

Le souvenir d'Allah

Mirza Bashir-Ud-Din Mahmud Ahmad

*Deuxième Calife de la Communauté Islamique Ahmadiyya et
Réformateur Promis*

Le souvenir d'Allah

Discours prononcé lors de la conférence annuelle de la Communauté
Islamique Ahmadiyya à Qadian en Inde, le 28 décembre 1912

par

Hazrat Mirza Bashir-Ud-Din Mahmud Ahmad
Deuxième Calife de la Communauté Islamique Ahmadiyya
et Réformateur Promis

Publié pour la première fois en français au Royaume-Uni en 2018

French translation of the book *Zikr-e-Ilaahi*
by Hazrat Mirza Bashir-Ud-Din Mahmud Ahmad,
Khalifatul-Masih II and the Promised Reformer

Publié par :

Islam International Publications Limited
Unit 3 – Bourne Mill Business Park
Guildford Road – Farnham – GU9 9PS
Royaume-Uni

Imprimé par :

Raqeem Press
Farnham
Royaume-Uni

Droits de reproduction réservés pour tous les pays. Toute copie, mise en réserve, retransmission ou reproduction, même partielle, de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, est interdite sans autorisation expresse et écrite de l'éditeur.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site
www.islam-ahmadiyya.org

ISBN : 978-1-84880-479-1

Tables des matières

| | |
|---|-----------|
| Introduction..... | 7 |
| L'évocation de Dieu..... | 9 |
| L'importance de ce sujet..... | 9 |
| Profitez de la Jalsa | 10 |
| Le savoir octroyé par Allah l'Exalté..... | 12 |
| Pourquoi ne pas avoir traité ce thème auparavant ?..... | 13 |
| Le souvenir d'Allah..... | 15 |
| Qu'est ce que le souvenir d'Allah ?..... | 16 |
| L'importance du rappel d'Allah..... | 17 |
| Pourquoi le dhikr est-il nécessaire ? | 17 |
| La portée du dhikr | 20 |
| Malentendus à propos du dhikr | 25 |
| Formes erronées du dhikr | 26 |
| Le dhikr par opposition à l'hypnose | 28 |
| Le plaisir du dhikr..... | 29 |
| L'histoire du maître cupide..... | 30 |
| Différence entre dhikr et l'influence de la pensée..... | 30 |
| Récitation du dhikr à haute voix | 31 |
| Poésie en forme de dhikr | 32 |
| Cinq états résultant du rappel d'Allah | 35 |
| Le véritable dhikr exclut danses et cris..... | 37 |
| L'évanouissement n'est pas le but visé par le dhikr | 38 |
| Quatre types de dhikr enjoints en Islam..... | 40 |
| Méthodes pour accomplir le dhikr | 45 |
| Récitation du Saint Coran..... | 45 |

| | |
|--|------------|
| Diverses formes de dhikr | 47 |
| Proclamer l'unicité d'Allah comme dhikr | 50 |
| Autres incantations | 50 |
| Précautions concernant le dhikr | 53 |
| Mesures nécessaires pour le dhikr | 53 |
| Périodes appropriées pour le dhikr | 56 |
| La Ṣalāt | 61 |
| La philosophie des prières sunnah et nawāfil | 61 |
| Les vertus des prières nawāfil | 62 |
| Comment se réveiller pour le tahajjud ? | 65 |
| Comment se concentrer lors de la Ṣalāt ? | 75 |
| Règles favorisant la concentration selon l'Islam | 76 |
| Diverses méthodes favorisant le recueillement | 84 |
| Le dhikr en publique | 99 |
| Les bienfaits du dhikr | 103 |

Système de translittération des mots arabes

Nous avons eu recours à un système de translittération suivant de près celui de la Royal Asiatic Society.

| | | |
|---|----|---|
| ء | ' | attaque vocalique forte |
| ب | b | |
| ت | t | |
| ث | th | se prononce comme le <i>th</i> anglais dans <i>thing</i> |
| ج | j | se prononce comme le <i>j</i> anglais dans <i>jump</i> |
| ح | ḥ | spirante laryngale sourde, plus forte que le <i>h</i> |
| خ | kh | se prononce comme le <i>ch</i> allemand dans <i>achtung</i> |
| د | d | |
| ذ | dh | se prononce comme le <i>th</i> anglais dans <i>that</i> |
| ر | r | se rapproche du <i>r</i> espagnol |
| ز | z | |
| س | s | |
| ش | sh | se prononce comme <i>ch</i> dans <i>chapeau</i> |
| ص | ṣ | <i>s</i> emphatique |
| ض | ḍ | <i>d</i> emphatique |
| ط | ṭ | <i>t</i> emphatique |
| ظ | ẓ | <i>dh</i> emphatique (pour <i>dh</i> , voir plus haut) |
| ع | ‘ | spirante laryngale ne correspondant à aucun son du français |
| غ | gh | se rapproche du <i>r</i> parisien |
| ف | f | |
| ق | q | se prononce comme un <i>k</i> guttural du fond de la gorge |

| | | |
|----|---|---|
| ك | k | |
| ل | l | |
| م | m | |
| ن | n | |
| هـ | h | <i>h</i> légèrement aspiré comme dans le mot <i>hope</i> en anglais |
| و | w | se prononce comme le <i>w</i> anglais dans <i>when</i> |
| ي | y | se prononce comme le <i>y</i> anglais dans <i>yellow</i> |
| | a | la voyelle courte <i>a</i> |
| | ā | la voyelle longue <i>a</i> |
| | i | la voyelle courte <i>i</i> |
| | ī | la voyelle longue <i>i</i> |
| | u | la voyelle courte <i>ou</i> |
| | ū | la voyelle longue <i>ou</i> |

Introduction

Le *dhikr*, ou souvenir d'Allah, est la plus grande des vertus selon le Coran. Dans ce discours prononcé lors de la conférence annuelle de la Communauté Islamique Ahmadiyya en 1912, Hazrat Mirza Bashir-Ud-Din Mahmud Ahmad décrit les modalités de cet acte cultuel, le débarrassant des innovations ayant émaillé sa pratique au fil des siècles.

L'adorateur d'Allah pourra aisément appliquer les conseils de l'auteur au quotidien. Il lui présente, entre autres, des méthodes pratiques pour maintenir la concentration lors de la *ṣalāt* – le *dhikr* par excellence – ou pour se réveiller pour la prière *tahajjud*.

Munir-Ud-Din Shams
Additional Wakil-ut-Tasneef
Royaume-Uni

L'évocation de Dieu

Après avoir récité le *Tashahhud*, l'invocation de la protection d'Allah contre Satan le rejeté et la *Basmalah*, feu le deuxième Calife cita la Sourate *Al-'Alā* du Saint Coran avant d'entamer son discours.

L'importance de ce sujet

Comme annoncé hier, le sujet que je traiterai aujourd'hui porte sur un point extrêmement important – et je pèse mes mots – car il est enjoint dans le Saint Coran. D'aucuns penseront, peut-être, qu'il s'agit d'une pratique ordinaire qu'ils maîtrisent déjà.

Hormis Allah l'Exalté personne ne connaît mieux l'état des cœurs. Mais conformément à la situation actuelle j'affirme, avec conviction, que les points que je développerai à ce propos sont méconnus. D'ailleurs, je n'en ai lu dans aucun livre. Ce thème étant souvent abordé, il est probable qu'en en-

tendant son titre certains penseront qu'il s'agit d'un sujet banal qu'ils connaissent de fond en comble. Avant d'en dire plus, je le considère essentiel d'accentuer son importance et d'exiger toute votre attention. Si Allah l'Exalté me le permet, je présenterai des points qui vous seront bénéfiques et qui favoriseront nombre de vertus en vous, si vous les notez et les pratiquez.

Profitez de la Jalsa

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je souhaite également rappeler que nous devons tirer profit de notre présence à la Jalsa¹. Certains participants perdent leur temps : ceci est fort condamnable. Allah ne leur a pas offert de l'argent pour qu'ils le gaspillent. S'ils souhaitaient flâner oisivement, pourquoi sont-ils venus ici ? On participe à la conférence en endurant de l'inconfort et un sacrifice financier avec l'objectif d'écouter les discours et d'en tirer profit. Or, on m'a rapporté que d'aucuns se lèvent et s'en vont flâner, considérant tout savoir sur ce qui se dit. Je demande à ceux-là : s'il n'est pas nécessaire d'écouter de nouveau ce que l'on sait déjà, pourquoi relire le Saint Coran ? Ils auraient dû le mettre de côté après leur première lecture. Il en est de même de la *ṣalāt* et du jeûne. Or, ceci n'est point louable. Si on vous prodigue des conseils déjà entendus, il faut les écouter de nouveau avec plaisir et une grande attention, car ils vous seront très profitables et seront gravés dans votre mémoire.

D'ailleurs lorsqu'une personne quitte l'assemblée, aussitôt une deuxième lui emboîte le pas, puis une troisième. Ainsi

¹ Conférence annuelle organisée par la Communauté Ahmadiyya

toute une foule s'en va, ce qui est condamnable. Certes, l'on peut se retirer pour aller se soulager : l'on doit cependant revenir au plus vite afin de pouvoir accomplir l'objectif de sa présence et profiter des bienfaits de la *Jalsa*.

Selon le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) une personne assise dans une assemblée pieuse en tire les bénéfices sans qu'elle n'ait besoin d'écouter et d'appliquer ce qu'elle y a entendu. Selon un hadith quelques dévots formaient une assemblée. Dieu l'Exalté demanda à Ses anges : « Que faisaient Mes serviteurs là-bas ? » Le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) ajouta qu'Allah l'Exalté ne l'ignorait pas : bien au contraire. Les anges répondirent : « Ils se consacraient à Ton souvenir. » Dieu l'Exalté proclama : « J'exauce tous leurs souhaits ! » Les anges ajoutèrent : « Un passant s'arrêta se joignit à l'assemblée, sans pour autant s'adonner au *dhikr*. » Dieu l'Exalté affirma : « Ceux profitant de leur compagnie ne sont point malchanceux : Je récompenserai également celui-là. »²

En somme, celui qui s'assoit parmi les justes sera, tôt ou tard, guidé même s'il ne l'est pas encore. Il est impossible qu'une personne dotée d'un cœur sincère soit mécréante après avoir siégée en pareille compagnie. Bien sûr, cela ne s'applique pas à celui qui vient ponctuellement pour disparaître par la suite : celui-là demeure mécréant. Essayez de passer le plus de temps possible dans l'assemblée, et si quelqu'un a des besoins pressants, qu'il revienne rapidement après s'être soulagé.

² Bukhārī, Kitāb-ud-da'wāt, Bāb Faḍlu-dhikr-ullāh

Le savoir octroyé par Allah l'Exalté

Ces derniers temps j'ai évoqué le sujet des supplications dans mes discours en présentant, par la grâce d'Allah, des points très bénéfiques pour beaucoup. J'ai reçu plusieurs lettres à ce propos. Quelqu'un m'a écrit de Lahore – je n'ai pas réussi à déchiffrer son nom – il semblerait que Dieu l'Exalté a fait preuve de discrétion à son égard. « Vous avez dévoilé, écrit-il, des méthodes jusqu'alors secrètes : certains soufis en mentionnaient [à leurs disciples] après une longue période [d'apprentissage] et après en avoir profité. Votre grand amour pour votre communauté vous a poussé à lui enseigner ces pratiques. »

Je ne les ai pas présentées uniquement pour cette raison. J'aime certainement ma communauté : mon amour dépasse celui qu'éprouvent d'aucuns à l'égard de leurs semblables. J'ai présenté ces formules sachant que Dieu – qui me les a inculquées – augmente les richesses de celui qui en dépense. Il accorde, de surcroît, de grandes récompenses. En enseignant tous ces procédés, je n'ai point vidé ma maison, je l'ai, au contraire, agrandie. Les transmettre ne peut aucunement me nuire, car la connaissance n'est pas une denrée qui s'épuise lorsqu'on la partage : au contraire plus on en dépense plus on en possède. Même si j'étais certain que ces méthodes viendraient à manquer en les enseignant toutes, je l'aurai fait en suivant l'exemple des Compagnons du Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.). Même si on leur plaçait une épée au cou et qu'ils se souvenaient à cet instant d'une parole jamais rapportée du Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.), ils la partageraient

avant que la lame ne leur prenne la vie.³ Ainsi j'ai enseigné, à ce jour, toutes les méthodes pour supplier Dieu. Quand je suis rentré après la *ṣalāt* et que j'ai prié, Dieu m'a enseigné une multitude de nouvelles techniques qui étaient au-delà de mon imagination. J'avais préparé des notes pour le thème d'aujourd'hui mais en cours de route Dieu l'Exalté m'a fait comprendre des points inédits. J'avais, d'ores et déjà, partagé des méthodes essentielles sur la supplication. Or, les conseils que j'offre ici-bas sont bien plus importants. Si vous les comprenez et les appliquez vos prières seront exaucées.

Pourquoi ne pas avoir traité ce thème auparavant ?

Je souhaitais aborder ce sujet l'année dernière, mais j'avais déjà entamé un autre tout aussi important. La sagesse d'Allah en avait décidé ainsi. Les points préparés l'année dernière, comparés à ceux d'aujourd'hui, s'apparentent aux notes d'un élève à celles de son maître. J'ai compris, cette année-ci, une multitude de nouveaux points.

Aujourd'hui, j'évoquerai le sujet du souvenir d'Allah car les gens ne lisent pas souvent les journaux⁴ et tout thème présenté en ces occasions ne sera lu que par les lecteurs assidus. Les méthodes que j'ai enseignées pour les supplications ont été publiées, mais beaucoup parmi vous l'ont appris à l'instant. J'ai choisi la présente occasion pour expliquer ce qu'est le souvenir d'Allah afin que des milliers de personnes puissent en profiter et partager leur savoir avec les autres.

³ Bukhārī, Kitāb-ul-'Ilm, Bāb-ul-'Ilm Qablal-Qawl Wal-'Ilm

⁴ Note de l'éditeur : Il s'agit notamment du journal *Al-Faḍl*, en langue ourdou, dans lequel sont publiés les sermons et discours du Calife.

Le souvenir d'Allah

Je tiens à développer les points suivants :

- Qu'est-ce que le *dhikr-ullah* ou le souvenir d'Allah ?
- Pourquoi le *dhikr* est-il nécessaire ?
- Les différentes formes du *dhikr*
- Précautions à prendre dans l'exercice du *dhikr*
- Certaines idées reçues sur le *dhikr*
- Méthodes pour éradiquer les influences sataniques et maintenir la concentration durant la *ṣalāt*

Ce sujet est d'une importance universelle. Il concerne petits et grands, riches et pauvres, jeunes et vieux. Si je présente un point vous semblant secondaire, surtout ne l'ignorez pas. En appliquant ces méthodes, vous serez convaincus de leur importance et de leurs merveilleux bénéfices.

Qu'est ce que le souvenir d'Allah ?

الذِّكْر (Al-dhikr) en arabe signifie souvenir, rappel, invocation ou réminiscence. Le ذِكْرُ اللَّهِ (dhikr-ullah) se réfère à la façon de se souvenir de Sa personne, en méditant sur Ses attributs, Son Omnipotence et Sa Puissance, en les récitant de temps à autre et en les affirmant avec ardeur et sincérité.

L'importance du rappel d'Allah

Quelle est la portée du *dhikr-ullah* ? Pour tout dire, elle est primordiale. Je n'exagère pas car Allah Lui-Même l'a ainsi qualifié dans le Saint Coran :

وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

« ...et le souvenir d'Allah est assurément la plus grande vertu... »⁵

C'est-à-dire, l'évocation d'Allah est supérieure en statut à tous les autres actes d'adoration.

Pourquoi le dhikr est-il nécessaire ?

L'Islam souligne son importance étant donné son grand mérite. Le Coran en fait des rappels fréquents :

⁵ Le Saint Coran, chapitre 29, verset 46

وَأَذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً

« Et souviens-toi du nom de ton Seigneur matin et soir. »⁶

Selon un hadith le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) déclara : « Les gens rassemblés pour l'évocation d'Allah sont entourés d'anges et couverts par la miséricorde de leur Seigneur. » Ceci explique le choix de ce thème dans le cadre de la conférence annuelle. Des milliers parmi vous sont venus de très loin pour y assister. En évoquant ce thème, les anges enverront les bénédictions d'Allah sur chacun d'entre vous. Quand vous rentrerez et répéterez ce que vous avez entendu, vos auditeurs aussi recevront ces bénédictions. Ainsi, ces dernières seront largement partagées au sein de la communauté.

Selon le hadith mentionné plus haut, le souvenir d'Allah évoqué en commun est un événement béni. Il attire les anges accompagnés de bénédictions et de la miséricorde d'Allah. L'importance du *dhikr* est donc évidente. Les anges honoreront sans aucun doute celui qui, en effectuant le *dhikr*, attire souvent leur compagnie. Plus une personne se consacre à l'invocation d'Allah, plus elle attirera la compagnie des anges, qui lui rappelleront constamment l'accomplissement de bonnes œuvres. Les anges ne sont pas une invention du cerveau humain ; j'en ai rencontrés plusieurs⁷. Une fois, j'ai

⁶ Le Saint Coran, chapitre 76, verset 26

⁷ Un membre de l'assistance demanda au Calife en cet instant : « Quel était l'aspect de ces anges ? » Le Calife répondit : « Ils prennent plusieurs formes. J'en ai vus de plusieurs teints, dont certains sont inexistantes en ce monde. L'homme

conversé avec eux de manière très informelle. À travers leurs fréquentes visites, les anges cultivent une amitié et une affinité avec ceux qui se souviennent d'Allah.

