



[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)



---

## LES MOMENTS DÉTERMINANTS DANS LE *DHIKR*

---

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

**L**es moments déterminants, dans le *Dhikr*, ne sont pas ceux où tout va bien, où tout est fluide, limpide, lumineux, où on se sent bien et apaisé.

Au contraire, ce sont les moments les plus tourmentés, où on lutte contre un état de stress, d'oppression, d'angoisse, de fatigue, de colère, de souffrance..., qui sont les plus productifs.

Car comme on apprend vraiment à naviguer dans la tempête, c'est se rappeler ALLAH ﷻ dans les moments les plus durs, où tout est fait pour se laisser aller à ses états d'âme et L'oublier, qui permet d'acquérir la permanence dans Son Évocation : ainsi entraîné, on sera en mesure de se Le remémorer en toute circonstance — dans les pires moments de tourmente, en pleine attaque nucléaire, au cœur d'un ouragan ou d'un séisme, pendant un tsunami ou sous le feu de la torture...

Il convient donc de ne pas renoncer à une séance de *Dhikr* sous prétexte qu'on se sent mal, qu'on est malade ou fatigué, préoccupé ou fiévreux, en se disant qu'on profitera mieux quand on sera apaisé : au contraire, il faut aller chercher ALLAH ﷻ au plus profond de son cœur, et pour cela il convient d'aller au bout de soi-même, de franchir les tempêtes et les états les plus chaotiques ; et si malgré le chaos (qu'il soit intérieur ou extérieur) on parvient à L'évoquer et que Sa Présence persiste, on peut être assuré qu'Il ne nous quittera plus jamais, quelles que soient les circonstances.

ALLAH ﷻ Se mérite, et ça n'est pas dans le confort douillet de son salon, ou dans la sérénité insolente d'un individu comblé qui ne manque de rien, qu'on finit par s'attacher Sa Présence Constante ; c'est dans le dépouillement et la douleur, dans le froid mordant et la chaleur étouffante, dans le manque de sommeil et la faim (et c'est là tout le sens du jeûne de *Ramadan*), dans la tristesse et la perte, qu'on finit par Le trouver.

Car Il finit nécessairement par combler le manque avec lequel on ose Se présenter devant LUI, par emplir de Lumière les ténèbres qui nous aveuglent.



[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)





[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)



Mais si, au lieu de se tourner vers LUI et de L'évoquer dans les moments pénibles, on se complaît dans sa souffrance, on cède à la plainte, on se regarde aller mal, c'est le *Dhikr* de son ego qu'on fait, le renforçant toujours plus.

Toutefois, cette nécessaire épreuve dans le *Dhikr*, on n'a de chance d'en sortir grandi, élevé spirituellement, que si on l'affronte avec le lien spirituel, par la *Rabita* qui nous connecte à *Sayyidina* Muhammad ﷺ via le *Murshid* : sans cela, on ne trouverait même pas les ressources de se lancer dans la tempête, car c'est la confiance qu'on a dans son *Shaykh*, et surtout l'amour qu'on lui porte, qui seules permettent de se jeter à l'eau — dans l'océan déchaîné — ou dans le vide — du haut de la falaise.

Car on a cette force du soutien spirituel de celui qui a déjà traversé ces épreuves.

Le 16 mars 2025 / 16 *Ramadan* 1446

Ce texte vous plaît ? [Soutenez mon travail](#), et rendez-vous sur mon site pour en découvrir tout le contenu – romans, récits, poésie, posts de blog... –, soit en cliquant [ici](#), soit en flashant le code QR à l'en-tête ou au pied de page.

Tous droits réservés © Stéphane Abdallah ILTIS / Abu Al-Huda : toute reproduction interdite, même partielle, sans autorisation écrite de l'auteur.



[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)

