

WAHIBA BAHHOU

Dico
de
Safar al-Tazkiyah

— les mots du voyage —

*Petit lexique des termes arabes et notions clés
utilisés tout au long de l'accompagnement.*

Avant de commencer

PETIT MOT

Ce petit lexique rassemble les mots — souvent en arabe — qui reviennent au fil de l'accompagnement *Safar al-Tazkiyah*. L'intention n'est pas d'être exhaustif, mais de te donner des repères clairs pour cheminer sereinement, sans te sentir perdue devant un terme inconnu. Tu peux y revenir à tout moment : pendant une session, en lisant un carrousel, ou seule avec ton journal.

Note de transcription : les translittérations sont volontairement simples, pour rester lisibles. Les caractères avec un point ou un trait (ḥ, ṣ, ' , ū...) sont des conventions pour distinguer des sons proches en arabe.

Le cadre

LE PROGRAMME ET SON ARCHITECTURE

Safar al-Tazkiyah سفر التزكية

Littéralement « le voyage de la purification ». Nom de l'accompagnement : un cheminement intérieur, sur plusieurs semaines, pour purifier le cœur et se rapprocher d'Allah.

Safar سفر

« Voyage » en arabe. Évoque un mouvement, un effort, une progression — pas un savoir figé.

Comprendre / Se délester / Se parer

Les trois grandes étapes du programme : comprendre ce qu'est la *tazkiyah*, se libérer de ce qui alourdit le cœur, puis l'orner de vertus.

Halaqah حلقة

Cercle d'étude. Désigne ici la séance hebdomadaire en direct du programme.

Le Soi

LES 4 DIMENSIONS DE L'ÊTRE

Nafs نفس

L'âme, le soi profond, parfois proche de l'ego. Centre des désirs, des passions et des inclinations — à comprendre, éduquer et purifier.

Qalb قلب

Le cœur, au sens spirituel. Bien plus qu'un organe : c'est le siège de l'équilibre intérieur, le réceptacle de la lumière ou de l'obscurité.

Rūh روح

L'esprit, le souffle subtil insufflé par Allah. La dimension la plus haute et la plus mystérieuse de l'être.

°Aql عقل

La raison, l'intellect — la faculté qui comprend, distingue le bien du mal et discerne.

Ihsās إحساس

Les émotions, les ressentis. Pris au sérieux dans la psychologie islamique, ils sont une porte d'entrée vers l'état du cœur.

Les états de la Nafs

TROIS STADES SUR LE CHEMIN

An-Nafs al-Ammārah النفس الأمارة

« L'âme qui incite au mal. » Le niveau le plus brut : celui des désirs, des passions, de l'ego non éduqué. Premier terrain de travail.

An-Nafs al-Lawwāmah النفس اللوامة

« L'âme qui se blâme. » Étape de la conscience morale qui voit ses fautes, se reproche, et cherche à corriger.

An-Nafs al-Muṭma'innah النفس المطمئنة

« L'âme apaisée. » L'horizon du chemin : une âme en paix, lucide, pleinement reliée à Allah.

Le processus de Tazkiyah

COMMENT ON CHEMINE, CONCRÈTEMENT

Tazkiyah تزكية

Purification *et* croissance. Nettoyer l'âme de ce qui la corrompt, et la faire grandir vers ce qu'il y a de meilleur.

Takhliyah تخلية

Se vider. Première phase : identifier puis se délester de ce qui alourdit le cœur (vices, blessures, schémas).

Tahliyah تحلية

S'orner. Une fois nettoyé, le cœur se pare de vertus, de lumière, d'adoration.

Muhāsabah محاسبة

S'examiner soi-même avec honnêteté : qu'ai-je fait, pensé, ressenti ? Une introspection régulière, sans complaisance ni dureté.

Tawbah توبة

Le repentir : revenir à Allah après une faute, avec la ferme intention de changer. À distinguer d'une culpabilité paralysante.

Murāqabah مراقبة

La vigilance intérieure. Vivre en conscience qu'Allah voit, pour ajuster ses intentions et ses actes en temps réel.

Jihād an-Nafs جهاد النفس

« Le combat contre soi-même. » L'effort conscient pour ne pas se laisser dominer par ses penchants. Un travail patient, pas une bataille violente.

