Dans les cas de violence ou de danger, la priorité est de se mettre à l'abri et de se faire aider (famille, imam, services compétents).

Je vis ma foi

Écris le nom d'**une** personne avec qui un nœud existe. Pas dix : une. Choisis le geste le plus simple (un salut, un message, une visite) et fais-le cette semaine, en demandant à Allah de faciliter.



FICHE MÉMO 5 Les relations ✂️

- ✓ Les droits des gens se règlent aujourd'hui, tant qu'on est vivants (al-Bukhārī).
- ✓ La rancune retient le pardon ; le meilleur est celui qui salue le premier.
- ✓ Pardonner, rendre, visiter : trois gestes qui préparent l'au-delà.

J'AGIS Cette semaine, fais le premier pas vers une personne avec qui un nœud existe.

CHAPITRE 6

Le deuil et l'espoir

Pleurer sans désespérer.

Je comprends : le deuil vu depuis l'au-delà

Perdre un parent, un conjoint, un enfant, un ami est l'une des plus grandes épreuves de la vie. Le livret UA-221 a présenté le deuil en détail : les larmes du Prophète ﷺ à la mort de son fils Ibrāhīm, ce qui est permis et ce qui est interdit, la durée du deuil, les condoléances. Ici, une seule question : **qu'est-ce que la foi en l'au-delà change à ma peine ?** Elle ne l'efface pas : elle lui donne un **horizon**.

… وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ۝ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ۝ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ

« … Et annonce la bonne nouvelle aux endurants, qui disent, quand un malheur les atteint : « Nous sommes à Allah et c'est vers Lui que nous retournerons. » Ceux-là reçoivent des bénédictions de leur Seigneur et une miséricorde, et ceux-là sont les bien-guidés. »

Sourate 2, versets 155-157 (extrait) — traduction du sens

« **Vers Lui nous retournerons** » : le défunt n'est pas parti vers le néant, il est retourné vers son Seigneur, et nous suivrons le même chemin.

Je comprends : l'espoir des retrouvailles

وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَٱتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَٰنٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَآ أَلَتْنَٰهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَىْءٍ ۚ كُلُّ ٱمْرِئٍۭ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ

« Ceux qui ont cru et que leurs descendants ont suivis dans la foi, Nous leur ferons rejoindre leurs descendants, sans rien diminuer de leurs œuvres. Chacun est l'otage de ce qu'il aura acquis. »

Sourate 52, verset 21 — traduction du sens

Ce verset donne une grande espérance : Allah, par Sa générosité, **réunit les croyants avec leurs proches croyants**. Comment ? C'est du ghayb, nous ne le décrivons pas. Mais nous l'**espérons** de tout cœur, en suivant le chemin de la foi.

Pour les parents qui ont perdu un enfant, le Prophète ﷺ a annoncé que les enfants morts jeunes, accueillis avec patience, seront pour eux une protection contre le Feu (al-Bukhārī et Muslim — sens ; voir UA-221).

Je comprends : ce que je peux encore faire pour mes morts

> *« Quand l'être humain meurt, ses œuvres s'interrompent, sauf trois : une aumône continue, une science dont on tire profit, ou un enfant vertueux qui invoque pour lui. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Pour nos morts, il nous reste donc beaucoup à faire : **invoquer** pour eux après nos prières (« Seigneur, pardonne-nous ainsi qu'à nos frères qui nous ont précédés dans la foi », sourate 59, verset 10), donner une **aumône** en leur nom, vérifier que leurs **dettes** sont payées, et continuer le bien qu'ils ont commencé. Les détails, et les points sur lesquels les savants divergent, sont dans UA-222.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES DEUX RIVES DU FLEUVE

À Saint-Louis, une pirogue emmène quelqu'un que l'on aime de l'autre côté du fleuve. On pleure de le voir partir ; mais il n'a pas disparu : il est sur l'autre rive, que nous ne voyons pas d'ici.

Pour les croyants, la mort est une séparation, pas un néant.

→ Je pleure la séparation, et je garde l'espoir des retrouvailles.

