

## [Transcript] Coran de Ton cœur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

Focaliser son attention et son énergie sur l'essentiel ou les focaliser sur les détails.

Voici une question qui divise les gens en deux catégories.

Ceux qui sont heureux et ceux qui construisent leurs malheurs sur le long terme.

Or, un adage dit que l'énergie jaillit là où notre attention se dirige.

À ton avis, que dit ton ami Le Coran à ce propos?

Bienvenue sur Coran de ton cœur, le podcast qui t'aide à reconnecter ton cœur à ton Coran.

Je suis Zeynab et je suis passionnée par les deux médecines indispensables à tout dit sur Terre. Celles de l'âme et celles du corps.

Je suis donc enseignante de Coran et interne en médecine générale.

Voilà plus de 10 ans maintenant que j'enseigne aux femmes à lire, à apprendre, à comprendre et surtout à vivre leur Coran au quotidien en reconnectant leur cœur au Coran.

Car oui, j'ai la ferme conviction qu'un cœur connecté au Coran est capable de redistribuer à tous les organes du corps l'amour pour Allah, l'envie de lui plaire et d'agir dans le bien.

C'est pourquoi à travers ce podcast, je compte redonner chaque semaine un nouveau souffle à diverses pans de ta vie au regard de ton Coran.

Prends ce temps pour toi et belles écoutes.

Salam alaikum warahmatullah, heureuse de te retrouver une nouvelle semaine pour un nouvel épisode

de notre podcast et cette fois-ci, on va se concentrer sur l'art d'apprendre, à se concentrer sur l'essentiel.

En fait, notre Coran nous apprend beaucoup, beaucoup de choses par ses récits, énormément de choses aussi par ses principes, ses règles, ses enseignements, ses conseils.

Mais il nous apprend tout autant de choses par ses silences.

Et je te laisse avec la ayaka qui a motivé l'épisode du jour.

Dis-le, mon Dieu, je sais plus de leur âme que de leur âme qu'un peu.

Donc n'abandonne-t-ils qu'à un moment, et n'abandonne-t-ils qu'à un moment.

Ils diront qu'ils étaient trois et le quatrième était leur chien.

Ils diront en conjecturant sur leurs mystères qu'ils étaient cinq le sixième étant leur chien.

Ils diront sept et le huitième étant leur chien.

Dis, mon robe connaît mieux leur nombre.

Il n'en est que peu qu'ils les connaissent.

Ne discute à leur sujet que d'une façon apparente et ne consulte personne en ce qui les concerne.

Surat al-Kaaf, ayah 22. Cette ayah est absolument parlante pour le sujet de notre épisode qui consiste à se centrer sur l'essentiel.

Qu'est-ce qu'on apprend dans cette ayah? Qu'est-ce qu'on voit en fait?

Là, on voit que Allah s'ouffle à n'aoutarla mais en lumière des discussions qui aura après ces gens de la caverne au sujet de leur nombre.

Donc des personnes, ça arrive encore à notre époque, vont se focaliser sur le nombre qu'ils sont.

Est-ce qu'ils étaient cinq? Est-ce qu'ils étaient six? Est-ce qu'ils étaient sept?

Les gens du livre, les chrétiens, eux disent deux qui sont les sept dormants.

Ils les considèrent comme sept personnes sainte.

D'ailleurs, ils ont énormément, énormément, énormément de textes au sujet des gens de la caverne.

D'ailleurs, avant même que le professeur du Salaam en parle, avant que le Quran en parle,

## [Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

c'était une commémoration très importante chez les chrétiens.

D'ailleurs, on peut retrouver encore aujourd'hui des fresques, etc. dans certaines églises, certains ouvrages où sont dessinés justement sept personnes avec des oréoles.

Donc bien entendu, nous, c'est pas ainsi qu'on en parle.

Et on n'a pas autant de détails en tout cas que ces livres chez les chrétiens.

Et tout ça a un but, en fait. Allah S.A. nous a donné à travers leur récit toutes les informations dont on a besoin, tous les détails dont on a besoin.

Tout le reste, en fait, n'est pas nécessaire.

C'est vraiment ça que l'Aya nous enseigne.

Allah S.A. s'il voulait qu'on sache le nombre des gens de la caverne, il l'aurait dit.

Il l'aurait dit, par exemple, quand il a dit au professeur Salaam à la fin de l'Aya, dit, il aurait pu dire, voilà, ils diront qu'ils étaient cinq, et que le chien était le sixième, ils diront qu'ils étaient six, et le chien était le septième, etc., etc.

Sauf que Allah soint à la termine en disant, dit, Allah connaît leur nombre.

Il n'y a qu'Allah qui connaît, en fait.

Au droit de bi, Al-Alamu bi'riddati, donc Allah connaît leur nombre.

Ça suffit largement, en fait.

Et Allah al-Alam, Allah sait mieux, c'est la phrase qu'on dit quand on ne sait pas quelque chose, n'est-ce pas?

Eh bien Allah S.A. a donné cette réponse.

Ça veut dire qu'on ne sait pas, et ça veut dire que ça doit rester comme ça.

Donc notre Qur'an, parmi ces enseignements, c'est de nous enseigner aussi à ne pas chercher à connaître ce qu'il ne veut pas qu'on connaisse.

Quand Allah soint à la ne donne pas certains détails, c'est qu'il ne serve à rien dans notre pratique.

