



**La perfection et
l'épanouissement de la foi.**

Par l'imam Ibn Al-Qayyim



La principale cause de l'épanouissement de la poitrine est l'unicité de Dieu (*Tawhid*), et en fonction de l'importance de sa perfection, de sa force et de son augmentation on verra l'épanouissement de la poitrine de la personne. Dieu a dit [en ce sens] :

« **Est- ce que celui dont Dieu ouvre la poitrine à l'Islam et qui détient ainsi une lumière venant de Son Seigneur** »

[Sourate Al-Zumur 39 :22]

« **Et puis, quiconque Dieu veut guider, Il lui ouvre la poitrine à l'Islam. Et quiconque Il veut égérer, Il rend sa poitrine étroite et gênée, comme s'il s'efforçait de monter au ciel. Ainsi Dieu inflige Sa punition à ceux qui ne croient pas** »

[Sourate Al-An'am 6 :125]

La guidance et l'unicité de Dieu sont les grandes causes de l'épanouissement de la poitrine, tandis que l'associanisme et l'égarement sont les principales causes de son étroitesse et sa gêne.

Parmi les causes qui apaisent le cœur :

1. La lumière que Dieu jette dans le cœur du serviteur (l'homme) qui est la lumière de la foi (*iman*). Elle apaise la poitrine et l'élargit, ainsi le cœur se réjouit. Quand cette lumière est perdue du cœur du croyant, celui-ci devient étroit, gêné et dans une prison la plus étroite et la plus difficile. Al-Tarmidi a rapporté, dans son *Jami'*, que le Prophète -*salla Allahou 'alayhi wa salam-* a dit : « **Quand la lumière entre dans le cœur, il s'élargit et s'apaise. On lui demanda : ô messager de Dieu! Quel en est le signe? Il -salla Allahou 'alayhi wa salam- a dit : le désir ardent du monde de l'éternité (l'au-delà), l'hostilité du monde trompeur (d'ici-bas) et la préparation à la mort avant son avènement** ». Le degré de l'épanouissement de la poitrine de l'homme est proportionnel à l'intensité de la lumière qui l'a atteint. La lumière substantielle apaise, également, le cœur de même que l'obscurité physique le rend étroit.

2. La science. Elle apaise le cœur et l'élargit à tel point qu'il serait plus large que le monde, de même que l'ignorance lui cause l'étroitesse, le blocage et l'enchaînement. Au fur et à mesure que la science d'un homme s'élargit, son cœur s'apaise et s'élargit également. Il ne s'agit pas de toute science, mais uniquement de celle laissée par le messager de Dieu -*salla Allahou 'alayhi wa salam-* laquelle est la science utile. Ses gens ont les cœurs les plus apaisés et élargis parmi les hommes, les comportements les plus nobles et les vies (savoir-vivres) les plus purs.

3. Le repentir à Dieu, son amour de tout cœur, la hâte à Lui et la réjouissance de Son adoration. Rien d'autre que cela, n'est plus apaisant du cœur de l'homme, au point qu'il se dit, parfois : "*Si je suis au Paradis dans un tel état, j'aurai, donc, une vie agréable*". L'Amour a un effet très surprenant sur l'épanouissement de la poitrine, le fait d'être en bonne humeur et la tranquillité de l'esprit, mais seul le connaît celui qui l'a déjà ressenti. Plus fort et intense est l'Amour, plus le cœur est large et apaisé et ne s'opprime qu'à la vue des oisifs désœuvrés, car leur vue est un fétu dans son œil et leur fréquentation est une fièvre pour son âme. Et parmi les principales causes de serrement de la poitrine : le fait de se détourner [des enseignements] de Dieu, l'attachement du cœur à autre que Lui, l'oubli de Son rappel et l'Amour d'autre que Lui. Car quiconque aime autre chose que Dieu, est puni avec cette même chose, et son cœur est emprisonné de l'Amour de cet autrui. Ainsi, il n'y aura personne plus malheureux, plus inquiet, dont la vie est la plus difficile et le cœur est le plus malade que lui ! Ils sont, donc, deux Amours dont l'un est le Paradis de ce monde ici-bas, la joie de l'esprit, la réjouissance du cœur, le délice de l'âme, sa manne du ciel, sa panacée, et même sa vivacité et sa consolation. Celui-ci est l'Amour de Dieu Seul, de tout cœur, avec une attirance de toutes les forces des élans [du cœur], de la volonté et de l'attachement à Lui. L'autre Amour est un supplice de l'âme, une angoisse, un emprisonnement du cœur et une oppression de la poitrine, et c'est aussi la cause du malheur, de l'ennui et de la peine. Celui-ci est l'Amour d'un autre que Dieu !

4. Son [celui de Dieu] rappel et la mention de Son nom à tous les instants en toute circonstance et à n'importe quel endroit. Le rappel (*Dhikr*) a un effet mystérieux sur l'épanouissement de la poitrine, et l'apaisement du cœur de même que l'insouciance et l'oubli [du rappel] a un effet d'oppression, d'emprisonnement et de souffrance sur la poitrine.

