

# Tranquillité D'esprit Et Contentement



**Adopter Des Caractéristiques Positives  
Mène à la Tranquillité D'esprit**

**Tranquillité D'esprit Et Contentement**

**Livres de ShaykhPod**

**Publié par ShaykhPod Books, 2024**

Bien que toutes les précautions aient été prises lors de la préparation de ce livre, l'éditeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs ou omissions, ou pour les dommages résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce document.

Tranquillité d'esprit et contentement

**Deuxième édition. 22 mars 2024.**

Droits d'auteur © 2024 Livres ShaykhPod.

Écrit par ShaykhPod Books.

# **Table des matières**

[Table des matières](#)

[Remerciements](#)

[Notes du compilateur](#)

[Introduction](#)

[Tranquillité d'esprit et contentement](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 1](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 2](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 3](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 4](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 5](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 6](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 7](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 8](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 9](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 10](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 11](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 12](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 13](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 14](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 15](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 16](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 17](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 18](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 19](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 20](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 21](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 22](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 23](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 24](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 25](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 26](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 27](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 28](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 29](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 30](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 31](#)

[Tranquillité d'esprit et de corps - 32](#)

[Contentement - 1](#)

[Contentement - 2](#)

[Contentement - 3](#)

[Plus de 400 livres électroniques gratuits sur le bon caractère](#)

[Autres médias de ShaykhPod](#)

## **Remerciements**

Toutes les louanges vont à Allah, le Très-Haut, Seigneur des mondes, qui nous a donné l'inspiration, l'opportunité et la force de terminer ce volume. Que la paix et la bénédiction soient sur le Saint Prophète Muhammad dont le chemin a été choisi par Allah, le Très-Haut, pour le salut de l'humanité.

Nous tenons à exprimer notre plus profonde gratitude à toute la famille ShaykhPod, en particulier à notre petite étoile, Yusuf, dont le soutien et les conseils continus ont inspiré le développement de ShaykhPod Books.

Nous prions pour qu'Allah, l'Exalté, parachève Sa faveur sur nous et accepte chaque lettre de ce livre dans Son auguste cour et lui permette de témoigner en notre faveur au Jour Dernier.

Louanges à Allah, Exalté, Seigneur des mondes et bénédictions et paix infinies sur le Saint Prophète Muhammad, sur sa Famille bénie et ses Compagnons, qu'Allah soit satisfait d'eux tous.

## **Notes du compilateur**

Nous avons essayé avec diligence de rendre justice dans ce volume, mais si des lacunes sont constatées, le compilateur en est personnellement et seul responsable.

Nous acceptons la possibilité de fautes et de lacunes dans le cadre de nos efforts pour mener à bien une tâche aussi difficile. Nous avons peut-être trébuché et commis des erreurs inconsciemment pour lesquelles nous demandons l'indulgence et le pardon de nos lecteurs et l'attention que vous porterez à ce sujet sera appréciée. Nous invitons sincèrement les suggestions constructives qui peuvent être faites à [ShaykhPod.Books@gmail.com](mailto:ShaykhPod.Books@gmail.com).

## Introduction

Le petit livre suivant traite de deux aspects du caractère noble : la paix de l'esprit et le contentement.

La mise en pratique des leçons évoquées aidera le musulman à acquérir un caractère noble. Selon le hadith trouvé dans Jami At Tirmidhi, numéro 2003, le Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, a indiqué que la chose la plus lourde dans la balance du Jour du Jugement sera le caractère noble. C'est l'une des qualités du Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, qu'Allah, l'Exalté, a complimenté dans le chapitre 68 Al Qalam, verset 4 du Saint Coran :

*« Et en effet, vous êtes d'une grande moralité. »*

Par conséquent, il est du devoir de tous les musulmans d'acquérir et d'agir selon les enseignements du Saint Coran et les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui), afin d'atteindre un caractère noble.



## **Tranquillité d'esprit et contentement**

### **Tranquillité d'esprit et de corps - 1**

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Dans les écritures divines, il y a de nombreux exemples qui indiquent qu'une personne doit être traitée en fonction de ses actes. Par exemple, dans un verset du Saint Coran, Allah, l'Exalté, déclare qu'Il se souviendra de la personne qui se souvient de Lui. Chapitre 2 Al Baqarah, verset 152.

*« Alors souvenez-vous de moi, et je me souviendrai de vous. »*

Un autre exemple se trouve dans le chapitre 2 d'Al Baqarah, verset 40 :

*« ...accomplis mon alliance [envers toi], et j'accomplirai ton alliance [envers moi]... »*

Enfin, dans un hadith trouvé dans Jami At Tirmidhi, numéro 1924, le Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui) a conseillé que quiconque fait preuve de miséricorde envers les autres recevra la miséricorde d'Allah, l'Exalté.

Il est évident que les gens luttent dans ce monde matériel parce qu'ils désirent la paix de l'esprit et le contentement. A la lumière de ce qui a été dit plus haut, la paix dans sa vie est souvent obtenue quand une personne permet aux autres de vivre en paix. Si l'on réfléchit à sa propre vie, on se rendra compte que les gens peuvent être divisés en deux catégories : ceux qui s'occupent de leurs affaires et permettent aux autres de vivre en paix et ceux qui ne le font pas. Il n'est pas nécessaire d'être un génie pour comprendre que ceux qui laissent les autres vivre en paix sont ceux qui obtiennent la paix. Alors que les membres de l'autre groupe ne trouvent jamais la paix, quels que soient les bienfaits matériels qu'ils possèdent. C'est l'une des raisons pour lesquelles le Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, a conseillé dans un hadith trouvé dans Sunan Ibn Majah, numéro 3976, qu'un musulman ne peut pas parfaire son islam tant qu'il n'évite pas les choses qui ne le concernent pas. Ceux qui ignorent ce conseil et s'occupent à interférer avec les autres sont ceux qui ne trouvent jamais la paix. Comme ils privent les autres de la paix, Allah, l'Exalté, les en prive à son tour.

Par conséquent, un grand pas vers la paix de l'esprit consiste à laisser les autres vivre en paix. Il est important de noter que cela ne signifie pas qu'il faut abandonner le commandement du bien et l'interdiction du mal, car c'est un devoir important. Mais cela signifie qu'il faut laisser de côté les choses qui ne sont pas des péchés, car réprimander constamment les autres sur des questions qui ne sont pas illicites ne conduit qu'à l'inimitié et à la perte de la paix dans la vie des gens. Il fut un temps où les gens aimaient être conseillés par les autres sur toutes les questions licites et illicites, même si cela signifiait qu'ils étaient réprimandés parce qu'ils souhaitaient se réformer pour le mieux. Mais cette époque est révolue depuis longtemps. De nos jours, la plupart des gens n'aiment pas être réprimandés sur des choses illicites, encore moins sur des choses qui sont licites mais indésirables. Il est donc préférable d'éviter cette attitude si l'on souhaite gagner un peu de paix dans sa vie.

Pour conclure, celui qui laisse les autres vivre en paix recevra la paix d'Allah, l'Exalté.

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 2**

Dans un hadith trouvé dans Jami At Tirmidhi, numéro 2465, le Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions sur lui) a conseillé que quiconque donne la priorité à la préparation de l'au-delà plutôt qu'à l'effort pour ce monde matériel sera accordé le contentement, ses affaires seront corrigées pour lui et il recevra sa provision destinée d'une manière facile.

Cette partie du hadith signifie que quiconque accomplit correctement ses devoirs envers Allah, l'Exalté, et envers la création, comme subvenir aux besoins de sa famille de manière licite tout en évitant les excès de ce monde matériel, sera satisfait. C'est le cas lorsqu'on est satisfait de ce qu'on possède sans être avide et sans s'efforcer activement d'obtenir plus de choses matérielles. En réalité, celui qui se contente de ce qu'il possède est une personne véritablement riche, même s'il possède peu de richesses, car il devient indépendant des choses. L'indépendance de toute chose rend riche par rapport à elle.

De plus, cette attitude permettra à l'individu de faire face confortablement à tous les problèmes matériels qui pourraient survenir au cours de sa vie. En effet, moins on interagit avec le monde matériel et moins on se concentre sur l'au-delà, moins on aura à faire face aux problèmes matériels. Moins une personne aura à faire face à des problèmes matériels, plus sa vie sera confortable. Par exemple, celui qui possède une maison aura moins de problèmes à régler à ce sujet, comme une cuisinière cassée, que celui qui possède dix maisons. Enfin, cette personne obtiendra facilement et agréablement sa subsistance légale. Non seulement cela, mais Allah, l'Exalté, mettra une telle grâce dans sa

subsistance qu'elle couvrira toutes ses responsabilités et ses besoins, c'est-à-dire qu'elle satisfera lui et ses personnes à charge.

Accorder la priorité à la préparation de l'au-delà signifie que l'on doit toujours agir et parler d'une manière qui nous sera bénéfique dans l'au-delà. Comme expliqué précédemment, cela implique de s'efforcer de subvenir à ses besoins légitimes afin de remplir ses besoins et ses responsabilités sans gaspillage ni extravagance. Toute activité qui ne nous sera pas bénéfique dans l'au-delà doit être réduite au minimum. Plus on se comporte de cette manière, plus on sera satisfait et plus ses activités quotidiennes deviendront faciles. De plus, on se préparera également adéquatement pour l'au-delà, ce qui implique d'utiliser les bénédictions qui nous ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté. Par conséquent, on atteint la paix et le succès dans les deux mondes.

Mais comme mentionné dans l'autre moitié de ce hadith, celui qui donne la priorité à la recherche du monde matériel au détriment de la préparation pour l'au-delà, en négligeant ses devoirs ou en recherchant l'inutile et l'excès de ce monde matériel, constatera que son besoin, c'est-à-dire sa cupidité, pour les choses de ce monde n'est jamais satisfait. Cela, par définition, les rend pauvres même s'ils possèdent beaucoup de richesses. Ces personnes passeront d'une question de ce monde à une autre tout au long de la journée sans parvenir à atteindre le contentement car elles ont ouvert trop de portes de ce monde. Et elles recevront difficilement la provision qui leur est destinée et cela ne leur donnera pas satisfaction et ne semblera jamais suffisant pour combler leur cupidité. Cela peut même les pousser vers l'illicite, ce qui ne conduit qu'à une plus grande perte dans les deux mondes. Enfin, à cause de leur attitude, ils ne se prépareront pas adéquatement pour l'au-delà. Par conséquent, cette personne obtient du stress et du mécontentement dans les deux mondes.



### **Tranquillité d'esprit et de corps - 3**

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Beaucoup de gens établissent leurs normes de bonheur selon les règles et les désirs des autres. Le problème avec cette mentalité est que l'on devient triste ou heureux en fonction des désirs des autres. Si l'on persiste dans cette attitude, on atteint un niveau où l'on aime, déteste, donne, retient et agit selon les désirs des autres. Cette attitude ne mènera qu'à la tristesse générale dans la vie de l'individu, car il est impossible de vraiment plaire aux autres. Les gens ne sont pas satisfaits d'Allah, l'Exalté, alors qu'Il leur a accordé d'innombrables bénédictions, comment peuvent-ils être satisfaits de personnes qui ne leur ont rien donné de façon innée ? Ainsi, vivre avec l'attitude de toujours chercher à plaire aux autres ne mènera qu'à la tristesse.

Le musulman doit donc s'efforcer d'obtenir la satisfaction d'Allah, l'Exalté, ce qui est facilement réalisable. Il aimera, détestera, donnera et retiendra pour l'amour d'Allah, l'Exalté, ce qui est un aspect du perfectionnement de la foi. Cela est confirmé par un hadith trouvé dans Sunan Abu Dawud, numéro 4681. Cela ne peut être atteint que par une obéissance sincère à Allah, l'Exalté, ce qui implique d'accomplir les commandements d'Allah, l'Exalté, de s'abstenir de Ses interdictions et d'être patient avec le destin. Cela mènera au véritable bonheur dans les deux mondes et c'est donc la clé du bonheur.

