
Ne sois pas triste

لا تحز

Dr 'Aïdh Abdullah AL-QARNI

Traduit par :

Bachir KAABECHE et Ahmad LAROUSI

الدار العالمية للكتاب الإسلامي

INTERNATIONAL ISLAMIC PUBLISHING HOUSE

Table des matières

'Ayidh Ibn Abdallah AL QARNI	5
Introduction de la première édition	7
Ô ALLAH!	11
Réfléchis et remercie	13
Ce qui est passé est révolu	14
Ton jour, ton jour	15
Laisse l'avenir jusqu'à ce qu'il arrive	18
Comment te comporter face au dénigrement	19
N'attends de remerciements de personne	20
La bienfaisance envers autrui	21
Chasse l'oisiveté par le travail	23
Ne sois pas un imitateur	24
Destin et Fatalité	25
« Certes, la difficulté est accompagnée d'aisance »	26
Prépare avec du citron une boisson sucrée	27
« Et qui répond au désespéré quand il L'implore »	28
Que ta demeure te suffise	30
La compensation est d'Allah	31
La Foi, c'est la vie	32
Récolte le miel et ne brise pas la ruche	33
« N'est-ce pas à l'évocation d'Allah que se rassurent les cœurs »	34
« Ou est-ce qu'ils envient les gens de ce qu'Allah leur accorda de Sa Grâce »	36
Accepte la vie telle qu'elle est	37
Console-toi par ceux qui sont affligés	38
La prière... la prière	39
« Allah nous suffit, et quel bon défenseur ! »	40
« Dis: parcourez la terre »	41
Une belle patience donc	42
Ne porte pas le globe terrestre sur ta tête	44

Que les futilités ne te brisent pas	45
Sois satisfait de ce qu'Allah t'a attribué et tu seras le plus riche des gens	46
Rappelle-toi le Paradis dont les dimensions égalent les cieux et la terre	47
«Ainsi Nous fîmes de vous une Communauté médiane»	49
Le chagrin n'est ni conseillé dans la religion, ni désiré du tout	50
Souriez	55
«Même en accueillant ton frère avec un visage souriant»	57
La grâce de la douleur	63
La grâce du savoir	66
L'art de la joie	68
Régler les sentiments	72
Le bonheur des compagnons avec Mohammed (ﷺ)	73
Exclus l'ennui de ta vie	76
Délaisse l'inquiétude	77
Ne sois pas triste, car ton Seigneur absout les péchés et accepte le repentir	80
Ne sois pas triste, toute chose est le fruit du Destin et de la Fatalité	83
Ne sois pas triste et attends le soulagement	84
Ne sois pas triste et implore le pardon, ton Seigneur est absolu	86
Ne sois pas triste et évoque continuellement Allah	87
Ne sois pas triste et ne désespère pas de la clémence d'Allah	88
Ne te chagrine pas par le tort que te causent les autres, et sois indulgent	89
Ne te chagrine pas pour ce qui est passé, car tu as de nombreuses faveurs	89
Ne sois pas triste pour ce qui ne mérite pas la tristesse	90
Ne sois pas triste et exclus le souci	91
Ne sois pas triste à cause des ingrats qui ne reconnaissent pas tes bienfaits...	91
Ne te chagrine pas par les remontrances et les blâmes des autres	92
Ne te chagrine pas à cause de la pauvreté: avec elle, tu es sain et sauf	93
Ne te chagrine pas de ce qui tu appréhendes	94

Ne te chagrine pas à cause des gens injustes et des envieux	94
Ne sois pas triste et accepte ce qu'Allah a choisi pour toi	98
Ne sois pas triste et connais le prix de ce qui t'attriste	99
Ne te chagrine pas tant que tu es bienfaisant envers les gens	100
Ne sois pas triste: la patience sur les désagréments et l'endurance sont le chemin du succès et du bonheur	106
Ne te chagrine pas des œuvres du Créateur envers toi, et regarde à ce qu'ils font avec Lui	107
Ne te chagrine pas de la parcimonie de la subsistance	107
Ne sois pas triste, il y a des raisons qui amortissent les calamités pour celui qui est affligé	108
N'incarne pas la personnalité d'autrui	108
L'isolement et son avantage sur la personne	109
Ne te chagrine pas en raison des cas de détresse	113
Ne sois pas triste et lis ces règles du bonheur	114
'Pourquoi te chagriner, alors que tu as six mixtures?'	115
Ne sois pas triste si tu as été offensé, insulté, humilié...	116
Ne sois pas triste et réserve-toi les bons qualificatifs des gens en accomplissant de bonnes œuvres	116
Ne sois pas triste si tu fais face à des difficultés: patiente et résiste	116
Ne sois pas triste: tu as avec toi des frères et des fans solidaires	117
Ne sois pas triste si quelqu'un ne t'a pas aidé ou si le visage d'un homme morose s'assombrit en te voyant...	118
Et le meilleur compagnon parmi les êtres: un livre	119
Aphorismes sur les bienfaits du livre	121
Avantages de la lecture et de l'initiation	122
Ne te chagrine pas alors que tu sais qu'à travers tes bienfaits, tu t'es ménagé des langues qui font ton éloge	123
Ne sois pas triste, car il y aura un autre spectacle, une autre vie et un autre jour	124
Aphorismes universels et narration d'expériences humaines	125
Ne te chagrine pas et pose-toi ces questions sur ton jour, la veille et le lendemain	127
Ne sois pas triste et questionne ton âme	127
Ne te chagrine pas car le chagrin détruit la force et affaiblit le corps	128

