

La voie des Connaisseurs

De l'imam Abou Hamid Al Ghazali



بسم الله الرحمن الرحيم



Introduction : L'importance de la Tazkiya

La **tazkiya** – purification de l'âme – est au cœur du cheminement spirituel en islam. Allah a juré par elle dans le Coran :

« **A réussi, certes, celui qui la purifie.** » (*Sourate Ash-Shams, 91:9*)

Elle ne consiste pas seulement à éviter les péchés extérieurs, mais à épurer le cœur de l'orgueil, de la jalousie, de la vanité et de l'amour du bas-monde. C'est par elle que l'homme retrouve sa fitra (sa nature originelle) et devient apte à recevoir la lumière divine.

Les actes extérieurs ne portent leur fruit que s'ils sont nourris par une intention pure et un cœur vivant.

La tazkiya n'est donc pas un luxe, mais une **obligation intérieure**, sans laquelle la religion demeure une forme sans âme.

Elle est le fondement de la connaissance de Dieu, de la sincérité dans l'adoration, et de la stabilité dans l'épreuve.

Celui qui l'atteint, atteint la proximité divine. Celui qui la néglige, reste prisonnier de ses passions.

Parmi les savants ayant écrit à ce sujet, l'imâm Aboû Hâmid Al Ghazâlî. Il s'est illustré dans cette discipline comme tant d'autres.

Parmi ces livres, court et intense en signification : La voie des connaisseurs.

Nous avons donc décidé de traduire cet ouvrage afin qu'il soit bénéfique pour un public francophone.

Qu'Allah accepte cette œuvre et y mette Sa Bénédiction.

Ecrit le 11/05/2025 dans le Val de Marne (Banlieue Parisienne)

Ulaş Abou Meryem Al Kurdî

Biographie de l'auteur :

Al-Ghazali (1058-1111), également connu sous le nom d'Aboū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, était un éminent théologien, juriste, philosophe et mystique persan du XI^e siècle. Considéré comme l'une des figures majeures de la pensée islamique, il a profondément influencé la théologie, la philosophie et la spiritualité.



Formation et carrière

Né à Tūs, dans la région du Khorasan (actuel Iran), Al-Ghazali a étudié la jurisprudence islamique (fiqh) et la théologie auprès de grands maîtres, notamment al-Juwaynī à Nishapur. En 1091, il est nommé professeur à la prestigieuse madrasa Nizāmiyya de Bagdad, où il enseigne le droit et la théologie.



Crise spirituelle et retraite

En 1095, Al-Ghazali traverse une profonde crise spirituelle, remettant en question la valeur de la connaissance purement rationnelle. Il quitte son poste à Bagdad, entreprend un pèlerinage à La Mecque et mène une vie d'ascète, voyageant à Damas, Jérusalem et d'autres villes, avant de retourner à Tūs.



Œuvres majeures

- **Iḥyā' 'ulūm ad-dīn (La Revivification des sciences religieuses)** : Considérée comme son œuvre maîtresse, elle intègre la jurisprudence, la théologie et la spiritualité, visant à revitaliser la pratique religieuse.
- **Tahāfut al-Falāsifa (L'Incohérence des philosophes)** : Dans cet ouvrage, Al-Ghazali critique les philosophes islamiques influencés par Aristote, notamment Avicenne, remettant en cause la primauté de la raison sur la révélation.



Héritage et influence

Al-Ghazali a joué un rôle crucial dans la discipline de la spiritualité au sein de l'orthodoxie sunnite, en soulignant l'importance de celle-ci et de la purification de l'âme. Son approche a influencé de nombreux penseurs musulmans et a eu un impact sur la philosophie médiévale européenne, notamment sur des figures comme Thomas d'Aquin.

Début de l'épître : Minhâj al `ârifîn (la voie des connaisseurs)

Louange à Allah

qui a illuminé les cœurs des connaisseurs par Son évocation,
qui a fait parler leurs langues par Sa gratitude,
et qui a animé leurs membres par Son service.

Leur état :

- Ils se délectent dans **les jardins de l'intimité**,
- Ils se réfugient dans **les abris de l'amour**.

Leur relation avec Allah :

- **Il les a évoqués**, alors **ils L'ont évoqué**.
- **Il les a aimés**, alors **ils L'ont aimé**.
- **Il a été satisfait d'eux**, et **ils ont été satisfaits de Lui**.

Leur capital et leur état spirituel :

- Leur **capital** est l'**indigence**,
- L'**organisation de leur affaire** repose sur **la nécessité**.

Ce qu'Allah leur a transmis :

- Il leur a enseigné **le remède aux péchés**,
- Il leur a fait connaître **la médecine des cœurs**.

Leur rôle :

- Ils sont **les lampes illuminant la preuve d'Allah**,
- Ils sont **les clefs des trésors de Sa sagesse**.

Leur Guide : Le Prophète Muhammad ﷺ

- Leur **guide** est la **lune montante**,
- Leur **chef** est la **lumière éclatante**.

Qui est-il ?

- Le maître des non arabes et des arabes : **Muhammad, fils de ‘Abd Allah, fils de ‘Abd al-Muttalib.**

Son origine bénie :

- Il est le **fruit pur** de l’arbre **béni**,
- Cet arbre dont :
 - La **racine** est l’**unicité divine**,
 - Les **branches** sont la **piété**.

Caractéristiques de cet arbre :

- **Ni orientale,**
- **Ni occidentale,**
- Son **huile** semble éclairer **même sans feu** :

« **Lumière sur lumière. Allah guide vers Sa lumière qui Il veut, et Allah propose des paraboles aux gens, et Allah est savant de toute chose.** »

(Sourate An-Nur, 24 : 35)

Et quant à celui qui reste dans l’obscurité :

« **Et celui à qui Allah n’a pas accordé de lumière, point de lumière pour lui.** »

(Sourate An-Nur, 24 : 40)

Invocation en faveur du Prophète ﷺ

Que la prière d'Allah soit sur lui,

- Une prière dont **les traces brillent dans les cieux**,
- Dont **les lumières s'élèvent dans les jardins de l'éternité**,
- Dont **les récits embaument dans les assemblées des prophètes**,

et également sur **sa famille purifiée** et **ses compagnons purifiés**.