Comparaison pédagogique : les réalités de l'au-delà sont du ghayb ; l'image éclaire une idée, elle ne les décrit pas.

ATTENTION : NE PAS RESTER SEUL(E) DANS LE DEUIL

Si le chagrin t'empêche de dormir, de manger ou de vivre au quotidien, parle à un proche et à un professionnel de santé, sans attendre des mois. Demander de l'aide n'est pas un manque de foi. Si tu crains de te faire du mal, contacte immédiatement une personne de confiance et les urgences locales.

FICHE MÉMO 6 Le deuil et l'espoir ✂️

- ✓ La foi n'efface pas la peine : elle lui donne un horizon (« vers Lui nous retournerons »).
- ✓ Allah réunit les croyants avec leurs proches croyants (52:21) : nous l'espérons.
- ✓ Invocation, aumône, dettes payées : on peut encore faire du bien à ses morts.

J'AGIS Cette semaine, invoque pour un défunt après chaque prière et donne une aumône en son nom.

PARTIE 4

Un plan de vie

Demain se prépare aujourd'hui, un petit pas à la fois.

Quelle trace aimerais-je laisser derrière moi ?

CHAPITRE 7

Un plan de vie, et une collection qui se referme

Se demander des comptes avant qu'on nous en demande.

Je comprends

Faire le point sur soi, c'est la muḥāsaba : comme le boutiquier qui ouvre son cahier chaque soir, on relit sa journée pour corriger tôt, sans se décourager. Le Coran invite chacun à regarder ce qu'il a préparé pour demain (59:18). Le vrai espoir en Allah encourage à agir.

Je vis ma foi : mon plan de vie, peu mais constant

Le rythme	Ce que je fais	Pour
Chaque jour	Les cinq prières à l'heure ; une page de Coran ; le dhikr matin et soir ; une minute de muḥāsaba.	Le lien avec Allah
Chaque semaine	Une aumône ; un appel à un parent ; un cours ; une invocation pour mes morts.	Semer, relier
Chaque mois	Vérifier mes dettes ; regarder mon temps d'écran ; un jeûne surérogatoire si je le peux.	Des comptes propres
Chaque année	Mettre à jour mon testament et la liste de mes dettes et créances ; calculer ma zakāt ; faire le bilan avec mon conjoint ou un ami de confiance.	Me préparer sereinement

Le Prophète ﷺ a recommandé de ne pas laisser passer deux nuits sans testament écrit quand on a quelque chose à léguer (al-Bukhārī et Muslim — sens). Écrire sa **waṣiyya** n'attire pas la mort : c'est un acte de paix pour sa famille (voir UA-221 ; pour l'héritage, consulte une personne compétente).

La collection se referme : dix livrets, dix leçons

Voici la leçon de vie que chaque livret de la collection t'a proposée : connues par les textes, les réalités de l'au-delà éclairent **notre vie d'aujourd'hui**.

Le livret	Le titre	La leçon pour ma vie
UA-220	Croire au Jour dernier	Ma vie a un sens et une suite ; la justice d'Allah sera parfaite.
UA-221	La mort et la préparation	La mort est certaine, son heure inconnue : je me prépare dès aujourd'hui.
UA-222	La tombe	Je prépare ma tombe par mes œuvres et j'invoque pour mes morts.
UA-223	La résurrection	Celui qui fait revivre la terre à l'hivernage me fera revivre.
UA-224	Le rassemblement	Je cherche les œuvres qui mettent à l'abri ce Jour-là : justice, prière, aumône discrète.
UA-225	Le jugement	Je rends aux gens leurs droits tant qu'il est temps.
UA-226	La balance et les registres	Bon caractère et dhikr pèsent lourd : aucun bien n'est petit.
UA-227	Le Paradis	Je désire le Paradis et la vision d'Allah, et j'en prends le chemin.
UA-228	L'Enfer	Je crains avec équilibre : la crainte me retient, l'espoir me fait avancer.
UA-229	Vivre aujourd'hui avec l'au-delà	Mon temps, mon argent et mes relations sont des semences pour demain.



