

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (للحرمين و الجمعية)

**Les moyens utiles pour une vie
bienheureuse**

Les moyens utiles pour une vie bienheureuse

Cheikh 'Abd Ar-Raḥmân ibn Nâṣir As-Sa'dî

Les moyens utiles pour une vie bienheureuse

Écrit par :

**Cheikh 'Abd Ar-Raḥmân ibn Nâṣir As-Sa'dî
(qu'Allah lui fasse miséricorde).**

Introduction

Louange à Allah, à qui revient toute louange. J'atteste qu'il n'y a point de divinité en dehors d'Allah, unique et sans associé, et j'atteste que Muhammad est Son serviteur et Messenger. Qu'Allah prie sur lui, ainsi que sur sa famille et ses Compagnons, et qu'Il les préserve.

Ceci étant dit : La quiétude du cœur, sa tranquillité, sa joie et la disparition de ses inquiétudes et de ses peines sont la quête de tout être. Par elles, la vie agréable s'obtient, et la joie et l'allégresse se réalisent. Cela repose sur des causes religieuses, naturelles et pratiques, et leur réunion complète n'est possible que pour les croyants. Quant aux autres, même si elles leur sont accordées d'une certaine manière, leurs esprits luttent contre elles, et ils ont manqué des aspects plus bénéfiques, plus sûrs et au meilleur dénouement.

J'évoquerai cependant, dans mon épître-ci, ce qui me vient à l'esprit des causes permettant de parvenir à cet objectif que chacun s'efforce d'atteindre.

Parmi les gens, il en est qui ont concrétisé bon nombre de ces causes et ont vécu une vie agréable et bonne ; d'autres ont échoué et ont vécu une vie de malheur et de misère ; d'autres encore sont entre les deux et ont vécu en fonction de la réussite qui leur a été accordée. Allah est Celui qui accorde la réussite, Celui dont on implore l'assistance pour tout bien et pour repousser tout mal.

Chapitre : La foi et l'œuvre vertueuse

Les causes les plus importantes pour obtenir une vie bienheureuse sont la foi et l'œuvre vertueuse. Elles sont les bases et les fondements sur lesquels elle repose. Allah, Exalté soit-Il, a dit :

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)﴾

A ceux, hommes ou femmes, qui accomplissent de bonnes œuvres, tout en étant croyants, Nous réservons une vie heureuse et une généreuse récompense pour leurs bonnes actions. [Les Abeilles, 16 : 97].

Allah, Exalté soit-Il, informe et promet ici à quiconque joint l'œuvre vertueuse à la foi qu'il mènera une vie agréable ici-bas et qu'il aura la meilleure des rétributions, aussi bien ici-bas que dans l'au-delà.

Et la raison en est claire : les croyants en Allah, d'une foi authentique, qui porte à l'accomplissement d'œuvres pieuses réformant les cœurs, les mœurs, la vie présente et la vie future, possèdent des fondements solides par lesquels ils accueillent tout ce qui leur advient, que ce soit des causes de joie et d'allégresse ou des causes d'inquiétude, de souci et de tristesse.

Ils accueillent les bienfaits et les réjouissances avec acceptation, gratitude et usage profitable. Lorsqu'ils en font ainsi usage, cela engendre pour eux une allégresse accrue, l'espoir de leur permanence et de leur bénédiction, ainsi que l'attente de la récompense des reconnaissants — autant de biens et de bénédictions qui dépassent largement les joies premières dont celles-ci ne sont que les fruits.

Et ils accueillent les épreuves, les nuisances, les soucis et les chagrins en repoussant ce qu'il leur est possible de repousser, en allégeant ce qu'il leur est possible d'alléger, et par une belle patience face à ce dont ils ne peuvent se défaire. Ainsi, il leur revient des effets de ces épreuves

des résistances profitables, de l'expérience et de la force, ainsi que, grâce à la patience et à l'attente de la récompense, de grandes choses par lesquelles les épreuves s'évanouissent et laissent place aux joies, aux nobles espérances et à l'avidité du bienfait et de la récompense d'Allah. C'est ce qu'a exprimé le Prophète ﷺ dans le hadith authentique où il a dit :

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»

« Le cas du croyant est étonnant ! En effet, tout ce qui le concerne est un bien : Si un bonheur lui provient, alors il se montre reconnaissant et c'est un bien pour lui ; et si un malheur l'atteint, alors il se montre patient, et c'est un bien pour lui. Et cela n'appartient à personne d'autre qu'au croyant. »
Rapporté par Muslim.

