
LES MOYENS UTILES

POUR UNE VIE HEUREUSE



De l'éminent savant cheikh
Abd Al-Rahmân ibn Nâsir Al-Sa'dî

Traduit par
Blaili Abdessatar
Offert gracieusement · fî sabîlillâh



Préface du traducteur

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ce livre m'a trouvé au bon moment.

Je ne vais pas te raconter une belle histoire soignée. Je vais te dire la vérité, comme je la vis.

Je m'appelle Blaili Abdessatar. Entrepreneur depuis plus de 11 ans, basé à Casablanca. J'ai construit ce que j'ai construit sans réseau hérité, sans diplôme de grande école, sans filet de sécurité. Juste du travail, de l'obstination, et la conviction que *la valeur que tu apportes ouvre toutes les portes.*

Dans ce chemin, il y a eu des périodes lumineuses. Et il y a eu des périodes où la fatigue était plus forte que la volonté. Des moments où le cœur était lourd, où les questions s'accumulaient, où la pression de l'entreprise et les responsabilités familiales pesaient simultanément.

C'est dans l'un de ces moments que je suis tombé sur ce texte.

Un savant qui parle au cœur, pas à la tête

L'imam Abd Al-Rahmân ibn Nâsir Al-Sa'dî n'est pas un auteur de développement personnel au sens moderne du terme. C'est un savant islamique du Najd, décédé en 1956, qui a consacré sa vie à expliquer le Coran et à guider les gens vers la sagesse. Et pourtant, ce petit traité qu'il a écrit — *Al-Wasâ'il Al-Mufîda lil-Hayât Al-Sa'îda* — résonne comme si quelqu'un avait lu dans nos têtes du XXI^e siècle.

Pas d'abstractions creuses. Pas de promesses vides. 21 points concrets, ancrés dans le Coran, la Sunnah, et l'observation honnête de la nature humaine. La foi comme

fondement — pas comme slogan. La patience comme stratégie — pas comme résignation. La confiance en Allah comme force active — pas comme passivité.

J'ai lu ce texte lentement. Plusieurs fois. Et à chaque lecture, j'ai eu l'impression que l'auteur décrivait exactement les mécanismes qui font qu'un homme reste debout — ou s'effondre.

Pourquoi cette traduction

J'aurais pu garder ce livre pour moi. Me contenter de m'en nourrir en silence. Mais ce n'est pas comme ça que j'ai été élevé, et ce n'est pas comme ça que je veux vivre.

Mon père — qu'Allah lui fasse miséricorde — m'a appris très tôt que **ce que tu reçois de bon, tu as la responsabilité de le transmettre**. Il est parti en 2005. J'avais à peine le temps de comprendre tout ce qu'il m'avait donné.

Cette traduction, c'est dans cet esprit que je l'ai faite. Pas pour me mettre en avant. Pas pour un projet commercial. Pour que ce texte — qui m'a aidé — puisse peut-être aider quelqu'un d'autre qui est dans le même couloir sombre et qui cherche de la lumière.

Fi sabîlillâh — sur le chemin d'Allah. Offert gracieusement, sans contrepartie.

Ce que tu trouveras dans ces pages

21 moyens pour vivre une vie plus heureuse, plus paisible, plus solide. Pas 21 astuces de bien-être. 21 fondements — certains spirituels, d'autres psychologiques, d'autres pratiques — tous imbriqués avec une cohérence qui force le respect.

Tu y trouveras comment accueillir les bonnes nouvelles sans arrogance. Comment traverser les épreuves sans te casser. Comment ne pas laisser le passé te ronger ni l'avenir

te paralyser. Comment donner sans attendre de retour. Comment faire confiance à Allah sans tomber dans l'attentisme.

Des choses simples, en apparence. Mais qui demandent une vie entière à mettre en pratique.

Une dernière chose

Je ne suis pas traducteur professionnel. Je suis entrepreneur, homme de terrain, père de famille. J'ai traduit ce texte avec soin, avec respect pour l'auteur, et avec l'intention d'en transmettre l'essence fidèlement.

Si tu trouves cette traduction utile — transmets-la. À un ami qui traverse quelque chose de difficile. À un proche qui cherche des réponses. À quelqu'un qui a besoin de savoir que des hommes, avant lui, ont trouvé le chemin.

Et si tu y trouves des erreurs ou des imperfections — prie pour moi. C'est la seule récompense que je demande.

اللَّهُمَّ انْفَعْ بِهِ

Ô Allah, fais-en quelque chose de bénéfique.