Chapitre de l'Explication pour les Aspirants

Il repose sur trois fondements :

- **La crainte**,
- **L'espérance**,
- **L'amour**.

Origines des trois fondements :

- La **crainte** est une branche de la **science**.
- L'**espérance** est une branche de la **certitude**.
- L'**amour** est une branche de la **connaissance**.

Signes manifestes :

- La preuve de la crainte est **la fuite**.
- La preuve de l'espérance est **la recherche**.
- La preuve de l'amour est **la préférence du Bien-Aimé**.

Illustration :

Prenons exemple du sanctuaire, de la mosquée et de la Kaaba :

- Celui qui entre dans **le sanctuaire de la volonté** est en sécurité vis-à-vis des créatures.
- Celui qui entre dans **la mosquée** est assuré que ses membres ne seront pas utilisés pour désobéir à Allah.
- Celui qui entre dans **la Kaaba**, son cœur est en sécurité contre toute occupation autre que le rappel d'Allah, le Très-Haut.

Devoir du croyant au matin :

Lorsque l'homme se lève, il doit :

- Observer l'**obscurité de la nuit** et la **lumière du jour**,
- Savoir que la domination de l'un chasse l'autre.

Ainsi,

- Quand la lumière de la connaissance se manifeste, elle chasse l'obscurité des péchés des membres.

Deux états possibles :

- **Si son état est satisfaisant pour accueillir la mort :**
→ Il remercie Allah pour Son assistance et Sa protection.
- **Si son état est tel qu'il détesterait mourir en cet instant :**
→ Il doit s'en détourner avec une résolution ferme et un effort complet,
→ Sachant qu'il n'y a **pas de refuge contre Allah si ce n'est auprès de Lui**, tout comme il n'y a **pas d'accès à Lui** sauf par Lui.

À accomplir :

- Regretter ce qu'il a altéré de sa vie par ses mauvais choix,
- Chercher l'aide d'Allah pour purifier son **extérieur des péchés** et son **intérieur des défauts**,
- Couper la **ceinture de l'insouciance** de son cœur,
- Éteindre le **feu du désir** dans son âme,
- Se maintenir sur la **voie de la vérité**,
- Monter la **monture de la sincérité**.

Symbolique :

- Le **jour** est un guide vers l'**Au-delà**.
- La **nuit** est un guide vers ce **bas-monde**.
- Le **sommeil** est un **témoin de la mort**.
- Le serviteur **avance vers ce qu'il a accompli** et regrette ce qu'il a laissé derrière lui.

Appui coranique :

« Ce jour-là, l'homme sera informé de ce qu'il aura avancé et de ce qu'il aura remis à plus tard. »

(Sourate Al-Qiyama, 75 : 13)

Chapitre des Jugements

Le i' rāb (إِعْرَاب : disposition, « déclinaison ») des cœurs se divise en **quatre types** : le relèvement, l'ouverture, l'abaissement et l'arrêt.

1. Le relèvement du cœur (رفع القلب)

→ C'est **dans le rappel d'Allah**, le Très-Haut.

Ses signes sont au nombre de trois :

- La présence de **la conformité** (avec la volonté divine),
- L'absence de **contradiction** (à la vérité),
- La **permanence du désir ardent** (vers Allah).

2. L'ouverture du cœur (فتح القلب)

→ C'est **dans l'agrément envers Allah**, le Très-Haut.

Ses signes sont trois :

- La **confiance** (التوكل),
- La **sincérité** (الصدق),
- La **certitude** (اليقين).

3. L'abaissement du cœur (خفض القلب)

→ C'est lorsqu'il est **occupé par autre qu'Allah**, le Très-Haut.

Ses signes sont trois :

- **L'admiration de soi** (العجب),
- **L'ostentation** (الرياء),
- **La convoitise**, c'est-à-dire l'attachement à ce bas-monde.

4. L'arrêt du cœur (وقف القلب)

→ C'est **dans l'insouciance vis-à-vis d'Allah**, le Très-Haut.

Ses signes sont trois :

- La disparition de **la douceur de l'obéissance**,
- L'absence d'**amertume dans la désobéissance**,
- La **confusion dans ce qui est licite**.

Chapitre de la Vigilance Spirituelle

Le Messager d'Allah ﷺ a dit :

« **La recherche du savoir est une obligation pour tout musulman.** »

Il s'agit ici du **savoir des souffles** (*'ilm al-anfās*),
c'est-à-dire que **chaque souffle** du disciple doit être soit **remerciement**, soit **excuse**.

Si ce souffle est accepté, c'est **un surcroît de grâce**,
s'il est rejeté, c'est **une justice équitable**.

Les actes en mouvement ne deviennent obéissance qu'avec le **tawfiq** (*l'assistance divine*),
et le repos ne devient préservation qu'avec l'**iṣma** (*la protection d'Allah*).
Mais cela ne devient droit et stable qu'avec la **perpétuelle indigence** (الافتقار)
et **nécessité intérieure constante** (الاضطرار).

Et la clef de tout cela :

C'est le **rappel de la mort**,
car il contient :

- un **soulagement de la prison** (du corps),
- une **libération de l'ennemi** (le diable).

La base de cette vigilance :

Elle consiste à ramener **toute la durée de sa vie à un seul jour**,
et cela ne s'accomplit que par la **réflexion sur le temps**.

Et la porte de la réflexion, c'est le vide (du cœur).