Dieu Le Tout-Puissant déclare :

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ ءَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ

« Ô vous qui croyez ! Que vos biens et vos enfants ne vous distraient pas du souvenir d'Allah... »⁸

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

« Ô vous qui croyez, souvenez-vous d'Allah beaucoup. »⁹

وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

« Et glorifiez-Le, matin et soir. »¹⁰

Dans un hadith rapporté par Abu Musa Ash'ari^(r.a.) le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) souligne en ces termes l'importance du *dhikr* : « Celui qui se souvient de Son Seigneur, comparé à celui qui ne le fait pas, ressemble au vivant comparé au mort. »¹¹ Ceci démontre à quel point le souvenir d'Allah est important. Selon un autre hadith cité dans le recueil *Tirmidhi*, Abi Darda^(r.a.) rapporte que le Saint Prophète^(s.a.w.) demanda à ses Compagnons : « Voulez-vous con-

n'est pas à même de voir les anges dans leur état originel : ils lui apparaissent tantôt sous un aspect humain tantôt dans une autre forme. »

⁸ Le Saint Coran, chapitre 63, verset 10

⁹ Le Saint Coran, chapitre 33, verset 42

¹⁰ Le Saint Coran, chapitre 33, verset 43

¹¹ Bukhārī Kitāb-ud-Da'wāt Bāb Faḍl-dhikr-ullāh

naître l'acte le meilleur et le plus noble, même pour un roi ? Il élève le rang ; il est mieux que dépenser or et argent dans la voie d'Allah, mieux qu'affronter l'ennemi et lui trancher le cou, mieux encore que le martyr. » Les Compagnons répondirent : « Dites-le-nous ! » Le Saint Prophète^(s.a.w.) ajouta : « C'est le souvenir d'Allah. »¹²

Dans un autre hadith, le Saint Prophète^(s.a.w.) déclara : « Le souvenir d'Allah recèle une grande récompense ». Un Compagnon demanda : « Ô Prophète d'Allah ! Est-il plus méritoire que de lutter dans la voie d'Allah ? » Il répondit : « Certainement ! Car c'est bien ce rappel d'Allah qui vous pousse à mener cette lutte. »

La portée du dhikr

Cette parole du Prophète d'Allah démontre l'importance et la nécessité du *dhikr*. Pourtant, à bien des égards, beaucoup au sein de notre communauté le négligent. Dieu Le Tout-Puissant m'a prédisposé à réfléchir et à méditer : j'ai étudié ce sujet dès mon adolescence et aujourd'hui encore il m'interpelle. Tout laxisme au sein de notre communauté à propos de cette pratique doit disparaître. Le Messie Promis^(a.s.) a mis l'accent sur la prière. Par la grâce de Dieu, notre communauté est très consciente à ce propos. Il a également souligné l'importance du souvenir d'Allah, mais ses disciples n'y ont pas encore consacré l'attention requise.

Le laxisme dans le *dhikr* d'Allah résulte, en partie, de l'influence de l'éducation occidentale. Beaucoup pensent

¹² Tirmidhī, *Abwāb-ud-da'wāt Bāb Mā Jā'a fī faḍl-i-dhikr*

qu'il est futile de s'asseoir dans un coin et de réciter *Lā Ilāha Illallāh*¹³ ou les attributs de Dieu comme *Al-Quddūs*¹⁴, *Al-'Alīm*¹⁵, *Al-Khabīr*¹⁶, *Al-Qādir*¹⁷ ou *Al-Khāliq*¹⁸. Exposés à l'éducation occidentale, certains parmi nous en ont subi l'influence.

Les agriculteurs forment un groupe important au sein de notre communauté. Dans le passé, on ne leur a pas expliqué en détail ce que sont le *dhikr* et ses bienfaits : ils négligent, de ce fait, cette pratique. Tant que la communauté paysanne n'est pas informée et instruite, on ne peut s'attendre à ce qu'elle prête une attention suffisante au *dhikr*.

La *ṣalāt*¹⁹ comprend aussi le souvenir d'Allah. Par la grâce de Dieu, notre communauté est très régulière dans l'exercice de cette obligation. Mais hormis la *ṣalāt* il existe d'autres moyens importants pour le rappel d'Allah. Bien que présents dans la communauté, toute l'attention requise ne leur a pas été accordée et certains membres ne les appliquent pas. Ceci est une grave lacune. Peut-on qualifier de beau celui dont le nez, les oreilles ou les yeux sont déformés ? Pas du tout ! Il sera répugnant aux yeux de tous. En d'autres termes, un membre qui n'emploie pas les méthodes appropriées pour se souvenir d'Allah ressemble à celui vêtu d'un manteau, d'une

¹³ Nul n'est digne d'adoration sauf Allah

¹⁴ Le Saint

¹⁵ L'Omniscient

¹⁶ Celui qui est au courant de tout

¹⁷ Le Tout-puissant

¹⁸ Le Créateur

¹⁹ Les cinq prières obligatoires quotidiennes

chemise, d'une veste et d'un pantalon de grande qualité, sans porter de chaussures ou de coiffe. Malgré ses vêtements bien ajustés, l'absence de souliers ou de couvre-chef fera défaut et nuira à son apparence. Les gens de goût détestent le moindre défaut personnel. Ne pas appliquer toutes les méthodes prescrites pour se souvenir d'Allah est un manquement. Je démontrerai qu'en plus de la *ṣalāt*, d'autres moyens pour le souvenir d'Allah ont été prescrits par Dieu et Son messager^(s.a.w.). Que l'on comprenne entièrement la philosophie de ces commandements ou non, il est néanmoins essentiel de les appliquer pour atteindre l'excellence spirituelle.

Certains membres de notre communauté pensent qu'ils ont respecté leur devoir en accomplissant les cinq prières obligatoires et croient que les *nawāfil*²⁰ ne sont d'aucune utilité. Ils ignorent les bienfaits de cette méthode du souvenir d'Allah. En effet, Dieu Le Tout-puissant avait informé le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) : « En accomplissant les *nawāfil*, Mon serviteur se rapproche de Moi tant et si bien que Je deviens l'oreille par laquelle il entend, les yeux avec lesquels il voit, les mains avec lesquelles il tient et les pieds avec lesquels il marche. »²¹

Ce hadith révèle la valeur accordée aux *nawāfil* par Allah et le haut rang de celui qui les accomplit. Allah l'élève si haut qu'il commence à refléter Ses attributs. Les actes *nawāfil* ne sont pas insignifiants. Or, il est très malheureux de constater que beaucoup n'y prêtent guère attention. L'homme est en-

²⁰ Prières facultatives

²¹ Bukhārī Kitāb-ul-Riqāq Bāb At-Tawāḍu'

clin au laxisme et à l'indolence. Il désire un minimum de contrainte et de discipline. Dieu le Tout-puissant, Qui connaît les faiblesses de Ses créatures, a, par Sa grâce, prescrit des actes d'adoration obligatoires et facultatives. Le culte obligatoire définit la norme acceptable et quiconque l'accomplit pleinement sera au-dessus de tout reproche.

On rapporte qu'une personne s'était rendue auprès du Saint Prophète^(s.a.w.) pour s'enquérir à propos de l'Islam. À quoi l'Envoyé d'Allah a répondu : « [Tu devras accomplir] cinq prières pendant le jour et la nuit. » Le visiteur a demandé : « Dois-je en faire d'autres, en sus de celles-ci ? » Le Saint Prophète^(s.a.w.) a répondu : « Aucune, sauf si tu désires accomplir des prières facultatives. » Puis le Saint Prophète^(s.a.w.) a continué : « [Tu devras] jeûner pendant le mois de Ramadan. » L'homme a demandé : « Devrais-je observer d'autres jeûnes à part ceux-ci ? » Le Saint Prophète^(s.a.w.) a répondu : « Aucun, sauf si tu désires en accomplir de supplémentaires. » Puis le Saint Prophète^(s.a.w.) lui a parlé de la zakat. L'invité a répété la même question et a reçu la même réponse. Il s'est retiré en disant : « Par Allah ! Je promets de rien ajouter ou enlever à ceux-ci. » Le Saint Prophète^(s.a.w.) a commenté : « S'il dit vrai, il aura le succès. »²²

En bref, la *ṣalāt* obligatoire, effectuée correctement, assure le succès. Mais le prudent et le sage ne se limite pas à l'office obligatoire : il pénètre dans le champ des *nawāfil* pour compenser ses éventuelles lacunes. À titre d'exemple, les cinq prières quotidiennes sont obligatoires. Toutefois, un man-

²² Bukhārī Kitāb-UI-Imān Bāb-uz-Zakāt Min-al-Islām

quement ou une omission peuvent les rendre vaines. Une obligation sera due le Jour du Jugement pour toutes ces lacunes dans les *ṣalāts*.

Il est rapporté qu'une fois le Saint Prophète^(s.a.w.) observait un de ses Compagnons en prière. Il lui a demandé de la répéter une première, une deuxième, une troisième et puis une quatrième fois. Le Compagnon a déclaré : « Ô Prophète d'Allah ! J'ignore comment mieux prier ! S'il vous plaît, enseignez-moi. » Le Saint Prophète^(s.a.w.) lui a expliqué : « Tu t'es précipité dans ta prière. Pareille requête n'est pas digne d'acceptation par Allah. Prie lentement et ta supplication sera agréée. »²³

Parfois les *ṣalāts* sont rejetées en raison de certaines lacunes : les *nawāfil* sont là pour les compenser. En voici une analogie. Supposons qu'un étudiant passe un examen dans lequel il aura besoin de cinquante points au minimum pour être reçu. Son succès est incertain s'il répond aux questions pour mériter exactement cinquante points. Il pourra échouer suite à une mauvaise réponse. L'étudiant sage et intelligent, quant à lui, répondra à toutes les questions afin d'obtenir la moyenne.

Imaginez une personne sur le point d'entreprendre un long voyage. Elle peut estimer la somme nécessaire pour son périples, mais être confrontée à une urgence nécessitant des fonds supplémentaires. Les *nawāfil* ressemblent aux économies prévues pour faire face aux urgences. Ceux-ci sont importants et méritent une attention particulière.

²³ Bukhārī Kitāb Ṣifāt-us-Ṣalāt, Bāb Wujūb-al-Qirā'i-Lil Imām

Malentendus à propos du *dhikr*

Les membres de notre communauté négligent le *dhikr* pour une autre raison. Le Messie Promis^(a.s.) a critiqué certains soufis²⁴ de son temps pour avoir introduit de nombreuses innovations en Islam. Il a souligné que leur répétition, à la manière des perroquets, de différentes formules du *dhikr* étaient inutiles.

L'époque exigeait que l'on défende l'Islam contre les attaques ennemies et non pas que l'on passe son temps sur le tapis de prière. Ceux qui s'adonnaient à ces pratiques en pareilles circonstances méritaient, à juste titre, les critiques du Messie Promis^(a.s.). Cependant certains ahmadis ont mal compris ce message. Affirmer qu'il n'y a aucun mérite à évoquer Allah en secret est absolument faux. Au contraire toutes les formes de *dhikr* sont censées faire l'éloge d'Allah et glori-

²⁴ Mystiques musulmans

fier Son Nom. Par contre, le Messie Promis^(a.s.) a critiqué ceux qui exaltaient Dieu du bout des lèvres dans l'intimité de leurs maisons, sans défier les ennemis qui outrageaient Son Saint Nom. Il les a réprimandés parce qu'ils étaient paresseux, n'appelaient pas les gens vers le bien et ne leur interdisaient pas le mal. Ils étaient, en somme, des hypocrites. S'ils étaient sincères dans leur glorification de Dieu, pourquoi n'ont-ils pas contré les attaques des ennemis ? Pourquoi n'ont-ils pas glorifié Allah sur la place publique comme ils le faisaient dans le secret de leurs maisons ?

Formes erronées du dhikr

Le Messie Promis^(a.s.) a critiqué ces soufis et prétendus successeurs de saints pour avoir défiguré la notion du *dhikr*. Leurs pratiques n'avaient rien à voir avec le concept du souvenir de Dieu présenté par l'Islam. Plusieurs formes erronées du *dhikr* sont présentes chez les soufis. Ils poussent des cris assourdissants « provenant du tréfonds de leurs cœurs et remontant à leurs têtes », causant du tapage nocturne et empêchant le voisinage de dormir ou de se concentrer dans ses actes d'adoration. Ils appellent cela « pénétrer le cœur », comme si l'on devait y enfoncer la formule *Lā Ilāhā Illallāh* à coups de marteau !

Les pratiques diverses abondent. Certains passent tout simplement du bon temps en déclamant des poèmes, en fredonnant des chansons « de dévotion » en chœur, accompagnés de danses de filles de joie. Ils appellent cela « mettre de l'ambiance » pour une séance de *dhikr* ! Ils se réchauffent le cœur en scandant « Allāhou ! Allāhou ! ». En somme ils ont

inventé d'étranges pratiques. Certains poussent un cri [qu'ils prétendent] venir de leur âme. Certains « élèvent » le *dhikr* de leur cœur : il y retourne, selon eux, après s'être prosterné devant le Trône d'Allah ! D'autres affirment pousser des cris « Allah ! Allah ! » émanant de chaque particule de leur corps. Ce sont autant d'innovations de leur part. Certains dansent, sautillent et récitent de la poésie au son de la récitation du Coran. Ils feignent l'extase et l'inconscience. L'un d'entre eux bondit au beau milieu du rassemblement lançant des cris stridents « Allah ! Allah ! »

En bref, nombre de pratiques excentriques et occultes ont été introduites dans le *dhikr* ; or aucune d'entre elles n'est liée aux vrais enseignements de l'Islam. Nous condamnons certes ces innovations, sans pour autant abandonner le *dhikr*. Or, ces gens ne s'en soucient guère en dépit de cet avertissement du Saint Prophète^(s.a.w.) : « Toute innovation mène à l'égarément et tout égarément au feu. »²⁵

Ces *dhikr*, inventés de toutes pièces, ne conduisent pas vers Allah, bien au contraire. Depuis leur introduction, les musulmans se sont éloignés de Lui. Ceci n'est nullement surprenant car les pratiques innovantes contraires à la direction d'Allah et de Son Envoyé^(s.a.w.) sont vouées à affaiblir spirituellement celui qui s'y adonne. D'où la disparition de la spiritualité chez les musulmans.

Toutes les innovations introduites dans le *dhikr* contiennent un élément de plaisir qui, somme toute, est artificiel. Celui qui en succombe au prix du plaisir réel s'est ruiné. Il

²⁵ Nisā'i Kitāb Us Ṣalāt-Ul-'Idayn Kay-fal-khutbah Lil 'Idayn

ressemble à celui qui souffre de maux d'estomac mais qui, au lieu du traitement approprié, s'endort avec une dose d'opium. L'effet narcotique lui fournit certes un soulagement temporaire : or, il ignore que son traitement le mène vers la mort, car inéluctablement la maladie fera ses ravages.

Le dhikr par opposition à l'hypnose

Ce que ces gens appellent *dhikr* est en réalité du mesmérisme et de l'hypnotisme, autant de pratiques inventées par un médecin français. Ceci ne concerne point la spiritualité mais la concentration de la pensée.

Dieu Le Tout-puissant a investi l'esprit humain du pouvoir de produire une très forte influence au moyen de pensées concentrées. Des sensations de plaisir, semblables à celles dérivées de l'opium, de la cocaïne ou de la marijuana, peuvent provenir d'une telle concentration. Ces sensations ne sont pas de réels plaisirs, mais un état d'engourdissement nocif à la santé. La concentration de la pensée sur les membres [du corps] procure une torpeur agréable. Ces gens se leurrent en croyant que réciter « Allah ! Allah ! » leur confère du plaisir. Or, leurs ressentis ne seraient pas plus différents s'ils avaient énoncé « Ram²⁶ ! Ram ! ».

On raconte qu'un musulman respectable voyageait à bord d'un navire. Il entama son *dhikr* avec beaucoup de concentration et à voix haute tant et si bien que des hindous se joignirent à lui en scandant : « Allah ! Allah ! ». Un ascète hindou, qui se trouvait là, n'en fut pas influencé. Le musul-

²⁶ Nom d'une divinité hindoue

man porta ses pensées sur ce dernier, qui, à son tour, se concentra sur le musulman avec plus de force. Au lieu d'influer sur l'ascète, le musulman fut pris dans ses filets. Il commença, involontairement, à énoncer : « Ram ! Ram ! » Étonné, il se rendit compte que sa méthode du *dhikr* n'avait aucun sens. Il se repentit, arrêta cette pratique reconnaissant que le résultat était simplement produit par l'exercice d'une faculté mentale et non par l'évocation d'Allah. S'il suffisait d'énoncer le nom d'Allah pour qu'autrui en fasse de même involontairement, pourquoi avait-il, quant à lui, prononcé [à son insu] le nom de la divinité hindoue ?

Ceux qui s'adonnent à ces rituels ressemblent au voyageur mourant de faim en plein désert. Trouvant un sac rempli de cailloux, il le croit contenant des aliments. Celui qui répète ces rituels insensés pense qu'il se rapproche d'Allah tandis qu'il est dans un état d'ivresse. Ses sens ont été paralysés. Il croit avoir atteint les sommités de la spiritualité, or son cœur demeure impur. Ceci ressemble à l'euphorie causée par l'opium ou d'autres produits similaires.

Le plaisir du dhikr

Un ahmadi sincère m'avait relaté que ces pratiques procurent un grand plaisir. Je lui ai répondu que cette allégresse ressemble à celle dérivée de l'opium et de la cocaïne. La preuve concluante est que ce genre de *dhikr* ne favorise pas la pureté spirituelle. D'ailleurs ceux qui affirment que leur *dhikr* a atteint le Trône divin ne se sont pas purifiés spirituellement. Cet ahmadi était d'accord avec moi. Il connaissait, disait-il, quelqu'un qui prétendait avoir parcouru toutes les

étapes menant [à l'apogée spirituel], mais qui mendiait de la nourriture dans les rues. L'ahmadi se demandait : « Pourquoi faire la manche quand on jouit de pareil statut ? »

L'histoire du maître cupide

Le Messie Promis^(a.s.) racontait l'histoire d'un *Pīr*²⁷ qui prétendait jouir d'un éminent rang spirituel. Il rendit visite à l'un de ses disciples en temps de famine et exigea son « offrande ». L'adepte, qui n'avait rien trouvé à lui offrir, s'en excusa. Or, le *Pīr* insista tellement que le dévot fut contraint de vendre des effets personnels afin de répondre à sa requête et se débarrasser de lui. En bref, les cœurs de ceux faisant ces revendications pompeuses regorgent de faiblesses et d'impuretés.

