



## 240915 - Doit-on se rappeler Allah au cœur avec chaque souffle et à chaque instant ?

---

### question

Une série télévisée d'inspiration soufie diffusée au Pakistan utilise des arguments tirés des versets : **Ô croyants ! Invoquez souvent le Nom d'Allah !** (Coran, 33 :41) et : **Invoque ton Seigneur au fond de toi-même avec humilité et crainte ! Invoque-Le à voix basse, matin et soir, sans jamais te laisser distraire !** (Coran, 7 :205) pour soutenir l'idée selon laquelle on doit se remémorer Allah 24h/24 de sorte à ne pas consacrer une seule seconde à une autre activité. Selon la série, le rappel d'Allah émane du cœur et la voie spéciale tracée par al-Hassan al-Basri reposait sur ce rappel accompagné d'une régulation de la respiration.

Les auteurs de la série prétendent que le Coran et la Sunna confirment que chaque portion des corps des compagnons se remémorait Allah en permanence. Doit-on se remémorer Allah dans son cœur en tout temps ? Qu'est-ce que le fréquent dhikr ? La voie d'al-Hassan al-Basri était-elle comme décrite ci-dessus ? Quel est le sens des versets sus mentionnés. Puisse Allah vous attribuer une bonne récompense.

### la réponse favorite

Louange à Allah.

Louanges à Allah

Premièrement, Allah Très-haut a dit : **Ô croyants ! Invoquez souvent le Nom d'Allah ! Glorifiez-Le matin et soir. !** (Coran, 33 :41-42). Allah Très-haut donne ainsi aux croyants l'ordre de se Le rappeler fréquemment grâce à l'usage des formules :

Laa ilaaha illa Allah, al-hamdoulillah, subhana Allah, Allahou akbar (=Il n'y a point de divinité en dehors d'Allah, louange à Allah, Gloire à Allah, Allah est le plus grand) et d'autres paroles susceptibles de rapprocher le fidèle à Allah.



Le minimum est de perpétuer les dhikr à dire matin et soir, au sortir des cinq prières, suite à des urgences et à l'avènement de causes qui le justifient. Il faut s'y atteler en permanence, donc en tout temps et dans toutes les conditions. Voilà une pratique qui permet à son auteur d'occuper une position avancée, favorise la connaissance d'Allah et son amour, aide à faire du bien et à retenir la langue de tout propos indécent.

Sanctifiez-Le matin et soir, au début comme à la fin de la journée compte tenu du mérite, de la noblesse et de la facilité de la pratique du dhikr. Voir Tafsir de Saadi (p.667). Le Très-haut dit : Une fois la prière achevée, répandez-vous sur la Terre, à la recherche des bienfaits de votre Seigneur, sans oublier d'en invoquer souvent le Nom ! Peut-être y trouverez-vous une source de bonheur. (Coran, 62 :10) Pour Ibn Kathir (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) cela signifie : ayez un très fréquent recours au dhikr même en vendant, en achetant, en donnant et en recevant. Que vos occupations mondaines ne vous détournent pas de ce qui vous profite dans la dernière demeure. » Voir le Tafsir d'Ibn Kathir (8/123). Le Très-haut : Les musulmans et les musulmanes, les croyants et les croyantes, les hommes pieux et les femmes pieuses, les hommes sincères et les femmes sincères, les hommes patients et les femmes patientes, ceux et celles qui craignent Allah, ceux et celles qui pratiquent la charité, ceux et celles qui observent le jeûne, ceux et celles qui sont chastes, ceux et celles qui invoquent souvent le Nom du Seigneur, à tous et à toutes Allah a réservé Son pardon et une magnifique récompense. (Coran, 33 :35).

An-Nawawi (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit : «Sachez que ce noble verset fait partie de ce qui devrait intéresser l'auteur du présent ouvrage (al-adhkaar). Le verset est l'objet d'une divergence de vues. Pour l'imam, Aboul Hassan al-Wahidi, Ibn Abbas (P.A.a) dit que le verset renvoie à ceux qui perpétuent le dhikr à l'issue des prières, matin et soir, et au moment de se coucher ; ils se rappellent Allah Très-haut quand ils se réveillent et quittent leurs domiciles au matin ou au soir. Pour Moudjahid, on ne peut faire partie de ceux qui ont un très fréquent recours au dhikr que quand on le fait debout, assis et couché. Selon Ataa, celui qui accomplit les cinq prières correctement est concerné par la parole d'Allah Très-haut : ceux/celles qui ont un très fréquent recours au dhikr.



Interrogé sur la quantité du dhikr qui permet de s'intégrer dans ceux/celles qui ont un très fréquent recours au dhikr, Ibn Salah (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit : **Qu'on perpétue l'usage des dhikr dûment reçus matin et soir, voire en tout temps et dans les différentes conditions, et nuit et jour.** Al-adhkaar (p.41).

Deuxièmement, rien dans les versets sus mentionnés ni dans d'autres n'implique la nécessité de rappeler Allah Très-haut à chaque instant et chaque seconde car aucun être humain n'en est capable. Allah ne l'a demandé à personne et aucune loi authentique ne l'a établi ni ordonné.

Voici les ouvrages de tous les ulémas jurisconsultes, exégètes et traditionnistes... Où y trouve-t-on l'intégration d'une telle pratique dans la loi d'Allah ?

