



Le Portail de la Lumière



Laissez le bruit de 2026 pour vivre
1440 minutes en compagnie d'un
être humain exceptionnel.



DANS LES COULISSES
DU MOMENT QUI A
FAÇONNÉ LE MEILLEUR
DE L'HUMANITÉ :



COMMENT L'ÂME SE PRÉPARE-T-ELLE
AVANT LE TUMULTE DE LA VILLE ?





Avant l'aube (Fajr): lorsqu'un être humain se lève poussé par une motivation que personne ne voit.

Avant que la lumière ne touche les bords du ciel,
et avant que la ville ne sorte de son sommeil...
un homme ouvre les yeux alors que
tout est encore immobile.

Pas de réveil.
Pas de routine sociale.
Pas de récompense en attente.
Seulement quelque chose en lui
qui le réveille à la même heure chaque nuit.



Le moment de détachement du confort

Dans la profondeur de la nuit, lorsque le lit est le plus chaud et le silence le plus lourd... Muhammad s'assoit calmement, passe sa main sur son visage, ﷺ puis se lève

Il laisse derrière lui tout ce à quoi les êtres humains s'attachent habituellement : la chaleur de l'oreiller, la lourdeur du sommeil et la présence rassurante de celui qu'il aime à ses côtés

Il se lève comme s'il répondait à un appel intérieur faisant partie de son être

C'est un moment qui révèle un homme qui ne se soumet pas à son confort... mais le dépasse pour quelque chose de plus grand que lui



Le début : l'eau froide à une heure où personne ne s'approche de l'eau

Il se dirige vers l'eau à une heure où personne ne s'approche des puits ni des récipients d'eau froide. Il puise avec ses mains, mouille son visage, puis passe l'eau sur ses bras et ses pieds

Dans ce froid et ce silence... ce n'est ni une habitude ni un rituel social... mais un acte accompli uniquement par quelqu'un qui possède une réelle capacité de résistance à soi-même, au sommeil et au confort

C'est une discipline qui ne ressemble en rien à ce que les gens font habituellement avant le début de la journée

رَسُولُ اللَّهِ



Le moment de
détachement du confort





Des moments que personne ne voit

Ensuite, il se tient dans une sérénité totale. Personne ne le voit. Personne ne sait qu'il est éveillé. Aucun public, aucune caméra, aucune attente d'éloge ou de reconnaissance

Seulement un être humain debout devant son Seigneur... Ces instants lui permettent de comprendre sa journée, de réaligner son âme et de se regarder intérieurement avant de regarder le monde

Ces moments dessinent l'image rare d'un homme capable d'être seul avec lui-même sans aucun bruit

[Hadith]

D'après Awf ibn Malik al-Ashja'i (qu'Allah l'agrée), il : dit

Il se ﷺ J'ai prié une nuit avec le Messenger d'Allah » leva et récita la sourate Al-Baqara. Il ne passait pas par un verset de miséricorde sans demander [à Allah], ni par un verset de châtiment sans chercher protection. Puis il s'inclina aussi longtemps qu'il avait récité, en disant : "Gloire à Celui qui détient la puissance, la domination, la majesté et la grandeur". Puis il se prosterna de même... « puis il récita Al-Imran et d'autres sourates



Un court repos avant l'aube

Une fois cette longue station terminée, il retourne brièvement à son lit. Ce n'est pas un sommeil profond, mais un repos calculé... quelques minutes de pause .après avoir créé un moment de pureté intérieure
Il sait que le corps a besoin d'un dernier repos avant .une journée où il portera les soucis des autres



Fajr / l'aube :un commencement sans retard

À l'appel du matin, il se lève sans hésitation. Il prend son miswak pour nettoyer sa bouche — une habitude par laquelle il commence chaque jour afin de purifier son intérieur et son extérieur

Puis il se lève pour accueillir une journée qu'il sait différente des autres

Une journée où il rencontrera les gens, les guidera, apaisera les cœurs fatigués et portera des responsabilités que personne d'autre ne porte C'est comme si ces heures calmes de la nuit étaient le carburant de sa présence et de sa force durant la journée

رَسُوْلُ اللهِ

Quand un être humain
commence sa journée
dans le silence...
et non dans le bruit

Après des heures passées la nuit à se tenir
devant lui-même, son corps et sa tranquillité
renouvelés... un nouveau moment commence.
Ni totalement nuit, ni encore jour.