Le **vide** vient de l'**ascèse** (*zuhd*).
Le pilier de l'ascèse est **la piété** (*taqwā*),
le sommet de la piété est **la crainte** (*khawf*),
le frein de la crainte est **la certitude** (*yaqīn*),
l'agencement de la certitude est maintenu par **la retraite** (*khalwa*) et **la faim**.

Son achèvement se fait par l'**effort** (*juhd*) et **la patience** (*ṣabr*),
leur chemin est **la sincérité** (*sidq*),
et l'indication de la sincérité est **le savoir** (*'ilm*).

Chapitre de l'Intention

Il est indispensable au serviteur d'avoir une **intention** dans chacun de ses mouvements et de ses repos.

« Les actes ne valent que par les intentions, et à chacun revient ce qu'il a eu l'intention de faire. »

Et : « **L'intention du croyant est meilleure que son acte.** »

L'intention varie

L'intention change selon la **variation des moments**,
et celui qui agit avec l'intention sincère **s'épuise lui-même**,
tandis que les gens autour de lui sont **dans le confort à cause de lui**.

Il n'y a rien de **plus difficile pour le disciple (murīd)**
que de **préserver la pureté de son intention**.

Chapitre du Rappel (Dhikr)

Fais de ton cœur la qibla (la direction) de ta langue.

Et ressens, au moment de l'évocation divine, **la pudeur de la servitude**
et **la crainte révérencielle de la seigneurie.**

Sache que **Allah, le Très-Haut, connaît le secret de ton cœur,**
voit **l'apparence de ton acte,**
et **entend la confiance de ta parole.**

Lave ton cœur avec le chagrin,
et **allume-y le feu de la crainte.**

Lorsque le **voile de l'insouciance** est levé de ton cœur,
ton **rappel d'Allah** devient un **rappel avec Lui,**
car **Il t'évoque** en même temps que tu **L'évoque.**

« **Le rappel d'Allah est plus grand.** »
(Sourate Al- 'Ankabūt, 29:45)

Parce qu'**Il t'a évoqué** alors qu'**Il n'a nul besoin de toi,**
et **tu L'as évoqué** alors que **tu es dans le besoin envers Lui.**

« **En effet, c'est par le rappel d'Allah que les cœurs s'apaisent.** »
(Sourate Ar-Ra'd, 13:28)

L'apaisement du cœur est donc dans **l'évocation d'Allah pour lui,**
et sa **crainte révérencielle** dans **l'évocation qu'il fait d'Allah.**

« **Les croyants sont seulement ceux dont les cœurs frémissent quand Allah est mentionné.** »
(Sourate Al-Anfāl, 8:2)

L'évocation est de deux sortes :

1. Une évocation **pure**, où le cœur est **en conformité**, ayant cessé de regarder vers autre qu'Allah.
2. Une évocation **claire**, dans laquelle **l'aspiration elle-même s'efface**, même à l'égard du rappel.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit :

« **Je ne saurais Te louer comme il se doit. Tu es tel que Tu T'es loué Toi-même.** »

Chapitre de la Gratitude (Shukr)

À **chaque souffle** parmi les souffles du serviteur, il y a **une bénédiction d'Allah** qui se renouvelle sur lui,
et il lui incombe de **s'acquitter de sa gratitude**.

Le minimum de la gratitude

C'est :

- de **reconnaître que la bénédiction vient d'Allah**, le Très-Haut,
- d'**agréer ce qu'Il lui a donné**,
- de **ne pas utiliser ses bienfaits dans ce qui Lui est contraire**.

L'accomplissement complet de la gratitude

C'est :

- de **reconnaître, avec la langue du secret**,
que **toute la création est incapable** de s'acquitter de la gratitude pour **le moindre fragment de Ses bienfaits**,
même s'ils y mettent les efforts les plus extrême.

Car le fait même d'être guidé vers la gratitude est une bénédiction survenue,
et donc **il faut être reconnaissant pour cette gratitude aussi**.

Ainsi, il te faut **remercier pour chaque remerciement**,
ce qui mène à **une chaîne sans fin**.

Mais...

Lorsque **Allah prend en charge Son serviteur**,
Il prend en charge sa gratitude,
et **Se satisfait de peu** de la part du serviteur,
et lui allège ce qu'Il sait que le serviteur n'atteindra pas ni ne supportera.

« Et le don de ton Seigneur n'est jamais interdit. »
(Sourate Al-Isrā', 17:20)

Chapitre de l'Habillement (Libās)

L'**habit** est une bénédiction d'Allah accordée à Son serviteur, par laquelle **Il couvre sa peau**.

« Le vêtement de la piété, voilà ce qu'il y a de meilleur. »

Le meilleur de tes habits

C'est celui qui **ne détourne pas ton for intérieur d'Allah**, le Très-Haut.

Lorsque tu enfiles ton vêtement

Souviens-toi de l'**amour d'Allah pour le fait de couvrir Ses serviteurs**, et **ne dévoile aucun des défauts de Ses créatures**, même si tu les connais.

Occupe-toi plutôt de **ton propre défaut**, et **couvre-le** par une **constante nécessité intérieure** envers Allah pour qu'**Il le purifie**.

Car si le serviteur **oublie son péché**, cela est pour lui une **punition**, et il **s'enhardit davantage dans la désobéissance**.

Mais s'il se réveille du sommeil de l'insouciance, il dressera **ses fautes devant les yeux de son cœur**, et **pleurera sur elles avec les paupières de son secret**, et la **crainte le submergera**, au point qu'**il fondera de pudeur devant son Seigneur**.

Tant que le serviteur **s'appuie sur sa propre force et ses moyens**, il est **coupé de la force et de la puissance d'Allah**.

Dépose donc ta volonté entre les mains de **la crainte** et de **l'espérance**.