FICHE MÉMO 7 **Un plan de vie** ✂️

- ✓ L'intelligent se demande des comptes et œuvre pour l'après-mort.
- ✓ Un plan simple : chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année.
- ✓ Dix livrets, une conviction : croire à demain, c'est mieux vivre aujourd'hui.

J'AGIS Reprends tes trois choses « s'il me restait un an » (chapitre 1) et place-les dans ton plan.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Écrire mes trois choses « s'il me restait un an » et en entourer une (chapitre 1).	☐
2	Passer une décision au test : « Dans dix ans, et dans l'au-delà, est-ce que cela comptera ? » (chapitre 2).	☐
3	Ranger mon téléphone pendant le repas et la demi-heure avant de dormir (chapitre 3).	☐
4	Faire la liste de mes dettes et rembourser ou fixer une date pour la plus petite (chapitre 4).	☐
5	Faire le premier pas vers une personne avec qui un nœud existe (chapitre 5).	☐
6	Invoquer pour un défunt après chaque prière et donner une aumône en son nom (chapitre 6).	☐
7	Faire ma première muḥāsaba du soir et écrire mon plan de vie (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Selon le hadith de la page 2, les deux bienfaits dans lesquels beaucoup de gens sont lésés sont…

- ☐ A. la richesse et les enfants
- ☐ B. la santé et le temps libre
- ☐ C. la jeunesse et la beauté

2. Dans le hadith rapporté par Muslim, ce monde comparé à l'au-delà est comme…

- ☐ A. ce qu'un doigt plongé dans la mer en retire
- ☐ B. une montagne face à une colline
- ☐ C. un jour face à une semaine

3. La sourate 28, verset 77, demande…

- ☐ A. de quitter le monde
- ☐ B. de chercher l'au-delà sans oublier sa part de ce monde
- ☐ C. de ne penser qu'à ce monde

4. Dans la sourate al-ʿAṣr, l'homme échappe à la perte par…

- ☐ A. la richesse et la santé
- ☐ B. la foi, les œuvres, la vérité et la patience
- ☐ C. le seul fait d'être né musulman

5. Selon le hadith du « fils d'Adam », ce qui nous reste vraiment de nos biens est surtout…

- ☐ A. ce que nous avons épargné
- ☐ B. ce que nous avons donné en aumône
- ☐ C. ce que nous laissons aux héritiers

6. Une injustice envers quelqu'un doit être réglée…

- ☐ A. aujourd'hui, tant qu'on est vivants
- ☐ B. seulement par la prière
- ☐ C. il n'y a rien à faire

7. Face au deuil, l'Islam…

- ☐ A. interdit toute larme
- ☐ B. permet de pleurer, sans révolte contre Allah
- ☐ C. demande d'oublier le défunt

8. La muḥāsaba, c'est…

- ☐ A. se demander des comptes régulièrement
- ☐ B. calculer sa zakāt uniquement
- ☐ C. juger les autres

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 3 : B • 4 : B • 5 : B • 6 : A • 7 : B • 8 : A

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Dunyā	Ce monde, la vie d'ici-bas.
Ākhira	L'au-delà, la vie dernière.
Ghayb	L'invisible : ce que nos sens ne perçoivent pas et que la révélation nous fait connaître.
Maghbūn	Lésé, celui qui a « vendu » trop bon marché.

Mot	Sens simple
Farāgh	Le temps libre, le loisir.
Al-ʿAṣr	Le temps ; nom de la sourate 103.
Ḥalāl	Licite, permis.
Ribā	L'usure, l'intérêt interdit.
Ṣadaqa	L'aumône volontaire.
Zakāt	L'aumône obligatoire, pilier de l'Islam.
Dayn	La dette.
Ḥuqūq al-ʿibād	Les droits des gens, à rendre ou à se faire pardonner.
Ṣila ar-raḥim	L'entretien des liens de parenté.
Ṣabr	La patience, l'endurance.
Waṣiyya	Le testament.
Muḥāsaba	Se demander des comptes à soi-même.
Ṣadaqa jāriya	L'aumône continue, dont le bien se poursuit après la mort.

