



www.stephabdallahiltis.fr



DHIKR ET MÉDITATION

بسم الله الرحمن الرحيم

Le *Dhikr* en soi n'est qu'un travail de purification — mais ô combien nécessaire car c'est sur cette base que tout devient possible en termes de connaissance, de proximité...

L'autre travail, qui peut être conjoint et simultané et qui est un travail d'approfondissement, est celui de la réflexion (2:164), de la méditation, et de l'introspection — mais il est nécessairement subordonné au *Dhikr* : rien ne peut se faire sans *Dhikr* préalable, surtout la méditation (3:190).

En d'autres termes, on peut pratiquer le *Dhikr* sans réflexion/méditation, mais on ne peut pas réfléchir/méditer sans *Dhikr* (on peut toujours mais ça sera vain, infructueux).

Et dans tous les cas, tout cela doit se faire sous la supervision d'un *Murshid*, qui indiquera si on doit faire un *Dhikr* seul, ou un *Dhikr* méditatif, ou si l'on doit pratiquer les deux séparément, et à quel rythme, à quelle fréquence, etc...

Le 28 Rabī' Al-'Awwal 1447 / 20 septembre 2025

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

