

## LE CHEMIN DE LA COMPASSION DANS L'ISLAM<sup>1</sup>

“Étant jeune adulte j'étais fasciné par un des versets de Tao Te Ching : « En ayant de la compassion envers toi-même, tu réconcilieras tous les êtres du monde ». Si je souhaite la paix dans le monde qui m'entoure, selon ce verset, je devrais commencer par pratiquer la compassion envers moi-même, ainsi je libérerai une énergie guérisseuse qui aidera à dissiper les divisions entre les gens que je rencontrerai. Aussitôt que j'ai pris conscience de cela j'ai essayé de reconnaître ce mouvement en moi-même : quel que soit la difficulté que je peux avoir avec une autre personne, elle est le reflet de la relation que j'ai avec moi-même et réciproquement toute la sérénité et la paix que j'éprouverai envers moi, sera autant de sérénité que j'éprouverais vis à vis de ceux qui m'approcheront. »

« Le Prophète Mahomet affirmait que le cœur du Coran était décrit dans le « Basmala » qui est la formule qui ouvre chacun des 104 chapitres de ce Livre Sacré « **Au nom d'Allah plein de compassion et de miséricorde** ».

Quand un bédouin demanda au Prophète comment le Basmala pourrait l'aider, celui-ci répondit avec sa phrase célèbre « Soyez compatissant avec vous-même et avec les autres ». Ces mots du Prophète Mahomet constituent le centre de la spiritualité islamique.



### “Compassion pour soi-même

Pour développer la compassion envers nous-même, nous devons accepter les 10000 plaisirs de la vie avec les 10000 regrets de la vie. Nous devons apprendre à accepter nos émotions dérangeantes avec miséricorde et avec grâce. L'ego humain a tendance à éviter, à nier et à réduire au minimum ces émotions qui nous font nous sentir menacés.

Des émotions troublantes comme la colère la tristesse et la jalousie nous inquiètent seulement parce que nous les percevons comme quelque chose d'extérieur à nous. Quand nous les reconnaissons et les acceptons avec miséricorde et bonté nous leur permettons de guérir et de s'intégrer. Quand avec valeur et compassion nous embrassons nos démons intérieurs, ceux-là se convertissent en princes et princesses. Les maîtres spirituels nous ont dit qu'aussi profond que soit le puits à l'intérieur de nous, dans lequel se sera enfouie la tristesse, plus grande sera la joie que nous pourrons contenir. Bien sûr, il n'est pas nécessaire de rechercher la douleur et la souffrance, cependant nous ne devons pas les fuir pour autant. Nous pouvons parvenir à pardonner véritablement à condition que durant ce processus, nous pratiquions la compassion envers nous et que nous acceptions avec tendresse ces sentiments gênants qui viennent à nous.

### “La Compassion envers les autres

Avec le temps, la compassion envers soi-même libère un espace intérieur qui nous donne la capacité d'être compatissants avec les autres, aussi belligérants qu'ils puissent être. A partir de cet espace intérieur, nous pouvons différencier ce qui est fait et ce qui est vraiment. Nous nous rendons compte que ce à quoi nous sommes confrontés, c'est l'antagonisme et non pas l'antagoniste. Dans la littérature soufie il y a une histoire qui fait référence à la manière dont doit se comporter un juge qui condamne le coupable d'un meurtre horrible. Un juge pourrait proclamer sa sentence avec agacement et mépris pour ce criminel, en colère dans son cœur, en essayant de détruire cette « racaille ». Un tel juge ne fait pas de différence entre le comportement et l'être. Par contre un autre juge qui aurait cultivé son espace intérieur pourrait accorder le même jugement mais en le faisant avec solennité et respect pour le délinquant. Il fera appel à sa compassion, il veillera à ce que le délinquant soit respecté dans sa dignité humaine et qu'il ne soit pas maltraité en prison. Il se pourra même que le juge prie pour ce contrevenant en lui envoyant la lumière divine depuis son cœur et à destination de l'âme du condamné. Ainsi la même sentence sera rendue avec deux énergies différentes.

Est-ce que cela est important ? Absolument ! La compassion est une énergie qui sort de l'âme et qui a le pouvoir de transformer le Ciel et la Terre à la fois dans nos cœurs et dans les cœurs de ceux avec lesquels nous entrons en contact. »

---

<sup>1</sup> Extrait de l'article : “Los sentiers de la compassion”, Sheikh Jamal Rahman (2010)

QUE M'APPORTE CETTE VISION DE LA  
COMPASSION?

•JE NOTE...

EN QUOI CONFIRME-T-ELLE MON  
EXPERIENCE DE COMPASSION?

•JE NOTE...

QU'EST-CE QUE JE VEUX GARDER POUR MON  
CHEMIN DE COMPASSION?

•JE NOTE...