« **Et adore ton Seigneur jusqu'à ce que te vienne la certitude.** »
(Sourate Al-Hijr, 15:99)

Chapitre du Réveil (ou de la Station) — *Bāb al-Qiyām*

Lorsque tu te lèves de ton lit,
lève aussi ton cœur du lit de la paresse,
réveille ton âme du sommeil de l'ignorance,
et élève-toi de tout ton être vers Celui qui t'a donné la vie
et rendu ton âme.

Lève ta pensée au-dessus de tes propres **mouvements et repos**,
et élève ton cœur vers le royaume céleste (al-malakūt al-a'lā).

Ne fais pas que ton cœur suive ton âme,
car l'âme penche vers la terre,
tandis que le cœur penche vers le ciel.

Mets en pratique la parole d'Allah, le Très-Haut :

« **Vers Lui monte la bonne parole, et l'œuvre vertueuse l'élève.** »
(Sourate *Fāṭir*, 35:10)

Chapitre du Siwāk (la petite brosse dentaire)

Utilise le **siwāk**,
car il est **purificateur de la bouche**
et **source de satisfaction pour le Seigneur**.

Et purifie :

- Ton **extérieur** et ton **intérieur** des souillures de la mauvaise action,
- Tes **actes de la tache de l'ostentation** (riyā') et de **l'admiration de soi** ('ujb),
- Ton **cœur** par **le rappel limpide d'Allah**.

Abandonne ce qui ne t'est d'aucun profit

et qui, bien au contraire, **te nuit**.

Chapitre des convenances lors des besoins (al-Tabarruz)

Lorsque tu vas aux toilettes pour **satisfaire un besoin**, prends-en une leçon :

Car le **soulagement se trouve dans l'élimination des impuretés**.

Fais ton istinjā' (nettoyage),

et **abaisse la tête de ta volonté** (humilie ton ego),
ferme la porte de l'orgueil,
ouvre la porte du regret,
assieds-toi sur le tapis du repentir,
et **efforce-toi de préférer Son ordre,**
d'éviter Son interdit,
et de **patienter face à Son décret.**

Lave ton mal (sharr)

par :

- **l'abandon de la colère,**
- **et du désir charnel.**

Agis avec **espoir (ragaba)** et **crainte (rahba)**.
Car Allah, le Très-Haut, a loué des gens en disant :

« Ils rivalisaient dans les bonnes œuvres, et ils Nous invoquaient avec espoir et crainte, et ils étaient humblement soumis envers Nous. »
(Sourate Al-Anbiyā', 21:90)

Chapitre de la Purification (Ṭahārah)

Lorsque tu te purifies, **réfléchis** à la **pureté de l'eau**, à sa **finesse**, à son **pouvoir de purifier** et à son **efficacité pour nettoyer**.

Car Allah, le Très-Haut, l'a rendue **bénie**, lorsqu'Il dit :
« **Et Nous avons fait descendre du ciel une eau bénie.** »
(*Sourate Qāf, 50:9*)

Utilise-la donc pour laver **les membres que Dieu t'a ordonné de purifier**.

Et que **ta pureté intérieure** envers Allah soit **comme la pureté de l'eau**.

Alors :

- **Lave le visage de ton cœur** de tout regard vers autre qu'Allah.
- **Lave ta main** de toute extension vers autre que Lui.
- **Essuie ta tête** de toute fierté fondée sur autre que Lui.
- **Lave tes pieds** de toute course vers ce qui n'est pas pour Lui.

Et **loue Allah** pour t'avoir **inspiré la pratique de Sa religion**.

Chapitre de la Sortie (al-Khurūj)

Lorsque tu sors de ta maison vers la mosquée,
sache qu'Allah, le Très-Haut, a des droits sur toi
qu'il t'incombe d'accomplir.

Parmi ces droits :

- La sérénité (سكينة),
- La dignité (وقار),
- Et la réflexion sur les créatures d'Allah, qu'ils soient pieux ou pervers.

Allah, le Très-Haut, a dit :

« Telles sont les paraboles que Nous donnons aux gens, mais seuls les savants les comprennent. »

(Sourate Al-ʿAnkabūt, 29:43)

Et encore :

- Baisse ton regard des regards d'insouciance et de désir,
- Répands le salut — en le commençant et en répondant,
- Aide celui qui cherche ton aide pour la vérité,
- Ordonne le bien, et Interdis le mal, si tu en es digne,
- Guide celui qui est égaré.

Chapitre de l'Entrée dans la Mosquée (Dukhūl al-Masjid)

Lorsque tu arrives à la porte de la mosquée,
sache que tu as visé la maison d'un Roi dont la grandeur est immense.
Et ce Roi n'accepte que celui qui est pur,
et ne s'élève vers Lui que celui qui est sincère.

Réfléchis alors te concernant:

- Qui es-tu ?
- À qui appartiens-tu ?
- Où te trouves-tu ?
- Et dans quel registre sera inscrit ton nom ?

Si tu as **réformé ton âme** pour être digne de Le servir,
entre — tu as reçu **la permission et la sécurité**.

Mais si ce n'est pas le cas,
tiens-toi à l'arrêt, comme un **troublé sans ressources**,
pour qui **tous les moyens se sont coupés**,
et **toutes les voies se sont refermées**.

Mais si Allah voit dans ton cœur un refuge sincère vers Lui,
alors Il t'accorde la permission,
et tu seras là — sans être là,
car Allah prend en pitié Son serviteur,
honore Son hôte,
donne à celui qui demande,
et fait preuve de Bonté même à celui qui se détourne de Lui...

Alors, que dire de celui qui vient à Lui en se tournant complètement vers Lui ?

