

248273 - L'importance de la réflexion et de l'examen de conscience

La question

Récemment, j'ai commencé à me mettre chaque nuit, après la prière d'isha, à réfléchir. Je m'assois silencieusement, contrôle mes souffles et réfléchis sur mes bons et mauvais actes du passé puis je me concentre sur le futur et ce que je devrais y faire pour complaire à Allah...

Il existe des pratiques soufies pareilles telles l'autocontrôle et l'examen de conscience. Il faut savoir que je me réfère en ma pratique à la parole d'Omar ibn al-Khattab (P.A.a) : « **Faites-vous-mêmes votre propre examen de conscience avant qu'on ne le fasse à votre place.** » ce type de dhikr silencieux relève-t-il de l'innovation en religion ? » Cette pratique se heurte-t-elle au Coran et à la Sunna ? Comment pourrais-je me livrer à une méditation qui ne soit pas contraire à la Charia ? Puisse Allah vous réservier une bonne récompense.

La réponse détaillée

Louanges à Allah

Réfléchir sur les singes universels et religieux fait partie des importantes pratiques cultuelles pronées par le Coran. A ce propos, le Très-haut dit : « ceux qui, debout, assis ou couchés, ne cessent d'invoquer Allah et de méditer sur la création des Cieux et de la Terre endisant : « **Seigneur ! Ce n'est pas en vain que Tu as créé tout cela ! Gloire à Toi ! Préserve-nous du châtiment de l'Enfer !** » (Coran, 3 :191). Le Transcendant dit encore : « **C'est Allah qui a élevé les Cieux sans piliers visibles, et qui S'est établi ensuite sur Son Trône ; c'est Lui qui a imposé au Soleil et à la Lune de poursuivre chacun sa course jusqu'au terme fixé, et qui préside à l'ordre universel, et expose en détail Ses signes. Seriez-vous enfin convaincus de votre rencontre avec Lui ? C'est Lui qui a étendu la terre, y a implanté des montagnes, y a placé des rivières ; c'est Lui qui a établi deux éléments de couple dans chaque espèce de fruits, et qui fait que la nuit couvre le jour. N'y a-t-il pas là des signes pour des gens qui réfléchissent ?** » (Coran, 13 :2-3) et : « **C'est Dieu qui vous a soumis la mer pour permettre**

aux vaisseaux de voguer sur ses flots, par Son ordre, et afin que vous alliez enquête de Ses faveurs. Peut-être Lui en serez-vous reconnaissants. Et Il vous asoumis tout ce qui est dans les Cieux et tout ce qui est dans la Terre, cartout procède de Lui. N'y a – t- il pas en cela dessignes pour des gens qui réfléchissent ? » (Coran, 45 :12-13).

Tout cela concerne la réflexion sur les signes universels comme les cieux, la terre, les montagnes et les fleuves. Cette réflexion s'étend à la propre personne de celui qui réfléchit pour en explorer la constitution et la création en application de la parole du Transcendant : « **Quant aux croyants dont les enfants auront adopté la foi, Nous les réunirons à leur descendance, sans les frustrer de la moindre de leurs actions, chacun d'eux étant tenu responsable de ce qu'il aura acquis.** » (Coran, 51 :21).

La réflexion sur lessignes religieux est évoquée dans la parole du Très-haut : « **C'est un Livre béni que Nous t'avons révélé afin que les hommes de bon sens en méditent les versets et s'y arrêtent pour réfléchir.** » (Coran, 38 :29). La réflexion doit porter sur les actes qu'on a posés. Ce type de réflexion est prôné par le Coran en ces termes : « **Ô vous qui croyez ! Craignez Allah ! Que chacun de vous songe à ce qu'il a avancé pour assurer demain son salut ! Craignez Allah ! Allah est parfaitement informé de ce que vous faites.** » (Coran, 59 :18)

S'agissant de l'examen de conscience, il est évoqué dans la célèbre parole d'Omar (P.A.a) : « **Faites votre propre examen de conscience avant qu'on ne vous le fasse. Pesez-vous avant qu'on ne vous pèse. Agir ainsi est plus à même de faciliter l'examen de vos comptes demain. Apprêtez-vous à la grande parade du jour où rien en vous ne sera caché.** »

(Rapporté par Ibn Abi Dounayaa dans mouhasabatounafs, p. 22 et par Ahmad dans az-zouhd, p. 12 à et par Abou Nouaym dans al-hilyah(1/52) et jugé faible par al-Albani dans adh-dhaifa, 1201 et par Abou Isaac al-Djouwayni dans révision du Tafsir d'Ibn Kathir(1/478) où il dit : la chaîne de ses rapporteurs comporte des hommes sûrs mais elle souffre d'une rupture entre Thabit ibn al-Hadjadj et Omar ibn al-Khattab, le premier n'ayant pas rencontré le second. »

Ce type d'examen de conscience est exigé avant pendant et après l'action et en tout temps.