C'est qu'ils ne vont pas nous aider, ces informations-là ne vont pas nous aider à progresser,

ne vont pas nous aider à se rapprocher de Lui, ne vont pas nous aider à nous épanouir,

ne vont pas améliorer notre qualité de vie, alors que lorsque le focus est fait sur l'essentiel,

eh bien là, on découvre les pépites parce que lorsqu'on fait abstraction des détails,

combien ils étaient, ces gens de la caverne, comment ils s'appelaient, quelle était l'époque,

quelle était la ville exactement, tout ça, c'est des informations en soi qui peuvent être intéressantes.

Mais est-ce qu'elles sont indispensables? Est-ce qu'elles sont utiles? Est-ce qu'elles sont nécessaires pour qu'on puisse avancer nous, sachant que le Qur'an n'a laissé aucun doute?

Il n'a aucune tortuosité, il n'y a aucune vague en fait, il n'y a aucune ambiguïté,

il est censé être intemporel, il est censé pouvoir répondre à toutes les époques,

à toutes les nations, à toutes les personnalités, à tous les coeurs, s'il doit remplir cette fonction.

Comment est-ce qu'il peut en même temps se centrer sur des détails

qu'ils n'apporteront rien en fait sur la temporalité?

À part satisfaire une curiosité, il y a toujours des personnes qu'on a déjà vu qu'on connaît

qui vont se fatiguer, se focaliser sur des détails. Et une fois qu'ils ont la réponse,

il y a une sorte de satisfaction, par exemple dans le cas des jeunes de la caverne,

ça peut être j'étais sûre qu'ils étaient huit et pas sept, là on a envie de dire d'accord.

Et après, c'est quoi la suite en fait? Ça a changé quelque chose?

C'est en meilleure santé, après avoir connu cette information? Non.

## [Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

Par contre, pourquoi je parle de se centrer sur l'essentiel?

Apprendre à se centrer sur l'essentiel, à côté de quoi il ne faut pas passer en fait?

Dans l'histoire des jeunes de la caverne, ça commence déjà dans la manière dont Allah s'adresse à la parole de lorsqu'il est présent.

La première ayah, où il parle des gens de la caverne,

et bien dans la ayah dix, c'est le premier focus qu'il veut finalement qu'on fasse.

Quand il dit,

donc, quand les jeunes, gens se furent réfugiés dans la caverne, ils dirent,

« Oh, notre robe, donne-nous de ta part une rahme, et assure-nous la dorature dont tout ce qui nous concerne. »

Et là, quand on se concentre sur les mots qu'Allah s'adresse à l'emploi,

il n'a pas dit,

il aurait pu dire, quand ils se sont réfugiés, quand ces gens se sont réfugiés dans la caverne.

Mais il a précisé quelque chose, il a parlé, il a dit un détail, il a dit,

ça veut dire un groupe de jeunes, c'est des personnes jeunes.

Ce qui nous intéresse, c'est que Fitya, c'est la jeunesse.

Donc, on peut penser à des ados, on peut penser à des jeunes adultes,

mais le focus qu'Allah s'adresse à la met, le premier focus qu'Allah s'adresse à la nous donne à méditer, c'est le fait que ce sont des jeunes.

Et ça, c'est capital pour saisir l'histoire et pour comprendre les enjeux même de la saurat, en fait.

Cette saurat-là parle énormément à la jeunesse.

Et Allah s'adresse à la met volontairement le focus à plusieurs reprises dans la saurat sur la jeunesse.

Ils sont jeunes, donc la fleur de l'âge, c'est l'âge de la distraction, des divertissements,

c'est là où les jeunes font des expériences, c'est là où ils se recherchent énormément, ils cherchent qui ils sont.

C'est le début du travail, ils essaient de comprendre qu'est-ce qu'ils veulent faire dans la vie.

C'est l'amorçage de l'avenir, c'est le moment aussi où l'être humain est le plus focalisé sur son apparence, sur son allure.

La mode, d'ailleurs la mode s'adresse à qui, surtout aux jeunes?

Les industries, la fashion de manière générale, la mode tourne et fonctionne,

parce que la majeure partie de sa clientèle cible, ce sont les jeunes.

Ils font beaucoup plus de chiffres et ils font beaucoup plus de tendance avec les jeunes, qu'avec des bébés ou qu'avec des vieilles personnes.

C'est les jeunes qui sont concentrés et c'est les jeunes qui suivent la mode

et c'est les jeunes qui ont une attention particulière sur leur apparence physique.

Donc la jeunesse, on a l'impression que tous les enjeux de société finalement reposent sur la jeunesse.

Lorsqu'on veut pervertir une société, on commence par la jeunesse.

Lorsqu'on veut anoblir une société, on commence par la jeunesse.

Et Allah S.A. commence par parler de l'acte héroïque qu'on fait ces personnes-là en disant qu'ils ont fui,

ils ont fui vers la caverne.

Et comme tu connais le contexte, parce que Rasulallah nous l'a expliqué,

## [Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

parce que les compagnons nous l'ont expliqué, parce que les pieux prédécesseurs nous l'ont expliqué et leur qu'on parle aussi, ils ont fui d'injustice, ils étaient dans un pays où il n'y avait pas l'islam, ils étaient entourés d'idolâtres, ils n'ont pas une d'éducation de leurs parents, ils n'ont pas de qu'on en sur lequel se focaliser, ils connaissent peut-être même pas Allah, d'ailleurs ils disent qu'ils ne mentionnent pas Allah, ils mentionnent notre Seigneur, ils savent qu'ils ne peuvent pas adorer plus d'un Seigneur.

Donc ils sont presque comme des jeunes convertis à ce moment-là, ils découvrent que, ils découvrent en tout cas la vérité, ils se rendent compte et là ils le disent au grand jour, ils sont découverts et ils sont menacés de mort et en fait ils fuient, là dans leur cas c'est héroïque en fait.

