

# LES FRUITS DE L'ADORATION

Abdullah Aymaz



Copyright © 2012 par Éditions du Nil

Deuxième édition

*Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être ni reproduite ni diffusée, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout système de stockage et de restitution d'information, sans la permission écrite de l'éditeur.*

Publié par Éditions du Nil  
345 Clifton Av., Clifton,  
NJ, 07011, USA

Édité par : Selva Onat  
Traduit par : Jean-Louis Bour

[www.editionsdunil.fr](http://www.editionsdunil.fr)

ISBN: 978-975-278-443-7

Imprimé par  
Çağlayan A.Ş., Izmir - Turquie

## TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 1 : L'adoration et les prières quotidiennes obligatoires.....	1
L'impact de la foi sur la société et sur les individus.....	8
Peut-on considérer les prières prescrites par l'islam comme des exercices physiques ? .....	22
La sagesse divine au regard de l'heure des prières quotidiennes .....	27
Psychologie humaine et prière .....	35
Prières et moralité .....	42
Cela devient-il lassant ? .....	44
Qui en a besoin ?.....	51
S'acquitter des prières quotidiennes .....	55
L'aspect spirituel des prières .....	57
Islam et propreté .....	63
Les ablutions mineure et majeure ( <i>woudou'</i> et <i>ghousl</i> ) .....	64
On ne doit pas solliciter de gain matériel dans l'adoration .....	82
Mouvements accomplis au cours de la prière .....	85
La psychologie du péché .....	90
Réciter le Coran le matin.....	92
Chapitre 2 : Le jeûne obligatoire .....	93
L'excès de nourriture réduit-il la durée de vie ?.....	93
Aspects physiques et spirituels du jeûne.....	126
Le jeûne satisfait chaque exigence de la complexité humaine .....	128
Le jeûne : une bride sur le cou de l'âme charnelle.....	130
Recherches biochimiques menées sur le jeûne islamique .....	132

Chapitre 3 : La <i>zakat</i> , l'aumône obligatoire.....	137
La <i>zakat</i> (aumône purificatrice prescrite).....	137
Aspects sociaux de la <i>zakat</i> .....	140
La <i>zakat</i> et l'économie.....	142
La collecte de la <i>zakat</i> .....	144
Les bienfaits de la <i>zakat</i> pour le donneur et les bénéficiaires.....	147
Protection contre les calamités et les infortunes.....	150
Conditions pour s'acquitter de l'aumône .....	151
Chapitre 4 : Le <i>hajj</i> , le saint pèlerinage .....	157
Le <i>hajj</i> (pèlerinage à la Maison de Dieu).....	157
L'assemblée universelle du <i>hajj</i> .....	164
Déclaration de servitude par la communauté musulmane .....	171
Index.....	175

## CHAPITRE I

---

### L'adoration et les prières quotidiennes obligatoires

**L**es êtres humains sont créés dans le meilleur des moules et se distinguent de toutes les autres créatures de Dieu. C'est pourquoi ils préfèrent un style de vie digne d'un être humain. C'est parfaitement évident quand on voit la façon dont ils choisissent leurs vêtements et leurs normes de vie. La conséquence de leur supériorité sur le reste de la création, c'est qu'ils recherchent constamment la beauté, demandent ce qui se fait de mieux et souhaitent une vie honorable. On ne peut cependant atteindre ces objectifs en vivant dans la solitude. Peut-être une vie solitaire est-elle possible dans le monde des animaux, pour la raison que leurs vêtements leur sont fournis à la naissance et que, leur sens du goût étant limité, ils n'ont pas besoin d'une grande variété de nourriture. En outre, les animaux ne possèdent pas l'intelligence nécessaire pour alimenter une passion pour la science, la recherche ou les arts, et ces questions ne les concernent donc pas. Au contraire, les êtres humains ont besoin de connaissance, d'art et de commerce pour survivre. C'est pourquoi les êtres humains ont besoin les uns des autres

pour survivre. Cela veut dire que les êtres humains ont été créés avec une disposition naturelle à être civilisés. Ils sont tenus de vivre en communautés. Ils emploient les profits qu'ils tirent d'un processus d'échange pour répondre aux exigences des uns et des autres.

Par ailleurs, les êtres humains sont dotés de certaines émotions et qualités indispensables démesurées, telles la passion, la colère et l'intelligence. Les différents niveaux de ces qualités humaines fondamentales forment des caractères différents : dur, faible, habile, compréhensif, ignorant, etc. Ainsi les sociétés humaines sont-elles constituées de caractères et de personnalités différents, ce qui crée un milieu propice aux comportements injustes, aux violations des droits de l'homme et à la maltraitance des autres. Pour éviter de telles violations, les sociétés humaines ont besoin de justice, et la justice ne peut être imposée que grâce à un système juridique.

Cependant aucun système juridique, aussi parfait soit-il, n'a de valeur tant qu'il n'est pas mis en pratique. Assez souvent, des sentiments comme l'envie, l'intérêt personnel, l'égoïsme, la rancune et l'esprit de vengeance peuvent pousser les êtres humains à enfreindre la loi, ce qui signifie que nous avons besoin d'un système de contrôle par lequel les êtres humains peuvent être protégés du mal, même en des lieux ou des situations où le système juridique ne peut ni arrêter les malfaiteurs ni s'occuper d'eux. Puisque nous ne pouvons affecter un policier à chaque citoyen, il nous faut établir la crainte de Dieu dans le cœur de chaque être humain. Il faut que les êtres humains comprennent que, le Jour du jugement, Dieu les tiendra pour responsables des actes qu'ils auront

commis sur terre. Les actes vertueux leur vaudront à coup sûr une récompense, et ils seront très certainement punis pour leurs actes mauvais. On ne peut assimiler et faire fructifier de telles notions que grâce aux principes de la foi, en particulier de la foi en Dieu et au Jour du jugement. Et c'est seulement par les prières quotidiennes que cette foi très impérieuse peut être renouvelée et régénérée. La raison en est que l'adoration est la seule chose capable de renforcer la foi et d'en faire une vérité courante. Indubitablement, si les principes de la foi ne sont pas soutenus et entretenus par la pratique et l'adoration, qui consistent à obéir à Dieu et à s'abstenir de ce qu'Il interdit, alors la foi va constamment s'affaiblir. La meilleure preuve en est la situation actuelle dans le monde islamique.

*a. Les êtres humains et la solution  
à l'énigme de la création*

Le but de l'adoration est de se souvenir de Dieu. Se tourner vers Dieu produit l'obéissance et la soumission. En outre, se soumettre à Dieu et obéir à Ses commandements de sagesse divine va apporter de l'ordre et de la perfection à l'humanité. Ce n'est que grâce à la perfection humaine et à l'ordre que le but divin qui se cache derrière la création de l'univers va triompher. La raison qui est derrière l'apparente beauté de l'univers est l'obéissance et la soumission de toute chose. Il est certain que tout dans la création, des grains les plus fins jusqu'aux étoiles dans le ciel, loue et glorifie Dieu :

*Les armées des cieux et de la terre Lui appartiennent.  
(Fath 48 : 4)*

*Et Il n'y a rien qui ne célèbre Ses louanges. (Isra 17 : 44)*

Ces êtres inanimés affichent leur beauté intérieure et leur capacité étonnante, qui a été créée par Dieu à travers leur obéissance à Dieu. S'ils ne faisaient pas partie du plan divin suprême, la beauté apparente qu'on observe dans l'univers n'existerait pas. Par ailleurs, les milliers de mystères liés à la sagesse divine sont cachés dans l'âme de l'homme. Ces trésors et ces capacités dissimulés ne peuvent être révélés et développés que grâce à l'obéissance et la soumission à Dieu.

Dieu a créé l'être humain comme une table des matières qui contient le grand livre de l'univers entier. Et Il a mis en place un échantillon de chacun de Ses beaux noms qui se reflète sur tous les mondes et royaumes dans la quintessence de l'humanité. Si les êtres humains utilisent ces trésors en employant leurs organes physiques et leurs sens spirituels dans l'obéissance et l'adoration de Dieu, ces échantillons installés dans leur quintessence vont se transformer en fenêtres métaphysiques à travers lesquelles ils observeront les mondes correspondants. En outre, ils assument le rôle d'un miroir reflétant le nom divin qui se manifeste en ce royaume particulier. En conséquence, le corps et l'âme de tels individus deviendront un abrégé des mondes physique et métaphysique. Il en résultera que les noms divins qui se manifestent dans les deux mondes seront aussi reflétés par leur âme. De ce point de vue, les êtres humains deviennent les récepteurs et les réflecteurs des noms divins. C'est pourquoi, selon l'interprétation du grand savant islamique Muhyiddin ibn al-Arabi, le hadith *qoudsi* (ce sont les paroles du prophète telles qu'il les a reçues par Dieu) :

– J'étais un trésor caché et j'ai créé les êtres vivants pour qu'ils Me découvrent.



Veut dire :

– J'ai créé les êtres vivants pour qu'ils soient des miroirs afin que Je puisse y observer le reflet de Ma beauté.

### ***b. Le centre d'attraction***

L'être humain est le point central de la création. Les rayons émis par les lois de la nature, les principes universels et les mesures précises de l'existence se composent tous de l'essence des êtres humains. C'est pourquoi, pour favoriser un écoulement régulier de ce courant universel, les êtres humains doivent se conformer à ces lois et principes. Il est impératif que les êtres humains accomplissent les devoirs dont Dieu les charge, afin d'éviter le risque d'être écrasés sous les palettes de l'immense système qui fonctionne à travers l'univers. La raison en est que l'ordre et l'harmonie visibles dans l'univers ont leur source dans une totale soumission sur le plan divin. De même, l'évidente beauté qu'on observe en toutes choses, des atomes aux galaxies, découle des reflets des noms divins qui les organisent et les décorent. Les mystères scellés dans l'âme humaine se révéleront et se manifesteront également par l'obéissance et la soumission au décret divin qui est réparti à travers les reflets de Ses beaux noms. Incontestablement, grâce à la soumission et à l'obéissance, les capacités humaines se développeront et s'épanouiront. Par contre, de même que ceux qui désobéissent aux règles de fonctionnement d'une machine perdent leurs bras et leurs jambes, ceux qui désobéissent aux principes divins vont peu à peu perdre leurs sens et leurs émotions physiques et spirituels. Il est certain que l'univers a été établi dans l'ordre, l'harmonie et l'obéissance.

### *c. De nombreuses responsabilités*

En obéissant aux commandements et en s'abstenant de ce qu'Il a interdit, un être humain s'engage dans de nombreux aspects de la vie sociale. En particulier, pour ce qui concerne les principes et les problèmes religieux bénéfiques pour la société, chaque individu représente toute l'espèce humaine. Comme les musulmans doivent assumer leurs obligations envers Dieu, ils doivent assumer de nombreuses tâches comme les devoirs religieux, les responsabilités sociales, les devoirs d'enseigner, le développement de la communauté et la réinsertion. C'est pourquoi il leur faut porter sur leurs épaules de nombreuses questions sensibles comme la justice et l'intégrité sociale.

S'il n'y a personne pour s'acquitter de ces devoirs et de ces obligations, ils seront piétinés par tout le monde.

### *d. Fraternité et ascension*

C'est par le biais de la croyance en l'islam et de l'adoration que les êtres humains développent des liens solides avec tous les croyants. Par exemple, dans l'armée, des amitiés étroites se construisent entre gens qui servent sous un même chef. Ce sentiment d'amitié se renforce d'autant plus qu'on sert dans une même section. En outre, le fait d'être dans la même ville développe un sens de la fraternité entre soldats. Comme dans cet exemple, croire en un même Dieu, accomplir les mêmes formes d'adoration, suivre le même prophète, se tourner vers la même *qibla* – la direction de la prière – et donc être membres de la même religion autorise le développement d'un lien fort d'amitié et un sentiment solide de fraternité entre les croyants. Ces importants liens religieux ne relient

pas seulement les êtres humains mais ils sont aussi comme des liens métaphysiques qui créent un lien entre toutes les créatures. Un lien et une fraternité d'une telle puissance donnent naissance à un amour éternel. Au fond, la cohésion sociale et l'harmonie ne peuvent être acquises que grâce à l'amour, le respect mutuel et la fraternité.