C'est le début de sa journée ﷺ.



Le calme avant les ablutions

La maison est silencieuse. La ville est plongée dans une paix qui précède l'aube. Le ciel porte une teinte bleu profond qui ne dure que quelques minutes. La fenêtre en bois est légèrement ouverte, laissant entrer une brise fraîche

.À l'intérieur : silence, calme et sérénité

Dans cet état, une idée apparaît : prendre soin de l'âme avant de prendre soin du corps



Un ordre constant comme un battement de cœur

- .Une lampe à huile éclaire doucement la pièce
- .Chaque détail montre une organisation précise
- .Rien n'est laissé au hasard

Cette journée ne commence pas par hasard... elle commence avec un ordre régulier et une discipline .constante



Les traces de préparation de la journée

On ne voit pas ses pas, mais leurs traces apparaissent
Le lit est remis en ordre, la lumière est légèrement
.réduite, le récipient d'eau reste en place après usage
Ce sont les marques d'un homme conscient de la
.valeur du commencement

Avant le lever du soleil, il se prépare pour une
journée tournée vers le monde, pas seulement vers
.son confort

: Puis il dit

[Invocation]

Ô Allah, Tu es mon Seigneur, il n'y a de divinité »
que Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur... Je
reconnais Ton bienfait sur moi et je reconnais mon
péché, pardonne-moi, car nul ne pardonne les péchés
« .sauf Toi



Le sens avant la lumière

Quand la première lumière de l'aube apparaît, tout
.change

Une lampe s'éteint doucement. Une fenêtre s'ouvre
légèrement. Un souffle calme apparaît comme un
.nouveau départ

Il commence sa journée par le sens fondamental de
.la vie : l'adoration d'Allah avant toute chose

Il prépare son cœur avant de rencontrer les gens et
.se prépare à affronter le monde par son Seigneur



Sa sortie vers le jour

Ses pas ne se font pas entendre, mais la porte en bois s'ouvre légèrement dans un magnifique silence. La lumière du matin s'infiltré à l'intérieur, comme si la maison lui faisait ses adieux au début d'un nouveau jour. Derrière cette porte, une ville attend sa présence : des veuves... des enfants... des inconnus... Des cœurs en quête d'une parole, et des épaules cherchant quelqu'un pour alléger leur fardeau. Ainsi il sort... Non pas en tant que dirigeant officiel... Ni comme une icône sociale... Mais comme un Prophète accomplissant tout ce qu'Allah lui a ordonné de faire. Il ne s'est pas contenté d'appeler uniquement les Arabes ; il a plutôt écrit à Chosroès, à César, au Négus, ainsi qu'à chaque tyran, les appelant au chemin d'Allah .le Très-Haut



[Hadith]

Selon Ibn Abbas (qu'Allah soit satisfait d'eux) : Le écrivit à César pour l'inviter à l'islam, ﷺ Prophète et remit sa lettre à Dihyah al-Kalbi, en lui ordonnant de la transmettre au gouverneur de Busra afin que : celui-ci la remette à César. Il y était écrit

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le » Très Miséricordieux. De Muhammad, le serviteur d'Allah et Son Messager, à Héraclius, le chef des Romains. Paix sur celui qui suit la bonne direction. Ensuite : Je t'invite à l'appel de l'islam. Embrasse l'islam et tu seras en sécurité ; Allah te donnera ta récompense à deux reprises. Mais si tu te détournes, alors tu porteras le péché de ceux qui sont sous ton autorité. {Dis : «Ô gens du Livre, venez à une parole commune entre nous et vous : que nous n'adorions qu'Allah, sans rien Lui associer, et que nous ne nous prenions pas les uns les autres pour seigneurs en dehors d'Allah.» Puis, s'ils se détournent, dites : «Soyez témoins que nous sommes soumis à Allah .(Al-Bukhari) « [١٤ : (musulmans).»} [Al-Imran