Ils laissent derrière eux des plaisirs, on dit que ces jeunes-là c'était des gens de très bonne famille, c'était des fils de notable, donc ils fuient un confort, ils fuient ce qu'ils ont connu, ils fuient la vie qu'ils ont menée en fait, c'est hyper héroïque de faire ça, pour aller vers un endroit qu'ils ne connaissent pas, ils vont dans une caverne, là-bas il n'y a pas à manger, il n'y a pas de matelas, il n'y a pas de servant, il n'y a pas de distraction, il n'y a pas de divertissement, il n'y a pas d'écran plat, il n'y a rien en fait. Il y a juste, on a connu la vérité et on est parti.

Et Allah, fait le focus sur le fait que c'est extrêmement difficile à cet âge-là de prendre cette décision.

Donc, comme je veux dire de te dire, c'est l'âge de toutes les distractions, c'est l'âge où les jeunes vraiment ils sont assaillis de toute part en fait.

Donc cette jeunesse-là, elle est quelque part fragile et Allah se fait un thalāï en train de dire que eux ont puisé leurs forces pourtant.

C'est pour ça qu'il dit, déjà il aurait pu dire, plus tard il dit

Donc ce sont des jeunes qu'ils ont cru en leur robe et ça, Allah se fait un thalāï en appuyant sur ça, il aurait pu dire, ce sont des gens, mais il a dit, ce sont des jeunes gens comme pour nous dire, regardez le focus, regardez l'essentiel, c'est quoi? La jeunesse, c'est très très important.

Quel message ici?

Donc l'essentiel, si on veut se centrer sur l'essentiel, comme on a dit au début, il part sur les détails, sachant que dans notre exemple, les détails, c'est le nom, leur nom, leur nombre, leur époque, etc.

Là, l'essentiel, c'est que ce sont des jeunes.

L'essentiel, c'est qu'il y a beaucoup de messages derrière ça.

Comme pour nous dire que les jeunes sont l'espoir de notre ère, de notre époque.

À chaque époque, Allah se fait un thalāï, mais un panel de personnes différentes.

Par exemple, là, on est en 2023, au moment où on enregistre l'épisode, donc le siècle où on se trouve, l'ère où on se trouve, il y a des gens, c'est ces gens-là.

Et les générations d'après, ce sera encore une autre fournée de gens.

Et ainsi de suite.

**[Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel**

Il bien sache que pour chaque époque, chaque ère, chaque siècle,  
Allah s'ouffle à notre thalāï choisit des personnes.  
Pour chaque époque, il a choisi les meilleures personnes  
pour faire partie de la communauté de Muhammad sallallahu alaihi wa sallam.  
La communauté de l'Islam, la communauté d'Allah s'ouffle à la thalāï.  
Donc ces jeunes qui font partie de notre communauté sont l'espoir de notre communauté.  
Ce sont eux qu'Allah s'ouffle à la thalāï a choisi pour être, pour porter,  
pour être la meilleure communauté.  
Et ils sont jeunes aujourd'hui, ils seront adultes demain.  
Et ils vont être les générations qui vont former les jeunes de la génération suivante.  
Une des leçons essentielles qui nous est enseignée ici,  
le focus sur lequel Allah s'ouffle à la thalāï nous met,  
ça peut être aussi, prenez soin de ces jeunes, prenez soin d'eux.  
C'est énorme ce qui traverse.  
Ils sont l'espoir en fait.  
Il faut les en féliciter en fait d'être, de faire partie de la meilleure communauté.  
Il faut les féliciter de la position que Allah s'ouffle à la thalāï leur donne.  
Il faut les encourager, les motiver, les écouter,  
mettre en place pour eux des structures à adapter,  
les aider à développer leurs contributions à la collectivité  
qui fasse partie d'associations, qui sachent ce que c'est que d'aider les autres  
de participer à la vie collective, associative, etc.  
Il faut les inciter à découvrir leurs talents, leurs dons.  
Dans un passage, Allah s'ouffle à la thalāï,  
donc dit, chacun agit selon sa conformation,  
c'est-à-dire chacun agit selon le don qu'Allah s'ouffle à la thalāï lui a donné.  
Et quand on regarde les jeunes, c'est quand ils sont jeunes,  
finalement, que se révèle leur potentiel.  
Observe les enfants autour de toi.  
Si tu as des enfants, regarde-les.  
Si tu es en contact de la petite-enfance, analyse.  
C'est à cet âge-là, dans la petite-enfance, la jeunesse,  
qu'on voit les talents des gens.  
Il y a des personnes qui ont une capacité d'écoute intéressante.  
Il y a des personnes qui calculent facilement n'importe quel truc mathématique  
dans leur tête, c'est facile.  
Il y en a d'autres, c'est des créatifs nés, d'autres,  
qui seront sûrement de bons commerçants.  
Il y en a d'autres, lorsqu'ils défendent une cause,  
tiens non, ils font une plaidoirie, ils réussissent à tous les coups.  
On a de tout, en fait, dans notre jeunesse.  
Et ce qui se passe, c'est que les jeunes se cherchent, se cherchent, se cherchent,  
oublient qui ils sont, oublient ce qu'ils savent faire.