Différence entre dhikr et l'influence de la pensée

Dieu Le Tout-puissant a conféré à la voix humaine et à la pensée un pouvoir spécial. Si une personne croit, dur comme fer, qu'un événement a eu lieu, son esprit en sera convaincu. De même, si elle croit que son cœur émet le son « Allah ! » elle finira par l'entendre. La question est la suivante : si le cœur produit vraiment ce son, pourquoi ne s'est-il pas purifié ? Plus que chez les musulmans, il existe un plus grand nombre d'hindous qui non seulement font « parler » leur cœur mais aussi celui des autres.

Je souhaite écrire un ouvrage à ce sujet afin d'expliquer la différence entre les prophètes et les prestidigitateurs. Elle est évidente, mais ne pas la reconnaître rend l'homme insou-

²⁷ Maître spirituel

ciant de sa réforme. Il se trompe en croyant avoir atteint Allah. À l'instar de celui ayant échoué au mauvais endroit en croyant être arrivé à bon port, il reste là et souffre de son égarement. Ceux qui se livrent à ces pratiques erronées croient avoir atteint leur véritable objectif : en fait ils sont à cent mille lieues de leur but. Ils vivent dans un état d'euphorie et d'inconscience à l'instar d'un opiomane.

Le Messie Promis^(as.) exhortait ses partisans à éviter des formes erronées du *dhikr* et il a critiqué ceux qui s'y adonnaient. Comment qualifier « de rappel d'Allah » des exercices que même les hindous et les chrétiens peuvent pratiquer ?

Récitation du dhikr à haute voix

Qu'en est-il de ceux qui récitent le *dhikr* à haute voix ou qui écoutent de la musique et des chansons ? Comme mentionné précédemment, les membres [et le système nerveux] du corps humain ont été dotés du pouvoir d'influencer et d'être influencé. Les oreilles présentent une des voies d'accès menant au système nerveux. Elles réagissent aux sons plaisants. Cela s'applique aux êtres humains comme aux autres créatures. Si quelqu'un commence à danser sur la mélodie d'une chanson, on ne peut affirmer qu'il est influencé spirituellement : l'émotion l'a tout simplement submergé. Ses sentiments ont été tout simplement touchés.

Celui qui croit que le chant a un effet spirituel se trompe. À l'instar des serpents dansant sous l'influence d'un charmeur, les soufis de nos jours réagissent aux chansons et à la musique. Par ailleurs, effectuer le *dhikr* à haute voix est une innovation

en Islam. Lors d'un voyage, le Saint Prophète^(s.a.w.) a entendu ses Compagnons énoncer à haute voix « Allaho Akbar ! Allaho Akbar ! » Abu Musa^(r.a.) raconte que l'Envoyé^(s.a.w.) de Dieu leur a conseillé : « Ayez pitié de vous-mêmes ! Celui que vous appelez n'est ni sourd ni absent ! Il est avec vous et vous entend très bien. »²⁸

Or, les soufis d'aujourd'hui enfreignent cette injonction. Leurs séances de *dhikr* déchaînent du vacarme dans leur voisinage. C'est pour eux un acte de bonté tandis qu'ils transgressent les règles de la loi islamique. Déclamer des vers de poésie, danser, pousser des cris, tomber et secouer la tête lors du *dhikr* sont autant d'actions contraires à la pratique du Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.).

Poésie en forme de dhikr

On rapporte que le Saint Prophète^(s.a.w.) écoutait de la poésie, mais personne ne peut affirmer qu'il le faisait pour se souvenir d'Allah. Parfois Ḥassān^(r.a.) lui disait : « Ô Envoyé d'Allah ! Tel mécréant a composé des couplets contre vous et j'ai préparé la réplique. »

À une autre occasion, ayant reçu du Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) une sentence de mort, un condamné s'est présenté à lui et après avoir reçu son autorisation, a cité quelques couplets de poésie qu'émandant sa clémence. Le Saint Prophète^(s.a.w.) l'a drapé de son manteau en signe de pardon. Ce dernier a déclaré plus tard : « Je n'avais point imploré sa bienveillance en craignant la mort : j'avais reconnu la vérité

²⁸ Bukhārī Kitāb Ul Jihād Bāb Mā Yakrahu Man Rafa' As-Sawt Fit Takkbīr

de l'islam et ne voulais pas mourir mécréant. » Voilà le genre de poème qu'écoutait le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.). Il n'est point avéré qu'on chantait, qu'on dansait, qu'on déclamaient des poèmes célébrant l'amour divin en présence du Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) ou que ses Compagnons s'évanouissaient devant lui. Toutes ces pratiques en vogue aujourd'hui sont autant d'innovations.

À une autre occasion, lors d'une bataille, le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) a écouté le poème composé par un Compagnon dans lequel il disait : « En ce jour, que nous embrassions la victoire ou la mort, nous ne reculerons certainement pas ! »

Affirmer qu'on écoute des poèmes parce que le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) en faisait de même est tout à fait fallacieux. D'ailleurs, le comportement provoqué par l'écoute de ces poèmes est contraire aux valeurs islamiques. On n'en trouve pas trace dans les annales de l'islam.

Cinq états résultant du rappel d'Allah

Le Saint Coran n'affirme pas que celui qui s'adonne au *dhikr* ou qui l'écoute s'évanouit, se frappe la tête ou saute. Voici, selon Allah, la description de ceux qui se consacrent à Son souvenir :

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ

« Seuls sont de vrais croyants ceux dont le cœur tremble lorsque est mentionné le nom d'Allah... »²⁹

تَقشَعُرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ تَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ

وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ

« La récitation de ce livre fait frissonner ceux qui craignent leur Seigneur ; ensuite leur peau et leur

²⁹ Le Saint Coran, chapitre 8, verset 3

cœur s'adoucissent au souvenir d'Allah... »³⁰

إِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا

« ...lorsque les signes du Dieu gracieux leur sont récités, ils tombent à genoux, se prosternant devant Allah, en pleurant. »³¹

Selon ces versets, l'attitude de ceux qui se souviennent vraiment d'Allah est la suivante :

- S'étant rappelé du statut et de la gloire de leur Seigneur, leurs cœurs sont emplis de Sa crainte
- Leur peau se crispe, ils ont la chair de poule en raison de cette crainte
- Leurs corps s'adoucissent et leurs cœurs s'attendrissent
- Ils se prosternent, autrement dit, ils commencent à adorer Dieu
- Ils pleurent

Ce sont les cinq effets mentionnés par Dieu dans le Coran. Si danser, sauter, s'évanouir ou hurler étaient des conditions indiquées du *dhikr*, Dieu Le Tout-puissant en aurait sûrement fait mention. Il aurait déclaré que le croyant déchire ses vêtements lorsque le nom d'Allah est mentionné, qu'il saute et qu'il fait du vacarme. Or, le Saint Coran ne mentionne aucune de ces pratiques : elles n'ont rien à voir avec le souvenir d'Allah.

³⁰ Le Saint Coran, chapitre 39, verset 24

³¹ Le Saint Coran, chapitre 19, verset 59

Le véritable dhikr exclut danses et cris

Par pure sagesse la parole d'Allah n'a pas jugé bon d'évoquer toutes ces pratiques. Personne n'osera déclarer que ces pratiques courantes sont des ajouts justifiables à celles spécifiées par Allah, étant donné que les termes qu'Il utilise les excluent complètement. Pareille affirmation serait pure sottise. Les conditions résultant du *dhikr* évoquées dans ces versets du Coran récusent les pratiques d'aujourd'hui.

Les termes utilisés sont : *wajl*, *iqshi'rār*, *talīn* et *julūd*. *Wajl* signifie douceur et polissage. Ceci dénote un état de sérénité. Or les soufis d'aujourd'hui se mettent dans un état de frénésie contraire à ce concept. L'état d'*iqshi'rār* survient lorsque les cheveux se dressent soudainement sur la peau. Cela aussi nécessite une certaine quiétude, car lorsque la crainte survient on est dans un état second et les mouvements sont restreints. De même *talīn* et *julūd* exigent le repos.

Ṭurb est le terme arabe indiquant l'action ou le fait de chanter et de sauter de joie. Ce mot n'a pas été utilisé dans le Saint Coran dans le cadre du souvenir d'Allah. Selon les dictionnaires, *ṭurb* est le contraire de l'humilité et de la soumission, deux états résultant du souvenir d'Allah à la lumière du Saint Coran. Ainsi, le souvenir de Dieu ne peut engendrer l'état qualifié de *ṭurb* : il est censé susciter l'humilité, les pleurs, l'adoration et la crainte. L'Islam enseigne la rationalité, la sagesse et l'importance de suivre le droit chemin et non pas la folie, la stupidité, l'évanouissement, autant de conditions nous poussant à sauter, bondir et à lancer des cris. Pareilles pratiques ne sont point préconisées par l'Islam.

L'évanouissement n'est pas le but visé par le dhikr

La perte de connaissance ne constitue pas également la réaction souhaitable par l'Islam dans le contexte d'une forte émotion. En apprenant la nouvelle du décès d'un proche, un musulman est autorisé à verser des larmes de tristesse, mais pas à pousser des lamentations ni à perdre connaissance.

Une fois, le Saint Prophète^(s.a.w.) rencontra une femme assise dans une peine incontrôlable devant la tombe de son enfant et lui conseilla d'être patiente. Elle lui répondit : « Si tu perdais ton enfant, tu comprendras à quel point il est difficile d'être patient. »³² Elle parlait ainsi sans savoir. Le Saint Prophète^(s.a.w.) avait, quant à lui, perdu non pas un mais plusieurs de ses enfants. En bref, se lamenter et perdre connaissance sont les conséquences de l'impatience, du désespoir ou de l'affliction. À l'époque de Junaid^(r.a.) un dévot s'évanouissait, disait-on, en entendant des propos évoquant le souvenir d'Allah. Sa vieillesse et sa faiblesse – et pas son éminent statut – en étaient la cause expliqua-t-il à ses élèves. Allah évoque en ces termes l'évanouissement causé par l'affliction :

وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ

الْكَافِرُونَ ﴿٨٨﴾

« ...ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah, car personne ne désespère de la miséricorde d'Allah, excepté les mécréants. »³³

³² Abu Dāwūd, Kitāb Ul Janā'iz, Bāb Aṣ-ṣabr 'In-das-sadmah

³³ Le Saint Coran, chapitre 12, verset 88

Quiconque s'évanouit par manque d'espoir commet un acte d'incroyance. S'il le fait en raison de son affliction, il est souffrant. Souhaiter cet état ne résulte d'aucune sagesse.

La question de l'évanouissement a été soulevée au temps des Compagnons du Saint Prophète^(s.a.w.). Abdullah bin Zubair^(r.a.) s'en est enquis auprès d'Asmā^(r.a.). Elle a répondu : « Je cherche refuge auprès d'Allah contre Satan le maudit. » Le fils d'Abdullah bin Zubair^(r.a.) a raconté avoir vu des gens s'évanouir après avoir entendu la récitation du Saint Coran. Sa tante, Asmā^(r.a.) – la fille de Abu Bakr^(r.a.) – a commenté : « Tu as été témoin d'un acte satanique. »

Ibn Sirīn – auteur renommé du livre sur l'interprétation des rêves – était le gendre d'Abu Hurairah^(r.a.). On lui a raconté que quelqu'un s'était évanoui après avoir entendu un verset du Saint Coran. Il a suggéré ceci : « Placez-le sur un haut mur, puis lisez-lui le Coran en entier ! S'il perd connaissance, j'admettrai qu'il a été touché par ses versets ! »

Même de nos jours, ceux qui feignent l'extase et l'exaltation évitent soigneusement de se blesser en tombant sur d'autres personnes dans une foule. Sauf par mégarde, ils ne tombent jamais d'un toit ou d'un lieu où ils risquent de se blesser grièvement. En bref, toutes les innovations introduites dans le *dhikr* sont fausses et interdites. Elles méritent d'être condamnées car elles détruisent la spiritualité. Elles dégradent le statut de l'homme, le plaçant au niveau des singes et des ours. L'Islam souhaite élever le genre humain au-delà des anges et considère, par conséquent, ces pratiques comme vaines et inutiles.

Quatre types de *dhikr* enjoints en Islam

Le *dhikr* prescrit par le Coran est de quatre types. Tous doivent être observés avec diligence. Nous serons privés d'une grande bénédiction si nous en omettons quelques-uns.

Ils sont les suivants :

- Les cinq prières quotidiennes
- La lecture du Saint Coran
- La récitation répétée des attributs d'Allah tout en reconnaissant leur véracité et en exprimant verbalement leurs particularités
- Proclamer publiquement les attributs d'Allah

L'importance de ces quatre types de *dhikr* est bien établie dans le Saint Coran. Ils sont importants, sinon vitaux, pour atteindre le progrès spirituel. Je prouverai qu'ils sont prescrits par le Coran. Dieu le Tout-puissant déclare à propos de la *ṣalāt* :

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٥﴾

« En vérité, Je suis Allah, il n'y a aucun Dieu en dehors de Moi. Adore-Moi donc, et observe la Prière pour te souvenir de Moi. »³⁴

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا ۖ فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا

عَلَّمَكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿١٦﴾

« Si vous êtes dans un état de crainte, alors priez à

³⁴ Le Saint Coran, chapitre 20, verset 15

pied, sur votre monture, mais une fois en sûreté, souvenez-vous d'Allah car c'est Lui Qui vous a enseigné ce que vous ne saviez pas. »³⁵

Ici l'observance de la *ṣalāt* a été qualifiée de souvenir d'Allah. De nombreux versets évoquent ce sujet, mais ces deux suffiront pour l'instant.

Le deuxième type de *dhikr* est la récitation du Saint Coran. Allah déclare à cet effet :

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴿١٠﴾

« En vérité, Nous avons envoyé cette Exhortation, et assurément Nous en serons le Gardien. »³⁶

La révélation du Saint Coran est décrite comme « la descente de l'Exhortation – du *dhikr* » dans le texte arabe. Ainsi, la récitation du Saint Livre inclut aussi Son souvenir.

Allah affirme :

وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ ﴿٥١﴾

« Et ceci est un rappel sacré que Nous avons fait descendre, voulez-vous donc le rejeter ? »³⁷

Ce verset présente le Saint Coran comme un rappel (*dhikr*).

Le troisième type de *dhikr* consiste à réciter les attributs d'Allah et à reconnaître leur véracité. J'en présente les arguments à la lumière du Saint Coran. D'aucuns croient qu'il

³⁵ Le Saint Coran, chapitre 2, verset 240

³⁶ Le Saint Coran, chapitre 15, verset 10

³⁷ Le Saint Coran, chapitre 21, verset 51

suffit de les réciter lors de la *ṣalāt*. Ceci est incorrect. Le souvenir d'Allah – en dehors de la *ṣalāt* – est clairement prescrit dans le Coran.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ
جُنُوبِكُمْ

« Et quand vous aurez terminé la Prière, souvenez-vous d'Allah, que vous soyez debout, assis ou sur vos côtés. »³⁸

Sans nul doute le *dhikr* mentionné ici ne comprend pas uniquement la *ṣalāt*. S'il suffisait d'y évoquer les attributs divins, Allah n'aurait pas précisé qu'il fallait aussi le faire debout, assis ou allongé après l'office des prières obligatoires.

Ensuite, Allah déclare :

رَجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ
الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ

« Des hommes, que ni les affaires ni le commerce ne distraient du souvenir d'Allah et de l'observance de la Prière, et du paiement de la Zakat. Ils redoutent un jour où les cœurs et les yeux seront bouleversés. »³⁹

Ici encore, le souvenir d'Allah est distinct de la *ṣalāt*.

Le quatrième type de *dhikr* est la proclamation publique

³⁸ Le Saint Coran, chapitre 4, verset 104

³⁹ Le Saint Coran, chapitre 24, verset 38

des attributs d'Allah. Il affirme :

يَتَأْتِيهَا الْمُدَّثِّرُ ﴿٢٠﴾ قُمْ فَأَنْذِرْ ﴿٢١﴾ وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ ﴿٢٢﴾ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴿٢٣﴾
وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ﴿٢٤﴾ وَلَا تَمْنُنِ تَسْتَكْبِرُ ﴿٢٥﴾ وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ ﴿٢٦﴾

« Ô toi qui t'es enveloppé *dans ton manteau* ! Lève-toi et avertis, et *quant à* ton Seigneur, célèbre *Sa* grandeur, et *quant à* tes vêtements, purifie-les, et éloigne-toi de toute impureté, et n'accorde pas de faveurs en cherchant d'en avoir plus *en retour* ; et pour *l'amour de* ton Seigneur, endure patiemment. »⁴⁰

Dans ces versets le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) a reçu l'ordre de se mettre debout et d'avertir le peuple, de chanter la grandeur de son Seigneur publiquement. Ce sont-là les types de *dhikr* prescrits par Dieu l'Exalté.

⁴⁰ Le Saint Coran, chapitre 74, verset 2 à 8

Méthodes pour accomplir le dhikr

Quelles sont les méthodes prescrites pour le *dhikr* ? Ces dernières peuvent être divisées en deux groupes : obligatoires et facultatives. Par la grâce de Dieu, notre Communauté est très consciente de la forme obligatoire du *dhikr* : je ne vais pas m'y attarder. J'évoquerai plus loin quelques aspects des *nawāfil*, la forme facultative, qui nécessite un exposé approfondi. J'explique, de prime abord, comment lire le Saint Coran.

Récitation du Saint Coran

Le Saint Coran doit être récité régulièrement et selon un plan établi. Fixez une tranche pour sa lecture quotidienne au lieu de le lire de temps à autre et au gré du hasard. Une lecture irrégulière ne mène à rien. Que vous décidiez de réciter une moitié d'une partie quotidiennement, ou une partie en-

tière ou quelques-unes d'entre elles, le quota déterminé de lecture doit être récité chaque jour, sans aucun laxisme. Le Saint Prophète^(s.a.w.) a déclaré : « Allah préfère l'acte d'adoration accomplie régulièrement et jamais négligée. »⁴¹

L'irrégularité indique un manque d'enthousiasme et le cœur ne peut être purifié sans zèle et un amour véritable. Mon expérience personnelle confirme ce point. Quand l'écriture d'un livre ou un empêchement m'occupent au point de négliger la lecture du Saint Coran, mon cœur est envahi d'un sentiment d'angoisse et les autres types d'adoration sont également affectés.⁴²

En bref, le Saint Coran doit être récité quotidiennement. Tentez de comprendre ce que vous lisez et évitez toute lecture hâtive. Une récitation lente vous permettra de saisir le sens de ses versets et d'être respectueux à son égard.