Héraclius reçut le message du Prophète et examina attentivement l'affaire, comme cela est rapporté dans le célèbre long Hadith entre Abou Soufyan et Héraclius, lorsqu'il l'interrogea sur la situation du Héraclius dit ensuite à Abou Soufyan .ﷺ Prophète : « ...Si ce que tu dis est vrai, il possédera l'endroit qui se trouve sous ces deux pieds qui sont les miens. Je savais qu'il allait apparaître, mais je ne pensais pas qu'il serait des vôtres. Si je savais que je pourrais le rejoindre, je supporterais toutes les difficultés pour le rencontrer ; et si j'étais auprès de lui, je lui laverais les pieds. » (Al-Bukhari). Le sens de « supporter les difficultés » : il endurerait toutes les épreuves afin de le rejoindre. Et dans la version rapportée par Muslim : « J'aurais aimé le « .rencontrer



L'Axe de la Sérénité : Les Journaux du Leader qui n'a jamais oublié qu'il était humain



Après les heures chargées de la matinée,
le Prophète de l'islam retourne chez lui
peu avant midi... Et là, à ce moment où la ville
s'apaise et où les ombres s'allongent, il pose sa tête
sur son lit pour s'accorder un bref moment de calme.
Ce n'est pas un long repos... mais une préparation
à une voix imminente qui annoncera la seconde
moitié de la journée.





Le Début de Midi : Un Réveil Qui Ouvre Une Nouvelle Page

Lorsque le soleil décline légèrement du zénith, il se réveille. Il se réveille avec calme... comme si son corps savait parfaitement que c'est le moment approprié pour passer de l'immobilité à l'action. Il réorganise intérieurement sa journée lorsqu'il dit : « Louange à Allah qui nous a redonné la vie après nous avoir fait mourir, et vers Lui se fera la résurrection. » Ce sont des paroles qui enseignent le véritable sens de la dévotion, accordant au cœur ! une vie qui dépasse la sienne propre



Le Prophète, l'Éducateur

Il s'assoit pour manger à côté de son épouse et de son fils. Un comportement contraire aux règles de bienséance à table se produit de la part du garçon, alors le Prophète prend sa main, lui enseigne avec douceur et lui dit : « Mentionne le nom d'Allah, mange avec ta main droite et mange de ce qui est le plus proche de toi ».

Un petit geste humain, mais qui en dit long à quiconque l'observe : cet homme demeure profondément lié à sa famille malgré l'immensité de ses responsabilités.

رَسُولُ اللَّهِ

Après la Rencontre : Une Conversation Qui Change le Cours de la Journée



Vers la Rencontre : Le Pas Qui Commence Ses Tâches

Il quitte sa maison d'un pas mesuré et se dirige vers la mosquée, où se rassemblent avec lui les meilleurs des hommes après les prophètes. Là, ses compagnons l'attendent. Dès qu'ils le voient, tous se tiennent prêts. Personne n'a besoin d'ordres directs ; sa seule présence suffit à changer le rythme du lieu. À ce moment-là, il se lève pour les diriger, tout en s'asseyant parmi eux avec une telle simplicité qu'on ne peut le distinguer des autres, partageant un moment collectif de sérénité. C'est un instant où tous — le noble, le pauvre, l'étranger et la personne âgée — se tiennent à égalité dans un seul rang... avec un seul cœur, tournés vers une seule destination

Il leur enseigne le Coran, nourrissant leur lien constant avec Allah et les guidant à suivre la voie des prophètes. Même une femme pauvre venait à lui pour demander son aide ; il ne la réprimandait pas et n'envoyait personne à sa place, mais allait lui-même répondre à sa demande



[Hadith]

Le compagnon Anas ibn Malik rapporta qu'une femme qui avait un trouble de l'esprit dit : « Ô Messager d'Allah, j'ai besoin de ton aide. » Il répondit : « Ô mère d'untel ! Choisis le chemin que tu souhaites, et je marcherai avec toi jusqu'à ce que je satisfasse ton besoin. » Il s'écarta alors avec elle sur l'un des chemins jusqu'à ce que son besoin soit satisfait



