

Les bienfaits du Ramadan sur l'esprit



Chaque année, les musulmans des quatre coins du monde, de toutes les nationalités et de tous les statuts sociaux, commencent à jeûner du lever au coucher du soleil dès le premier jour du mois de Ramadan, le plus sacré des mois dans la religion musulmane. Mais qu'est-ce qui fait du mois de Ramadan un mois aussi béni? Pourquoi les musulmans jeûnent-ils durant ce mois? Quels sont les bienfaits spirituels du jeûne? Dans cet article, nous répondrons à toutes ces questions et même plus.

Dans le Coran, Dieu dit :

« Le mois de Ramadan est le mois durant lequel fut révélé le Coran comme guide pour les gens, comme preuves claires indiquant la bonne direction et comme discernement (entre le bien et le mal). » (Coran 2:185)

Tout le mois de Ramadan est une célébration de la révélation du Coran, que Dieu décrit ainsi :

« C'est un guide et une miséricorde pour les bienfaisants. » (Coran 31:3).

Le Ramadan est également une célébration de la miséricorde de Dieu, par laquelle Il nous a envoyé le Coran, qui guide les gens vers la voie du bien et de la vertu et les protège du mal et du vice.

Les musulmans démontrent leur reconnaissance, envers Dieu, en s'abstenant de manger, de boire et d'avoir des contacts sexuels du lever au coucher du soleil, chaque jour de Ramadan. Il s'agit là d'une façon de se rapprocher de Lui et de développer une plus grande conscience de Dieu dans sa vie de tous les jours. Cette conscience intérieure, par laquelle on ressent la présence de Dieu, incite l'âme à faire le bien, même dans les circonstances les plus difficiles de la vie, et protège l'âme contre le péché, même quand il se présente comme la voie la plus facile ou la plus tentante à suivre.

C'est pourquoi le verset du Coran qui suit immédiatement le passage sur le jeûne du Ramadan (2:183-185) fait mention du lien profond unissant Dieu à Son serviteur :

« Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi, alors Je suis tout proche. Je réponds à la prière de celui qui M'implore quand il M'implore. Qu'ils répondent donc à Mon appel et qu'ils placent leur confiance en Moi; peut-être seront-ils bien guidés. » (Coran 2:186)

Quand, à travers le jeûne, l'âme entre en état de gratitude et de soumission envers son Seigneur, elle ne peut que reconnaître que la vie lui a été offerte en présent, par Dieu, et qu'elle lui a été confiée pour qu'il l'utilise dans des actes qui reflètent, entre autres, la miséricorde, la compassion, l'amour et la générosité de Dieu. En fait, le Coran affirme que l'inclination naturelle de notre âme est de se soumettre à la volonté de Dieu en L'adorant de façon exclusive et en accomplissant de bonnes œuvres (Coran 30:30). C'est pourquoi le concept de péché, en islam, en est un d'oppression contre sa propre âme, car nous la forçons à entrer dans un état qui est à l'opposé de sa véritable nature et de l'objectif pour lequel elle a été créée (Coran 3:117, entre autres). Quand une âme persiste dans le péché, elle devient esclave de ses propres désirs et prisonnière de ses propres passions (Coran 25 :43).

Jeûner, donc, a entre autres comme bienfait de libérer l'âme de ces entraves en réprimant les désirs et en augmentant la conscience de Dieu. En privant son corps de ses besoins de base pour quelques heures, la personne qui jeûne apprend à son âme la retenue et le contrôle de la colère, du mensonge, du vol, de l'immoralité sexuelle, etc. C'est pourquoi le prophète Mohammed a dit : **« Quand l'un de vous jeûne, il doit s'abstenir de proférer des obscénités et d'élever la voix. Et si quelqu'un l'insulte ou cherche à entrer en conflit avec lui, qu'il dise : « Je jeûne »**. Le Prophète a également rappelé à ses fidèles que le jeûne n'est pas censé être sans effets sur le caractère et les habitudes d'une personne. Il a dit : **« Si [celui qui jeûne] ne s'abstient pas de mentir ou de se comporter de manière inconvenable, Dieu n'a pas besoin qu'il s'abstienne de nourriture et de boisson. »**