Il nous a donc informé ﷺ que le profit, le bien ainsi que les fruits des œuvres du croyant se multiplient pour tout ce qui le touche, joie ou affliction. C'est pourquoi tu verras que deux personnes touchées par l'un des aléas de la vie, qu'il s'agisse d'un bien ou d'un mal, y réagissent de manière complètement différente ; et que cette différence de réaction est fonction de leur différence dans la foi et les œuvres vertueuses.

Celui qui est décrit par ces deux qualités accueille le bien et le mal par ce que nous avons mentionné — la gratitude et la patience, et ce qui en découle. Il en résulte pour lui la joie, l'allégresse, la disparition de la tristesse, du chagrin, de l'anxiété, de l'étroitesse du cœur et du malheur de la vie ; ainsi sa vie devient véritablement paisible et bonne en ce monde. Quant à l'autre, il accueille les choses qu'il aime avec vanité, arrogance et tyrannie. Ses mœurs se corrompent, et il les reçoit comme les bêtes les reçoivent — avec avidité et impatience. Pourtant, son cœur n'est pas en repos : il est dispersé dans plusieurs directions ; troublé par la crainte de perdre ce qu'il aime, par les nombreuses oppositions qui en résultent souvent, et par le fait que les âmes ne s'arrêtent jamais à une limite, mais demeurent toujours désireuses d'autres choses — qu'elles obtiennent ou non. Et même si elles les obtiennent, en supposant qu'elles y parviennent, il demeure angoissé pour les raisons déjà mentionnées. Il affronte les épreuves avec inquiétude, agitation, peur et ennui. Nul besoin alors de décrire le malheur qui l'accable, les troubles mentaux et nerveux qui le frappent, et la peur qui peut le conduire aux pires états et aux plus terribles angoisses ; car il n'attend aucune récompense et ne possède pas la patience qui pourrait le consoler et alléger son fardeau.

Et tout cela est visible par l'expérience. Si tu observes attentivement une personne de ce genre et que tu appliques cela aux situations réelles des gens, tu verras la grande différence entre le croyant qui agit conformément à sa foi et celui qui ne le fait pas. En effet, la religion exhorte — avec la plus grande insistance — à se contenter de la subsistance qu'Allah accorde, et des bienfaits et faveurs variés qu'Il accorde à Ses serviteurs.

Ainsi, lorsque le croyant est éprouvé par une maladie, la pauvreté ou tout autre désagrément auquel tout être est exposé, il reste, grâce à sa foi et à sa satisfaction de ce qu'Allah lui a attribué, serein et apaisé. Il ne désire pas, dans son cœur, ce qui ne lui a pas été destiné, il regarde ceux qui sont en dessous de lui et non ceux qui sont au-dessus. Il se peut même que sa joie, son contentement et son bien-être surpassent ceux d'une personne qui a obtenu tous les biens et désirs de ce monde, si cette dernière ne possède pas la satisfaction intérieure.

De même, tu trouveras celui qui n'agit pas selon les préceptes de la foi, lorsqu'il est éprouvé par la pauvreté ou qu'il perd une partie de ses désirs mondains, plongé dans une extrême misère et détresse.

Et un autre exemple : lorsque surviennent des causes de peur et que des désagréments atteignent l'homme, tu trouveras celui dont la foi est authentique, au cœur ferme, l'âme rassurée, capable de gérer et de diriger cette situation qui l'accable, avec tout ce qui est en son pouvoir — par la pensée, la parole et l'action —, car il a préparé son âme à cet événement douloureux. Voilà des états qui tranquilisent l'homme et affermissent son esprit.

De même, tu trouveras que celui qui a perdu la foi est à l'inverse de cet état : lorsque surviennent des craintes, sa conscience s'agite, ses nerfs se tendent, ses pensées se dispersent, et en lui s'installent la peur et la terreur. S'additionnent alors la peur extérieure et l'angoisse intérieure dont la nature est impossible à exprimer. Ce type de personne, si elle ne dispose pas de certaines ressources naturelles nécessitant beaucoup d'entraînement, verra ses forces s'effondrer et ses nerfs se tendre, et cela en raison de l'absence de foi qui incite à la patience, particulièrement dans les situations critiques et les états tristes et pénibles.