✂️ - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : vivre avec l'au-delà en une page

	Penser à demain pour mieux vivre aujourd'hui
Le regard	Comme un voyageur • ce monde : une goutte face à l'océan (Muslim) • l'au-delà est meilleur et plus durable (87:17)
L'équilibre	Chercher l'au-delà sans oublier sa part de ce monde (28:77) • ni se noyer, ni fuir
Le temps	Santé et temps libre (al-Bukhārī) • al-ʿAṣr • agir aujourd'hui • planter et transmettre
L'argent	Gagner licitement • zakāt et aumône • rendre les dettes • pas de dépenses pour paraître
Les relations	Se faire décharger aujourd'hui (al-Bukhārī) • saluer le premier • entretenir les liens
Le deuil	Pleurer sans révolte • « Nous sommes à Allah… » • espoir des retrouvailles (52:21)
Pour mes morts	Invocation • aumône continue • dettes payées • science utile • enfant vertueux
Mon plan	Muḥāsaba chaque soir • rythme jour, semaine, mois, année • testament à jour

Pour continuer le chemin

Ce livret clôt la collection « Au-delà » de la porte « Croire au Jour dernier ». La suite du parcours est indiquée ci-dessous.

Référence	Titre
UA-220	Croire au Jour dernier
UA-221	La mort et la préparation
UA-222	La tombe
UA-223	La résurrection
UA-224	Le rassemblement
UA-225	Le jugement
UA-226	La balance et les registres
UA-227	Le Paradis
UA-228	L'Enfer

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-153	Comprendre la Zakāt (Univers Muslim)
UA-198	Espérer en Allah
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)
UA-246	Je découvre le Jour dernier (Mu'min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Choisis un soir fixe par semaine, par exemple le jeudi soir, pour une « muḥāsaba en famille » : chacun dit une chose bien faite dans la semaine, une chose à corriger et une personne pour qui invoquer. Dix minutes, sans reproche, avec un thé. Les enfants apprendront ainsi que l'au-delà ne fait pas peur : il donne du sens à chaque jour.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-229
Titre	Vivre aujourd'hui avec l'au-delà — Penser à demain pour mieux vivre aujourd'hui

Rubrique	Information
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Croire au Jour dernier • Au-delà (livret 10 sur 10)
Public • Niveau	Adultes • Découverte
Version du contenu • Date	VF éditoriale • 04/10/2026
Langue • Format	Français • Master A4 (l'édition A5 sera adaptée, pas réduite)
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	Texte corrigé et illustré • validation religieuse humaine en attente

Sources et repères

Repères : al-Bukhārī 6412 (deux bienfaits), 6416 (voyageur), 2320 (plantation) ; Muslim 1631 (œuvres durables), 2565 (réconciliation).

Coran arabe : Al Quran Cloud, édition quran-tajweed, Ḥafṣ, consultée le 04/10/2026 (api.alquran.cloud). Texte source conservé ; les points de suspension signalent les coupures. Traductions françaises du sens revues à partir de la maquette. Hadiths : numérotation consultable sur sunnah.com. Rédaction assistée et contrôle éditorial automatisé ; validation religieuse humaine, arabe et tajwīd à contrôler avant publication.

Penser à demain pour mieux vivre aujourd’hui.

Croire à l’au-delà, qu’est-ce que cela change à mon temps, à mon argent, à mes relations et à mes deuils ?

Ce livret, qui clôt la collection « Au-delà », montre comment la foi au Jour dernier transforme la vie de tous les jours : la vraie taille du monde, la valeur du temps, l’argent gagné et donné, les dettes, la réconciliation, le deuil vécu dans l’espoir, et un plan de vie simple. Il se termine par un récapitulatif des dix livrets de la collection.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu’min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-229 • VF éditoriale • 04/10/2026