

# Le bonheur en islam (partie 1 de 3): Divers concepts du bonheur

**Description:** L'évolution de la pensée humaine sur les moyens par lesquels le bonheur peut être atteint.

par IslamReligion.com

Publi le 27 Oct 2014 - Dernière mise jour le 30 Dec 2018

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

Même si le bonheur demeure une des choses les plus importantes dans la vie des gens en général, la science n'a que peu à dire à son sujet. Car le concept même du bonheur est difficile à saisir. S'agit-il d'une idée, d'une émotion, d'une vertu, d'une philosophie, d'un idéal ou est-ce tout simplement programmé dans les gènes de certains individus? Aucune définition du bonheur ne fait l'unanimité et pourtant, de nos jours, nombreux sont ceux qui cherchent à vendre du bonheur : les dealers de drogue, les compagnies pharmaceutiques, Hollywood, les compagnies de jouets, les gourous de toutes sortes et, bien sûr, Disney, créateur de l'endroit le plus joyeux sur terre! Peut-on vraiment acheter le bonheur? Le bonheur s'atteint-il en maximisant les plaisirs, en devenant célèbre et en faisant fortune, ou en menant une vie remplie de loisirs illimités? Ces trois articles sur le bonheur survoleront brièvement l'évolution du bonheur dans la pensée occidentale, avant de se concentrer sur la compréhension culturelle du bonheur telle qu'on la trouve de nos jours en Occident. Enfin, nous parlerons de la signification du bonheur en islam et de quelques moyens utiles pour l'atteindre.



## L'évolution du bonheur dans la pensée occidentale

L'idée chrétienne du bonheur est basée sur une citation de Jésus :

« Vous, de même, vous êtes maintenant dans la douleur, mais je vous verrai de nouveau: alors votre cœur sera rempli de joie, et cette joie, personne ne pourra vous l'enlever. » (Jean 16:22)

L'idée chrétienne du bonheur a évolué au fil des siècles, tout en reposant sur une théologie du péché, tel que l'a expliqué Saint-Augustin dans La Cité de Dieu, où il affirme qu'à cause du péché originel d'Adam et Ève, le véritable bonheur est « inatteignable dans cette vie ».<sup>[1]</sup>

En 1776, Thomas Jefferson, résumant un siècle de réflexion sur le sujet en Europe et en Amérique, a estimé que la « poursuite du bonheur » était une réalité qui « allait de soi ». En effet, la poursuite du bonheur avait été si souvent discutée et affirmée que, pour la plupart des gens, nul n'était besoin de la questionner. Assurer « le plus grand bonheur

pour le plus grand nombre » était devenu l'impératif moral du siècle. Mais à quel point cette poursuite du bonheur allait-elle de soi? Était-elle si évidente que le bonheur devenait notre raison de vivre innée? Des chrétiens reconnurent que si la plupart des êtres humains cherchaient à atteindre le bonheur durant leur séjour sur terre, ils demeuraient sceptiques quant à son atteinte réelle. Plus tard, Jefferson lui-même se montrait pessimiste quant à l'atteinte réelle de ce bonheur tant recherché. Dans une lettre datée de 1763, il précise que « le bonheur parfait (...) n'a jamais été destiné, par Dieu, à être le lot d'une de Ses créatures », ajoutant, d'un ton grave, que « même les plus chanceux d'entre nous, durant leur séjour sur terre, sont régulièrement confrontés à toutes sortes de calamités et malheurs qui les affectent grandement. »<sup>[2]</sup> « Raffermer notre esprit » face à ces épreuves, conclut-il, « devrait constituer les principaux souci et effort de nos vies. »

Tandis qu'au cinquième siècle, Boèce affirmait que « Dieu est le bonheur même »<sup>[3]</sup>, au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, la formule était inversée pour devenir « le bonheur est Dieu ». À partir de cette époque, le bonheur est devenu l'idole des idoles, le point central de la vie moderne, la source de l'inspiration humaine, la raison d'être de l'existence, le pourquoi du comment. Si le bonheur ne faisait pas partie, comme l'affirmait Freud, « du plan de la Création »<sup>[4]</sup>, nombreux sont ceux qui étaient prêts à altérer l'œuvre du Créateur en le manufacturant et en l'exportant sous le nom de démocratie et d'économie de marché (matérialisme). Comme le faisait remarquer le philosophe Pascal Bruckner, « le bonheur est le seul horizon de nos démocraties contemporaines ». En tant que religion de substitution, le matérialisme a relocalisé Dieu dans les centres commerciaux.