A ce propos, Ibn Qudamah (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) adit : «La troisième station est l'examen de conscience à faire unefois l'action accomplie. Allah Très-haut dit : **«Ô vous qui croyez ! Craignez Allah ! Quechacun de vous songe à ce qu'il a avancé pour assurer demain son salut !Craignez Allah ! Allah est parfaitement Informé de ce que vous faites.»** (Coran, 58 :19) Il y a là une allusion à l'examen de conscience faitaprès une action. C'est dans ce sens qu'Omar dit : **«Faites votre propreexamen de conscience avant qu'on ne vous le fasse. »**

Pour al-Hassan al-Basri : **«le croyant se surveille et fait son propreexamen de conscience. Il arrive certes au croyant de tomber soudainement surune chose qui le charme et il se dit : au nom d'Allah ! Je teconvoitise, puisque tu m'es nécessaire. Mais je n'ai aucun moyen de t'avoir.Loin s'en faut ! On nous a bien séparés ! Il arrive qu'une chose luiéchappe et qu'il scrute son âme et se dit : je n'ai pas voulu cette chose.Qu'en ferais-je ? Au nom d'Allah ! Je ne vais plus m'en occuper, s'ilplaît à Allah. »**

Certes, les croyants sontfortement liés par le Coran qui les sauve de la perdition. Le croyant est unprisonnier ici-bas et il s'efforce de se libérer. Il n'est assuré de rien avantde rencontrer Allah le Puissant et Majestueux. Il sait qu'on surveille sonouïe, sa vue, sa langue, ses organes ; il est totalement surveillé.

Sachez que le fidèle doits'aménager un temps au début de la journée et un temps à sa fin pour scruter saconscience et faire le bilan de tout ce qu'il a fait à l'instar des commerçantsqui tiennent avec leurs partenaires des réunions de travail quotidiennes,mensuelles ou annuelles.

Pour le commerçant, ils'agit de regarder son capital, ses pertes et profits pour voir s'il aprogressé ou pas. Pour le croyant, son capital consiste dans les pratiquesobligatoires de sa religion. Ses profits sont constitués des actessurérogatoires et méritoires, et ses pertes des actes de désobéissance (enversAllah).

Qu'il fasse son bilan encommençant par son attitude envers les pratiques obligatoires. S'il découvrequ'il a commis un acte de rébellion, qu'il se mette à punir son âme à cause desa négligence. On dit que Tawbah ibn as-Sammah, un homme habitué à faire son bilan, séjournait

àRaqqa. Au cours d'un examen de son bilan, il se rendit compte qu'il avait 60ans. Quand il en a compté les jours et s'est retrouvé avec 21500 jours, ilcria : quel malheur ! Je vais donc rencontrer le Roi avec 21500péchés ! Que dire si chaque jour m'avait vu commettre 10 000péchés ? Puis il tomba raid mort. Ensuite, une voix dit : quel passoutenu vers le Firdaws supérieur ! »

Aussi, le fidèle doit-il faire son bilan au rythme de ses souffles. Il doit tenir compte chaque heure des écarts du cœur et des organes. Si l'on lançait une pierre dans la cour de sa maison avec chaque acte de rébellion qu'on commet, la cour regorgerait depierres en peu de temps. Cependant, on néglige l'enregistrement de ses actes derébellion qui pourtant sont bien conservés (Allah les a recensés alors qu'euxles ont oubliés) » Extrait de moukhtassaroumihadj al-qasasdine,p, p. 373.

Voilà ce qui te permet desavoir que votre effort de réflexion sur vos bons et mauvais actes du passé etsur ce que vous allez faire dans le futur est louable et exigée. C'est uneréflexion doublée d'une méditation qui implique une scrutation de laconscience. Ce qui n'est pas une innovation religieuse. Le fait que des soufisou d'autre le fassent ne vous nuit en rien. L'important est que la réflexion etla méditation aboutissent à plus d'actes d'obéissance et de bienfaisance etqu'elles excluent la désespérance.

Il convient de savoir quelle repentir, la méditation, le contrôle de soi-même et l'examen de saconscience ne nécessitent ni des rites particuliers, ni des exercicespsychiques programmés de manière particulière. Il n'est pas nécessaire non plusde leur consacrer un temps donné du jour ou de la nuit. Car le fidèle peut s'ylivrer chaque fois qu'il est en mesure de se retirer avec son Maître, de seconcentrer et de L'entretenir. Toutefois, il demeure vrai que certains moments,comme le dernier tiers de la nuit, ont un mérite particulier spécifié par leLégislateur.

Allah le sait mieux.