Troisièmement, dans la mesure du possible, faites les ablutions avant la récitation. Je pense qu'il est permis de réciter le Coran sans ablutions, mais certains érudits ne le jugent pas souhaitable. Il est certainement plus approprié de faire ses ablutions afin d'en tirer plus de bénéfices et de mériter une récompense plus grande.

⁴¹ Mishkāt Kitāb Ul Imān, Bāb Al-Qasd Fil 'Amal

⁴² Un membre de l'assistance posa la question suivante au Calife : « Doit-on réciter le Coran le vendredi aussi ? En ce cas pourquoi n'y-a-t-il pas d'exposé (*dars*) sur le Coran ce jour-là ? » (En effet on n'en organisait pas le vendredi après la prière de *fajr* à Qadian) Le Calife répondit : « On doit certainement réciter le Coran le vendredi. On ne dispense pas d'exposé sur le Coran, car c'est un jour férié pour les musulmans. D'ailleurs il s'y trouve un acte d'adoration supplémentaire, à savoir le sermon du vendredi, qui remplace l'exposé sur le Coran. » (Note de l'éditeur)

Un membre de la communauté m'a demandé la solution face à l'incompréhension du texte du Saint Coran. En pareil cas il faut lire sa traduction. Ceux qui ignorent les sens du Coran dans son ensemble doivent apprendre la signification d'une partie et l'inclure lors de leur lecture quotidienne. Vous devez sûrement vous poser la question suivante : quel est l'avantage de réciter les parties que nous ne comprenons pas ? N'oubliez pas que toute action accomplie avec sincérité et bonne intention sera récompensée. Si vous récitez le Coran pour l'amour de Dieu sans connaître la signification, Il vous bénira certainement à la mesure de votre sincérité et de votre intention.

Par ailleurs, les mots ont de l'influence. Le Saint Prophète^(s.a.w.) a ordonné que l'*adhan* soit récité dans l'oreille d'un nouveau-né. L'enfant est incapable de comprendre ou de reconnaître quoi que ce soit à cet âge, mais il est influencé par ces paroles.

Diverses formes de dhikr

D'autres formes de *dhikr* sont le *tasbīḥ*⁴³, le *taḥmīd*⁴⁴ et le *takbīr*⁴⁵ : ces *dhikrs* peuvent être accomplis individuellement ou en congrégation.

Parfois le *dhikr* est obligatoire, comme le fait d'énoncer le *takbīr* (c'est-à-dire *Allaho Akbar* - Allah est le plus Grand !), lorsqu'on abat un animal. Sans l'évocation du nom d'Allah, l'abattage ne s'accordera pas aux rites islamiques. Toutefois,

⁴³ Proclamer la gloire d'Allah

⁴⁴ Célébrer les louanges d'Allah

⁴⁵ Proclamer la grandeur d'Allah

le *tasbīḥ* et le *taḥmīd* sont également répétés à voix basse, comme souvenir d'Allah. Le Saint Prophète^(s.a.w.) a prescrit une forme de *dhikr* pour chaque occasion.

À titre d'exemple il nous recommande de réciter la formule suivante au début d'un repas :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

« Au nom d'Allah, le Gracieux, le Miséricordieux. »⁴⁶

On aura le ventre rempli même sans énoncer le nom d'Allah. Or, le véritable objectif de la nourriture sera atteint uniquement grâce à cette prière. Le repas précédé du *tasbīḥ* comportera aussi des bénéfices spirituels. De même, il nous a prescrit la *Basmalah* avant d'entamer tout œuvre, afin qu'elle mérite les bénédictions divines.

À la fin de chaque activité, le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) nous a enseigné l'invocation suivante afin qu'elle soit bénite :

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

« Toutes les louanges appartiennent à Allah, Seigneur de tous les mondes. »⁴⁷

Alḥamdolillah est également récité lorsqu'on porte de nouveaux vêtements ou quand on utilise un objet nouveau afin de prouver notre reconnaissance à Allah.

⁴⁶ Le Saint Coran, chapitre 1, verset 1

⁴⁷ Le Saint Coran, chapitre 1, verset 2

Quand frappent la tristesse ou le malheur, nous devons réciter :

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٧﴾

« Assurément nous appartenons à Allah, et c'est à Lui que nous retournerons. »⁴⁸

Face à une tâche qui dépasse ses moyens, le musulman doit lire :

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

« Il n'existe aucun plan ni aucun pouvoir sans l'aide d'Allah. »

Ces formes de *dhikr* englobent tous les aspects de la vie. Des moments de joie et de tristesse peuvent être vécus au courant de la journée. Quand il est joyeux le musulman affirme :

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٥٨﴾

« Toutes les louanges appartiennent à Allah, Seigneur de l'Univers ! »

Dans la douleur, il annonce :

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٧﴾

« À Allah nous appartenons et vers Lui nous retournerons. »

Le Saint Prophète^(s.a.w.) a prescrit le *dhikr* en toutes occa-

⁴⁸ Le Saint Coran, chapitre 2, verset 157

sions, selon l'injonction d'Allah Le Tout-Puissant :

فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ

« Souvenez-vous d'Allah, que vous soyez debout, assis ou couchés sur vos côtés... »⁴⁹

Si vous suivez ces instructions, vous serez toujours engagés dans le souvenir d'Allah. Si vous recevez de bonnes nouvelles sur votre lieu de travail, en marchant ou en position allongée dites *Alhamdulillah*. Ainsi, vous serez dans le souvenir d'Allah en toute situation.

Proclamer l'unicité d'Allah comme dhikr

Selon un hadith rapporté par Jabir, le Saint Prophète^(s.a.w.) explique que la meilleure façon de se souvenir d'Allah est de proclamer :

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

« Il n'y a personne digne d'adoration sauf Allah. »⁵⁰

Autres incantations

Il existe d'autres formes de *dhikr* tout aussi méritoires. Une prière importante est :

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

« Gloire à Allah, à Lui toutes les louanges, gloire à Allah le Magnifique ! »

Le Saint Prophète^(s.a.w.) déclare à ce propos : « [Ces] deux

⁴⁹ Le Saint Coran, chapitre 4, verset 104

⁵⁰ Tirmidhī, Kitāb-ud-Da'wāt, Bāb Ma Jā'a An Da'wāt-ul-Muslim Mustajāb

paroles sont légères sur la langue, lourdes dans la balance et aimées par le Miséricordieux. »⁵¹ Cette prière constitue le *dhikr* de très haut niveau.

Une fois, quoique malade, le Messie Promis^(a.s.) se leva quand même pour accomplir la prière *tahajjud*. Or sa faiblesse l'empêchait de se mettre debout. Il reçut une révélation qu'il pouvait, dans sa condition, obtenir grand mérite en récitant le *dhikr* précité : « Gloire à Allah, à Lui toutes les louanges, gloire à Allah le Magnifique ! ». Le Saint Prophète^(s.a.w.) récitait très souvent cette prière.

L'Envoyé^(s.a.w.) d'Allah nous a expliqué la supériorité de toutes ces formes de *dhikr*. Il en est une autre très méritoire : quoique aucun hadith n'en fait mention, la logique prouve sa vertu. Il consiste à réciter des versets du Saint Coran en souvenir d'Allah. Il est doublement béni grâce à la lecture du Livre Saint et la pratique du *dhikr*.

⁵¹ Bukhārī Kitāb-ut-Tawhīd Bāb Qawl-lāhi Ta'āla Wa Nad'al-Mawāzīna Al-Qist

Précautions concernant le dhikr

Ayant expliqué la nature et les catégories du *dhikr*, je vais maintenant examiner quelques précautions à prendre et les moments appropriés pour l'accomplir.

Mesures nécessaires pour le dhikr

1. Le Saint Prophète^(s.a.w.) nous a conseillé de ne pas prolonger le *dhikr* jusqu'à l'épuisement.
2. Il ne faut pas s'engager dans le *dhikr* quand l'esprit est perturbé ou l'accomplir au beau milieu d'une tâche importante. L'effort sera dénué d'enthousiasme et irrespectueux envers les paroles de Dieu ; il sera considéré comme un péché. Ainsi il faut effectuer le *dhikr* brièvement tout en y consacrant toute son attention.

Aisha^(r.a.) conversait un jour avec une femme quand le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) rentra. L'épouse bénie du Pro-

phète^(s.a.w.) raconta que la dame passait de longues heures en supplications. L'Envoyé d'Allah commenta : « Il n'existe aucun mérite à pousser la supplication à de tels extrêmes. Allah aime la prière accomplie avec constance. »⁵²

Allah ne se lasse pas du culte qu'on Lui voue, mais l'adorateur se fatigue en priant à l'excès. L'acte d'adoration est sans zèle et sans aucune lucidité : il ne comprend aucun mérite. Celui qui dépasse la limite accable, sans raison aucune, sa personne.

Abdullah bin Umar bin Aws^(r.a.) jouissait d'une bonne santé. Il priait toute la nuit, jeûnait pendant la journée et récitait l'intégralité du Coran en un jour. Quand le Saint Prophète^(s.a.w.) eut vent de ses pratiques, il lui conseilla : « Ceci est interdit. Prie pendant un sixième, un tiers ou tout au plus la moitié de la nuit. Alterne tes jours de jeûne. Ne complète pas la récitation du Saint Coran en moins de trois jours. »⁵³

Abdullah bin Umar bin Aws^(r.a.) lui demanda de pouvoir en faire plus, mais le Saint Prophète Muhammad (s.a.w.) refusa. Il promit d'accomplir le maximum permis. Il tint sa promesse pendant longtemps, mais durant sa vieillesse, il regretta de n'avoir pas profité des facilités accordées par le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.).

Toute chose portée à l'extrême pose problème. Trop de bonne nourriture bouleverse l'estomac ; de même, l'excès du *dhikr* provoque fatigue et aversion. Augmentez votre pratique progressivement et limitez-les à vos capacités.

⁵² Mishkât Kitâb-UL-Imân Bâb Al Qasd Fil-'Amal

⁵³ Bukhârî, Kitâb-Us-Sawm, Bâb Haq-UL-Jism Fis-Sawm

3. Si vous ne pouvez-vous concentrer au début, soyez constants et complétez votre quota malgré les attaques sataniques. Avec détermination vous pourrez surmonter vos faiblesses.

Tacon, un avocat célèbre, plaida une affaire. Le défenseur de la partie adverse, craignant la défaite, employa un stratagème ingénieux. Il dit au magistrat : « Maître Tacon prétend obtenir un jugement favorable dans toute affaire qu'il plaide, quel que soit le degré d'intelligence du juge ! » Le magistrat se décida à ignorer tout bonnement Tacon et rejeta toutes ses propositions. Finalement, il rendit un verdict en faveur de la partie adverse. Pour conclure, personne ne peut persuader celui qui refuse de se laisser influencer. Afin d'acquérir l'habitude du *dhikr* durant les phases initiales, cultivez votre concentration pour contrer toute influence externe.

4. N'accomplissez pas le *dhikr* quand vous êtes physiquement inconfortable. Si quelque chose vous gêne, débarrassez-vous en avant de commencer le *dhikr*.

5. Acceptez allègrement tout ce qui vous est accordé. Même si la concentration n'est point parfaite au début, le moment viendra où l'habitude du *dhikr* sera bien établie.

6. Accomplissez le *dhikr* avec humilité et la crainte d'Allah au cœur. Si vous ne ressentez point d'humilité, simulez au visage une expression correspondante ; l'état d'esprit désiré suivra. Souvent une attitude affectée se transforme graduellement en seconde nature. Si vous affichez la tristesse et pleurez, humilité naîtra rapidement.

On raconte qu'un enseignant au grand cœur devint peu à peu impitoyable. Voici son histoire. En raison de sa nature

douce, il subit un jour une perte et décida d'être ferme désormais. Il adopta un comportement dur même si, au fond de lui, il avait un grand cœur. Peu à peu la dureté s'enracina dans son caractère. Il se tourna vers le mal en profitant du principe de la simulation ; il aurait pu, tout autant, l'utiliser pour avancer dans la vertu. Le premier jour, une humilité sincère peut surgir pour un instant ; le deuxième jour, elle durera plus longtemps. En temps voulu, les résultats des efforts soutenus seront visibles.

Périodes appropriées pour le dhikr

Ce qui précède prouve définitivement que le *dhikr* est extrêmement important. Dieu Le Tout-Puissant affirme à cet égard :

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ

جُنُوبِكُمْ

« Et quand vous aurez terminé la Prière, souvenez-vous d'Allah, que vous soyez debout, assis ou couchés sur vos côtés. »⁵⁴

Une question importante se pose : quelles sont les heures appropriées pour le *dhikr* ? Dans un sens, on doit se souvenir d'Allah tout le temps. Aïsha^(r.a.) avait déclaré : « Le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) se rappelait constamment d'Allah. »⁵⁵ Or certains moments ont été spécifiés dans le Saint Coran.

⁵⁴ Le Saint Coran, chapitre 4, verset 104

⁵⁵ Tirmidhī Kitāb-ud-Da'wāt, Bāb Ma Jā'a 'An Da'wat-ul-Muslim Mustajāba

أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٥٦﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٥٧﴾

« ...souvenez-vous d'Allah beaucoup ; et glorifiez-Le, matin et soir. »⁵⁶

Les heures spécifiées dans ce verset sont très importantes. *Bukra* en arabe signifie la période de la première rougeur de l'aube jusqu'au lever du soleil. En d'autres mots, on doit se souvenir d'Allah à partir de la prière du matin jusqu'au lever du soleil. *Aşıl*, la deuxième période spécifiée pour le *dhikr*, commence à partir de la prière de l'après-midi (*aşr*) jusqu'au coucher du soleil.

Dieu Le Tout-puissant enjoint ailleurs :

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۖ وَمِنْ أَثَارِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

« Endure donc avec patience ce qu'ils disent, et glorifie ton Seigneur avec Ses louanges avant le lever du soleil et avant son coucher, et glorifie Le pendant les heures de la nuit et aux bouts du jour, afin que tu puisses trouver le vrai bonheur. »⁵⁷

Ce verset identifie trois périodes supplémentaires pour l'évocation d'Allah : après le lever du soleil, la première et la dernière partie de la nuit.

La sixième période pour l'invocation d'Allah est immédiatement après chaque prière prescrite. Le Saint Pro-

⁵⁶ Le Saint Coran, chapitre 33, versets 42 et 43

⁵⁷ Le Saint Coran, chapitre 20, verset 131

phète^(s.a.w.) était très attentif quant au *dhikr* à ce moment précis : ceci fait partie de sa *sunnah* (tradition). Ibn Abbas^(r.a.) relate que les Compagnons qui étaient en retard pouvaient deviner par les paroles suivantes que la *ṣalāt* était terminée :

أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

« Ô Seigneur ! Tu es Paix et toute paix émane de Toi. Béni sois-Tu, ô Digne de glorification et de magnificence.

L'autre forme de *dhikr* après la *ṣalāt* consiste à réciter les supplications suivantes⁵⁸ :

سُبْحَانَ اللَّهِ

Toute gloire appartient à Allah (à réciter 33 fois)

الْحَمْدُ لِلَّهِ

Toutes les louanges appartiennent à Allah (à réciter 33 fois)

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allah est le plus Grand (à réciter 34 fois)

Il existe plusieurs récits sur ce *dhikr*. La meilleure façon de l'effectuer est de réciter la première et la deuxième formule trente-trois fois chacune, et la troisième trente-quatre fois.⁵⁹

La période après la *ṣalāt* a grand mérite pour le *dhikr* et devrait être pleinement utilisée. D'aucuns croiront peut-être que le Messie Promis^(a.s.) et le Premier Calife^(r.a.) ne le faisaient

⁵⁸ Tirmidhī Kitāb-Ud-Da'wāt Ma Jā'a Fit-Tasbīḥ Wat-Takbīr

⁵⁹ Un membre de l'assistance demanda s'il était permis d'utiliser un chapelet à cet effet. Le Calife répondit que cette pratique est une innovation.

pas et que j'ai adopté leur habitude. Le Messie Promis^(a.s.) le faisait ainsi que son premier successeur. Toutefois, ils ne les répétaient pas à haute voix et moi non plus d'ailleurs. Vous devriez en prendre l'habitude également.

Quelques précautions concernant le *dhikr* doivent être réitérées. Selon les hadiths, sauf en certaines occasions permises, il est interdit d'effectuer le *dhikr* à haute voix. Cela pourrait passer pour de la prétention et pourrait détourner l'attention de ceux qui se consacrent au souvenir d'Allah ou qui accomplissent la *ṣalāt*. N'oubliez pas qu'il est difficile d'adopter de nouvelles pratiques. Beaucoup disent ne ressentir aucun enthousiasme à s'adonner au *dhikr*. Croyez-vous pouvoir maîtriser une nouvelle technique en une journée ? Pas du tout ! Du temps et de la patience sont nécessaires. Ainsi, ne soyez point découragés si vous éprouvez des difficultés au début. Vous vous y habituerez progressivement. La persévérance est la seule condition.

Certains disent qu'il faut savourer le *dhikr*. Ils ne doivent pas y chercher du plaisir, mais l'exécuter comme un acte d'adoration, qui en est l'objectif principal. Le culte divin est accepté uniquement lorsqu'il est effectué avec cette intention.