*e. Maturité et développement personnel  
peuvent s'acquérir par l'adoration*

D'un point de vue physique, les êtres humains sont minuscules, faibles et insignifiants. Ils sont une des nombreuses espèces de mammifères qui peuplent la terre. Pourtant, les êtres humains possèdent une âme exaltée et le potentiel pour réussir de grandes choses. Ils ont des inclinations innombrables, des exigences et des désirs sans fin. En outre, les êtres humains ont des idées sans limite et des émotions débordantes, comme la passion et la colère. Ils furent donc créés avec une essence qui contient toutes les espèces vivantes. L'âme exaltée de tels êtres ne peut être satisfaite que par l'adoration. Seule l'adoration peut développer leurs capacités, et seule l'adoration peut les protéger des tentations mauvaises et des désirs charnels. C'est aussi grâce à l'adoration que les désirs sans fin des êtres humains peuvent être satisfaits. L'adoration joue aussi le rôle d'un coordinateur quotidien, qui met de l'ordre dans la vie de chacun. L'adoration nettoie et purifie les organes intérieurs et extérieurs des êtres humains des taches et des souillures qu'y laisse la nature. Elle élève l'âme humaine et l'emmène vers la proximité de Dieu.

L'homme peut parvenir à la plus étroite proximité du Tout-Puissant en accomplissant ses devoirs de serviteur, en

particulier les prières quotidiennes prescrites. En se tenant devant Dieu cinq fois par jour, le serviteur tisse le lien avec son Seigneur le plus puissant et le plus beau. C'est à travers les prières (*salat*) que le croyant relie son infinie faiblesse à l'infinie puissance de Dieu, et se rapproche du Tout-Puissant. C'est pourquoi le Messager de Dieu a dit :

– La prière est l'ascension du croyant (vers la proximité de Dieu).

Le Prophète a dit aussi :

– La prière est le principal pilier de la religion.

C'est pourquoi l'islam est particulièrement vigilant sur la pratique de ce pilier principal de la religion, plus que pour les autres formes d'adoration. En effet, c'est une condition catégorique pour être un croyant fervent et c'est, après la foi, le devoir le plus important en tant que serviteur.

## L'IMPACT DE LA FOI SUR LA SOCIÉTÉ ET SUR LES INDIVIDUS

Il y a une relation étroite entre la foi et les êtres humains. Dans ce livre intitulé *Return to Religion (Retour à la Religion)*, le Dr Henry Link évalue les résultats d'une recherche portant sur 73226 expérimentations psychologiques conduites sur 15321 individus, hommes et femmes, aux États-Unis : « Les individus qui croient en une religion et fréquentent régulièrement les services que proposent leurs lieux d'adoration, ont des personnalités plus fortes et cohérentes, et possèdent un caractère supérieur, par rapport à ceux qui négligent la foi et l'adoration. »

Dans son livre *Comment dominer le Stress et les Soucis. Prenez la Vie du bon Côté !*, Dale Carnegie donne le conseil

suisant pour éviter le stress : « Aujourd'hui, je vais consacrer une demi-heure à me décontracter, et pendant ce moment je vais penser à Dieu. »

William James, professeur de philosophie à l'Université de Harvard, affirme : « La religion est le remède le plus puissant contre les restrictions. » En outre, le Dr A.A. Brill prétend qu'une personne réellement pieuse ne souffrira pas de troubles psychologiques.

Les psychologues ont déterminé qu'une foi solide et des prières régulières évitent que se développent les soucis, les craintes injustifiées et la dépression. Ce sont les problèmes psychologiques qui donnent naissance à la moitié des maladies humaines et des troubles de santé.

Dans *L'homme à la Découverte de son Âme*, le Dr Carl Gustav Jung, un des plus éminents psychiatres de notre époque, explique : « Au cours des trente dernières années de ma pratique, j'ai examiné des centaines de patients venant du monde entier. Ceux qui avaient plus de trente-cinq ans avaient tous le même problème. Leur maladie était provoquée par la perte de leur foi. La perspective de leur vie avait changé. Contrairement à leurs amis croyants, ils ne se comportaient plus en étant croyants. Ces patients ne guérissaient complètement que s'ils retrouvaient la foi. »

Le grand leader indien Mahatma Gandhi a affirmé : « Sans les prières, j'aurais perdu la tête en peu de temps. »

Dans un article paru dans *Reader's Digest*, le prix Nobel Alexis Carrel affirme : « La prière est l'action la plus puissante qu'on puisse accomplir. Elle est une force authentique, comme la gravité terrestre. Par la force de la prière, j'ai constaté la

guérison de nombreux patients qui ne réagissaient plus aux traitements médicaux habituels. »

Les psychiatres nous apprennent que parler de nos problèmes pendant les périodes de dépression et de stress est le meilleur remède. Quand nous prions, nous avons l'opportunité de parler à Dieu de tous nos problèmes, même de ceux dont nous ne pouvons parler à personne. Par conséquent, nous pouvons directement Lui demander Son aide et solliciter Son soutien.

Dans son livre intitulé *Pascal*, Jacques Chevalier parle de l'affirmation de Pascal à propos de Dieu : « Ceux qui échouent dans leur quête de Dieu ou se détournent de Lui ne trouveront jamais la vérité ou le vrai bonheur, qu'ils le cherchent à l'intérieur ou à l'extérieur. »

La foi joue aussi un grand rôle pour renforcer les liens entre les membres de la famille. Dans son ouvrage intitulé *Divorce*, J. Dominian écrit : « Les mariages célébrés au cours d'une cérémonie religieuse ont moins de risque de finir par un divorce que les autres. » Dans le même livre, il souligne que le taux de divorce dans les mariages non religieux est relativement élevé.

Le manque de foi joue aussi un rôle important dans les suicides. Ceux qui croient que la richesse matérielle résout tous les problèmes seront choqués en voyant les statistiques concernant les nations prospères.

Par exemple, le taux de suicide au Japon est parmi les plus élevés du monde industrialisé. Selon les statistiques du Japanese National Police Agency, le nombre de suicides a été de 34427 en 2003, ce qui correspond à un taux de 27 pour 100000 citoyens. Aux États-Unis, il y a eu 32439 suicides en

2004, ce qui représente 86 suicides par jour, ou un suicide toutes les 16 minutes. Chaque année, seulement aux États-Unis, une centaine de médecins se suicide. Selon un rapport récent de l'Organisation Mondiale de la Santé, les taux de suicide les plus élevés sont constatés dans les sociétés anciennement communistes, suivies par les pays occidentaux développés, alors que les taux les plus bas se rencontrent dans les sociétés plus religieuses, comme en Amérique Latine ou dans les pays musulmans. Ceux qui fondent tout sur le matérialisme et croient qu'une économie forte est la seule infrastructure capable de procurer une vie heureuse devraient cesser de penser un instant. N'oublions pas que les nations que nous avons évoquées plus haut ont atteint de hauts niveaux économiques et sociaux, dans l'éducation et la culture.

Il est évident que Freud et Adler se sont trompés. Incontestablement, ces nations ont des économies prospères, et elles laissent à leurs citoyens une grande liberté sexuelle. Alors quelle est la raison de ces nombreux suicides ?

Alors que l'Égypte est un pays beaucoup plus pauvre que ceux qu'on vient de citer, le taux de suicide y est de 5 pour dix millions. En Suisse et en France, ce taux est de 17 pour cent mille. Comme on le voit parfaitement, résoudre les questions financières d'une nation ne suffit pas à procurer le bonheur à son peuple. Voici l'exemple de quelques nations qui fondent leur civilisation sur la richesse matérielle.

De 1960 à 1970, il y a eu 144% d'augmentation des crimes graves aux États-Unis. Malgré un développement régulier de la situation économique aux États-Unis, le Uniform Crime Report indique qu'entre 1960 et 1975, les

taux d'augmentation des agressions aggravées, des viols et des homicides ont été respectivement de 164%, 174% et 188%. Entre 1955 et 1965, les cambriolages et les vols ont augmenté aux États-Unis d'environ 200%, et de 100% dans des pays comme la France, l'Italie, la Norvège ou le Royaume Uni. Pendant la période de 1997 à 2009, les attaques violentes ont augmenté de 77% au Royaume Uni. Pour la seule année 2007, environ un million et demi de personnes ont été victimes de crime violent aux États-Unis.

Selon les statistiques de crimes, le pourcentage de criminels endurcis dans les nations suivantes est le suivant : 78,5 personnes sur mille ont commis des crimes graves en Suède. Ces chiffres sont de 64,5 au Danemark, 44,2 en Allemagne, 41,2 aux États-Unis, 34,6 en France. 1827373 infractions ont été commises en France pendant la seule année 1974. L'année 1973 a vu une augmentation de 6,5% pour les cambriolages, les vols, les fraudes et les blanchiments d'argent. En 1974, l'augmentation correspondante a été de 12,07%. Selon les statistiques, 2700 cambriolages ont eu lieu chaque jour en France, en 1972. Ce nombre est passé à 3081 en 1973. Les données récentes montrent également que les crimes violents et les vols ont augmenté dans les pays européens. Pour les états membres de l'Union Européenne, les crimes violents ont augmenté de 3% et les vols de 1% pour la période 1998-2007. La population carcérale a augmenté chaque année de 1% au cours de cette période pour atteindre un taux moyen dans l'UE de 123 prisonniers pour cent mille habitants pour les années 2005-2007. Le pourcentage de crimes chez les jeunes a également cru de façon spectaculaire. Selon le Département de la Justice



américain, un tiers des victimes de crimes violents étaient des adolescents entre 12 et 19 ans et, en 1998, 50% des crimes violents étaient commis par des jeunes.

Dans son livre intitulé *La Revaitte contre la Pere*, Geruva Mendel écrit : « La rébellion contre le père se transforme en un sentiment de revanche contre toute figure d'autorité. » C'est dans la famille que peut s'acquérir et se pratiquer le meilleur comportement. En effet, le respect et la révérence que les parents manifestent à leur mère et à leur père (les grands-parents des enfants) sont de grandes leçons pour les jeunes. Si la mère et le père d'un enfant sont toujours aimants et compatissants, l'enfant sera d'autant plus conscient du devoir et de l'obligation de respecter ses parents et les autres personnes âgées. Les gens développent cette conscience sur une longue période et par habitude. En outre, l'islam interdit à ses disciples de dire la moindre parole de mépris à propos de ses parents :

*Ton Seigneur a décrété que vous n'adoriez que Lui, et Il a prescrit la bonté à l'égard de vos père et mère. Si l'un des deux, ou les deux, a atteint la vieillesse près de toi, ne leur dis pas : « Fi ! » (pour te plaindre ou exprimer ton impatience) et ne les repousse pas. Adresse-leur des paroles respectueuses. Incline vers eux l'aile de l'humilité, avec miséricorde, et dis : « Mon Seigneur ! Sois miséricordieux avec eux comme ils l'ont été avec moi quand j'étais un enfant. » (Isra 17 : 23-24)*

Le pouvoir de la religion pour bousculer les mauvaises habitudes est aussi parfaitement évident. Durant la prohibition de l'alcool aux États-Unis en 1930-1933, le gouvernement dépensa deux millions de dollars uniquement pour imprimer du matériel de propagande. Cinq cent mille personnes furent

reconnues coupables et deux cents furent tuées pendant les trois années de prohibition. Pourtant, l'alcool ne put être éradiqué des rues.