## [Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

Et ça donne des adultes qui sont à des postes qui ne correspondent pas à leur conformation, qui vont perdre leur temps à chercher, à rechercher, etc. Et finalement, vont trouver, ou pas, ce sont des personnes qui se dirigent vers des fois l'opposé de ce qu'ils sont, l'opposé des compétences et des qualités qu'Allah, Soprano Attalla, a naturellement mis en eux. Et qu'il a fait se révéler quand ils étaient jeunes. Donc là, le focus, l'essentiel sur lequel se centrerait, c'est sur la jeunesse, par exemple. Et pourtant aujourd'hui, j'ai l'impression que quand on parle des jeunes, on a l'impression de parler d'eux comme une charge, comme une épreuve. Oh les jeunes, encore les jeunes, oh les jeunes d'aujourd'hui, c'est plus que c'était. Écoutez, écoute, écoute le vocabulaire qu'on emploie lorsqu'on parle de la jeunesse ou lorsqu'on parle des enfants. On a l'impression parfois de parler d'eux comme des boulets, de parler d'eux comme des tardes, ou de parler d'eux comme des gens qui nous ralentissent. Alors que c'est l'inverse. Les adultes qui parlent d'eux comme ça ont été jeunes, ont dû se construire en fait pendant leur jeunesse. Qu'est-ce que nos jeunes entendent aujourd'hui comme affirmation, comme encouragement, pour que les adultes demain soient forts et tiennent les tendards d'Allah Sopranoatar là correctement, fermement. Donc la jeunesse, c'est la première cible d'ailleurs avec les femmes dans la société. Lorsqu'on veut attendre une cible, on veut attendre une société, on commence par sa jeunesse. Quand on a compris ça, on se dit que les jeunes sont un cadeau. Ils sont une opportunité inestimable. Ils sont quelque part le témoin et notre lien avec des générations après nous que nous ne pourrons pas voir. Encore une fois, je répète encore cette notion d'ancêtre en fait. Comment est-ce qu'on traite un futur ancêtre en fait? Comme un boulet, comme une tarte, on l'abandonne à lui-même en fait. Un gros essentiel dans l'histoire des jeunes de la caverne, c'est leur jeunesse. Et de surcroît, c'est là qu'on peut encore plus apprécier leur détermination. Quand on comprend que c'est des jeunes qui ont fait ça, qui ont eu ce courage là, eh bien on se dit, mâchallah, quelle détermination, leur courage à fuir la tromperie de ce monde, leur solidarité. Regardez, ils se sont pas quittés en fait. Ils étaient ensemble, ils ont tout vécu ensemble, ils ont dormi ensemble, ils ont fui ensemble. Ils se sont concertés ensemble. Et leur confiance en Allah, S.A., c'est énorme en fait.

**[Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel**

Ils fuient, ils savent pas où ils vont, et ils disent,  
« Ya Allah, donne-nous une rahma de ta part ».  
Et Allah, S.A., les a exaucés.  
Il les a dirigés vers la caverne, elle cave.  
Et il les a protégés, il a pris soin d'eux, déjà il les a endormis.  
Donc il les a reposés.  
Et c'est occupé de tout, de tout, de tout.  
On aura l'occasion aussi d'aborder ces détails-là.  
En tout cas, ceux qui sont mentionnés par notre rôle,  
et bien entendu, on reste dans le thème,  
dans d'autres épisodes, inshallah,  
des merveilles et des pépites de soldats, elles cave.  
Et d'ailleurs, dans leur histoire, qui est relatée,  
il y a aussi un passage où Allah, S.A.,  
vient appuyer encore une fois le fait que c'est important de se concentrer sur l'essentiel.  
Quand ces jeunes se réveillent, on en avait déjà parlé  
dans le premier épisode des trésors de S.A.,  
quand on parlait de l'équilibre,  
et bien ils se réveillent.  
Et quand ils se réveillent, Allah se print à là, les observe.  
Ils les observent en train de se poser des questions.  
Et là, ils se réveillent.  
Il y en a un qui dit,  
« À votre œil, vous avez dormi combien de temps? »  
Et là, c'est un débat entre,  
« Ah, on a dormi une journée.  
« Bah non, une moitié de journée quand même, on n'a pas dormi une journée.  
« Mais non, je t'assure qu'on a dormi une journée.  
« Non, non, moi je pense qu'on a dormi un peu.  
« Et puis là, il y en a un qui tranche.  
« C'est ça que je trouve hyper beau dans le call-n, c'est qu'il est réaliste en fait.  
« On vit à travers le call-n des épisodes de la vie réelle, en fait, tout simplement.  
« Il y a une personne à la fin qui tranche et qui dit,  
« Votre seigneur, votre robe, c'est mieux combien de temps vous avez dormi.  
« Le plus important là, c'est qu'on a faim.  
« Les amis, on a faim, il faut qu'on mange.  
« Et là, je trouve que ça attire encore plus notre sympathie parce que ça ressemble.  
« C'est pour ça qu'ils disent, c'est réaliste.  
« Ça ressemble beaucoup à des discussions entre jeunes en fait.  
« Des jeunes aujourd'hui qui se réveillent après une longue journée  
« ou une longue sieste et qui ont faim et qui sont en train de discuter entre eux.  
« On a dormi combien de temps?  
« On a eu une heure, deux heures, etc. Au bout d'un moment, il y en a un qui va trancher,