L'une des plus importantes qualités que la pratique du jeûne puisse développer chez l'individu est l'humilité devant Dieu et Sa création. La faim et la soif font réaliser que si ce n'était de la miséricorde de Dieu et des moyens de subsistance qu'Il nous accorde, notre situation serait très difficile et désagréable. Jeûner est une leçon d'humilité et l'humilité est une des qualités principales d'une âme vertueuse; car la fierté et l'arrogance ne peuvent jamais cohabiter avec la piété sincère.

Par ailleurs, le jeûne permet aux personnes privilégiées d'expérimenter, bien que temporairement, la souffrance que vivent des millions d'autres personnes, à travers le monde, qui endurent la faim et la soif sur une base quotidienne. Le jeûne rétrécit le gouffre entre les riches et les pauvres, en inspirant de la compassion aux riches, qui se montrent alors plus généreux de leurs biens et de leur temps. Durant le mois de Ramadan, les musulmans sont encouragés à nourrir les moins fortunés qu'eux et à dépenser leur argent dans les bonnes causes, comme la construction d'écoles pour les défavorisés, les dons aux hôpitaux et aux soupes populaires, etc, afin de perpétuer la tradition établie par le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui), dont la générosité était multipliée par dix durant ce mois sacré. Dieu promet d'ailleurs de multiplier par dix, en ce monde comme dans l'au-delà, les actes de bienfaisance et de générosité accomplis durant le mois de Ramadan.

Compte tenu des bénédictions et de la rétribution associées au Ramadan, les musulmans sont encouragés à partager leurs repas avec leurs voisins et à inviter des gens chez eux pour le repas du *sahour*, avant le lever du soleil et le repas de l'*iftar*, au coucher du soleil. Ils sont également encouragés à accomplir de nombreux actes d'adoration et c'est pourquoi des prières spéciales sont offertes dans les mosquées (souvent bondées) durant les soirées de Ramadan. Ainsi, le mois de Ramadan est le moment de l'année musulmane où les liens de la communauté sont les plus forts, grâce à cette atmosphère de partage et d'unité dans l'adoration. C'est pourquoi la plupart des musulmans se sentent toujours tristes quand arrive la fin du Ramadan, dont ils attendent le retour avec impatience.

Bref, le Ramadan est une célébration du message (Coran) transmis par Dieu à l'humanité, un guide pour faire le bien et une mise en garde contre le péché. Afin d'amener l'âme à être en harmonie avec les idéaux coraniques de foi et de vertu, le jeûne est prescrit pour se rapprocher de Dieu et élever son âme à de nouveaux sommets de piété. Ce faisant, la personne qui jeûne se transforme en un être meilleur qui cherche à remplacer l'avarice par la générosité, la colère par la patience, la vengeance par l'amour, la guerre par la paix et, en général, le mal par le bien.

Dans un hadith quoudsi (i.e. des paroles de Dieu que le Prophète nous a transmises), Dieu explique ainsi les transformations qui ont lieu chez l'individu qui accomplit de bonnes actions : **« La chose qui M'est la plus chère et par laquelle Mon serviteur se rapproche de Moi sont les actions que Je l'ai enjoint d'accomplir. Et Mon serviteur se rapproche toujours un peu plus de Moi en accomplissant des actes surérogatoires, jusqu'à ce que Je l'aime. Lorsque Je l'aime, Je deviens l'ouïe par laquelle il entend, la vue par laquelle il voit, la main avec laquelle il agit et les jambes avec lesquelles il marche. Et s'il Me**

demande une chose, Je la lui donne; et s'il demande Ma protection, Je la lui accorde. »