## Le bonheur dans la culture occidentale

Dans notre culture, il est commun de croire qu'une personne atteint le bonheur une fois qu'elle devient riche, puissante ou célèbre. Les jeunes veulent devenir des stars, tandis que les plus vieux rêvent de remporter le gros lot à la loterie. Nous croyons que le bonheur se trouve là où le stress, la tristesse et les irritations quotidiennes sont absents. Pour certains, le bonheur se trouve dans les thérapies dissociatives. L'historienne Eva Moskowitz nous donne une idée de l'obsession américaine pour les thérapies de toutes sortes : « De nos jours, cette obsession ne connaît aucune limite... Il y a plus de 260 types différents de programmes en douze étapes dans ce pays. »<sup>[5]</sup>

Une des raisons pour lesquelles nous avons tant de mal à atteindre le bonheur est que nous n'avons aucune idée de ce que nous cherchons réellement et de ce qu'est véritablement le bonheur. Par conséquent, nous faisons preuve de mauvais jugement et prenons de mauvaises décisions tout au long de notre vie. Un conte islamique illustre bien cette relation entre le jugement et le bonheur.

« ", grand sage Nasrouddine »,  
demanda l'étudiant passionné,  
« J'aimerais vous poser une question  
très importante à laquelle nous souhaitons

tous trouver réponse : Quel est le secret pour atteindre le bonheur? »

Nasrouddine réfléchit un moment et dit :

« Le secret du bonheur est un bon sens du jugement. »

« Ah bon », dit l'étudiant.

« Et comment acquiert-on un bon sens du jugement? »

« Par l'expérience », répondit Nasrouddine.

« Bien sûr », répondit l'étudiant.

« Et comment acquiert-on de l'expérience? »

« En faisant preuve de mauvais jugement. »

Un exemple de bon jugement consiste à réaliser que le confort matériel en lui-même n'est pas garant du bonheur. Étant parvenus à cette conclusion grâce à notre bon jugement, nous ne nous arrêtons pourtant pas là. Nous continuons d'aspirer sans relâche à un bonheur qui semble hors de portée. Nous faisons plus d'argent en pensant que cela nous rendra plus heureux et, ce faisant, nous négligeons notre famille, notre entourage et les choses essentielles de la vie.

Les grands événements auxquels nous rêvons portent en eux beaucoup moins de bonheur que nous l'imaginons. En plus de réaliser qu'ils nous apportent moins que prévu, en terme de bonheur, ils nous amènent à ne plus savoir ce que nous voulons, au juste, et à ne plus savoir ce qui nous rendrait heureux ni comment l'obtenir. Nous faisons alors preuve de mauvais jugement.

Le bonheur durable ne se trouve pas dans la réussite matérielle. Imaginez que quelqu'un puisse, d'un claquement de doigts, vous donner la célébrité, la fortune et du temps libre à revendre. Seriez-vous plus heureux? Vous seriez, certes, euphorique sur le coup. Mais ça ne durerait pas. Petit à petit, vous vous adapteriez à cette nouvelle

situation et votre vie reprendrait son cours, avec ses hauts et ses bas et son cocktail d'émotions au quotidien. Toutes les études ont démontré que, quelques mois plus tard, ceux qui ont remporté des gros lots à la loterie ne sont pas plus heureux que la moyenne des gens. Et, pour retrouver l'euphorie des premiers moments, il faudrait que survienne, dans leur vie, un événement encore plus excitant.

En 1957, le revenu par tête, exprimé en dollars d'aujourd'hui, était de moins de 8000\$. De nos jours, il est de 16 000\$. Avec un revenu qui a doublé, nous avons accès au double du confort matériel que l'argent peut acheter, incluant deux fois plus de voitures par personne. Nous avons également des fours à micro-ondes, des téléviseurs grand écran, des répondeurs téléphoniques et des vêtements dernier cri.

Sommes-nous plus heureux? Non. En 1957, 35% des Américains ont affirmé au National Opinion Research Center qu'ils étaient « très heureux ». En 1991, seuls 31% affirmaient la même chose.[6] Parallèlement, le taux de dépression a monté en flèche.

Le Prophète de Dieu a dit :

« L'enrichissement ne s'acquiert pas par la possession d'une grande fortune. Le véritable enrichissement est celui de l'âme. » (*Sahih Boukhari*)

---

Note de bas de page:

[1] *City of God*, (XIX.4-10). (<http://www.humanities.mq.edu.au/Ockham/y6705.html>).

