

Ramadan 1440

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In the name of God, Most Gracious, Most Merciful

Submitters Perspective

Monthly Bulletin of the
International Community of
Submitters



Published by **Masjid Tucson**

Mai 2019

La joie, l'attention et la présence aux bénédictions de DIEU

La joie est définie comme : un sentiment de grand plaisir et de bonheur. Certains synonymes sont : jubilation, triomphe, exultation, réjouissance, bonheur, allégresse, exaltation, euphorie, béatitude, extase, ravissement.

Je considère la joie comme un état de grande satisfaction. J'ai lu qu'une façon de la rechercher est d'être plus conscient de ce qui nous donne de la joie dans notre vie à chaque moment.

Le Coran nous dit que [83:24] *Tu reconnais sur leurs visages la joie de la félicité.*

[10:64] *Pour eux, joie et bonheur dans ce monde, ainsi que dans l'Au-delà. Ceci est l'invariable loi de **Dieu**. Tel est le plus grand triomphe.*

Alors, qu'est-ce qui nous apporte de la joie ? Je sais que pour moi, la joie peut venir du fait de voir et de penser à une merveille de la création.

[35:27] *Ne réalises-tu pas que **Dieu** fait descendre l'eau du ciel, avec laquelle nous produisons des fruits de diverses couleurs ? Même les montagnes ont différentes couleurs ; les sommets sont blancs, ou rouges, ou d'autres couleurs. Et les corbeaux sont noirs.*

La joie vient du fait que l'on se rappelle de Celui qui prend soin de la création et qui est si majestueux.

La joie est une expérience du moment présent. Il faut en être conscient et l'apprécier pour en profiter.

Nous ressentons la joie de sa présence. *"En Ta présence, il y a une immense joie ; à Ta droite, il y a des plaisirs éternels" (Psaumes 16:11).*

"Réjouissez-vous en l'Éternel, et soyez dans l'allégresse, vous les justes ; et criez de joie, vous tous qui avez le coeur droit" (Psaume 32:11).

"La joie de l'Éternel est ta force" (Néhémie 8:10).

Souvent, nous sommes tellement pris au piège de l'avenir ou du passé que nous oublions de vivre, et encore plus d'apprécier, ce qui se passe en ce moment. Nous sirotions un café et nous pensons : "Ce n'est pas aussi bon que ce que j'ai bu la semaine dernière". On mange un biscuit et on se dit : "J'espère ne pas être à court de biscuits".

*[47:12] **Dieu** admet ceux qui croient et mènent une vie droite dans des jardins aux cours d'eau ruisselants. Quant à ceux qui mécroient, ils vivent et mangent comme les animaux mangent, puis finissent dans le feu de l'Enfer.*

Au lieu de cela, savourez ou appréciez tout ce que vous faites dans le moment présent - ce que les psychologues appellent savourer. Il y a des versets dans le Coran qui nous rappellent de savourer ce qui nous a été donné.

[7:144] Il dit : « Ô Moïse, Je t'ai choisi, parmi tous les gens, avec Mes messages et en te parlant. Donc, prends ce que Je t'ai donné et sois reconnaissant. »

*[11:86] « Tout ce que **Dieu** vous pourvoit, aussi petit que ce soit, est de loin meilleur pour vous, si vous êtes vraiment des croyants. Je ne suis pas votre gardien. »*

Lorsque nous disons "je veux ceci" ou "je veux cela", ce que nous devons faire, c'est nous réjouir et apprécier tout ce que nous avons déjà. Nous devons développer notre capacité à éprouver de la joie. À mon avis, un des objectifs pourrait être d'avoir moins de choses mais seulement celles

dont nous tirons le plus de plaisir. Le besoin de bonheur est fondamental, c'est une pulsion vers Dieu.

[20:130] Donc, sois patient face à leurs paroles, et loue et glorifie ton Seigneur avant le lever du soleil et avant le coucher du soleil. Et durant la nuit, glorifie-le, ainsi qu'aux deux extrémités du jour, pour que tu puisses être heureux.

Comment pouvons-nous apporter plus de moments de gaieté dans nos vies ? Quels sont les moyens permettant d'apporter du bonheur ?