Blaili Abdessatar

Casablanca, 2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LES MOYENS UTILES POUR UNE VIE HEUREUSE

Al-Wasâ'il Al-Mufida lil-Hayât Al-Sa'ida

De l'éminent savant cheikh

Abd Al-Rahmân ibn Nâsir Al-Sa'dî

رحمه الله

Traduit par

Blaili Abdessatar

Offert gracieusement — fi sabîlillâh

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux

— Préface de l'auteur —

Louange à Allah à qui appartient toute louange. Je témoigne qu'il n'y a de divinité qu'Allah, Unique, sans associé. Et je témoigne que Muhammad est Son serviteur et Son messager — qu'Allah prie sur lui, sur sa famille et ses compagnons, et leur accorde la paix.

Cela étant dit :

Le repos du cœur, sa sérénité, sa joie, et la disparition de ses soucis et de ses peines — voilà ce que tout être humain recherche. C'est par cela que se réalise la belle vie, que s'accomplit la joie et le bonheur. À cela concourent des causes religieuses, des causes naturelles et des causes pratiques. Or, leur réunion complète n'est possible que pour les croyants. Quant aux autres, même s'ils en obtiennent une partie par tel ou tel moyen que leurs sages s'efforcent d'atteindre, il leur en échappe des aspects bien plus profitables, plus stables et meilleurs en résultat et en finalité.

Dans ce traité, je me propose de mentionner les causes qui me viennent à l'esprit pour atteindre ce but suprême que chacun recherche. Parmi les gens, certains en ont obtenu beaucoup et ont ainsi vécu une existence agréable et une belle vie ; d'autres ont tout raté et ont vécu dans la misère et le malheur ; d'autres encore sont entre les deux, selon ce qui leur a été accordé. Allah est Celui qui donne le succès, et c'est à Lui qu'on a recours pour tout bien et pour repousser tout mal.

— Chapitre premier —

1. La foi et les bonnes œuvres — fondement et pilier de tout

La plus grande des causes qui mènent au bonheur, et leur fondement premier, est la foi et les bonnes œuvres. Allah le Très-Haut dit :

« Quiconque, homme ou femme, accomplit une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une belle vie, et Nous le récompenserons selon la meilleure de ses actions. » (Sourate An-Nahl : 97)

Allah a donc informé et promis à quiconque réunit la foi et les bonnes œuvres qu'il bénéficiera d'une belle vie ici-bas, et d'une excellente récompense en ce monde et dans le séjour éternel.

La raison en est claire : les croyants en Allah d'une foi authentique — foi qui fructifie en bonnes œuvres réformant les cœurs, les mœurs, la vie d'ici-bas et celle de l'au-delà — possèdent des principes et des fondements qui leur permettent d'accueillir tout ce qui se présente à eux, qu'il s'agisse de causes de joie et d'allégresse, ou de causes d'inquiétude, de souci et de peine.

— Ils accueillent ce qui leur plaît et les réjouit en l'acceptant avec gratitude, et en l'utilisant à ce qui profite. Lorsqu'ils en usent ainsi, naît en eux une joie, un espoir de voir durer cette grâce et d'en obtenir la bénédiction, et l'espérance de la récompense des reconnaissants — des bienfaits qui dépassent largement ce que ces plaisirs offrent en eux-mêmes.

— Ils font face aux épreuves, aux maux, aux soucis et aux peines en résistant à ce qu'ils peuvent résister, en allégeant ce qu'ils peuvent alléger, et en supportant patiemment ce à quoi ils ne peuvent rien changer. Par là, les épreuves génèrent en eux une résistance bénéfique, de l'expérience et de la force. Et par la patience, l'espérance de la récompense et de la rétribution, il en résulte de grandes choses qui font s'évanouir les épreuves elles-mêmes, remplacées par la joie, les belles espérances et l'attente de la faveur et de la récompense divine.

C'est ce qu'a exprimé le Prophète ﷺ dans le hadith authentique :

« Admirable est le cas du croyant ! Toute sa situation est un bien pour lui, et cela n'appartient qu'au croyant : s'il est touché par une félicité, il en est reconnaissant et c'est un bien pour lui ; s'il est touché par une adversité, il la supporte avec patience et c'est aussi un bien pour lui. » (Rapporté par Muslim)

Le Prophète ﷺ nous a ainsi informés que les gains, les biens et les fruits des actes du croyant se multiplient dans tout ce qui lui arrive de joie comme d'épreuve.

