

? Qu'est-ce-que la quiétude et comment faire pour y accéder

<"xml encoding="UTF-8?>

Qu'est-ce-que la quiétude et comment faire pour y accéder ?

Question

La quiétude est-ce un mythe ou une réalité ? Peut-on atteindre la quiétude dans la vie ? Est-ce une simple utopie ?

Résumé de la réponse

La quiétude rime avec la tranquillité mêlée de douceur, un état de contemplation et d'absorption en Dieu. L'islam recommande beaucoup de réflexions dans la vie et elle a tracé des voies pour y parvenir ; Voici quelques moyens figurant dans nos textes islamiques pour acquérir la quiétude :

- Le rappel de Dieu,
- la bonne opinion
- la confiance en soi
- S'abstenir des faux espoirs
- Le mariage
- L'ordre dans la vie et les activités
- Profiter de la nuit pour se reposer
- Consommer les aliments sains et naturels (comme les raisins noirs)
- La propreté (comme se laver la tête par exemple, les vêtements...)

Ces moyens s'opposent à d'autres qui empêchent la quiétude tels que : l'amour et l'attrait du bas monde, la jalousie, le doute le fait d'avoir deux facettes, l'avarice...

En effet, nos textes sacrés enseignent comment faire pour avoir la quiétude et ses démarches sont des preuves qu'il est possible d'y accéder. Nous avons également la biographie de nos guides qui ont atteint la quiétude et la paix intérieure appliquant en les préceptes divins. Donc on peut dire la quiétude n'est pas un simple slogan dans la vie. C'est quelques choses que nous vivons si nous appliquons les préceptes divins.

Réponse détaillée

la quiétude rime avec tranquillité mêlée de douceur, la sérénité, la paix de l'âme [1]qui s'oppose à la l'anxiété, la dépression et l'inquiétude.

Dans la perspective peut accéder. Nos textes sacrés exposent les voies pour avoir la quiétude. Cela constitue d'ailleurs la preuve pertinente qu'il est possible d'y accéder. En plus, lorsqu'on parcourt la vie des guides qui ont atteint la quiétude de l'âme en respectant les préceptes divins, on peut affirmer qu'avoir la quiétude n'est pas un simple slogan et nous pouvons nous même parvenir si nous appliquons les préceptes divins.

Les moyens pour susciter la quiétude

Plusieurs méthodes pour avoir la quiétude sont mentionnées dans le coran les hadiths :

- 1 – Rappel de Dieu : « ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent à l'évocation d'Allah». N'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquillisent les cœurs? ».[2] Le rappel de Dieu veut dire que l'homme doit permanent avoir conscience qu'aucune créature ne peut exister indépendamment de Dieu, combien de fois être à la base d'une quelconque influence : « c'est à lui seul qu'appartient la gloire absolue »[3] Il est le maître absolu de tout l'univers. C'est lui qui accorde l'honneur à son serviteur et lui peut le rabaisser. Il est capable par-dessus tout.[4]

Une telle personne n'a aucune crainte, ni inquiétude et d'affliction. Le coran dit «ceux qui suivent la guidance ne craignent rien ».[5] En effet si on croit au fin fond de soi que rien ne peut bouger dans tout l'univers si ce n'est avec la volonté de Dieu, si on répète ceci : «Rien n'est au dessus du pouvoir et de la volonté de Dieu », on n'aura plus de crainte. Le Noble prophète de l'islam dit : «Lâ Haola wa lâ Qowata il-lâ bil-lah al alî al azim guérit 99 maux dont l'affliction et l'inquiétude sont les banales »[6]

- 2 – Ne compter que sur Dieu, c'est-à-dire qu'on doit accomplir ses obligations dans la mesure de ses capacités et laisser à dieu le soin d'apprécier le travail. Le coran dit : «Dieu suffit à celui

qui compte sur lui »[7]

3 – accepter la volonté divine :

Celui qui sait que Dieu exalté soit-il veut toujours le bien pour ses créatures et se soumet à sa volonté n'aura jamais de souci.