Ainsi, le bon et le désobéissant, le croyant et le mécréant partagent la capacité d'acquérir le courage par l'expérience et l'instinct qui adoucit et atténue les peurs. Mais le croyant se distingue

par la force de sa foi, sa patience, sa confiance en Allah et son recours à Lui, ainsi que par la prise en compte de sa récompense — autant de facteurs qui augmentent son courage, allègent le poids de la peur et atténuent les difficultés, comme Allah, Exalté soit-Il, l'a dit :

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلُمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلُمُونَ كَمَا تَأْلُمُونَ ۖ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

Si vous souffrez, sachez qu'ils souffrent autant que vous, mais sans espérer ce que vous-mêmes espérez d'Allah. [Les Femmes, 4 : 104]. Ils obtiennent ainsi l'assistance d'Allah, son aide particulière et Son renfort qui dissipent les peurs. Il a dit, Exalté soit-Il :

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

Armez-vous de patience. Allah est avec ceux qui font preuve de constance. [Les Butins, 8 : 46].

La bienfaisance envers les créatures aussi bien dans les paroles que dans les actes. Parmi les causes qui dissipent l'inquiétude, la tristesse et l'angoisse, il y a la bienfaisance envers les créatures, par la parole et l'action, et les diverses formes de bonté. Tout cela constitue du bien et de la bienfaisance, et par cela Allah éloigne les soucis et les chagrins du juste comme du pervers

selon leur mesure. Cependant, le croyant en tire la part et le profit les plus complets, car sa bienfaisance émane de la sincérité et de la recherche de la récompense divine.

Allah lui facilite l'accomplissement des bonnes actions qu'il espère et éloigne de lui les épreuves et difficultés grâce à sa sincérité et à l'intention de recevoir la récompense d'Allah. Comme Il a dit, Glorifié soit-Il :

﴿لَا حَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

La plupart de leurs conciliabules ne comportent rien de bon, à l'exception de ceux où l'on incite autrui à faire la charité, à accomplir une bonne action ou à réconcilier des parties en conflit. A celui qui agit ainsi pour plaire à Allah, Nous accorderons une immense récompense. [Les Femmes, 4 : 114].

Allah informe que toutes ces actions sont bénéfiques pour celui qui les accomplit, que le bien attire le bien et repousse le mal, et que le croyant qui accomplit ces œuvres en espérant la récompense d'Allah reçoit de Lui une grande rétribution, parmi laquelle figurent la disparition du souci, du chagrin et des peines.

Chapitre : Occuper son temps par les actions parmi les œuvres ou d'un savoir parmi les sciences utiles.

Parmi les causes d'éloignement de l'angoisse née de la tension des nerfs et de l'occupation du cœur par certaines contrariétés : s'occuper d'une œuvre parmi les œuvres ou d'une science parmi les sciences utiles, car cela détourne le cœur de l'attention portée à ce qui l'inquiète. Il se peut que par cela il oublie ce qui a provoqué chez lui souci et inquiétude, que son âme se réjouisse et que son activité s'accroisse. Il est vrai que cette cause est aussi partagée entre le croyant et autre que lui. Mais le croyant se distingue par sa foi, sa sincérité et son intention de rétribution divine dans l'occupation par la science qu'il apprend ou enseigne, ou par l'action bonne qu'il accomplit. Si c'est un acte d'adoration, alors c'est une adoration ; si c'est une activité mondaine ou une habitude, il y met une intention pure et cherche par cela à se rapprocher de l'obéissance à Allah. C'est pourquoi cela a un effet réel dans l'éloignement des soucis, des chagrins et des peines. Combien de personnes, affligées par l'angoisse et l'attachement aux tristesses, ont vu diverses maladies s'abattre sur elles, et leur remède efficace fut d'oublier la cause qui les troublait et de s'occuper d'une de leurs tâches.

Il faut cependant que l'occupation à laquelle l'individu s'attelle plaise à l'âme et qu'elle y aspire ardemment. C'est plus à même de lui faire obtenir la finalité bénéfique recherchée, et Allah sait mieux.