Certains se plaignent d'être insensibles au *dhikr* pendant quelque temps avant un regain d'intérêt. Ceux-là ne doivent pas se décourager non plus, car c'est une expérience commune. Une fois un Compagnon confia au Saint Prophète^(s.a.w.) : « Ô Maître ! Je suis un piteux hypocrite ! » L'Envoyé d'Allah répondit : « Non ! Tu es musulman ! » Et

le Compagnon d'expliquer : « En votre présence, je peux voir le paradis et l'enfer, mais une fois chez moi, je ne suis plus dans cet état ! » Le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) commenta : « Si tu vis dans cet état en permanence tu finiras par mourir. »⁶⁰

Demeurer dans la même condition freine le progrès. Parfois, Dieu le Tout-puissant place une personne dans une condition inférieure à son état originel afin qu'elle se surpasse. Parfois, Il le laisse jouir du statut supérieur. Le manque d'intérêt peut, toutefois, être bénéfique ou nuisible. On peut reconnaître la différence entre les deux. Supposons qu'il existe différents degrés d'intérêt dans l'accomplissement du *dhikr* : zéro indique aucun enthousiasme et les étapes un à cinq les niveaux plus élevés. Si vous vous trouvez au niveau deux et que le manque d'intérêt vous ramène au niveau un, cette régression vous rapportera des récompenses. De même si vous régressez du niveau trois au niveau deux il y aura du progrès. Cependant si du niveau trois vous descendez au niveau un ou zéro, vous serez en danger : il faudra accomplir un effort supplémentaire pour maintenir votre position.

⁶⁰ Muslim Kitāb-ut-Tawbah Bāb Faḍl Dawām Ad-dhikr Wal Kufr Fi Umur-il-Ākhirah

La Ṣalāt

Je me tourne à présent vers la forme la plus importante du *dhikr* : l'office des cinq prières quotidiennes. Durant la *ṣalāt* un musulman effectue le *dhikr* lors de toutes les postures prescrites : debout, en s'inclinant, en se prosternant et en étant assis. Il récite le Saint Coran et effectue d'autres types de *dhikr*. La *ṣalāt* est une combinaison de toutes ces formes de rappel divin.

La philosophie des prières sunnah et nawāfil

Les *ṣalāts* se composent de trois parties :

- *Fard* : la partie obligatoire
- *Sunnah* : la partie offerte régulièrement par le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) et enjointe par lui
- *Nawāfil* : les parties facultatives

La majorité des gens accomplissent régulièrement le *farḍ* et la *sunnah*, mais négligent les *nawāfil*.

La *sunnah* a été prescrite pour compenser les manquements dans les parties obligatoires. Allah n'exauce pas les prières défectueuses mais celles qui sont parfaites. Cependant, Il accepte la *sunnah* pour compenser les lacunes du *farḍ*. Si une des *rak'āt*⁶¹ de la prière *farḍ* est affectée par un manque de concentration ou par des tentations, elle ne sera pas acceptée. Or, cette perte sera compensée par la *sunnah*. Le Saint Prophète^(s.a.w.) était parfaitement conscient de la nature humaine et de ses faiblesses. En prescrivant les prières *sunnah*, il a accordé une grande faveur à ses disciples.

Les vertus des prières nawāfil

Les prières *nawāfil* favorisent le rapprochement avec Dieu. En sus d'offrir à l'homme le salut, elles lui permettent d'atteindre de hauts niveaux. Toute personne désirant la proximité d'Allah doit porter une attention particulière quant aux *nawāfil*. Certaines sont accomplies au cours de la journée et d'autres, appelées *tahajjud*, pendant la nuit. Celles-ci sont si importantes que Dieu en évoque les excellences dans le Coran :

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً⁶²

⁶¹ *Rak'ah* (singulier de *rak'āt*) : une unité complète de la *ṣalāt* comprenant les différentes postures et les prières prescrites qui s'y rattachent.

⁶² « En vérité, se lever la nuit est le moyen le plus efficace pour maîtriser l'ego et pour atteindre à l'efficacité en paroles de prière. » (Le Saint Coran, chapitre 73, verset 7)

Se réveiller la nuit est un moyen très efficace pour réformer l'âme et pour acquérir des facultés particulières. Les Compagnons du Saint Prophète^(s.a.w.) étaient très réguliers dans l'accomplissement des prières *tahajjud*. Même si elle était facultative, le Saint Prophète^(s.a.w.) veillait à ce qu'on l'observe. Alors qu'on évoquait les bonnes qualités d'Abdullah bin Umar^(r.a.), le Saint Prophète^(s.a.w.) remarqua : « Certes, il est très vertueux. Mais il devrait aussi accomplir la prière *tahajjud*. »⁶³ Étant jeune et négligeant quant à cette pratique, le Saint Prophète^(s.a.w.) lui en rappela l'importance.

Le Saint Prophète^(s.a.w.) déclare à cet effet : « Qu'Allah accorde Sa Miséricorde à l'époux et à l'épouse qui se réveillent mutuellement pour la prière durant la nuit. Si le mari se réveille, qu'il offre le *tahajjud* et réveille sa femme. Si elle ne se réveille pas, il lui est permis d'asperger son visage d'un peu d'eau. De même, si la femme se réveille, elle doit faire la même chose : c'est-à-dire offrir la prière *tahajjud* et réveiller son mari en lui aspergeant le visage d'un peu d'eau s'il n'ouvre pas les yeux. »⁶⁴

Le Saint Prophète^(s.a.w.) a ordonné à la femme de respecter son mari. Or, il lui a permis d'asperger son visage d'eau, si nécessaire, afin de le réveiller pour le *tahajjud*. Ceci souligne la grande importance qu'il attachait à cette prière.

Selon le Saint Coran se lever pour prier au milieu de la nuit permet de redresser l'âme. C'est pour cette raison que le Saint Prophète^(s.a.w.) encourageait ses Compagnons à accom-

⁶³ Bukhārī, Kitāb-ut-Tahajjud, Bāb Faḍl Qiyām-ul-Layl

⁶⁴ Mishkāt, Kitāb-ul-Buyū', Bāb At-Taḥrīs 'Ala Qiyām-ul-Layl

plir le *tahajjud*, ne serait-ce que deux *rak'āt*. Selon lui, Dieu Le Tout-puissant se rapproche [du monde] durant la dernière partie de la nuit et accepte abondamment les supplications : d'où l'importance et les bénéfices de cette pratique.

Comment se réveiller pour le tahajjud ?

Il est certes essentiel d'accomplir la prière *tahajjud* mais comment se réveiller pendant la nuit ? Une méthode, pas très utile à mon avis, consiste à utiliser un réveille-matin. Cela crée de la dépendance et n'engendre pas la volonté de se réveiller. Si vous vous couchez avec la détermination de vous réveiller pour accomplir cette prière, vous serez dans un état d'adoration pendant toute la nuit. Étant déterminé, vous vous réveillerez.

Ceux qui dépendent du réveille-matin manquent de détermination et éteignent généralement la sonnerie pour se rendormir. Même s'ils parviennent à se réveiller, ils sont généralement assoupis pendant l'acte cultuel. Leur dépendance les empêche d'être pleinement éveillés et alertes, d'où le désavantage de cette méthode. Cependant, au début ou en

d'autres circonstances, le réveil peut être bénéfique. Il existe, selon moi, treize méthodes aidant à se réveiller pendant la nuit. Quiconque les applique sincèrement en bénéficiera certainement, si Dieu le veut. Comme pour toute nouvelle pratique, au début la tâche sera ardue, mais au final ces méthodes, que j'ai puisées du Saint Coran et des hadiths, s'avéreront utiles. C'est une grâce divine que ces points – inconnus aux autres jusqu'à présent – se soient manifestés à moi. Je présenterai mes conclusions sans citer les références afin d'être bref.

Première méthode

Il est une loi de la nature que tout retournera à son état d'origine si des circonstances similaires réapparaissent. Les exemples à cet effet abondent.

Souvent, au cours de la vieillesse on souffre des maladies connues durant l'enfance. Les oiseaux et les arbres sont affectés par les mêmes phénomènes. Cette loi peut être utile pour cultiver l'habitude de se lever pendant la nuit. Effectuez le *dhikr* pendant un certain temps après la prière d'*ishā*. Plus vous en ferez, plus tôt vous vous réveillerez pour le *dhikr* avant l'aube.

Deuxième méthode

Ne parlez à personne après la prière d'*ishā*.⁶⁵ Bien que parfois le Saint Prophète^(s.a.w.) continuait sa conversation après la dernière *ṣalāt*, il l'avait interdit en tant que règle générale. Il

⁶⁵ Un membre de l'assistance demanda s'il n'était pas permis de parler à son épouse non plus. Le Calife expliqua que sauf si cela était nécessaire il fallait éviter de converser avec quiconque, même avec sa femme.

existe deux raisons à cela : primo, si vous commencez à parler, vous dormirez tard et ne serez pas en mesure de vous réveiller tôt le matin ; et deuzio, si la conversation porte sur autre chose que la foi et la religion, votre attention sera détournée de la spiritualité.

Selon le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.), après la prière d'*ishā*, vous devriez dormir en pensant à votre foi, sans entretenir de conversation ; vous vous réveillerez avec les mêmes pensées. Il n'est pas interdit d'effectuer des travaux de bureau ou d'autres tâches importantes après la *ṣalāt* d'*ishā*. Mais dans ce cas, il est préférable de passer quelque temps dans le *dhikr* avant de s'endormir.

Troisième méthode

Accomplissez le *wuḍū'* (les ablutions) avant de monter au lit, même si vous l'avez déjà faite. Cela influe sur le cœur et crée une fraîcheur particulière. Si vous vous couchez dans cet état, vous vous réveillerez dans la même condition : c'est là une observation courante.

Quelqu'un qui est jovial au moment de se coucher est généralement souriant quand il se lève ; celui qui pleure, se réveillera en pleurant. Avec les ablutions, vous serez frais au moment de vous endormir et alerte quand vous vous réveillerez. Cela vous aidera à sortir du sommeil.

Quatrième méthode

Récitez quelques *dhikr* avant de vous coucher ; cela vous réveillera à nouveau pour le *dhikr* pendant la nuit. Le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) effectuait le *dhikr* de la manière

suivante avant de s'endormir : il récitait l'*Āyatul-Kursiy*⁶⁶ et les trois derniers chapitres du Saint Coran, ensuite il soufflait dans ses mains et s'en effleurait le corps à trois reprises. Puis il se tournait vers sa droite et récitait la prière suivante :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسَلْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ
وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ
لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي
أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

« Ô Allah, je m'en remets à Toi, je me dirige vers Toi, je Te confie mes affaires, en étant entièrement incliné vers Toi et en ressentant la crainte de Toi. Je Te prends pour soutien. Il n'y a ni refuge ni échappatoire de Toi qu'auprès de Toi. Je crois dans le livre que Tu as révélé et le Prophète que Tu as suscité. »⁶⁷

Tous les croyants devraient réciter cette supplique et continuer avec une autre forme de *dhikr* jusqu'à ce qu'ils s'endorment. Une prière importante à réciter en cet instant est :

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

Gloire à Allah, à Lui toutes les louanges, gloire à Allah le Magnifique !

⁶⁶ Le verset 256 du deuxième chapitre du Coran en comptant la *Basmalah* comme premier verset.

⁶⁷ Tirmidhī, *Abwāb Ad-Da'wāt*, Bāb Ma Jā'a Fid-Du'a idha Awā Ilā Farāshihī

La condition dans laquelle une personne s'endort l'accompagne toute la nuit. Si elle se couche en récitant le *tasbīḥ* (glorification de Dieu) et le *tahmīd* (louanges de Dieu), elle restera dans cet état [spirituel] toute la nuit. On observe souvent que les femmes ou les enfants qui sont perturbés ou se sentent mal au moment de se coucher, pleurent en se tournant pendant le sommeil. Les émotions avec lesquelles ils s'endorment les affectent. De même, si quelqu'un s'endort en glorifiant Dieu, il le fera lorsqu'il se tournera sur ses côtés durant son sommeil. Allah Le Tout-Puissant dit :

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا

وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٦٨﴾

« ...leurs flancs restent éloignés de leurs lits ; et ils s'adressent à leur Seigneur avec crainte et espoir et dépensent de ce que Nous leur avons accordé. »⁶⁸

Pour un simple observateur, il ne semble pas que les croyants restent éloignés de leurs lits : le Saint Prophète^(s.a.w.) se couchait ainsi que tous ses dévoués disciples. Or, leur sommeil n'est pas assoupissement mais une forme de *tasbīḥ*. Ils semblent être endormis alors qu'ils ne le sont pas en réalité. Leurs flancs restent éloignés de leurs lits et ils se consacrent au souvenir de leur Seigneur.

Cinquième méthode

Prenez la ferme résolution au moment de vous coucher de

⁶⁸ Le Saint Coran, chapitre 32, verset 17

vous réveiller pour la prière *tabajjud*. Dieu Le Tout-puissant a octroyé à l'homme le pouvoir d'assujettir son esprit à sa volonté. Les sages acceptent ce principe. Décidez fermement que vous vous réveillerez pour la prière *tabajjud*. Votre corps sera endormi mais votre esprit veillera. Il vous ranimera exactement au moment voulu.

Sixième méthode

Le sixième procédé s'applique uniquement à ceux qui sont très forts dans leur foi. Au lieu d'effectuer le *witr*⁶⁹ après l'*ishā*, ils l'accomplissent au moment de la prière *tabajjud*. En général, les gens sont réguliers dans leurs cultes obligatoires, mais négligent les prières facultatives.

Quand on combine un *wājib*⁷⁰ à des *nawāfil*, cela renforcera la détermination à accomplir les deux. L'âme ne sera pas au repos tant que l'acte *wājib* n'est pas complété. Ainsi, les *nawāfil* seront également accomplies. Celui qui a déjà effectué le *witr* pourrait ne pas sortir du lit pour le *tabajjud* même s'il est éveillé. Son âme se sentira à l'aise. Mais si le *witr* est encore dû, l'âme sera agitée et elle le réveillera : il accomplira par la même occasion les prières *nawāfil*. Seuls ceux dotés d'une foi ferme peuvent appliquer cette méthode ; [les plus faibles] pourraient manquer le *witr* en la tentant.

Septième méthode

Cette formule s'applique aussi à ceux qui ont excellé dans la spiritualité. Ils doivent commencer à offrir les prières *nawāfil*

⁶⁹ Trois *Rak'āt* prescrites comme essentielles.

⁷⁰ *Wājib* : un acte essentiel de l'adoration, pas obligatoire, mais plus important que la prière facultative.

après celle d'*ishā* et continuer jusqu'à ce qu'ils commencent à somnoler dans leurs actes d'adoration. Même si leur sommeil s'en retrouve réduit, ils se réveilleront à l'heure du *tabajjud*. C'est là un exercice spirituel.

Huitième méthode

Cette pratique a été appliquée par de nombreux soufis. Je n'en ai pas ressenti le besoin dans mon cas. Elle est cependant bénéfique. Si quelques fois vous avez tendance à trop dormir et que vous ne vous réveillez pas à l'heure, changez votre lit moelleux pour un qui est dur.

Neuvième méthode

Dînez plusieurs heures avant de monter au lit. Mangez avant la prière de *maghrib* ou immédiatement après. Parfois l'esprit est actif, mais le corps ne l'est pas et se comporte comme un joug : s'il est trop lourd, il étrangle l'esprit. L'estomac ne doit pas être rempli au moment de se coucher. Il a un effet néfaste sur le cœur et rend l'homme paresseux.

Dixième méthode

Ne vous couchez pas dans un état d'impureté. Les anges s'associent à ceux qui sont propres et fuient l'impur. Une fois on offrit au Saint Prophète^(s.a.w.) un plat exhalant une forte odeur. Il n'en mangea pas, mais permit à ses Compagnons de le faire. Après le refus de ces derniers d'en consommer, le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) leur expliqua que les anges qui lui rendaient visite fréquemment n'aimaient pas ces odeurs. Ainsi, les anges détestent la souillure. Une nuit le Premier Calife^(r.a.) [de la communauté Ahmadiyya] se mit au lit sans se laver les mains après le dîner. Dans un songe, son

frère aîné voulut lui offrir un exemplaire du Saint Coran. Quand le Calife s'apprêtait à le prendre, l'autre le retira en déclarant : « Ne le touche pas ! Tes mains sont sales ! »

La propreté physique affecte la pureté du cœur. Ceux qui sont propres profiteront de l'aide des anges pour se réveiller et ils éviteront l'impur. Maintenez toujours votre propreté corporelle.

Onzième méthode

Votre lit aussi doit être propre. Beaucoup ignorent cet aspect. N'oubliez pas que la spiritualité est directement influencée par la propreté du lit. Soyez particulièrement vigilant à cet égard.

Douzième méthode

Mari et femme doivent éviter de partager le même lit. Pour le commun des musulmans cette habitude peut nuire à la spiritualité, quoiqu'elle n'affecte pas ceux qui sont fermes dans leur foi. Le Saint Prophète^(s.a.w.) partageait le même lit que ses épouses. Or, il se trouvait à l'apogée de la spiritualité et celle-ci ne pouvait être compromise. Le musulman ordinaire doit être sur ses gardes. Autant la passion charnelle sera forte autant elle nuira à la spiritualité. C'est la raison pour laquelle l'Islam nous enseigne :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا^ج

« ...mangez et buvez sans dépasser les limites... »⁷¹

L'Islam nous interdit d'outrepasser les limites, car cela nuit

⁷¹ Le Saint Coran, chapitre 7, verset 32

à la spiritualité. Les couples qui se maîtrisent ne subiront pas les effets de dormir ensemble. Mais les musulmans ordinaires et ceux qui ne maîtrisent pas leurs penchants doivent éviter de le faire, car cela attisera la passion charnelle, les poussant à passer à l'acte. Cela nuit à leur spiritualité et les empêche de se réveiller.

Treizième méthode

La dernière méthode est supérieure. Elle vous aide à la fois à vous réveiller pour la prière *tahajjud* et vous protège aussi de nombreux péchés et faiblesses. Avant de vous endormir, demandez-vous si vous nourrissez de la rancune contre quelqu'un. Si c'est le cas, débarrassez-vous-en !