Après la Rencontre : Une Conversation Qui Change le Cours de la Journée

Après la fin de cette assemblée, il se tourne vers ses compagnons. S'il y a une affaire qui les concerne... il leur en parle. S'il y a une crise... il y fait face. Si quelqu'un a besoin d'être guidé... il le guide. Ce moment est celui où la miséricorde se mêle à la fermeté, et où l'éducation s'unit à l'affection. Il peut leur parler des pauvres qui ont besoin d'aide. Ou de la responsabilité de celui à qui une mission a été confiée. Ou encore d'une question de croyance qui détient la clé de leur salut. Ses paroles réorganisaient la société comme un artisan ajuste les composants les plus fins d'une machine afin d'assurer son bon .fonctionnement



Une Bonté Qui Remplit Chaque Coin

Imagine la scène: la mosquée est remplie de compagnons, la tranquillité enveloppe le lieu, et le grand s'avance pour diriger la prière. Pourtant, il ﷺ dirigeant ne porte ni épée ni étendard ; il porte plutôt Al-Hasan ou Al-Husayn. Il place l'enfant à sa droite, prononce le .Takbir et entre dans la présence divine d'Allah Soudain... la prosternation se prolonge ! Elle dure si longtemps que les compagnons commencent à penser que la révélation est en train de descendre, ou que l'âme est retournée auprès de son Créateur. ﷺ du Prophète ! Pourtant, la réalité était bien plus douce que cela La solennité de la prière n'efface pas « l'humanité » au sommet de sa connexion , ﷺ du cœur : le Prophète avec son Créateur, ne se détachait pas de la réalité de ceux qui l'entouraient. La prière qui « préserve de la turpitude et du blâmable » est la même qui « éduque à nous a enseigné ﷺ la miséricorde et à la douceur ». Il que la servitude envers Allah n'est pas une « rigidité », mais un cœur vivant qui accueille l'enfant avant .l'adulte



Lorsque les compagnons dirent au Prophète : « Ô Messenger d'Allah ! Pendant ta prière à l'instant, tu as prolongé la prosternation si longtemps que nous avons pensé qu'il s'était produit quelque chose, ou qu'une révélation descendait sur toi »

Réfléchis au fait qu'ils n'hésitèrent pas à lui poser la question, parce que le Prophète remplissait leur vie ﷺ de clarté. Il ne vivait pas dans une « tour d'ivoire » ; au contraire, il partageait avec eux les détails de son humanité, corrigeait leurs idées erronées et leur montrait que la douceur est l'essence même de l'islam

Il répondit : « Rien de tout cela ne s'est produit ; c'est simplement que mon petit-fils est monté sur mon dos, et je n'ai pas voulu le presser avant qu'il ait terminé de jouer »

n'aurait pas interrompre ﷺ Réfléchis au fait que le Prophète le « besoin » d'un enfant, même dans ses moments les plus sacrés



La Chaleur de la Présence :

L'Empreinte de l'Amour
Qui Précède le Coucher
du Soleil





La Chaleur de la Présence: L'Empreinte de l'Amour Qui Précède le Coucher du Soleil

Il y a une heure dans sa journée... Une heure qui n'est ni un travail intense ni un repos absolu. C'est la courte distance entre une lumière qui s'adoucit... et un soleil qui se prépare à se coucher. À cet instant précis, un aspect de cet homme se révèle, un aspect .que ceux qui l'ont connu n'oublent peut-être jamais



Lorsque Les Gens S'Assoient Près de Lui Pendant Un Court Moment... Il Leur Donne Beaucoup

Après une longue assemblée durant la journée, ses compagnons peuvent se réunir avec lui quelques minutes dans la mosquée après leur retour du travail. Il sait que la fatigue pèse sur leurs épaules... Alors il leur parle avec une sagesse concise : quelques paroles seulement, mais d'une profondeur qui demeure dans les cœurs toute une vie. Il ne les surchargeait pas et ...ne cherchait pas à les retenir de force

[Hadith]

choisissait certains ﷺ Ibn Mas'ud a dit : « Le Prophète jours pour nous faire des exhortations, craignant que
« .nous ne nous lassions