*[10:58] Dis : « Dans la grâce de **Dieu** et dans Sa miséricorde ils devront se réjouir. » Ceci est de loin meilleur que toute richesse qu'ils peuvent accumuler.*

La réjouissance de l'avenir peut être appelée espoir. La satisfaction du passé peut être considérée comme un souvenir. Je pense que pour connaître le bonheur, nous devons être attentifs à Dieu dans le présent. La pleine conscience (j'aime le terme " conscience de Dieu ") est le fait d'être présent, conscient. Cela signifie sentir le sol sous nos pieds lorsque nous marchons et remercier Dieu pour cela. La pleine conscience, c'est être présent dans le moment présent. La pleine conscience, c'est essayer d'apprécier tous les dons de Dieu à chaque instant. C'est être attentif et respectueux maintenant.

Tout le monde dit vouloir vivre dans le présent, mais il y a un paradoxe : "Si vous n'êtes pas dans le présent, vous n'êtes pas là pour savoir que vous n'y êtes pas", déclare Ellen Langer, chercheuse à Harvard. "Alors comment y arriver ?Lorsque vous remarquez activement de nouvelles choses, vous devenez plus conscient du contexte et de la perspective. On finit par avoir un respect plus sain de l'incertitude, ce qu'on nous apprend à craindre. Notre état de base doit être conscient ; c'est ce que nous devons ressentir pratiquement tout le temps".

*[7:99] Ont-ils pris les plans de **Dieu** pour acquis ? Personne ne prend les plans de **Dieu** pour acquis excepté les perdants.*

Vous avez sans doute déjà fait l'expérience de conduire pour vous rendre compte soudain que vous n'avez aucun souvenir des 15 dernières minutes. Vous avez peut-être même manqué votre sortie. Vous vous êtes juste arrêté, vous étiez ailleurs, et c'est comme si vous vous étiez soudainement réveillé au volant.

Ces moments de pilotage automatique sont ce que le professeur Langer de Harvard appelle des moments d'inconscience, c'est-à-dire des moments où vous êtes tellement perdu dans vos pensées que vous n'êtes pas conscient de votre expérience actuelle. En conséquence, la vie vous passe à côté sans que vous ne vous en rendiez compte. La meilleure façon d'éviter de telles absences, dit Langer, est de prendre l'habitude de toujours remarquer de nouvelles choses, quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez. Ce processus crée un engagement avec le moment présent et libère une cascade d'autres avantages. Le fait de remarquer de nouvelles choses vous place résolument dans l'ici et maintenant.

Ainsi, si la joie vient du fait d'être conscient des bénédictions de Dieu, alors nous pouvons considérer le fait que Dieu n'est jamais inconscient (2:255). Tout comme ses attributs de bonté et de miséricorde sont des qualités que ses serviteurs recherchent, la conscience peut l'être aussi. Si nous sommes conscients de nos pensées et de nos actions, nous pouvons mieux veiller à ce que le diable ne nous fasse pas trébucher. Nous devons être capables d'apprendre de ce monde. Nous voulons apprendre ce qui nous rachète, quelles ont été et sont nos erreurs, et pourquoi seul Dieu peut être un Dieu.

*[7:32] Dis : « Qui a interdit les bonnes choses que **Dieu** a créés pour Ses créatures et les bonnes provisions ? » Dis : « De telles provisions sont destinées à être appréciées dans cette vie par ceux qui croient. De plus, les bonnes provisions seront exclusivement les leurs au Jour de la Résurrection. » Nous expliquons ainsi les révélations pour les gens qui savent.*

De l'autre côté, nous avons le verset sur le fait d'être attaché.

[18:28] Tu te forceras à être avec ceux qui adorent leur Seigneur jour et nuit, cherchant Lui seul. Ne détourne pas tes yeux d'eux, cherchant les vanités de ce monde. Et tu n'obéiras pas à celui dont nous avons rendu le cœur inconscient à notre message ; celui qui poursuit ses propres désirs et dont les priorités sont confuses.

Si nous restons conscients de notre âme (le vrai moi), si nous adorons Dieu seul, si nous renonçons à l'adoration des idoles et si nous faisons grandir notre âme, une grande récompense nous attend.