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 4**

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Il est important pour les musulmans de toujours avoir des attentes réalistes dans tous les aspects de leur vie, car des attentes irréalistes conduisent toujours à la déception, à la tristesse, au chagrin et à la dépression, qui sont les ingrédients de l'impatience et de la désobéissance à Allah, le Très-Haut. Cela ne conduit qu'à davantage de problèmes dans les deux mondes. Par exemple, les musulmans devraient rejeter le fantasme créé par Bollywood en croyant que leur mariage sera comme un conte de fées. C'est une attente ridicule et irréaliste qui ne mènera qu'à la déception. Alors que, si l'on comprend que le mariage a des difficultés mais qu'on est prêt à les surmonter, on a plus de chances d'atteindre le bonheur et la paix de l'esprit.

De plus, le musulman doit se fixer des attentes réalistes en fonction de sa propre situation et du sens de sa vie, il ne doit pas observer les autres et fixer ses attentes en fonction de ses propres critères. Cela a été indiqué dans un hadith trouvé dans Jami At Tirmidhi, numéro 2513.

En réalité, un vrai musulman n'a pas d'attentes envers les autres, car il ne peut compter que sur Allah, l'Exalté, et lui faire confiance. Mais il s'agit d'un statut élevé et rare à atteindre. Par conséquent, si un musulman doit avoir des attentes envers les autres, il doit les rendre réalistes, sinon cela ne mènera qu'à la déception, au chagrin et à la dépression.



## Tranquillité d'esprit et de corps - 5

J'ai lu il y a quelques temps un article de presse dont je voulais parler brièvement. L'article parlait d'une femme haut placée du gouvernement américain qui avait été renvoyée parce qu'elle avait refusé d'exécuter un ordre qui était clairement contraire à l'éthique et immoral. Il est tout à fait clair que les postes de direction dans les gouvernements et les grandes entreprises sont dominés par les hommes. On peut donc imaginer à quel point elle a dû travailler dur et combien de sacrifices elle a dû faire pour atteindre son rang au sein du gouvernement américain. Elle savait que si elle refusait de suivre les ordres de son supérieur, elle aurait perdu son emploi, mais elle n'a pas fait de compromis sur ses valeurs. L'islam enseigne aux musulmans qu'ils doivent eux aussi adopter cette mentalité et ne jamais compromettre leur foi pour obtenir quelque chose du monde matériel. Chapitre 4 An Nisa, verset 135 :

*« Ô vous qui croyez ! Soyez persévérants dans la justice, soyez témoins d'Allah, même si c'est contre vous-mêmes ou contre vos père et mère ou vos proches... »*

Le monde matériel étant éphémère, tout ce que l'on en retire finira par disparaître et l'on sera tenu responsable de ses actes et de son attitude dans l'au-delà. De plus, comme ils ont oublié d'obéir sincèrement à Allah, l'Exalté, les choses matérielles qu'ils ont acquises en faisant des compromis sur leur foi deviendront une source de misère pour eux, même s'ils ont quelques moments de plaisir. Chapitre 9 At Tawbah, verset 82 :

*« Qu'ils rient donc un peu, ils pleureront beaucoup en récompense de ce qu'ils ont commis. »*

Et chapitre 20 Taha, versets 124-126 :

*« Et quiconque se détourne de Mon rappel, certes, aura une vie pénible. Et au Jour de la Résurrection, Nous le rassemblerons aveugle. » Il dira : « Seigneur, pourquoi m'as-tu ressuscité aveugle, alors que je voyais ? » [Allah] dira : « Ainsi vous sont venus Nos signes, et vous les avez oubliés. C'est ainsi que vous serez aujourd'hui oubliés. »*

D'un autre côté, la foi est le joyau précieux qui guide le musulman à travers toutes les difficultés de ce monde et de l'au-delà en toute sécurité. C'est donc une pure folie de compromettre ce qui est plus bénéfique et durable au profit d'une chose temporaire qui conduit au malheur dans les deux mondes. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

Beaucoup de gens , en particulier les femmes, vont vivre des moments dans leur vie où ils devront choisir de faire des compromis avec leur foi ou non. Par exemple, dans certains cas, une musulmane peut croire que

si elle enlève son foulard et s'habille d'une certaine manière, elle sera plus respectée au travail et pourra même gravir les échelons de l'entreprise plus rapidement. De même, dans le monde des affaires, il est considéré comme important de se mêler à ses collègues après les heures de travail. Ainsi, un musulman peut se retrouver invité dans un pub ou un club après le travail. Dans des moments comme ceux-ci, il est important de se rappeler que la paix de l'esprit et le succès dans les deux mondes ne seront accordés qu'à ceux qui restent fidèles aux enseignements de l'islam, qui impliquent d'utiliser les bénédictions qui nous ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, comme le soulignent le Saint Coran et les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Ceux qui agissent de cette manière obtiendront le succès mondain et religieux. Mais plus important encore, leur succès mondain ne deviendra pas un fardeau pour eux. En fait, cela deviendra un moyen pour Allah, l'Exalté, de leur accorder la paix, d'accroître leur rang et leur souvenir parmi les humains. Les califes bien guidés de l'Islam en sont un exemple. Ils n'ont pas fait de compromis sur leur foi et sont restés fermes tout au long de leur vie. En retour, Allah, l'Exalté, leur a accordé un empire temporel et religieux.

Toutes les autres formes de succès mondain sont très temporaires et tôt ou tard elles deviennent une difficulté pour celui qui les porte. Il suffit d'observer les nombreuses célébrités qui ont fait des compromis sur leurs idéaux et leurs croyances afin d'obtenir la gloire et la fortune, pour que ces choses deviennent une cause de tristesse, d'anxiété, de dépression, de toxicomanie et même de suicide.

Réfléchissez un instant à ces deux chemins, puis décidez lequel doit être préféré et choisi.

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 6**

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Je réfléchissais à un problème commun que la plupart des gens rencontrent au cours de leur vie. Les gens se plaignent souvent de ne pas pouvoir plaire à tout le monde, malgré tous leurs efforts. Quelle que soit la situation dans laquelle ils se trouvent, quelqu'un semble toujours être mécontent d'eux. C'est une réalité que nous vivons tous, que ce soit dans notre vie de famille, notre vie professionnelle ou nos relations avec nos amis. Un musulman doit toujours se rappeler quelques petites choses simples qui lui permettront d'éviter de stresser à ce sujet.

Premièrement, la majorité des gens ne sont pas satisfaits d'Allah, l'Exalté, même s'Il leur a accordé d'innombrables bienfaits sans qu'ils ne le demandent. Comment ces gens peuvent-ils alors être vraiment satisfaits d'une personne qui en réalité ne leur a rien donné ? Leur manque d'agrément envers Allah, l'Exalté, est tout à fait évident à travers leurs plaintes et le manque de gratitude qu'ils Lui témoignent.

Deuxièmement, peu importe à quel point une personne améliore son caractère, elle n'atteindra jamais le caractère sublime possédé par le Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, et les autres Saints Prophètes (saw), qui étaient pourtant détestés par certaines personnes. Si tel est le cas, comment une personne normale peut-elle obtenir le plaisir de tout le monde au cours de sa vie ?

Le musulman doit aussi se rappeler que les gens ont été créés avec des mentalités différentes et qu'ils trouveront toujours des gens qui ne sont pas d'accord avec leur attitude et leur comportement. C'est pourquoi il y aura toujours des gens qui ne seront pas satisfaits d'une personne à un moment donné. La seule personne qui peut se rapprocher de plaire à tout le monde est la personne hypocrite qui change d'attitude et de croyances en fonction de la personne à laquelle elle a affaire. Mais même cette personne finira par être publiquement déshonorée par Allah, l'Exalté.

Par conséquent, obtenir le plaisir de tous les gens est inaccessible et seule une personne insensée s'efforcera d'obtenir quelque chose qui ne peut être obtenu. Le musulman doit donc s'efforcer de donner la priorité au plaisir d'Allah, l'Exalté, par-dessus tout en accomplissant Ses commandements, en s'abstenant de Ses interdictions et en affrontant le destin avec patience selon les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions sur lui). Cela ne signifie pas qu'un musulman ne doit pas être respectueux envers les autres, car cela contredit la tradition du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions sur lui). Cela signifie qu'un musulman doit comprendre que s'il obéit à Allah, l'Exalté, Il le protégera de l'attitude négative et des effets des gens même si cette protection ne lui est pas évidente. Mais s'il donne la priorité à plaire aux gens, il n'y parviendra pas et Allah, l'Exalté, ne le protégera pas du mécontentement et des effets négatifs des gens.

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 7**

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Comme tous les êtres humains n'ont pas été créés de la même manière, ils sont obligés d'être en désaccord sur certains points. Dans les questions liées à la religion et celles qui font la distinction entre les choses licites et illicites, un musulman doit rester ferme dans l'obéissance à Allah, le Très-Haut, indépendamment de ceux qui le contestent ou sont en désaccord avec lui. Mais dans les questions où le choix se situe entre deux options mondaines licites, un musulman a le droit de donner son avis aux autres lorsqu'on le lui demande. Mais il ne doit pas perdre son temps ni s'inquiéter si les autres ne sont pas d'accord avec son avis. Lorsque l'on s'accroche à ces désaccords au fil du temps, ils peuvent provoquer une inimitié entre les gens, ce qui peut conduire à des relations fracturées et brisées. Cela peut même aboutir au péché de rompre les liens avec les gens. Dans des cas comme celui-ci, il est donc important pour les musulmans de laisser les choses aller et de ne pas entretenir de sentiments négatifs envers quelqu'un qui n'est pas d'accord avec leur opinion et leur choix. Ils doivent plutôt se forcer à accepter d'être en désaccord et à passer à autre chose sans aucun ressentiment. Celui qui ne fait pas cela se retrouvera toujours à se disputer et à éprouver de l'hostilité envers les autres, car il sera forcément en désaccord avec eux sur certains sujets et questions en raison d'une différence de caractéristiques et de mentalité. Comprendre et agir selon ce conseil est une branche de la recherche de la paix dans ce monde.

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 8**

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Il est important que les musulmans respectent les droits que les gens ont sur eux, comme leurs parents, selon les enseignements de l'islam. Mais ils ne doivent pas le faire pour le bien des gens ni dépasser les limites fixées par Allah, l'Exalté. Ils doivent plutôt agir uniquement pour le bien d'Allah, l'Exalté, et rester dans les limites fixées par Lui lorsqu'ils accomplissent leurs devoirs envers les autres. Par exemple, ils ne doivent pas désobéir à Allah, l'Exalté, dans le processus de plaire aux gens. Le problème de consacrer sa vie et ses efforts aux gens, même si l'on ne commet aucun péché, c'est qu'un jour viendra certainement où cette personne se rendra compte qu'elle a consacré tant d'efforts aux gens mais qu'elle n'a rien obtenu d'important en retour, comme de la gratitude. Cette attitude conduit à l'amertume envers la vie et les gens. Si l'on persiste dans cette attitude, on finira par manquer à ses devoirs envers Allah, l'Exalté, et surtout à ses devoirs envers les gens. En revanche, si quelqu'un agit pour Allah, le Très-Haut, peu importe le peu de gratitude que les gens lui témoignent, il ne deviendra pas amer car il a agi pour Allah, le Très-Haut, et espère une récompense de sa part. Si l'intention de l'individu est sincère, cela évitera l'amertume car il recherchera une récompense pour ses efforts auprès d'Allah, le Très-Haut, et non auprès des gens. Les gens pourraient le décevoir par manque de gratitude, alors qu'Allah, le Très-Haut, le récompensera au-delà de ses espérances.

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 9**

J'ai lu il y a quelques temps un article de presse dont je voulais parler brièvement. Il parlait de liberté sociale et des droits des personnes, en particulier des femmes. Tout d'abord, il est important de comprendre que la principale différence entre un humain et un animal est le fait que les gens vivent selon un code moral plus élevé. Si les gens abandonnaient cela et agissaient simplement selon leurs désirs, il n'y aurait aucune différence entre eux et les animaux. En fait, les gens seraient pires, car ils possèdent un niveau de pensée plus élevé, mais choisissent toujours de vivre comme des animaux.