Le fait de concentrer sa pensée exclusivement sur l'action du jour présent : Parmi les moyens d'éloigner le souci et l'angoisse, il y a de concentrer toute la pensée sur l'accomplissement des œuvres du jour présent, en se détachant des préoccupations pour l'avenir et du chagrin pour le passé. C'est pour cela que le Prophète ﷺ demandait refuge contre l'angoisse et le chagrin : le regret des événements passés, qui ne peuvent être corrigés ni rattrapés, n'apporte aucun bénéfice, et le souci provoqué par la peur de l'avenir peut être nuisible. Le serviteur doit donc être « fils de son jour », rassemblant diligence et effort pour corriger et optimiser son temps présent. Rassembler son cœur sur cela permet de parfaire ses actions et de se distraire du souci et du chagrin. Et lorsque le Prophète ﷺ faisait une invocation ou guidait sa communauté vers une invocation, il encourageait, tout en comptant sur l'aide d'Allah et en espérant Sa faveur, à faire preuve de diligence et d'effort pour concrétiser ce qu'on demande, tout en renonçant à ce qu'on cherchait à éviter ; car l'invocation est liée à l'action : l'adorateur s'applique dans ce qui lui est

bénéfique pour sa religion et sa vie mondaine, et demande à son Seigneur la réussite de son objectif, en Lui demandant assistance pour cela, comme l'a dit ﷺ :

(اٰخِرُ صَ عَلٰى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللّٰهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنِ لَوْ تَفَتَّحُ عَمَلُ الشَّيْطَانِ)

« Sois assidu à ce qui t'est bénéfique, demande l'aide d'Allah et ne sois pas impuissant. Et si quelque chose t'atteint, ne dis pas : « Si j'avais fait ceci, il se serait produit cela ! » Mais, dis plutôt : « Allah l'a décrété et Il a fait ce qu'Il voulait ! » En effet, « si » ouvre la porte à l'œuvre du Diable. » Rapporté par Muslim. Ainsi, le Prophète ﷺ combinait l'ordre de veiller aux choses utiles en toute circonstance, avec le recours à Allah et le refus de céder à l'incapacité, qui est une forme de paresse nuisible, tout en incitant à se soumettre aux événements passés accomplis et à contempler le décret et la destinée d'Allah.

Il a distingué les affaires en deux catégories : l'une sur laquelle le serviteur peut s'efforcer pour l'obtenir, ou en obtenir ce qui est possible, ou pour l'écarter ou l'en atténuer les effets ; dans ce cas, le serviteur déploie ses efforts et cherche l'aide de son Seigneur. Et une autre catégorie pour laquelle cela n'est pas possible ; alors le serviteur

se rassure, se satisfait et se soumet. Il ne fait aucun doute que le respect de ce principe est une cause de joie et de disparition du souci et de la tristesse.

Chapitre : La multiplication de l'évocation d'Allah

Parmi les plus grandes causes de l'épanouissement de la poitrine et sa tranquillité, il y a le fait d'évoquer Allah abondamment. Cela a non seulement un impact surprenant sur l'épanouissement de la poitrine et sa tranquillité, mais aussi sur la dissipation de son souci et son anxiété. Allah, Exalté soit-Il, a dit :

(...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

C'est en effet dans l'évocation d'Allah que les cœurs trouvent véritablement la paix. [Le Tonnerre, 13 : 28]. L'évocation d'Allah a un effet immense pour l'obtention de ce qui est souhaité, en raison de sa spécificité et de la récompense et du mérite que le serviteur espère en retour.

Parler des bienfaits d'Allah, qu'ils soient apparents ou cachés : De même, évoquer les bienfaits apparents et cachés d'Allah : leur connaissance et leur mention éloignent le souci et la tristesse, et incitent le serviteur à la gratitude, qui est la plus haute et la plus noble des positions,

même si le serviteur se trouve dans un état de pauvreté, de maladie ou d'autres types d'épreuves. Car lorsqu'il compare les bienfaits d'Allah sur lui — innombrables et inestimables — à ce qui l'atteint de malheur, le malheur ne représente rien face aux bienfaits.

Bien plus, les épreuves et les calamités, si Allah en afflige Son serviteur et que celui-ci y accomplit la fonction du patient, de l'agréé et du soumis, voit leur poids s'alléger et leur difficulté s'atténuer. Et l'espérance du serviteur en leur récompense et en leur rétribution, ainsi que son adoration d'Allah en accomplissant la fonction de patience et de contentement, rendent les choses amères douces, de sorte que la douceur de leur récompense fait oublier l'amertume de sa patience.