C'est pourquoi, si tu vois deux personnes touchées par le même événement heureux ou malheureux, tu les verras y réagir de façon très différente — et cela en proportion de leur différence de foi et de bonnes œuvres.

Celui qui est décrit par ces deux qualités accueille le bien et le mal par la gratitude et la patience et ce qui en découle : joie, allégresse, disparition du souci, de la peine, de l'angoisse, de l'oppression du cœur et du malheur — et il réalise la belle vie ici-bas.

L'autre, en revanche, accueille ce qui lui plaît par l'arrogance, la démesure et la tyrannie — ses mœurs se dévient. Il l'accueille comme les bêtes le font : avec avidité et passion. Et malgré cela, son cœur n'est pas en paix — il est au contraire dispersé de toutes parts : craignant de perdre ce qu'il aime, perturbé par les innombrables obstacles qui en naissent souvent, et sachant que les âmes ne s'arrêtent jamais, convoitant toujours d'autres choses qui peuvent se réaliser ou non. Et même si elles se réalisaient, l'inquiétude demeurerait pour les raisons évoquées. Face aux épreuves, il réagit avec angoisse, désespoir, peur et irritation. Alors n'interroge pas sur la misère de vie, les maladies mentales et nerveuses, et la peur qui peut le mener aux pires états et aux situations les plus terribles — car il n'espère aucune récompense et n'a en lui aucune patience pour le consoler et lui alléger le fardeau.

Tout cela est observable par l'expérience. Un seul exemple de ce type, bien médité et appliqué aux situations des gens, te ferait voir l'immense différence entre le croyant qui agit selon les exigences de sa foi et celui qui n'est pas ainsi — et c'est que la religion pousse au maximum à se contenter de la subsistance d'Allah et de ce qu'Il accorde à Ses serviteurs par Sa faveur et Sa générosité multiforme.

Ainsi, si le croyant est éprouvé par une maladie, la pauvreté ou autre chose de ce genre — à quoi tout un chacun est exposé — il est, grâce à sa foi, à son contentement et à sa satisfaction de ce qu'Allah lui a réparti, le regard serein. Il ne convoite pas dans son cœur ce qui ne lui est pas destiné. Il regarde celui qui est au-dessous de lui, et non au-dessus, si bien que sa joie, sa sérénité et son repos peuvent même surpasser ceux de qui a obtenu tout ce que le monde peut offrir, s'il est dépourvu de contentement.

De même, tu trouveras celui qui n'agit pas selon les exigences de la foi : s'il est éprouvé par un peu de pauvreté ou perd quelque avantage mondain, tu le trouveras au summum de la misère et du malheur.

Autre exemple : quand surgissent des raisons d'avoir peur et que des inquiétudes s'abattent sur quelqu'un, tu trouveras le croyant sincère au cœur stable, à l'âme sereine, capable de gérer et de diriger l'affaire qui le frappe par ses réflexions, ses paroles et ses actes. Il s'est préparé à cette épreuve soudaine — et ces états-là apaisent l'être humain et fortifient son cœur.

Quant à celui qui est dépourvu de foi, c'est l'inverse : à l'arrivée des peurs, sa conscience est bouleversée, ses nerfs se tendent, ses pensées se dispersent, la peur et la terreur l'envahissent, et l'angoisse extérieure se cumule à l'anxiété intérieure indicible. Si ce type de personnes n'obtient pas quelques causes naturelles — qui nécessitent un long entraînement — leurs forces s'effondrent et leurs nerfs craquent dans les situations critiques et les états tristes et perturbants. Et cela, à cause du manque de foi qui conduit à la patience, particulièrement dans les situations critiques et les états de tristesse et d'agitation.

Le pieux et le débauché, le croyant et le mécréant, se rejoignent dans l'acquisition d'un courage appris et dans l'instinct qui adoucit les peurs et les allège. Mais le croyant se distingue par la force de sa foi, sa patience, sa confiance en Allah et son appui sur Lui, son espérance en Sa récompense — des choses qui augmentent son courage, allègent le poids de la peur et facilitent les difficultés. Comme Allah le dit :

« Si vous souffrez, eux aussi souffrent comme vous souffrez, mais vous espérez d'Allah ce qu'ils n'espèrent pas. » (Sourate An-Nisâ' : 104)

Et ils reçoivent de l'aide et du soutien particulier d'Allah qui disperse les peurs. Et Il dit :

« Soyez patients, car Allah est avec les patients. » (Sourate Al-Anfâl : 46)