Deuxièmement, que les gens veuillent l'admettre ou non, dans la réalité, chaque personne est au service de quelque chose ou de quelqu'un. Certains sont au service d'autrui, comme les dirigeants d'Hollywood, et font tout ce qu'on leur ordonne de faire, même si cela défie la pudeur et la honte. D'autres sont au service de leurs proches et amis et font tout ce qu'ils peuvent pour leur plaire. D'autres sont les pires types de serviteurs, car ils ne servent que leurs propres désirs, tout comme les animaux et les personnes mauvaises de la société, comme les pédophiles et les violeurs. La meilleure et la plus haute forme de servitude est d'être au service d'Allah, l'Exalté. Cela est tout à fait évident si l'on tourne les pages de l'histoire qui montre clairement que ceux qui étaient les serviteurs d'Allah, l'Exalté, comme les Saints Prophètes, que la paix soit sur eux, ont reçu les plus grands honneurs et le plus grand respect dans ce monde et le recevront dans le prochain. Des siècles et des millénaires ont passé, mais leurs noms sont restés dans les mémoires comme les piliers et les phares de l'histoire. Alors que ceux qui sont devenus serviteurs des autres, en particulier de leurs propres désirs, ont fini par être déshonorés dans ce monde et ont été en proie à des troubles mentaux et à la toxicomanie, même s'ils ont atteint un certain statut mondain et ils sont devenus de



simples notes de bas de page dans l'histoire. Les médias se souviennent à peine de ceux qui décèdent pendant plus de quelques jours avant de passer à la personne suivante dont ils font un reportage. Au cours de leur vie, ces personnes finissent par devenir tristes, seules, déprimées et même suicidaires , car vendre leur âme et leur décence à leurs maîtres mondains ne leur a pas procuré le contentement qu'elles recherchaient. Il n'est pas nécessaire d'être un savant pour comprendre cette vérité évidente. Donc, si les gens doivent être des serviteurs, ils doivent être les serviteurs d'Allah, l'Exalté, car l'honneur durable, la grandeur et le vrai succès ne résident que dans cela. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 10**

Ceux qui ne croient pas ou ne mettent pas en pratique leur foi en Islam le font par amour pour le monde matériel et les choses qui s'y trouvent. Ils croient que croire ou mettre en pratique leur foi les empêchera de jouir des bienfaits de ce monde. Autrement dit, pour eux, la foi est quelque chose qui restreint leurs désirs et ils s'en détournent littéralement ou pratiquement. Au lieu de cela, ils se tournent vers le monde matériel et s'efforcent de satisfaire leurs désirs sans restrictions, croyant que la véritable paix réside dans cela. Ils méprisent ceux qui acceptent et actualisent leur foi en contrôlant leurs actions et en utilisant leurs bienfaits de ce monde de manière agréable à Allah, l'Exalté. Ils croient que ces musulmans pieux sont des esclaves de bas étage qui ont été empêchés de se divertir alors qu'eux, les mécréants et les égarés, sont libres. Mais en réalité, rien n'est plus faux, car les vrais esclaves sont ceux qui refusent d'accepter et de se soumettre à Allah, l'Exalté, et les supérieurs sont ceux qui ont fait cela en se libérant de l'esclavage du monde. On peut comprendre cela par un exemple. Un bon parent limitera le type de nourriture que mange son enfant, c'est-à-dire qu'il ne le laissera manger que de temps en temps des aliments malsains et malsains et l'obligera à suivre un régime alimentaire sain. Cet enfant croit donc que son parent lui a imposé des restrictions indésirables et qu'il est devenu esclave de son parent et de son régime alimentaire sain. D'un autre côté, un autre enfant a reçu de son parent la permission de manger tout ce qu'il veut, quand il le veut et en quantité. Cet enfant croit donc qu'il est complètement libre de toute restriction. Lorsque ces enfants se réunissent, l'enfant qui a reçu une liberté totale critique et méprise l'enfant qui a été limité par son parent. Ce dernier enfant se sentira également désolé pour lui-même lorsqu'il verra que l'autre enfant a eu carte blanche pour se comporter comme il le souhaite. De l'extérieur, il semble que l'enfant qui a été libéré a obtenu le bonheur alors que l'autre enfant est trop lié par des restrictions pour profiter de la vie. Mais des années plus tard, la vérité deviendra manifeste. L'enfant qui n'a pas de restrictions grandit et devient extrêmement malsain, par exemple en étant obèse, diabétique, hypertendu, etc. Il

devient même mentalement malsain car il perd confiance en son corps et en son apparence. Il devient alors esclave des médicaments, des maladies, des problèmes mentaux et sociaux. Toutes ces choses limitent son bonheur et sa vie. Alors que l'enfant qui a été limité par ses parents grandit en bonne santé mentale et physique. Il acquiert ainsi confiance en son corps et en ses capacités, ce qui l'aide à réussir dans la vie. Il se libère de tout esclavage des médicaments, des maladies, des problèmes mentaux et sociaux car il grandit avec un bon équilibre et des conseils appropriés. Ainsi, l'enfant qui n'avait aucune restriction a grandi en devenant esclave de beaucoup de choses, alors que l'enfant qui avait des restrictions a grandi indépendamment de toutes les restrictions.

Pour conclure, le véritable esclave est celui qui devient esclave de toutes les autres choses sauf d'Allah, l'Exalté, comme les médias sociaux, la société, la mode et la culture, et cela conduit à des problèmes mentaux, physiques et sociaux, alors que la véritable personne libre est celle qui se soumet uniquement à Allah, l'Exalté, atteignant ainsi la paix de l'esprit et du corps.

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 11**

J'ai lu il y a quelque temps un article de presse dont je voulais parler brièvement. Il faisait état des mesures plus strictes prises par le gouvernement pour lutter contre la propagation du coronavirus.

Le fait que les gens soient placés dans un scénario de type confinement devrait rappeler aux musulmans qu'ils sont placés en confinement permanent, ce qui signifie la mort. De la même manière que les gens se précipitent pour accumuler leurs besoins quotidiens, comme la nourriture, un musulman doit se hâter d'accumuler les nécessités nécessaires pour réussir dans les deux mondes, à savoir l'obéissance à Allah, l'Exalté, qui implique l'accomplissement de Ses commandements, l'abstention de Ses interdictions et l'acceptation du destin avec patience selon les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Cela permet à son tour de s'assurer que l'on utilise les bénédictions qui lui ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté. Les musulmans doivent profiter de l'occasion d'être en confinement pour acquérir et mettre en pratique les connaissances islamiques afin de se préparer à leur confinement permanent qui aura lieu bientôt, à un moment inconnu.

En outre, les musulmans doivent utiliser le temps dont ils disposent à la maison pour réfléchir véritablement sur leur vie, leurs actions et le chemin qu'ils suivent. Il est essentiel de comprendre que celui qui évalue et juge ses actes au cours de sa vie, sincèrement pour l'amour d'Allah, l'Exalté, sera inspiré à améliorer son caractère envers Allah, l'Exalté, et la création. Cela garantira qu'il se comportera correctement dans ce monde, en utilisant les bénédictions qui lui ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, obtenant ainsi la paix de l'esprit, et cette

introspection assurera qu'il aura un jugement facile le Jour de la Résurrection. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

Mais ceux qui ne parviennent pas à utiliser leur temps en se jugeant eux-mêmes continueront dans l'insouciance et connaîtront donc une vie difficile dans ce monde, car ils ont mal utilisé les bénédictions qui leur ont été accordées, et ils connaîtront un jugement strict et difficile au Jour de la Résurrection. Chapitre 20 Taha, verset 124 :

*« Et quiconque se détourne de Mon rappel, certes, aura une vie pénible. Et au Jour de la Résurrection, Nous le rassemblerons aveugle. »*

Enfin, cette réflexion est peu probable lorsqu'on pratique un culte de manière excessive, en particulier dans une langue qu'on ne comprend pas. Elle ne se produit que lorsqu'on étudie et met en pratique le Saint Coran et les traditions du Saint Prophète Muhammad (sur lui la paix et le salut). Il y a beaucoup de connaissances disponibles en un clic, les musulmans n'ont donc aucune excuse.

## Tranquillité d'esprit et de corps - 12

J'ai lu un article de presse dont je voulais discuter brièvement. Il parlait des tensions du travail moderne et de la recherche de la paix dans sa vie. C'est un objectif universel pour tous, quelle que soit leur foi ou leur classe sociale, d'atteindre la paix de l'esprit dans ce monde. C'est la raison ultime pour laquelle les gens s'efforcent dans ce monde matériel, travaillent de longues heures et consacrent la majorité de leurs efforts à ce monde. Les gens désirent obtenir une vie où ils n'ont ni stress ni soucis, tels que des difficultés financières. Mais il est étrange de voir comment les gens, en particulier les musulmans, recherchent la paix de l'esprit au mauvais endroit. Tout comme une personne qui désire regarder un match de football mais qui va à un match de cricket. Allah, l'Exalté, a clairement indiqué que la véritable paix de l'esprit ne réside que dans Son obéissance qui implique d'utiliser les bénédictions qu'Il leur a accordées de manière à Lui plaire, comme indiqué dans le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Chapitre 13 Ar Ra'd, verset 28 :

*« ...Certes, par l'évocation d'Allah, les cœurs sont rassurés. »*

Et le chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

Chaque fois qu'une personne recherche la paix de l'esprit dans le monde matériel, cela ne fera que l'éloigner davantage de son objectif, car cela l'encouragera à mal utiliser les bénédictions qui lui ont été accordées. Chaque fois qu'une personne se fixe un objectif par rapport à ce monde matériel, cet objectif ne mènera qu'à d'autres objectifs. Cela continue jusqu'à ce que la personne quitte ce monde sans obtenir ce qu'elle recherchait. Il est évident que les riches n'obtiennent pas la véritable paix de l'esprit, car ils sont plus stressés que les gens normaux et tout ce qu'ils obtiennent du monde finit par devenir un fardeau pour eux. C'est pourquoi le Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, a conseillé dans un hadith trouvé dans Jami At Tirmidhi, numéro 2465, que celui qui se concentre sur l'au-delà sera béni avec un cœur riche et Allah, l'Exalté, organisera ses affaires, ce qui signifie qu'il obtiendra la paix de l'esprit. Mais celui qui se concentre sur le monde matériel ne verra que sa pauvreté et ses affaires deviendront dispersées, ce qui signifie qu'il n'atteindra pas la paix de l'esprit. Celui qui obéit à Allah, le Très-Haut, trouvera la paix de l'esprit, même s'il possède peu de choses de ce monde. Mais celui qui est perdu dans le monde matériel ira d'une porte à l'autre du monde mais ne trouvera jamais la véritable paix car elle n'y a pas été placée. Si une personne veut regarder un match de football, elle ne doit pas aller à un match de cricket et si un musulman désire la paix de l'esprit, il ne doit pas la chercher dans le monde matériel, car elle ne réside que dans l'obéissance à Allah, le Très-Haut.