Les méthodes habituelles pour traiter les alcooliques ne marchent pas vraiment. Aujourd'hui, les psychiatres travaillent activement sur de nouveaux traitements contre l'alcoolisme. Malheureusement, la plupart des alcooliques qui suivent un traitement de réhabilitation reviennent à la boisson après une période de quelques mois. Par contre, il y a quatorze siècles, le Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, a éradiqué la consommation d'alcool de sa société de croyants solides, en employant une méthode progressive conforme au rythme des révélations. On le sait, les versets coraniques ne furent pas révélés au Prophète en une seule fois. Puisque les gens se laissaient aller à leurs mauvaises habitudes et aux comportements qui avaient cours avant la venue des révélations, et qu'ils n'avaient pas envie d'abandonner ces mauvaises habitudes d'un coup, le processus d'abandon de l'alcool se déroula en trois étapes. Le Prophète réussit à nettoyer facilement sa société de centaines de mauvaises habitudes, en très peu de temps, progressivement. Aisha, la femme du Prophète, nous dit que les versets révélés pendant les premiers temps de l'islam visaient à changer le cœur et l'esprit des gens, et les versets arrivant plus tard furent envoyés pour établir la loi divine. Elle dit :

– Les gens auraient dit : « Nous ne cesserons pas de boire de l'alcool » si le commandement interdisant l'alcool avait été révélé au début.

Elle expliquait ainsi la justification de la méthode de changement progressif de la société.

Il existe à New York une organisation qui aide les gens à cesser de boire de l'alcool. Quand l'organisation fut créée, ses membres décidèrent de mener une étude historique pour analyser la première expérience de prohibition de l'alcool. Ils découvrirent que cette première expérience fut menée par le Prophète de l'islam.

Certains membres de l'organisation proposèrent alors d'élever un monument à la mémoire de Mohammed, paix et bénédictions sur lui. L'un d'eux suggéra qu'on fasse une statue du Prophète. Un autre s'y opposa en disant :

– Les adeptes de sa religion préféreraient qu'on construise quelque chose dont la société tire profit.

Puisque cette seconde proposition paraissait plus conforme aux enseignements de l'islam et de Mohammed, l'organisation décida de construire une fontaine au nom du noble Prophète. La fontaine fut construite à New York et on lui donna le nom de « Robinet de Mohammed ». Peu après, Malik ibn Souud fut choisi comme président de l'organisation.

Aujourd'hui, l'humanité traverse une période de dépression provoquée par un manque de foi. La religion prescrit la protection impérieuse de cinq choses fondamentales :

1. protection de la santé
2. protection de la santé mentale
3. protection des biens
4. protection de la dignité humaine et de la bienséance
5. protection de la religion elle-même.

En fait, ceux qui se sont éloignés de la religion ont cherché refuge dans des substances comme l'alcool et les drogues illégales.

Dans *The Matter of Hashish and Turkey* (*La question du hashish en Turquie*), le professeur Ayhan Songar donne quelques informations statistiques sur les héroïnomanes aux États-Unis :

En 1972, il y avait 600000 héroïnomanes aux États-Unis.

En 1973, le chiffre était passé à 612000.

En 1974, il atteignait 650000.

Plus de 6 millions de gens s'étaient inscrits à des programmes de réhabilitation et on pense que 55 millions avaient utilisé une forme quelconque de drogue synthétique. Pourquoi autant d'Américains ont-ils recours aux drogues alors qu'ils vivent dans une des nations les plus prospères sur terre ?

Ces addictions ont aussi un impact important sur la vie de famille. Voici des données démographiques pour quelques nations civilisées, publiées par les Nations Unies en 1974 :

Pays	Taux de mariage	Taux de divorce
Danemark	6,11	2,5
Suède	5,5	3,1
Royaume uni	8,1	2,0
États-Unis	10,1	4,6
Russie	10,1	2,7
Allemagne	6,1	1,4

Selon le Dr Sarroks, 40% des Américaines vivent séparées de leur mari, ce qui coûte 259 millions de dollars chaque année.

Le mariage est une question sur laquelle la religion insiste. Il est notoirement connu que la plupart des maladies sexuellement transmissibles viennent des relations extraconjugales. Selon l'encyclopédie Britannica, alors que le nombre de mariages a diminué de façon considérable aux États-Unis, les hôpitaux ont

soigné plus de 360000 patients atteints de maladies sexuellement transmissibles. Il y a actuellement pour les seuls États-Unis 65 grands hôpitaux spécialisés dans le traitement de ces maladies.

En Amérique, chaque année, 30000 à 40000 enfants meurent de maladies sexuellement transmissibles qui leur sont transmises par leurs gènes. Les statistiques suggèrent que 61% des Américains se plaignent d'une forme quelconque de trouble sexuel. Ces troubles ont été diagnostiqués aussi bien chez des gens mariés que chez des célibataires. Selon les gynécologues, 7% des Américaines ayant été traitées en chirurgie vaginale avaient un problème provoqué par une maladie sexuellement transmissible.

Certaines maladies sexuellement transmissibles peuvent provoquer d'autres complications dans l'organisme. Ces complications peuvent concerner la paralysie cérébrale, les problèmes stomacaux, les troubles intestinaux, les affections osseuses et les complications de l'aorte. Pendant les deux premières années de la Première Guerre mondiale, 75000 soldats français furent atteints de maladies sexuellement transmissibles. Selon les données historiques, on constata dans un petit régiment 242 cas de la même maladie.

Selon Michael Frayn, qui écrit dans *l'Observer*, la Suisse a les taux d'alcoolisme, de criminalité, d'avortement, d'accidents de la route, de relations extraconjugales et de suicide les plus élevés.

En Suède, le nombre d'adolescents qui ont des problèmes d'abus d'alcool a triplé pendant les quinze dernières années. Aujourd'hui, la moitié des adolescents suédois connaissent une forme de dépression. Les autorités américaines ont admis que

six jeunes Américains sur sept sont inaptes au service militaire à cause de troubles du comportement ou de la personnalité.

Ceux qui n'accordent aucune valeur aux importants principes éthiques de la religion, comme la pudeur, la chasteté et l'intégrité, devraient prêter une oreille attentive au Dr Alexis Carrel, un des plus grands esprits du XXe siècle, qui déclare :

- L'intellect et ses puissantes facultés ne peuvent se manifester que s'il y a maîtrise temporaire des désirs sexuels et développement correct des glandes sexuelles.

Les gens d'âge mûr, en particulier dans la génération plus jeune, devraient écouter avec soin le conseil suivant :

Il ne fait aucun doute qu'un jour votre jeunesse vous quittera. Comme l'été cède la place à l'automne, qui à son tour ouvre la voie à l'hiver, votre jeunesse cèdera sa place à la vieillesse, et la vieillesse préparera la mort. Le saint Coran, et tous les décrets divins, indiquent clairement que celui qui passe sa jeunesse éphémère dans la pudeur et sur le chemin de la vertu recevra en récompense une jeunesse éternelle. La gaspiller dans le mal et l'indécence apportera désespoir et souffrance, de la même façon qu'un meurtre commis à cause d'une minute de fureur entraîne des années de souffrance en prison. Non seulement les désirs et les plaisirs licencieux de la jeunesse entraîneront qu'on devra rendre des comptes le Jour du jugement, qu'on souffrira dans la tombe et qu'on perdra espoir sur terre, mais ils mettront la souffrance au cœur même du plaisir, et cette souffrance sera plus forte que le plaisir. Toute personne jeune qui a du bon sens le confirmera. Par exemple, dans un désir indécent, il y a la crainte d'être rejeté, le supplice de la jalousie et l'angoisse de la séparation, qui coexistent avec une faible quantité de plaisir, faisant que

l'ensemble ressemble à du miel empoisonné. Quand on veut savoir les conséquences du gaspillage de sa jeunesse en mauvaises actions, il suffit de demander aux bars, aux hôpitaux, aux prisons et aux cimetières qui sont pleins de jeunes. Beaucoup ont fini à l'hôpital à cause d'un comportement indécent, en prison à cause d'actes illégaux. Il y a ceux qui cherchent refuge dans les bars à cause de troubles spirituels provoqués par un manque d'obéissance et de spiritualité, et ceux qui finissent dans la tombe à cause de comportements rebelles.

Conséquence du taux croissant de divorce aux États-Unis, sur les 45 millions d'enfants appartenant à des familles séparées, 12 millions vivent sans parents. Indubitablement, ces enfants sans famille vont finir par devenir en grandissant nuisibles à la société. Les enfants nés de relations hors mariage présentent le risque le plus grand de développement de troubles psychologiques.

Le nombre de suicides au Royaume Uni est de 16 par jour, soit environ 6000 par an. Aux États-Unis, on dénombre 86 suicides par jour. Cela veut dire que, toutes les seize minutes, quelqu'un se suicide ou fait une tentative de suicide. N'oublions pas que toutes les tentatives de suicide ne sont pas annoncées par les autorités. Certains prétendent qu'il faut augmenter les chiffres de 30% pour refléter la réalité.

Au Royaume Uni, au cours des soixante dernières années, le nombre de suicides d'hommes a augmenté de 31%. Le chiffre atteint, pour les femmes, le niveau critique de 171%. Pratiquement chaque médecin britannique a dans ses fichiers entre dix et vingt patients présentant un risque de suicide. Le Dr Norman L. Furbelow, administrateur en chef du Los Angeles Suicide Prevention Center, affirme :

- Les médecins jouent un rôle déterminant dans la prévention du suicide. La moitié des gens suicidaires rendent visite à un médecin pendant le dernier mois de leur vie.

En même temps, le taux de suicide chez les médecins britanniques est de un sur cinquante, et environ cent médecins se suicident chaque année aux États-Unis.

Selon les statistiques de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), les taux de suicide aux États-Unis sont les suivants :

15-19 ans	3.9 sur 100,000
20-24 ans	7.8 sur 100,000
75-84 ans	27.9 sur 100,000

C'est un tableau probant d'une civilisation fondée sur le matérialisme, une civilisation qui ne croit pas aux obligations religieuses, à la prohibition ou à la vie après la mort, et qui donc néglige les droits des mères et pères âgés en les plaçant dans des hospices.

Comme ils n'ont pas considéré la religion et la vertu comme des priorités pour la civilisation, les gens ont permis que se développe un environnement qui ne satisfait que les désirs et les tentations de la chair. Ceci a en retour exclu l'humanité de la classe des humains. En effet, beaucoup se sont transformés en êtres d'apparence humaine mais qui, pour ce qui est de la bienséance et des convenances, ne diffèrent pas des créatures à quatre pattes qui parcourent la terre. Faisant de la satisfaction de leurs désirs sexuels et de leurs fantasmes le but de leur vie, ils *jouissent un certain temps des biens de ce monde* (les bienfaits de Dieu), *et ils mangent comme mangent les bestiaux* (sans prendre en compte Celui qui les a pourvus ni ce qu'ils sont supposés faire en retour, et sans aucune considération pour la vie à venir). (Mohammed 47 :



12) Ils recherchent en permanence leur propre satisfaction au point qu'ils déifient leurs désirs et leurs soifs égoïstes, devenant ainsi *semblables à des bestiaux* (qui ne suivent que leurs instincts) *et plus égarés encore* (du droit chemin, ayant donc besoin d'être guidés). (Araf 7 : 179)

En outre, le rejet des valeurs religieuses et le désir exacerbé des plaisirs de la chair ont donné naissance à une inégalité croissante par manque de compassion. En fait, renoncer à la religion a poussé la civilisation européenne vers un chaos tel qu'il a provoqué l'apparition de sectes innombrables qui prospèrent sur la rébellion et la diffamation.