[2] *Notes for an Autobiography*, 1821.

[3] *De Consol.* iii.

[4] *Civilization and Its Discontents*, (1930).

[5] *In Therapy We Trust: America's Obsession With Self-Fulfillment*.

[6] *Center for a New American Dream*, 2000 Annual Report.  
(<http://www.newdream.org/publications/2000annualreport.pdf>)

## Le bonheur en islam (partie 2 de 3): Le bonheur et la science

**Description:** Les enseignements de l'islam concordent avec les méthodes scientifiques visant à atteindre le bonheur.

Dans la première partie, nous avons parlé de l'évolution du bonheur dans la pensée occidentale et de ses effets sur la culture occidentale. Dans cette deuxième partie, nous verrons les diverses définitions du bonheur et parlerons du lien entre la science et le bonheur et comment ce sujet est relié aux enseignements de l'islam.



Certains dictionnaires définissent le bonheur comme un état de bien-être ou de contentement, une expérience plaisante et satisfaisante. Les philosophes définissent souvent le bonheur comme le fait de vivre une belle vie et de se la couler douce. Le bonheur a également été décrit comme une palette d'émotions allant du contentement à la joie intense.

Ces derniers temps, des psychologues et autres chercheurs du même domaine ont mené des études partout dans le monde afin de déterminer ce qui rend vraiment les gens heureux. Est-ce l'argent, l'attitude face à la vie, la culture, la santé ou encore l'altruisme? De nouvelles études démontrent que les bonnes actions que les gens accomplissent ont un effet positif sur leur perception du bonheur. Le magazine « Yes! » a publié une liste de trucs scientifiquement prouvés visant à atteindre le bonheur. Sans surprise, ces « trucs » correspondent à la façon dont Dieu et Son messager, Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) nous ont appris à nous comporter, ce qui est un signe de la perfection de l'islam.

Voici, sans ordre particulier, sept façons « scientifiquement » prouvées pour accroître notre sentiment de bonheur :

1. Éviter de faire des comparaisons

Selon la psychologue Sonja Lyubomirsky<sup>[1]</sup>, de Stanford, se concentrer sur sa propre réussite plutôt que de la comparer à celle des autres apporte une plus grande satisfaction personnelle. Dieu dit, dans le Coran :

**« Et ne convoite point les jouissances temporaires que Nous avons accordées à certains d'entre eux, comme décor de la vie présente, et par lesquelles Nous les éprouvons. Ce que ton Seigneur a à t'offrir est bien meilleur et plus durable. » (Coran 20:131)**

2. Sourire, même quand on n'en a pas vraiment envie

« Les gens heureux (...) voient partout des possibilités, des occasions et du succès. Lorsqu'ils pensent à l'avenir, ils sont optimistes et lorsqu'ils pensent au passé, ils ont tendance à ne se remémorer que les moments forts » affirment Diener et Biswas-Diener.[2]

Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit: « Ne sous-estimez aucune bonne action, même s'il ne s'agit que de rencontrer votre frère [en islam] avec le sourire. »[3] Il a également dit : « Sourire à votre frère équivaut à une charité. »[4]

Un des compagnons du Prophète a dit : « Depuis le jour où j'ai embrassé l'islam, le messager de Dieu ne m'a jamais abordé sans me sourire. »[5] Ibn Baaz, un érudit musulman, a dit : « Un visage souriant dénote un bon caractère et amène des résultats positifs; il indique que le cœur de la personne est libre de toute rancœur et il fait naître l'affection entre les gens. »

### 3. Sortir et faire de l'exercice

Une étude de l'Université de Duke a démontré que l'exercice est aussi efficace que les médicaments pour traiter la dépression. Le prophète Mohammed a dit : « Un croyant fort est meilleur et plus cher, aux yeux de Dieu, qu'un croyant faible. »[6] Il ne faisait pas allusion qu'à la fermeté de la croyance, mais aussi à l'état physique optimal comme étant un trait souhaitable chez le croyant.