Il est important de noter que ceux qui adhèrent aux enseignements de l'Islam rencontreront des difficultés tout au long de leur vie, car cela est garanti. Mais grâce à leur obéissance, Allah, l'Exalté, leur enlèvera la peur et le chagrin afin qu'ils restent fermes et constants sur le droit chemin. Cela est similaire à celui qui ne ressent qu'un léger inconfort à la suite d'une procédure médicale, car il a été anesthésié. Cela est similaire à la façon dont le Saint Prophète Ibrahim, que la paix soit sur lui, a été assuré

de la sécurité et de la paix même au milieu d'un grand feu. Chapitre 21 Al Anbiya, versets 68-69 :

*« Ils dirent : « Brûlez-le et soutenez vos divinités, si vous voulez agir. »  
Nous [Allah] dîmes : « Ô feu, sois fraîcheur et sécurité pour Abraham. »*



## Tranquillité d'esprit et de corps - 13

J'ai lu il y a quelque temps un article de presse dont je voulais parler brièvement. Il faisait état de l'état émotionnel des personnes qui essaient d'équilibrer différents aspects de leur vie, comme leur travail, leur vie personnelle et sociale. Une chose qui peut aider une personne à éviter le stress associé à cela est d'adopter un état d'esprit équilibré. Cela consiste à essayer de contrôler ses émotions de telle manière qu'on ne se laisse pas aller à des états émotionnels extrêmes, car ceux-ci conduisent souvent au stress et aux troubles mentaux. Cela est indiqué dans le chapitre 57 Al Hadid, verset 23 du Saint Coran :

*« Afin que vous ne désespériez pas de ce qui vous échappe, et que vous ne vous réjouissiez pas [avec orgueil] de ce qu'il vous a donné... »*

L'Islam n'interdit pas de montrer ses émotions, car cela fait partie de la nature humaine. Mais il recommande un état d'esprit équilibré, qui ne passe pas d'une émotion extrême à une autre. Être triste dans des situations difficiles est acceptable, mais il ne faut pas désespérer, ce qui est une tristesse extrême, car cela conduit souvent à d'autres troubles mentaux, comme la dépression. Et être heureux est acceptable, mais il ne faut pas devenir trop heureux, c'est-à-dire exulter, car cela peut souvent conduire à des péchés et à des regrets dans les deux mondes. Un musulman doit s'efforcer d'obtenir un état d'esprit équilibré en se rappelant les innombrables bénédictions qu'il possède encore dans les moments difficiles, ce qui évite la tristesse extrême, c'est-à-dire le désespoir. Et dans les moments de facilité, il doit se rappeler qu'il sera tenu responsable de ce qui lui plaît et s'il en fait un mauvais usage ou s'il ne remplit pas les devoirs qui y sont liés, il peut être puni. De plus, s'il

utilise la bénédiction d'une manière qui plaît à Allah, l'Exalté, il obtiendra plus de bénédictions dans les deux mondes. Chapitre 14 Ibrahim, verset 7 :

*« Et [rappelez-vous] quand votre Seigneur a proclamé : « Si vous êtes reconnaissants, Je vous augmenterai certainement [sa faveur]... »*

Se comporter de cette manière empêchera de devenir trop heureux, c'est-à-dire d'exulter.

Un état d'esprit équilibré est toujours le meilleur moyen d'éviter les effets négatifs des humeurs extrêmes. Cela rapprochera le musulman de la véritable paix de l'esprit et de l'obéissance à Allah, l'Exalté, qui implique l'accomplissement de Ses commandements, l'abstention de Ses interdictions et l'acceptation du destin avec patience, selon les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Cela aide en outre à obtenir un état mental équilibré et la paix de l'esprit et du corps dans les deux mondes. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

## Tranquillité d'esprit et de corps - 14

Beaucoup de gens s'efforcent d'obtenir plus dans ce monde matériel, même s'ils ont déjà obtenu beaucoup de succès dans ce monde. Même si l'Islam n'interdit pas ce type de mentalité, tant que les choses illicites sont évitées, le musulman doit comprendre une réalité importante. Il est évident que la paix de l'esprit ne s'obtient pas avec de nombreux biens matériels, comme la richesse. En fait, ces personnes sont souvent celles qui finissent par être déprimées au point de se suicider. Les désirs humains matériels ont été créés de telle manière que peu importe ce que l'on obtient, ils désirent toujours plus, indépendamment de leur foi et de leur statut social. Par exemple, Pharaon qui vivait à l'époque du Saint Prophète Moïse, que la paix soit sur lui, a obtenu toutes les bénédictions imaginables dans ce monde, mais il n'a toujours pas obtenu la paix de l'esprit et la satisfaction. Au lieu de cela, son désir d'avoir plus l'a poussé à un tel stade qu'il a désiré être adoré comme un Dieu. Chapitre 79 An Naziat, verset 24 :

*« Et il dit : « Je suis votre seigneur le plus élevé. » »*

Peu importe les désirs qu'une personne satisfait, cela ne fait que la pousser à désirer davantage de choses. Une personne qui possède deux maisons en veut trois ; un millionnaire veut devenir milliardaire. C'est pourquoi le Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, a averti dans un hadith trouvé dans Sahih Bukhari, numéro 6439, que la personne qui possède une vallée d'or ne désire qu'une autre. Un musulman qui désire la véritable paix de l'esprit, qui est plus précieuse que les trésors de la Terre,

devrait donc Les musulmans doivent limiter leurs désirs matériels. Plus ils les limitent et ne s'occupent que de leurs besoins et de leurs responsabilités, plus ils obtiendront la paix de l'esprit. Cette mentalité ferme les portes de la préoccupation et de la recherche de choses plus matérielles, ce qui à son tour procure du repos à l'esprit et au corps. Si un musulman associe cela à l'effort d'obéissance à Allah, l'Exalté, qui implique d'accomplir Ses commandements, de s'abstenir de Ses interdictions et d'affronter le destin avec patience, alors il obtiendra une véritable paix de l'esprit qui s'étend à tous les aspects de sa vie dans les deux mondes. Mais plus ils ont de désirs matériels, plus leur esprit et leur corps seront préoccupés par eux et donc plus ils seront éloignés de la véritable paix de l'esprit.

## Tranquillité d'esprit et de corps - 15

Il est important pour les musulmans d'adopter un état d'esprit positif car c'est un outil formidable pour les aider à faire face aux difficultés afin qu'ils restent obéissants à Allah, l'Exalté. Chaque fois qu'une personne fait face à des difficultés, elle doit toujours comprendre une vérité : la difficulté aurait pu être bien pire. S'il s'agissait d'un problème matériel, elle doit être reconnaissante que ce ne soit pas une affliction affectant sa foi. Au lieu de s'attarder sur la tristesse immédiate qui accompagne la difficulté, elle doit se concentrer sur la fin et la récompense qui attendent ceux qui font preuve de patience pour l'amour d'Allah, l'Exalté. Lorsqu'une personne perd quelques bénédictions, elle doit énumérer les innombrables bénédictions qu'elle possède encore. Dans chaque difficulté, un musulman doit se souvenir du verset du Saint Coran qui rappelle aux musulmans qu'il existe de nombreuses sagesse cachées dans les difficultés et les épreuves qu'ils n'ont pas observées. Par conséquent, la situation à laquelle ils sont confrontés est meilleure que la situation qu'ils désiraient. Chapitre 2 Al Baqarah, verset 216 :

*« ...Mais il se peut que vous haïssiez une chose et qu'elle soit un bien pour vous ; il se peut que vous aimiez une chose et qu'elle soit un mal pour vous. Et Allah sait, tandis que vous ne savez pas. »*

En conclusion, le musulman doit réfléchir à ces faits et à d'autres afin d'adopter un état d'esprit positif, élément clé pour faire face aux difficultés d'une manière qui mène à d'innombrables bénédictions dans les deux

mondes. Rappelez-vous que la coupe n'est pas à moitié vide, mais à moitié pleine.

## Tranquillité d'esprit et de corps - 16

J'ai lu il y a quelques temps un article de presse dont je voulais parler brièvement. Il faisait état d'un cas de suicide causé par la dépression et un chagrin intense. Il est important pour les musulmans de s'efforcer d'obéir à Allah, l'Exalté, en utilisant les bénédictions qu'Il leur a accordées de manière à Lui plaire, comme le précisent le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui), car Il a garanti une bonne vie dans les deux mondes à celui qui se comporte de cette manière. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

Cette bonne vie protégera le musulman du chagrin, de la dépression et d'autres humeurs extrêmes et troubles mentaux qui peuvent détruire la vie d'une personne. Même si les musulmans seront confrontés à des difficultés qui les attristeront, s'ils obéissent à Allah, l'Exalté, cette tristesse ne deviendra jamais extrême et n'affectera jamais toute leur vie à long terme. En effet, le musulman qui s'efforce d'obéir à Allah, l'Exalté, a une excellente raison de continuer à avancer malgré ses difficultés sans abandonner et sans se tourner vers la dépression et même le suicide. Par exemple, il attend avec impatience la récompense innombrable qui sera accordée au patient. Chapitre 39 Az Zumar, verset 10 :

*« ...En effet, le patient recevra sa récompense sans compte [c'est-à-dire sans limite]. »*

En revanche, le musulman qui ne s'efforce pas d'obéir à Allah, le Très-Haut, et qui ne revendique le titre de musulman qu'avec sa langue, ne bénéficiera pas de cette attitude et d'une bonne vie. Et chaque fois qu'il rencontre des difficultés, cela le conduit à des humeurs extrêmes et à des troubles mentaux qui détruiront toute sa vie. Cela peut même s'appliquer à ceux qui ne remplissent que les devoirs obligatoires de base et n'utilisent pas les bénédictions qui leur ont été accordées de manière à plaire à Allah, le Très-Haut, comme leur temps, leur santé et leur richesse, car ils Lui désobéissent par ces bénédictions.



## **Tranquillité d'esprit et de corps - 17**

J'ai lu il y a quelques temps un article de presse dont je voudrais parler brièvement. Il faisait état de la difficulté d'équilibrer et d'accomplir tous les devoirs matériels dans le monde moderne et du stress qui y est associé. Les musulmans doivent comprendre que s'ils souhaitent éviter ce stress commun, ils doivent prioriser correctement chaque tâche et responsabilité. Cela n'est possible que si l'on le fait selon les enseignements de l'islam plutôt que selon ses désirs ou ceux des autres. Chaque fois que l'on réorganise la liste des priorités conseillées par l'islam, cela conduit toujours à des difficultés et à du stress. Par exemple, si l'on fait des efforts excessifs dans le monde matériel au-delà de ses besoins et de ses nécessités, négligeant ainsi ses autres responsabilités, comme l'éducation correcte de ses enfants, cela ne mènera qu'au stress dû à ce qu'on a acquis et à la mauvaise conduite de ses enfants. Celui qui ne priorise pas correctement ses devoirs est comme l'étudiant universitaire qui privilégie le plaisir au détriment de la préparation de ses examens. Cela ne le conduit qu'à obtenir un diplôme médiocre et un emploi difficile. À cause d'une mauvaise hiérarchisation des priorités, ils ont abandonné une vie facile grâce à un bon travail pour quelques années de plaisir à l'université, ce qui les conduit à une vie difficile à long terme.

L'établissement de priorités erronées affecte tous les aspects de la vie d'une personne et peut conduire à des péchés si elle obéit aux gens au détriment d'Allah, l'Exalté. Par conséquent, il est important pour les musulmans de suivre la priorité fixée par l'Islam, qui commence par l'obéissance à Allah, l'Exalté, et au Saint Prophète Muhammad (sur lui la paix et le salut), avant toute autre personne. Cela n'est possible qu'en recherchant et en agissant sur la base de la connaissance islamique. Grâce à cela, un musulman

donnera la priorité à tout et à tous dans sa vie et utilisera les bénédictions qui lui ont été accordées de manière agréable à Allah, l'Exalté, comme indiqué dans le Saint Coran et les traditions du Saint Prophète Muhammad ( sur lui la paix et le salut ). Cela conduira au don précieux et rare de la paix de l'esprit et du corps dans ce monde et à la félicité éternelle dans l'au-delà.  
Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

## Tranquillité d'esprit et de corps - 18

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Les musulmans sont souvent trompés en croyant que même si l'étude et la mise en pratique du Saint Coran et des traditions du Saint Prophète Muhammad (sur lui la paix et le salut) mènent au Paradis dans l'au-delà, s'ils choisissent cette voie, ils seront malheureux dans ce monde. Ils sont convaincus que la paix dans ce monde réside simplement dans la satisfaction de ses désirs, alors que l'islam enseigne à contrôler ses désirs, et non à les libérer. Ainsi, dans leur esprit, la paix dans ce monde et la paix dans l'autre monde s'obtiennent toutes deux par deux voies différentes. C'est complètement faux, car Allah, l'Exalté, a en fait placé la paix de l'esprit dans les deux mondes sur un seul chemin droit, le chemin de l'Islam. Il ne faut pas se laisser tromper par les réseaux sociaux, la mode et la culture, mais toujours garder à l'esprit que le Contrôleur des cœurs, qui est la station de la paix de l'esprit, n'est autre qu'Allah, l'Exalté. En d'autres termes, Allah, l'Exalté, décide seul de qui obtient la paix de l'esprit dans ce monde, tout comme Il décide seul de qui obtient le Paradis dans l'au-delà. Par conséquent, il faut rechercher la paix de l'esprit dans les deux mondes en obéissant sincèrement à Allah, l'Exalté. Cela implique d'utiliser les bénédictions qui nous ont été accordées d'une manière qui Lui soit agréable, comme le soulignent le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