Chapitre de l'Ouverture des Prières (Iftitāḥ aṣ-Ṣalawāt)

Lorsque tu tournes ton visage **vers la qibla**,
tourne aussi ton cœur vers la Vérité (al-Ḥaqq).
Et **ne te permets pas de te relâcher**,
car **tu ne fais pas partie des gens du relâchement**.

Souviens-toi de ta **station devant Lui**,
au jour de **la grande exposition** (le Jour du Jugement).

Tiens-toi sur **les deux pieds de la crainte et de l'espérance**.

Élève ton cœur au-dessus du regard vers **le bas-monde et les créatures**,
et **lance ton aspiration vers Lui** :

Car **Il ne rejette pas celui qui fuit vers Lui**,
et **Il ne déçoit pas celui qui Le supplie**.

Lorsque tu dis **Allāhu Akbar**,
sache qu'Il n'a en aucun cas besoin **de ton service et que tu Le mentionne**,
car **le besoin est une caractéristique des pauvres**,
et **cela appartient à la condition des créatures**.
Quant à **la suffisance absolue**, elle fait partie **des attributs de Son essence**.

S'Il a imposé à Ses serviteurs des obligations,
c'est uniquement pour **les rapprocher de Son pardon et de Sa miséricorde**,
et pour **les éloigner de Sa colère et de Son châtiment**.

Allah, le Très-Haut, a dit :
« **Et Il leur a imposé la parole de la piété, et ils en étaient les plus dignes et les plus proches.** »
(Sourate Al-Faṭḥ, 48:26)

Et Il a dit :
« **Mais Allah vous a fait aimer la foi et l'a embellie dans vos cœurs.** »
(Sourate Al-Ḥujurāt, 49:7)

Remercie Allah de t'avoir **jugé digne de te tenir devant Lui**,
car Il est :

« **Le Seul digne de piété et le Seul digne de pardon.** »
(Sourate Al-Muddaththir, 74:56)

Il est Celui Digne **que Ses créatures doivent craindre**,
et **Il pardonne à celui qui Le craint**.

Chapitre de la Récitation (al-Qirā'ah)

Allah, le Très-Haut, a dit :

« **Lorsque tu récites le Coran, cherche refuge auprès d'Allah contre le diable banni.** »
(Sourate An-Nahl, 16:98)

« **Car il n'a aucun pouvoir sur ceux qui croient et qui placent leur confiance en leur Seigneur.** »
(An-Nahl, 16:99)

« **Son pouvoir ne s'exerce que sur ceux qui l'ont pris pour allié.** »
(An-Nahl, 16:100)

« **Celui qui le prend pour allié, il l'égare.** »
(Al-Hajj, 22:4)

Souviens-toi du pacte d'Allah avec toi

Et du **serment qu'Il t'a imposé** dans Sa révélation et dans ce qu'Il a fait descendre.

Regarde **comment tu lis Sa parole et Son Livre** :

- Récite **avec mesure** (*tartīl*),
- **Médite** (*tadabbur*),
- Arrête-toi devant :
 - **Ses promesses et Ses menaces,**
 - **Ses paraboles et Ses exhortations,**
 - **Ses ordres et Ses interdits,**
 - **Ses versets clairs et ambigus.**

Car je crains que **le fait d'établir extérieurement Ses limites**
ne soit en réalité **une insouciance due à l'abandon intérieur de Ses lois.**

Allah, le Très-Haut, a dit :

« **En quel discours, après Celui-ci, croiront-ils donc ?** »
(Sourate Al-A'raf, 7:185)

Chapitre de l'Inclinaison (ar-Rukū')

Incline-toi (rukū') dans la prière en étant **pleinement humble envers Allah par ton cœur,** et **soumis par tes membres.**

Accomplis ton rukū' **avec perfection,**
et **abaisse ton ambition** en pensant pouvoir t'acquitter de Son ordre.

Car **tu ne peux accomplir ce qu'Il a prescrit**
sauf **avec Son aide.**

Tu **n'atteindras pas la demeure de Sa satisfaction**
sauf **par Sa miséricorde.**

Tu **ne pourras t'abstenir de la désobéissance**
sauf **par Sa protection.**

Tu **n'échapperas pas à Son châtiment**
sauf **par Son pardon.**

Le Messenger d'Allah ﷺ a dit :

« **Nul n'entrera au Paradis grâce à ses œuvres.** »

Ils dirent : Même pas toi, ô Messenger d'Allah ?

Il répondit :

« **Pas même moi, à moins qu'Allah ne m'enveloppe de Sa miséricorde.** »

Chapitre de la Prostration (as-Sujūd)

Prosterne-toi devant Allah comme **un serviteur humble**,
conscient qu'il a été **créé à partir de la terre**,
celle-là même que **tous les êtres foulent aux pieds**,
et qu'il a été formé d'**une goutte** que chacun répugne.

S'il **réfléchit à son origine**,
et **médite sur la composition de son essence** — d'eau et d'argile —
il **augmentera son humilité envers Allah**.

Et il dira intérieurement :

**« Malheur à toi ! Pourquoi as-tu levé ta tête de la prostration ?
Pourquoi n'es-tu pas mort là, prosterné devant Lui ? »**

Car Allah a fait de la prostration **un moyen de proximité avec Lui**,
comme Il a dit :

« Prosterne-toi et rapproche-toi. »
(*Sourate Al- 'Alaq, 96:19*)

Et celui qui se rapproche de Lui

S'éloigne de **tout autre que Lui**.

Observe bien la réalité de ta prostration à travers ce verset :

**« C'est d'elle (la terre) que Nous vous avons créés,
et c'est en elle que Nous vous ferons retourner,
et c'est d'elle que Nous vous ferons sortir une autre fois. »**
(*Sourate Tā-Hā, 20:55*)

Cherche l'**aide d'Allah** et **non celle d'un autre que Lui**,
car il a été rapporté du Prophète ﷺ que **Allah, béni et exalté soit-Il, a dit :**

**« Je ne porte pas Mon regard sur le cœur d'un serviteur,
et ne vois pas en lui l'amour d'agir selon Mon obéissance,
sans que Je prenne en charge sa direction et sa conduite. »**

Chapitre du Tashahhud

Le **tashahhud** est un **éloge**,
une **reconnaissance**,
et une **exposition du serviteur au surcroît des faveurs divines et à la permanence de Sa générosité**.