**[Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel**

« qui va dire, « Elle, les gars, c'est quoi le problème?  
« On a besoin de savoir combien de temps on a dormi.  
« Mais c'est pas important, on a faim.  
« Allez acheter un truc.  
« C'est presque ce qui se passe là dans le récit qu'A.S.P. a fait.  
« Il est en train de mimer une scène qui pourrait tout à fait arriver aujourd'hui.  
« Et je trouve que ça très beau qu'A.S.P. a mentionné ça.  
« Donc quand même, une saurette de cette importance,  
« le corène qui a cette préciosité et à l'intérieur,  
« on assiste à une scène, entre guillemets, qui peut être banale,  
« c'est forcément que ça doit nous enseigner quelque chose.  
« Concentre-toi sur l'essentiel.  
« À ce moment-là, tu as faim.  
« Donc les détails, c'est pas important.  
« En général, quand on est dans un groupe  
« et qu'il y en a un qui se focalise toujours sur les détails,  
« il fatigue tout le monde, il énerve tout le monde.  
« Parce que ce n'est pas important, ce n'est pas le moment.  
« Ça nous sert à rien.  
« Est-ce que le fait de savoir s'ils ont dormi?  
« Une heure, cinq heures, une journée va changer quelque chose  
« à leur foi, à leur fin, à leur vie, etc.  
« Non, donc c'est pour ça que cette personne a tranché.  
« À la fin de l'histoire de Solata,  
« à la fin de l'histoire de Ashab el-Kerf,  
« ces jeunes de la caverne,  
« ils reproduisent un petit peu la même leçon en disant  
« après les gens de la caverne, les générations d'après,  
« il y en a qui diront qu'ils étaient trois,  
« à la quatrième était leur chien,  
« ils étaient six, ils étaient cinq,  
« et le sixième c'était leur chien.  
« Et il y en a même qui diront donc,  
« alors qu'il aurait pu s'arrêter là,  
« il va loin pour inclure aussi le chiffre que donnent les chrétiens,  
« c'était sept, et le huitième était leur chien.  
« Et là il conclut quoi?  
« Dis, réponds, il dit à Muhammad sr.  
« Réponds aux gens,  
« Allah, c'est mieux leur nombre,  
« ça ne vous regarde pas,  
« ça ne sert à rien  
« de lire des ouvrages, et des ouvrages,



**[Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel**

« et de faire des recherches, et chercher,  
« et faire des devinettes sur ça, etc.  
« Ce n'est pas important.  
« Donc passez votre chemin,  
« ne passez pas à côté de l'essentiel,  
« ce sont des jeunes,  
« les faits de société par rapport aux jeunes,  
« ce qu'ils ont fui, où est-ce qu'ils sont allés,  
« comment Allah, ce printemps là, les a traités  
« dans la caverne, quand ils sont sortis,  
« comment est-ce qu'ils ont trouvé la ville, etc.  
« Et plein d'autres pépites, mais qui se loge  
« derrière chaque lettre, chaque versée de cette histoire,  
« où on risque de passer à côté,  
« parce qu'on se concentre sur des détails  
« que Allah nous dit explicitement  
« qu'il ne veut pas qu'on se focalise dessus.  
« C'est quand même assez marrant quand on regarde.  
« C'est même énervant, on s'en est même vexant, en fait,  
« de voir des personnes se concentrer sur des détails,  
« sur les silences du Quran,  
« au lieu de se concentrer sur les pépites du Quran.  
« Ça, c'est vraiment le monde à l'envers.  
« Et d'ailleurs, si tu regardes le reste de Surat Al-Kaf,  
« le Quran attalâ applique le même principe  
« dans les quatre récits de la Surat.  
« Il y a quatre récits au total dans Surat Al-Kaf?  
« Eh bien, Allah Subh'ana Hu at-Hala  
« applique la même chose, en fait, sur le reste des récits.  
C'est-à-dire la même façon qu'on ne connaît pas  
« le nom des jeunes de la caverne, leur nombre,  
« leur ville, leur époque,  
« eh bien on ne connaît pas non plus le nom  
« de l'homme au Deux-Jardins, les deux hommes,  
la deuxième histoire de la sourdate, deux hommes qui discutent dont un possède de beaux jardins,  
eh bien on connaît pas leur nom, on connaît pas leur époque, on sait pas de quelle ville ils sont,  
et pourtant il y a leur récit donc c'est important. De la même façon, on connaît pas le Moussa al-  
Islam  
quand il rencontre Al-Rid, eh bien on sait pas le nom réel d'Al-Rid, on sait pas si c'est un vieux,  
si c'est un jeune, si c'est un ange même, on connaît pas sa ville, on connaît pas le lieu  
exactement où ils se sont rencontrés, parce que c'est pas important. De la même façon,  
Zolkarnayn, on sait juste qu'il s'appelle Zolkarnayn, eh bien on ne sait pas ce qu'elle est son nom,  
et aujourd'hui on entend des choses depuis longtemps même, il y en a qui disent assez

## [Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

Alexandre le Grand, d'autres qui disent que c'est en tel, en tel, mais ça nous, ça ça change rien à la donne. Si Allah swt voulait qu'on sache, il nous l'aurait dit. S'il voulait qu'on connaisse la ville, les villes qu'il a traversées, l'époque où il a vécu, l'âge qu'il avait, son nom, eh bien on saurait, mais c'est pas important. Par contre, à l'intérieur des récits, à les détails qu'il nous donne par rapport à ça, ça c'est important. Et j'en viens à un autre point, une des raisons de la révélation de Surat-Al-Khaf, c'est pour nous prémunir et nous protéger contre le plus grand fléau que connaîtra la terre, la plus grosse épreuve. C'est la venue de Ad-Dajjal qu'on appelle aussi l'Antéchrist.