Vices à travailler

CE QUI ALOURDIT

Muhlikāt مهلكات

Les « causes de perte » : vices et maladies du cœur (orgueil, jalousie, ostentation...) qui éloignent de soi et d'Allah.

Ḥasad حسد

La jalousie qui souhaite voir l'autre perdre ce qu'Allah lui a donné. Une des grandes maladies du cœur.

ʿUjb عجب

L'auto-admiration : être impressionnée par soi-même, ses actes, ses qualités — comme si l'on en était la source.

Riyā' رياء

L'ostentation. Agir *pour* être vue par les gens plutôt que pour Allah. Ronge la sincérité de l'adoration.

Vertus à cultiver

CE QUI ÉLÈVE

Munjiyāt منجيات

Les « causes de salut » : vertus à cultiver (patience, sincérité, gratitude...) qui élèvent l'âme.

Ṣabr صبر

La patience constante : tenir bon dans l'épreuve, dans l'obéissance, et face aux désirs.

Zuhd زهد

Le détachement intérieur du *dunyā*. Pas le rejet du monde, mais le fait de ne pas s'y accrocher.

Tawakkul توكل

La confiance pleine en Allah après avoir fait ce qui dépend de soi. Un appui du cœur, pas une passivité.

Riḍā رضا

Le contentement profond : accueillir ce qu'Allah décrète sans amertume.

Ikhlāṣ إخلاص

La sincérité de l'intention : agir uniquement pour Allah, sans regard sur le regard des autres.

Tawāḍuʿ تواضع

L'humilité. Se voir avec justesse, sans s'abaisser ni se gonfler.

Maqāmāt مقامات

Les « stations spirituelles » : étapes intérieures que traverse l'âme dans son cheminement vers Allah.

Le rapport à Allah

PRÉSENCE, INTIMITÉ, CONNAISSANCE

Ounss biLah الأنس بالله

L'intimité avec Allah. Ce moment où Sa présence devient familière, douce, sécurisante — la « plus grande des richesses ».

Maʿrifat Allah معرفة الله

La connaissance d'Allah. Pas un savoir intellectuel, mais une connaissance du cœur, qui transforme.

Maʿrifat an-Nafs معرفة النفس

La connaissance de soi. « Qui se connaît, connaît son Seigneur. » Un préalable au chemin spirituel.

Al-iʿtiṣām biLah الاعتصام بالله

« S'accrocher à Allah. » S'en remettre à Lui comme à une corde solide, en particulier dans les moments fragiles.

Ghinā al-Akbar الغنى الأكبر

« La plus grande richesse. » L'*ounss biLah* : être comblée par Allah, indépendamment de ce que la vie offre ou retire.

Le rapport à soi

RAFFINER SON CARACTÈRE

Akhlāq أخلاق

Le caractère, l'éthique intérieure. Ce que tu es vraiment, au-delà de ce que tu fais.

Adab أدب

Les bonnes manières, le savoir-être visible. Le prolongement extérieur des *akhlāq*.

Tahdhīb al-Akhlāq تهذيب الأخلاق

Le raffinement du caractère. Travailler concrètement, trait par trait, à devenir une meilleure version de soi.

Ḥusn al-Khuluq حسن الخلق

« La beauté du caractère. » Ce vers quoi tend la *tazkiyah* dans les relations humaines.

Pratiques spirituelles

LES GESTES DU QUOTIDIEN

Dhikr ذكر

L'évocation, le rappel d'Allah — par la langue, le cœur, ou les deux.
Nourriture quotidienne du cœur.

Du'ā' دعاء

L'invocation. Un dialogue libre avec Allah, où l'on Lui parle de tout.

Ṣalāt صلاة

La prière rituelle. Cinq rendez-vous quotidiens pensés comme des moments de présence, pas seulement comme un devoir.

Tafakkur تفكير

La méditation, la réflexion profonde — sur soi, sur la création, sur les signes d'Allah.

Tadabbur تدبر

La méditation attentive du Coran : ne pas seulement lire, mais laisser le sens descendre dans le cœur.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

Qad aflaha man zakkāhā

« A réussi, certes, celui qui la purifie. »

Sourate Ash-Shams, 91 : 9

Safar al-Tazkiyah · Wahiba Bahhou