Si l'on croit à tort que la paix de l'esprit dans ce monde et la paix dans l'autre monde s'obtiennent par deux voies différentes , on cherchera inévitablement à obtenir la paix de l'esprit dans ce monde et à retarder la préparation concrète de l'au-delà. Cette attitude ne fera que l'empêcher d'obtenir la paix de l'esprit dans les deux mondes. Chapitre 20 Taha, versets 124-126 :

*« Et quiconque se détourne de Mon rappel, certes, aura une vie pénible. Et au Jour de la Résurrection, Nous le rassemblerons aveugle. » Il dira : « Seigneur, pourquoi m'as-tu ressuscité aveugle, alors que je voyais ? » [Allah] dira : « Ainsi vous sont venus Nos signes, et vous les avez oubliés. C'est ainsi que vous serez aujourd'hui oubliés. »*

## Tranquillité d'esprit et de corps - 19

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Il est largement admis que lorsqu'une invention ne parvient pas à remplir son objectif principal d'existence, elle est considérée comme un échec, même si elle possède de nombreuses bonnes caractéristiques. Par exemple, un téléphone doté de nombreuses excellentes fonctionnalités, comme un appareil photo de haute qualité, sera considéré comme un échec s'il ne peut pas être utilisé pour passer des appels téléphoniques, ce qui est sa fonction principale. De même, les humains sont une invention et une création d'Allah, l'Exalté, avec un but précis. Chapitre 51 Adh Dhariyat, verset 56 :

*« Et Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. »*

L'unique but de l'homme est d'adorer, c'est-à-dire d'obéir à Allah, l'Exalté. Cette obéissance sincère implique d'accomplir les commandements d'Allah, l'Exalté, de s'abstenir de Ses interdictions et d'affronter le destin avec patience selon les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Cela permettra à chacun d'utiliser chaque bénédiction qui lui a été accordée par Allah, l'Exalté, de manière à Lui plaire.

Mais celui qui ne parvient pas à réaliser son objectif mènera une vie dénuée de sens et sans but, même s'il obtient beaucoup de succès dans ce monde.

Cela est tout à fait évident lorsqu'on observe la société. On voit clairement que ceux qui ont obtenu beaucoup de succès dans ce monde sont les plus anxieux, les plus stressés, les plus déprimés et les plus accros aux drogues et à l'alcool que quiconque. Cela se produit parce qu'ils ne parviennent pas à réaliser leur objectif de création, ce qui les amène à mal utiliser les bénédictions qui leur ont été accordées par Allah, l'Exalté. Chapitre 20 Taha, verset 124 :

*« Et quiconque se détourne de Mon souvenir, certes, aura une vie déprimante [c'est-à-dire difficile]... »*

Le musulman ne doit pas se faire croire qu'il a un but dans la vie s'il n'utilise pas les biens matériels de manière à plaire à Allah, le Très-Haut, même s'il accomplit les devoirs de base obligatoires, comme les cinq prières quotidiennes obligatoires. Le but de l'homme s'étend au-delà de quelques rituels et pratiques quotidiens et annuels. Il englobe en fait chaque respiration et chaque aspect de la vie, par exemple la vie financière, privée, sociale, professionnelle et familiale. Le musulman qui ne parvient pas à accomplir son but est comme un vase qui paraît beau de l'extérieur, car il accomplit ses devoirs de base obligatoires, mais tout comme le vase est vide à l'intérieur, sa vie l'est aussi. C'est la raison pour laquelle de nombreux musulmans qui accomplissent leurs devoirs de base obligatoires souffrent encore de stress mental et de dépression car ils ne parviennent pas à comprendre que leur but englobe toute leur vie, et pas seulement quelques heures de la journée ou quelques jours de l'année.

L'une des principales raisons pour lesquelles cette réalité est négligée par de nombreuses personnes, y compris les musulmans, est l'imitation aveugle de la société, de la mode, de la culture et des médias sociaux. Si l'on ne fait pas appel à son intellect, on croit à tort qu'une vie pleine de sens se trouve dans les choses de ce monde, comme la richesse, une carrière, des amis ou une famille. Il faut éviter d'agir comme du bétail et plutôt apprendre des enseignements de l'islam et observer les choix de vie des autres et leurs conséquences. Si l'on fait cela correctement, on comprendra qu'une existence pleine de sens ne réside pas dans la poursuite des choses de ce monde, mais seulement dans l'accomplissement de son objectif de création, tout comme on accorde de la valeur à une invention qui remplit sa fonction première de création. Ne pas reconnaître cela est la véritable tragédie de l'humanité.

Tous les êtres humains doivent s'efforcer d'accomplir le but de leur création, qui consiste à utiliser les bénédictions qui leur ont été accordées de manière à plaire à Allah, l'Exalté, comme indiqué dans le Saint Coran et les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui), car c'est la seule façon de mener une vie pleine de sens, pleine de sens et paisible dans les deux mondes. Chapitre 13 Ar Ra'd, verset 28 :

*« ...Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs trouvent la paix. »*

Et chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*



## Tranquillité d'esprit et de corps - 20

L'un des objectifs les plus fondamentaux du Saint Coran et des traditions du Saint Prophète Muhammad (sur lui la paix et le salut) est de permettre aux gens d'atteindre la paix du corps et de l'esprit dans ce monde. Chapitre 13 Ar Ra'd, verset 28 :

*« ...Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs trouvent la paix. »*

Et chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

Cela ne peut se faire que si l'on obéit sincèrement et que l'on suit ces deux sources de guidance, ce qui nous guide à utiliser correctement les bénédictions qui nous ont été accordées, c'est-à-dire d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, et nous aide à prioriser correctement les choses et les personnes dans notre vie afin d'obtenir la paix de l'esprit et du corps. C'est comme une bibliothèque de livres qui ont été classés dans le bon

ordre, ce qui permet à une personne de trouver facilement le livre dont elle a besoin avec un minimum de tracas. Alors que, celui qui ne suit pas les conseils des deux sources de guidance, faisant ainsi un mauvais usage des bénédictions qui lui ont été accordées et priorisant incorrectement les choses et les personnes dans sa vie, est comme une bibliothèque de livres complètement désorganisée. Trouver un livre spécifique dans cette bibliothèque serait extrêmement difficile, stressant et chronophage et une personne pourrait même ne pas trouver le livre qu'elle désire.

Tout comme une bibliothèque organisée, lorsqu'on obéit sincèrement et qu'on suit les deux sources de guidance, on placera chaque chose à sa place dans sa vie, ce qui nous conduira ainsi à la paix de l'esprit et du corps.  
Chapitre 10 Yunus, versets 57-58 :

*« Ô hommes, il vous est venu de votre Seigneur un conseil, une guérison pour ce qui est dans les poitrines, une direction et une miséricorde pour les croyants. Dis : « C'est par la grâce d'Allah et par Sa miséricorde qu'ils se réjouissent, car c'est mieux que ce qu'ils amassent. »*

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 21**

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Il est communément admis que pour obtenir la paix de l'esprit et du corps, il faut obtenir un état mental et physique organisé et équilibré. Par exemple, un état organisé et équilibré est comme une bibliothèque de livres organisés dans un bon ordre, ce qui permet de trouver facilement le livre que l'on désire. En revanche, un état désorganisé et déséquilibré est comme une bibliothèque de livres désorganisée, ce qui rend la recherche d'un livre spécifique difficile et stressante. Un état d'esprit et de corps organisé et équilibré permet de placer chaque chose et chacun à la place qui lui convient dans sa vie, ce qui permet d'éviter d'être extrême dans certains aspects de sa vie tout en négligeant d'autres aspects. Cela conduit à la paix de l'esprit et du corps.

Il est important de noter que l'on ne peut pas atteindre ce résultat en suivant la société, la mode et la culture, car ces choses sont instables par nature et oscillent souvent d'un extrême à l'autre. Par exemple, ce qui était considéré comme un comportement déviant il y a quelques années est considéré comme la norme aujourd'hui. Ce que la société considérerait comme la chose la plus importante, comme se marier, il y a quelques générations, est aujourd'hui considéré comme une perte de temps et d'énergie. Il n'y a pas si longtemps, la société exhortait les gens à se sacrifier et à donner la priorité aux sentiments et au bonheur des autres sur eux-mêmes. Alors qu'aujourd'hui, la société exhorte les gens à ne se soucier que de la réalisation de leurs propres désirs et à ignorer les critiques des autres, qu'elles soient constructives ou non. Cela signifie que chacun ne devrait considérer que son propre bonheur en toutes circonstances. Les exemples sont innombrables de la façon dont la société, les médias sociaux, la mode et la culture ont toujours oscillé d'un extrême à l'autre. Cette attitude

empêchera toujours d'obtenir un état d'esprit et de corps organisé et équilibré, qui conduit à la paix de l'esprit et du corps.

La seule façon d'éviter de tomber dans les extrêmes est d'apprendre et d'agir selon les enseignements de l'Islam, car ils sont adaptés à la nature humaine, quelque chose qui est intemporel, et ces enseignements ne sont pas influencés par des choses inconstantes comme la société, les médias sociaux, la mode et la culture. Si l'on s'en tient fermement aux enseignements de l'Islam, on placera chaque chose et chacun à sa juste place dans sa vie et on évitera d'être extrême dans certains aspects de sa vie tout en négligeant d'autres choses. Cela garantira qu'on obtiendra un état organisé et équilibré, qui à son tour mènera à la paix de l'esprit et du corps dans les deux mondes. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 22**

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Même si une personne est trompée et s'éloigne de la source de la paix de l'esprit et du corps dans les deux mondes, à savoir l'obéissance sincère à Allah, l'Exalté, qui implique d'utiliser les bénédictions qui lui ont été accordées de manière à Lui plaire, par de nombreux facteurs, seuls deux facteurs majeurs seront abordés.

Le premier facteur est l'attitude qui encourage à suivre aveuglément la majorité des gens. L'un des principaux arguments avancés par chaque nation contre son Saint Prophète (sur lui la paix et le salut), qui les a appelés à un code de vie meilleur et plus élevé, était de savoir comment le Saint Prophète (sur lui la paix et le salut) et son petit nombre de fidèles pouvaient avoir raison, alors que la grande majorité des gens qui les rejetaient avaient tort. Lorsque l'on observe la société, les médias sociaux, la mode et la culture, on croit que la véritable paix de l'esprit réside dans la satisfaction de ses désirs et l'obtention de luxes matériels, tels que la richesse, une grande maison, des affaires et une carrière. Alors que ceux qui ont suivi les enseignements de l'Islam, insistent sur le fait que la paix de l'esprit ne réside que dans l'obéissance sincère à Allah, l'Exalté, ce qui implique d'utiliser les bénédictions qui nous ont été accordées de manière à plaire à Allah, l'Exalté. Pour éviter de se laisser tromper par l'attitude qui encourage à suivre la majorité, il faut observer et réfléchir sur les gens qui acquièrent les biens matériels mentionnés plus haut et voir comment ces choses ne font qu'accroître leur stress, leur anxiété et leur dépression et les poussent à la toxicomanie et même au suicide. D'un autre côté, ceux qui obéissent sincèrement à Allah, l'Exalté, vivent en paix, même s'ils n'ont pas de luxe matériel.

