

## QUID DU NAFS DANS LE SOUFISME

Le terme « nafs », est un concept fondamental dans le soufisme et plus largement dans la spiritualité islamique.

### QU'EST-CE QUE LE NAFS EN SOUFISME ?

Le nafs désigne l'ego, le soi instinctif ou l'âme inférieure — cette partie de l'être humain qui est tournée vers les désirs, l'attachement au monde, l'orgueil, les passions.

Dans le soufisme, le chemin spirituel vise à purifier et transmuter le nafs pour atteindre la proximité de Dieu.

### Les différents degrés du nafs

Les soufis décrivent généralement trois grandes étapes, parfois subdivisées :

#### 1. Nafs al-ammāra (l'âme qui ordonne le mal)

- Dominée par les pulsions et les passions.
- C'est l'ego brut, non éduqué.
- Stade initial où l'être humain est esclave de ses désirs.

#### 2. Nafs al-lawwāma (l'âme qui se blâme)

- Apparition de la conscience morale.
- L'individu commence à se questionner, à regretter, à lutter contre ses impulsions.
- C'est la phase du combat intérieur (jihad an-nafs).

#### 3. Nafs al-muṭma'inna (l'âme apaisée)

- L'âme devient en harmonie, tranquille, purifiée.
- C'est l'état où la volonté de l'ego est alignée avec la volonté divine.
- Dans la tradition soufie, cet état est celui de la sainteté et de la proximité spirituelle.

### Le « grand combat » : le *jihad an-nafs*

Pour les soufis, le plus grand jihad n'est pas extérieur mais intérieur :

le combat contre les tendances égotiques du nafs.

Cela se fait par :

- Le dhikr (invocation),
- La méditation,
- La discipline morale,
- Le détachement,
- La guidance d'un maître spirituel.

## **L'objectif final**

Le but n'est pas de « tuer » l'ego mais de le purifier, de le rendre transparent pour qu'il devienne un instrument de la connaissance de Dieu.

Certains maîtres disent :

*« Le nafs est ta monture : si tu le domines, il te porte ; si tu le laisses faire, il te précipite. »*