### 4. Se faire des amis et entretenir de bons liens familiaux

Les gens plus heureux ont le plus souvent une famille unie, des amis et des connaissances qui les soutiennent dans les bons et les mauvais moments, affirment Diener et Biswas-Diener.[7] « Nous n'avons pas seulement besoin de relations; nous avons besoin de relations étroites » qui impliquent une compréhension et une affection mutuelles. Allah a dit :

**« Adorez Dieu et ne Lui attribuez aucun associé. Traitez avec bonté vos parents et vos proches, ainsi que les orphelins, les nécessiteux, le voisin qui est tout près et le voisin qui est éloigné, le compagnon de voyage et le voyageur, et les esclaves que vous possédez. Certes, Dieu n'aime pas ceux qui sont arrogants et vantards... » (Coran 4:36)**

Le prophète Mohammed a dit : « Parmi les choses qui apportent du bonheur au croyant, en cette vie, il y a un voisin vertueux, une maison spacieuse et une bonne monture. »[8] L'islam met beaucoup l'accent sur la solidarité entre les familles, les voisins et au sein de la communauté musulmane.

### 5. Remercier et se montrer reconnaissant

Selon l'auteur Robert Emmons, les gens qui mettent régulièrement sur papier les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants sont en meilleure santé, sont plus optimistes et plus susceptibles de faire des progrès dans l'atteinte de leurs objectifs



personnels.[\[9\]](#)

Au c"ur des enseignements de l'islam se trouve l'idée selon laquelle pour être heureux ou satisfait, on doit se montrer reconnaissant envers Dieu, non seulement pour ces choses que nous considérons comme des bénédictions, mais pour tout ce qui fait partie de notre vie. Quelles que soient les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons, nous devons demeurer reconnaissants et être certains que c'est bon pour nous, tant que nous respectons les enseignements de Dieu. Dieu dit :

**« Souvenez-vous donc de Moi, et Je me souviendrai de vous. Remerciez-Moi et ne soyez pas ingrats envers Moi. » (Coran 2:152)**

**« Si vous êtes reconnaissants, J'augmenterai très certainement [le nombre de] Mes bienfaits sur vous. Mais si vous êtes ingrats, Mon châtiment sera terrible. » (Coran 14:7)**

#### 6. Donner! Donner maintenant!

Faire de l'altruisme et des dons en charité une partie de notre vie et ce, de manière constante, est une bonne chose. Le chercheur Stephen Post affirme que des actions comme aider un voisin, faire du bénévolat ou offrir, gratuitement, des biens et services apporte un « high », ou sentiment d'euphorie, duquel découle une meilleure santé que si vous faisiez de l'exercice ou arrêtiez de fumer.

L'islam encourage les gens à se montrer généreux envers les membres de leur famille, leurs amis, leurs voisins, de purs étrangers et, même, leurs ennemis. C'est d'ailleurs répété à plusieurs reprises, dans le Coran et dans la sounnah du prophète Mohammed.

**« Dis: « Mon Seigneur augmente ou restreint la subsistance de qui Il veut parmi Ses serviteurs. Et toute dépense que vous faites (dans le bien), Dieu vous la remplace. Et c'est Lui le Meilleur pour subvenir aux besoins [de Sa création]. » (Coran 34:39)**

Des gens vinrent voir le prophète Mohammed et lui demandèrent : « Si quelqu'un n'a vraiment rien à donner, que doit-il faire? » Il répondit : « Il devrait travailler de ses mains et subvenir à ses propres besoins, en plus de donner en charité (de ce qu'il gagne en travaillant). » Ils lui demandèrent : « Mais s'il ne peut même pas travailler? » Il répondit : « Il devrait aider les pauvres qui demandent son aide. » Ils dirent : « Et s'il n'est pas en mesure de faire cela? » Il répondit : « Il devrait alors accomplir de bonnes actions et se tenir éloigné des mauvaises actions et cela lui sera compté comme une action charitable. »[\[10\]](#)

#### 7. Mettre l'argent en bas de sa liste de priorités

Les gens qui mettent l'argent au sommet de la liste de leurs priorités courent plus de risques de sombrer dans la dépression et l'anxiété, en plus de souffrir d'une faible estime d'eux-mêmes, selon les chercheurs Tim Kasser et Richard Ryan. Le prophète Mohammed

a dit : « Soyez heureux et gardez espoir d'obtenir ce qui vous plaît. Par Dieu, je ne crains pas la pauvreté, pour vous; mais je crains que des richesses vous soient attribuées comme elles l'ont été aux peuples avant vous. Car si c'est le cas, vous rivaliserez les uns avec les autres, comme ils l'ont fait eux aussi, et cela finira par vous détruire, comme ce fut le cas pour eux. »[\[11\]](#)

Le bonheur n'est pas qu'un sentiment éphémère de joie intense; il implique nécessairement un contentement profond. Dans le prochain article, nous parlerons du rôle du bonheur en islam et nous verrons que le fait de respecter les commandements de Dieu mène à la vertu, au contentement et au bonheur véritable.

