

Les musulmans et le jeûne

(partie 1 de 2)



La plupart d'entre nous qui ont connu la bataille contre les kilos superflus ont aussi connu certaines formes de jeûne, allant de la diète faite exclusivement de fruits au jeûne liquide, à la diète sans sucre. Mais ce qui peut sembler étrange pour beaucoup est l'idée d'une nation tout entière, hommes, femmes, jeunes, vieux, riches et pauvres s'abstenant complètement de boissons et de nourriture, du lever au coucher du soleil, durant tout un mois. Que signifie au juste le mois de Ramadan? N'est-ce pas une pratique un peu rude? N'est-ce qu'une période durant laquelle les musulmans dorment, jeûnent et ne travaillent à peu près pas durant le jour, tandis qu'ils boivent, mangent et restent éveillés toute la nuit? Comment décrire l'esprit du Ramadan?

Le jeûne : une prescription commune à toutes les religions

En français, jeûner signifie s'abstenir volontairement de nourriture ou de certains types de nourriture par devoir lié à un jour saint, ou encore pour marquer un deuil, un chagrin ou un repentir. Cette pratique se retrouve dans la plupart des grandes religions du monde. Par exemple, dans l'hindouisme, le jeûne est appelé *oupavaasa* (en sanskrit). Les hindous jeûnent en certaines occasions, par respect envers leurs divinités personnelles ou en signe de pénitence. La plupart des hindous jeûnent sur une base régulière ou lors de fêtes religieuses. Ces jours-là, ils ne mangent pas du tout, ou alors mangent un seul repas ou encore seulement des fruits ou certains aliments légers.

Pour les juifs, le jour appelé Yom Kippur (« jour de l'expiation ») est le dernier des Dix Jours du Repentir et il est observé le 10 de Tishri. Ce jour-là, il est interdit de manger, de boire, de laver, de porter du cuir ou d'avoir des rapports intimes. De plus, les interdictions propres au jour du Sabbat sont en vigueur. Il

est à souligner que la Torah mentionne que Moïse (que la paix soit sur lui) jeûnait régulièrement.

« Moïse demeura là avec l'Éternel quarante jours et quarante nuits, sans manger ni boire, et l'Éternel écrivit sur les tablettes les paroles de l'alliance, les dix commandements. » (Exode 34:28)

Pour les catholiques, parmi les chrétiens, le carême, rappelant les quarante jours de jeûne de Jésus, est la principale occasion de jeûne. Au quatrième siècle, le carême était constitué de six semaines de jeûne avant Pâques. Il fut réduit à quarante jours presque partout, au septième siècle. Dans les évangiles, il est mentionné que Jésus jeûnait comme Moïse.

« Après avoir jeûné pendant quarante jours et quarante nuits, il eut faim. » (Matthieu 4:2)

C'est dans ce contexte que Dieu affirme, dans le Coran :

« Ô vous qui croyez! On vous a prescrit le jeûne comme on l'a prescrit à ceux avant vous – peut-être deviendrez-vous pieux. » (Coran 2:183)

Parmi les meilleures actions vertueuses

Bien que dans la plupart des religions le jeûne serve à l'expiation des péchés, en islam, il sert d'abord à rapprocher le fidèle de Dieu et à le rendre plus pieux, tel que le mentionne le verset cité précédemment. Comme la proximité avec Dieu est une condition sine qua non de la piété, l'islam attache beaucoup d'importance au jeûne. Il n'est donc pas étonnant d'apprendre que lorsqu'on demanda au Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) :

« Quelle est la meilleure action? »

Il répondit :

« Le jeûne. Il n'y a rien qui lui soit équivalent. » (an-Nassa'i)

Il existe divers niveaux de jeûne. Un jeûne fait correctement doit englober toutes les dimensions de l'existence humaine. Voici les principaux niveaux de jeûne :

Les niveaux de jeûne

Le jeûne au niveau rituel

C'est le niveau où les règles de base du jeûne doivent être respectées : s'abstenir de manger, de boire et d'avoir des rapports intimes du lever au coucher du soleil durant tout le mois de Ramadan. À ce niveau, nous suivons la loi du

jeûne à la lettre sans considération particulière pour l'esprit du jeûne. C'est le niveau « débutant » qui doit être complété pour que le jeûne soit islamiquement correct. Mais les autres niveaux doivent venir s'ajouter pour que le jeûne ait un impact réel sur la personne qui jeûne. Se maintenir à ce niveau, lors du jeûne, n'apporte aucun bénéfice spirituel à part le fait de se soumettre à un ordre divin et ce, seulement si la personne qui jeûne le fait par soumission à Dieu et non pour suivre une tradition.