C'est quand même énorme en fait. Ce personnage sera une fitna sans nom, une tentation sans nom. C'est quelqu'un, un imposteur qui va apparaître à la fin des temps et qui va égarer beaucoup, beaucoup de gens. Il mentira aux gens, c'est quelqu'un qui aura ses propres divertissements, son propre

paradis, ses propres promesses, ses façades en fait. Et il va prétendre être un prophète, puis il va prétendre même être le Seigneur directement. D'ailleurs il y a beaucoup de paradis qui parlent de lui, donc je t'invite vraiment à les parcourir. Et en fait, Surat-Al-Khaf, le prophète Surat-Al-Khaf a informé que parmi les raisons de lire Surat-Al-Khaf tous les vendredis et les raisons de la révélation de Surat-Al-Khaf, c'est une protection. C'est une lumière qu'on s'offre d'un vendredi à un autre vendredi. C'est aussi une protection contre Ad-Dajjal. Et tous les récits dans Surat-Al-Khaf participent à nous aider, à nous prémunir par rapport à ça. Dans un hadith, le prophète Surat-Al-Khaf d'après Abou Darda, il dit, celui qui apprend diverser du début de Surat-Al-Khaf sera protégé du Ad-Dajjal. Donc les 10 premiers versets, donc le premier verset de Surat-Al-Khaf, Alhamdulillah, il l'a dit, jusqu'au verset 10. Et le verset 10, c'est celle à laquelle la Ayah 10 vient. C'est une Ayah dont on a parlé. C'est quand les jeunes, donc de la caveinte, quand les jeunes se furent réfugiés dans la caveinte et ils disent, oh, notre robe, donne-nous de ta part une rahma et assure-nous la droiture dans tout ce qui nous concerne. Ça, c'est la dixième Ayah. Je trouve ça très beau, ce parallèle entre le hadith du prophète As-Salaam, la promesse qui est faite d'être protégée et en fait cette doha que les jeunes de la caveinte font. Parce que dans une autre version du hadith, donc la suite en fait, eh bien le prophète As-Salaam dit, celui d'entre vous qui le rencontre en parlant du Dajjal, qui lui lise le début de Surat-Al-Khaf. Donc les 10 premiers versets, les 10 premiers Ayah. En fait, je trouve ça trop beau parce que la doha qui termine ce passage, les 10 premiers Ayah, donc la dixième Ayah, eh bien elle est une doha dont on aura justement besoin si on se trouve devant cette fitna de Hed-Dajjal. Eh bien, quelque part ces jeunes ont prononcé cette doha en se dirigeant vers la caveinte. Donc ils ont pris la fuite en demandant la protection d'Allah. Eh bien, ce sera la même scène qui se reproduit. Faire cette doha en se enfuyant et en demandant la protection d'Allah. Donc ils se sont réfugiés dans la caveinte pour se protéger en prononçant cette doha. Ce sera pareil en fait. Donc c'est le même destin en fait et c'est des jeunes. Vraiment, je ne saurais que trop insister sur l'importance de se focaliser sur l'essentiel. Et ça, c'est une très, très belle leçon que notre Hed nous enseigne. Ça rejoint encore une parole du professeur As-salam que j'aime énormément où il dit. Donc fait partie du bel islam de l'être humain, l'abandon de ceux qui ne le regardent pas. On a tendance à écouter ce hadith en te disant, en gros, je ne pose pas de questions sur la vie des autres. Je n'espionne pas les gens, je ne demande pas des choses qui ne me regardent pas. Mais ça ne concerne pas seulement en fait

## [Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

la vie des gens, etc. Ça concerne aussi des détails sur le call end, ça concerne des détails autour de nous qui ne nous concerne pas dans le sens qui ne nous aideront pas dans notre cheminement. Et Allah S.A. le dit dans l'Aya. Il dit, pour l'Op, il a l'amubiridatim. Donc Allah, seul, c'est lui qui connaît leur nombre. Et après il dit, maya alamuhum. D'ailleurs, c'est souvent traduit par peu de gens savent leur nombre. Alors que ce n'est pas ça qu'Allah S.A. l'a dit. Il dit, maya alamuhum. S'il avait voulu parler du nombre, il a dit, maya alamuhum. Parce qu'il a dit, idatim. D'accord, donc là c'est de la grammaire. Mais en gros, l'accord nous fait penser qu'Allah S.A. parle des jeunes. En gros, Allah seul, c'est leur nombre. Peu de gens les connaissent, ces jeunes. Dans le sens, peu de gens finalement, les connaissent vraiment. Peu de gens se focalisent sur leur histoire. Comme pour dire, ils se focalisent sur leur nombre et ils ne se focalisent pas sur leur être, sur qui ils sont, sur les actes qu'ils ont accompli, sur leur détermination, leur confiance en Allah, leur solidarité, etc. etc. Ça, c'est important. Le cas de l'Asfantala, c'est comme s'il disait, bien, c'est dommage, ils ne le connaissent pas. Ils ne les connaissent pas. C'est dommage, ils ne creusent pas, ils n'apprennent pas à les connaître. Alors que je leur ai présenté sur un plateau d'argent. C'est tout ce qu'ils ont besoin. En gros, si je te rappelle du fait que Soura Telkaf a un but précis de nous protéger contre une fitna précise, là tu peux te poser la question, est-ce que devant Addajal va nous servir le nombre qu'étaient les gens de l'Akavan ou la force qu'on peut puiser dans leur histoire pour l'appliquer et se prémunir nous aussi? Parce que l'éducation de nos jeunes, c'est ça en fait qui va protéger notre société. Et c'est ça en fait qui va faire des gens forts, unis et fermes devant n'importe quelle fitna. Alors que savoir combien sont ces jeunes nous servira à rien, à part nourrir une curiosité ponctuelle et fmr. En fait, parfois je me dis, c'est comme si on te racontait une histoire grand chose et que toi tu t'intéresses à des petits détails. Ah oui, et puis j'ai pas dit aussi, vous avez des personnes aussi qui vont se focaliser sur le chien, on en parle, c'est-à-dire j'ai déjà entendu des personnes dire, mais comment ça se fait qu'ils ont un chien déjà? Mais c'est à l'âme d'avoir un chien. Franchement le jour où j'ai entendu ça, j'ai tenu ma tête, je me suis dit, mais c'est pas possible. Allah Subhanatallah le mentionne, ça veut dire qu'il faut qu'il soit mentionné, mais ça ne nous intéresse pas de savoir pourquoi il y a un chien ou il n'y a pas un chien. Il y en a qui vont trouver des tas d'explications, oui, mais c'est une variété de chien où c'est pas très grave d'ailleurs regarder, c'était leur cerveau, etc. C'est une métaphore, c'est pas vraiment un chien, patati, patata. Et en fait, là aussi encore une fois, ce sont des détails, c'est pas important. Allah Subhanatallah a dit juste, il parle du chien en disant que lui aussi c'était endormi et il avait les pattes complètement étalées devant la porte et il semblait être réveillé alors qu'il dormait, et après il remensionne le chien pour parler du fait que justement les gens vont débattre, ils sont cinq, le sixième est leur chien, ils sont sept, le huitième est leur chien. Et nous, on va rentrer dans ce panneau et commencer à débattre sur le chien. Il s'appelle comment, j'ai déjà entendu ça, comment il s'appelle, des super scènes qui cherchaient dans les textes, dans les trucs, dans les ouvrages chrétiens, comment s'appelle le chien, de quelle race il était, l'âge qu'il avait, mais ça sert à quoi? Ça sert absolument à rien. Donc ça c'était une anecdote autre justement sur les questionnements que les gens font malheureusement sur les jeunes de la caverne. En fait c'est comme si, allez t'as un ton professeur de science qui te raconte dans sa jeunesse, l'opportunité qu'il a eu de participer à un stage auprès d'un grand professeur de renommée internationale sur un thème de la science, sur une matière, il te raconte ce que ce grand