---

Note de bas de page:

[\[1\]](#) The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want, Sonja Lyubomirsky, Penguin Press, 2008

[\[2\]](#) Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth (Le Bonheur: dévoiler les mystères de la richesse psychologique), Ed Diener et Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008

[\[3\]](#) *Sahih Mouslim*

[\[4\]](#) *Sahih Al-Boukhari*

[\[5\]](#) *Sahih Al-Boukhari*

[\[6\]](#) *Sahih Mouslim*

[\[7\]](#) Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, (Le Bonheur: dévoiler les mystères de la richesse psychologique) Ed Diener et Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008

[\[8\]](#) Rapporté avec un isnad sahih par *al-Hakim*.

[\[9\]](#) Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier, (Merci! Comment la nouvelle science de la gratitude peut vous rendre plus heureux) Robert Emmons, Houghton Mifflin Company, 2007

[\[10\]](#) *Sahih Al-Boukhari*



## Le bonheur en islam (partie 3/3): Le bonheur se trouve dans l'adoration sincère

**Description:** Les commandements de Dieu sont conçus pour apporter du bonheur dans la vie de ceux qui les respectent.

par Aisha Stacey (© 2014 IslamReligion.com)

Publi le 03 Nov 2014 - Dernière mise jour le 03 Nov 2014

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

Dans le premier article, nous avons parlé de l'évolution du bonheur dans la pensée occidentale et de son effet sur la culture occidentale. Dans le deuxième article, nous avons survolé quelques définitions du bonheur et tenté de comprendre le lien entre la science et le bonheur. Dans ce troisième article, nous parlerons du bonheur dans les enseignements de l'islam.



L'islam est plus qu'une simple religion; il s'agit d'un mode de vie complet. Rien n'est trop insignifiant ni trop important pour être inclus dans les enseignements de l'islam. Réjouissez-vous, soyez heureux, demeurez positifs et soyez en paix.[1] Voilà ce que nous enseigne l'islam, par l'intermédiaire du Coran et de la sounnah du prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui). Chacun des commandements de Dieu vise à apporter la paix et le bonheur aux individus et cela s'applique à toutes les sphères de la vie, que ce soit la spiritualité, l'économie, les rapports sociaux, etc.

**« Quiconque, homme ou femme, fait le bien tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une bonne vie. Et Nous le récompenserons, certes, en fonction de ses meilleures actions. » (Coran 16:97)**

Comme la plupart d'entre nous l'ont compris, le bonheur est ce concept impalpable qui englobe à la fois le contentement et la quiétude; c'est cette joie intime qui fait sourire notre visage et même notre cœur. Le bonheur est inséparable de la foi en Dieu et de notre obéissance à Ses commandements. Le bonheur incarne donc la paix, la sécurité et la soumission de l'islam. Les règles et injonctions de l'islam renforcent le contentement qui vient avec le fait de connaître Dieu et garantissent le bonheur des êtres humains durant leur vie terrestre. Toutefois, l'islam met aussi l'accent sur le fait que la vie d'ici-bas n'est autre qu'une phase de transition vers l'au-delà. En suivant les lignes directrices de l'islam, il est possible d'être parfaitement heureux en attendant notre départ vers l'au-delà, où nous connaissons, si Dieu le veut, le bonheur éternel.

Parfois, dans l'espoir de trouver le bonheur, les gens suivent des voies tortueuses, ce qui les empêche de voir la voie toute droite qu'est l'islam. Le bonheur se trouve dans le réconfort que l'on ressent en se sachant sur la bonne voie. Il se trouve, entre autres, dans l'adoration sincère, dans l'accomplissement d'actions nobles et vertueuses, dans la bonté envers les autres et dans les actes de charité. Ces actes ont tous le potentiel de nous rendre heureux, chaque jour et en toutes circonstances. Même donner un tout petit peu en charité, dans l'espoir de plaire à Dieu, peut amener un sourire sur votre visage et une joie intense dans votre cœur.

