

# آثار الصيام

## les traces du jeun

## traces of fasting

God said in the Quran / Dieu a dit dans le Coran

2.183. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ .2.183Ô croyants ! Le jeûne vous est prescrit comme il a été prescrit aux peuples qui vous ont précédés, afin que vous manifestiez votre piété.

2.183 . O ye who believe! Fasting is prescribed for you , even as it was prescribed for those before you , that ye may ward off evil )

Définissant le vrai sens du jeûne, l'Imam al-Sâdiq dit:

Jeûner, ce n'est pas seulement s'abstenir de manger et de boire. Si vous faites le jeûne, que votre ouïe, votre vue, votre langue, votre ventre, votre sexe fassent également l'abstinence. De même, retenez votre main et votre sexe. Essayez de garder le silence le plus possible, sauf s'il s'agit de dire du bien. Traitez avec bonté votre serviteur.

### Les bienfaits du Jeûne

En méditant sur les versets coraniques, on peut remarquer que le jeûne est avant tout, une prescription divine ("Le jeûne vous est prescrit ...") que le Croyant doit observer pour faire preuve de crainte envers le Créateur ("Peut-être craignez-vous Dieu").

Et comme pour faire prendre conscience aux croyants de l'importance et de la nécessité de cette prescription, Dieu leur précise que le jeûne est un bien dont ils devraient et pourraient comprendre les effets («Jeûner est un bien pour vous. Peut-être le comprendrez-vous»). Aussi la Tradition (les paroles du Prophète et des Imams) s'est-elle évertuée à expliquer ces effets bénéfiques et à préciser les buts du jeûne, que l'on peut résumer et répartir dans les points suivants :

### **1- S'exercer à la patience et affermir sa volonté**

Le jeûne de Ramadan, tel qu'il est prescrit par l'Islam est le moyen par excellence d'apprendre à patienter.

Le Prophète a dit du mois de Ramadan qu'il est: **Le mois de la patience, laquelle est récompensée par le Paradis.**

### **2- Se libérer des habitudes quotidiennes**

Le jeûne est l'expression de la soumission aux jugements de Dieu. Apprendre à résister à des habitudes aussi tenaces que celle de satisfaire la soif et la faim lorsqu'elles se font sentir, c'est se libérer de l'emprise de l'Habitude qui enchaîne généralement l'homme et limite sa liberté d'initiative.

### **3- Assainir le fonctionnement du corps**

Le Prophète a dit:

**À toute chose une Zakât (aumône purificatrice), celle du corps est le jeûne.**

Et

**Jeûnez, vous serez en bonne santé.**

Ces quelques mots résument les centaines d'études faites à travers le monde pour souligner les nombreux effets bénéfiques du jeûne sur notre organisme.

#### 4- S'habituer à l'honnêteté

Le jeûne est prescrit au musulman dès l'âge de la puberté. Celui-ci est donc soumis à une rude épreuve dont il est seul, le surveillant et le juge. Livré à la faim et à la soif, il peut céder à tout moment à la tentation de les satisfaire, alors qu'il a à sa portée de quoi manger et boire. La seule chose qui l'en empêche, c'est sa foi en Dieu et sa conscience. En dehors de Dieu, personne n'est témoin de son observance de l'abstinence. Dès son jeune âge, le musulman qui jeûne s'exerce ainsi à être honnête et à respecter ses engagements moraux, malgré les tentations matérielles et la pression de ses désirs et de ses sens.

Le jeûne met à l'épreuve l'honnêteté du croyant. Aussi le Prophète a-t-il dit à ce propos:

**Le jeûne est un dépôt. Sauvegardez donc ce qui vous est confié**

#### 4. Getting used to honesty

Fasting is prescribed for a Muslim from the age of puberty.

It is therefore subject to a severe test which he alone, the supervisor and the judge. Delivered to hunger and thirst, it can sell at any time the temptation to satisfy, while he in range of food and drink. The only thing that stops him is his faith in God and his conscience. Apart from God, no one is witness to its observance of abstinence. From a young age, the Muslim fasting is thus exerted to be honest and to respect its moral commitments, despite the material temptations and pressure of his desires and senses.