'Et le chagrin active aussi l'ulcère d'estomac !'	129
Voici quelques conséquences de l'inquiétude	129
Que font l'inquiétude, le chagrin et la rancune	130
Et réalise tes affaires calmement	130
Aie confiance en ton Seigneur	130
Si tu es pris par l'imagination	131
Ne t'énerve pas des conseils constructifs et objectifs mais accueille-les plutôt avec entrain	131
Ne reste pas pensif et indécis, mais travaille, fais de ton mieux et exclus l'oisiveté	132
La plupart des rumeurs sont infondées	133
L'indulgence t'évite les glissades	134
Ce qui est passé ne reviendra point	134
Cherche en ton for intérieur le bonheur, pas dans ton entourage et en dehors de toi	135
La vie de ce monde ne mérite pas qu'on se chagrine pour elle	135
Ne sois pas triste tant que tu crois en Allah	137
Ne te chagrine pas pour les futilités, la vie dans sa totalité est futile	139
Ne sois pas triste à cause d'une agression flagrante contre toi	140
Le monde a été créé ainsi	141
Ne t'étonne pas des malfaiteurs avec leur grand nombre, mais des bienfaiteurs, même peu nombreux	141
Ne te chagrine pas tant que tu possèdes une galette, un verre d'eau et un habit qui te couvre	142
Ne te chagrine pas en raison d'un malheur qui pourrait être un don...	142
Ne sois pas triste, car tu n'es pas comme untel et tu n'as pas été créé à l'image d'untel: tu es différent	143
Un préjudice pourrait être utile	145
La foi est le meilleur médicament	147
Ne sois pas triste. Allah exauce le mécréant contraint, qu'en serait-il alors du musulman ?	148
Ne sois pas triste car la vie est beaucoup plus courte que tu ne t'imagines	150
Ne sois pas triste si tu as ce qui te suffit	151
Accepter ce qui est arrivé dissipe l'inquiétude	152
Si tu as perdu un de tes organes, il t'en reste d'autres...	153
Les jours, c'est à tour de rôle	154

Tu dois voyager dans la vaste terre d'Allah	156
Ne te chagrine pas dans les derniers instants de ta vie	157
Ne sois pas triste si la mort te prend, et écoute cette histoire	158
Ne sois pas triste dans les catastrophes: tu ne connais ni le secret du problème ni les résultats des choses	159
Ne te chagrine pas pour la vie, car elle est plus méprisable que tu ne le penses	161
Ne te chagrine pas, tu as foi en Allah	162
Ne sois pas triste si tu fais l'objet d'un handicap, cela ne t'empêchera de prédominer	163
Ne te chagrine pas si tu as connu l'Islam	164
Ne crois pas que la gloire est une datte que tu manges	166
Des causes du bonheur	167
Les composants du bonheur	167
Ne te chagrine pas, tu ne mourras pas avant ton terme	168
Répétez continuellement: «Ô Possesseur de la Majesté et de la Gloire»	169
Celui qui craint un envieux	173
Que ta moralité soit bonne envers les gens	174
Ne sois pas triste et je vais t'informer Que doit faire celui qui est atteint d'insomnie?	174
Parmi les résultats malsains du péché	175
Demande la subsistance sans trop d'insistance	176
«Guide-nous sur le droit chemin»: le secret de la rectitude	177
Dix fleurs que cueillera celui qui veut une vie agréable	178
Ne sois pas triste et agis avec réalisme	181
Ne sois pas triste, car l'objet de ton chagrin a une fin	186
Ne sois pas déprimé: c'est un chemin qui mène à la détresse	187
La dépression mène au suicide	188
L'imploration du pardon ouvre les serrures	193
Les gens sont contre toi, non avec toi	195
Prends soin de l'argent	196
Ne t'attache pas à quelqu'un d'autre qu'Allah	198
Les causes de la réjouissance de la poitrine	198
Le Destin est parachevé	200
Le goût délicieux de la liberté	200
La terre fut l'oreiller de Soufiane Al Thaouri	201
Ne te préoccupe pas des désinformateurs	201
Les insultes ne te feront pas de mal	201