4 – Etre en relation et obéir aux guides spirituels.

Dieu dit au prophète « Prélève de leurs biens une sadaqa par laquelle Tu les purifies et les bénis, et Prie pour eux. Ta prière est une quiétude pour eux. Et Allah est audient et omniscient ».[8]

5 – Le mariage avec un mari ou une femme pieux (se)

Il est écrit dans le coran : «Et Parmi ses signes il a créé de vous, pour vous, des épouses pour que vous viviez en tranquillité avec elles et il a mis entre vous de l'affection et de la bonté. il y a en cela des preuves pour des gens qui réfléchissent ».[9]

6 – Se reposer la nuit

Dieu dit dans le coran : « C'est Lui qui vous a désigné la nuit pour que vous vous y reposiez, et le Jour pour vous permettre de voir. Ce sont en vérité des signes pour les gens qui entendent ! »[10]

7 – Une alimentation saine et naturelle

Il est mentionné dans un hadith que la consommation des raisins noirs dissipe l'anxiété.[11]

8 – Propreté et hygiène

Il est écrit dans plusieurs hadiths que laver les habits[12], laver la tête[13]...dissout l'affliction. Ceci constitue certaines méthodes mentionnées dans les versets et les hadiths pour avoir la quiétude. Celui qui s'éloigne des choses qui causent la détresse crée un climat de tranquillité

et de sérénité dans sa vie. Voici certains facteurs qui troublent l'âme :

1 – L'attrait et l'attachement inconditionné aux choses du bas monde

Le prophète dit : » la passion et l'engouement pour le bas monde apportent la douleur et l'affliction. Avoir peu d'intérêt pour les choses d'ici bas procure l'apaisement de l'âme » [14]

S'appuyant sur des hadiths l'imam Khomeiny recommandait ceci à son fils Sayyed Ahmad : « ce que j'ai constaté à travers l'étude des différentes classes est que les gens puissants et riches souffrent un peu plus psychologiquement contrairement à d'autres classes. Les souhaits et les vœux qu'ils n'arrivent pas à réaliser les affligent beaucoup...Le détournement et le désintéressement sur les choses du bas monde apportent la tranquillité de l'âme à travers le rappel constant de dieu »[15]

2 – L'avarice et l'œil rivé sur les biens des autres.

Le prophète dit : «celui qui vise les biens des autres demeurera longtemps dans le chagrin et l'affliction »[16]

3 – La jalousie.

Le prince des croyants dit : «je n'ai vu d'injuste plus semblable à l'opprimé que celui éprouve la jalousie, car il est toujours affligé et malheureux »[17]

4 – le doute et l'insatisfaction

Le prophète dit : «Dieu a placé la joie et la sérénité dans la certitude et la satisfaction. Le chagrin et l'affliction sont dans le doute et l'insatisfaction »[18]

La quiétude n'est pas un simple slogan creux, c'est une réalité laquelle on peut accéder par les moyens mentionnés dans les textes religieux.

[1] - Misbahul moubnir, la lettre "tâ"

[2] - Sourate ra'd: 28

[3] - Sourate Nisaa: 139

[4] - Sourate Ali Imran : 26

[5] - Sourate Baqarah : 38

[6] - Behar ul anouar, vol34, page 88

[7] - Sourate Talâq :31

[8] - Sourate Tawba : 103

[9] - Sourate Roum: 2

[10] - Sourate Younous :67

[11] - Sounan ul mahâsine; Behar ul anouar, vol 73, page 323

[12] - Behar ul anouar, vol 76, page 84 et Khisâl

[13] - Behar ul anouar, vol 76, page 323

[14] - Behar ul anouar, vol 73, page 323

[15] - Promesse de rencontre, lettre 26/ 1363, imam Khomeiny

[16] - Behar ul anouar, vol 77, page 172

[17] - Behar ul anouar, vol 73, page 256