Le deuxième facteur est lorsque le diable convainc une personne que si elle abandonne ses désirs matériels et utilise les bénédictions qui lui ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, elle ne sera jamais heureuse dans ce monde, car le bonheur et la paix de l'esprit sont directement liés à la satisfaction de ses désirs. Même si cela semble néanmoins convaincant, ce n'est rien d'autre qu'une tromperie. La vérité est que la paix de l'esprit est un état mental qui se trouve dans le cœur. C'est Allah, l'Exalté, seul qui contrôle le cœur des gens. S'Il le choisit, Il y fait entrer la paix et s'Il le choisit, Il y fait entrer l'obscurité et la constriction. Ces résultats n'ont rien à voir avec les bénédictions matérielles que l'on possède. Ces résultats sont directement liés à la mesure dans laquelle on se souvient sincèrement d'Allah, l'Exalté, et à la façon dont on obéit à Allah, l'Exalté, en utilisant les bénédictions qui lui ont été accordées d'une manière qui Lui plaise, comme cela est décrit dans le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, . Si quelqu'un obéit à Allah, le Très-Haut, alors Il placera la paix dans son cœur. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

Et chapitre 13 Ar Ra'd, verset 28 :

*« ...Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs trouvent la paix. »*

Alors que celui qui désobéit à Allah, l'Exalté, trouvera l'obscurité dans son cœur, même s'il a le monde à ses pieds. Chapitre 20 Taha, verset 124 :

*« Et quiconque se détourne de Mon souvenir, certes, aura une vie déprimante [c'est-à-dire difficile]... »*

Ils peuvent vivre des moments de plaisir et de divertissement, mais dans l'ensemble, leur vie sera misérable. Chapitre 9 At Tawbah, verset 82 :

*« Qu'ils rient donc un peu et pleurent ensuite beaucoup, en récompense de ce qu'ils ont gagné. »*

Comme indiqué précédemment, ces deux résultats sont évidents lorsque l'on observe les informations, les médias sociaux et la comparaison entre ceux qui jouissent du luxe matériel et ceux qui s'efforcent d'obéir à Allah, l'Exalté.

En conclusion, le musulman doit éviter ces deux facteurs qui l'empêchent d'obtenir la paix dans les deux mondes. L'un des aspects de cela est d'acquérir une foi solide en apprenant et en agissant selon les enseignements de l'islam. Cela lui permettra de choisir le bon chemin dans la vie, même si cela signifie qu'il s'oppose à la mentalité de la majorité des gens. Un petit prix à payer pour obtenir la paix de l'esprit dans les deux mondes. Chapitre 31 Luqman, verset 33 :

*« ...En vérité, la promesse d'Allah est vérité. Que la vie présente ne vous trompe donc pas, et ne vous laissez pas tromper au sujet d'Allah par le trompeur [c'est-à-dire Satan]. »*



## **Tranquillité d'esprit et de corps - 23**

J'ai eu une idée que je voulais partager avec vous. De nombreuses personnes, y compris des musulmans, recherchent des conseils et des informations susceptibles de soulager leurs problèmes mentaux, tels que le stress, l'anxiété et la dépression, auprès de sources mondaines, telles que des gourous du développement personnel, des psychologues et des conseillers. Même si certaines des informations et des conseils qu'ils peuvent obtenir de ces sources sont utiles, car ils sont liés aux enseignements de l'islam, la grande majorité de leurs conseils et informations ne seront pas utiles, car ils sont limités par de trop nombreux facteurs qui les empêchent d'être pleinement utiles. Par exemple, les connaissances et l'expérience d'un conseiller seront toujours limitées, quel que soit le niveau d'apprentissage qu'il a entrepris ou le nombre de patients qu'il a conseillés. Sa perspective sera toujours limitée, car il ne peut observer et expérimenter la mentalité et le comportement d'autres personnes que d'un point de vue restreint. Il ne sait que ce que le patient partage avec lui et n'est pas conscient de nombreux sentiments et émotions que son patient ne partage pas avec lui, car il peut avoir du mal à les exprimer avec des mots. Les chercheurs sont limités par l'échantillon de personnes qu'ils ont pris au cours de leurs expériences. Ces limites sont liées à l'âge, à la race, à l'ethnicité, à la classe sociale, à la religion et à bien d'autres encore. De plus, un conseiller ou un gourou du développement personnel peut très bien avoir un préjugé inconscient pour ou contre certaines attitudes et certains comportements en raison de ses propres expériences. Par exemple, un conseiller de sexe masculin comprendra plus facilement l'état d'esprit d'un homme. Le conseiller peut très bien pencher vers un certain état d'esprit en raison de ses relations personnelles. Par exemple, un conseiller peut très bien imaginer inconsciemment son ex-femme lors de séances de thérapie de couple. Tous ces préjugés sont inévitables car les êtres humains sont façonnés par leurs expériences et sont fortement influencés par leur subconscient.

Le seul qui peut complètement aider la santé mentale d'une personne est celui qui est complètement impartial dans chaque situation et circonstance. Celui dont la connaissance englobe complètement chaque type d'émotion, de comportement, de pensée et de caractéristique qu'un être humain peut éprouver. Celui qui connaît le remède à chaque problème mental. Celui qui est exempt de toute erreur dans le diagnostic des troubles mentaux. Le seul qui peut réaliser tout cela et plus encore est Allah, l'Exalté. Chapitre 67 Al Mulk, verset 14 :

*« Ne connaît-il pas ceux qu'il a créés... »*

Par conséquent, si une personne désire guérir ses problèmes mentaux, elle doit le demander à Allah, l'Exalté, en acquérant et en agissant selon les enseignements du Saint Coran et les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Par cette méthode, les sciences mondaines qui vont de pair avec les enseignements islamiques lui seront également bénéfiques. Chapitre 21 Al Anbiya, verset 10 :

*« Nous avons certes fait descendre sur vous un Livre [le Coran] dans lequel vous êtes mentionnés. Ne raisonnerez-vous donc pas ? »*

Et chapitre 10 Yunus, verset 57 :

*« Ô hommes, un commandement vous est venu de votre Seigneur, ainsi qu'une guérison pour ce qui est dans les poitrines... »*

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 24**

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Chaque fois que l'on cherche à profiter des luxes licites du monde matériel, on remarque toujours que la douceur qu'ils produisent dans notre cœur disparaît extrêmement vite. Par exemple, quand on revient de vacances, la douceur de l'expérience des vacances disparaît rapidement, et on commence alors à planifier les prochaines vacances afin de revivre cette douceur. Quand on a fini de regarder un film ou une émission de télévision, la douceur ressentie disparaît rapidement et, par conséquent, on désire regarder autre chose afin de revivre cette douceur. Cela est vrai pour toutes les choses vaines ou pécheresses. C'est ce désir de revivre la douceur des choses qui anime l'industrie du divertissement. D'un autre côté, la douceur ressentie par tout ce qui est lié à la satisfaction d'Allah, l'Exalté, est quelque chose qui perdure toujours dans le cœur de l'individu. Par exemple, le musulman qui a sincèrement accompli le Saint Pèlerinage continue à ressentir la douceur de celui-ci dans son cœur des décennies plus tard. Le musulman qui accomplit sincèrement un projet de charité, comme la construction d'une mosquée ou le parrainage d'un orphelin, continue à ressentir la douceur de cet acte de charité pendant des années. En raison de cette réalité, celui qui désire ressentir continuellement la douceur intérieure doit la rechercher dans les choses qui plaisent à Allah, l'Exalté, et non dans les choses vaines ou pécheresses.

Deuxièmement, cette réalité est un signe puissant qui indique ce qui a vraiment de la valeur dans ce monde. Tout ce qui dure a de la valeur, mais les choses qui disparaissent rapidement sont inconstantes et n'ont donc aucune valeur ni aucun mérite réel. Chapitre 16 An Nahl, verset 96 :

*« Tout ce que vous possédez aura une fin, mais ce que possède Allah est permanent... »*

La valeur de chaque personne dépend de ce qu'elle poursuit. Si elle poursuit ce qui est durable et précieux, elle aura de la valeur et sa paix et ses actions perdureront. Mais si elle poursuit ce qui est inconstant et sans valeur, alors son sentiment de plaisir disparaîtra rapidement et sa vie sera également sans valeur.

## **Tranquillité d'esprit et de corps - 25**

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Même si la société, les réseaux sociaux, la mode et la culture poussent les gens à rechercher la paix de l'esprit en réalisant leurs désirs, il est évident, lorsqu'on réfléchit aux enseignements de l'Islam et à la santé mentale et à l'état de ceux qui tentent d'obtenir la paix de l'esprit en réalisant leurs désirs, que cette croyance commune est complètement fausse. Ceux qui réalisent leurs désirs sont souvent les plus éloignés de la paix de l'esprit, car ils sont souvent harcelés par des problèmes mentaux tels que le stress, l'anxiété, la dépression et les tendances suicidaires et sont souvent noyés dans la dépendance aux drogues et à l'alcool.

Il faut comprendre que l'obtention de la paix de l'esprit et la satisfaction de tous ses désirs ne peuvent jamais se mélanger, comme le feu et la glace ne peuvent jamais se mélanger. Plus on recherche l'un des deux, plus on s'éloigne de l'autre, tout comme celui qui voyage vers l'est s'éloigne de l'ouest. Par conséquent, il faut choisir et s'efforcer d'obtenir l'un ou l'autre, car obtenir les deux, en toutes circonstances, n'est tout simplement pas possible. Comme la satisfaction de ses désirs éloigne de la paix de l'esprit et conduit à toutes sortes de problèmes mentaux et de santé, l'option sage est de rechercher la paix de l'esprit et de renoncer à poursuivre tous ses désirs. Comme Allah, l'Exalté, a créé et contrôle le cœur spirituel humain, la demeure de la paix, il faut comprendre qu'il ne l'obtiendra que par Son obéissance. Cela implique d'utiliser les bénédictions qu'Il nous a accordées de manière à Lui plaire. Cela est expliqué dans le Saint Coran et dans les hadiths du Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, . Plus on obéit sincèrement à Allah, l'Exalté, en utilisant correctement Ses bénédictions, plus on obtient la paix de l'esprit. Une paix de l'esprit qui est plus précieuse et plus satisfaisante que la satisfaction de n'importe quel désir mondain que l'on pourrait avoir. Cela signifie que grâce à la paix de l'esprit, on est

plus que récompensé pour avoir renoncé à ses désirs mondains, à la fois dans ce monde et dans l'autre. Chapitre 13 Ar Ra'd, verset 28 :

*« ...Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs trouvent la paix. »*

Et chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

En revanche, celui qui utilise les bénédictions qui lui ont été accordées de manière à lui plaire, n'a fait que renoncer à la paix de l'esprit et, par conséquent, il sera confronté à une vie misérable dans les deux mondes, même s'il satisfait tous ses désirs mondains et obtient tout ce que le monde a à offrir. Chapitre 20 Taha, verset 124 :

*« Et quiconque se détourne de Mon rappel, certes, aura une vie pénible. Et au Jour de la Résurrection, Nous le rassemblerons aveugle. »*

En conclusion, il faut comprendre que l'obtention de la paix de l'esprit et la satisfaction de tous les désirs matériels ne peuvent pas être combinées

dans ce monde. Il faut choisir l'un plutôt que l'autre et il n'est pas nécessaire d'être un érudit pour décider lequel choisir.