Le jeûne au niveau physique

Au niveau physique, la personne qui jeûne ressent la faim et la soif. Si elle jeûne selon la *sounnah*, elle fera comme le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) et consommera un léger repas appelé *sahour* avant l'aube et un repas modéré appelé *iftar* lors de la rupture du jeûne, au coucher du soleil. On rapporte que le Prophète a dit :

« Le pire contenant que puisse remplir l'être humain est son estomac. Seules quelques bouchées suffisent à maintenir une personne. Mais si son désir est plus fort que lui, alors qu'il ne remplisse de nourriture que le tiers de son estomac, de liquide le deuxième tiers, et qu'il laisse le troisième tiers vide pour respirer. » (ibn Majah)

Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) rompait son jeûne avec quelques dattes, fraîches ou sèches, et un verre d'eau, juste avant d'entamer la prière du coucher du soleil. Au niveau physique du jeûne, donc, la personne fait l'expérience de la faim et de la soif et par le fait même, développe une certaine compassion envers ceux qui, à travers le monde, meurent littéralement de faim et de soif.

Bienfaits sur la santé

Au niveau physique, les neurotransmetteurs du cerveau, qui transmettent les messages et créent les sentiments, sont affectés par le jeûne. Celui-ci pousse le système de neurotransmission à produire des endorphines, lesquelles apportent une sensation de bien-être et d'euphorie. Il s'agit d'un effet similaire à celui de l'exercice physique. Des experts médicaux ont également constaté que le jeûne améliore la santé physique de multiples façons. Par exemple, au cours du jeûne, le corps utilise le cholestérol emmagasiné, qui se trouve souvent dans le système sanguin, de même que dans d'autres parties du corps où se trouvent les lipides. Le jeûne aide donc à contrôler le taux de cholestérol et réduit les risques d'attaque cardiaque. La différence entre le niveau rituel et le niveau physique est que la personne qui se limite au jeûne rituel est susceptible de consommer de lourds repas avant le début du jeûne de même qu'au moment de sa rupture, ce qui fait en sorte que souvent, elle ne ressentira ni la faim ni la soif durant tout le mois. Mais il se pourrait, aussi, que si elle ne prend pas de *sahour*, comme le veut la *sounnah*,

et qu'elle n'incorpore pas non plus tous les niveaux de jeûne à sa privation de nourriture et d'eau, que le jeûne ne soit pour elle qu'une expérience physiquement exténuante. Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« Il se pourrait qu'une personne qui jeûne ne retire que de la faim et de la soif de son jeûne. » (ibn Majah)

(partie 2 de 2)

Le niveau sexuel

Les instincts sexuels et la libido sont maîtrisés, dans ce niveau de jeûne. À notre époque où les médias jouent sur les désirs sexuels pour promouvoir des produits de toutes sortes, la possibilité d'arriver à contrôler ces puissants désirs ne peut être sous-estimée. Le jeûne réduit la libido et le fait que la personne qui jeûne doive éviter tout ce qui pourrait la stimuler psychologiquement, à ce niveau, constitue un autre avantage. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« Ô vous qui êtes jeunes! Ceux d'entre vous qui peuvent se marier, qu'ils le fassent, car le mariage contrôle le regard et protège les parties intimes. Et que ceux d'entre vous qui n'ont pas les moyens de se marier jeûnent, car le jeûne est une protection. » (sahih al-Boukhari)

En s'abstenant de rapports intimes licites, il devient encore plus facile, pour la personne qui jeûne, de s'abstenir de rapports illicites lorsqu'elle ne jeûne pas.

Le niveau émotionnel

À ce niveau, le jeûne implique de contrôler les émotions négatives qui couvent au fond de l'esprit et de l'âme. Par exemple, parmi les émotions les plus destructrices se trouve la colère. Le jeûne aide à contrôler ce genre d'émotion. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« Quand l'un de vous jeûne, il doit (aussi) s'abstenir de tout acte indécent et de bavardage inutile. Et si quelqu'un entame une conversation obscène ou tente de provoquer une dispute avec lui, qu'il réponde simplement : « Je jeûne. » » (sahih al-Boukhari)

Ainsi, à ce niveau, toute émotion négative doit être évitée par la personne qui jeûne. Elle doit également s'abstenir de tout discours obscène et de disputes inutiles. Même quand une personne est dans son droit et croit avoir raison, il est préférable qu'elle ne s'obstine pas et qu'elle garde intact son jeûne émotionnel.

Par ailleurs, le jeûne tend à mettre tous les musulmans au même niveau, ce qui atténue les tensions sociales, entre eux.