La purification qui résultera de cet exercice permettra au croyant de se réveiller pour le *tahajjud*. Même s'il est assailli par pareilles pensées, il doit certainement s'en débarrasser la nuit avant de s'endormir et son cœur doit être entièrement propre : cela n'est point difficile. Celui qui accordera quelque importance à ces pensées devra se dire qu'il est libre de les ruminer pendant la journée, mais qu'il doit s'en débarrasser avant de se coucher. Après tout, il ne va pas se battre contre autrui en plein sommeil !

Une fois éradiquées, généralement pareilles pensées ne retournent jamais. Même si elles reviennent, leurs dégâts ne seront pas très conséquents. Il est avéré que plus un objet partage la compagnie d'un autre, plus il en subira l'influence. Si vous essayez rapidement un objet mouillé avec une éponge, celle-ci sera à peine humide. Mais si vous imbiblez l'éponge pendant longtemps, elle sera gorgée d'eau. Les pensées qui

s'attardent dans l'esprit au moment de s'endormir auront tendance à dominer votre âme. L'esprit étant occupé ailleurs pareilles réflexions ne sont pas nuisibles durant la journée. Mais pendant la nuit, il est libre d'en subir l'influence.

Ainsi éliminez toutes les mauvaises pensées surgissant au moment de se coucher, de peur qu'elles ne s'enracinent. De plus, si vous poussez votre dernier soupir pendant la nuit, vous raterez certainement l'occasion de demander pardon pour ce péché.

Il faudra, par cette méthode, effrayer l'âme. Une fois que vous aurez éliminé ces rancœurs, vous vous en débarrasserez pour toujours. S'étant ainsi purifié le cœur pendant la nuit, vous aurez certainement la possibilité de vous réveiller pour la prière *tahajjud*.

Comment se concentrer lors de la Ṣalāt ?

J'explique à présent comment maintenir la concentration pendant la *ṣalāt*, étant donné qu'on m'a souvent interrogé à ce propos. Vous appliquez déjà certaines des méthodes présentées ci-dessous et profitez de leurs avantages si vous respectez toutes les conditions requises.

La sharia (loi islamique) a prescrit certaines règles favorisant la concentration lors de la *ṣalāt*. Beaucoup n'en profitent pas en raison de leur ignorance. J'ajouterai quelques techniques, généralement méconnues et inappliquées, qui sont très utiles.

Permettez-moi de commencer par un principe général. Lorsqu'on croit réellement en la méthode utilisée, on en reçoit le plus grand bénéfice : c'est une aptitude octroyée à

l'homme par Dieu. Eugen Sandow, célèbre culturiste européen, expliqua que l'exercice est essentiel pour la santé, mais qu'il faut aussi croire qu'il renforce et raffermi les bras et les muscles. Lorsqu'on comprend les bénéfices qu'en tire le corps, les effets s'en retrouvent décuplés. Sans cette conviction, l'impact est considérablement réduit et les bienfaits sont limités.

Règles favorisant la concentration selon l'Islam

Première méthode

Accomplir le *wuḍū'* (ablutions) est indispensable avant chaque *ṣalāt*. Dieu le Tout-Puissant a créé différents moyens, à l'instar du système nerveux, permettant à l'homme de communiquer ses pensées et ses sentiments à autrui. C'est pour cette raison que le Saint Prophète^(s.a.w.) récitait l'*Āyat-ul-Kursī*, soufflait dans ses mains puis s'en effleurait le corps. Croyez-vous qu'il s'agissait d'un acte inutile ? Certainement non ! Les pensées sont acheminées d'un individu à un autre par l'intermédiaire du système nerveux, de la voix et du souffle. Le Saint Prophète^(s.a.w.) avait réuni ces trois vecteurs : en récitant l'*Āyat-ul-Kursī*, puis en soufflant dans ses mains et en les passant légèrement le long du corps.

En bref, la voix, les membres, la vue et la respiration sont autant de moyens exprimant la pensée. C'est la raison pour laquelle le Saint Prophète^(s.a.w.) ainsi que les pieux musulmans récitaient des prières spécifiques pour ensuite souffler sur leur corps ou sur autrui. Les membres physiques servent de canaux pour transmettre l'expression de la pensée : à cet égard le Saint Prophète^(s.a.w.) nous a recommandé d'effectuer

les ablutions afin de les purifier. Les principaux transmetteurs de la pensée sont la bouche, les mains et les pieds. Les expériences démontrent que lorsqu'ils sont purifiés avec de l'eau, la chaîne de pensées est rompue. C'est là un fait avéré. L'acte de l'ablution comprend plusieurs sagesse : il sert entre autres à rompre le flot des pensées superflues et engendre quiétude et confort, qui à leur tour favorisent la concentration.

Quand vous faites vos ablutions, soyez déterminés à bannir toutes pensées distrayantes. Cette détermination engendra une plus grande quiétude dans vos *ṣalāts* et vos pensées n'iront pas à la dérive.

Deuxième méthode

Accomplir les prières en congrégation à la mosquée, comme l'enjoint la loi islamique, est un autre moyen favorisant la concentration. La pensée humaine fonctionne grâce au processus d'association. Quand Pierre rencontre Jean, il lui demande des nouvelles de son fils Paul. Même si ce dernier n'est pas présent, rencontrer Jean lui rappelle Paul. Voilà comment fonctionne le cerveau humain : quand vous voyez un objet aussitôt vous vous souvenez d'autres qui lui sont associés.

Aucune pensée particulière ne naîtra à l'esprit si on accomplit ses *ṣalāts* dans un lieu qui n'est pas consacré au culte divin. Dans une enceinte dite « maison de Dieu », où les prières sont offertes jour et nuit, on s'imaginera par contre qu'on est debout devant Lui, car cet édifice est voué à Son culte : on sentira qu'on Lui doit une sincère obéissance.

Le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) a conseillé aux musulmans de consacrer un coin dans leurs maisons à la *ṣalāt*. Rendre culte à Dieu dans cet espace leur rappellera que ce lieu est réservé à l'adoration. Peut-être que certains d'entre vous n'ont jamais ressenti de telles sensations dans les mosquées. Ayant compris la sagesse de cette injonction, vous pourrez dorénavant contrôler vos pensées, vous concentrer sur la prière et ainsi trouver la paix véritable.

Troisième méthode

L'ordre de se tourner vers la Ka'aba (la première maison de Dieu construite à La Mecque) accentue aussi la concentration. La Ville Sainte possède plusieurs particularités. Ce fut en ce lieu jadis inhabité qu'en obéissance à la volonté divine, un serviteur d'Allah – Abraham^(a.s.) – laissa sa femme et son enfant, sans provisions et sans protection. Il l'avait fait par amour de Dieu et Celui-ci multiplia sa descendance, aussi innombrable que les étoiles dans le ciel. Nombre de prophètes sont issus de sa progéniture.

Finalement, celui destiné à réformer l'humanité tout entière prit naissance parmi ses descendants. Lorsqu'on se tourne vers La Mecque pour la prière, l'on prend conscience du sacrifice d'Ismaël^(a.s.). L'esprit comprend que l'on se tient debout devant le Seigneur de tous les honneurs, et que l'on se prépare à L'adorer. Cette prise de conscience permet d'éliminer les pensées vagabondes et conduit à la reconnaissance de la grandeur et de la gloire d'Allah.

Quatrième méthode

Le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) a prescrit l'*adhān* avant

la *ṣalāt*. Les paroles « Allaho Akbar ! Allaho Akbar ! » rappellent aux fidèles que Dieu, en présence duquel ils ont été convoqués, est le plus Grand. Cette pensée favorisera la concentration dans leur prière. Selon le Saint Prophète^(s.a.w.) l'*adhān* fait fuir Satan.

Ayant compris que l'*adhān* vise à exprimer la grandeur et la gloire de Dieu on apprécie mieux sa sagesse. Lorsqu'on entend l'appel à la prière, le souvenir de cette philosophie nous permet d'en tirer tout le bénéfice. L'évocation de la grandeur et de la gloire de Dieu prend l'ascendance dans notre esprit, les autres pensées disparaissent et on arrive ainsi à mieux se concentrer.

Cinquième méthode

L'*iqāmah*⁷² attire également l'attention vers la grandeur et la gloire de Dieu. Tous les arguments avancés sur la sagesse de l'*adhān* s'y appliquent aussi. Selon le Saint Prophète^(s.a.w.) l'*iqāmah* fait aussi fuir Satan⁷³ : à savoir il supprime les mauvais penchants et favorise la concentration durant la prière.

Sixième méthode

La discipline externe engendre l'ordre dans les pensées, les empêchant de vagabonder. Lorsque les rangs se forment pour la prière, les pensées profondes s'alignent, elles aussi. Tous les musulmans parfaitement alignés, en silence, devant le Roi des rois est une image forte qui frappe l'imagination ! Le Saint Prophète^(s.a.w.) a déclaré : « Maintenez vos rangs droits

⁷² La version courte de l'*adhān* récitée au début de la *ṣalat* en congrégation

⁷³ Muslim Kitāb-Us-Ṣalat, Bāb Faḍl-ul-adhān Wa Harb-ash-Shaytan 'Inda Sam'ahu

de peur que vos cœurs ne s'égarent ! » ⁷⁴

Cette tradition montre l'importance des rangées et indique que le désordre extérieur nuit à l'harmonie spirituelle.

Septième méthode

La septième formule favorisant la concentration lors de la *ṣalāt* est la *niyyah* (intention) : on ordonne à l'esprit d'accomplir une tâche et il s'exécute. La *niyyah* ne signifie pas verbaliser le nom de l'imam, le nombre de *rak'at* et le fait de se tourner vers la Ka'aba. L'intention d'offrir la *ṣalāt* doit se faire au fond du cœur. On rapporte qu'un fidèle avait développé une phobie concernant la *niyyah* et plus particulièrement dans la description de l'imam. S'il se tenait dans une rangée derrière d'autres fidèles, l'expression « derrière l'imam » ne le satisfaisait pas. Étant donné que d'autres personnes se tenaient entre lui et l'imam, il n'était pas vraiment derrière celui-ci, pensait-il. Il avançait et annonçait : « Derrière cet imam ! » Toujours pas satisfait, il allait jusqu'à le toucher en disant : « Derrière cet imam ! » Ceux qui souffrent de pareilles superstitions se trompent et en subissent les conséquences. Ils ont fait de la *niyyah* un fardeau.

L'intention est liée au cœur. D'aucuns en se tenant debout pour la *ṣalāt* ignorent l'action qu'ils s'appêtent à accomplir. Quand vous vous mettez debout pour prier, réfléchissez activement à propos de l'acte d'adoration : concentrez-vous sur ce que vous êtes sur le point de faire. Ayant compris cela l'humilité naîtra en vous, favorisant ainsi la concentration.

⁷⁴ Muslim Kitāb-Uṣ-Ṣalāt, Bāb Tawīsat-uṣ-Ṣuhuf

Huitième méthode

Lors des prières en congrégation, l'imam répète des paroles qui accentuent la crainte d'Allah. Toute personne distraite est rappelée à l'ordre. Lorsque l'imam énonce « Allaho Akbar » le fidèle reçoit cet avertissement : « Concentre-toi ! Tu es en présence de Celui qui est le plus Grand. » Après quelques instants, quand son attention est distraite, l'imam lui fait à nouveau le même rappel. Il entend ensuite la formule *Sami'-Allāho Li Man Ḥamidah*⁷⁵, lui rappelant que pour bénéficier de la *ṣalāt*, il doit se consacrer aux louanges d'Allah, sinon il perd son temps.

Des rappels répétés de l'imam concentrent l'attention des fidèles : d'où la supériorité de l'imam. Il leur rappelle à maintes reprises qu'ils se trouvent en présence du plus Grand des souverains : par déférence, ils doivent être vigilants.

Neuvième méthode

L'Islam ne prescrit pas une posture unique pour les *ṣalāts*. Si le fidèle perd sa concentration ou s'il est assailli de pensées vagabondes, en s'inclinant lors du *ruku'* et en se prosternant, il ramène de nouveau son attention vers la *ṣalāt*. Même s'il adopte ces postures de manière mécanique, le simple fait d'effectuer ces mouvements rappelle son esprit à l'ordre. Les actes d'adoration des autres religions ne possèdent pas ces caractéristiques ; c'est un trait unique à l'Islam.

Dixième méthode

L'Islam préconise la pratique de la *sunnah* avant et après les

⁷⁵ Dieu écoute la prière de celui qui Le loue

prières obligatoires. Il est une loi de la nature que les signes avant-coureurs d'un événement apparaissent avant sa réalisation et des traces subsistent après son avènement. À titre d'exemple, la lumière s'étend avant que le soleil n'apparaisse à l'aube et perdure dans le ciel après le crépuscule. On note aussi que certains soucis dominent l'esprit au détriment d'autres pensées. Les actions qui s'accordent à nos désirs, celles qui procurent du plaisir ou celles dont l'absence peut être nocive dominent celles dont les effets sont moins conséquents.

Si quelqu'un est engagé dans une tâche peu profitable et s'il doit accomplir une autre plus bénéfique, ou susceptible de nuire à sa personne s'il la néglige, ses pensées seront absorbées par la seconde tâche même lorsqu'il est en train d'accomplir la première. Prenons le cas d'un employé de bureau. S'il doit accomplir une tâche personnelle et primordiale après les heures de travail, il commencera à réfléchir à ce sujet une ou deux heures avant de quitter le bureau. En revanche, s'il était engagé dans une tâche importante, il continuera à y penser après la fermeture du bureau, sur le chemin retour et pour quelque temps à la maison. C'est après un laps de temps important qu'il pourra accorder toute son attention à d'autres tâches.

Le Saint Prophète^(s.a.w.) a prescrit les prières *sunnah* avant et après les prières *fard* afin de protéger ces dernières des pensées vagabondes. Ces distractions sont bannies lors de la prière *sunnah*, octroyant ainsi sérénité et concentration au fidèle lors des prières *fard*. De même, des *sunnah* ont été prescrits après les prières obligatoires : si l'on doit accomplir

une tâche importante après l'office cultuel, ces *sunnah* empêcheront les pensées vagabondes de ternir la dernière partie de la prière *fard*. Ainsi, l'ensemble de la partie obligatoire de la *ṣalāt* est protégé.

Comme expliqué plus haut, les pensées vagabondes surviennent généralement quand une tâche antérieure tire à sa fin et que l'esprit se prépare pour une deuxième. Si le fidèle sait qu'il doit encore accomplir des *sunnah* après ses prières *fard*, il maîtrisera ses pensées. C'est là un des objectifs principaux des prières *sunnah*.

Le Saint Prophète^(s.a.w.) a fixé le nombre des prières *sunnah* conformément aux exigences du moment. À l'heure de la prière de *zuhr* (en début d'après-midi) on est très occupé : d'où l'instruction d'accomplir deux ou quatre *sunnah* avant et après le *fard*. Il a posté deux sentinelles pour protéger le *fard* de toutes pensées errantes.

Aucune *sunnah* n'est prescrite avant la prière d'*aṣr*, accomplie plus tard dans l'après-midi. L'on peut, cependant accomplir ou pas des *nawāfil*, étant donné que les activités professionnelles cessent à cet instant. La *ṣalāt* est donc très brève. Le *dhikr* est cependant prescrit entre les prières d'*aṣr* et de *maghrib*. Aucune *sunnah* n'est préconisée avant la prière de *maghrib* car cet intervalle est généralement très court. Deux *sunnah* sont cependant prescrites après celle-ci et on dîne généralement après cette prière. Ces deux *sunnah* protègent l'esprit contre toutes pensées ayant trait à la nourriture ou d'autres activités. Aucune *sunnah* n'est prescrite avant la *ṣalāt* d'*ishā* car les types d'activités accomplis à ce moment

n'absorbent pas l'esprit pour longtemps. Le fidèle peut cependant accomplir des prières *nawāfil* s'il en ressent la nécessité. Cependant des *sunnah* et le *witr* après la prière d'*ishā* protègent l'esprit de l'effet du sommeil. Le *witr* peut également être effectué plus tard.

Deux *sunnah* sont prescrites avant la *ṣalāt* de *fajr* (prière du matin) ; ils servent à chasser le sommeil et l'indolence. Aucune *sunnah* n'est recommandée après parce que généralement il n'existe pas beaucoup d'activités pour distraire l'esprit à ce moment de la journée. Mais le *dhikr* a été prescrit entre le *fajr* et le lever du soleil.

Toutes ces méthodes favorisant la concentration dans la prière ont été prescrites par la *sharia*. Vous pouvez en profiter pleinement si vous tentez d'en saisir la philosophie, d'où mes explications détaillées. Ceux qui les appliquent, tout en se souvenant de leur sagesse, en tireront grand bénéfice, si Dieu le veut.

La *ṣalāt* comprend des articulations à l'instar du corps humain : il s'agit des formules de prières récitées quand on se tient debout, on s'incline et on se prosterne. Portez une attention particulière à celles-ci afin que votre *ṣalāt* se renforce sinon elle risque de flancher.

Diverses méthodes favorisant le recueillement

Ci-dessous sont des techniques qui, n'étant point des conditions requises ou des composantes de la *ṣalāt* selon la *sharia*, peuvent toutefois favoriser la concentration durant l'acte cultuel.

Onzième méthode

Si vous êtes incapables de vous concentrer récitez les formules de prières lentement. Le cerveau humain se souvient instantanément des objets qu'il a maintes fois observés, mais pas de ce qu'il contemple rarement. Si l'on rencontre Paul tous les jours, l'on imaginera immédiatement sa physionomie en pensant à lui. Mais si on le croise de temps à autre, les traits de son visage se formeront à l'esprit après un certain effort et d'ailleurs l'image sera floue.

De même, si l'on apprend une langue durant l'enfance, chaque mot prononcé dans celle-ci formera immédiatement l'image correspondante au cerveau. Si le mot « eau » vient à l'esprit, il apparaîtra instantanément accompagné des propriétés de ce liquide. Si l'on prononce le mot « pain », son sens viendra immédiatement à l'esprit. Ceci n'est pas le cas avec les langues étrangères que l'on ne maîtrise pas du bout des doigts : après l'énonciation des mots, l'esprit forme l'image après un certain intervalle. Quand les enfants apprennent l'anglais, le mot « cat » évoquera l'image d'un chat après un effort mental. Mais si le mot correspondant est prononcé dans leur langue maternelle, l'image d'un chat leur viendra immédiatement à l'esprit.