Le regard porté sur ceux qui sont au-dessous de nous : Parmi les plus bénéfiques des choses à faire à ce sujet, il y a le fait d'appliquer ce qu'a indiqué le Prophète ﷺ dans le hadith authentique lorsqu'il a dit :

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ
فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

« Regardez ceux qui sont en dessous de vous et ne regardez pas ceux qui sont au-dessus de vous, car cela est plus à même de vous empêcher

de mépriser les bienfaits qu'Allah vous a accordés. » Rapporté par Muslim. En effet, lorsque le serviteur place devant ses yeux cette perspective noble, il se rend compte qu'il surpasse beaucoup de créatures en santé et tout ce qui en découle, en subsistance et tout ce qui l'accompagne, quelle que soit sa situation. Alors disparaissent son inquiétude, son souci et son chagrin, tandis que croissent sa joie et son émerveillement devant les bienfaits d'Allah, dont il bénéficie davantage que beaucoup d'autres qui lui sont inférieurs à cet égard.

Et plus le serviteur approfondira sa réflexion quant aux bienfaits d'Allah, qu'ils soient apparents ou cachés, religieux ou mondains, plus il réalisera que son Seigneur lui a accordé un bien immense et qu'il a repoussé de lui de nombreux maux et méfaits. Et il ne fait aucun doute que cela repousse soucis et inquiétudes, et impose la réjouissance et la joie.

Chapitre : S'efforcer de supprimer les causes qui engendrent les soucis et de rechercher celles qui procurent la joie.

Parmi les causes qui apportent la joie et dissipent la tristesse et l'angoisse, il y a le fait de s'efforcer d'éloigner les raisons qui engendrent les soucis et de rechercher celles qui procurent la sérénité. Cela passe par l'oubli des épreuves

passées qu'il est impossible de changer, en comprenant que s'y attarder par la pensée est une perte de temps et une absurdité, relevant de la folie. Il doit donc lutter contre les pensées de son cœur à ce sujet, tout comme il doit repousser son inquiétude face à l'avenir, face à ce qu'il imagine comme pauvreté, peur ou autres épreuves qu'il se représente dans sa vie à venir. Il doit savoir que les événements à venir sont inconnus dans ce qu'ils contiennent de bien ou de mal, d'espérance ou de douleur, et qu'ils sont entre les mains du Tout-Puissant, du Sage — les serviteurs n'y ont aucune maîtrise, si ce n'est de s'efforcer à obtenir ce qu'ils recèlent de bien et à repousser ce qu'ils comportent de mal. Le serviteur doit aussi savoir que s'il détourne son esprit de l'inquiétude liée à son avenir, s'il s'en remet à son Seigneur pour en arranger le cours et trouve en Lui la sérénité, alors son cœur se tranquillise, ses affaires s'améliorent et son souci comme son angoisse disparaissent.

L'usage de l'invocation : Et parmi ce qu'il y a de plus bénéfique quant à l'observation des affaires à venir, il y a le fait d'utiliser l'invocation suivante que le Prophète ﷺ mettait lui-même en pratique :

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

« Ô Allah, améliore pour moi ma religion, qui est la sauvegarde de mes affaires ; améliore pour moi ma vie d'ici-bas, où se trouve ma subsistance ; et améliore pour moi mon au-delà, vers lequel je retournerai. Fais que la vie soit pour moi un accroissement en tout bien, et que la mort soit un soulagement face à tout mal. » Rapporté par Muslim. Il en est de même de sa parole ﷺ :

«اللَّهُمَّ رَحِمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

« Ô Allah ! C'est Ta miséricorde que j'espère ; ne me laisse donc pas livré à moi-même, ne serait-ce le temps d'un clin d'œil, et améliore ma situation. Il n'est de divinité [qui soit digne d'adoration] à part Toi. » Rapporté par Abû Dâwud avec une chaine authentique. Lorsque le serviteur implore par le biais de cette invocation où il demande son bien-être avenir, aussi bien religieux que mondain, avec un cœur présent, une intention véridique et tout en s'efforçant de concrétiser cela, Allah fait se concrétiser ce pourquoi il a invoqué, espéré et œuvré, et son souci se transforme alors en joie et en réjouissance.