## Tranquillité d'esprit et de corps - 26

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Les musulmans qui se rendent dans des lieux saints particuliers, comme La Mecque et Médine, affirment souvent qu'ils y trouvent une grande paix de l'esprit et du corps. Même si les lieux saints qui ont un lien particulier avec Allah, l'Exalté, reçoivent une plus grande part de Sa miséricorde, ce qui est une raison pour leur état de paix, néanmoins, une autre raison importante est les actions des musulmans qui s'y rendent. En général, les musulmans qui se rendent dans ces lieux saints augmentent leur obéissance sincère à Allah, l'Exalté, dans leurs actions et leurs paroles, tout au long de leur journée. Par exemple, ils accomplissent leurs prières obligatoires dans les mosquées, utilisent leurs ressources, comme leur temps, de manières agréables à Allah, l'Exalté, et deviennent plus prudents dans la commission de péchés verbaux et physiques. Telles sont les conditions que l'Islam a établies pour obtenir la paix de l'esprit et du corps. Chapitre 13 Ar Ra'd, verset 28 :

*« ...Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs trouvent la paix. »*

Et chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie... »*

Dans la plupart des cas, lorsque les musulmans retournent dans leur pays d'origine, ils ne maintiennent pas cette obéissance dans leurs activités quotidiennes, c'est-à-dire qu'ils ne continuent pas à utiliser les ressources et les bénédictions qui leur ont été accordées, comme leur temps, d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, comme le soulignent le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, . Cela est vrai même s'ils accomplissent les quelques devoirs obligatoires de l'islam. Au lieu de cela, ils se concentrent davantage sur l'utilisation de leurs bénédictions d'une manière qui leur plaise à eux-mêmes et aux autres. Cela les empêche de remplir les conditions fixées par l'islam pour obtenir la paix de l'esprit et du corps. En conséquence, ils commencent à croire à tort que la paix réside dans un lieu précis alors qu'en réalité, elle réside dans l'obéissance sincère à Allah, l'Exalté, et n'est donc pas limitée par le temps ou l'espace.

## Tranquillité d'esprit et de corps - 27

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. L'une des principales raisons pour lesquelles les musulmans qui accomplissent les devoirs obligatoires de base, tels que les cinq prières quotidiennes obligatoires, ne parviennent toujours pas à atteindre la paix de l'esprit, c'est qu'ils sortent les enseignements de l'islam de leur contexte et les appliquent dans leur vie selon leurs propres désirs. Alors qu'ils croient agir selon les enseignements de l'islam, ils ne font en fait que suivre leurs propres désirs. Cela les empêche d'utiliser les bénédictions qui leur ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, comme le soulignent le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Cela les amène à oublier Allah, l'Exalté, dans leurs activités quotidiennes, même s'ils parviennent à accomplir les devoirs obligatoires de base. Chapitre 20 Taha, verset 124 :

*« Et quiconque se détourne de Mon souvenir, certes, aura une vie déprimante [c'est-à-dire difficile]... »*

Celui qui désire satisfaire ses désirs légitimes mais vains prendra certains versets du Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad (sur lui la paix et le salut) hors de leur contexte afin de soutenir ses désirs et ses objectifs. Par exemple, cette personne interprétera mal le verset 77 du chapitre 28 Al Qasas :

*« Cherchez, parmi ce qu'Allah vous a donné, la demeure future, et n'oubliez pas votre part dans la vie présente... »*

Ils prétendent que ce verset encourage à profiter des plaisirs licites de ce monde. Bien que l'islam n'interdise pas les désirs licites de ce monde, il met en garde contre le fait de s'y adonner de manière excessive, car cela empêche de se préparer concrètement pour l'au-delà, qui implique d'utiliser les bienfaits qui nous ont été accordés d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté. C'est le sens de ce verset. Il ne faut pas abandonner ce monde ni renoncer à satisfaire ses besoins. Il faut plutôt utiliser ses bienfaits de ce monde d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, sans négliger ses besoins ou ceux de ses proches.

Un autre exemple est celui des parents qui citent les versets et les hadiths qui mentionnent la haute vertu des parents et les utilisent pour prouver que leurs enfants doivent toujours leur obéir et ne jamais être en désaccord avec eux. Même si les enseignements de l'islam soulignent l'importance de traiter les parents avec le plus grand respect et la plus grande gentillesse, cela ne signifie pas pour autant qu'ils doivent leur obéir aveuglément dans toutes les situations. Ils ne doivent pas leur obéir si cela implique une désobéissance à Allah, l'Exalté. Et les enfants ont le droit d'être en désaccord avec leurs parents sur des choses licites, tant qu'ils maintiennent le respect. Ils sont même autorisés à faire des choix licites avec lesquels leurs parents ne sont pas d'accord. Par exemple, si les parents souhaitent que leur fille épouse leur parent, elle a le droit de refuser la proposition, surtout si elle a des raisons valables, comme le fait que l'homme ne soit pas en mesure de la soutenir financièrement s'ils se mariaient.

Le fait de sortir les enseignements de l'islam de leur contexte est une cause majeure d'égarement et de non-respect des droits d'Allah, l'Exalté, et des gens. Cela peut conduire à des disputes évitables, en particulier lorsque l'on utilise à mauvais escient les enseignements de l'islam contre autrui. Le remède à cela est d'adopter d'abord une bonne intention, qui est de plaire à Allah, l'Exalté, en toutes circonstances , puis d'acquérir et d'agir correctement en fonction de la connaissance islamique. Cela conduit à respecter les droits d'Allah, l'Exalté, et des gens, et à la paix et au succès dans les deux mondes. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

## Tranquillité d'esprit et de corps - 28

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. L'une des fausses idées que certains ont acceptées est qu'ils s'attendent à ne pas rencontrer de difficultés dans ce monde s'ils obéissent à Allah, l'Exalté. Tout d'abord, l'obéissance à Allah, l'Exalté, va au-delà des quelques devoirs obligatoires, tels que les cinq prières quotidiennes obligatoires, et implique d'utiliser toutes les bénédictions qui nous ont été accordées de manière à plaire à Allah, l'Exalté, comme le soulignent le Saint Coran et les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Celui qui se comporte de cette manière obtiendra la paix de l'esprit et du corps dans les deux mondes. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

Et chapitre 13 Ar Ra'd, verset 28 :

*« ...Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs trouvent la paix. »*

Mais cela ne signifie pas que l'on ne sera pas confronté à des épreuves sous forme de difficultés. C'est inévitable, car c'est le but même de la vie dans ce monde. Chapitre 67 Al Mulk, verset 2 :

*« [Lui] qui a créé la mort et la vie pour vous éprouver [et] savoir lequel de vous est le meilleur en action... »*

Mais celui qui obéit sincèrement à Allah, l'Exalté, bénéficiera de la paix de l'esprit et du corps, même lorsqu'il fera face à des difficultés. Il recevra la force de faire face à la difficulté afin de la surmonter à la fois mentalement et physiquement, tout en maintenant l'obéissance à Allah, l'Exalté, à tout moment. Cela est semblable à un patient qui a été anesthésié pour qu'il ne ressente pas la douleur d'une intervention médicale.

En revanche, celui qui n'obéit pas à Allah, le Très-Haut, sera lui aussi confronté à des difficultés. Mais dans ce cas, il ne bénéficiera ni de la paix de l'esprit ni de la paix du corps pendant ces difficultés. Il n'aura pas la force mentale ou physique de les surmonter et, par conséquent, il continuera à désobéir à Allah, le Très-Haut, sans relier sa désobéissance à ses difficultés. Au lieu de cela, il imputera à tort la cause de ses difficultés à des choses et à des personnes, comme ses proches et ses amis. Cela lui causera d'autres problèmes, car il tentera d'éliminer ces choses de sa vie. Il tentera d'échapper à ses difficultés par des choses mondaines, comme les divertissements, la drogue et l'alcool. Mais toutes ces choses ne feront qu'accroître son anxiété, son stress et sa dépression. Il continuera ainsi à vivre une vie sombre et contraignante, même s'il a le monde à ses pieds. Chapitre 20 Taha, verset 124 :

*« Et quiconque se détourne de Mon souvenir, certes, aura une vie déprimante [c'est-à-dire difficile]... »*

Ce résultat est assez évident lorsqu'on observe les informations et les médias sociaux.

Pour conclure, chaque personne sera confrontée à des épreuves et à des difficultés, mais grâce à ses choix et à son comportement, elle obtiendra soit la paix de l'esprit et du corps dans les deux mondes, soit une vie difficile et sombre dans les deux mondes.



## Tranquillité d'esprit et de corps - 29

J'ai eu une pensée que je voulais partager avec vous. Certains musulmans croient à tort que tant que quelque chose est licite, on peut s'y adonner autant qu'on le souhaite. Cette attitude est en contradiction avec les enseignements de l'Islam, car le fait qu'une chose soit licite ne signifie pas qu'on doive s'y adonner. Dans un hadith trouvé dans Jami At Tirmidhi, numéro 2451, le Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, a conseillé au musulman de ne pas devenir pieux tant qu'il n'a pas évité ce qui n'est pas nuisible à sa religion, par crainte que cela ne conduise à quelque chose de nuisible. De plus, le verset suivant indique clairement que la poursuite de ses désirs, même licites, peut conduire à l'égarement. Chapitre 38 Saad, verset 26 :

*« ...et ne suivez pas vos passions, car elles vous égareraient du sentier d'Allah. Certes, ceux qui s'égarent du sentier d'Allah auront un dur châtement pour avoir oublié le Jour des Comptes. »*

Ce verset explique pourquoi le fait de se livrer à ses désirs, y compris ceux qui sont licites, conduit à l'égarement. Lorsqu'on poursuit excessivement ses désirs licites, on se détourne de la préparation pratique pour le Jour du Jugement. Cette préparation implique d'utiliser les bénédictions qui nous ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, comme le précisent le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad (sur lui la paix et le salut). La poursuite de ses désirs l'encouragera toujours à utiliser ses bénédictions de manière incorrecte, ce qui à son tour mènera à des problèmes dans les deux mondes. Chapitre 20 Taha, versets 124-126 :

*« Et quiconque se détourne de Mon rappel, certes, aura une vie pénible. Et au Jour de la Résurrection, Nous le rassemblerons aveugle. » Il dira : « Seigneur, pourquoi m'as-tu ressuscité aveugle, alors que je voyais ? » [Allah] dira : « Ainsi vous sont venus Nos signes, et vous les avez oubliés. C'est ainsi que vous serez aujourd'hui oubliés. »*

Il faut donc être bienveillant envers soi-même et minimiser la poursuite de ses désirs licites et se concentrer plutôt sur l'utilisation des bénédictions qui nous ont été accordées de manière à plaire à Allah, l'Exalté. Comme Allah, l'Exalté, contrôle le cœur spirituel de l'individu, la demeure de la paix, et contrôle son jugement dans l'au-delà, Il veillera à ce qu'il obtienne la paix de l'esprit et du corps dans les deux mondes. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

## Tranquillité d'esprit et de corps - 30

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Les gens ont souvent du mal à trouver un équilibre entre la recherche de leur bonheur et le fait de plaire aux autres, comme à leurs proches. Le problème avec les réseaux sociaux, la mode et la culture, c'est que cela nous amène à adopter une attitude extrémiste. Soit nous penchons d'un côté et recherchons le plaisir des autres, ce qui est prôné par de nombreuses cultures. Cela nous amène à nous comporter comme un poulet sans tête qui se précipite entre différents maîtres pour leur plaire. Mais comme les gens sont différents, ce qui plaît à l'un en dérangera un autre. Ainsi, cette personne ne plaira jamais à tout le monde et n'obtiendra donc jamais la paix de l'esprit ou du corps. Ou bien elle basculera vers l'autre extrême, ce qui signifie qu'elle cessera de se soucier des droits des autres et de leurs sentiments et ne poursuivra que ses propres désirs, dans une tentative d'obtenir la paix de l'esprit. Elle refusera d'écouter toute critique constructive, ce qui est nécessaire au développement positif d'une personne et d'une société. Elle négligera ses responsabilités envers les autres, ce qui ne fera qu'entraîner de nouveaux problèmes pour elle et le reste de la société. En poursuivant leurs désirs, ils oublieront facilement Allah, l'Exalté, car ils seront trop occupés à utiliser les bénédictions qui leur ont été accordées de manière à leur plaire, car ils ne se soucient plus de rien d'autre. Cela conduira à une perte de la paix de l'esprit et du corps. Chapitre 20 Taha, verset 124 :

*« Et quiconque se détourne de Mon rappel, certes, aura une vie pénible. Et au Jour de la Résurrection, Nous le rassemblerons aveugle. »*