De nombreux musulmans non-arabophones ne parviennent pas à se concentrer dans leur *ṣalāt* en raison de leur méconnaissance de la langue arabe. La concentration requiert que les significations soient présentes à l'esprit, sinon l'énonciation des formules en arabe n'engendrera pas immédiatement les sens correspondants. Tout en récitant *Iyyaka*

*Na'bodo*⁷⁶, le quatrième verset de la sourate *Al-Fāṭihah*, leur esprit serait en train de traiter le sens du second verset, *Ar-Raḥmān Ir-Raḥīm*⁷⁷. Leur concentration s'en retrouve affectée et les bénéfices de la prière sont réduits.

Ceux ne maîtrisant pas la langue arabe, et dont les sens des mots ne leur viennent pas à l'esprit immédiatement, doivent réciter les formules de prière lentement. Tant que l'esprit n'a pas formé l'image précise d'une phrase, ils ne doivent pas prononcer la suivante. En récitant *Bismillah-ir-Raḥmān-ir-Raḥīm*⁷⁸ on doit former une image précise des sens de ce verset avant de lire le prochain qui est *Alḥamdolillah Rabbil-'Alamīn*⁷⁹ et ainsi de suite. Sans effectuer cette récitation lente, les formules énoncées ne correspondront pas aux images formées à l'esprit : des pensées vagabondes surgiront, sapant ainsi l'effort de concentration. Même ceux qui comprennent l'arabe bénéficieront d'une récitation lente. Bien qu'ils soient en mesure de former aisément les images correspondantes, une récitation précipitée ne favorisera pas l'émergence des sentiments relatifs dans leur cœur. Ils devraient également réciter le Coran lentement et ponctuer sa lecture de pauses fréquentes.

Une récitation lente ne s'applique pas uniquement au Coran : il faut y avoir recours lorsqu'on prodigue des conseils. Une fois Abu Hurairah^(r.a.) rapportait un hadith rapidement et bruyamment. Aisha^(r.a.) l'interrogea sur son identité et sur

⁷⁶ C'est Toi seul que nous adorons

⁷⁷ Le Gracieux, le Miséricordieux

⁷⁸ Au nom d'Allah, Le Gracieux, Le Miséricordieux

⁷⁹ Toutes louanges appartiennent à Allah, Seigneur de tous les univers

ce qu'il faisait. Il se présenta, ajoutant qu'il relatait un hadith du Saint Prophète^(s.a.w.). Elle demanda : « Est-ce de cette manière que le Saint Prophète^(s.a.w.) parlait ? » Abu Hurairah^(r.a.) ne sut quoi répondre. Le Saint Prophète^(s.a.w.) récitait [le Coran] et s'exprimait de manière posée. Tâchez de respecter son style et sa pratique afin de favoriser la concentration. Ceci éliminera toute discordance entre les formules prononcées et les images formées à l'esprit. C'est là un excellent moyen pour maintenir la concentration.

Douzième méthode

Cette pratique fut enjointe par le Saint Prophète^(s.a.w.). Il nous recommande de fixer le regard sur le lieu de la prosternation aux cours de la *ṣalāt*. Beaucoup négligent cette instruction. Ils ferment les yeux pendant la prière, pensant qu'ils pourront ainsi mieux se concentrer. Au contraire, les yeux ouverts favorisent davantage la concentration.

Dans son ouvrage *Awārif-ul-Ma'ārif*, Shahabud-din Suharwardi⁸⁰ recommande de fixer le regard sur l'espace entre les deux pieds lors du *Ruku'*. Selon moi cette suggestion est utile : elle est bénéfique aux regards et engendre de l'humilité.

Il existe une grande sagesse à fixer le regard sur un point spécifique. Selon la nature humaine, lorsqu'un des sens est entièrement occupé, les autres sont inactifs. Lorsque les yeux se concentrent pleinement, l'ouïe ne fonctionne pas. Si quelqu'un vous appelle en cet instant, vous n'entendrez pas sa voix. De même, quand l'ouïe se concentre entièrement sur

⁸⁰ Awārif-ul-Ma'ārif, chapitre 37, volume 2 page 15

un son, le sens de l'odorat est atténué. Ainsi lorsqu'un des sens est activé à cent pour cent, les autres sont inopérants. Mais si aucun des sens n'est occupé, des idées vagabondes submergeront l'esprit : lorsqu'un sens est actif, les pensées associées aux autres facultés ne naissent pas. Si les yeux sont entièrement occupés au cours de la prière, l'esprit ne vagabondera pas. Ce phénomène est étayé par des expériences physiologiques. Or, quatorze cents ans de cela le Saint Prophète^(s.a.w.) nous a enjoint d'ouvrir les yeux et de fixer le regard sur le lieu de la prosternation. De plus, il a identifié la faculté qui doit être entièrement maîtrisée afin de préserver l'esprit de pensées chimériques.

Les sens de l'odorat et de l'écoute ne favorisent pas cet objectif, car leur action est souvent involontaire. L'odorat exigera, à cet effet, qu'on ait recours à différents types de parfums. Si des personnes exhalant d'autres parfums passent par-là, l'attention sera détournée. Il en est de même de l'ouïe. Personne ne peut contrôler ce qu'il souhaite entendre. Si plusieurs sons surviennent en même temps, on est contraint de les entendre tous. D'ailleurs, dans ce cas, aucun ne pourra être identifié. Ainsi, si vous employez le sens de l'ouïe, les oreilles entendront tous les sons ou aucun.

Contrairement à l'ouïe et à l'odorat, la vue peut être contrôlée. Quelqu'un peut détourner ses yeux de ce qui lui déplaît ou les fixer sur ce qui lui plaît. Sous la direction de Dieu, le Saint Prophète^(s.a.w.) a ordonné que l'on concentre le regard sur le lieu de la prosternation durant la prière. Le Saint Prophète^(s.a.w.) a ordonné que l'espace consacré à la prosternation soit uni et sans aucun motif. Quand un musulman y dirige

son regard les résultats seront très bénéfiques. Ses pensées se fixeront sur l'adoration grâce au rappel constant de la prosternation. Ses autres sens – qui en principe peuvent être actifs ou pas – seront entièrement neutralisés. Les pensées sont affectées par les facteurs extérieurs agissant sur les sens. Les yeux étant occupés par la ṣalāt et les autres sens neutralisés, l'adorateur pourra se concentrer sur sa prière.

Un rideau comportant des motifs fut une fois placé là où priait le Saint Prophète^(s.a.w.). Il ordonna qu'on l'enlève, précisant qu'il perturbe la concentration pendant la ṣalāt⁸¹. Ce conseil est dans l'intérêt de ses fidèles.

Treizième méthode

Comme mentionné plus haut, la *niyyah* (l'intention) est nécessaire au début de la prière. Il incombe à l'adorateur de prendre la résolution au début de la ṣalāt de ne pas se laisser distraire par des pensées vagabondes. Elles sont indésirables et pourtant on a tendance à l'oublier. Au début de chaque ṣalāt soyez déterminés à ne pas vous laisser surprendre par elles.

Quatorzième méthode

Lorsque vous suivez un imam, sa récitation vous tiendra éveillé et alerte : en somme, l'imam protège les adorateurs. Par ailleurs, cela démontre l'importance d'offrir la prière derrière un imam.

Quand on accomplit la ṣalāt individuellement, il sied de suivre la méthode excellente appliquée par le Saint Pro-

⁸¹ Bukhāri Kitāb-Uṣ-Ṣalāt, Bāb In Ṣalla Fī Thawb Muṣalab

phète^(s.a.w.), ses pieux Compagnons et de grands soufis. À titre d'exemple, il faut répéter certains versets suscitant la crainte d'Allah. En récitant la sourate *Al-Fātiḥah*, répétez à maintes reprises le verset suivant :

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿١﴾

« C'est Toi seul que nous adorons et c'est Toi seul que nous supplions de nous venir en aide. »⁸²

Si l'âme est coupable d'inattention, prise de remords, elle se lamentera : « Je proclame ma servitude à Allah l'Exalté tandis que je me complais dans des banalités ! »

Quinzième méthode

La méthode suivante aide ceux ne pouvant se concentrer longtemps. À l'instar de nourrissons incapables de supporter la faim ou de tenir des aliments pour longtemps, ils ont besoin de soutien supplémentaire. Lorsqu'ils se tiennent debout pour le *qiyām*, ils doivent se résoudre à ne laisser aucune pensée les troubler jusqu'au *ruku'* (la position inclinée). Une fois dans cette position, ils doivent se déterminer à éviter toute distraction jusqu'au moment où ils se redressent. Avant chaque changement de posture, ils doivent réitérer cette intention. Cela leur accordera une plus grande force pour combattre toute pensée vagabonde.

Seizième méthode

Si vous succombez aux distractions, elles vous poursuivront. Confrontez-les et elles disparaîtront. Offrez-leur une forte

⁸² Le Saint Coran, chapitre 1, verset 5

résistance et chassez-les immédiatement. À titre d'exemple, si votre enfant malade vous vient à l'esprit pendant la *ṣalāt*, chassez-en cette idée en vous disant que ce souvenir n'améliorera pas sa condition et que l'oubli ne la dégradera pas non plus. Soyez déterminé à l'oublier. Utilisez cette méthode chaque fois que vous êtes assaillis de distractions jusqu'à ce que vous puissiez les maîtriser complètement.

Dix-septième méthode

Lorsque vous accomplissez des *nawāfil* à la maison, récitez les formules de prières d'une voix audible. Étant donné que les oreilles ne sont pas bouchées, elles fonctionnent partiellement. On est mieux concentré lorsqu'on entend l'évocation d'Allah et l'esprit sera plus enclin à Son souvenir. Cette méthode doit être pratiquée généralement au cours de la nuit. Si vous utilisez vos oreilles pendant les *ṣalāts* de la journée, en leur donnant libre cours, elles seront distraites par toutes sortes de sons.

Dix-huitième méthode

De nouvelles pensées surgissent avec de nouveaux mouvements. Les gestes accomplis pendant la prière font partie du culte et ne dispersent pas l'attention. Or, les mouvements superflus invitent les distractions : le Saint Prophète^(s.a.w.) nous enjoint de les éviter pendant la *ṣalāt*.

En effet, les gestes inutiles ne favorisent pas la concentration. Si quelqu'un touche accidentellement son manteau, il pourrait se dire qu'il est très vieux et qu'il doit le remplacer. Il pourra alors se demander où trouver l'argent, puis réfléchir à son maigre salaire, aux nombreux retards de paiement dus

aux incompétences de tel employé et à la manière de se venger de ce dernier. Absorbé par cette chaîne de pensées, il entendra l'imam annoncer *Assalāmo 'Alaikum wa Raḥmatullāh*, signalant la fin de la *ṣalāt*.

Étant donné que tout nouveau geste engendre de nouvelles pensées, le Saint Prophète^(s.a.w.) les a interdits au cours de la *ṣalāt*, affirmant même qu'on ne doit pas enlever les cailloux se trouvant sur le lieu de prosternation, à moins qu'ils ne provoquent une douleur insupportable et de le faire une seule fois en ce cas. En bref, tout mouvement sans aucun rapport avec la *ṣalāt* doit être évité.

Dix-neuvième méthode

Effectuez le *qiyām*, le *ruku'* et les *sujūd* avec vigilance. En position *qiyām* tenez-vous debout fermement et soyez alerte. Ne vous tenez pas sur une seule jambe en laissant l'autre pendante. Si vous vous relâchez, l'ennemi vous surprendra. La vivacité externe engendre la vigilance interne. Le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) nous conseille d'être alertes dans nos mouvements.

Vingtième méthode

Certains soufis ont appliqué à outrance la méthode suivante. Quoique détestant l'excès, je l'évoque ici au vu de ses bénéfices, si elle est utilisée avec modération.

Junaid de Bagdad était un saint homme de grande réputation. L'un de ses disciples, un homme sincère et juste du nom de Shibli, était l'ancien gouverneur de la province. Un jour en présence du roi, un chef d'une tribu reçut un manteau royal en reconnaissance à ses services. Le pauvre chef était

enrhumé : n'ayant pas de mouchoir et se croyant à l'abri du regard royal, il s'essuya furtivement le nez avec le manteau. Le monarque, l'ayant remarqué, s'en offusqua estimant que la robe royale avait été déshonorée. Shibli – qui nourrissait la crainte de Dieu au cœur – fut tellement troublé par l'incident qu'il s'évanouit. Ayant repris connaissance, il démissionna de son poste. Interrogé à ce sujet, il expliqua au roi : « Vous aviez offert un cadeau à un chef et vous étiez furieux quand il l'a déshonoré. Dieu m'a accordé tant de faveurs ! Combien grande sera sa punition si je Lui suis ingrat ! »

Shibli s'en alla vers Junaid, lui demandant de l'accepter comme disciple. Ce dernier répondit : « Jamais ! Tu étais gouverneur et cruel envers nombre de tes sujets. » Shibli plaida : « Comment faire amende honorable ? » Junaid lui conseilla de se rendre dans la province qu'il gouvernait et de réparer les torts commis contre ses habitants. Shibli obtempéra.

On rapporte qu'à chaque fois que Shibli notait quelque apathie ou manque de concentration lors de ses *nawāfil*, il se frappait d'un bâton jusqu'à le rompre. Puis il recommençait. Au début, il avait tout un paquet de tiges auprès de lui. C'était là une mesure excessive que l'Islam ne permet pas, selon moi. Or, étant donné qu'il s'agissait uniquement de sa personne, je ne lui en tiens pas rigueur. Il existe un autre moyen, moins excessif, pour se maîtriser. Si jamais votre concentration flanche, identifiez la partie que vous récitiez à ce moment précis. Puis recommencez à réciter cette partie. Votre âme comprendra que vous êtes déterminés à adorer

Dieu. Cette prise de conscience éliminera toute confusion dans les pensées, favorisant ainsi la sérénité.

Vingt et unième méthode

Voici une autre technique toute aussi excellente qu'utile. Le Coran⁸³ affirme que le véritable croyant évite toute chose inutile. Ceux qui nourrissent souvent des pensées vaines et frivoles en seront assaillis au cours de la *ṣalāt*. S'ils s'entraînent à les éviter dès le début, ils en seront à l'abri lors de l'acte cultuel. La majorité des gens ont une imagination fertile, bâtissant des projets chimériques et nourrissant des rêves irréalisables, à l'instar du fameux Cheikh Chilli⁸⁴. De telles réflexions n'apportent rien de bon. L'esprit ne doit pas se complaire dans de vaines spéculations et des futilités. Il n'est aucun mal, bien entendu, à réfléchir sur des choses utiles et bénéfiques. Mais ressasser des événements passés, qu'on ne peut changer, est une perte de temps. S'en inquiéter est le comble de la stupidité.

L'effort humain se concentre sur le point vers lequel on le dirige. En ressasant des idées futiles, on perd la capacité à se concentrer sur l'utile. Bannissez toute pensée frivole et tournez votre attention vers celles qui sont supérieures et bénéfiques. Adoptez cette méthode et votre esprit aura l'habitude de méditer des pensées avantageuses. Réfléchir sur une affaire différente de la tâche en exécution est, la plupart du temps, de l'insouciance. L'esprit entraîné à se focaliser sur les activi-

⁸³ Le Saint Coran, chapitre 23, verset 4

⁸⁴ Personnage de contes du sous-continent indien célèbre pour ses folies et sa fantaisie.

tés importantes sera attentif lors de la *ṣalāt*.

Vingt-deuxième méthode

La technique suivante est très utile et mène la spiritualité à son zénith. On demanda au Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) : « Qu'est-ce que l'*iṣhān*⁸⁵ ? ». Il répondit : « Adorez Allah comme si vous Le voyez. Si vous ne Le voyez pas, soyez conscient qu'Il vous regarde. »⁸⁶

Lorsque vous priez, imaginez que vous êtes en présence de Dieu et que vous Le voyez – pas dans Sa forme physique, mais dans Sa gloire et Sa grandeur. Se développent ainsi dans l'esprit la conscience et la crainte de la puissance de Dieu ; on évitera toute action inconvenante en pareils instants. Si vous ne pouvez concevoir la personne de Dieu, tenter au moins d'imaginer qu'Il vous regarde et qu'Il est conscient de vos moindres pensées. Quand vous énoncez la formule *Alḥamdolillāh*, votre cœur affirme-t-il la même chose ou est-il ailleurs ? Si vos pensées errent çà et là, rappelez-vous à l'ordre et faites en sorte que votre cœur suive les paroles énoncées.

Le Saint Prophète^(s.a.w.) affirme que tout serviteur de Dieu offrant deux *Rak'āt* de prière avec une grande dévotion et sans se laisser influencer par son moi instigateur du mal sera pardonné de tous ses péchés. Je vous laisse imaginer le statut de celui qui demeure constamment dans cet état ! Se consacrer entièrement à Dieu pendant la *ṣalāt* n'est point une banalité ! Les méthodes décrites plus haut ne doivent pas être traitées à la légère. Appliquez-les sincèrement et vous rece-

⁸⁵ La bonté

⁸⁶ Bukhāri, Kitāb-Ul-Imān, Bāb Su'al Jibrīl 'An-Nabi 'An-nil Imān wal Islām

vez en retour de grandes bénédictions.

