

# Introduction à la purification de l'âme (partie 1 sur 2)

**Description:** Explorer les concepts de base liés à la purification de l'âme d'un point de vue islamique.

Par Imam Kamil Mufti (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le 27 May 2019 - Dernière modification le 13 Nov 2016

Catégorie: Cours > [Augmenter sa foi](#) > [L'auto-purification](#)

---

## Objectifs

- Comprendre l'importance de purifier son âme et la méthode correcte pour y parvenir.
- Prendre conscience des avantages de purifier son âme.

La «purification de l'âme» concerne le coeur. Or les coeurs ne peuvent obtenir ce qu'ils désirent que s'ils sont liés avec leur Seigneur et ils ne peuvent avoir de lien avec leur Seigneur à moins d'être «purs», car Allah est pur et n'accepte que ce qui est pur. Plus le coeur est pur, plus il se rapproche de son Seigneur et prend plaisir à être avec lui.

La «purification de l'âme» signifie purifier et laver le coeur des vices et des traits immoraux tout en lui donnant une beauté avec de bonnes actions.

## Termes arabes

- *Tawhid* - L'unicité d'Allah en ce qui concerne Sa Seigneurie, Ses noms et attributs et Son droit d'être adoré.
- *Sounnah* - Le mot *Sounnah* a plusieurs significations, en fonction du domaine d'étude. Cependant, le sens généralement accepté est tout type de propos rapporté, fait ou approuvé par le Prophète.

## Pourquoi purifier son âme?

1. Le Coran et la *Sounnah*, les sources faisant autorité dans l'Islam, mettent l'accent avec insistance sur la purification de l'âme . Lorsque ces sources divines soulignent quelque chose, elle doit être importante pour nous car Allah veut nous guider. De toute évidence, Allah et Son Prophète ne nous feraient pas perdre pas notre temps! Un exemple est le verset dans lequel Allah nous dit: «Réussit, certes, celui qui se purifie» ." (87:14)
2. L'une des raisons pour lesquelles le Prophète Mouhammad a été envoyé était de purifier les âmes afin qu'elles puissent adorer leur Seigneur. Contrairement à ce que de

nombreux orientalistes ont dit à propos du Prophète Mouhammad et de toutes les images négatives créées par les médias à propos de l'Islam, l'une des missions du Prophète Mouhammad était de nous apprendre, à nous croyants, à purifier nos âmes. Il est regrettable que, chaque fois que les gens parlent de spiritualité, la plupart ne pensent pas au profond héritage spirituel du Prophète Mouhammad! Rappelez-vous s'il vous plaît que vous purifier de l'intérieur et vous transformer en un meilleur être humain, un musulman plus pur, était le but de la mission de votre Prophète.

3. Il y a des récompenses à obtenir en purifiant votre âme. Allah promet des récompenses à la personne qui purifie son âme en l'habituant à la dévotion et à l'obéissance et en évitant les motifs d'égarement (comme les péchés et le mal). «Les jardins du séjours (éternel), sous lesquels coulent les ruisseaux, où ils demeureront éternellement. Et voilà la récompense de ceux qui se purifient!" (Coran 20:76)

## Comment purifiez-vous votre âme?

Vous n'êtes pas obligé de vous priver d'aliments particuliers ni de vous vêtir de vêtements spéciaux. Vous n'avez même pas besoin de grimper pour vous réfugier dans une grotte ou de méditer pendant des heures. La spiritualité est intégrée à la structure même des croyances et des pratiques Islamiques.

1. Comprendre le *Tawhid* pur. Le Coran dit: "(Soyez) exclusivement [acquis à la religion] d'Allah ne Lui associez rien; car quiconque associe à Allah, c'est comme s'il tombait du haut du ciel et que les oiseaux le happaient, ou que le vent le précipitait dans un abîme très profond." (Coran 22:31)

Votre croyance est fondamentale. De nos jours, les gens pensent que vous pouvez être spirituel en suivant n'importe quelle religion, ou même aucune religion! L'Islam enseigne le contraire. Vous ne pouvez véritablement purifier votre âme que si vous avez les croyances correctes concernant le Créateur de votre âme. En tant que musulman, vous avez accepté le fait que seul l'Islam vous fournit les croyances correctes à propos de votre Créateur. C'est pourquoi le pur *Tawhid* est si important.