— Chapitre deux —

2. La bienfaisance envers les créatures — chasser les soucis et les peines

Parmi les causes qui dissipent le souci, la peine et l'angoisse : la bienfaisance envers les créatures par la parole, l'acte et toutes formes de bonnes actions — qui sont toutes bien et bienfaisance. Par elles, Allah éloigne les soucis et les peines du pieux comme du débauché, chacun selon sa part. Mais c'est le croyant qui en tire la part la plus complète et le plus grand bénéfice, se distinguant en ce que sa bienfaisance est issue d'un cœur sincère et de l'espérance en la récompense. Allah lui facilite donc l'acte de bien pour ce qu'il espère de bénéfice, et éloigne de lui les maux par sa sincérité et son espérance. Allah dit :

« Il n'y a aucun bien dans la plupart de leurs conciliabules, sauf chez celui qui ordonne une aumône, une bonne action ou une réconciliation entre les gens. À quiconque fait cela en cherchant l'agrément d'Allah, Nous lui accorderons certes une énorme récompense. » (Sourate An-Nisâ' : 114)

Allah a ainsi informé que toutes ces choses sont un bien pour celui qui en est la source. Et le bien attire le bien et repousse le mal. Et le croyant sincère, Allah lui accorde une récompense immense — et parmi cette grande récompense : la disparition du souci, de la peine et des turbidités.

— Chapitre trois —

3. S'occuper à une activité utile

Parmi les causes qui repoussent l'angoisse née de la tension nerveuse et du cœur absorbé par certaines turbidités : s'occuper à une activité ou à une science utile. Car elles détournent le cœur de ce qui l'inquiète. Et peut-être oublie-t-il ainsi les causes qui avaient engendré son souci et sa peine — son âme s'en réjouit et son énergie augmente. Cette cause est également partagée entre le croyant et les autres. Mais le croyant se distingue par sa foi, sa sincérité et son espérance dans son occupation à cette science qu'il apprend ou enseigne, et par les bonnes œuvres qu'il accomplit. Si c'est un acte d'adoration, c'est une adoration ; si c'est un travail mondain ou une habitude, il l'accompagne d'une bonne intention et recherche par là l'aide pour l'obéissance à Allah. Cela a donc un effet réel pour repousser les soucis, les peines et les tristesses. Combien de personnes accablées par l'angoisse et les turbidités permanentes ont été atteintes par toutes sortes de maladies — et leur remède efficace fut d'oublier la cause de leur trouble et de s'absorber dans leurs occupations importantes.

Il convient que l'occupation choisie soit une activité qui plaît à l'âme et lui inspire de l'enthousiasme — car c'est ce qui favorise le plus la réalisation de cet objectif bénéfique. Et Allah sait mieux.

4. Concentrer toute sa pensée sur le jour présent

Parmi ce qui repousse le souci et l'angoisse : concentrer toute sa pensée sur le soin du jour présent, en la coupant du souci pour l'avenir et de la tristesse pour le passé. C'est pourquoi le Prophète ﷺ cherchait refuge auprès d'Allah contre le souci et la tristesse (rapporté dans les deux Recueils authentiques). La tristesse pour les choses passées qu'on ne peut ni ramener ni rattraper n'est d'aucune utilité. Et le souci né de la peur de l'avenir est nuisible. Le serviteur doit donc être l'enfant de son jour, rassembler son sérieux et son zèle pour améliorer sa journée et son moment présent. En concentrant ainsi son cœur sur cela, les actes s'accomplissent pleinement, et le serviteur s'en console du souci et de la tristesse.

Quand le Prophète ﷺ faisait une invocation ou guidait sa communauté vers une invocation, il l'accompagnait toujours du recours à l'aide d'Allah, de l'espérance en Sa faveur, et du sérieux et du zèle pour réaliser ce pour quoi il invoquait. L'invocation va de pair avec l'action : le serviteur s'efforce dans ce qui lui profite en religion et en ce monde, demande à son Seigneur le succès de son objectif, et implore Son aide pour cela. Comme il a dit ﷺ :

« Sois avide de ce qui te profite, implore l'aide d'Allah, et ne te décourage pas. Si quelque chose t'arrive, ne dis pas : 'Si j'avais fait telle chose, il se serait passé telle autre chose' — mais dis : 'Allah a décrété et Il a fait ce qu'Il a voulu' — car le 'si' ouvre la porte aux œuvres du Diable. » (Rapporté par Muslim)

Le Prophète ﷺ a ainsi réuni l'ordre d'aspirer aux choses profitables en tout état, le recours à l'aide d'Allah, l'absence de soumission à la faiblesse qui est la paresse nuisible — et la résignation face aux choses passées et accomplies, en contemplant le décret d'Allah et Sa prédestination.