En refusant d'employer les émotions et les capacités dans le chemin prescrit par Dieu, l'humanité s'est précipitée dans le chaos. Alors que des milliers de gens innocents étaient opprimés comme si on les avait placés dans un étau, leur sang et leur sueur devinrent des rivières et des lacs. Le manque de compassion s'est concrètement transformé en matérialisme. Pendant les quelques siècles passés, l'humanité a souffert de l'angoisse du matérialisme qui a figé ses émotions délicates et sensibles en essayant d'éliminer le domaine de la spiritualité, le seul monde où l'âme et la conscience humaines peuvent respirer. Le résultat en est que les êtres humains ont été réduits en esclavage par une civilisation qui continue à écraser ses populations et à les broyer dans un système qui attire la colère des cieux et la fait planer au-dessus de leur tête...

Par ailleurs, nous avons une civilisation fondée par le noble Prophète qui affirmait :

– À mes côtés, le plus fort d'entre vous est l'innocent qui ne peut voir ses droits reconnus par le tyran, et le plus faible est le tyran qui bafoue les droits de l'innocent.

Celui qui veut quelque chose de bien pour lui mais ne le veut pas pour les autres a violé un des principes sociaux de base de l'islam. Le principe de vie du Prophète était :

- Exhortez-vous les uns les autres à l'altruisme et à la vertu religieuse. Ne vous exhortez pas les uns les autres à l'hostilité et au péché.

Le Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, a dit :

- Celui qui dort l'estomac plein alors que son voisin a faim n'est pas l'un d'entre nous.

Cela signifie que si quelqu'un meurt de faim dans le voisinage, quiconque y vit sera tenu pour responsable au Jour du jugement.

## PEUT-ON CONSIDÉRER LES PRIÈRES PRESCRITES PAR L'ISLAM COMME DES EXERCICES PHYSIQUES ?

Nous allons citer quelques extraits d'un article publié en mars 1976 dans le *Haksas Journal*. L'article était écrit par le professeur Timucin Altug, qui travaillait à l'époque dans le service des urgences de l'hôpital Hacettepe. Ces extraits proposent une explication à ceux qui affirment à tort que les prières quotidiennes musulmanes sont une forme d'exercice physique. Il y a cinq différences importantes entre les prières et un exercice régulier :

1. les prières quotidiennes consistent en quarante *raq'ats*, ou unités, comportant quatre-vingt prosternations. Quelqu'un a-t-il jamais rencontré un tel programme d'exercice physique ?

2. les prières sont accomplies sans précipitation et n'exercent donc aucune pression sur le cœur.
3. les cinq prières quotidiennes sont accomplies à différents moments de la journée. Combien de gens pratiquant régulièrement le sport en font cinq fois par jour ? En outre, les prières ne peuvent en aucun cas être négligées, ni en voyage ni par temps de guerre, sauf par une personne aliénée ou sur son lit de mort.
4. les prières quotidiennes sont des actes d'adoration obligatoires, et doivent être accomplis constamment, jusqu'au moment de la mort. Combien de gens pratiquent un exercice physique tout au long de leur vie ?
5. il est obligatoire d'accomplir l'ablution – le rituel de purification avec de l'eau qui précède la prière. Dans certains cas, on a besoin de faire la grande ablution (*ghousl*). Aucun sportif ne fait un rituel d'ablution avant une séance d'exercice physique.

Prêtons maintenant l'oreille à ce que dit le médecin. La prière du matin comporte quatre *raq'ats*, celle de midi dix *raq'ats*, celle de l'après-midi huit *raq'ats*, celle du soir cinq *raq'ats* et celle de la nuit treize *raq'ats*. Dans chaque *raq'at*, ou unité de prière, un musulman se prosterne deux fois, ce qui signifie qu'il fait ce mouvement quatre-vingt fois par jour. Aucun sportif ne peut respecter une telle discipline toute sa vie. La plupart des sportifs font leurs exercices une fois par jour, de préférence le matin, et leur programme comporte de vingt à trente mouvements différents. Leurs exercices comprennent des mouvements à cadence rapide, le rythme du cœur augmente et ils sont fatigués à l'issue de leur programme. Comme ils ne répètent pas le programme pendant le reste de

la journée, leur corps continue à engranger des calories qui se transforment peu à peu en graisse. Les prières sont au contraire accomplies à un rythme lent, et le rythme cardiaque est maîtrisé. Les mouvements sont accomplis tout au long de la journée, ce qui vivifie le corps du matin au soir, et ce qui évite le stockage de calories et la production de graisse.

Le sang joue un rôle vital dans la vie humaine. Le cœur pompe le sang vers les parties les plus éloignées du corps humain. Pour fonctionner de la manière la plus efficace, le cœur a besoin de rester en parfaite condition. En outre, il est impératif que nous favorisions la fonction essentielle du cœur, qui est de distribuer le sang à nos cellules, en maintenant notre corps en bonne santé grâce à des exercices physiques réguliers. De même qu'une plante a besoin d'être régulièrement arrosée, les tissus vivants doivent être irrigués par le sang grâce à cette structure d'irrigation qu'on appelle le système circulatoire.

Expliquons-le par un exemple. Il est absolument évident que la quantité de sang qui va au cerveau est différente quand on compare une personne qui marche toute la journée en position verticale et n'accomplit pas les prières quotidiennes, et une personne qui se prosterne quatre-vingts fois par jour. Cela veut dire aussi qu'une personne qui accomplit les prières quotidiennes voit affluer le sang à son cuir chevelu quatre-vingts fois par jour. Les méninges – le système de membranes qui enveloppe le cerveau – sont nourries de sang quatre-vingts fois par jour chez les personnes qui accomplissent les prières quotidiennes. Cela signifie aussi que la circulation de sang dans les sinus est quatre-vingts fois plus intense chez ceux qui prient. Le lobe frontal du cerveau, qui concernent

les émotions et la mémoire, est nourri en sang quatre-vingts fois plus chez ceux qui prient. Les cas de troubles de la personnalité et de déficiences de la mémoire sont moindres chez ceux qui accomplissent les prières quotidiennes. Les gens qui prient vivent plus longtemps et ne sont pas sujets à la démence. La procédure chirurgicale pour la démence comporte une incision du lobe frontal du cerveau. Dieu merci, les gens qui prient et qui donc se prosternent quatre-vingts fois par jour ne risquent pas ce genre d'intervention chirurgicale. Dans la plupart des cas, ceux qui connaissent des troubles comme la démence, ou des problèmes à la vessie ou aux intestins inférieurs sont des gens qui ne font pas les prières quotidiennes.

Le lobe pariétal du cerveau intègre les informations sensorielles selon différentes modalités, en particulier celles qui déterminent le sens de l'espace et le déplacement. Ce lobe bénéficie aussi du fait qu'il est nourri en sang quatre-vingts fois plus chez ceux qui prient. De même, le lobe occipital qui contrôle la vision, l'audition, l'odorat et le goût reçoit aussi quatre-vingts fois plus de sang chez ceux qui accomplissent les prières quotidiennes.

Il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste de la médecine pour comprendre les bénéfices d'un afflux supplémentaire de sang au cervelet, le petit cerveau qui joue un rôle important pour le contrôle de la motricité. On peut l'illustrer par une analogie : un remède qui est resté dans un meuble de pharmacie pendant plusieurs années ne produira pas le même effet qu'un remède qui est secoué quatre-vingts fois par jour. À l'évidence, un remède bien secoué sera mieux mélangé et plus homogène, et donc plus efficace.

les émotions et la mémoire, est nourri en sang quatre-vingts fois plus chez ceux qui prient. Les cas de troubles de la personnalité et de déficiences de la mémoire sont moindres chez ceux qui accomplissent les prières quotidiennes. Les gens qui prient vivent plus longtemps et ne sont pas sujets à la démence. La procédure chirurgicale pour la démence comporte une incision du lobe frontal du cerveau. Dieu merci, les gens qui prient et qui donc se prosternent quatre-vingts fois par jour ne risquent pas ce genre d'intervention chirurgicale. Dans la plupart des cas, ceux qui connaissent des troubles comme la démence, ou des problèmes à la vessie ou aux intestins inférieurs sont des gens qui ne font pas les prières quotidiennes.

Le lobe pariétal du cerveau intègre les informations sensorielles selon différentes modalités, en particulier celles qui déterminent le sens de l'espace et le déplacement. Ce lobe bénéficie aussi du fait qu'il est nourri en sang quatre-vingts fois plus chez ceux qui prient. De même, le lobe occipital qui contrôle la vision, l'audition, l'odorat et le goût reçoit aussi quatre-vingts fois plus de sang chez ceux qui accomplissent les prières quotidiennes.

Il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste de la médecine pour comprendre les bénéfices d'un afflux supplémentaire de sang au cervelet, le petit cerveau qui joue un rôle important pour le contrôle de la motricité. On peut l'illustrer par une analogie : un remède qui est resté dans un meuble de pharmacie pendant plusieurs années ne produira pas le même effet qu'un remède qui est secoué quatre-vingts fois par jour. À l'évidence, un remède bien secoué sera mieux mélangé et plus homogène, et donc plus efficace.

En outre, le sang circule quatre-vingts fois plus dans les yeux de ceux qui accomplissent les prières quotidiennes. Cela maintient la pression de l'œil sous contrôle, et réduit par conséquent le risque de glaucome. Le glaucome est un trouble qui provoque l'augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil. Quand la pression est trop forte, le nerf optique est endommagé. Les gens qui accomplissent les prières quotidiennes tirent aussi profit de l'afflux de sang aux oreilles. L'augmentation de circulation sanguine arrête la formation de sinusite dans les sinus frontaux, ethmoïde, sphénoïdal et maxillaires.

Les prières quotidiennes augmentent aussi la circulation de sang dans l'œsophage et dans les racines des dents, évitant le développement de nombreuses maladies. Une fois encore, la circulation de sang dans les cellules des ganglions est améliorée par les prières quotidiennes. Dans de nombreux cas, les cavernes de l'apex pulmonaire humain ne se remplissent pas de sang, en particulier chez les gens atteints de certaines maladies. Ces régions sont malheureusement les endroits les plus aptes à voir apparaître des cavernes tuberculeuses. Il est parfaitement évident que les poumons des gens qui prient cinq fois par jour, emplissant de sang leurs cavernes de l'apex pulmonaire quatre-vingts fois plus que ceux qui ne prient pas, seront moins sujets à développer des cavernes tuberculeuses. Les mouvements des prières quotidiennes aident également à relancer le processus de sécrétion de liquide dans la plèvre. Les prières quotidiennes aident au fonctionnement de plusieurs organes du corps. Les organes situés sous le diaphragme reçoivent leur part des avantages tirés des mouvements accomplis pendant les prières quotidiennes. Les mouvements aident le système digestif en favorisant le processus de mixage stomacal

et l'écoulement de la bile dans la vésicule biliaire, et en évitant l'accumulation de fluides. Ils aident au processus de libération des enzymes dans le pancréas, et les mouvements rythmés accomplis pendant les prières évitent la fabrication de graisse dans le grand épiploon, réduisant ainsi le risque de problèmes de péristaltisme dans les intestins. On entend très rarement les gens qui accomplissent les prières quotidiennes se plaindre de constipation. Il faut encore ajouter que les reins et les glandes rénales des gens qui prient fonctionnent plus efficacement. Les mouvements répétés quatre-vingts fois par jour au cours des prières évitent l'accumulation de sédiments dans le pelvis rénal et, en secouant continuellement l'urètre, le développement de calculs rénaux. Les mouvements aident aussi la vessie à chasser l'urine du corps.

Les gens qui accomplissent les prières quotidiennes font travailler les articulations de leurs genoux, coudes, poignets, épaules et chevilles, comme le fait une machine en perpétuel fonctionnement. Il est absolument manifeste que ceci empêche le développement de nombreux troubles comme les rhumatismes et la dégénérescence des articulations. Ces types de troubles sont très rares chez les musulmans qui pratiquent leur religion.