Chapitre : Évaluer les pires éventualités.

Parmi les moyens les plus efficaces pour dissiper l'anxiété et les soucis lorsqu'une épreuve frappe le serviteur, il y a le fait de chercher à

l'alléger en envisageant les pires éventualités possibles, et en préparant son âme à les accepter. Une fois cela fait, qu'il s'efforce ensuite d'atténuer, autant que possible, ce qui peut l'être. Grâce à cette préparation intérieure et à cet effort utile, ses peines et ses tourments s'apaisent, tandis que ses efforts se concentrent sur la recherche des bienfaits et sur la prévention des maux qu'il lui est possible d'écarter.

Ainsi, lorsque les causes de la peur, de la maladie, de la pauvreté ou de la perte de ce qu'il aime viennent l'atteindre, qu'il les accueille avec sérénité et prépare son âme à les affronter, même dans leur forme la plus difficile. En effet, habituer son âme à supporter les épreuves les rend plus légères et en atténue la dureté — surtout s'il s'occupe à les repousser selon ses capacités. Il réunit ainsi deux bienfaits : la préparation intérieure et l'effort utile, qui le détourne de l'inquiétude face aux malheurs, tout en l'aidant à renouveler en lui la force de résister aux épreuves, en plaçant sa confiance en Allah et en s'en remettant pleinement à Lui. Il ne fait aucun doute que ces attitudes ont une immense utilité pour obtenir la joie et la sérénité du cœur, en plus de l'espérance du serviteur en la récompense, ici-bas comme dans l'au-delà. Et cela est une réalité attestée et expérimentée, dont les exemples sont innombrables chez ceux qui l'ont pratiquée.

Chapitre : Chapitre : La force du cœur et sa capacité à demeurer calme et maître de lui-même.

L'un des plus grands remèdes contre les maladies nerveuses du cœur — et même contre les maladies physiques — est la force du cœur, sa stabilité, et le fait qu'il ne s'agite ni ne se laisse troubler par les illusions et les imaginaires engendrés par les mauvaises pensées. La colère et la confusion, ainsi que l'anticipation des épreuves et la perte des bienfaits, plongent le cœur dans les soucis et les chagrins, entraînent des maladies du cœur et du corps, et provoquent un effondrement nerveux dont les effets néfastes, nombreux, ont été largement constatés par les hommes.

S'en remettre totalement à Allah : Lorsque le cœur s'appuie sur Allah, Lui fait confiance, ne se laisse pas submerger par les illusions ni par les mauvaises imaginations, place sa certitude en Allah et espère en Sa grâce, alors les soucis et les chagrins s'éloignent, de nombreuses affections du corps et du cœur disparaissent, et le cœur reçoit une force, une sérénité et une joie indicibles. Combien d'hôpitaux sont remplis de malades des illusions et des mauvaises imaginations ! Combien ces troubles ont affecté le cœur de beaucoup de forts, sans parler des

faibles ! Combien ils ont conduit à la folie et à la démence ! Mais celui qu'Allah protège et guide dans l'effort de son âme pour acquérir les causes bénéfiques qui fortifient le cœur et repoussent ses inquiétudes... comme Allah le dit :

{...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...}

Allah sera toujours d'un soutien suffisant à celui qui s'en remet à Lui. [Le Divorce, 65 : 3]. C'est-à-dire qu'Il lui suffit pour tout ce qui le préoccupe concernant ses affaires religieuses et mondaines.

Ainsi, le cœur de celui qui se confie à Allah est fort : les illusions ne l'atteignent pas et les événements ne le troublent pas, car il sait que l'agitation provient de la faiblesse de l'âme, de la fatigue et de la peur sans réalité. Il sait également qu'Allah pourvoit pleinement à celui qui place sa confiance en Lui. Il place donc sa certitude en Allah et se rassure par Sa promesse : ses inquiétudes et ses angoisses disparaissent, ses difficultés se changent en aisance, son chagrin en joie, et sa peur en sécurité. Nous demandons à Allah la santé, et qu'Il nous accorde la force et la stabilité du cœur, ainsi qu'une confiance totale en Lui, car Allah assure à ceux qui se confient en Lui tout bien et écarte tout mal et tout préjudice.

Chapitre : Habituer son âme à supporter les défauts des autres.