Il a divisé les choses en deux catégories : ce à quoi le serviteur peut s'efforcer pour l'obtenir, ou en obtenir une partie, le repousser ou l'alléger — là, le serviteur doit y mettre tout son effort et implorer l'aide de son Seigneur. Et ce qui échappe à cette capacité — là, le serviteur doit s'y résigner en paix, l'accepter et s'y soumettre. Et nul doute que tenir compte de ce principe est une cause de joie et de disparition du souci et de la peine.

— Chapitre quatre —

5. L'abondance du dhikr — l'épanouissement du cœur

Parmi les plus grandes causes d'épanouissement de la poitrine et de sa sérénité : abonder dans le dhikr d'Allah (l'invocation et le souvenir d'Allah). Car cela a un effet merveilleux sur l'épanouissement de la poitrine, sa sérénité et la disparition des soucis et des peines. Allah le Très-Haut dit :

« Certes, c'est par le dhikr d'Allah que les cœurs se tranquilisent. » (Sourate Ar-Ra'd : 28)

Le dhikr d'Allah a donc un effet immense pour obtenir ce bien recherché, en raison de sa vertu propre et de ce que le serviteur espère comme récompense et rétribution.

6. Évoquer les bienfaits d'Allah — apparents et cachés

De même, évoquer les bienfaits d'Allah, les apparents et les cachés : les reconnaître et en parler écarte Allah par là les soucis et les peines, et incite le serviteur à la gratitude — qui est le rang le plus élevé et le plus noble — même si le serviteur se trouve dans un état de pauvreté, de maladie ou d'autres épreuves. Car lorsqu'il met en balance les bienfaits d'Allah sur lui — qu'aucun dénombrement ni calcul ne peut recenser — et ce qui l'a atteint comme malheur, le malheur n'est rien comparé aux bienfaits.

En outre, les malheurs et les calamités, quand Allah en éprouve Son serviteur et que ce dernier s'acquitte de la fonction de patience, d'agrément et de résignation, leur fardeau s'allège, leur charge se réduit. Et lorsque le serviteur espère leur récompense et leur rétribution, et qu'il réalise l'adoration d'Allah en s'acquittant de la patience et de l'agrément, cela rend douces les choses amères — car la douceur de leur récompense lui fait oublier l'amertume de les endurer.

7. Regarder vers le bas, non vers le haut

Parmi les choses les plus utiles à ce sujet : appliquer ce que le Prophète ﷺ a recommandé dans le hadith authentique :

« Regardez vers celui qui est au-dessous de vous, et ne regardez pas vers celui qui est au-dessus de vous — car c'est plus approprié pour que vous ne méprisiez pas le bienfait d'Allah sur vous. » (Rapporté dans les deux Recueils authentiques)

Car quand le serviteur a cette belle perspective devant les yeux, il se voit surpasser un grand nombre de créatures en santé et tout ce qui s'y rattache, en subsistance et tout ce qui en découle — quelle que soit sa situation. Alors son angoisse, son souci et sa peine disparaissent, et sa joie et sa satisfaction augmentent pour les bienfaits d'Allah par lesquels il surpasse ceux qui sont au-dessous de lui.

Et plus le serviteur prolonge sa réflexion sur les bienfaits d'Allah, les apparents et les cachés, religieux et mondains, plus il voit que son Seigneur lui a accordé des biens et éloigné de lui de nombreux maux. Et nul doute que cela repousse les soucis et les peines, et génère joie et bonheur.

— Chapitre cinq —

8. Œuvrer à supprimer les causes des soucis

Parmi les causes qui génèrent la joie et dissipent le souci et la peine : s'efforcer d'éliminer les causes qui engendrent les soucis et d'obtenir les causes qui engendrent la joie. Cela se fait en oubliant les malheurs passés qu'on ne peut pas ramener, en reconnaissant que s'y attarder mentalement relève de l'absurde et de l'impossible, et que c'est stupidité et folie. On doit donc s'efforcer d'empêcher son cœur d'y penser. De même, on doit s'efforcer de repousser l'angoisse pour ce qui s'annonce — la pauvreté, la peur ou d'autres malheurs imaginaires dans l'avenir. On doit savoir que les choses futures sont inconnues quant à ce qui s'y passera comme bien ou mal, espoirs ou douleurs, et qu'elles sont entre les mains du Puissant, du Sage — les serviteurs n'y ont aucune prise sinon de s'efforcer d'en obtenir les biens et d'en repousser les méfaits. Et le serviteur doit savoir que s'il détourne sa pensée de son angoisse pour l'avenir, et s'en remet à son Seigneur pour y pourvoir, et s'apaise en Lui à ce sujet — s'il fait cela, son cœur sera en paix, ses affaires s'arrangeront et son souci et son angoisse disparaîtront.