### LA SAGESSE DIVINE AU REGARD DE L'HEURE DES PRIÈRES QUOTIDIENNES

Parlant de l'heure des prières quotidiennes obligatoires, Dieu Tout-Puissant dit dans le Coran :

*Gloire à Dieu quand vous parvenez au soir et que vous vous retrouvez le matin. Louange à Lui dans les cieux et sur la terre, la nuit et au milieu de la journée. (Rum 30 : 17-18)*



*a. Pourquoi accomplissons-nous les prières quotidiennes à des heures fixées ?*

Chacune des heures de prière marque le début d'un tournant important, et chaque heure reflète aussi la puissance dont dispose le divin, et elle est dans ce cadre un moment où se manifestent les bontés divines universelles. Ainsi, plus de glorification, de louange et d'exaltation du Tout-Puissant, le Glorieux, sont ordonnées à ces heures-là. En effet, glorifier, louer et remercier Dieu Tout-Puissant est au cœur des prières prescrites. Cela signifie que dire *Soubhan Allah* (Gloire à Dieu) en paroles et en actes devant la gloire et la sublimité de Dieu, c'est Le sanctifier et L'adorer. C'est glorifier Dieu avec les attributs qui Lui appartiennent et Lui conviennent, et Le déclarer au-dessus des attributs qui ne Lui conviennent pas, comme le fait d'avoir des défauts, des associés, d'engendrer ou d'être engendré. Et proclamer *Allahou aqbar* (Dieu est plus grand) en paroles et en actes devant Sa perfection absolue, c'est L'exalter et Le magnifier. Et dire *Alhamdoulillah* (Toute louange est à Dieu) avec le cœur, la langue et le corps, c'est adresser des remerciements devant Sa beauté extrême. Cela veut dire que la glorification, la louange et l'exaltation sont comme les graines de la prière. C'est pourquoi ces trois éléments sont présents dans chaque partie des prières, dans toutes les actions et les paroles. Et c'est aussi pourquoi ces paroles bénies – *Soubhan Allah*, *Alhamdoulillah* et *Allahou aqbar* – sont répétées trente-trois fois après chaque prière afin de renforcer et réaffirmer la signification des prières, qui est confirmée à travers ces récapitulations concises.

### ***b. Quelle est le sens de l'adoration ?***

Le sens de l'adoration tient à ce que le serviteur voit ses propres défauts, son impuissance et sa pauvreté, et qu'il se prosterne dans la cour divine avec amour et émerveillement devant la perfection divine, la miséricorde divine et la puissance de Celui qui est éternellement imploré. Autrement dit, de même que la souveraineté de la divinité exige qu'on L'adore et Lui obéisse, de même la sainteté de la divinité exige du serviteur qu'il voie ses défauts en demandant pardon, et qu'en glorifiant et en répétant *Soubhan Allah* (Gloire à Dieu), il proclame que Son soutien est pur et exempt de tout défaut, est exalté très au-dessus des conceptions fausses des gens dans l'erreur, et qu'Il est sanctifié et exonéré de toutes les fautes de l'univers.

Et la parfaite puissance de la divinité exige qu'en comprenant sa propre faiblesse et l'impuissance des autres créatures, le serviteur proclame *Allahou aqbar* (Dieu est plus grand) avec admiration et étonnement devant la majesté des œuvres de la puissance de Celui qui est éternellement imploré. Et, se prosternant dans une profonde humilité, il cherche refuge en Lui et place sa confiance en Lui. Et le trésor infini de la miséricorde divine exige que le serviteur exprime son propre besoin ainsi que les besoins et la pauvreté des autres créatures, par la langue, en questionnant et suppliant, et qu'il proclame les bontés et les dons de son Soutien en remerciant, en louant et en prononçant *Alhamdoulillah* (Toute louange est à Dieu). Cela signifie que les paroles et les actes des prières englobent ces significations et ont été déterminés par la divinité.

**c. Comment expliquer l'idée que les prières quotidiennes intègrent toutes les formes d'adoration ?**

De même que l'homme est un modèle réduit du livre de l'univers et que le chapitre d'ouverture, *Al-Fatiba*, est un extrait éclatant du livre révélé qu'est le Coran à l'envergure puissante, de même les prières prescrites sont un catalogue exhaustif et lumineux de toutes les formes d'adoration, et une carte sacrée qui pointe vers toutes les nuances d'adoration de toutes les classes de créatures.

La prière est un répertoire contenant toutes les formes d'adoration. C'est une carte qui indique l'adoration pleine de couleur de toutes les espèces vivantes. Par exemple, il y a du jeûne dans les prières quotidiennes parce qu'il est interdit de manger et de boire après être entré en état de consécration pour la prière. Il y a de l'aumône (*zakat*) dans la prière, car les prières sont l'aumône d'un moment de vie humaine. Il y a du saint pèlerinage à la Maison de Dieu (*hajj*) dans la prière car la personne qui prie se tourne vers la Kaaba, la Maison de Dieu, pour prier. À l'évidence, la *shahada*, le témoignage de foi, est inclus dans la prière. En outre, certains anges accomplissent leur adoration en position debout, alors que d'autres le font dans l'inclinaison et d'autres encore dans la prosternation. Il y a aussi des anges qui adorent Dieu en position assise. Certains anges ne cessent de réciter *Allahou aqbar* (Dieu est grand) alors que d'autres disent *Alhamdoulillah* (Toute louange est à Dieu) et d'autres *Soubhan Allah* (Gloire à Dieu). En fait, les anges n'accomplissent qu'une partie de la prière et ne récitent qu'une partie des récitations, de la façon la plus calme et sereine, prenant un plaisir spirituel extrême à leur adoration.

Puisque tous les ingrédients ci-dessus sont présents dans la prière, les êtres humains les accomplissent tous.

Par ailleurs, l'adoration de la prière contient toutes les formes d'adoration pratiquées dans la création entière. Toute créature est dans un état de soumission à Dieu et L'adore d'une manière qui lui convient. Les corps célestes, avec leurs levers et leurs couchers, reproduisent les mouvements de la prière. Les montagnes se tiennent debout comme nous le faisons dans le *qiyam*, c'est-à-dire la position verticale dans la prière. Les animaux à quatre pattes se tiennent inclinés, comme nous le faisons, avec les mains sur les genoux, dans la position de *rouqou*. Et les plantes se prosternent comme nous le faisons dans le *sajda*. Nous nous prosternons sur le sol, le nez et le front posés au sol, dans une posture d'humilité identique à celle de l'herbe et des arbres qui ne cessent de boire l'eau et les minéraux du sol, avec leurs racines semblables à une bouche. Selon le saint Coran, une des principales missions de l'eau est de nettoyer :

*Du ciel Il fit descendre sur vous de l'eau pour vous purifier*  
(de toute impureté matérielle ou rituelle, en vous permettant de faire les ablutions mineure et majeure).  
(Anfal 8 : 11)

En effet, comme l'eau est impérative pour l'ablution (*woudou*) et l'ablution majeure (*ghousl*) ! Un autre verset nous dit :

*Le tonnerre célèbre Ses louanges.* (Ra'd 13 : 13)

Cela nous rappelle le *Allahou aqbar* (Dieu est plus grand) prononcé par la communauté pendant la prière obligatoire. Comme les musulmans qui pratiquent l'adoration en grands groupes, les oiseaux adorent aussi Dieu en volées nombreuses.

*Ne vois-tu pas que ce qui se trouve dans les cieux et sur la terre, et les oiseaux qui étendent leurs ailes, célèbrent les louanges de Dieu ? Chacun connaît sa propre façon de prier et de glorifier. Et Dieu sait tout ce qu'ils font. (Nur 24 : 41)*

L'allongement et la rétractation des ombres sont également une très belle image et pleine de sens de la façon dont la création se prosterne en soumission à son Créateur.

*Ceux qui sont dans les cieux et sur la terre – ainsi que leur ombre – se prosternent devant Dieu, volontairement ou non, le matin et le soir. (Ra'd 13 : 15)*

*N'ont-ils pas vu que l'ombre de toutes les choses que Dieu a créées s'allongent vers la droite et vers la gauche, se prosternant humblement devant Dieu ? (Nahl 16 : 48)*

De même que l'ombre de tous les objets diminue et s'étend tout au long du jour, dans l'obéissance à Dieu, ainsi font les êtres humains en passant par les positions debout (*qiyam*), inclinées (*rouqou*) et prosternées (*sajda*) de la prière. Bref, cet univers et tous les objets et êtres créés qu'il contient sont dans la soumission à Dieu et L'adorent volontairement ou non d'une façon qui correspond à leur nature. La meilleure façon d'accomplir la prière est de le faire spirituellement et avec le cœur. Le croyant prie donc volontairement, et reçoit la récompense de ses prières.

#### *d. Quelle sagesse divine se cache dans les heures fixées pour les prières quotidiennes ?*

De même que les aiguilles d'une horloge marquant les secondes, les minutes et les heures se suivent et indiquent la nature et la fonction les unes des autres, ainsi les divisions

successives du jour et de la nuit, des années et des étapes de la vie de chaque personne en ce monde – qui fonctionnent comme les aiguilles de l'immense horloge de Dieu Tout-Puissant – se reflètent-elles les unes les autres. Marchant comme les rouages et les leviers de l'immense horloge de Dieu Tout-Puissant, les secondes de cette horloge correspondent aux jours en ce monde, les minutes aux années, les heures aux siècles et les jours aux ères, et tous ces éléments se ressemblent et s'expliquent mutuellement leur nature et leur fonction.

L'heure de *fajr* (avant le lever du soleil) ressemble au début du printemps, au moment de la conception dans le ventre de la mère, au premier des six jours au cours desquels les cieux et la terre ont été créés. Elle nous rappelle comment Dieu déploie Sa puissance et agit dans de tels moments et occasions.

L'heure de *zouhr* (juste après midi) peut se comparer au milieu de l'été, à l'épanouissement de la jeunesse et à la période de la création de l'homme dans la vie du monde, et elle fait penser à la compassion et aux abondants bienfaits de Dieu en ces occasions et en ces moments.

L'heure de *asr* (après-midi) est comme l'automne, la vieillesse et l'époque du dernier Prophète (l'ère du bonheur), rappelant les actes et les faveurs du Très-Miséricordieux qui s'y manifestent.

L'heure de *maghrib* (coucher du soleil) rappelle le départ de nombreuses créatures à la fin de l'automne, la mort de l'être humain et la destruction du monde au moment de la résurrection. Cette heure fait penser aux manifestations de la gloire et de la sublimité divines et réveille l'homme du sommeil de l'insouciance.

L'heure de *'isha* (nuit tombée) rappelle le monde des ténèbres qui voile tous les objets du monde diurne d'un linceul noir, l'hiver qui cache le visage de la terre morte sous son manteau blanc, et même les œuvres subsistantes des hommes décédés, qui meurent et disparaissent derrière le voile de l'oubli. Elle nous rappelle le monde, lieu où nous sommes mis à l'épreuve, réduit au silence et définitivement fermé, et elle proclame les arrangements imposants et puissants pris par Celui qui soumet irrésistiblement, le Très-Glorieux.

Quant à la période nocturne, en nous faisant penser à l'hiver, la tombe et le royaume intermédiaire, elle rappelle combien l'esprit humain a besoin de la miséricorde du Tout Miséricordieux. Et la prière nocturne de *tahajjoud* lui donne cette indispensable lumière elle est pour la nuit de la tombe et les ténèbres du royaume intermédiaire. Elle le met en garde et, en lui rappelant les bontés infinies de Celui qui accorde réellement, proclame combien Il mérite sa louange et son remerciement.

