Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

Ne te mets pas en colère !

As-Salāmu ʻAlaykum wa RaḥmatuLlāhi wa Barakātuh.
Aʻūdhu BiLlāhi Minash-shayṭāni r-rajīm. BismiLlāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm.
Wa ṣ-Salātu wa s-Salāmu ʻalá Rasūlinā Muḥammadin Sayyidi l-Awwalīna wa l-Akhirīn.
Madad yā RasūlAllāh, Madad yā Sādāti Aṣḥābi RasūliLlāh, Madad yā Mashāyikhinā, Dastūr Mawlana Sheikh Abdullāh al-Fā'iz ad-Dāghistāni, Sheikh Muḥammad Nāẓim al-Ḥaqqānī. Madad. Ṭarīqatunā aṣ-Suḥbah wa l-Khayru fi l-Jamʻiyyah.

Un jour, un compagnon demanda à notre Prophète ṣallá Llāhu ʻalayhi wa-sallam : « Donne-moi un conseil — dis-moi quelque chose auquel je puisse m'accrocher. » Notre Prophète ṣallá Llāhu ʻalayhi wa-sallam répondit :

« لا تغضب »

« Lā taghdab » — ce qui signifie : « Ne te mets pas en colère. » Il posa la question une deuxième fois et reçut la même réponse : « Ne te mets pas en colère. » Quant à la troisième fois, le compagnon fit remarquer : « Si j'avais continué à poser la question jusqu'au matin, notre Prophète ṣallá Llāhu ʻalayhi wa-sallam aurait répété exactement la même chose. »

C'est une question de la plus haute importance. « Ne te mets pas en colère. » On pourrait se demander : « Mais comment éviter de se mettre en colère ? Comment apprend-on cela ? » Notre Prophète ṣallá Llāhu ʻalayhi wa-sallam l'a expliqué ainsi :

«, بِالتَّحَلُّمِ الْحِلْمُ وَإِنَّمَا ،بِالتَّعَلُّمِ الْعِلْمُ إِنَّمَا »

« Innama l-ilmu bi t-ta'allum wa innama l-ḥilmu bi t-tahallum », «Le savoir ne s'acquiert que par l'apprentissage, et la clémence ne s'acquiert que par l'effort de se montrer clément. »

La connaissance s'acquiert par l'apprentissage, progressivement, jour après jour. On ne peut pas acquérir toute la connaissance en une seule journée. De même, le Ḥilm — c'est-à-dire la capacité à ne pas céder à la colère — s'apprend progressivement. Comme le dit le proverbe turc : « Cela ne se fait pas instantanément — comme si l'on plongeait quelque chose dans un bac de teinture pour le ressortir transformé » ; cela s'acquiert plutôt petit à petit.

Il n'y a pas lieu d'en faire toute une histoire chaque fois que vous êtes confronté à des incidents insignifiants susceptibles de provoquer votre colère. Rappelez-vous : « Je ne devrais pas me mettre en colère pour ça. C'est inutile, vain et injustifié. À quoi cela servirait-il de me mettre en colère ? Je pourrais moi aussi

commettre la même erreur. Il n'y a donc aucune raison de se mettre en colère. » Lorsque cela se reproduira, la même pensée devrait vous traverser l'esprit : « Eh bien, ils ont commis une erreur ; personne n'est infaillible », et, une fois de plus, vous ne vous mettrez pas en colère. Après avoir répété cela à plusieurs reprises, vous vous entraînerez à ne pas vous mettre en colère pour des broutilles. Bien sûr, il existe des choses qui méritent que l'on s'y indigne — en particulier, les actes commis contre Allah 'Azza wa-Jalla. Il y a un moment et un lieu pour la colère, et il y a des moments où elle est déplacée. Si vous vous mettez en colère sans raison, vous passerez toute votre vie dans un état de colère et d'agitation. À l'inverse, si vous maîtrisez votre colère, vous restez calme et serein ; vous trouvez la paix. Comme le dit le proverbe : « Le vinaigre fort abîme son propre pot. » Lorsque le vinaigre est trop fort, il ronge le récipient même qui le contient. La colère fonctionne de la même manière ; si vous cédez à la colère, vous subissez plus de tort que la personne contre laquelle vous êtes en colère. Qu'Allah ﷻ nous accorde à tous la patience et la sagesse, in shā'a Llāh. Puissions-nous suivre la voie d'Allah ﷻ, in shā'a Llāh.

Wa min Allah at-Tawfiq. Al-Fatiha.

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani
13 Octobre 2026/ 2 Jumada al-Awwal 1448
Salat al-Fajr
Akbaba Dergah, Istanbul