Lis la beauté dans l'univers	203
L'insistance n'est pas efficace	204
Les crises expient pour toi les péchés	204
Les composants du bonheur	206
La peine du poste de responsabilité	207
Allons à la prière	208
L'aumône procure une ampleur dans la poitrine	209
Ne te fâche pas	211
Des évocations matinales	212
Le Coran, le Livre béni	214
Ne tiens pas trop à la célébrité, elle est à l'origine de l'impureté et du souci	215
La belle vie	215
L'épreuve est dans ton intérêt	216
L'adoration par résignation et soumission	216
De l'émirat à la menuiserie:	217
La fréquentation des gens agaçants est une des raisons de l'impureté et du malheur	218
Aux gens calamiteux	219
Des scènes de monothéisme	220
Prends soin de ce qui est vu et caché	224
«Et dis: agissez»	226
Le recours à Allah	226
Je m'en remets à Lui	227
Ils se sont mis d'accord sur trois	227
Défère ton oppresseur sur Allah	228
Chosroës et la vieille femme	229
Le complexe d'infériorité pourrait se transformer en son contraire	229
Quelques instants avec des gens peu intelligents	233
La foi, le chemin du salut	235
Même les mécréants sont sérieux	237
Une volonté de fer	238
L'innéité (<i>fītra</i>)	239
Ne sois pas triste pour le retard de la subsistance, car elle a une échéance définie	240
Plonge-toi dans le travail utile	240
Dans ta vie, il y a des minutes précieuses	244
Les belles œuvres mènent au bonheur	249

La science utile et la science nuisible	250
Informe-toi beaucoup et médite assez	251
Fais tes propres comptes	252
Trois fautes se répètent dans notre existence quotidienne	252
Soyez prudents	253
Apprivoise les gens	254
Déplace-toi dans les régions et lis les signes de la Toute-Puissance	255
Accomplis la prière surérogatoire nocturne avec ceux qui la pratiquent	256
Ton prix, c'est le Paradis	257
Le vrai amour	258
Ne sois pas triste, car la Religion est facile et simple	260
Des principes pour le repos	261
Méfie-toi de l'amour trop passionné	262
Quant aux remèdes de la passion, en voilà quelques-uns	263
Les droits de la fraternité	264
«Quelques secrets dans les péchés... ...mais n'en commets pas!»	265
Demande la subsistance, mais n'insiste pas trop	265
Une Chari'a indulgente	267
«N'aie pas peur, c'est toi le plus haut»	268
Méfie-toi de quatre	268
Réfugie-toi auprès de ton Seigneur	269
Deux paroles merveilleuses	269
Parmi les avantages des calamités	270
La science est une rectitude et une guérison	271
Cela pourrait être du bien	271
Le bonheur est un don divin	271
La bonne réputation est une vie longue	272
Les mères des élégies	273
Un Seigneur qui n'opprime ni ne frustrer	276
Ecris toi-même ton histoire	277
Ecoute la parole d'Allah	278
Tout le monde cherche le bonheur, mais...	281
Paradis et Enfer	284
«Ne t'avons-Nous pas détendu [la] poitrine?»	285
La conception de la vie agréable	286
Donc, c'est quoi le bonheur?	288

A Lui monte la belle parole	291
L'imploration venant de l'opprimé	294
J'ai dit: c'est moi à la porte	294
Un ami est nécessaire	295
La sécurité est une revendication religieuse et intellectuelle	295
Des gloires éphémères	297
L'acquisition des vertus est une couronne sur la tête de la vie heureuse	298
L'éternité et les félicités sont là-bas, et non pas ici	300
Les ennemis de la Voie divine	301
La réalité de la vie	302
La clé du bonheur	304
Comment ils vivaient ?	305
Aphorismes des sages au sujet de la patience	307
La confiance en Allah ne sera pas désillusion	309
Celui qui patiente obtient les choses les plus louables	309
Des propos dans la banalisation des calamités	311
Ne sois pas triste si tes biens sont réduits, car ta valeur est tout autre chose	312
Ne sois pas triste et sache qu'à partir des livres, tu peux développer tes talents et tes aptitudes	313
Ne sois pas triste et lis les merveilles de la création d'Allah dans l'univers	314
Ô Allah, ô Allah	319
Ne sois pas triste, les jours connaissent l'alternance	321
Ne sois pas triste, cela réjouirait ton ennemi	321
Optimisme et pessimisme	323
Ne sois pas triste, ô être humain	325
Console-toi par le sort des sinistrés	329
Les fruits mûrs de la satisfaction	336
Satisfaction pour satisfaction	336
Celui qui s'indigne récoltera l'indignation	337
Les avantages de la satisfaction	337
N'entre pas en conflit avec ton Seigneur	338
Un jugement exécutoire et une sentence juste	339
Il n'y a aucun avantage dans l'indignation	339
La sûreté avec la satisfaction	340
L'indignation est la porte d'entrée du doute	340
La satisfaction est une richesse et une sécurité	341

