

### ***Pour que ton cœur s'apaise***

L'humain est fait comme cela : de bien et de mal, de conviction et de doute...Le doute peut habiter chacun d'entre nous. Lorsqu'il s'installe en nous, il est souvent très difficile de le déloger. Il pèse lourd. Il faut faire preuve d'exigence dans notre intelligence et dans notre quête. On finit par en venir à bout. Le doute peut nous effleurer à n'importe quel moment de notre vie, surtout dans l'épreuve. On se pose trop souvent la question : pourquoi ? Alors que dans l'épreuve, il faudrait se demander : comment ? Comment en sortir ? Comment la vaincre ? Comment être grandi ?

On nous enseignait les « poètes maudits ». Aujourd'hui, nous devons être les « poètes de l'épreuve ». Vivre l'épreuve, la dépasser, la faire sienne, l'appriivoiser. Chaque épreuve passée avec succès est un point de sagesse en plus dans le cœur. Après le doute, après l'épreuve, il y a la paix... intérieure. Un doux réconfort pour le prix de l'effort. Un doux sourire après les larmes. Un doux repos, un doux répit pour le cœur.

Au final, le doute ébranle le cœur et nous cherchons à être apaisés. Le tremblement intérieur est tellement effrayant, vraiment. Et puis il y avait Abraham (PSL) qui a demandé à Dieu de lui montrer comment il redonnait vie à ce qui était mort, pour que son cœur s'apaise...Il y eût Moïse (PSL) qui voulait voir Dieu, pour que son cœur s'apaise et il y eût les Apôtres de Jésus (PSL) qui, lors d'un repas, lui ont demandé de prier Dieu pour qu'Il fasse descendre du ciel une table garnie de nourriture, pour que leur cœur s'apaise...L'histoire de l'humain se répète et c'est aussi ton histoire. Dans ton quotidien, tu veux entendre ton être aimé te dire qu'il t'aime, pour que ton cœur s'apaise, parce que la routine peut te faire oublier que seul l'amour vous unit. Ainsi va ton cœur, vers la paix, en luttant contre le doute et l'épreuve. Ainsi va la vie...

Tu es donc sur la bonne voie si tu empreintes ce chemin, car il y a forcément une bonne voie à suivre. Tu ne pourras la trouver que si tu respectes ton cœur, en luttant contre ton ego, en maîtrisant tes passions, en luttant contre tes pulsions, et surtout, en remplissant ton cœur d'amour par le don de soi. Donne un peu de ton cœur et apprends à partager. Donne à ceux qui ont peu et tu auras encore plus à offrir. Heureusement qu'il existe une part de mystère dans cette vie. Une justice qui n'est pas celle des hommes, mais celle du bien. Si tu fais le bien pour toi-même ou pour les autres, tu en seras toujours récompensé, sois patient. Un Être entend tout, voit tout et veille...Tu peux le trouver dans ta solitude avec ton cœur, et Il est tellement proche que seule ta conscience spirituelle peut le reconnaître. Connecte-toi et crée le lien à travers une prière. La prière, c'est comme la porte des étoiles. Tu ouvres ton cœur et tu crées le lien, le dialogue, quelques minutes de paix et cela suffit...

C'est la voie qui est à l'intérieur de chacun. La réussite est l'accomplissement de soi. Tu es un cœur qu'il faut nourrir et qu'il faut sans cesse alimenter pour vaincre le doute, pour venir à bout des épreuves :

« La vie t'enseigne dans la douleur, Que le doute est l'épreuve de la paix, Et la prière donne sens à ton cœur, Et là tu trouves ce qui te manquait. »

## Institut Culturel Musulman de Suisse

Parfois, quand votre cœur est lourd, vous arrivez à regarder ce monde comme si vous étiez très haut, dans une montagne éloignée. Et vous voyez tous ces êtres qui s'agitent dans tous les sens : les gens heureux, les malheureux, les gens perdus et noyés dans leur vie, les gens qui luttent et les gens qui meurent. Le cœur est lourd et tu as envie d'aider tellement, d'accompagner, de protéger, tellement... Alors ta raison t'angoisse et te montre l'immensité de la tâche. Cela te semble insurmontable. Mais c'est à ce moment précis que les battements de ton cœur se font entendre à l'intérieur. Ton cœur commence à te parler et tu comprends avec ton cœur qu'il faut que tu commences par toi même. Agis sur tes faiblesses, tes manques et anime ta part d'amour qui sommeille en toi. Réveille ce qui dort pour ne pas sombrer dans l'oubli de toi même. Lutte contre toi même et tu verras à quel point ton bonheur et ton amour seront une paix pour celles et ceux qui t'entourent. Si chacun le fait, nous serons enchaînés de nos cœurs, la chaîne qui unit les êtres que seule la haine et la jalousie peuvent corrompre. Le cœur est lourd mais la lutte est belle. Alors que chacun d'entre vous lutte à sa manière et votre douleur ne sera qu'un doux souvenir qui vous fera sourire.

KM

### Coran

*« A chacun une orientation vers laquelle il se tourne. Rivalisez donc dans les bonnes oeuvres. Où que vous soyez, Allah vous ramènera tous vers Lui, car Allah est, certes Omnipotent. »*

*Sourate 2, verset 148*

*« Ainsi, Nous avons envoyé parmi vous un messenger de chez vous qui vous récite Nos versets, vous purifie, vous enseigne le Livre et la Sagesse et vous enseigne ce que vous ne saviez pas. ».*

*Sourate 2, verset 151*

### Hadiths

Le Prophète a dit :

*« Celui qui nourrit un jeûneur pour la rupture dMa communauté sera toujours sur ma sounna tant qu'ils n'attendent pas les étoiles pour rompre le jeûne . »*

Rapporté par Ibn Hibbane

Le Prophète a dit :

*« Le meilleur jeûne après le Ramadan est le mois d'Allah Mouharam et la meilleure prière après la prière obligatoire est la prière nocturne »*

Rapporté par Mouslim