Fasting is testing the honesty of the believer. Also the Prophet he said about it:

**Fasting is a deposit. So save what is entrusted to you**

## 5- Refixer la sincérité de notre foi en Dieu

En effet, le jeûne met à l'épreuve la sincérité et la solidité de la foi du Croyant en Dieu, et permet de consolider cette foi. Car c'est une lutte entre le besoin légitime d'apaiser des sensations naturelles pressantes (faim, soif, plaisir sexuel ...) et un sentiment intime, un désir spirituel incitant à obéir à la Volonté de Dieu qui veut que l'on résiste à ces sensations. Dieu étant le seul témoin de cette épreuve, la résistance permanente à ces sensations affermit la foi du jeûneur en Dieu et lui permet de constater concrètement la sincérité de sa foi.

## 6- Établir un lien étroit avec Dieu et le Jour du Jugement

Dieu dit dans le Coran à propos des privilèges que le jeûne de Ramadan procure au Croyant:

2.186. وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

.2.186 Si Mes serviteurs t'interrogent à Mon sujet, qu'ils sachent que Je suis tout près d'eux, toujours disposé à exaucer les vœux de celui qui M'invoque. Qu'ils répondent donc à Mon appel et qu'ils aient foi en Moi, afin qu'ils soient guidés vers la Voie du salut. C'est dire que Dieu est particulièrement attentif au culte, à l'appel et aux prières de ses serviteurs pendant le mois de jeûne.

Le contenu de ces versets est confirmé dans une autre Parole Sainte révélée au Prophète, à savoir:

**Toute bonne action que les fils d'Adam accomplissent, ils la font pour eux-mêmes. Excepté le jeûne, lequel est pour Moi, et c'est Moi qui le rétribue. Le jeûneur éprouve deux joies: l'une au moment légal de l'Iftâr (fin du jeûne) où il se met à manger et à boire, l'autre, lorsqu'il Me rencontre et que Je le fais entrer au Paradis**

This means that God is particularly attentive to the cult, to the call and to the prayers of His servants during the month of fasting.

The content of these verses is confirmed in another Holy Word revealed to the Prophet, namely:

Any good deed that son of Adam perform, they do it for themselves. Except fasting which is for Me, and it is I who reward him. The fasting person experiences two joys: one the legal time of Iftar (breaking of the fast), where he began to eat and drink, the other when he meets me and I do enter Paradise

## **7- Consoler les nécessiteux**

Le Prophète a décrit le mois de Ramadan comme étant, entre autre, le mois de la consolation. Cette appellation est d'autant plus adéquate que le jeûne est une véritable institution d'aide aux nécessiteux.

## **7- Consoling needy**

The Prophet described Ramadan as, among others, the month of consolation. This designation is especially appropriate that fasting is an institution of assistance to the needy.

Le Prophète a dit à cet égard:

**Quiconque offre le repas de l'Iftâr (de la fin du jeûne) à un jeûneur aura une récompense égale à celle du jeûne et à celle de la piété accomplie par la force de ce repas.**

The Prophet said in this regard:

Whoever offers the iftar banquets (end of fasting) to a fasting person will have a reward like that of fasting and that of piety done by the strength of this meal.

Et, d'autres parts, le jeûne nous a été prescrit comme il a été prescrit à ceux qui nous ont précédés. Donc les peuples d'avant l'islam observaient le jeûne soit pour des causes médicales ou spirituelles. Par exemple :

### Chez les juifs :

Un ***ta'anit*** (hébreu : » mortification ») désigne une période de privation de nourriture et de boissons à titre volontaire, privé ou public, dans un but de repentir, de deuil ou d'abstinence. Il joue également un rôle important chez les mystiques juifs.

Outre le jour solennel du Grand Pardon, le judaïsme comporte quelques jeûnes publics, institués en mémoire de la destruction du Temple et d'autres instaurés par les rabbins.

### Chez les chrétiens :

Le jeûne est une pratique courante dans l'Église catholique et orthodoxe où il est considéré comme une pratique de pénitence qui permet de prendre conscience de ses manquements et de se rapprocher de Dieu (voir Matt IV 2 Lc IV 1-4). Il consiste en une privation volontaire de nourriture : lors d'un jour jeûné le fidèle ne fait qu'un seul repas de la journée (traditionnellement à midi), qu'il peut compléter par de légères collations le matin et le soir comme du pain et de l'eau ou encore une soupe.