[13:24] « Que la paix soit sur vous, parce que vous avez persévéré avec constance. Quelle joyeuse destinée. »

[13:29] Ceux qui croient et mènent une vie droite ont mérité le bonheur et une joyeuse destinée.

[32:17] Vous n'avez pas idée combien de joie et de bonheur vous attendent en récompense de vos (bonnes) œuvres.

[56:89] alors joie, fleurs et jardins de la félicité.

Rizwan

Références:

<https://harvardmagazine.com/2007/01/the-science-of-happiness.html>

<https://www.psychologytoday.com/us/articles/200811/the-art-now-six-steps-living-in-the-moment>

Le bonheur

Une émotion qui semble être en accord avec notre but dans la vie est le bonheur. Si je me sou mets à Dieu seul, et que le bonheur est le résultat de la soumission à Dieu seul, alors le bonheur est l'état émotionnel dans lequel je veux être en permanence.

Le bonheur est perçu de différentes manières par différentes personnes. Certaines personnes peuvent penser que le bonheur s'obtient avec une belle maison ou une belle voiture, en possédant beaucoup de biens, en ayant beaucoup d'argent ou des enfants et des petits-enfants. Toutes ces choses peuvent créer une brève illusion de bonheur, mais est-ce ainsi que Dieu décrit le bonheur ?

Le bonheur dans l'au-delà est un état d'être que nous ne pouvons même pas percevoir. Il est préservé comme une récompense pour les justes qui croient.

[32:17] Vous n'avez pas idée combien de joie et de bonheur vous attendent en récompense de vos (bonnes) œuvres.

Le bonheur est associé au fait d'avoir oeuvré pour le jour du Jugement dernier, et de manger et boire joyeusement.

[36:55] Les habitants du Paradis seront, ce jour-là, joyeusement affairés.

[69:24] Mangez et buvez joyeusement en retour de vos œuvres des jours passés.

Le bonheur n'est pas seulement réservé à l'au-delà, il peut être obtenu dans ce monde et c'est le plus grand triomphe que nous puissions atteindre.

*[10:64] Pour eux, joie et bonheur dans ce monde, ainsi que dans l'au-delà. Ceci est l'invariable loi de **Dieu**. Tel est le plus grand triomphe.*

Les deux versets suivants clarifient le bonheur :

[20:130] Donc, sois patient face à leurs paroles, et loue et glorifie ton Seigneur avant le lever du soleil et avant le coucher du soleil. Et durant la nuit, glorifie-le, ainsi qu'aux deux extrémités du jour, pour que tu puisses être heureux.

*[39:17] Quant à ceux qui se débarrassent de l'adoration de toutes les idoles, et se vouent totalement à **Dieu** seul, ils ont mérité le bonheur. Donne la bonne nouvelle à Mes serviteurs.*

Louez Dieu et nous le serons. Ceux qui glorifient Dieu pendant la nuit ainsi qu'aux deux extrémités du jour seront peut-être heureux. Ceux qui se consacrent totalement à Dieu seul ont mérité le bonheur. Par conséquent, le bonheur est la soumission à Dieu seul.

Remercions Dieu que le Coran clarifie ce qui est associé au bonheur. Souvenez-vous que nous ne pouvons pas atteindre le bonheur par nous-mêmes, il ne vient que de la volonté de Dieu.

[92.7] Nous le conduirons vers le bonheur.

Que Dieu nous guide tous vers le vrai bonheur de consacrer notre vie entière à la soumission à Dieu seul !

Robert

Être heureux

Voici neuf comportements favorisant le bonheur, soutenus par la science, avec le soutien pertinent du Coran.

1. Les relations sont essentielles. Les personnes les plus heureuses (et les plus saines) sont celles qui entretiennent des relations solides avec les autres.

[30:21] Parmi Ses preuves est qu'Il a créé pour vous des époux de parmi vous-mêmes, afin d'avoir tranquillité et bien-être les uns avec les autres, et Il a mis dans vos cœurs amour et soin envers vos époux. En ceci, il y a des preuves suffisantes pour les gens qui réfléchissent.

[13:23] Ils entrent dans les jardins d'Éden, ensemble avec les justes parmi leurs parents, leurs époux, et leurs enfants. Les anges entreront auprès d'eux par toutes les portes.