Celui qui suit les réseaux sociaux, la mode et la culture oscille toujours d'un extrême à l'autre. La seule façon d'atteindre un état d'esprit et de corps équilibré est d'obéir à Allah, le Très-Haut, le Créateur de l'esprit et du corps humains. En faisant cela, on donne la priorité à Lui plaire avant toute autre chose. Par conséquent, on ne se précipite pas d'une personne à l'autre pour leur plaire. Au contraire, on respecte les droits des autres conformément aux enseignements de l'islam, car c'est ce qu'Allah, le Très-Haut, a ordonné, mais on n'attend ni n'espère aucune rétribution ni gratitude de la part des gens. Ainsi, que les gens soient satisfaits d'eux ou non n'a pas d'importance, car ils cherchent à plaire à Allah, le Très-Haut, dans toutes leurs affaires. Mais en obéissant à Allah, le Très-Haut, ils ne font pas de tort aux autres et respectent plutôt leurs droits. Ils acceptent toute critique constructive, tant qu'elle est conforme aux enseignements de l'islam. Cela conduit à une amélioration positive de leur comportement envers Allah, le Très-Haut, et les gens. Dans leur quête de la satisfaction d'Allah, le Très-Haut, ils utiliseront leurs bénédictions de manière à Lui plaire, comme le soulignent le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad (sur lui la paix et le salut). Cela conduira à un état d'esprit équilibré, qui mènera à la paix de l'esprit et du corps dans les deux mondes. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

## Tranquillité d'esprit et de corps - 31

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Lorsque les gens obtiennent un quelconque succès dans ce monde, ils ressentent un sentiment de satisfaction pour les efforts qu'ils ont déployés pour y parvenir. Par exemple, un étudiant universitaire se sentira souvent satisfait des nombreuses heures de révision qu'il a endurées lorsqu'il a obtenu son diplôme. Plus le but dans ce monde est élevé, plus grande est la satisfaction qu'il ressent. De même, ceux qui obtiennent le Paradis dans l'au-delà seront satisfaits des efforts qu'ils ont déployés pour l'obtenir pendant leur vie sur Terre. En fait, ce sentiment de satisfaction est la première chose mentionnée lorsque les gens du Paradis sont décrits dans le chapitre 88 Al Ghashiyah, versets 8-9 :

*« [D'autres] visages, ce jour-là, montreront du plaisir. De leurs efforts [ils seront] satisfaits. »*

Chaque musulman doit donc réfléchir au degré de satisfaction qu'il souhaite ressentir au Jour du Jugement et agir en conséquence. Si l'on désire ressentir cette satisfaction, tout comme on aspire à ressentir la satisfaction matérielle, on doit s'efforcer d'y parvenir par l'obéissance sincère à Allah, l'Exalté, ce qui implique d'utiliser les bénédictions qui nous ont été accordées d'une manière qui Lui soit agréable, comme le précisent le Saint Coran et les hadiths du Saint Prophète Muhammad, que la paix et les bénédictions soient sur lui, .

## Tranquillité d'esprit et de corps - 32

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Contrairement au succès matériel, qui est extrêmement inconstant par nature, le succès religieux n'est pas toujours évident pour les gens. Le succès matériel est toujours lié au gain matériel, comme la renommée, la fortune et l'autorité, et est donc évident pour les gens. Mais un musulman doit comprendre que le véritable succès durable, qui est lié à l'islam, n'est pas toujours évident. Dans la plupart des cas, le succès religieux implique la paix de l'esprit et du corps, quelque chose qui est difficile à observer. De plus, Allah, l'Exalté, ne garantit pas un succès matériel évident à ceux qui Lui obéissent sincèrement, car il est inconstant par nature et ne conduit pas à la paix de l'esprit et du corps. L'obéissance implique d'utiliser les bénédictions qui nous ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, comme indiqué dans le Saint Coran et les traditions du Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui). Par exemple, les versets suivants discutent du résultat du maintien de l'obéissance sincère à Allah, l'Exalté, pendant les difficultés. Aucune des récompenses n'est liée au succès matériel. Ils sont plutôt liés au succès spirituel, qui est souvent difficile à observer. Chapitre 2 Al Baqarah, versets 155-157 :

*« Nous vous éprouverons certes par la peur, la faim, la privation de biens, de personnes et de fruits. Mais fais la bonne annonce aux endurants qui, quand le malheur les frappe, disent : « Nous appartenons certes à Allah, et c'est à Lui que nous retournerons. » Ceux-là recevront de leur Seigneur une bénédiction et une miséricorde. Et ce sont eux les bien guidés. »*

Le musulman ne doit donc pas croire que l'obéissance à Allah, le Très-Haut, mène au succès matériel, comme la richesse et l'autorité, car dans

la plupart des cas, les deux ne sont pas liés. Il doit plutôt viser plus haut et préférer le succès spirituel, c'est-à-dire la paix de l'esprit, car elle perdure dans toutes les situations dans les deux mondes. Chapitre 16 An Nahl, verset 97 :

*« Quiconque, homme ou femme, fait une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie, et Nous lui donnerons, certes, une récompense correspondant aux meilleures de ses œuvres. »*

## Contentement - 1

Dans un hadith trouvé dans Sahih Bukhari, numéro 6470, le Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions d'Allah sur lui) a conseillé que quiconque se contente de ce qu'il possède deviendra autosuffisant.

Le véritable riche est celui qui n'est ni nécessiteux ni avide de biens. Cela se produit lorsque l'on se satisfait de ce qui nous a été accordé par Allah, l'Exalté. Cela se produit lorsque l'on croit à juste titre qu'Allah, l'Exalté, donne ce qui est le meilleur à chacun selon Son infini savoir. Chapitre 2 Al Baqarah, verset 216 :

*« ...Mais il se peut que vous haïssiez une chose et qu'elle soit un bien pour vous ; il se peut que vous aimiez une chose et qu'elle soit un mal pour vous. Et Allah sait, tandis que vous ne savez pas. »*

Cette personne est véritablement riche, tandis que celui qui est toujours avide et nécessiteux est pauvre, même s'il possède beaucoup de richesses. Cela a été indiqué dans un hadith trouvé dans Sahih Muslim, numéro 2420. Par conséquent, se contenter de ce qu'on possède est une véritable richesse, tandis que l'avidité rend nécessiteux, c'est-à-dire pauvre.



## **Contentement - 2**

Dans un hadith trouvé dans Jami At Tirmidhi, numéro 2305, le Saint Prophète Muhammad (paix et bénédictions sur lui) a indiqué certaines caractéristiques importantes que les musulmans devraient adopter.

L'une des choses est que l'homme le plus riche est celui qui est satisfait de ce qu'Allah, l'Exalté, lui a accordé. Celui qui a toujours besoin de plus de choses de ce monde est un nécessiteux, ce qui est un autre mot pour dire pauvre, même s'il possède beaucoup de richesses. Mais celui qui est satisfait de ce qu'il possède n'est pas un nécessiteux et est donc riche, même s'il possède peu de richesses ou de choses de ce monde.

En outre, celui qui est satisfait de ce qu'Allah, le Très-Haut, lui a accordé, recevra une grâce qui lui permettra de disposer de ses biens pour répondre à ses besoins et à ceux de ses proches, et lui procurera la paix de l'esprit et du corps. En revanche, celui qui n'est pas satisfait de ce qui lui a été accordé n'obtiendra pas cette grâce. Cela lui fera penser que ses biens ne suffisent pas à répondre à ses besoins et à ceux de ses proches. Cela l'empêchera d'obtenir la paix de l'esprit et du corps, même s'il a le monde à ses pieds.

La satisfaction consiste à être satisfait de ce qu'Allah, l'Exalté, a choisi pour une personne, à savoir le destin. Le musulman doit croire fermement qu'Allah, l'Exalté, choisit toujours ce qui est le mieux pour Son serviteur,

même s'il n'observe pas les sagesse qui sous-tendent Son choix.  
Chapitre 2 Al Baqarah, verset 216 :

*« ...Mais il se peut que vous haïssiez une chose et qu'elle soit un bien pour vous ; il se peut que vous aimiez une chose et qu'elle soit un mal pour vous. Et Allah sait, tandis que vous ne savez pas. »*

Si un musulman se concentre sur l'obéissance à Allah, l'Exalté, dans chaque situation, comme la patience dans les moments difficiles et la gratitude dans les moments faciles, ce qui implique d'utiliser les bénédictions qui lui ont été accordées d'une manière qui plaise à Allah, l'Exalté, il sera assuré de la paix de l'esprit.

## Contentement - 3

J'ai eu une pensée que je voulais partager. Les musulmans se retrouvent souvent pris dans la tentation de mettre en œuvre de grands projets, qu'ils soient liés à la religion ou au monde, comme la construction d'une mosquée. Même si l'islam encourage à viser haut, il faut toujours garder à l'esprit de ne pas exagérer dans ses objectifs. Lorsque l'on dépasse ses ressources pour tenter de mettre en œuvre sa grande idée, on n'y parvient souvent pas. Au lieu de cela, il est souvent préférable de viser haut, mais dans les limites de ses ressources. Il arrive souvent que lorsqu'on a l'habitude de viser haut et de trop viser, en raison d'un manque de ressources, rien n'est accompli. On passe alors d'un projet raté à un autre sans rien réaliser de bon. Alors que celui qui vise haut mais se limite à ses ressources, atteint souvent son objectif. Et il passe d'un petit projet à un autre, obtenant des résultats positifs. De nombreuses petites réalisations finissent alors par avoir plus d'impact qu'une réalisation potentielle importante mais unique. C'est l'une des raisons pour lesquelles l'islam encourage à se concentrer sur la qualité plutôt que sur la quantité. Par exemple, le Saint Prophète Muhammad (sur lui la paix et le salut) a dit un jour que les actes les plus aimés d'Allah, l'Exalté, sont ceux qui sont réguliers, même s'ils sont peu nombreux. Cela a été confirmé dans un hadith trouvé dans Sahih Bukhari, numéro 6464.

Enfin, celui qui vise dans les limites de ses ressources est moins susceptible de renoncer à faire des choses bonnes et positives, car il est plus susceptible d'obtenir un résultat positif que celui qui va trop loin et vise au-delà de la limite de ses ressources.

Toutes les louanges sont à Allah, Seigneur des mondes. Et que la paix et les bénédictions soient sur Son dernier Messenger, Muhammad, sa noble Famille et ses Compagnons.

## Plus de 400 livres électroniques gratuits sur le bon caractère

Plus de 400 livres électroniques gratuits : <https://shaykhpod.com/books/>  
Sites de sauvegarde pour les livres électroniques/ livres audio :  
<https://shaykhpodbooks.wordpress.com/books/>

<https://shaykhpodbooks.wixsite.com/books>

<https://archive.org/details/@shaykhpod>

PDFs of All English Books & Backup Links/ جميع الكتب / সব বই / تمام کتابیں /  
Semua Buku / Todos Los Libros:

<https://shaykhpod.com/wp-content/uploads/2024/08/all-master-link.pdf>

<https://spurdu.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/08/all-master-link.pdf>

[https://c6f97428-aa9d-46f8-8352-c67abd2419bf.usrfiles.com/ugd/c6f974\\_a42ab24eb8c7405286bff57a0a670049.pdf](https://c6f97428-aa9d-46f8-8352-c67abd2419bf.usrfiles.com/ugd/c6f974_a42ab24eb8c7405286bff57a0a670049.pdf)

<https://archive.org/download/ShaykhPod-books/all-master-link.pdf>

## Autres médias de ShaykhPod

Livres audio : <https://shaykhpod.com/books/#audio>

Blogs quotidiens : <https://shaykhpod.com/blogs/>

Photos : <https://shaykhpod.com/pics/>

Podcasts généraux : <https://shaykhpod.com/general-podcasts/>

PodWoman : <https://shaykhpod.com/podwoman/>

PodKid : <https://shaykhpod.com/podkid/>

Podcasts en ourdou : <https://shaykhpod.com/urdu-podcasts/>

Podcasts en direct : <https://shaykhpod.com/live/>

Suivez anonymement la chaîne WhatsApp pour des blogs quotidiens, des livres électroniques, des photos et des podcasts :

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDDhdwJ93wYa8dgJY1t>

Abonnez-vous pour recevoir des blogs et des mises à jour quotidiens par e-mail : <http://shaykhpod.com/subscribe>