Le jeûne est souvent associé à l'abstinence de viande, une autre pratique pénitentielle ; cependant ce sont deux pratiques différentes : certains jours sont consacrés au jeûne, d'autres à l'abstinence, et certains aux deux. Dans l'Église orthodoxe, comme dans l'Église catholique romaine, le jeûne est demandé aux personnes souhaitant recevoir la communion, cette pratique est appelée le jeûne eucharistique.

Chez les Bahaïs :

Le jeûne ( صَوْم *sawm*) est l'un des rites majeurs de la [foi bahá'íe](#), prescrit par [Bahá'u'lláh](#) dans le "Livre le Plus Saint" (*Kitāb-i Aqdas*)<sup>58</sup>. Avec la [prière](#) "obligatoire" (*ṣalāt*), ils constituent les deux lois indispensables à la vie de l'âme, comme l'air et l'eau sont indispensables à la vie du corps. Négliger ces obligations entrave le développement spirituel, car elles sont comme des ailes pour s'élever vers Dieu selon *Bahá'u'lláh*.

### Chez les hindous :

Le jeûne a un rôle important dans la religion hindoue. Les croyants observent différentes diètes selon leurs croyances personnelles et les coutumes locales.

Quelques exemples :

certains hindous jeûnent certains jours du mois comme Ekadasi (le 11e jour de chaque cycle lunaire) ou à Purnima (pleine lune) ;

certains jours de la semaine sont des jours de jeûne spécifiques aux croyances de chacun et à une divinité favorite ;

le jeudi est un jour de jeûne très répandu dans le Nord de l'Inde. Les fidèles portent des vêtements jaunes et des fleurs jaunes ; jeûner durant les fêtes religieuses est assez commun. ( [source wikipédia](#) )

Donc la complicité du Coeur et des membres peut-être justifiée par la purification de l'âme du musulman.

اتقوى قلة في مبناها و لعلكم تتقون Al imam Juneydi nous apprend que : le mot taqwaa est très petit par la forme du mot mais une signification majeure. Et il donna exemple de deux roche ( pierre ) chyaacun d'eux renferme du feu que personne ne peut voire à l'oeil nu. Mais quand les deux pierres se frottent on apperçoit des étincelles. De même quand le Coeur est purifié , les membres du corps se purifient.

Le Bon Dieu dit dans le Saint Coran :

30.30. فَأَقِمَّ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

.30.30 Consacre-toi à la religion, en monothéiste sincère ! C'est Dieu qui a voulu que cette croyance fût inhérente à la nature de l'homme. Et l'ordre établi par Dieu ne saurait être modifié. Telle est la religion de la rectitude, mais la plupart des hommes n'en savent rien.

Le Prophète Muhammad (sas) Dit :

**Abu Huraira reported Allah's Messenger (ﷺ) as saying:**

No child is born but upon Fitra. He then said. Recite: The nature made by Allah in which He created man, there is no altering of Allah's nature; that is the right religion."

حَدَّثَنِي أَبُو الطَّاهِرِ، وَأَحْمَدُ بْنُ عِيسَى، قَالَ حَدَّثَنَا ابْنُ وَهْبٍ، أَخْبَرَنِي يُونُسُ بْنُ يَزِيدَ عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، أَنَّ أَبَا سَلَمَةَ بْنَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَخْبَرَهُ أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ " . ثُمَّ يَقُولُ اقْرَأُوا { فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ }

**Abou Hourayra** a rapporté que le Messenger d'Allah (ﷺ) a dit: Tout enfant ne naît dans la Fitra. Il a alors dit. Récitez: La nature faite par Allah dans laquelle il a créé l'homme, il n'y a pas de changement de la nature de Dieu; qui est la religion droite. “

Chers frères et soeurs en islam, profitons de cette plus belle occasion pour nous débarrasser le maximum possible des mauvaises actions comme le disait le Saint Maître Seydina Limamou Lahi al Mahdiyous (as): lavez vous car vous avez assez d'eau et de savon ( ASTGHFIROULAH ET LAA ILAAHA ILLA LAHOU .)