Sors de tes prétentions,
et sois **Son serviteur dans tes actes**
comme tu l'es **dans tes paroles**.

Car Il t'a créé **en tant que serviteur**,
et Il t'a ordonné **d'être pour Lui un serviteur**,
tout comme Il t'a créé.

Allah, le Très-Haut, dit :

« Il ne convient pas à un croyant ni à une croyante, lorsque Allah et Son Messager ont décidé d'une chose, d'avoir encore le choix dans leur affaire. »
(Sourate *Al-Aḥzāb*, 33:36)

« Et ton Seigneur crée ce qu'Il veut et choisit ; ils n'ont pas à choisir. »
(Sourate *Al-Qaṣaṣ*, 28:68)

Pratique donc **la servitude en agréant Sa sagesse**,
et pratique **l'adoration en te soumettant à Son ordre**.

Et prie sur Son Bien-Aimé (le Prophète ﷺ)

après l'avoir loué,
car Allah a **lié Son amour à celui de Son Prophète**,
et **Son obéissance à son obéissance**,
et **Son chemin à son chemin**.

Il a dit :

« Dis : Si vous aimez Allah, suivez-moi ; Allah vous aimera. »
(Sourate *Āl 'Imrān*, 3:31)

Et Il a dit :

« Celui qui obéit au Messager, obéit en vérité à Allah. »
(Sourate *An-Nisā'*, 4:80)

Et Il a dit :

« Ceux qui te prêtent allégeance, ne font en réalité que prêter allégeance à Allah. »
(Sourate Al-Fath, 48:10)

Il a également ordonné à Son Messenger de **demander pardon** pour toi.
Allah dit :

« Sache donc qu'il n'est point de divinité en dehors d'Allah, et demande pardon pour ton péché ainsi que pour les croyants et les croyantes. »
(Sourate Muḥammad, 47:19)

Et Il t'a ordonné de **prier sur lui** :

« Certes, Allah et Ses anges prient sur le Prophète. Ô vous qui croyez, priez sur lui et adressez-lui vos salutations. »
(Sourate Al-Aḥzāb, 33:56)

Le Messenger d'Allah ﷺ a dit :

« Celui qui prie sur moi une fois, Allah prie sur lui dix fois »

Allah dit :

« Et Nous avons élevé pour toi ta mention. »
(Sourate Ash-Sharḥ, 94:4)

Et Il lui a ordonné de **traiter autrui avec justice**,
en disant aux autres :

« Lorsque la prière est terminée, dispersez-vous sur terre. »
(Sourate Al-Jumu'ah, 62:10)

Et en lui disant, à lui :

« Lorsque tu as achevé une tâche, consacre-toi pleinement à la suivante, et aspire avec ferveur vers ton Seigneur. »
(Sourate Ash-Sharḥ, 94:7–8)

Chapitre du Salut (As-Salām)

"As-Salām" (La Paix) est l'un des Noms d'Allah, le Très-Haut, qu'Il a déposé chez Ses créatures afin qu'ils mettent en pratique son sens, aussi bien dans leur relation avec Lui que dans leur vie avec les autres.

Si tu veux la salāmah (la paix, la préservation) :

Alors que ton ami soit à l'abri de tout mal venant de toi,
et aie miséricorde de celui qui n'a pas de miséricorde pour lui-même,
car les gens sont tous entre épreuves et tourments :

- Soit éprouvés par les bienfaits, pour qu'apparaisse leur reconnaissance,
- Soit éprouvés par la difficulté, pour qu'apparaisse leur patience.

Allah, le Très-Haut, a dit :

« Quant à l'homme, lorsque son Seigneur l'éprouve en l'honorant et en le comblant de bienfaits, il dit : "Mon Seigneur m'a honoré."

Et quand Il l'éprouve en lui restreignant sa subsistance, il dit : "Mon Seigneur m'a humilié." Non, pas du tout ! »

(Sourate Al-Fajr, 89:15–17)

La véritable noblesse, c'est dans Son obéissance,
et la véritable humiliation, c'est dans la désobéissance.

Celui qui suit ses passions, Allah l'humilie.

Chapitre de l'Invocation (ad-Du‘ā’)

Observe les convenances de l'invocation :

Réfléchis à **Celui que tu invoques,**
comment tu L'invoques,
pourquoi tu L'invoques,
et ce que tu demandes.

L'invocation (du‘ā’)

C'est la soumission totale de ta part à la Vérité,
même si tu n'accomplis pas toutes les conditions de l'invocation.

Alors, ne pose pas de condition pour obtenir la réponse.