[36:48] Ils défient également : « Quand cette promesse arrivera-t-elle, si vous êtes véridiques ? » [36:49] Tout ce qu'ils verront sera un souffle qui les terrassera, alors qu'ils se disputent. [36:50] Ils n'auront même pas le temps de faire un testament, et ils ne pourront pas non plus retourner auprès des leurs.

[26:102] « Si seulement nous pouvions avoir une autre chance, nous croirions alors. » [26:103] Ceci devrait être une bonne leçon. Mais la plupart des gens ne sont pas croyants.

3. Il est utile d'avoir suffisamment d'argent pour payer les factures.

[34:39] Dis : « Mon Seigneur est Celui qui contrôle toutes les provisions ; Il augmente les provisions pour quiconque Il choisit d'entre Ses serviteurs, ou les réduit. Quoi que vous dépensiez (dans la cause de Dieu), Il vous en récompensera ; Il est le Meilleur Pourvoyeur. » [93:5] Et ton Seigneur te donnera suffisamment ; tu seras satisfait.

4. Il vaut la peine de faire une pause pour sentir les roses. Les personnes qui prennent leur temps pour réfléchir aux bonnes choses de leur vie se disent plus satisfaites.

DIEU récompense ceux qui sont reconnaissants (3:144-5, 4:147) et Il nous a donné tant de raisons d'être reconnaissants (22:36, 28:73, 30:46, 35:12).

[14:7] Votre Seigneur a décrété : « Plus vous Me remerciez, plus Je vous donne. » Mais si vous devenez ingrats, alors Mon châtement est sévère.

*[16:114] Donc, vous mangerez des provisions de **Dieu** tout ce qui est licite et bon, et soyez reconnaissants des bénédictions de **Dieu**, si vraiment vous L'adorez Lui seul.*

*[39:66] Donc, tu adoreras **Dieu** seul, et seras reconnaissant.*

5. Les actes de gentillesse améliorent le moral. Des recherches ont montré que les personnes qui accomplissent des actes de gentillesse se disent plus heureuses.

*[2:110] Vous observerez les Prières de Contact (Salat) et donnerez la charité obligatoire (Zakat). Quel que soit le bien que vous produisez en faveur de vos âmes, vous le trouverez auprès de **Dieu**. **Dieu** est Voyant de tout ce que vous faites.*

*[3:92] Vous ne pouvez atteindre la droiture qu'à partir du moment où vous donnez en charité des possessions que vous aimez. Quoi que vous donniez en charité, **Dieu** en est pleinement conscient.*

[19:12] « Ô Jean, tu te conformeras à l'Écriture, rigoureusement. » Nous l'avons doté de sagesse, même dans sa jeunesse. [19:13] Et (nous l'avons doté de) gentillesse de notre part et de pureté, car il était droit.

6. Transpirer ne consiste pas seulement à brûler des calories. Des études montrent qu'un niveau d'activité physique plus élevé est lié à un niveau de bonheur plus élevé.

De plus hauts rangs pour ceux qui luttent

*[4:95] Ne sont pas égaux les sédentaires parmi les croyants qui ne sont pas handicapés et ceux qui luttent dans la cause de **Dieu** avec leur argent et leurs vies. **Dieu** élève ceux qui luttent avec leur argent et leurs vies au-dessus des sédentaires. Aux deux, **Dieu** promet le salut, mais **Dieu** élève ceux qui luttent au-dessus des sédentaires avec une grande récompense.*

[5:35] Ô vous qui croyez, vous révèrerez **Dieu** et cherchez les voies et moyens vers Lui, et luttiez dans Sa cause afin que vous puissiez réussir.

[29:6] Ceux qui luttent, luttent pour leur propre bien. **Dieu** n'a besoin de personne.

7. Le plaisir est plus précieux que les objets matériels. Les gens ont tendance à être plus heureux s'ils dépensent leur argent en expériences.

Et qu'est-ce qui peut être plus plaisant que d'adorer Dieu, de lire le Coran ou de passer du temps avec des personnes qui se soumettent tout en apprenant les uns des autres et en faisant grandir leur âme ?

