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

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 réserver une bonne récompense.

la réponse favorite

Louange à Allah.

Louanges à Allah

Réfléchir sur les singes universels et religieux fait partie des importantes pratiques cultuelles prônées 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 en disant : 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 en quête de Ses faveurs. Peut-être Lui en serez-vous reconnaissants. Et Il vous a soumis tout ce qui est dans les Cieux et tout ce qui est dans la Terre, car tout procède de Lui. N'y a - t- il pas en cela des signes 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 les signes 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 mouhasabatou nafs,p. 22 et par Ahmad dans az-zouhd, p. 12à 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 ibnal-Hadjdjadj 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) a dit : «La troisième station est l'examen de conscience à faire une fois l'action accomplie. Allah Très-haut dit : 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, 58 :19) Il y a là une allusion à l'examen de conscience fait après une action. C'est dans ce sens qu'Omar dit : Faites votre propre examen de conscience avant qu'on ne vous le fasse.

Pour al-Hassan al-Basri : le croyant se surveille et fait son propre examen de conscience. Il arrive certes au croyant de tomber soudainement sur une chose qui le charme et il se dit : au nom d'Allah ! Je te convoitise, 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 lui échappe 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'il plaît à Allah.

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

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

Pour le commerçant, il s'agit de regarder son capital, ses pertes et profits pour voir s'il a progressé ou pas. Pour le croyant, son capital consiste dans les pratiques obligatoires de sa religion. Ses profits sont constitués des actes surérogatoires et méritoires, et ses pertes des actes de désobéissance (envers Allah).

Qu'il fasse son bilan en commençant par son attitude envers les pratiques obligatoires. S'il découvre qu'il a commis un acte de rébellion, qu'il se mette à punir son âme à cause de sa

négligence. On dit que Tawbah ibn as-Sammah, un homme habitué à faire son bilan, séjournait à Raqqa. Au cours d'un examen de son bilan, il se rendit compte qu'il avait 60 ans. Quand il en a compté les jours et s'est retrouvé avec 21500 jours, il cria : quel malheur ! Je vais donc rencontrer le Roi avec 21500 péchés ! Que dire si chaque jour m'avait vu commettre 10 000 péchés ? Puis il tomba raid mort. Ensuite, une voix dit : quel pas soutenu 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 de pierres en peu de temps. Cependant, on néglige l'enregistrement de ses actes de rébellion qui pourtant sont bien conservés (Allah les a recensés alors qu'eux les ont oubliés) » Extrait de moukhtassarou mihadj al-qaasisdine,p, p. 373.

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

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

Allah le sait mieux.