

## 5 choses qui apportent la paix intérieure et la tranquillité

**Description:** Atteindre la paix et la tranquillité est un processus qui se fait en plusieurs étapes, décrites dans cet article.

par Raiiq Ridwan (aboutislam.net) [édité parIslamReligion.com]

Publié le 02 Sep 2019 - Dernière mise à jour le 02 Sep 2019

Catégorie: [Articles](#) > [Les bienfaits de l'islam](#) > [Le véritable bonheur et la paix intérieure](#)

La plupart des êtres humains aspirent à la paix intérieure.



De nombreux psychologues sont d'avis qu'il s'agit d'une des quêtes les plus importantes de l'être humain.

L'un des noms du Paradis, dans le Coran, est Dar as-salam (la Maison de la Paix). L'un des noms de Dieu est As-Salam, le Parfait, la Source de paix. Le mot « islam » lui-même est dérivé du mot « salam », qui signifie « paix ».

Ibn Taymiyyah, un érudit musulman, a dit qu'il y a un Paradis, sur cette terre, auquel il faut accéder avant d'accéder au Paradis de l'au-delà. Ce Paradis, a-t-il dit, est celui de la tranquillité et du contentement profond, ancré dans le coeur.

Le contentement du coeur est très difficile à atteindre. Car le monde qui nous entoure a tendance à faire de nous des individus très troublés.

### La voie menant à la tranquillité

Cependant, comme tout, en islam, la voie menant à la tranquillité n'est pas un état d'être. C'est une voie que chacun doit emprunter et ce sont des actions qui doivent être

accomplies afin d'atteindre un état dans lequel nous sommes en paix avec nous-mêmes.

Une partie du désir d'atteindre la tranquillité a été implantée en nous. Dieu a fait en sorte que nous ressentions un grand vide qui ne puisse être comblé que par Lui. Ibn al-Qayyim a amplement écrit, à ce sujet, et a dit, entre autres :

« Dans le coeur se trouve un désordre qui ne peut être ordonné que par le fait de se tourner vers Dieu. »

Et dans le coeur se trouve une solitude qui ne peut s'effacer qu'en se rapprochant de Dieu.

Et dans le coeur se trouve de la peur et de l'anxiété qui ne peuvent nous quitter que si nous nous tournons vers Dieu.

Et dans le coeur se trouve du regret, qui ne peut disparaître que si nous sommes satisfaits de Dieu. »

Nous ne pouvons atteindre la tranquillité et la sérénité que si nous comprenons bien la réalité de notre vie et que nous saisissons, dans toute sa grandeur, la majesté de Dieu. Nous ne pouvons les atteindre qu'en comprenant bien la signification de ces versets tirés de la sourate ar-Rahman :

**« Tout ce qui vit sur terre doit périr un jour). Seul subsistera le Visage de ton Seigneur, plein de majesté et de gloire. » (Coran 55:26-7)**

Tout ce qui se trouve sur terre disparaîtra. Tout ce qui contribue à notre anxiété disparaîtra. Tout ce qui contribue à notre tristesse disparaîtra. Ainsi, tout ce qui nous stresse et nous met en colère est éphémère.

Tout ce qui est fait sans rechercher la satisfaction de Dieu disparaîtra, mais ce qui est fait dans la recherche de Sa satisfaction et de Sa grâce restera. Comprendre cela ne peut que modifier totalement notre façon d'aborder la vie.

La mort, le chagrin et le rejet ne sont plus aussi douloureux qu'ils l'étaient, car maintenant, nos attentes sont devenues inexistantes.

Quand il n'y a aucune attente, il n'y a que du plaisir en bout de ligne, car on comprend que tout ce qui n'a pas été obtenu ne nous était pas destiné.

Notre vie est maintenant centrée sur Dieu, le Maître de l'univers, et non pas sur combien de « like » nous avons obtenu sur une publication de Facebook ou d'Instagram.

La vie revêt une importance beaucoup plus grande, qui dépasse ces petites choses insignifiantes. Nous apprenons à pardonner à ceux qui nous ont blessé, à aimer ceux qui nous aiment et à réprimer notre ego, car à quoi sert un ego à celui qui finira, de toute façon, six pieds sous terre?

L'écrivain Jose Addison a dit que l'être humain a besoin de trois choses pour être heureux : quelque chose à faire, quelque chose à aimer et une chose dans laquelle il peut mettre un espoir. Ces trois choses se trouvent dans le verset coranique suivant :

**« Et rivalisez les uns avec les autres pour obtenir le pardon de votre Seigneur, et pour un Paradis aussi large que les cieux et la terre, préparé pour les pieux. » (Coran 3:133)**

Quelque chose à faire: rivaliser les uns avec les autres pour obtenir le pardon.

Quelque chose à aimer: le pardon de notre Seigneur.

Une chose dans laquelle mettre un espoir : un Paradis aussi large que les cieux et la terre.

Alors, comment atteindre la tranquillité?

Nous avons mentionné, plus haut, qu'il s'agit d'un processus en plusieurs étapes.

## **1. Comprendre la Majesté de Dieu**

Comprendre qui est Dieu et combien Il est grand.

Celui qui comprend combien Dieu est grand trouvera la paix dans le fait que tout le reste est petit et insignifiant.

## **2. Comprendre la réalité de cette vie**

La vie est plus que l'amas d'illusions qui nous entourent. Comprendre que l'au-delà est éternel nous aide à rester concentrés sur notre objectif ultime et à moins nous laisser prendre par le quotidien d'ici-bas.

## **3. Garder Dieu à l'esprit en tout temps nous aide à demeurer concentrés sur notre objectif ultime**

Les êtres humains ont tendance à oublier. C'est pourquoi faire souvent des invocations nous aide à garder Dieu vivant dans notre esprit. L'un des conseils du prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) est :

« Gardez votre langue humide en faisant des invocations à Dieu. »[\[1\]](#)

Dieu dit, dans le Coran :

**« N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquillisent les coeurs? » (Coran 13:28)**

## **4. Soyez reconnaissants**

**« Si vous êtes reconnaissants, J'augmenterai très certainement le nombre de Mes bienfaits sur vous. » (Coran 14:7)**

Si nous nous montrons reconnaissants, Dieu nous donnera encore plus. Il augmentera le nombre de Ses bienfaits, sur nous, et parmi ces bienfaits, un des plus grands est la tranquillité du coeur.

## 5. Être satisfait du décret de Dieu

L'une des voie menant le plus sûrement à la tranquillité est le fait d'être satisfait du décret de Dieu.

Il faut comprendre et savoir accepter que peu importe ce qui nous arrive, ce que Dieu a décrété, pour nous, nous est favorable d'une façon ou d'une autre. Il nous revient de faire des efforts et de travailler pour obtenir ce que nous souhaitons, mais nous devons être satisfaits des résultats, peu importe ce qu'ils sont.

Le décret de Dieu peut nous paraître incompréhensible, parfois. Mais c'est souvent avec le recul que nous réalisons que Son décret était parfait. Dieu sait ce qui est meilleur pour nous et accepter ce fait rend notre vie bien plus paisible et sereine.

Lorsque nous suivons Sa voie, Dieu fait de nous des gens tranquilles dans la vie d'ici-bas et tranquilles dans la mort.

Il dit, dans le Coran :

**« Ô toi, âme paisible! Retourne vers ton Seigneur, satisfaite et agréée. Entre donc parmi Mes serviteurs. Entre dans Mon Jardin ! » (Coran 89:27-30)**

---

Note de bas de page:

[\[1\]](#) *At-Tirmidhi*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/11385>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.