5. La bienfaisance envers les créatures et les servir de tout ce qui est possible : de biens, de dignité, de force physique et les différents genres de la bienfaisance. Le généreux bienfaisant a la poitrine la plus épanouie, l'âme la plus pur et le cœur le plus joyeux de tous les hommes. Par contre, l'avare, qui n'est point bienfaisant, a la poitrine la plus serrée et la vie la plus difficile et il est le plus malheureux et le plus inquiet. Le messager de Dieu a donné l'exemple de l'avare et de l'homme charitable comme deux hommes vêtus d'un bouclier en acier. Chaque fois que l'homme charitable est sur le point de faire un don, son bouclier s'élargit et s'étend au point qu'il traîne ses vêtements [derrière lui] et efface ses traces, quant à l'avare, son bouclier se resserre sur lui et ne s'élargit pas lorsqu'il est sur le point de faire la charité. C'est l'exemple de l'épanouissement de la poitrine du croyant charitable et de son aisance, et du resserrement du cœur de l'avare et son oppression.

6. La bravoure. Car le brave a une poitrine épanouie, une grande candeur et un cœur large, et le lâche a la plus étroite des poitrines et le plus serré des cœurs et ne connaît ni joie, ni bonheur, ni réjouissance et ni délice qu'une nature animalière et bestiale. Or, la réjouissance de l'âme, son plaisir, son aisance et sa jubilation sont interdits à tout lâche, comme ils le sont à tout avare, et à tout personne se détournant [des versets] de Dieu, insouciant de Son rappel, L'ignorant de Ses noms, Ses attributs et Sa religion [qu'Il a agréée] et ayant le cœur attaché à autrui. Cette jubilation et cette joie [que le croyant trouve] deviennent, dans la tombe des clos et un jardin, quant au gêne et à l'étroitesse [que l'insouciant a] se transforment, dans la tombe, en tourment et emprisonnement. L'état de l'homme dans sa tombe est le même que celui du cœur à l'intérieur de la poitrine qu'il s'agit de délice, de tourment, d'emprisonnement ou de libération. Il ne faut pas se fier à un épanouissement ou un resserrement passagers d'une poitrine, car les incidents disparaissent avec la cessation des causes, mais plutôt à la qualité qui s'est développée à l'intérieur du cœur, l'obligeant à être épanoui ou resserré. C'est elle qu'on compte. C'est auprès de Dieu qu'on cherche le refuge.

7. Ressortir et se débarrasser de la duperie du cœur, et des qualités blâmables lesquelles causent son resserrement et son tourment et empêchent la survenance du bien. Car si l'homme entreprend les moyens qui épanouissent sa poitrine sans se débarrasser des qualités blâmables, il n'aura aucun bienfait dans l'épanouissement de sa poitrine. En fin de compte, deux natures se disputeront son cœur et l'aura la majoritaire [et l'emporte]. Se passer de l'excédent du regard, de la parole, de l'audition, de la fréquentation, de la nourriture et du sommeil, car ces excès se transforment en malheurs, angoisses, soucis dans le cœur en le resserrant, l'emprisonnant, l'oppressant et lui faisant subir des tourments. La grande partie des tourments dans ce monde ici-bas et dans l'au-delà est la conséquence de ces excès. Point de divinité [digne d'adoration] excepté Dieu! Comment la poitrine, de celui qui a touché à chacun de ses vices, est oppressée, sa vie est difficile, son état est mauvais [déplorable] et son cœur est resserrée. Point de divinité [digne d'adoration] excepté Dieu! Comment la vie est facile, de celui qui a eu une part entière de chacune de ces bonnes qualités, lesquelles sont ses préoccupations primordiales. Celui-ci [l'heureux] aura eu une part entière de ceci Les bons seront, certes, dans un [jardin] de délice¹, de même que l'autre [le malheureux] aura eu une grande part de ceci et les libertins seront, certes, dans une fournaise²; et entre les deux [hommes] des degrés de différence dont Seul Dieu connaît le nombre.

Le Messager de Dieu est la plus parfaite des créatures en chacune des bonnes qualités qui produisent l'épanouissement de la poitrine, l'apaisement du cœur, la réjouissance et vivacité de l'âme. Il est la plus parfaite des créatures en cet épanouissement, vivacité et réjouissance en plus de tout ce qu'il lui a été attribué particulièrement d'épanouissement substantiel. La plus persévérante des créatures (hommes) [de la sunna] du Prophète est le plus épanoui d'entre elles, le plus joyeux et le plus réjoui. C'est en fonction de sa persévérance que l'homme atteint de ce qu'il mérite d'épanouissement de la poitrine, de réjouissance et de joie de son âme. Il [le Prophète -*salla Allahou 'alayhi wa salam*-] est au summum de l'épanouissement de la poitrine, de l'exaltation de sa renommé et de sa décharge du fardeau, et ses fidèles en auront selon leur persévérance et observation [de sa pratique]. C'est auprès de Dieu qu'on cherche de l'aide.

C'est ainsi que ses fidèles auront, également, une part, petite ou grande, de la protection de Dieu, Sa préservation, Sa défense, Sa fortification et Sa victoire, selon leurs degrés de persévérance. Celui qui trouve un bien qu'il rende les louanges à Dieu, quant à celui qui trouve autre chose qu'il ne fasse de reproches à lui-même.

Source : Zad Al-Ma'âd Tome 1, page 152-153

¹ Sourate Al-Infitar 82 :13.

² Sourate Al-Infitar 82 :14.