**« Ceux qui dépensent leurs biens en cherchant l'agrément de Dieu, de même que pour fortifier leur âme ressemblent à un jardin sur une colline. Qu'une averse l'atteigne, sa récolte s'en trouvera doublée. Mais à défaut d'une averse, une bruine lui suffit. » (Coran 2:265)**

Le prophète Mohammed a dit : « L'affaire du croyant est étonnante. Tout ce qui lui arrive est un bien pour lui. S'il lui arrive une chose qui le réjouit et qu'il se montre reconnaissant, c'est un bien pour lui. Et s'il lui arrive un malheur et qu'il se montre patient, c'est aussi un bien pour lui. »<sup>[2]</sup> La réalité de la vie fait en sorte que sur le parcours du bonheur tranquille, il y aura inévitablement des épisodes de chagrin, de douleur et de désespoir, de même que des épisodes de joie intense. Le croyant acceptera toujours le décret de Dieu, ce qui lui évitera de sombrer dans le désespoir total ou la douleur insoutenable, tout en menant une vie heureuse.

L'islam a réponse à tous les problèmes qui affligent l'humanité et savoir cela mène au bonheur, parce que cela nous permet de voir au-delà de notre besoin d'auto-gratification et de notre désir constant de multiplier le nombre de nos possessions. Suivre les enseignements de l'islam et s'efforcer de plaire à Dieu constitue un rappel constant que cette vie n'est qu'une pause éphémère sur notre parcours en direction de la vie éternelle.

**« Mais celui qui se détournera de Mon rappel mènera certes une vie misérable, et le Jour de la Résurrection, Nous l'amènerons aveugle au rassemblement. » (Coran 20: 124)**

Dieu dit, dans le Coran : « **En vérité, je suis Dieu et il n'y a pas d'autre divinité à part Moi. Adore-Moi donc et accomplis la prière pour M'avoir présent en ta pensée.** » (20:14). La clef du bonheur est de connaître Dieu et de L'adorer. Quand quelqu'un adore et invoque son Créateur comme Il le mérite, il trouve du bonheur en toute chose et en tout temps. Il le trouve dans le sourire d'un enfant, dans le réconfort d'une main posée sur la sienne, dans la pluie tombant sur une terre desséchée ou dans l'odeur enivrante du printemps. Ces choses toutes simples peuvent facilement remplir notre cœur de bonheur, car elles sont des manifestations de la miséricorde et de l'amour de Dieu. Le bonheur se trouve dans l'adoration de Dieu.

Pour trouver le bonheur, il faut chercher à mieux connaître Dieu, surtout à travers Ses noms et attributs. Acquérir un savoir qui nous sera utile dans nos rapports avec Dieu ne peut que nous apporter du bonheur. Les anges notent par écrit les noms de ceux qui

acquièrent du savoir religieux et cette seule pensée devrait apporter un sourire sur le visage du croyant. Nos vertueux prédécesseurs comprenaient très bien le bonheur inhérent à l'effort déployé pour se rapprocher de Dieu.

L'érudit musulman Ibn Taymiyyah a raconté : « Une fois, je tombai malade et le médecin me dit que lire ou discuter sur le savoir religieux ne ferait qu'exacerber ma condition. Je lui dis que je ne pouvais m'en passer. Je lui demandai si, d'une manière générale, le corps devient plus fort et la maladie, affaiblie, lorsque l'âme se sent bien et heureuse. Il me répondit par l'affirmative. Alors je lui répondis que mon âme trouvait du bonheur, du réconfort et de la force dans l'acquisition du savoir religieux. »

Le bonheur parfait et éternel n'est disponible, pour l'humain, qu'au Paradis. Ce n'est que là que nous trouverons la paix totale, la tranquillité et la sécurité. Ce n'est que là que nous pourrons être libérés de la crainte, de l'anxiété et de la douleur qui font partie de la condition humaine. Malgré tout, si l'on suit les directives de l'islam, ici-bas, nous pouvons trouver le bonheur dans cette vie. La clef du bonheur dans ce monde et dans l'au-delà se trouve dans les efforts que nous déployons pour plaire à Dieu et pour L'adorer sans rien Lui associer.

**« Mais il y a (aussi) ceux qui disent : « Seigneur! Donne-nous ce qu'il y a de bon en ce monde et ce qu'il y a de bon dans l'au-delà; et préserve-nous du châtement du Feu ». Pour eux, il y aura une bonne part de ce qu'ils auront acquis. » (Coran 2:201)**

---

Note de bas de page:

[1] Al Qarni, Aaidh Ibn Abdullah, (2003), *Don't be sad*. International Islamic Publishing House, Saudi Arabia.

[2] *Sahih Mouslim*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/435/viewall/>

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