## [Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

professeur lui a transmis, ce qu'il a puisé, etc, etc. Et toi, dans le plus grand décal, tu regardes ton enseignant, te raconter ces moments de qualité avec un grand professeur, toi, tu lèves la main et tu demandes à l'enseignant, il était habillé comment le professeur? À ce moment-là, t'as juste envie de tout abandonner en fait, mais te dire c'est bon, ça sert plus à rien que j'enseigne en fait. Ce jeune n'a rien compris. Voilà, voilà ce que ça donne quand on se concentre sur des détails, au lieu de se concentrer sur l'essentiel. Et ça, cette erreur-là, on l'a fait tout le temps. Je vais donner un exemple aussi qui est parlant, on le fait beaucoup sur les réseaux sociaux, mais tout le temps, je te laisse éplucher des fois les commentaires qu'il y a sous une vidéo YouTube, sous un poste, quand on assiste à un live par exemple sur Instagram, et bien là, tu vas avoir, je ne sais pas, par exemple une sœur qui est spécialisée, qui est psychologue et qui s'est spécialisée dans le Conseil conjugal, et elle te fait une conférence de qualité sur la bienséance dans le couple, sur comment avoir un couple harmonieux, sur ce que dit l'islam, justement, sur le mariage et tout ça. Et là, il y a quelqu'un qui va lui poser une question dans les commentaires, ou autre, il va lui dire, il pense quoi ton mari de ton travail? Il t'a offert quoi ton mari, je sais pas moi, à telle fête? Là aussi pareil, un blanc on a envie de dire, mais c'est pas de ça que je parle. Si je n'ai pas parlé de ça, ce qui n'était pas important. Si elle jugeait que c'était important de parler de son époux pour un truc donné, elle l'aurait fait. Si elle n'en parle pas, c'est que toi, ça ne te sert à rien. Et là, on sait vraiment que ça nous sert à rien de savoir ce que les autres font dans leur foyer. Et bien ça, c'est tous les jours. Je vois ça tous les jours. Et c'est pas normal. Ce n'est pas normal. Et c'est ce qui crée de toute façon la plupart des conflits, des désaccords, des problèmes, des jalousies, des envies. La plupart des problèmes entre les êtres humains, c'est qu'on s'est centrés sur ce qui ne regarde pas. Celui qui est heureux, c'est ce que je disais en intro, on a le choix entre être heureux et entre construire son malheur. Quand on est heureux, c'est quand on se concentre sur l'essentiel. On se concentre sur ce qui nous fait avancer. On se concentre sur ce qui nous regarde. Mais dès lors qu'on se concentre sur les détails inutiles, sur les paroles inutiles, sur les informations qui ne nous concerne pas, on construit notre malheur. Parce que du coup, on n'est plus focalisé sur ce qui est important. Et du coup, on se focalise sur quelque chose d'instable, c'est pas solide. On va amasser des informations. On va amasser des détails qui ne nous servent à rien. Et très souvent sur le chemin, on s'est blessés et on en a blessé aussi. On a blessé des gens. Parce que justement, on n'était pas censé connaître ces informations-là. Et ça, ça suffit à construire un malheur. Ce que tu dois retenir de tout ça, c'est que ton coran t'apprend à poser les bonnes questions. Et il t'apprend aussi à ne pas poser de questions, certaines questions du moins. Il t'apprend à connaître et il t'apprend aussi à ne pas connaître. Il t'apprend à attraper les pépites précieuses sur ton trajet et à oublier le sable en fait, à délaisser le sable. Si tu marches sur une étendue de terre et il y a du sable partout, et sur ce sable, il y a plein de pierres précieuses d'une qualité inestimable qui te rendront le plus riche de la terre peut-être, qui sont là posées devant toi. Certaines sont un peu cachées, faut creuser un peu, d'autres sont apparentes devant toi. Eh bien, tu seras d'accord avec moi qu'une personne qui se concentre sur le sable, alors que à côté d'elle, brille de mille feux, plein de pierres précieuses, on est d'accord qu'elle ne peut pas être heureuse cette personne. Elle a l'incompris, d'accord. Mais elle préfère saisir le sable et jouer avec le sable, sachant que le sable, en plus, c'est une bonne métaphore parce que le sable c'est