9. Cette invocation du Prophète ﷺ pour l'avenir

Parmi les choses les plus utiles pour envisager l'avenir : recourir à cette invocation que le Prophète ﷺ faisait :

« Ô Allah, améliore pour moi ma religion qui est la sauvegarde de mes affaires, améliore pour moi ma vie d'ici-bas en laquelle est mon gagne-pain, améliore pour moi mon au-delà vers lequel est mon retour, et fais que la vie soit pour moi un accroissement en tout bien, et que la mort soit pour moi un repos de tout mal. » (Rapporté par Muslim)

Et aussi cette invocation :

« Ô Allah, c'est Ta miséricorde que j'espère, ne me livre pas à moi-même le temps d'un clin d'œil, et améliore toutes mes affaires — il n'est de divinité que Toi. » (Rapporté par Abû Dâwûd avec une chaîne authentique)

Quand le serviteur s'attache à cette invocation qui embrasse le bien de son avenir religieux et mondain, avec un cœur présent et une intention sincère, en faisant son maximum pour concrétiser cela, Allah réalise pour lui ce qu'il a invoqué et espéré, et accomplit ce qu'il a besoin — et son souci se transforme en joie et en bonheur.

10. Envisager le pire et s'y préparer

Parmi les causes les plus utiles pour dissiper l'angoisse et les soucis quand une épreuve frappe le serviteur : s'efforcer de l'alléger en envisageant le pire scénario possible que la situation peut atteindre, et en préparant son âme à le supporter. Une fois cela fait, qu'il s'efforce d'alléger ce qui peut être allégé dans la limite du possible. Par cette préparation intérieure et cet effort utile, ses soucis et ses peines disparaissent, et son effort à attirer les bénéfices et à repousser les méfaits accessibles devient un gain pour lui.

Si des causes de peur, de maladie, de pauvreté ou la perte de ce qu'il aime l'atteignent, qu'il y fasse face avec sérénité et préparation de l'âme à les supporter — voire à supporter pire encore. Car préparer l'âme à supporter les épreuves les allège et en atténue la sévérité, surtout si on s'occupe à les repousser selon ses capacités. Ainsi se combinent en lui la préparation de l'âme et l'effort utile qui éloigne l'attention des calamités, en s'efforçant de renouveler la force de résistance aux épreuves — tout en s'appuyant en cela sur Allah et en ayant bonne confiance en Lui. Et nul doute que ces choses ont un immense bénéfice pour obtenir la joie et l'épanouissement du cœur — et cela, avec l'espoir de la récompense immédiate et future. Et c'est observable et éprouvé, et ses exemples chez ceux qui l'ont expérimenté sont très nombreux.

11. La force du cœur face aux illusions

Parmi les plus grands remèdes aux maladies nerveuses du cœur — et aussi aux maladies physiques : la force du cœur et son refus d'être agité et affecté par les illusions et les imaginations que génèrent les mauvaises pensées. La colère, la confusion née de causes douloureuses, et l'attente de la survenue des malheurs et de la disparition de ce qu'on aime — tout cela plonge dans les soucis, les peines, les maladies cardiaques et physiques, et l'effondrement nerveux dont les gens ont bien vu les nombreuses conséquences néfastes.

12. S'appuyer sur Allah et Lui faire confiance

Quand le cœur s'appuie sur Allah, Lui fait confiance, ne se soumet pas aux illusions et ne se laisse pas posséder par les mauvaises imaginations, fait confiance à Allah et espère en Sa faveur — alors les soucis et les peines sont repoussés, de nombreuses maladies physiques et cardiaques disparaissent, et le cœur obtient une force, un épanouissement et une joie qui ne peuvent s'exprimer. Combien d'hôpitaux ont été remplis de malades des illusions et des imaginations corrompues ! Et combien ces choses ont affecté les cœurs de nombreuses personnes fortes, et a fortiori des faibles ! Combien ont-elles mené à la sottise et à la folie ! Et le préservé est celui qu'Allah a préservé et guidé à lutter contre lui-même pour obtenir les causes utiles qui fortifient le cœur et repoussent son angoisse. Allah dit :

« *Quiconque s'en remet à Allah — Il lui suffit.* » (Sourate At-Talâq : 3)

C'est-à-dire qu'Il lui suffit pour tout ce qui lui importe de ses affaires religieuses et mondaines.