Et dans la parole du Prophète ﷺ :

« لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ »

« Qu'un croyant ne haïsse pas une croyante ! S'il répugne quelque chose en elle, il en appréciera une autre ! » Rapporté par Muslim.

Il y a deux grandes utilités :

La première consiste à s'instruire sur la manière de traiter l'épouse, les proches, les compagnons, les partenaires d'affaires et toute personne avec laquelle vous entretenez un lien ou une relation. Il faut habituer son âme à accepter qu'il y ait chez eux un défaut, une insuffisance ou quelque chose de déplaisant. Lorsque cela se manifeste, comparez-le avec ce que vous devez ou devriez faire pour maintenir la relation et préserver l'affection, en vous rappelant leurs qualités et les objectifs particuliers et généraux de votre lien. En occultant ainsi les défauts et en observant les qualités, la relation perdure, le lien se maintient et la tranquillité vous est assurée.

La deuxième utilité consiste en la disparition du souci et de l'inquiétude, le maintien de la sérénité, la constance dans l'accomplissement des droits

obligatoires et recommandés, et l'obtention de la tranquillité entre les deux parties. Quant à celui qui ne s'inspire pas de ce que le Prophète ﷺ a enseigné — et fait le contraire en observant les défauts tout en restant aveugle aux qualités — il ne manquera pas d'être inquiet, de voir la relation altérée, et beaucoup des droits mutuels qu'ils doivent préserver l'un envers l'autre seront négligés.

Et beaucoup de personnes aux grandes ambitions habituent leur âme, lorsque surviennent des catastrophes ou des contrariétés, à faire preuve de patience et à rester sereines. Mais pour les choses futiles et insignifiantes, elles s'inquiètent et perdent leur sérénité. La raison en est qu'ils ont habitué leur âme à supporter les grandes épreuves, mais l'ont laissée vulnérable face aux petites, ce qui nuit à leur tranquillité. L'homme avisé prépare son âme à affronter à la fois les grandes et les petites affaires, demandant à Allah l'aide nécessaire et ne se laissant jamais seul, ne serait-ce qu'un instant. Ainsi, le petit devient facile à supporter, tout comme le grand. Il reste l'âme apaisée, le cœur tranquille, reposé.

Chapitre : Ne pas se laisser emporter par les soucis.

L'homme sensé sait que sa vie véritable est une vie de bonheur et de sérénité, et qu'elle est très courte. Il ne doit donc pas la gaspiller en soucis et en attachement aux chagrins, car cela va à l'encontre d'une vie authentique. Ainsi, une grande partie de son existence est perdue à cause des inquiétudes et des peines. Il n'y a pas de différence à cet égard entre le juste et le pécheur, mais le croyant, en mettant en pratique cette attitude, obtient la part la plus importante et le bénéfice le plus profitable, ici-bas comme dans l'au-delà.

La comparaison entre les bienfaits d'Allah et les épreuves qui l'ont touché : De même, lorsqu'une épreuve survient ou qu'il en redoute une, il doit comparer les bienfaits dont il jouit, qu'ils soient religieux ou mondains, avec ce qui lui est arrivé de mal. En faisant cette comparaison, il lui devient évident combien les bienfaits qui sont les siens sont nombreux, tandis que les épreuves qu'il subit paraissent insignifiantes.

De même, il doit comparer la probabilité d'être atteint par les préjudices qu'il redoute aux nombreuses probabilités d'en être préservé. Il ne laisse donc pas une probabilité faible dominer un grand nombre de probabilités fortes, ce qui fait

que son souci et sa peur se dissipent. Il estime ensuite ce qui est le plus probable de l'atteindre et se prépare à son arrivée, si elle arrive. Par ailleurs, il s'efforce de repousser ce par quoi il n'a pas encore été atteint et d'ôter ce qui est arrivé, ou tout au moins de l'alléger.

Le tort que causent les gens retombe sur eux tant que tu ne t'en préoccupes pas : Parmi les moyens utiles, il y a de savoir que les offenses des autres à ton égard, en particulier par des paroles blessantes, ne te nuisent pas réellement, mais leur nuisent à eux-mêmes — sauf si tu laisses ton esprit s'en préoccuper et permettre à ces paroles de dominer tes émotions. Dans ce cas, elles te nuisent autant qu'elles leur nuisent. Si tu ne leur accordes aucune attention, elles ne t'atteindront pas.