Et qui pourrait se lasser des paroles de l'être humain
!? le plus doux ayant jamais marché sur cette terre



Le Retour à la Maison : Un Homme Qui Maîtrise la Valeur de la Présence

Lorsqu'il entre chez lui, il n'entre pas comme un dirigeant... mais comme un homme qui sait que sa famille possède un droit que nul autre ne possède. Il rend visite à chacune de ses épouses, l'une après l'autre, non comme une lourde obligation, mais comme une tendre proximité. Quelques échanges, des regards attentifs, des instants qui permettent à chacune de se sentir vue, écoutée et honorée. Il est ce genre d'homme qui... même dans un moment de détente, diffuse une tranquillité qui semble faire partie intégrante de sa vie quotidienne



Des Moments Particuliers... Qui Révèlent Un Esprit Aimant Apprendre et Enseigner

Parfois, l'une d'elles (ses épouses) lui pose une question... ou lui présente son point de vue afin de vérifier s'il est juste... Il ne s'en agace pas et n'évite pas la discussion ; au contraire, il accueillait leurs questions comme des ponts rapprochant les esprits. Ces petits moments firent de lui un homme vivant le savoir non seulement comme un enseignant... mais aussi comme un époux attaché au sens et à la .précision

[Hadith]

Selon Aïcha (qu'Allah soit satisfait d'elle), qui a dit : s'allongeait dans mon giron ﷺ « Le Messenger d'Allah et récitait le Coran alors que j'étais en période de menstruation. » Et selon Maymounah bint Al-Harith, ﷺ Le Messenger d'Allah » : ﷺ épouse du Prophète posait sa tête dans le giron de l'une d'entre nous et récitait le Coran alors qu'elle était en période de menstruation. » (Rapporté par An-Nasa'i et authentifié .(par Al-Albani



Et lors de la bataille d'Al-Muraysi» (Bani Al-arrêta toute l'armée parce ﷺ Mustaliq), le Prophète qu'un collier appartenant à Aïcha s'était rompu et qu'elle en ramassait les perles dans le sable. Al-Bukhari rapporte d'après la Mère des croyants Aïcha (qu'Allah soit satisfait d'elle) : « Nous sommes sortis lors de l'un de ses voyages ﷺ avec le Messenger d'Allah jusqu'à parvenir à Al-Bayda» (un endroit situé entre La Mecque et Médine) ou Dhat al-Jaish. Un de mes ﷺ colliers se rompit. Alors le Messenger d'Allah s'arrêta pour le rechercher, et les gens s'arrêtèrent « .avec lui



Le Chemin Vers Les Gens... Lorsqu'Il Choisit D'Être Utile Même Dans Ses Moments Les Plus Calmes

Il peut quitter sa maison à ce moment-là pour répondre au besoin de quelqu'un, ou accepter une simple invitation d'un ami, ou rendre visite à une personne qui a besoin d'une parole bienveillante avant la tombée de la nuit. Il ne refuse pas une invitation modeste... et n'ignore pas un cœur en quête de compassion. Il existe des hommes qui laissent leur empreinte à travers de grandes actions... mais lui a laissé son empreinte jusque dans les petits détails qui construisent des cœurs sincères



Le Moment Du Coucher Du Soleil: Du Calme Vers Un Nouveau Commencement

Lorsque la lumière du soleil commence à s'estomper, il se lève de son moment de calme comme quelqu'un qui sait que le monde attend de lui un nouveau chapitre de sa journée. Sans précipitation... et sans paresse. Des pas assurés, et un cœur portant chaque jour ce qu'il porte toujours : un équilibre rare entre le devoir et l'amour, entre sa responsabilité envers les gens et sa responsabilité envers son foyer, et entre ses instants privés et son message universel

رَسُولُ اللَّهِ ﷺ

Le Repas du Soir...