Dans son Sahih (2702) Mouslim a rapporté d'Al-Aghar al-Mouzani (P.A.a) que le Messager d'Allah (Bénédictio et salut soient sur lui) a dit : **certes, on tente de me troubler le cœur et je sollicite le pardon d'Allah cent fois au cours d'un jour.**

Dans son commentaire du hadith, an-Nawawi (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) écrit : **Pour les linguistes, les termes ghayn et ghaym ont le même sens. Il s'agit dans le hadith d'évoquer ce qui brouille le cœur. Pour al-Qadi, il s'agit des interruptions inconscientes de la pratique du dhikr qui doit normalement se poursuivre. Le cesser par inadvertance est considéré par certains comme un péché qui leur inspire la sollicitation du pardon (divin).**

Troisièmement, la prétention des auteurs de la série selon laquelle toute portion des corps des compagnons rappelait Allah relève de la vaine exagération qui n'est fondée ni dans l'histoire ni dans les traditions. Leurs biographies et d'autres informations les concernant et qui continuent de circuler au sein des gens sont encore disponibles. Où est-ce que le lecteur y trouve la preuve d'une telle allégation. Celle-ci n'est qu'une prétention véhiculée par ceux-là et leurs pareils parmi les extrémistes. »

Les compagnons étaient sans doute les meilleurs hommes et la meilleure génération humaine ayant reçu un prophète. Ils n'en demeuraient pas moins des êtres humains qui mangeaient, buvaient, vendaient, achetaient et fréquentaient les femmes et les enfants. Bien plus, il leur



arrivait d'avoir des divergences, voire de se disputer !

Dans son Sahih (2750) Mouslim a rapporté que Hanzalah al-Oussaydi (P.A.a), un des scribes du Messenger d'Allah (Bénédictio et salut soient sur lui) a dit : «Au cours d'une rencontre, Abou Baker m'a dit :

-comment vas-tu, ô Hanzalah ?

- Hanzalah baigne dans l'hypocrisie !

- Gloire à Allah ! Qu'est-ce que tu racontes ?

-« Quand nous nous retrouvons autour du Messenger d'Allah (bénédictio et salut soient sur lui) il nous décrit l'enfer et le paradis comme si nous les voyions de nos propres yeux mais quand nous le quittons, nous allons fréquenter femmes, enfants et champs et, du coup, oublions beaucoup (de ce que nous venions d'apprendre)

-Au nom d'Allah, c'est ce qui nous arrive à notre tour. »

Ensuite, nous allâmes, Abou Baker et moi-même, chez le Messenger d'Allah (Bénédictio et salut soient sur lui) et j'ai dit :

- Hanzalah baigne dans l'hypocrisie, ô Messenger d'Allah !

- De quoi s'agit-il ?

-« Quand nous nous retrouvons autour de toi tu nous décris l'enfer et le paradis comme si nous les voyions de nos propres yeux mais quand nous te quittons, nous allons fréquenter femmes, enfants et champs et, du coup, nous oublions beaucoup (de ce que nous venions d'apprendre) !

- au nom de Celui qui tient mon âme en Sa main, si vous restiez comme vous êtes avec moi, les anges vous serreraient la main sur vos lits et dans la rue. Mais, Hanzalah, une heure contre une heure, une heure contre une heure, une heure contre une heure.



Al-Qourtoubi (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit : «Les propos d’Aboi Baker : **Au nom d’Allah, c’est ce qui nous arrive à notre tour.** impliquent une réfutation de la prétention des soufis extrémistes selon laquelle l’état (exceptionnel d’élévation spirituelle) peut devenir durable et rendre le concerné indifférent à sa familles et à ses biens.

La réfutation consiste à expliquer qu’Abou Baker reste le meilleur des humains après le Messager d’Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) jusqu’au jour de la Résurrection. Pourtant Abou Baker n’avait jamais prétendu échapper à sa condition humaine et n’avait jamais tenté de perpétuer le dhikr sans interruption qui est l’apanage des anges. Des soufis ont prétendu l’accès permanent à cet état de conscience que nous avons décrit. C’est une chose quasi impossible.

En somme, la loi divine qui régit l’univers des humains veut que leur avancement (spirituel) se fasse progressivement et au prix de durs efforts. Le secret en est que l’univers humain se situe entre celui des anges et celui des démons. Allah a doté les premiers d’un pouvoir qui s’exerce dans le bien de sorte qu’ils n’agissent que conformément aux ordres reçus. Ils glorifient Allah jour et nuit. Les démons ont le pouvoir de faire du mal et d’y inciter les autres sans négligence. Quant à l’univers humain, Allah le soumet à une diversité de couleurs. Il a conféré à l’homme un pouvoir, lui permet de le colorer (de l’exercer différemment). Il peut y mettre un terme, le rétablir, lui permettre de se rapprocher tantôt (de Lui) et tantôt de s’éloigner. C’est à cette réalité que l’Auteur de l’Intercession (le prophète Muhammad) fait allusion dans sa phrase : **Mais, Hanzalah, une heure contre une heure, une heure contre une heure, une heure contre une heure.**

Dans un hadith d’Abou Dharr (P.A.a), on lit : **L’homme raisonnable doit s’aménager des heures ; une consacrée à un entretien avec son Maître, une autre à faire son propre examen de conscience, une autre pour réfléchir sur la création divine et une autre pour satisfaire ses besoins alimentaires.** Voilà la parfaite conduite. Tout ce qui s’en écarte relève de la brouille et de l’imaginaire ! » Extrait d’al-moufhim limaa achkala min Talkhis Mouslim d’al-Qourtoubi (7/67-68).

Il est encore aussi faux et affabulatoire de prétendre qu’al-Hassan al-Basri (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) possédait une méthode spéciale consistant à lier son rappel d’Allah à ses souffles. Aucun argument ne l’atteste et nous ne lui connaissons aucun fondement.



Les soufis et ascètes ignorants attribuent faussement à al-Hassan al-Basri des choses (actes et paroles) qui ne lui sont absolument pas connues. Voir la réponse donnée à la question n° [201911](#).

Allah Très-haut le sait mieux.