Mālik ibn Dīnār a dit : **« Vous vous plaignez du retard de la pluie, mais moi, je me plains du retard de la pierre. »**

Si Allah ne nous avait **pas ordonné de L'invoquer,** il nous aurait été obligatoire de **Le faire malgré tout.**

Et même s'Il ne nous avait pas promis **de réponse,**
notre sincérité dans l'invocation aurait suffi pour **qu'Il réponde par pure grâce.**
Alors, que dire maintenant **qu'Il a garanti la réponse à celui qui en réunit les conditions !**
»

Allah, le Très-Haut, dit :

« Dis : Mon Seigneur ne se soucie pas de vous, si ce n'est grâce à votre invocation. »
(Sourate Al-Furqān, 25:77)

Et Il dit :

« Invoquez-Moi, Je vous répondrai. »
(Sourate Ghāfir, 40:60)

On demanda à **Abū Yazīd al-Bisṭāmī** : **« Quel est le Nom Suprême d'Allah ? »**

Il répondit : **« Vide ton cœur de tout ce qui n'est pas Lui, puis invoque-Le par le Nom que tu veux. »**

Yahyā ibn Mu‘ādh a dit : **« Cherche Celui qui possède le Nom, non pas le Nom. »**

Le Messager d'Allah ﷺ a dit :

« Allah n'exauce pas l'invocation venant d'un cœur distrait. »

Mais si tu es sincère, alors réjouis-toi de l'une des trois choses suivantes :

1. **Soit Allah t'accorde ce que tu as demandé,**
2. **Soit Il le garde pour toi en une récompense encore plus grande,**
3. **Soit Il détourne de toi un malheur qui t'aurait détruit s'il t'avait atteint.**

**Invoke donc comme un être accourant au secours,
non comme un donneur de conseils.**

Il est rapporté du Prophète ﷺ que Allah, béni et exalté soit-Il, a dit :

**« Celui qui est absorbé par Mon évocation au point d'oublier de Me demander,
Je lui accorde mieux que ce que J'accorde aux demandeurs. »**

**Abū al-Ḥusayn al-Warrāq a dit : « J'ai invoqué Allah une fois, et Il m'a exaucé ;
puis j'ai oublié même ce pourquoi j'avais prié. »**

**Préserve le droit d'Allah sur toi dans l'invocation,
et ne te préoccupe pas de ton intérêt personnel,**

Car Il sait mieux ce qui t'est bénéfique.

Chapitre du Jeûne (aṣ-Ṣawm)

Lorsque tu jeûnes, **forme l'intention**, par ton jeûne, de **réfréner ton âme de ses désirs**.

Car le jeûne est **l'anéantissement des volontés de l'âme**,
et à travers lui s'obtiennent :

- **la pureté du cœur,**
- **la légèreté des membres,**
- **le rappel de la bienfaisance envers les pauvres,**
- **le refuge vers Allah,**
- **la gratitude pour Ses bienfaits,**
- **et l'allègement du compte (le Jour du Jugement).**

Et la grâce d'Allah, en t'accordant **le succès dans le jeûne**,
est **plus grande** que ce que tu pourrais en remercier,
ou que ce que tu pourrais **attendre comme contrepartie pour ton jeûne**.

Chapitre de la Zakât (l'aumône légale)

Pour chaque membre de ton corps, il existe une zakât (aumône) obligatoire envers Allah.

La zakât du cœur

→ C'est la **réflexion** sur :

- Sa grandeur,
- Sa sagesse,
- Sa puissance,
- Sa preuve,
- Ses bienfaits,
- et Sa miséricorde.

La zakât des yeux

→ C'est de **regarder avec méditation**,
et de **détourner le regard des désirs**.

La zakât des oreilles

→ C'est d'**écouter ce qui conduit à ton salut**.

La zakât de la langue

→ C'est de **prononcer ce qui te rapproche de Lui**.

La zakât de la main

→ C'est de **la retenir du mal**
et de **l'ouvrir pour le bien**.

La zakât du pied

→ C'est de **marcher vers ce qui profite à ton cœur**
et **préserve ta religion**.

Chapitre du Pèlerinage (al-Ḥajj)

Lorsque le **disciple (murīd)** accomplit le pèlerinage,
qu'il le fasse **avec l'intention pleine de crainte d'être rejeté,**
et qu'il se prépare **comme celui qui ne pense pas revenir.**

Qu'il embellisse sa compagnie,

et qu'il se **dépouille de lui-même au moment de l'iḥrām.**
Qu'il se **lave de ses péchés,**
et qu'il revête **l'habit de la sincérité et de la fidélité.**

Qu'il **réponde à l'appel (labba)** en accord avec **la Vérité,**
en répondant à **Son invitation.**

Dans le **ḥaram,** qu'il s'interdise **toute chose qui l'éloigne d'Allah, le Très-Haut.**
Qu'il fasse **le ṭawāf avec son cœur** autour du **trône de Sa générosité.**

Qu'il **purifie son extérieur et son intérieur** au moment de se tenir sur **aṣ-Ṣafā.**

Qu'il **trotte (sa'ī)** en **fuyant ses passions,**
et qu'il **ne souhaite pas de la part d'Allah ce qui ne lui est pas permis.**

À **'Arafah,** qu'il **reconnaisse sa faute,**
et à **Muzdalifah,** qu'il **se rapproche d'Allah.**

Qu'il **jette ses passions** en jetant les **cailloux des jamarāt,**
qu'il **sacrifie son ego,**
et **rase ses péchés.**

Qu'il **visite la Maison** en **vénérant son Propriétaire,**
qu'il **touche (embrasse) la Pierre noire** en **agrément de Son décret,**
et qu'il **prenne congé de tout ce qui n'est pas Allah**
lors de son **ṭawāf d'adieu.**

Chapitre de la Préservation (as-Salāmah)

Recherche la salāmah (la sécurité spirituelle) ...

Mais **hélas !** que sont rares ceux qui la recherchent et la trouvent —
alors **qu'en est-il de celui qui s'expose aux épreuves ?**

La salāmah s'est faite précieuse en ce temps...

Elle se trouve dans **l'effacement discret** (*khumūl*).

Et si ce n'est pas dans l'effacement, alors dans **la retraite** (*'uzla*).

