



Hakkani TV

Sohbats by  
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

## LE CHEMIN VERS UNE VIE SAINTE

*As-Salāmu 'Alaykum wa RaḥmatuLlābi wa Barakātuh.*

*A'ūdhu BiLlābi Minash-shayṭāni r-raġim. BismiLlābi r-Raḥmāni r-Raḥim.*

*Wa ṣ-Salātu wa s-Salāmu 'alā Rasūlinā Muḥammadin Sayyidi l-Anwalina wa l-Akhirin.*

*Madad yā RasūlAllāh, Madad yā Sādāti Aṣḥābi RasūliLlāh, Madad yā Mashāyikbinā,  
Dastūr Mawlana Sheikh Abdullah al-Fā'iz ad-Daghistanī, Sheikh Muḥammad Nazim al-  
Ḥaqqānī. Madad. Ṭarīqatunā aṣ-Suḥbah wa l-Khayru fi l-Jam'iyah.*

Allah 'Azza wa-Jalla a créé les gens dans la forme la plus parfaite. Il nous a donné le corps comme un héritage. L'entretenir, c'est faire du Shukr pour l'agrément d'Allah 'Azza wa-Jalla.

On dit : "Prenez bien soin de vous". Mawlana Sheikh Nazim avait l'habitude de plaisanter en disant : "Je prends bien soin de moi". Prendre soin de soi signifie veiller à sa santé, faire attention à ce que l'on mange et à ce que l'on boit et à la façon dont on vit. On ne prend pas soin de sa santé en mangeant et en buvant trop. Il faut donner les choses nécessaires au corps. De quoi s'agit-il ? Tout ce qui est nécessaire à la santé du corps, nous devons y prêter attention.

La santé ne passe pas par le boire et le manger. Chaque chose a une quantité et une mesure. Notre Saint Prophète salla Llāhu 'alayhi wa-sallam dit qu'un tiers de l'estomac est destiné à la nourriture, un tiers à l'eau et un tiers à l'air. Si vous le remplissez complètement, il n'y aura plus de place ni pour l'eau ni pour l'air. Vous serez alors épuisé. Lorsque l'estomac est épuisé, c'est tout le corps qui est épuisé. Parce que tout le problème est là. Les régimes - Il ne s'agit pas de suivre un régime, mais de faire attention à sa volonté, à ce que l'on mange et à ce que l'on boit, pour être en bonne santé et en tirer profit.

Vous devez manger avec BismiLlah. Il y a un adab pour le boire et le manger. Lorsque vous vous asseyez à table, vous le faites avec Dua et BismiLlah. Tout d'abord, prenez du sel. Prendre un peu de sel dans sa bouche en y trempant le doigt est sounnah et bénéfique. Et après avoir terminé, faites de même. C'est également sain et bénéfique. Cela augmente les bienfaits de la nourriture. Et en accomplissant la sounnah, il y aura de la barakah. Cela apportera des bienfaits. Ce sera bénéfique à la fois sur le plan spirituel et sur le plan physique.



**Hakkani TV**

**Sohbats by  
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani**

De plus, la journée est divisée en trois : huit heures pour le repos, huit heures pour le travail et huit heures pour l'adoration. Cela renforce et rajeunit le corps des gens. Les gens deviennent en bonne santé. Ces commandements sont les instructions d'Allah 'Azza wa-Jalla. Tout comme il est écrit comment utiliser une machine ou un outil lorsque vous l'achetez, il s'agit également d'instructions d'Allah 'Azza wa-Jalla pour nos corps.

Nos corps peuvent rester forts tout au long de la vie. Si les gens se comportent de cette façon, ils peuvent vivre forts et en bonne santé. Sinon, si vous agissez selon votre propre esprit, il s'effondrera rapidement. Lorsque quelque chose s'effondre, il est difficile de le réparer. Qu'Allah ﷻ nous protège. Qu'Allah ﷻ nous donne à tous une vie saine et pleine d'Iman insha'Allah.

Wa min Allah at-Tawfiq. Al-Fatiha.

Mawlana Sheikh Muhammad Adil ar-Rabbani  
26 Mars 2023/ 04 Ramadan 1444  
Prière de Fajr, Akbaba Dergah  
[www.hakkani.org](http://www.hakkani.org)