[73:2] Médite durant la nuit, excepté rarement. [73:3] La moitié de celle-ci, ou un peu moins. [73:4] Ou un peu plus. Et lis le Qoran de la première à la dernière page.

[96:1] Lis, au nom de ton Seigneur, qui a créé.* [96:2] Il a créé l'homme d'un embryon. [96:3] Lis, et ton Seigneur, le Plus Exalté. [96:4] Enseigne au moyen de la plume. [96:5] Il enseigne à l'homme ce qu'il n'a jamais su.

[73:8] Tu commémoreras le nom de ton Seigneur, pour te rapprocher de plus en plus de Lui.

8. Il est utile de rester dans le moment présent.

[16:1] L'ordre de **Dieu** a déjà été prononcé (et tout a déjà été écrit), donc ne le hâtez pas.* Qu'Il soit glorifié ; le Plus Haut, loin au-dessus des idoles qu'ils érigent.

[20:130] Donc, sois patient face à leurs paroles, et loue et glorifie ton Seigneur avant le lever du soleil et avant le coucher du soleil. Et durant la nuit, glorifie-le, ainsi qu'aux deux extrémités du jour, pour que tu puisses être heureux.

[7:205] Tu te souviendras de ton Seigneur en toi-même, publiquement, en privé et silencieusement, jour et nuit ; ne sois pas inattentif.*

9. Le temps passé avec des amis est du temps bien utilisé. Les interactions avec des amis proches peuvent rendre les gens plus heureux, et les amitiés intimes - en particulier avec des personnes heureuses

[c'est-à-dire qui se soumettent] - peuvent avoir un effet puissant sur votre propre bonheur également.

*[5:55] Vos vrais alliés sont **Dieu** et Son messager, et les croyants qui observent les Prières de Contact (Salat), et donnent la charité obligatoire (Zakat), et ils s'inclinent.*

[18:28] Tu te forceras à être avec ceux qui adorent leur Seigneur jour et nuit, cherchant Lui seul. Ne détourne pas tes yeux d'eux, cherchant les vanités de ce monde. Et tu n'obéiras pas à celui dont nous avons rendu le cœur inconscient à notre message ; celui qui poursuit ses propres désirs et dont les priorités sont confuses.

*[49:10] Les croyants sont membres d'une seule famille ; vous maintiendrez la paix au sein de votre famille et révérez **Dieu**, pour que vous puissiez atteindre la miséricorde.*

Le bonheur vient du fait d'avoir Dieu dans notre vie et de faire les choses que Dieu nous a commandées. Le bonheur est une soumission à Dieu.

Vicky

Adapted from:

www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/happiness-behaviours-characteristics-science-relationships-kindness-a7843631.html

Si Dieu le veut

34e conférence annuelle
United Submitters
Du 2 au 4 août 2019

Tucson, Arizona



Si Dieu le veut, la conférence annuelle de United Submitters International se tiendra à Tucson AZ, du 2 au 4 août. C'est une occasion de se souvenir de Dieu, d'accroître nos connaissances et de rencontrer nos frères dans la foi (3:191-194, 18:28, 58:11, 49:10).

Les informations relatives à l'inscription et à l'hôtel sont disponibles en ligne à l'adresse suivante
www.masjiduntucson.org/conference/

Comme d'habitude, la participation se fera uniquement sur invitation. Pour nous aider à organiser une conférence réussie - et Dieu a toujours été généreux et gracieux envers nous - veuillez nous faire part de vos projets dès que vous en aurez connaissance.

Pour toute question ou information, veuillez envoyer un courriel à :
info@masjiduntucson.org.

*Le bonheur est
la Soumission à Dieu seul*

Traduction française faite avec l'aide de DeepL. Verset du Coran en français issu de <https://submission.org/QI> . Version française avec texte arabe / traduit de la traduction anglaise autorisée de Rashad Khalifa

<https://www.masjiduntucson.org/publications/books/sp/2019/may/page1.html>

MASJID TUCSON United Submitters International

PO Box 43476 Tucson AZ 85733-3476 USA

Tel/Fax: (520) 323 7636

Masjid Tucson site: <http://www.masjiduntucson.org>

Masjid Tucson e-mail: info@masjiduntucson.org