Et la retraite **n'est pas équivalente à l'effacement.**

Si ce n'est pas dans la retraite, alors dans **le silence**,
et le silence **n'est pas comme la retraite.**

Et si ce n'est pas dans le silence, alors dans **la parole bénéfique qui ne nuit pas** —
ce qui **n'égale pas non plus le silence.**

Si tu veux la salāmah :

- **Ne dispute pas les contraires,**
- **Ne rivalise pas avec les semblables,**
- **Que quiconque dit : “Moi” — tu dises : “Toi”,**
- **Et que quiconque dit : “À moi” — tu dises : “À toi”.**

La salāmah est dans la disparition de la notoriété,

et la disparition de la notoriété est dans **la perte de volonté propre**,
et la perte de volonté propre est dans **l'abandon de la prétention au savoir**
concernant **ce qu'Allah a réservé à Lui seul** dans la gestion de ton affaire.

Allah, le Très-Haut, dit :

« Allah n'est-Il pas suffisant pour Son serviteur ? »

(Sourate Az-Zumar, 39:36)

Et Il dit :

« Il administre les affaires depuis le ciel jusqu'à la terre. »

(Sourate As-Sajda, 32:5)

Chapitre de la Retraite (al-‘Uzla)

Celui qui choisit la **retraite** a besoin de **dix choses** :

1. La **connaissance du vrai et du faux**,
2. Le **détachement (zuhd)**,
3. Le **choix de l'épreuve**,
4. La **valorisation des moments de solitude**,
5. La **préservation (salāmah)**,
6. La **réflexion sur les conséquences**,
7. Le fait de **considérer autrui meilleur que soi**,
8. **Écarter des gens le mal qui vient de lui**,
9. **Ne jamais délaissé l'accomplissement des œuvres**, car **le vide est une épreuve**,
10. Et **ne pas s'enorgueillir de sa situation**. et il faut que **sa maison soit vide de superflu**.

- Pour les **aspirants (ahl al-irāda)**,
le superflu est **ce qui dépasse la journée**.
- Pour les **connaissants (ahl al-ma‘rifa)**,
c'est **ce qui dépasse le moment présent**.

Qu'il **coupe tout ce qui le coupe d'Allah**, le Très-Haut.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit à Ḥudhayfa ibn al-Yamān : « **Reste comme le tapis de ta maison.** »

‘Īsā (Jésus), fils de Maryam, a dit : « **Maîtrise ta langue. Que ta maison te suffise. Traite-toi comme une bête féroce ou un feu dévorant.** »

Les gens étaient comme des **feuilles sans épines**,
aujourd'hui ils sont devenus **des épines sans feuilles**.

Ils étaient **des remèdes à qui on se confiait pour guérir**,
maintenant ils sont **une maladie sans remède**.

On demanda à **Dāwūd aṭ-Ṭā'ī** : « Pourquoi ne fréquentes-tu pas les gens ? »
Il répondit :

**« Comment fréquenter ceux qui traquent mes défauts ?
Un grand qui ne connaît pas les convenances,
et un petit qui ne respecte pas.
Celui qui se plaît dans la compagnie à Allah détestera celle des autres. »**

Al-Fuḍayl a dit : « Si tu peux vivre dans un endroit où tu n'es pas connu, et que tu ne connais personne, fais-le. »

Sulaymān a dit :

**« Mon souhait du bas-monde, c'est de porter un manteau de laine,
vivre dans un village où personne ne me connaît,
et ne pas avoir de quoi manger ni à midi ni le soir. »**

Le Prophète ﷺ a dit :

« Viendra un temps où celui qui s'accroche à sa religion sera comme celui qui tient une braise dans sa main, et il aura la récompense de cinquante d'entre vous. »

Dans la retraite, il y a :

- La préservation des membres,
- Le repos du cœur,
- La chute des obligations envers les gens,
- La fermeture des portes du monde,
- La rupture des armes du diable,
- Et l'édification de l'extérieur comme de l'intérieur.

Chapitre de l'Adoration (al-‘Ibādah)

Consacre-toi à l'accomplissement des obligations (farā'id).

Car si ton obligation est acceptée, alors tu es ce que tu dois être.

**Et par les actes surérogatoires (nawāfil),
cherche la préservation de tes obligations.**

Chaque fois que tu augmentes ton adoration,

Augmente aussi ta reconnaissance et ta crainte.

**Yahyā ibn Mu‘ādh a dit : « Je suis étonné de celui qui recherche la vertu,
tout en délaissant l'obligation. »**

**« Et celui qui a une dette et qui offre à son créancier quelque chose d'équivalent à sa
dette, reste redevable de la dette dès qu'elle devient exigible. »**

Abū Bakr al-Warrāq a dit :

« En ce temps, sacrifies quatre choses pour quatre autres :

- les vertus pour les obligations,**
- l'apparence pour l'intérieur,**
- les autres pour toi-même,**
- et les paroles pour les actes. »**

Chapitre de la Méditation (at-Tafakkur)

Médite sur la parole d'Allah, le Très-Haut :

« Ne s'est-il pas écoulé pour l'homme un laps de temps durant lequel il n'était même pas une chose mentionnée ? »
(Sourate ad-Dahr, 76:1)

Souviens-toi **de ton propre état**,
et **réfléchis à ce qui est passé de ce bas-monde** à la lumière de ce que tu observes :

A-t-elle (la dunya) épargné qui que ce soit ?

Ce qu'il **en reste aujourd'hui** est comparable à **ce qui est passé**,
comme l'eau ressemble à l'eau.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit :

« Il ne reste de ce monde que des épreuves et des tentations. »

On demanda à Nūḥ (Noé), **paix sur lui** :

« Comment as-tu trouvé la vie ici-bas, ô toi le plus long-vivant des prophètes ? »

Il répondit : **« Comme une maison à deux portes : je suis entré par l'une, et sorti par l'autre. »**

La **méditation (tafakkur)** est **la source de tout bien**,
c'est **un miroir** qui te montre **les bonnes et les mauvaises actions**.

Conclusion

Cela s'est achevé par la grâce d'Allah, Son aide et Sa parfaite réussite.
Louange à Allah seul.