Et le lendemain matin rappelle le matin qui suivra la résurrection. Comme le matin succède à la nuit, comme le printemps vient après l'hiver, la résurrection suivra la vie intermédiaire de la tombe.

Bref, chaque heure fixée pour la prière marque le début d'un tournant important et rappelle d'autres grandes révolutions ou tournants dans la vie de l'univers. À travers les impressionnantes dispositions prises quotidiennement par la puissance de Celui qui est éternellement imploré, chaque temps alloué à la prière rappelle les miracles de la puissance divine et les dons de la miséricorde divine, chaque année, chaque période, chaque époque. Cela signifie que les prières

prescrites, qui sont un devoir inné, la base de l'adoration et une obligation indiscutable, sont très appropriées et pertinentes pour notre époque.

### PSYCHOLOGIE HUMAINE ET PRIÈRE

L'homme est par nature extrêmement faible, et pourtant tout le touche, l'attriste et le chagrine. Il est complètement impuissant, et pourtant les calamités et les ennemis qui l'affectent sont extrêmement nombreux. Tout lui manque, et pourtant ses besoins sont en vérité nombreux. Il est également paresseux et incapable, mais les responsabilités de la vie sont pourtant très lourdes. Sa qualité d'être humain le relie au reste de l'univers, et pourtant le déclin et la disparition des choses qu'il aime et qui lui sont familières le fait continuellement souffrir. Sa raison lui fait entrevoir des buts exaltés et des résultats durables, et pourtant sa main est malhabile, sa vie brève, son pouvoir insignifiant et sa patience limitée.

On comprend facilement combien il est crucial pour un esprit dans un tel état, à l'heure de *fajr*, tôt le matin, d'avoir recours à une requête présentée devant le tribunal d'un Tout-Puissant et Glorieux, d'un Tout-Compatissant, d'un Très-Splendide, par la prière et la supplication, pour Lui demander réussite et aide. Quel point d'appui indispensable pour qu'il puisse affronter les choses qui vont lui arriver pendant le jour à venir et supporter les obligations dont il sera chargé.

À l'heure de *zouhr*, juste après midi, c'est le zénith du jour et le début de son déclin, le moment où les tâches quotidiennes approchent de leur fin, le temps d'un peu de repos à l'écart des pressions du travail, quand l'esprit a besoin d'une pause dans l'insouciance et l'insensibilité provoquées par le travail,



un temps où les bontés divines se manifestent. Chacun doit comprendre combien il est bon et agréable, nécessaire et approprié, pour l'esprit humain d'accomplir la prière de midi, qui signifie qu'on se libère de la pression, qu'on se débarrasse de l'insouciance, qu'on laisse derrière soi les choses futiles et éphémères, pour joindre les mains devant la cour du vrai dispensateur de bienfaits, de Celui qui subsiste par Lui-même éternellement, pour lui présenter louange et remerciement pour tous Ses dons, pour Lui demander Son aide, pour s'incliner en manifestant son impuissance devant Sa gloire et Son immensité, et pour se prosterner et proclamer son propre émerveillement, son amour et son humilité. Celui qui ne comprend pas cela n'est pas un véritable être humain...

Quant à l'heure de *asr*, dans l'après-midi, elle rappelle la saison mélancolique qu'est l'automne, la situation lugubre du grand âge, et la sombre période de la fin des temps. C'est le moment où les affaires du jour se concluent, le moment où les bienfaits divins reçus pendant la journée – santé, bien-être et obligation bénéfiques – se sont accumulés pour aboutir à un montant important, le moment qui proclame, à travers l'allusion du puissant soleil qui commence à s'enfoncer, que l'homme est un représentant invité et que tout est éphémère et inconstant. L'esprit humain aspire à l'éternité et a été créé dans ce but. Il adore la bienveillance et souffre de la séparation. Ainsi, quiconque est véritablement un être humain comprend quelle obligation éminente, quel service approprié, quelle manière correcte de payer sa dette humaine, bref quel plaisir représente le fait d'accomplir la prière de l'après-midi. Car, en offrant des supplications devant la cour éternelle de Celui qui est éternellement Prééternel, Celui qui subsiste par Lui-

même éternellement, on prend refuge dans la grâce d'une miséricorde sans fin, infinie. En offrant des remerciements et des louanges à la vue des bienfaits innombrables, en s'inclinant humblement devant la puissance de Sa nature divine, on trouve un vrai réconfort et un bien-être de l'esprit, préparé et prêt pour l'adoration dans la présence de Sa splendeur.

Le moment de *maghrib*, au coucher du soleil, rappelle la disparition et les adieux, au début de l'hiver, des créatures délicates et merveilleuses des mondes de l'été et de l'automne. Et il rappelle le moment où l'homme, en mourant, quittera tous ceux qu'il aime, dans l'affliction du départ, pour entrer dans la tombe. Et il fait penser au moment de la mort à ce monde quand, au milieu des bouleversements des affres de sa mort, tous ses habitants migreront vers d'autres mondes, où la lampe de ce lieu d'épreuves s'éteindra. Et c'est un moment qui met sérieusement en garde ceux qui adorent des bien-aimés éphémères et passagers.

Aussi, dans un moment tel que celui de la prière de *maghrib*, l'esprit humain, qui par nature est un miroir désireux de la beauté éternelle, tourne son visage vers le trône de puissance de l'éternellement Immortel, de Celui qui dure sans limite, Celui qui accomplit ces œuvres puissantes et change et transforme ces mondes immenses. Et, proclamant que Dieu est le Créateur de ces êtres transitoires, il se détourne d'eux. L'homme joint ses mains au service de son Seigneur, se lève en présence de Celui qui dure sans limite et, en disant *alhamdulillah* (« Toute louange est à Dieu ! »), il loue et exalte Sa perfection sans faille, Sa beauté incomparable, Sa miséricorde infinie. Et il déclare :

*C'est Toi que nous adorons et c'est Toi dont nous implorons le secours. (Fatiha 1 : 5)*

Il proclame ainsi qu'il L'adore et qu'il recherche de l'aide auprès de Sa nature divine sans aide, de Sa seigneurie sans associé, de Sa souveraineté sans partage. Puis il s'incline, déclarant avec l'univers entier sa faiblesse et son impuissance, sa pauvreté et sa bassesse devant la majesté infinie de la puissance illimitée et devant le pouvoir absolu de Celui qui dure sans limite, et il dit :

– Toute gloire est due à mon Soutien Tout-Puissant !

Puis il glorifie son sublime Soutien. L'être humain se prosterne devant l'immortelle beauté de Son essence, devant Ses attributs immuables et sacrés, devant sa perfection constante et éternelle et, en délaissant tout ce qui n'est pas Lui, il proclame son amour et son adoration, plein d'émerveillement et d'humilité. Il trouve Celui qui est éternel et Tout-Compatissant et déclare :

– Toute gloire est due à mon Soutien Exalté !

Ce faisant, il affirme que son Soutien Très-Haut est affranchi de tout déclin et qu'Il est au-dessus de tout défaut.

Il témoigne alors de l'unité de Dieu et de la mission prophétique de Mohammed, paix et bénédictions sur lui. Il s'assied et, de lui-même, il offre comme cadeau à l'immortel Très-Sublime, au perpétuel Très-Glorieux, les salutations et les bénédictions bénies de toutes les créatures. Et en saluant le très noble Prophète, il lui renouvelle son allégeance et proclame qu'il obéit à ses commandements.

Afin de renouveler et d'illuminer sa foi, il observe l'ordre sage qui règne dans ce palais qu'est l'univers, et il témoigne de l'unité du Créateur Très-Glorieux. Et il témoigne de la

mission prophétique de Mohammed l'Arabe, paix et bénédictions sur lui, qui est le héraut de la souveraineté de la nature divine de Dieu, qui proclame les choses qui Lui plaisent, et qui interprète les signes et les versets du Livre de l'univers. C'est cela, accomplir la prière de *maghrib*. Comment peut-on par conséquent être considéré comme un être humain quand on ne comprend pas à quel point la prière du coucher du soleil est une obligation belle et pure, un acte de servitude exalté et très agréable, un acte d'adoration agréable et plaisant, une affaire sérieuse, une conversation sans fin et un bonheur constant dans cette auberge de passage ?

À l'heure de la prière de *'isha*, à la tombée de la nuit, les dernières traces de jour disparaissent à l'horizon, et le monde de la nuit enveloppe l'univers. Alors que le Glorieux et Tout-Puissant, Celui qui change la nuit en jour, transforme par les puissantes dispositions de Sa nature divine la page blanche du jour en page noire de la nuit, viennent à l'esprit les activités divines de Celui qui est le Très-Sage, le Parfait, Celui qui soumet le soleil et la lune, qui change la page verte de l'été en page blanche de l'hiver. Et quand on voit peu à peu disparaître de ce monde les œuvres de ceux qui sont décédés, on se souvient des actes du Créateur et de la vie et de la mort, passages vers un monde autre et complètement différent. C'est un moment qui fait penser aux œuvres du Créateur des cieux. Le caractère imposant de la terre, et la manifestation de Sa beauté dans la destruction, finale de ce monde étroit, fugace et humble, dans les terribles agonies de sa mort, et dans le déploiement du monde de l'au-delà, vaste, éternel et majestueux. Le Possesseur de l'univers, Celui qui en dispose réellement, son vrai Bien-aimé et seul objet d'adoration, ne peut être que Celui qui

change facilement la nuit en jour, l'hiver en printemps, et ce monde en un au-delà, comme les pages d'un livre que Lui seul écrit, modifie et efface.

Ainsi, à la nuit tombée, l'esprit humain qui est infiniment impuissant et faible, infiniment pauvre et dans le besoin, plongé dans l'obscurité infinie du futur, et bousculé parmi d'innombrables événements, accomplit la prière de *'isha* dont la signification est la suivante : l'homme dit comme Abraham :

*Je n'aime pas ceux qui disparaissent.* (Al-An'am 6 : 75)

Puis, à travers les prières, il cherche refuge à la cour de l'immortel objet d'adoration, le Bien-aimé éternel et, en cette vie fugace et cet avenir sombre, il supplie l'Unique, Celui qui dure éternellement. Et pour un instant de conversation sans fin, quelques secondes de vie éternelle, il demande à recevoir les faveurs de la miséricorde du Tout-Miséricordieux, du Compatissant, et la lumière de Sa guidance, qui répandra la lumière sur son monde, illuminera son avenir et pansera les blessures causées par le départ et le déclin de toutes les créatures et de tous ses amis.

Et l'homme oublie pour un temps le monde caché qui l'a oublié, et il répand par ses pleurs ses malheurs devant la cour de miséricorde puis, quoi qu'il arrive, avant de s'endormir – le sommeil ressemble à la mort – il accomplit son dernier devoir d'adoration. Afin de conclure de manière favorable l'enregistrement quotidien de ses actes, il se lève pour prier, autrement dit il se lève pour se mettre en présence d'un Bien-aimé éternel, de Celui qu'on adore, à la place de tous les mortels qu'il aime, en présence de Celui qui est Tout-Puissant

et Généreux, à la place de toutes les créatures impuissantes qu'il sollicite, en présence d'un Protecteur Tout-Compatissant afin d'être sauvé du préjudice causé par les êtres néfastes devant lesquels il tremble.