Celui qui s'en remet à Allah a un cœur fort que les illusions n'affectent pas et que les événements n'agitent pas, car il sait que cela vient de la faiblesse de l'âme, de la lâcheté et d'une peur sans réalité. Et il sait qu'Allah a garanti à quiconque s'en remet à Lui une suffisance complète. Il fait donc confiance à Allah et s'apaise à Sa promesse — et son souci et son angoisse disparaissent, sa difficulté se transforme en facilité, et sa tristesse en joie. Nous demandons à Allah la guérison et qu'Il nous accorde par Sa grâce la force du cœur et sa fermeté, et une confiance totale en Lui — car Il a garanti à ceux qui s'y abandonnent tout bien et le repoussement de tout mal et préjudice.

13. Voir les qualités, fermer les yeux sur les défauts

Dans la parole du Prophète ﷺ :

« Qu'un croyant ne haïsse pas une croyante : s'il lui déplaît un de ses traits de caractère, qu'un autre lui agrée. » (Rapporté par Muslim)

Il y a deux immenses enseignements :

Le premier : la guidance vers la façon de traiter l'épouse, le proche, l'ami, le partenaire, et toute personne avec laquelle tu as un lien et une relation. Il faut que tu prépares ton âme au fait qu'il y a nécessairement en lui un défaut, une imperfection ou quelque chose qui te déplaît. Si tu le trouves, mets-le en balance avec ce qui t'est obligatoire ou recommandé : la force du lien et le maintien de l'amour, en te rappelant ses qualités et ses objectifs particuliers et généraux. En fermant les yeux sur les défauts et en observant les qualités, la compagnie et le lien perdurent, et le repos et le bonheur s'accomplissent pour toi.

Le second enseignement : la disparition du souci et de l'angoisse, la pérennité de la clarté, la continuité dans l'accomplissement des droits obligatoires et recommandés, et l'obtention du repos entre les deux parties. Quant à celui qui n'est pas guidé par ce que le Prophète ﷺ a mentionné — et fait l'inverse, observant les défauts et aveugle aux qualités — il ne peut qu'être anxieux, et la clarté entre lui et ceux qui lui sont liés ne peut que se troubler, et de nombreux droits que chacun d'eux doit observer sont rompus.

Beaucoup de gens d'aspirations élevées préparent leur âme à la patience et à la sérénité lors des grandes catastrophes et des situations perturbantes. Mais face aux choses futiles et mineures, ils s'angoissent et leur clarté se trouble. La raison en est qu'ils ont préparé leur âme pour les grandes choses, mais l'ont laissée pour les petites — qui les ont donc surpris et perturbé leur tranquillité. La personne avisée prépare son âme pour les petites et les grandes choses, et demande l'aide d'Allah pour y faire face et pour ne pas être livré à soi-même le temps d'un clin d'œil. Ainsi, le petit lui devient facile comme le grand lui est devenu facile, et il reste serein, le cœur en paix et reposé.

— Chapitre neuf —

14. La vie vraie est courte — ne la gaspille pas

L'homme raisonnable sait que sa vraie vie est la vie du bonheur et de la sérénité, et qu'elle est très courte. Il ne lui convient donc pas de la raccourcir davantage par le souci et la dérive dans les turbidités — car c'est contraire à la vraie vie. Il doit donc chérir sa vie, refusant qu'une grande partie en soit pillée par les soucis et les turbidités. Il n'y a pas de différence en cela entre le pieux et le débauché — mais le croyant a en cela la plus grande part et la portion la plus bénéfique, immédiate et future.

15. Comparer le malheur aux bienfaits restants

Il convient aussi, quand un malheur t'atteint ou que tu en as peur, de mettre en balance les bienfaits qui te restent — religieux ou mondains — et le malheur qui t'a atteint. À la comparaison, l'abondance de tes bienfaits apparaît clairement, et le malheur subi se révèle insignifiant.

