

**Cheikh Khaled Bentounes**

En collaboration avec Catherine Touaibi

365

*sagesses soufies*

*Pour mieux vivre ensemble*

**jouVence**  
EDITIONS

## **Du même auteur aux Éditions Jouvence**

*Islam et Occident : plaidoyer pour le vivre-ensemble*

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-084-7

**Maquette de couverture : Éditions Jouvence**

Illustrations de couverture : Adobe Stock / arbre : © cienpiesnf ; fond de page : © Elena Odareeva.

**Maquette intérieure et mise en pages : Stéphanie Roze**

Illustrations intérieures : Stéphanie Roze : chapitre 7 et 11 ; Adobe Stock : fond de page : © Elena Odareeva ; chapitre 1 : © 3rus ; chapitre 2 : © artqu ; chapitre 3 : © dutkaart ; chapitre 4 : © Daniel Berkmann ; chapitre 5 : © demipawon ; chapitre 6 : © Jan Engel ; chapitre 7 : © bsd555 ; chapitre 9 : © aleksander1 ; chapitre 10 : © Waldemar Hölzer ; chapitre 12 : © graphixmania.

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

## *Avant-propos*

Leader spirituel reconnu dans le monde entier, le **Cheikh Khaled Bentounes** est l'initiateur de la Journée internationale du vivre-ensemble en paix, adoptée à l'unanimité des 193 États membres de l'ONU, et célébrée le 16 mai. Héritier d'une chaîne spirituelle ininterrompue remontant au Prophète Muhammad, il est le 44<sup>e</sup> guide spirituel de la Voie soufie Alâwiyya-Darqâwiyya-Shâdhiliyya. Le soufisme, appelé « cœur de l'islam », est une école de sagesse destinée à éveiller la conscience humaine. Cette voie d'éveil repose sur des valeurs humanistes et universelles comme la fraternité, l'altruisme et la générosité.

Depuis plus de 40 ans, le Cheikh Bentounes parcourt le monde pour promouvoir le dialogue interreligieux, l'égalité entre femmes et hommes, la protection de l'environnement et la paix. Pèlerin infatigable et écrivain, il convie les femmes et les hommes de tous les horizons à réaliser qu'ils sont porteurs d'un patrimoine extraordinaire : celui de la sagesse de l'humanité dispensée par la miséricorde divine en tout temps et pour tous les peuples. Son enseignement s'adresse à tout le monde et s'appuie sur les vertus et les valeurs universelles. Le Cheikh Bentounes œuvre inlassablement à transmettre la culture de la paix et le vivre-ensemble à travers une spiritualité millénaire et universelle qui éclaire notre vision et réconcilie la famille humaine.

**Catherine Touaibi**, née à Fribourg en Suisse, est spécialiste en communication, photographe et coach professionnelle. Elle chemine sur la Voie soufie depuis l'an 2000. Au fil du temps, elle a patiemment récolté les paroles du Cheikh Bentounes lors de conférences, séminaires, interviews avec les médias, réunions de travail et conversations personnelles. Ces paroles l'ont profondément touchée et inspirée. Aujourd'hui, à travers cet ouvrage, elle souhaite les partager afin de témoigner de la beauté de l'islam spirituel. Il s'agit bel et bien d'un enseignement universel qui nous rappelle l'essentiel.

Que chacun·e puisse trouver dans ces perles de sagesse une inspiration, un éclairage, voire une nourriture pour se fortifier dans ce monde complexe et agité. Si nous aspirons à davantage d'harmonie, de sérénité et de paix, nous sommes invité·e-s en permanence à élever notre conscience et à nous réconcilier avec nous-mêmes. Tel est le chemin proposé ici, afin d'œuvrer pour l'avènement de la société du vivre-ensemble.



# Sommaire

## 1. Humilité, sincérité et fraternité ..... 11

Ces trois qualités sont essentielles et indispensables pour cheminer vers davantage d'humanité.

## 2. Les valeurs universelles, l'humanité et l'unicité ..... 23

Tout est relié et l'humanité fait partie d'un seul corps. Les valeurs universelles et l'éthique sont le socle pour préserver le meilleur de l'humain.

## 3. La spiritualité, la foi et le sacré ..... 47

Dans un monde en perte de sens, un message spirituel vivant nourrit les consciences et embellit nos actes.

## 4. Le chemin de l'amour ..... 69

C'est par la miséricorde et l'amour que se développe la véritable qualité d'être humain.

## 5. Vision du monde et espérance ..... 79

Œuvrons pour un monde où la confiance, la générosité et la solidarité règnent. Les jeunes et les femmes sont les acteurs prioritaires de demain.

**6. La présence divine ..... 101**

La vie est sacrée. Le divin est partout, visible et invisible. Chacun-e peut se mettre en route pour en faire l'expérience.

**7. Voie de la sagesse et voie du milieu ..... 113**

Tels le jour et la nuit, l'ombre et la lumière font partie de la vie humaine. La conscience et le discernement permettent une juste orientation.

**8. Diversité et dialogue ..... 135**

La diversité des civilisations, bien qu'elle soit un défi, est une richesse et une bénédiction. Seul le chemin du dialogue permet de l'apprécier à sa juste valeur.

**9. Paix, culture de la paix et vivre-ensemble ..... 149**

La culture de la paix est la base du vivre-ensemble. La paix se cultive dans le cœur de chaque être humain au quotidien.

**10. S'engager, être au service, le bel agir ..... 175**

Chacun-e est libre de s'engager pour le bien de la société. Se mettre au service facilite une transformation intérieure et ouvre vers davantage de liberté.



**11. Souffrances et ignorance ..... 195**

L'ignorance et l'attachement aux biens matériels peuvent être source de souffrances. Les épreuves de la vie sont teintées par la qualité du regard et de l'attitude.

**12. La femme, la terre et le Vivant ..... 209**

La femme est porteuse de vie comme la terre est notre mère nourricière. Le Vivant est sacré, il augmente la conscience.





- 1 -  
*Humilité,  
sincérité  
et fraternité*





## *1. Humilité, sincérité et fraternité*

### *1<sup>er</sup> janvier*

Avançons avec audace et espérance et disons OUI ; il y a en nous une force, une énergie qu'on appelle la fraternité et qui est capable de dépasser les limites et les contraintes que nous avons créées nous-mêmes.


### *2 janvier*

C'est l'addition des compétences, de la fraternité, de l'amour, de l'intelligence, des connaissances de chacun-e qui permettra à l'humanité de continuer à vivre.



*3 janvier*

Ce n'est pas à travers le choc des civilisations  
que l'on peut construire l'avenir.  
Le véritable choc, c'est le choc des ignorances,  
du manque de fraternité, d'égalité,  
et la pauvreté qui grandissent chaque jour  
et deviennent intolérables  
pour des millions d'êtres humains.



*4 janvier*

Chaque voyage commence par un premier pas. Ce premier pas me fait  
comprendre que ma vie, ma prospérité, ma sécurité et mon avenir  
dépendent de mes relations à l'autre, de sa prospérité  
et de son avenir. L'autre est pour moi une aide pour  
mieux me comprendre et pour mieux vivre.