Une Simplicité Qui Nourrit
l'Âme et le Corps



Le Repas du Soir... Une Simplicité Qui Nourrit l'Âme et le Corps

Une fois les tâches de la journée terminées, le Prophète s'assoit avec sa famille pour leur principal repas ^ﷺ du soir. La nourriture est simple : des dattes, du lait, du pain et des aliments accessibles à n'importe quel foyer. Aucune extravagance, aucune critique, mais de la reconnaissance et de la gratitude pour ce qu'il possède. Ses épouses sont avec lui ; il partage la nourriture avec elles, les rapproche de lui par ses paroles et ses sourires, et crée dans son foyer des moments de chaleur et d'affection. Même les petits détails — comme boire dans le même récipient .qu'elles — reflètent le respect et l'affection



Un Dialogue Paisible

consacrait son ﷺ Après avoir mangé, le Prophète temps à l'évocation d'Allah. Il pouvait passer du temps avec sa famille, prendre de leurs nouvelles, partager des rires et des conversations, et écouter leurs préoccupations et leurs difficultés avec chaleur et sincérité. Certaines nuits, il s'asseyait avec ses compagnons pour discuter des affaires de la communauté et des questions publiques. Ils parlaient avec calme, sans crier ni donner continuellement des .ordres... dirigeant avec sagesse et participation [Hadith]

Selon Omar ibn Al-Khattab (qu'Allah soit satisfait de s'entretenait la nuit ﷺ lui) : « Le Messager d'Allah avec Abou Bakr au sujet des affaires des musulmans, « .et j'étais avec eux



Écouter la Beauté ...

Le cœur du Prophète vivait par le Coran et le respirait à chaque souffle. Bien qu'il lui ait été révélé, il aimait l'entendre récité par d'autres. Le compagnon Ibn Mas'ud (qu'Allah soit satisfait de lui) a dit : Le Prophète me dit : « Récite-moi le Coran. » Je répondis : « ﷺ Vais-je te le réciter alors qu'il t'a été révélé ? » Il dit : « J'aime l'entendre de la bouche d'un autre. » Je lui récitai alors la sourate An-Nisa jusqu'à parvenir au verset : {Comment sera-ce lorsque Nous ferons venir de chaque communauté un témoin et que Nous te ferons venir comme témoin contre ceux-ci ?} [An-Nisa] Il dit : « Arrête. » Et ses yeux débordaient de larmes. Vivre pleinement les versets d'Allah : par la connaissance, par leur mise en pratique et par l'appel au chemin d'Allah



Se Préparer au Sommeil... Simplicité et Chaleur

Son lit est simple, fait de cuir rembourré de fibres naturelles. Son oreiller est léger, tout comme son vêtement de nuit. Avant de dormir, il accomplit des actes d'adoration qui lui procurent une paix intérieure et effacent de son cœur et de son visage les traces de la journée. Il accomplit les ablutions comme pour la prière, prie le Witr debout devant Allah, secoue son lit, s'allonge sur son côté droit et place sa main sous : sa joue. Et avant de dormir, il dit

[Invocation]

Ô Allah, je Te soumets mon visage (ma personne), » je Te confie mes affaires, je m'en remets à Toi avec désir pour Toi et crainte de Toi. Il n'y a ni refuge ni lieu de salut contre Toi si ce n'est auprès de Toi. Ô Allah, je crois en Ton Livre que Tu as révélé et en « .Ton Prophète que Tu as envoyé

Puis il s'endort — et son cœur ne dort pas — après avoir vécu une journée véritablement humaine, remplie d'un sentiment d'accomplissement, d'amour .et de lien avec Allah

رَسُولُ اللَّهِ

la vie peut être
équilibrée,
remplie d'amour
et de la simplicité
du bonheur
quotidien



Conclusion de l'Épisode

apparaît comme ﷺ Au cours de ces heures, le Prophète
: un être humain accompli
Simple dans ses besoins
Doux dans ses relations
Sage dans ses décisions
Proche de ceux qui l'entourent
Équilibré entre le repos et le travail
Et toujours lié à son Seigneur
De petits moments, mais qui portent une leçon
universelle : la vie peut être équilibrée, remplie
d'amour et de la simplicité du bonheur quotidien, mais
cela n'est possible que lorsqu'elle est pour Allah, par
.Allah et pour la cause d'Allah



Les 1 440 minutes
sont terminées...
À toi maintenant de
commencer ta propre vie.