De même, compare ce dont tu crains la survenue comme préjudice avec les nombreuses probabilités de t'en sortir sauf, et ne laisse pas la faible probabilité l'emporter sur les nombreuses probabilités solides. Ainsi, ton souci et ta peur disparaîtront. Envisage le pire des scénarios qui pourraient t'atteindre, prépare ton âme à y faire face s'il survenait, et efforce-toi d'écarter ce qui ne s'est pas encore produit et de soulever ou d'alléger ce qui s'est déjà produit.

16. L'offense des gens ne te nuit pas si tu l'ignores

Parmi les choses utiles : sache que l'offense des gens envers toi, et particulièrement leurs mauvaises paroles, ne te nuit pas — elle les nuit à eux. Sauf si tu occupes ton esprit à y prêter attention et que tu leur permets de posséder tes sentiments — alors cela te nuira comme cela les a nuits. Mais si tu n'y prêtes aucune attention, cela ne te nuit en rien.

17. Ta vie suit tes pensées

Sache que ta vie suit tes pensées : si elles portent sur ce qui te profite en religion ou en ce monde, ta vie est belle et heureuse. Sinon, c'est l'inverse.

18. Ne cherche la gratitude qu'auprès d'Allah

Parmi les choses les plus utiles pour chasser le souci : habitue ton âme à ne chercher la gratitude qu'auprès d'Allah. Quand tu fais du bien à quelqu'un qui en a le droit ou à qui il ne le doit pas, sache que c'est une transaction entre toi et Allah. Ne te soucie donc pas de la gratitude de celui que tu as gratifié — comme Allah l'a dit à propos de Ses créatures d'élite :

« Nous ne vous nourrissons que pour l'agrément d'Allah. Nous ne voulons de vous ni récompense ni gratitude. » (Sourate Al-Insân : 9)

Cela se renforce encore dans le traitement de la famille, des enfants et de ceux avec qui tu as des liens forts. Quand tu as habitué ton âme à leur rendre le mal invisible, tu t'es reposé et mis à l'aise.

19. Garde les choses utiles dans ta ligne de mire

Garde les choses utiles dans ta ligne de mire et œuvre à leur réalisation. Ne regarde pas les choses nuisibles afin de ne pas te laisser distraire par là des causes qui génèrent souci et tristesse. Aide-toi du repos et de la concentration de l'âme sur les œuvres importantes.

20. Finalise les tâches en cours — libère l'avenir

Parmi les choses utiles : finaliser les tâches dans l'instant et se libérer pour l'avenir. Car si les tâches ne sont pas finalisées, les résidus des tâches passées s'accumulent sur toi, auxquels s'ajoutent les tâches à venir dont la charge s'alourdit. Mais si tu finalises chaque chose en son temps, tu aborderas les affaires futures avec force de réflexion et force d'action.

21. Choisir les tâches les plus importantes en premier

Il convient de choisir parmi les tâches utiles les plus importantes d'abord, et de distinguer entre ce vers quoi ton âme incline et ce pour quoi ton désir est fort — car son contraire génère ennui, lassitude et turbidité. Aide-toi pour cela d'une réflexion saine et de la consultation — car celui qui consulte ne regrette jamais. Étudie ce que tu veux faire avec soin et rigueur. Puis quand tu as confirmé l'intérêt et pris ta décision, fais confiance à Allah — car Allah aime ceux qui Lui font confiance.

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Louange à Allah, Seigneur des mondes.

Qu'Allah prie sur notre maître Muhammad, sur sa famille et ses compagnons, et leur accorde la paix.

Ce livre a été traduit gracieusement, fi sabîllillâh,

par Blaili Abdessatar

Toute diffusion est encouragée, avec mention de la source et sans modification.

“
Et si la clé d'une vie heureuse tenait en 21 principes — prouvés par des siècles de sagesse ?

”

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE LIVRE

*Un traité court. Une sagesse immense.
L'imam Al-Sa'dî n'a pas écrit un livre de plus.
Il a écrit une boussole.*

- ◆ Comment transformer chaque épreuve en force,
et chaque bienfait en élan.
- ◆ Comment calmer un cœur agité
sans fuir, sans subir.
- ◆ Comment bâtir une vie solide
sur des fondements qui ne tremblent pas.

*Qu'il soit étudiant, entrepreneur, père ou mère — quiconque cherche la paix intérieure
trouvera ici un chemin tracé avec clarté, sincérité et profondeur.*

21 moyens. Testés par des générations. Offerts gratuitement.



Traduit et offert gracieusement par

Blaïli Abdessâtar

fi sabîlillâh - sur le chemin d'Allah