Il commence par la sourate al-Fatiha, c'est-à-dire que, au lieu d'adresser des louanges et des remerciements à des créatures défectueuses et insuffisantes, pour lesquelles elles ne sont pas appropriées, il exalte et offre la louange au Soutien de tous les mondes, Celui qui est absolument Parfait et qui Se suffit totalement à Lui-même, le Tout-Compatissant, le Très-Généreux. Puis il arrive à l'expression : *C'est Toi que nous adorons*. Autrement dit, malgré sa petitesse, son peu d'importance et sa solitude, par sa relation avec Celui à qui appartient le Jour du jugement, le Souverain de la Prééternité et de la Postéternité, l'homme parvient à un rang tel qu'il est un invité choyé dans l'univers et un personnage important. Quand il déclare *C'est Toi que nous adorons et c'est Toi dont nous implorons le secours*, il Lui présente au nom de toutes les créatures l'adoration et les appels à l'aide de l'assemblée puissante et de la communauté immense de l'univers. Puis, en disant *Guide-nous sur le chemin droit*, il demande à être guidé sur le droit chemin, celui qui mène au bonheur éternel, le chemin lumineux.

Maintenant, il pense à la puissance du Tout-Glorieux, Celui de qui, tels des plantes et des animaux qui dorment, les soleils cachés et les étoiles graves sont comme des soldats soumis à Son commandement, une lampe et un serviteur dans cette auberge qu'est le monde, et il s'incline en disant : « Dieu est plus grand ! » Il pense alors à la grande prosternation de toutes les créatures au commandement de : « Sois ! » et elles sont. À ce moment-là, toutes les sortes de

créatures, chaque année, chaque siècle – et même la terre et l'univers – déclarent :

– Dieu est le plus créatif !

Puis elles se prosternent. Et de même elles sont ressuscitées, certaines à part et d'autres semblables, au printemps par une sonnerie de trompette qui réveille et redonne la vie, au commandement de « *Sois !* » *et elle est* (36 : 82) puis elles se redressent et sont prêtes pour servir leur Seigneur.

L'homme de peu d'importance suit également ceux qui déclarent « Dieu est le plus grand ! » dans la présence du Très-Miséricordieux, Celui qui est la perfection, le Tout-Compatissant, Celui qui est la beauté, puis dans un amour émerveillé, dans une humilité teintée d'éternité et dans un effacement de soi plein de dignité, et il tombe en prosternation. Autrement dit, il fait une sorte d'ascension, et vous avez maintenant certainement compris combien accomplir la prière de *'isha* est un devoir, un service et un acte d'adoration agréables, bons, délicieux et exaltés, éminents et plaisants, raisonnables et appropriés, et combien c'est une affaire sérieuse.

## PRIÈRES ET MORALITÉ

Si vous comparez les manières de quelqu'un pendant la période où il ne prie pas avec celles du temps où il commence à prier, vous remarquerez indiscutablement une amélioration importante dans ses qualités morales.

*Car la prière éloigne l'homme de la turpitude et des actions blâmables. (Ankabut 29 : 45)*

Se focaliser sur le caractère de plusieurs individus pour faire cette comparaison serait une mauvaise analyse. L'interprétation

correcte est la suivante : une personne vertueuse qui ne prie pas va améliorer son caractère vertueux par le simple fait qu'il commence à prier et, sans nul doute, il atteindra un sommet de qualités morales grâce à son engagement à prier.

Ceux qui prient en tirent au moins quatre avantages dans la vie :

1. la propreté
2. un cœur et un esprit solides
3. de la discipline et une utilisation efficace de leur temps
4. l'harmonie sociale (dans la communauté).

Les grands bénéfices de la prière sont innombrables. Même les bénéfices moraux les plus évidents, comme éliminer la vanité, construire la fraternité et développer l'habitude de faire de bonnes actions pour l'amour de Dieu sont tellement importants qu'il faut les citer. C'est pourquoi l'adorateur porte ses plus beaux vêtements pour prier, et il pose humblement sa tête sur le sol quand il pense aux erreurs qu'il a faites par le passé. C'est une marque de sincérité, une rupture avec l'arrogance et la vanité devant Dieu, en qui l'adorateur croit authentiquement quand il se met en position de prosternation, encore et encore. C'est la mystérieuse relation entre *sajda* (position de prosternation) et l'arrogance qui empêche les gens d'être vaniteux pendant qu'ils accomplissent les prières. Poser la tête par terre devant Dieu, alors qu'on porte ses plus beaux vêtements, touche un nerf dans le cerveau des individus hautains.

*La prière est un fardeau sauf pour les humbles. (Baqara 2 : 45)*

Ne pensent-ils pas que tous les biens et les bienfaits leur ont été accordés par la compassion divine, et qu'un jour leur



front gras sera décomposé en poussière et en terre ? En outre, la terre et son sol ne seront ni dépréciés ni diminués parce qu'à certains moments les êtres humains font couler le sang sur eux. La vie humaine s'écoule de la terre, et c'est Dieu qui fait que cela se produit.

### CELA DEVIENT-IL LASSANT ?

Certains disent :

– Les prières sont une bonne chose, mais les accomplir cinq fois chaque jour est vraiment un fardeau. Comme elles n'en finissent pas, cela devient lassant.

Comment répondre à cette question ?

1. Votre vie est-elle éternelle ? Je me le demande. Avez-vous un document irréfutable montrant que vous serez encore vivant l'année prochaine, voire demain ? Ce qui cause votre ennui, c'est que vous vous imaginez que vous vivrez éternellement. Vous vous plaignez comme si vous deviez rester en ce monde pour en jouir éternellement. Si vous aviez compris que votre vie est brève et qu'elle se passe de façon stérile, alors passer une heure sur vingt-quatre dans un acte de servitude bonne, agréable, facile et miséricordieuse, qui est le moyen du vrai bonheur dans la vie éternelle, ne serait cause d'aucune lassitude, mais stimulerait une vraie impatience et un plaisir délicieux.

2. Chaque jour, nous mangeons du pain et nous buvons de l'eau. Ces actes nous ennuient-ils ? Non car, comme ils sont nécessaires, c'est du plaisir et non de l'ennui qu'ils procurent. De même, les cinq prières quotidiennes ne devraient vous causer aucun ennui, car elles attirent la nourriture, l'eau de la vie et l'air de vos amis dans cette maison qu'est votre

corps, votre cœur, votre esprit et vos facultés subtiles. En effet, pour un cœur affligé de chagrins et de peines infinis et fasciné par les plaisirs et les espoirs infinis, on peut obtenir nourriture et force en frappant à la porte du Tout-Compatissant et du Généreux, en faisant des prières. Et l'eau de la vie d'un esprit lié à la plupart des êtres, qui s'en va rapidement de ce monde transitoire en pleurant la séparation, peut être absorbée en se tournant vers la source de miséricorde et le Bien-aimé éternel à travers les cinq prières quotidiennes. Et un sentiment de conscience intérieure et une faculté lumineuse subtile, qui par nature désirent la vie éternelle, ont été créés pour l'éternité, sont un miroir du Prééternel et Post-éternel, et sont infiniment délicats et subtils, ont certainement le plus grand besoin d'air dans les conditions tristes, accablantes, pénibles, éphémères, sombres et étouffantes de ce monde, et ne peuvent le respirer que par la fenêtre des prières.

3. Ô mon âme impatiente ! Est-il vraiment raisonnable de penser aujourd'hui aux rigueurs passées de l'adoration, aux difficultés des prières, aux problèmes créés par les malheurs et d'être affligé, d'imaginer les futurs devoirs d'adoration, le service des prières et les chagrins du désastre, et de faire preuve d'impatience ? Dans votre impatience, vous ressemblez à un commandant stupide qui, bien que le flanc droit de l'ennemi ait rejoint son propre flanc droit et soit devenu pour lui des troupes fraîches, envoya des forces sur son flanc droit et affaiblit son centre. Puis, alors qu'il ne se trouvait aucun soldat ennemi sur le flanc gauche, il y envoya des forces importantes en leur donnant l'ordre de tirer. Le centre était alors dépourvu de toutes forces. L'ennemi le comprit, attaqua le centre et le mit en déroute. Oui, vous lui ressemblez, car les difficultés d'hier

se sont aujourd'hui transformées en bénédictions, et l'épreuve en récompense. Le supplice a disparu mais le plaisir est resté. Dans ce cas, vous ne devriez pas vous lasser, mais au contraire faire un effort sérieux pour poursuivre avec une ardeur nouvelle et un enthousiasme tout nouveau. Quant aux jours futurs, ils ne sont pas encore arrivés, et y penser aujourd'hui et se sentir découragé et las est une folie revenant à penser aujourd'hui à la faim et la soif du futur, et à commencer à appeler et à pousser des cris. Puisque telle est la vérité, vous devriez, si vous êtes raisonnables, ne penser qu'à aujourd'hui, pour ce qui concerne l'adoration, et dire :

– J'en passe une heure dans un acte de servitude agréable, plaisant et éminent, dont la récompense est élevée et dont la difficulté est limitée.

Alors votre amer découragement se transformera en un effort suave.

Si vous êtes intelligent, prenez pour guide la vérité apparente de cet exemple. Dites, d'une manière virile : « Ô Toi le plus Patient ! » et endossez les trois sortes de patience. Si vous ne gaspillez pas dans le mauvais chemin les forces de patience que Dieu Tout-Puissant vous a données, elles vous suffiront pour affronter toute difficulté et tout désastre. Aussi, tenez bon avec ces forces !

4. Le devoir d'adoration produit-il si peu de résultats, ou la récompense en est-elle si faible qu'il vous cause de la lassitude ? Si quelqu'un vous donnait un peu d'argent ou vous intimidait, il pourrait vous faire travailler jusqu'au soir, et vous travailleriez sans faiblir. Serait-ce que les prières prescrites ne produisent en cette auberge qu'est le monde aucun résultat, à savoir une nourriture et une richesse pour votre cœur impuissant et

faible ? N'y a-t-il ni nourriture ni lumière dans la tombe qui sera pour vous un lieu de résidence certain ? Et, le Jour de la résurrection, quand vous serez de toute façon jugés, n'y a-t-il ni document ni brevet ? Et sur le pont du *Sirat*, sur lequel vous serez amené de passer, sans lumière ni monture ? Leurs récompenses sont-elles si faibles ? Imaginez que quelqu'un vous promette un cadeau d'une valeur de cent euros et vous fasse travailler cent jours. Vous avez confiance en cet homme, lequel peut revenir sur sa parole, et vous travaillez sans faiblir. Par conséquent, si Celui qui ne peut jamais rompre Sa promesse vous promet une récompense comme le paradis et un cadeau comme le bonheur éternel, et vous emploie pendant un temps très court à une tâche très agréable. Et, si vous n'accomplissez pas ce service, ou si vous mettez en cause Sa promesse, ou si vous ignorez Son cadeau en l'accomplissant de mauvaise grâce, comme quelqu'un qui est forcé de travailler ou qui s'ennuie ou qui travaille sans enthousiasme, vous mériterez une réprimande sévère et un châtiment terrifiant. N'y avez-vous jamais pensé ? Bien que vous travailliez sans faiblir aux tâches les plus lourdes en ce monde, par crainte de la prison, est-ce que la crainte de l'emprisonnement éternel en enfer ne vous emplit pas d'enthousiasme pour accomplir un service plus léger et agréable ?

5. Votre laisser-aller en matière d'adoration et votre carence en ce qui concerne les prières prescrites viennent de la multiplication de vos occupations matérielles, ou de ce que vous ne pouvez trouver de temps à cause du mal que vous vous donnez pour votre gagne-pain ? Avons-nous été créés pour ce seul monde auquel vous consacrez tout votre temps ? Vous savez que, du point de vue de vos capacités, vous êtes supérieurs

à tous les animaux et que, quand il s'agit de se procurer les choses indispensables à la vie matérielle; on ne peut égaler le moineau. Alors, pourquoi ne pouvez-vous comprendre que votre premier devoir n'est pas de travailler dur comme un animal, mais de consacrer ses efforts à la vraie vie perpétuelle, comme un vrai être humain ? En outre, la plupart des choses que vous appelez vos occupations matérielles ne vous concernent pas, et les choses dont vous vous mêlez avec un zèle excessif sont des questions triviales. Vous laissez de côté les choses essentielles et passez votre temps à acquérir des informations qui ne sont pas indispensables, comme si vous alliez vivre pendant mille ans. Supposons que vous me disiez :

– Ce qui m'éloigne de la prière et de l'adoration, et me rend peu consciencieux, ce ne sont pas des choses sans importance comme celles-là, mais des questions essentielles, comme la nécessité de gagner sa vie.