## [Transcript] Coran de Ton cœur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel

pas ferme, ça fuit, il y en a partout, ça ne nous sert à rien, ça nous gêne, on en a dans les chaussures, etc. Alors que la pierre, elle est ferme, elle est belle, elle a de la valeur, on peut la ranger quelque part, elle ne fuit pas de partout, elle ne nous en kikine pas, donc ton courant dans sa structure, dans ses partages, dans les discussions qu'il partage avec toi, dans sa locution, dans son éloquence, il t'enseigne à rester focus sur l'essentiel parce que justement, la technique du t'agile sera de te distraire. Et un jour, les seules personnes qui seront, qui auront le cœur éveillé, qui ne sembleront pas dormir, eh bien ce seront les gens qui seront restés accrochés fermement à l'essentiel, le Quran, l'essentiel dans ta vie se trouve dans le Quran, donc prends ce Quran qu'on te donne et ne te fatigue pas sur les détails que le Quran ne te donne pas, c'est un cadeau que la Subh'Allah te fait. Et est-ce que si quelqu'un aujourd'hui t'offrirait

un cadeau, c'est le cadeau de tes rêves, c'est quelque chose que tu as toujours voulu, c'est quelque chose qui a une grande valeur pour toi, eh bien est-ce que ça te passerait par la tête de te focaliser sur autre chose, de regarder la personne et lui dire tu l'as acheté à combien? T'as eu des réductions ou pas? C'est à moins 50% ou pas? Tu l'as acheté à quel magasin? Tu l'as acheté à quelle heure et quel jour exactement? C'était qui la caissière ce jour-là? Non, parce que ça n'est presque vexant en fait pour la personne qui donne le cadeau. Ce n'est pas important, le plus important

dans l'histoire, c'est que cette personne a pensé à toi en t'offrant un cadeau, elle a pensé à toi en ton absence, elle a planifié ça, elle s'est déplacée pour acheter, elle a imaginé, c'est-à-dire sur son temps libre, elle a consacré ce temps à ce cadeau pour toi et toi quand tu le vois reçu, quand tu reçois le cadeau, tu as que la partie finale en fait. Toute la préparation, c'est ça qui fait plaisir encore plus dans un cadeau que le cadeau lui-même et après en plus il y a le cadeau. Et bien Allah s'ouffle à Nahu'at-Tahala, c'est ce qu'il a fait, il a pensé à toi avant même ta venue dans ce monde, il t'avait déjà préparé ce cadeau. Donc focalise-toi sur tout ce qu'Allah s'ouffle à Nahu'at-Tahala a préparé avant ta venue pour que tu puisses accomplir ta mission correctement. Ce call-end, ce cadeau, imagine-le comme ce temps qu'Allah s'ouffle à Nahu'at-Tahala t'a consacré, c'est récit qu'il t'a préparé. Tout ça, tout ce qui est dans le call-end t'a précédé en fait. Tout ce que le call-end dit, c'est à la fois ton passé, à la fois ton présent, à la fois ton futur. Donc c'est un cadeau sur mesure. Donc te focaliser sur ce call-end s'ouffle à Nahu'at-Tahala

n'y a pas mis. Donc Allah te donne des pépites et toi tu dis, ils sont combien? Ils font quoi? Ils ont quel âge? Ils s'appellent comment? Et là il y a de quoi se taper la tête contre le mur en fait? Cette personne elle comprend pas? Pourtant c'est le paradis, sa destination, est-ce qu'elle aura besoin de ça? Apprenons, vraiment, s'il te plaît, s'il nous plaît, s'il vous plaît, à nous centrer sur l'essentiel, ce qui va nous sauver, ce qui va nous ramener, pas seulement nous protéger de Dajal, mais aussi nous permettre d'atterrir et d'arriver à bon port, à destination, le paradis, notre maison. Et sur la tel cave, dans ces trésors, t'enseignes comment, comment vivre dans ce monde, comment bien vivre dans ce monde, comment te protéger dans ce monde,

comment atteindre l'équilibre dans ce monde, comment te protéger des fitnats de ce monde et de la fin de ce monde, et comment rentrer au paradis, inshallah. Merci d'avoir écouté cet épisode et comme toujours si ce podcast t'a porté du bien alors une chose à faire, t'abonner pour ne rien

## **[Transcript] Coran de Ton coeur / HORS SÉRIE : Les trésors d'Al Kahf 3 : Apprendre à se centrer sur l'essentiel**

rater et si il te semble pouvoir être utile à d'autres personnes sans toi libre de le partager et même de laisser un commentaire et la note de ton choix sur ta plateforme des coûts préférés. Ce sera une belle manière de me faire savoir que ce podcast doit continuer et être écouté par le plus grand nombre. Je confie à Allah Subhanahu wa Ta'ala le soin de préserver ta foi, ton honneur et ton coeur. Je te laisse à présent passer un bon moment avec ton courant et je te dis à vendredi prochain pour un nouvel épisode. Assalamualaikum warahmatullahi wabak