Le fruit de la satisfaction, c'est le remerciement	341
Le fruit de l'indignation, c'est la mécréance	342
Le mécontentement est un piège de Satan	342
La satisfaction exclut la passion	343
Ne tiens pas compte des erreurs des frères	344
La santé et le temps libre et leur utilisation dans l'obéissance à Allah	347
Allah est l'Allié de ceux qui ont cru	348
Des indications sur la route des chercheurs	351
La faveur est une épreuve	352
Les trésors durables	353
Une détermination qui atteint les Pléiades	353
La lecture des esprits	355
«Et quand je tombe malade, c'est Lui qui me guérit»	355
Soyez vigilants	358
Bien vérifier	358
Décide-toi et avance	358
Il n'y a pas que ce bas monde	359
Se cacher face à l'oppression est une solution provisoire, en attendant une issue	360
Tu as affaire au plus Miséricordieux des miséricordieux	362
Des preuves qui t'invitent à être optimiste	363
Toute une vie de labeur	363
Le juste-milieu, une sauvegarde de la perte	365
L'être humain est selon ses traits de caractère dominants	366
Tu as été créé ainsi	366
Il faut de la pureté dans l'intelligence	367
Sois beau et tu verras que l'existence l'est aussi	368
Réjouis-toi d'une délivrance imminente	370
Tu es plus noble que les rancunes	370
Le savoir est la clé de l'aisance	372
Ce n'est pas ainsi qu'on abreuve les chameaux	372
Celui dont la poitrine est la plus détendue	373
Lentement... lentement	373
Comment veux-tu être reconnaissant pour l'abondance alors que tu ne l'as pas été pour le peu	374
Trois tableaux	376
Rassurez-vous, ô êtres humains	377
Les bienfaits protègent contre le mal	378

Une relaxation qui aidera à poursuivre le chemin	379
Les panoramas de l'univers	383
Des pas étudiés	383
Je t'en supplie: sans anarchie !	384
Ton prix, c'est ta foi et ta moralité	385
Ô le bonheur de ceux-ci	387
Ô le malheur de ceux-là	388
Soyez accommodants avec les femmes	389
Un sourire pour commencer	390
L'amour de la vengeance est un poison foudroyant dans les âmes déchaînées	393
Ne te dissous pas dans la personnalité d'autrui	394
Ceux qui se retiennent dans l'attente de la clémence d'Allah	395
Tiens au travail qui te fait plaisir	396
Nous les pourvoyons tous ceux-ci et ceux-là	397
Et celui qui croit en Allah, Il guide son cœur	399
La Voie médiane	401
Ni ceci, ni cela	402
Ceux qui sont les alliés d'Allah	404
Allah est clément envers Ses serviteurs	404
«Et Il le pourvoit de là où il ne s'attend point»	406
Allah l'a compensé par ce qui est meilleur	408
Si tu dois demander une chose, demande-la à Allah	409
Les minutes précieuses	410
«Qui avons-nous pendant la détresse?»	412
Quelques histoires sur la mort	413
Tous ceux que vous invoquez se sont égarés, excepté Lui	415
Il se pourrait que les corps se rétablissent par des maladies	416
Les alliés d'Allah ont des prodiges	417
Allah suffit comme Garant et Témoin	418
Purifie ta subsistance que tes invocations soient exaucées	420
Et il n'est aucune chose qui ne Le glorifie avec louange	422
Sois satisfait d'Allah, le Glorieux et le Sublime	425
Des cris dans la vallée de Nakhla	430
Récompenses destinées au premier groupe	431
La satisfaction même sur des braises brûlantes	433
La prise de décision	435
«Sois ferme, Ouhoud!»	437

Tout comme tu condamnes, tu seras condamné	440
L'impôt des paroles charmantes	441
Le repos, c'est dans le Paradis	442
La douceur contribue à l'acquisition de ce qui est désiré	444
L'inquiétude ne te servira à rien	448
Le repos avec le minimum de subsistance	449
Attends-toi au pire	450
Si tu as la subsistance et la sûreté, tu n'as que faire de la vie	452
Eteins le feu de l'animosité avant qu'il ne s'embrace	454
Ne sous-estime personne	455
Tout comme tu condamnes, tu seras condamné	460
Ne ravis pas les efforts des autres	460
Renonce à la ressemblance factice	461
Si tu es incapable d'une chose, renonces-y	462
Ne sois pas anarchique dans ta vie	463
CONCLUSION	467
Table des matières	469