Le niveau psychologique

Ce niveau aide la personne qui jeûne à contrôler ses pensées malsaines et lui apprend, dans une certaine mesure, à surmonter son avarice et sa gourmandise. Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« Dieu n'a que faire de la faim et de la soif d'une personne qui ne s'abstient pas de mentir et d'agir en fonction de ses mensonges alors qu'elle jeûne. »
(sahih al-Boukhari)

À notre époque où ce qui compte d'abord et avant tout est la satisfaction immédiate, où le matériel est utilisé pour combler les besoins et désirs humains dès qu'ils se manifestent, la capacité de reporter à plus tard la satisfaction d'un besoin est un atout important. Car ce qui se trouve entre la satisfaction immédiate et le fait de reporter la satisfaction d'un besoin est la patience. Par le jeûne, le croyant apprend à devenir patient et à retirer des bienfaits de cette patience.

D'un point de vue psychologique, il est bon d'être détaché des choses de ce monde. Il n'y a bien sûr rien de mal à profiter de la vie et en fait, chacun doit chercher à se rendre la vie agréable, ici-bas. Il est cependant bon d'arriver à se détacher des choses matérielles de manière à ce qu'elles ne prennent pas une importance démesurée, dans nos vies. Le jeûne offre l'occasion de se défaire des mauvaises habitudes qui font partie de la vie moderne. Pour beaucoup de gens, la nourriture apporte un plaisir et un réconfort; et la capacité de s'en distancer un peu apporte au jeûneur un bienfait psychologique, car il sait qu'il peut arriver à contrôler ses désirs.

Le niveau spirituel

Afin d'atteindre ce niveau, qui est le plus élevé et le plus important, en plus d'être celui où le jeûneur développe une véritable conscience de Dieu, le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a ordonné aux croyants de renouveler leur intention de jeûner avant chaque jour de jeûne. Il a dit :

« Celui qui n'a pas l'intention de jeûner avant l'arrivée du Fajr (i.e. de l'aube), c'est comme s'il ne jeûnait pas. » (Abou Daoud)

Le fait de renouveler chaque jour son intention contribue à développer la sincérité essentielle à l'obtention des bienfaits spirituels du jeûne. Le jeûne sincère purifie le jeûneur et expie ses péchés, comme l'a affirmé le Prophète :

« Quiconque jeûne le Ramadan avec une foi convaincue et sincère, et ne cherchant de rétribution que de Dieu, tous ses péchés passés lui seront pardonnés. »

On rapporte qu'il a également dit :

« Entre deux Ramadan jeûnés, il y a une expiation pour les péchés commis entre les deux. »

Le jeûne sincère rapproche le jeûneur de Dieu et mérite une rétribution particulière. Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a informé ses fidèles qu'il existe une porte appelée Rayyan, au Paradis, qui est réservée à ceux qui jeûnent. Il a également dit :

« Quand Ramadan débute, les portes du Paradis sont ouvertes. » (sahih al-Boukhari)

Le jeûne est un acte qui se passe entre Dieu et la personne qui jeûne, car nul à part Dieu ne peut savoir avec certitude si une personne jeûne réellement. Sur cet aspect intime du jeûne, le Prophète a rapporté ces paroles de Dieu :

« Chaque action des descendants d'Adam est pour eux, sauf le jeûne; il n'est que pour Moi, et Moi seul peut le rétribuer. » (sahih Mouslim)

Lorsque conjugué aux autres niveaux de jeûne, le niveau spirituel transforme une personne de l'intérieur. Il rétablit, ravive et régénère la spiritualité de la personne qui jeûne et modifie profondément son caractère et sa personnalité. Voilà les précieux bienfaits d'une conscience de Dieu développée.

Le premier jour du mois suivant le Ramadan, après que la nouvelle lune ait été observée, les musulmans célèbrent l'Aïd al-Fitr. Une certaine quantité d'aliments de base est donnée aux pauvres (zakat oul-Fitr), les gens mettent leurs plus beaux habits pour assister à la prière commune, tôt le matin, et ensuite participer à diverses festivités avec leur famille et amis.

Il y a d'autres occasions de jeûne au cours de l'année. Les musulmans sont encouragés à jeûner six jours du mois de Shawwal, suivant le Ramadan, les lundis et jeudis en général et les neuvième et dixième, ou dixième et onzième jours de Mouharram, qui est le premier mois du calendrier islamique. Le dixième jour, appelé Ashourah, est aussi un jour de jeûne pour les juifs (Yom Kippur), et Dieu a ordonné aux musulmans de jeûner deux jours consécutifs afin de se distinguer des Gens du Livre.

Bien que le jeûne comme tel soit recommandé, le fait de jeûner en permanence, de même que le monachisme, le célibat et la vie en ermite sont condamnés par l'islam. De même, jeûner lors des deux fêtes musulmanes (Aïd al-Fitr et Aïd al-Adha) est strictement interdit.