En clôturant la *ṣalāt*, nous présentons la salutation *Assalāmo 'Alaikum wa Raḥmatullāh*. Il s'agit d'un merveilleux indicateur pour maintenir la concentration. On adresse cette salutation quand on revient d'ailleurs. Quand l'adorateur présente les siennes à l'issue de sa *ṣalāt*, il affirme qu'il était parti affirmer son obéissance et sa servitude à Dieu, qu'il est à présent de retour et qu'il apporte le message de paix et de bénédictions à ses semblables. Étant donné qu'il était physiquement présent, la seule explication logique est que son esprit, trop occupé dans l'adoration de Dieu, s'était absenté de ce monde. La salutation *Assalāmo 'Alaikum wa Raḥmatullāh* à la fin de l'acte cultuel, indique qu'il incombe au musulman de protéger à tout prix sa *ṣalāt* car il est, à ce moment précis, en présence du Dieu Tout-Puissant, Qui affirme à propos des croyants :

وَهُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ مُحَافِظُونَ ﴿٩٣﴾

« ...et ils surveillent leur prière avec vigilance. »⁸⁷

Satan souhaite troubler leurs *ṣalāts* ; or les croyants repoussent avec succès ses assauts. Chacun doit protéger la sienne et se rappeler qu'il se trouve, en cet instant, en présence de Dieu. Quand vous en revenez, offrez la bonne nouvelle de paix et de bénédictions à ceux de votre droite et de votre gauche. Celui qui n'a jamais été en présence de Dieu et qui a passé son temps à rêvasser mentira en annonçant « *Assalāmo 'Alaikum wa Raḥmatullāh* ». Il prétend revenir d'une au-

⁸⁷ Le Saint Coran, chapitre 6, verset 93

dience avec Dieu quand, en réalité, il ne s'y est jamais rendu.

Évertuez-vous à protéger votre *ṣalāt* et combattez âprement Satan qui tente de vous éloigner de Dieu. Même si toute votre *ṣalāt* se déroule dans une lutte constante et que vous n'avez pas cédé à Satan, Allah vous considérera être en Sa présence. Mais si vous flanchez, Il vous lâchera. N'abandonnez jamais la lutte et soyez certain que vous triompherez à la fin.

Le dhikr en publique

J'ai mentionné jusqu'à présent trois types de *dhikr* – l'office des cinq prières quotidiennes, la récitation du Saint Coran et l'invocation d'Allah en dehors de la *ṣalāt* et en privé. Il existe un autre type de *dhikr*, pratiqué en publique et de deux façons.

Premièrement quand nous rencontrons d'autres musulmans, nous devrions parler de la Puissance et de la Gloire d'Allah, nous souvenir de Ses bénédictions et évoquer Ses signes, au lieu de nous complaire dans des conversations oiseuses et vaines. Ceci purifie le cœur et une impression bien-faisante envahit notre for intérieur.

Une fois, le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) quitta sa maison et trouva quelques fidèles accomplissant la *ṣalāt* dans la mosquée. D'autres étaient assis en cercle et parlaient de la foi.

Il se joignit à ces derniers et dit : « Ce que font ces gens est meilleur. »

Ceci démontre que la proclamation publique est parfois supérieure au souvenir en privé. C'est une pratique essentielle à certains moments. Quand nombre de gens sont réunis, il est plus avantageux de mentionner publiquement la personne de Dieu. On partage ainsi ses expériences spirituelles et l'on profite de celles des autres. Accomplir le *dhikr* en aparté en pareille circonstance pourrait, parfois, être de l'ostentation. Exposer les sens du Saint Coran pourra également être inclus dans ce type de *dhikr*. Encourager ses coreligionnaires à accomplir des actes de bonté est aussi une forme de *dhikr*.

Ensuite, il y a le *dhikr* effectué dans les réunions avec des opposants. Hormis l'Islam, toutes les autres religions sont coupables d'actes d'omission ou de délégation en décrivant les attributs de Dieu. Présenter le statut et la gloire véritable de Dieu dans leurs réunions est une forme de *dhikr*. Allah affirme à cet effet :

يٰۤاَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ﴿١﴾ قُمْ فَأَنْذِرْ ﴿٢﴾ وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ ﴿٣﴾

« Ô toi qui t'es enveloppé dans ton manteau. Lève-toi et avertis, et ton Seigneur, glorifie-Le ! »⁸⁸

Avertir les gens à propos du châtement divin et leur décrire la Grandeur de Dieu est inclus dans le domaine du *takbîr* et fait partie du *dhikr*. Enfin, le fait de décrire les attributs d'Allah et prouver leur existence aux adeptes des autres reli-

⁸⁸ Le Saint Coran, chapitre 74, verset 2 à 4

gions fait aussi partie du *dhikr*. La sourate *Al-'Alā* du Saint Coran souligne aussi ce fait. Le terme *dhikr* y est utilisé pour décrire pareilles activités :

فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ الذِّكْرَى

« Aussi, continue à rappeler, car assurément le rappel est profitable. »⁸⁹

⁸⁹ Le Saint Coran, chapitre 87, verset 10

Les bienfaits du dhikr

Premier bienfait

Le plus grand avantage du souvenir d'Allah est qu'il nous offre Son plaisir, non à l'instar des autres œuvres mais d'une manière spéciale. La récompense d'un acte est proportionnelle à son importance. Dieu Le Tout-Puissant affirme à propos du *dhikr* :

وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

« Le souvenir d'Allah est la plus grande [des actions]. »⁹⁰

Ailleurs dans le Saint Coran, Il déclare :

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا

⁹⁰ Le Saint Coran, chapitre 29, verset 46

أَلَّا نَنْهَرُ خَلْدِينَ فِيهَا وَمَسْكِنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ وَرِضْوَانٍ
مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٧٢﴾

« Aux croyants, hommes et femmes, Allah a promis des jardins sous lesquels coulent des rivières, où ils demeureront, et des habitations ravissantes dans des Jardins d'Éternité. Et le plaisir d'Allah est le plus grand de tous. C'est là le triomphe suprême. »⁹¹

La plus grande récompense est le plaisir d'Allah : celui-ci est tributaire de l'acte le plus méritoire, à savoir le *dhikr*. Dans le verset ci-dessus, Dieu Le Tout-Puissant distingue le plaisir d'Allah des autres récompenses. Pour un véritable croyant, il ne peut y avoir aucune récompense supérieure à celui-ci. Allah indique clairement que si on accomplit le *dhikr*, la plus grande de toutes les œuvres, l'on recevra Son plaisir, la plus grande de toutes les récompenses.

Deuxième bienfait

Le souvenir d'Allah engendre sérénité et la paix du cœur. Allah affirme :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٧٣﴾

« Ceux qui croient et dont le cœur trouve la tranquillité dans le souvenir d'Allah. Oui ! C'est dans le

⁹¹ Le Saint Coran, chapitre 9, verset 72

souvenir d'Allah que les cœurs trouvent sérénité. »⁹²

Le *dhikr* reconforte les cœurs. Pourquoi ? Parce que l'angoisse est provoquée par la crainte d'une catastrophe imminente. Quand on est certain qu'il existe une solution à tout malheur, toute inquiétude disparaîtra. Quand quelqu'un se souvient d'Allah, tout en sachant qu'Il peut, grâce à Ses pouvoirs illimités, enlever tout type de difficultés, son cœur le reconforte en disant, « Pourquoi s'inquiéter ? J'ai un Dieu Tout-Puissant ; Il va sûrement dissiper mes ennuis. » Ces pensées reconfortent l'esprit.

Troisième bienfait

Allah se lie d'amitié à celui qui se consacre à Son souvenir. Il l'évoque dans Sa cour tandis qu'il vit encore ici-bas. Il affirme à ce propos :

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ ﴿٢٩﴾

« Souvenez-vous de Moi, et Je Me souviendrai de vous. Et témoignez-Moi de la reconnaissance et ne soyez pas ingrats envers Moi. »⁹³

Allah, à l'instar des rois de ce monde, invite pour une audience Ses sujets qu'Il a en mémoire.

Quatrième bienfait

Le souvenir d'Allah nous protège du péché. Dieu le Tout-Puissant précise dans le Saint Coran :

⁹² Le Saint Coran, chapitre 13, verset 29

⁹³ Le Saint Coran, chapitre 2, verset 153

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ
تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا

تَصْنَعُونَ ﴿٩٤﴾

« Récite ce qui t'a été révélé du Livre, et observe la *ṣalāt*. La *ṣalāt* retient l'homme de l'indécence et du mal manifeste, et le souvenir d'Allah est assurément la plus grande vertu. Et Allah sait ce que vous faites. »⁹⁴

Comme expliqué plus haut, la *ṣalāt* est une forme de rappel d'Allah. L'invocation de Dieu protège de l'indécence et du mal. Le *dhikr* est à cet égard un acte majeur : il écrase Satan à mort et lui broie la tête, l'empêchant ainsi de vous inciter au mal.

Cinquième bienfait

Le souvenir d'Allah renforce le cœur, favorise la lutte contre le mal. Le croyant ne baisse jamais les bras : au contraire, il mène le combat avec vigueur. Dieu Le Tout-Puissant affirme :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ

كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٥﴾

« Ô vous qui croyez ! Quand vous trouvez en

⁹⁴ Le Saint Coran, chapitre 29, verset 46

face d'une armée, soyez fermes, et souvenez-vous d'Allah beaucoup, afin de prospérer. »⁹⁵

Selon ce verset, lorsque le musulman combat un ennemi puissant il doit se rappeler d'Allah à foison. Son adversaire sera ainsi vaincu.

Sixième bienfait

Celui se souvenant d'Allah réussira dans toutes ses entreprises, à condition d'avoir un cœur sincère. Le verset cité plus haut en fournit la preuve. Allah y affirme :

وَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠٢﴾

« ...et souvenez-vous d'Allah beaucoup, afin de prospérer. »

Septième bienfait

Selon le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) au Jour du Jugement, sept catégories de personnes profiteront de l'ombre de la Miséricorde d'Allah⁹⁶ ; parmi eux se trouve celui qui se souvient d'Allah. Le Saint Prophète^(s.a.w.) explique que ce jour sera terrifiant, même pour tous les prophètes. Grande sera la colère d'Allah parce que tous les méchants Lui seront présentés. Le soleil sera très bas : celui profitant de l'ombre de la miséricorde divine sera en effet chanceux en ce jour.

Huitième bienfait

Allah accepte les supplications de ceux qui se consacrent à Son souvenir. Les prières mentionnées dans le Saint Coran

⁹⁵ Le Saint Coran, chapitre 8, verset 46

⁹⁶ Tirmidhī, Abwāb-uz-Zuhd, Bāb Ma Jā'a Fil-Ḥūbil-Lāhi

commencent par le *dhikr*, c'est-à-dire le *tasbīḥ* et le *tahmīd*. La première prière est la sourate *Al-Fāṭīḥah* : elle débute avec des versets composés exclusivement du *dhikr*.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾

« Au nom d'Allah, le Gracieux, le Miséricordieux. Toutes les louanges appartiennent à Allah, Seigneur de tous les mondes. Le Gracieux, Le Miséricordieux. Maître du Jour du Jugement. »⁹⁷

Puis vient la deuxième partie, qui concerne Dieu et l'homme.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

« C'est Toi seul que nous adorons, et c'est de Toi seul que nous implorons le secours. »⁹⁸

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ

الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

« Guide-nous sur le droit chemin, le chemin de ceux à qui Tu as accordé Tes faveurs, pas celui de ceux qui se sont attirés Ton courroux, ni de ceux qui se sont égarés. »⁹⁹

⁹⁷ Le Saint Coran, chapitre 1, versets 1 à 4

⁹⁸ Le Saint Coran, chapitre 1, verset 5

⁹⁹ Le Saint Coran, chapitre 1, versets 6 à 7

La sourate *Al-Fātihah* est une oraison ; Dieu Le Tout-puissant la débute par Son évocation et la termine par une supplication. Nous observons le même phénomène dans le monde. Un mendiant frappant à une porte fait l'éloge du maître en premier avant de soumettre sa requête. De même, lorsque le suppliant sollicite Allah, il devrait tout d'abord reconnaître Son autorité et admettre sa propre faiblesse. Le Prophète Jonas^(a.s.) fit de même quand il cria des profondeurs des ténèbres :

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿١﴾

« Il n'y a de Dieu que Toi ! Saint es-Tu ! J'ai été vraiment du nombre des injustes ! »¹⁰⁰

Il exprime d'abord la gloire de Dieu, et présente sa piteuse condition. Par ailleurs, le Saint Prophète^(s.a.w.) attribue la déclaration suivante à Allah :

مَنْ شَعَلَهُ الْقُرْآنُ وَذَكَرَنِي عَنْ مَسْأَلِي أُعْطِيَتْهُ أَفْضَلَ مَا أُعْطِيَ السَّائِلِينَ

« Celui se consacrant à la lecture du Coran et à Mon souvenir reçoit plus de Ma part que les simples demandeurs. »¹⁰¹

Ce hadith ne signifie nullement que toute supplication est inutile. La sourate *Al-Fātihah*, la Mère du Livre, allie le *dhikr* aux suppliques. Le Saint Coran, ainsi que les hadiths nous enseignent grand nombre de supplications. Le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) explique que le suppliant qui omet le

¹⁰⁰ Le Saint Coran, chapitre 21, verset 88

¹⁰¹ Tirmidhī, Abwāb Fada'il Al-Qur'an An Rasūlil-lāhi

dhikr reçoit moins que celui qui combine le souvenir d'Allah à ses requêtes.

Neuvième bienfait

Le *dhikr* offre l'absolution de nos péchés. Selon le Saint Prophète Muhammad^(s.a.w.) celui qui effectue le *takbīr*, le *taḥmīd* et le *tasbīḥ*, est pardonné pour toutes ses transgressions quand bien même elles sont aussi abondantes que l'écume de la mer.¹⁰²

Dixième bienfait

Le *dhikr* aiguise la perspicacité. Celui qui se souvient d'Allah découvre des vérités et des points de sagesse qui le surprennent. Dieu Le Tout-puissant dit :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ
لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٠٢﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا
بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٠٣﴾

Dans la création des cieux et de la terre et dans l'alternance de la nuit et du jour, il y a effectivement des signes pour les hommes doués d'intelligence. Ceux qui se souviennent d'Allah qu'ils soient debout, assis, ou couchés sur le côté, et qui méditent sur la création des cieux et de la terre et disent : « Notre

¹⁰² Tirmidhī, Abwāb Ad-Da'wāt, Bāb Ma Jā'a Fid-Du'ā

Seigneur, Tu n'as pas créé cela en vain : Tu es Saint ;
sauve-nous donc du châtement du Feu. »¹⁰³

Ceux doués de perspicacité se consacrent au souvenir d'Allah l'Exalté et méditent sur Ses œuvres.

Onzième bienfait

L'évocation d'Allah engendre la *taqwā*¹⁰⁴. Dans un hadith le Saint Prophète^(s.a.w.) attribue la déclaration suivante à Dieu Le Tout-Puissant : « ...quand Mon serviteur Me mentionne en son âme, Je le mentionne en Mon âme, s'il Me mentionne dans une illustre assemblée, Je le mentionne dans une assemblée meilleure que la sienne. Je Me rapproche d'une coudée de celui qui se rapproche de Moi d'un empan. Je Me rapproche d'une brassée de celui qui se rapproche de Moi d'une coudée. Je cours vers celui qui vient vers Moi en marchant. »¹⁰⁵

Selon ce hadith lorsque le dévot affirme « Tu es Saint, Ô Allah ! » Celui-ci en retour le sanctifie et le purifie. Lorsqu'il glorifie Son nom, Allah lui bâtit une meilleure réputation et le monde le reconnaît comme un homme juste.

Selon la nature humaine en partageant souvent la compagnie d'un autre, on éprouve pour lui une affection et un amour plus grands. On commence même par aimer le village ou la ville où il vit.

Quand quelqu'un se souvient d'Allah nuit et jour et évoque Son Saint nom, son amour pour Lui augmentera progressi-

¹⁰³ Le Saint Coran, chapitre 3, versets 191 à 192

¹⁰⁴ La crainte révérencielle et l'amour d'Allah

¹⁰⁵ Bukhārī, Kitāb-ut-Tawhīd, Bāb Qawl-ul-Lāhi Ta'ālā

vement. Ceci sont les bienfaits liés au souvenir d'Allah. Qu'Il fasse que vous et moi en profitons. Amen.

Pour de plus amples renseignements veuillez vous adresser à :

Bureau Francophone Central

Unit 3 - Bourne Mill Business Park
Guildford Road - Farnham - GU9 9PS

Royaume-Uni

www.islam-ahmadiyya.org
info@islam-ahmadiyya.org

Bait-us-Salam

Brusselstraat 445

1700 Sint-Ulriks-Kapelle

Belgique

www.ahmadiyya.be

Téléphone : + (32)-2-4666856

Fax : + (32)-2-4664389

Association Musulmane Ahmadiyya

Quartier (Jak) Fifadji-Houto

05 B.P 428 Cotonou

République du Bénin

Téléphone : + (229)-20223140

Fax : + (229)-20226141

Association Islamique Ahmadiyya

01 BP 4898 - Ouagadougou 01

Burkina Faso

www.riabf.org

Téléphone : + (226)-50356558

Fax : + (226)-50356633

Le Mouvement Ahmadiyya en Islam

9899 Boulevard Saint Michel

Montréal, Québec H1H 5G7

Canada

www.ahmadiyya.ca

info.montreal@ahmadiyya.ca

Téléphone : + (1)-514-323-1515

Mission Islamique Ahmadiyya

03 BP 416 Adjame

Abidjan 03

Côte D'Ivoire

Téléphone : + (225)-20-371039

Fax : + (225)-20-379491

Association Musulmane Ahmadiyya

BP 13856 - Kinshasa

République Démocratique du Congo

Téléphone : + (243)-819901535

Fax : + (243)-140-88695973

Association Musulmane Ahmadiyya de

France (AMAF) -

50-54 rue Louis & Gérald Donzelle -

95390 Saint Prix

France

www.ahmadiyya.fr

Téléphone : + (33)-1-34-160042

Fax : + (33)-1-39-591523

BP 2461

Conakry

République de Guinée

Ahmadiyya Muslim Association

P.O Box 6 Rose-Hill

Ile Maurice

www.ahmadiyya.mu

Téléphone : + (230) 4641747

Fax : + (230) 4542223

BP 16337

Fann Dakar

Sénégal

Téléphone : + (221) 338271582

Fax : + (221) 338272230

BP E 4591

Djelibougou

Bamako

Mali

Téléphone/Fax : + (223) 20247309

BP 11228

Niamey

Niger

Téléphone : + (227) 20360353

Fax : + (227) 20360132

06 BP 6002

Lomé

Togo

Téléphone/Fax : + (228) 2224579

BP 2557

Brazzaville

République du Congo

BP 13423 - Port-au-Prince

Haïti