

Les principes du développement de soi en islam (partie 3 de 3)

Description: Perspective islamique sur le développement de soi. Partie 3 : Avoir une constante conscience de Dieu et méditer sur nos actions nous aide à nous améliorer.

par Syed Imtiaz Ahmad

Publié le 31 Jul 2017 - Dernière mise à jour le 31 Jul 2017

Catégorie: [Articles](#) > [L'adoration et la pratique religieuse](#) > [Morale et pratiques islamiques](#)

Développement de soi

Comprendre ces principes est facile, mais les mettre en pratique demande du courage et de la constance.



Voici un extrait d'un hadith du prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) au sujet d'une chose qui lui est arrivée lors de son Ascension au ciel. Il raconte : « Allah a imposé cinquante prières quotidiennes à mes fidèles. Lorsque j'entrepris de redescendre, je croisai le prophète Moïse, qui me demanda : « Qu'est-ce qu'Allah a enjoint à tes fidèles? » Je répondis : « Cinquante prières. » Moïse me dit : « Retourne voir ton Seigneur et demande-Lui de réduire ce nombre, car tes fidèles n'arriveront jamais à le respecter. » (Alors je retournai voir Allah et Lui demandai de réduire le nombre de prières) et Il accepta de les réduire de moitié. Lorsque je croisai à nouveau Moïse et que je l'en informai, il me dit : « Retourne voir ton Seigneur et demande-Lui de réduire ce nombre, car tes fidèles n'arriveront jamais à le respecter. » Je retournai donc voir Allah pour lui demander de réduire à nouveau ce nombre, et Il accepta de le réduire à nouveau de moitié. Lorsque je croisai à nouveau Moïse, il me répéta la même chose. Alors je retournai voir Allah et Il me dit : « Ce sera cinq prières [quotidiennes], qui auront chacune une valeur de cinquante prières (en rétribution) et Je tiens toujours parole. »

Nous prions cinq fois par jour pour garder Dieu à l'esprit et Le louer. Mais qu'en est-il du reste du temps? Cette question nous ramène à la morale du hadith mentionné ci-dessus. Peut-être que le nombre idéal de prières quotidiennes aurait été de cinquante, tel que proposé initialement. Mais cela aurait été un trop grand fardeau pour la quasi-totalité des êtres humains, comme le fit remarquer le prophète Moïse (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui). Bien que nous prions cinq fois par jour, donc, le reste du temps, nous devrions quand même nous efforcer de garder Dieu présent dans notre esprit. La beauté de l'islam est qu'il ne se résume pas à un ensemble de rituels.

L'islam est un mode de vie dans lequel tout ce que nous faisons doit être fait dans le but de plaire à Dieu. Même des actions quotidiennes comme manger, boire, faire de l'exercice et dormir peuvent revêtir une dimension spirituelle et être rétribuées par Dieu.

Nous devons garder Dieu présent dans notre esprit peu importe où nous nous trouvons et avec qui, et appliquer Ses lois dans toutes nos affaires. Nous devons agir de manière réfléchie plutôt que de manière impulsive avant de parler et de passer aux actes. Le processus de purification de l'âme, en islam, est l'une des formes les plus difficiles de lutte contre soi-même. Il doit être appliqué avec vigueur, patience et persévérance, en croyant à ce que Dieu a révélé et en faisant en sorte que nos actions soient le reflet de cette croyance en tout temps, dans l'adversité comme dans la prospérité.

Beaucoup d'enfants se font suggérer de tenir un journal et d'y consigner les diverses choses qui leur arrivent durant leurs journées. Une sagesse à en tirer est que cela aide à réfléchir à ses actes après coup et à distinguer les bons des mauvais. À partir de là, il devient plus facile d'éviter les comportements impulsifs au jour le jour. Il est beaucoup plus difficile de prendre conscience de ses comportements lorsqu'ils se succèdent rapidement. C'est pourquoi il est important d'y repenser, par la suite. Nous avons tous besoin de ces moments tranquilles où nous pouvons réfléchir sans être dérangés, afin d'arriver à donner un sens à nos actes à la lumière de la révélation divine.

Certains se demandent peut-être s'il y a des paroles particulières que nous devons prononcer pour nous connecter à Dieu et réfléchir à nos actes. Bien qu'il n'y ait point de limites à ce qu'une personne peut dire à des moments comme ceux-là, voici quelques exemples :

« Il n'y a pas d'autre dieu qu'Allah et Mohammed est Son messager (la ilaha illallah, Mohammed rasouloullah)

Cette simple déclaration, qui nous rappelle qu'il n'y a pas d'autre dieu qu'Allah, est au coeur du développement humain. En effet, tout ce que Dieu nous enjoint de faire est pour notre propre bien et nous n'avons donc pas à nous soumettre à des règles qui sont contraires à celles de Dieu.

D'autres paroles à dire sont:

« Gloire à Dieu » (*Al-hamdoulillah*)

La ilaha illAllah nous guide vers les bonnes choses à faire. Tout bien qui nous atteint provient d'Allah. *Alhamdoulillah* est la reconnaissance, en toute humilité, que nous sommes redevables à Dieu pour tous les bienfaits que nous recevons de Lui. Ces expressions doivent nous rappeler de purifier nos esprits et nos âmes dans l'unique but de plaire à Dieu.

D'autres paroles que l'on peut dire, également, sont:

« Comme Dieu est parfait! » (*Soubhanallah*) et « Dieu est le plus grand » (*Allahou Akbar*).

Conclusions

Enfin, voici ce que dit Dieu au sujet de ceux qui se purifient :

« Réussira, certes, celui qui se purifie, qui invoque (souvent) le nom de son Seigneur et qui accomplit [assidûment] ses prières. » (Coran 87:14-15)

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/5319>

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