2. Pratiquer avec dévotion des actes d'obéissance, délaisser les interdits et persévérer dans ces deux voies. La répétition et la routine ont une grande valeur spirituelle, donc l'endurance est la clé. Les actes de dévotion éclairent le cœur et dynamisent les membres, tandis que les interdits assombrissent le cœur et rendent paresseux. Pensez-y: si vous voulez vous purifier vous-même, le feriez-vous avec des pratiques spirituelles inventées par des hommes ou avec une adoration pieuse prescrite par Allah?

Qui sont les gens «spirituels» de nos jours? Ils dansent ou tournoient pour entrer dans une transe mystique. Ils écoutent de la musique de méditation, de la musique de relaxation, pratiquent le yoga traditionnel<sup>[1]</sup> ou pratiquent le reiki. En tant que musulman, essayez de trouver votre réconfort dans la prière rituelle en apprenant à l'accomplir correctement et en vous concentrant sur Allah et sur ce que vous dites quand vous l'exécutez. Avec de la persévérance et de la pratique, vous pourrez profiter de vos prières et apprendre à vous détendre. Au lieu de la musique mystique, entraînez vos oreilles à écouter le Coran et entraînez votre langue à le réciter avec les règles de récitation correctes. Ceci est de loin

supérieur à n'importe quelle musique!

3. La recherche de connaissances religieuses auprès de savants compétents, qui sont également bien familiarisés avec les maladies du coeur et leurs remèdes conformes à la voie des Prophètes. La connaissance est la clé. Ibn al-Qayyim, un savant classique reconnu pour son adhésion à la *Sounnah* et ses écrits profondément spirituels, a écrit: «Purifier l'âme est plus difficile que de guérir le corps. La personne qui purifie son âme par des exercices spirituels et en étant isolée, techniques que les Prophètes n'ont pas enseignées, est comme un homme malade qui se soigne lui-même. Les Prophètes ont su guérir les coeurs. Il n'y a aucun moyen de purifier l'âme ou de la rectifier si ce n'est par leur chemin et en s'y soumettant. » De bons savants vous permettront de poser vos questions et de vous guider avec les connaissances appropriées. Il est important de suivre le chemin spirituel du Prophète qui se trouve dans les enseignements de l'Islam. Quand on examine la méthode utilisée par des professeurs modernes comme Deepak Chopra ou le Dalaï Lama, on finit certainement par se rendre compte de sa vanité et de son inutilité.
4. Rester en bonne compagnie et sélectionner vos amis avec soin. La compagnie que vous entretenez vous aidera à purifier votre âme et à rester à l'écart des motifs d'égarement, car une personne est grandement influencée par son environnement. Une bonne compagnie vous aidera lorsque vous traverserez des bas dans votre vie en général ou en tant que musulman. Un bon ami vous rappellera quand vous oublierez et vous encouragera en cas de besoin. Pratiquer l'Islam entouré par de tels gens ne vous fera pas sentir fatigué.

## Les avantages de purifier son âme

- La réussite dans cette vie et dans la prochaine.
- La satisfaction et le bien-être du coeur.
- La fermeté dans la pratique de l'Islam et l'obéissance à Allah.

Une âme forte qui se prépare au souvenir d'Allah, cherchant à se faire pardonner et retourner vers Allah, sera plus en mesure de surmonter les obstacles de la vie.

---

Notes de bas de page:

[1] Différentes formes de yoga sont pratiquées aujourd'hui en Occident; certains incorporent des mantras et du symbolisme hindous, tandis que d'autres sont proposés par des hôpitaux et des écoles et sont de nature plus thérapeutique, les éléments religieux ayant été retirés. Ils sont donc plus proches d'une forme d'exercices d'étirement. La première forme n'est pas autorisée, alors que la dernière peut l'être dans certains cas.

L'adresse internet de cet article: <http://www.newmuslims.com/fr/lessons/133>

Droits d'auteur© 2011-2022 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Tous les droits sont réservés.

ajsultan