Embellis ta vie par des pensées bénéfiques : Sache que ta vie suit tes pensées ; si ce sont des pensées dont le retour t'es bénéfique dans ta religion et ta vie mondaine, alors ta vie sera bonne et bienheureuse. Sinon, ce sera l'inverse.

Que la conduite soit pour Allah et non pour les créatures : Parmi les moyens les plus efficaces pour chasser le souci, il y a d'habituer son âme à ne chercher de reconnaissance qu'auprès d'Allah. Ainsi, lorsque tu agis bien envers quelqu'un qui a un droit sur toi ou envers

quelqu'un qui n'en a pas, sache que cet acte est une interaction avec Allah. Ne te préoccupe donc pas de la gratitude de celui à qui tu as fait du bien, comme Allah le dit à propos des personnes privilégiées parmi Ses créatures :

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝٩﴾

« Nous vous nourrissons uniquement pour plaire à Allah, n'attendant de vous ni récompense, ni reconnaissance. » [L'homme, 76 : 9].

Cela s'applique particulièrement dans le traitement de la famille et des enfants, et dépend de la force de ton lien avec eux. Lorsque tu habitues ton âme à éloigner le mal d'eux, tu te soulages et trouves la tranquillité. La sérénité vient aussi de l'acquisition des vertus et de leur mise en pratique selon la motivation intérieure, sans contrainte artificielle qui pourrait te troubler et te laisser revenir bredouille de tes efforts pour atteindre la vertu en empruntant un chemin tortueux. C'est là une question de sagesse. Il s'agit également de transformer les choses désagréables en expériences claires et agréables : ainsi, le plaisir devient plus pur et les contrariétés disparaissent.

S'occuper de ce qui est bénéfique sans se préoccuper de ce qui est nuisible : Place les choses bénéfiques devant tes yeux et efforce-toi

de les réaliser, sans te préoccuper de ce qui est nuisible. Ainsi, tu seras détourné des causes de souci et de tristesse, en t'appuyant sur la tranquillité et l'accord de ton âme pour accomplir les actions importantes.

Régler les affaires dans l'instant : Parmi les moyens utiles, il y a de régler les affaires aussitôt et de se libérer pour l'avenir. En effet, si les affaires restent en suspens, elles s'ajoutent aux précédentes et aux suivantes, ce qui augmente leur poids et leur pression. En réglant chaque chose en son temps, tu abordes les affaires futures avec clarté de pensée et efficacité dans l'action.

Hiérarchiser les priorités tout en demandant conseil : Il convient de choisir parmi les actions bénéfiques en commençant par les plus importantes. Distingue ce vers quoi ton âme penche et que tu désires ardemment, car le contraire engendre lassitude, ennui et contrariété. Appuie-toi pour cela sur une réflexion correcte et la consultation d'autrui : celui qui consulte ne regrette pas. Étudie avec soin ce que tu souhaites entreprendre ; si le bienfait est avéré et que tu es résolu, confie-toi alors à Allah, car Allah aime ceux qui se remettent à Lui.

Et la louange appartient à Allah, Seigneur des mondes.

Qu'Allah couvre d'éloges notre maître
Muḥammad, sa famille et l'ensemble de ses
Compagnons, et qu'Il les préserve.

Le sommaire

Les moyens utiles pour une vie bienheureuse...	2
Les moyens utiles pour une vie bienheureuse...	2
Écrit par :	2
Cheikh 'Abd Ar-Raḥmân ibn Nâṣir As-Sa'dî (qu'Allah lui fasse miséricorde).	2
Introduction	2
Chapitre : La foi et l'œuvre vertueuse	3
Chapitre : Occuper son temps par les actions parmi les œuvres ou d'un savoir parmi les sciences utiles.	11
Chapitre : La multiplication de l'évocation d'Allah	14
Chapitre : S'efforcer de supprimer les causes qui engendrent les soucis et de rechercher celles qui procurent la joie.	16
Chapitre : Évaluer les pires éventualités.....	18
Chapitre : Chapitre : La force du cœur et sa capacité à demeurer calme et maître de lui- même.....	20
Chapitre : Habituer son âme à supporter les défauts des autres.	22
Chapitre : Ne pas se laisser emporter par les soucis.....	24