Ma réponse serait la suivante :

– Supposons que vous travailliez pour un salaire quotidien de dix dollars, et que quelqu'un vienne vous dire : « Viens creuser ici pendant dix minutes, et tu vas trouver une émeraude étincelante d'une valeur de mille dollars. » Si vous dites : « Non, je ne viens pas, car un dollar sera retiré de mon salaire et mes moyens d'existence seront moindres », vous comprenez bien sûr combien cet argument est stupide. De même, si vous travaillez dans un verger pour gagner votre vie, et si vous délaissez les prières obligatoires, tous les fruits de vos efforts se résumeront à un gagne-pain matériel, peu important et improductif.

Cependant, si vous priez pendant vos temps de repos, votre esprit sera vivifié et votre cœur se sentira apaisé. Vous

découvrirez alors deux mines, qui sont toutes les deux des sources importantes de moyens d'existence matériels et productifs, et de provisions en vue de l'au-delà. D'abord, grâce à une saine intention, vous recevrez une part des louanges et des glorifications offertes par les plantes et les arbres de votre verger. Ensuite, la part des produits du verger qui sera mangée, que ce soit par des animaux ou des humains, par du bétail ou des mouches, des clients ou des voleurs, deviendra des aumônes que vous aurez données, à condition que vous travailliez au nom de Celui qui est le vrai fournisseur, dans le cadre de ce qu'il permet, et que vous vous considériez comme agent distributeur de Sa propriété à Ses créatures.

Vous voyez donc la perte immense que subit celui qui délaisse les prières prescrites, quelle richesse importante il perd. Il se prive de ces deux résultats et sources qui lui permettent un grand enthousiasme dans son effort et un moral à toute épreuve dans ses actes. Il fait faillite. Même s'il devient âgé, il se fatiguera du travail au verger et y perdra tout intérêt. Il dira :

– Qu'est-ce que cela représente pour moi ? De toute façon, je quitterai ce monde, alors pourquoi subir tant de difficultés ?

Il se plongera dans l'oisiveté. Mais l'autre homme dira :

– Je vais me consacrer encore plus à l'adoration et aux efforts licites afin d'envoyer sur ma tombe une lumière plus abondante et d'amasser plus de provisions pour ma vie dans l'au-delà.

Sachez que hier vous a abandonnés et que, en ce qui concerne demain, rien ne vous prouve qu'il vous appartienne. En ce cas, sachez que votre vraie vie, c'est le jour présent.

Aussi, consacrez au moins une de ses heures à la mosquée ou sur le tapis de prières, qui sont comme un coffre pour l'au-delà, une cagnotte pour le vrai futur. Et sachez que, pour vous comme pour chacun, chaque nouveau jour est une porte vers un monde nouveau. Si vous n'accomplissez pas les prières, votre monde partira ce jour-là sombre et malheureux, et il témoignera contre vous dans le monde des symboles. Pour chacun, chaque jour est un monde personnel, issu de ce monde, et sa nature dépend du cœur et des actes de chacun. Comme le reflet d'un palais splendide dans un miroir emprunte la couleur du miroir, s'il est noir, il reflète du noir, et s'il est rouge, il reflète du rouge. Il emprunte aussi au miroir ses qualités : si le miroir est délicat, le palais paraît magnifique, et s'il ne l'est pas, le palais paraît laid. Comme le miroir représente de manière grossière les choses les plus délicates, vous altérez par votre cœur, votre esprit, vos actes et vos souhaits la forme de votre propre monde. Vous pouvez faire en sorte qu'il témoigne en votre faveur ou contre vous.

Si vous accomplissez les cinq prières quotidiennes, et vous tournez à travers elles vers le Créateur glorieux du monde, brusquement votre monde, qui se tourne vers vous, va s'illuminer. Tout à fait simplement, comme si les prières étaient une ampoule électrique, et votre intention de les accomplir un interrupteur, elles dispersent l'obscurité du monde et montre que les changements et les mouvements au sein de la détresse et de la confusion du chaos matériel constituent un ordre sage et intentionnel, et sont les écrits pleins de sens de la puissance divine. Elles répandent la lumière du verset empli d'illumination, *Dieu est la lumière des cieux et de la terre* (Nour 24 : 35), sur votre cœur, et votre monde est ce jour-là illuminé par le reflet

de cette lumière. Et il le fera témoigner en votre faveur grâce à sa brillance.

Ceux qui ne font pas les prières ne comprendront jamais cette essence exceptionnelle de l'univers. Les choses que nous voyons chaotiques expriment en fait la grandeur de Dieu, à leur façon, et dans un ordre absolu. Par exemple, si un sauvage entre un vendredi dans une mosquée et observe les musulmans faire la prière *Sounna*, il n'y verra aucun ordre, car chacun prie à son propre rythme, mais s'il les observe accomplir la prière *fard* en communauté, il reconnaîtra l'ordre parfait. Autre exemple, celui des arbres qui sont à l'origine bien droits, comme s'ils étaient dans le *qiyam* (position debout pendant la prière). Au bout du compte, ils finissent dans la prosternation quand ils se fondent dans la terre. La vie humaine est pareille aussi : l'enfance, la jeunesse, l'âge mûr, la vieillesse et la mort. Le soleil nous laisse la même impression, quand il se tient dans le *qiyam* à midi puis se prosterne au moment où il se couche. Les civilisations, qui passent par leur fondation, leur développement, leur apogée puis leur chute, illustrent le *qiyam*, le *rouqou* et le *sajda*, témoignant ainsi de la grandeur de Dieu l'Éternel, en disant : « Dieu est plus grand ! » Même nos émotions, avec leurs hauts et leurs bas, suivent le même rythme.

### QUI EN A BESOIN ?

Ceux qui n'accomplissent pas les prières quotidiennes disent :

– Dieu aurait-il besoin de nos prières pour nous mettre ainsi sans cesse en garde, d'une manière aussi dure, et pour nous menacer d'un châtement aussi terrible que le feu de l'enfer ?

Le Tout-Puissant n'a pas besoin de nos prières, ni de quoi que ce soit d'autre. Au contraire, c'est vous qui avez besoin



de l'adoration parce que vous êtes spirituellement malades, et que les prières sont le seul soin et le seul remède à votre maladie métaphysique. Serait-il logique qu'un médecin compatissant insiste sans cesse pour que son patient malade prenne certains remèdes bénéfiques, et que le patient dise :

– Pourquoi insistez-vous tant ? En avez-vous besoin ?

À l'évidence, quand le médecin insiste pour que le patient prenne certaines vitamines ou certains antibiotiques pendant un certain temps et rappelle sans cesse au patient combien ils sont importants, c'est au bien-être du patient qu'il pense. Donc, nous devons accomplir nos prières parce qu'elles sont un aliment et une nourriture pour nos émotions spirituelles et des antibiotiques métaphysiques qui détruisent les virus comme l'arrogance, la vanité, les désirs charnels et Satan. Comment pourrions-nous raboter notre arrogance et notre ego sans nous prosterner sur le sol dans une posture d'humilité et de soumission à Dieu dans le *sajda*, et comment maîtriser nos désirs charnels sans prosternation ?

La parabole qui suit éclairera un peu cette question. Un voyageur à cheval rencontre un homme dormant à l'ombre d'un pommier. Un serpent venimeux se glisse dans la bouche de l'homme. Pour éviter toute panique, le voyageur décide de ne pas dire à l'homme ce qui s'est passé. Il se dépêche de réveiller l'homme et lui enfonce une poignée de pommes pourries dans la bouche. Puis il monte sur son cheval et se met à poursuivre l'homme à travers l'enclos. Craignant pour sa vie, l'homme court de toutes ses forces, très en colère contre le cavalier. Peu après, son estomac sens dessus dessous, il se met à vomir. Brusquement, le serpent est expulsé avec le vomissement. Le cavalier saute alors de son cheval et tue le

serpent venimeux. Finalement, l'homme comprend le comportement bizarre du cavalier. Cette histoire nous enseigne que les êtres humains ne peuvent pas toujours appréhender la nature dangereuse de leur arrogance venimeuse et de leur ego, qui ressemble à un serpent. Cependant, quand l'ego se connaît et reconnaît ses insuffisances et ses faiblesses, il cesse de résister à la soumission à son Créateur et s'efforce de parvenir à la perfection en Le connaissant et en L'adorant.

Quant aux avertissements coraniques et aux menaces sévères de punition adressés à ceux qui s'abstiennent d'adorer, ils sont comme une punition imposée par un roi à un homme humilié qui viole les droits des gens de son royaume. Une personne qui cesse d'adorer et de prier est en infraction grave avec les droits, qu'elle viole, de toutes les créatures créées par Dieu Tout-Puissant. Le verset coranique : « *Les armées des cieux et de la terre appartiennent à Dieu* » (Fath 48 : 4, 7) indique clairement que toute chose dans l'univers est un soldat pour Dieu et a donc une valeur.

*Les sept cieux et la terre, et tout ce qui s'y trouve, célèbrent Sa louange. Il n'est rien qui ne célèbre Sa louange, et pourtant vous ne comprenez pas leurs louanges. (Isra 17 : 44)*

Ce verset explique clairement que, étant donné l'adoration que toute chose accomplit, elle a une valeur aux yeux de Dieu. En conséquence, ceux qui s'abstiennent d'adorer ne parviendront pas à réaliser, comme toutes les créatures, l'obéissance et l'adoration. Peut-être le nieront-ils. Il en résultera qu'elles les considèreront comme des objets inanimés, sans vie, sans importance et sans valeur, et elles les feront descendre de leur rang élevé d'êtres adoreurs de Dieu, de reflets des noms

divins et des messages divins, jusqu'à un niveau de substance sans objet.

Chacun voit en fait l'univers à travers son propre miroir. Le Tout-Puissant a créé l'être humain comme une réduction ou un outil de comparaison pour l'univers. Pour tout être humain, Il a créé un monde personnel. La couleur de ce monde personnel change selon le cœur et les croyances de l'individu. Par exemple, une personne malheureuse, qui vit dans un chagrin permanent, voit dans l'univers un royaume rempli de peine et de désespoir. Mais une personne joyeuse, qui éprouve du contentement, verra l'univers comme un lieu de joie et de gaieté, et réalisera donc, par la contemplation et l'adoration, que toute l'existence adore et se soumet à Dieu, chacun à sa façon particulière et unique. Par ailleurs, une personne qui abandonne l'adoration par négligence ou par rejet supposera – contrairement à ce qu'est leur valeur réelle – que toutes les créatures sont sans objet et sans signification. C'est pourquoi elle violera spirituellement leurs droits.

En outre, ceux qui s'abstiennent d'adorer violent également leurs propres droits, car ils ne sont pas les vrais propriétaires de leur être physique, qui est destiné au service de Dieu. Son véritable propriétaire le met en garde et le menace, afin de protéger les droits de son âme et de lui éviter toute violation causée par les désirs charnels.

De plus, Dieu nous révèle dans le Coran le vrai but de la création :

*Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent.*  
(Dhariyat 51 : 56)

Ainsi, ceux qui refusent d'adorer se comportent à l'opposé de la sagesse divine et du but de leur création. Ils méritent donc un châtement.

### ***La graine et l'arbre***

– Que sont mes prières toutes simples en comparaison à la réalité d'une prière authentique ?

Si vous posez cette question, ma réponse sera la suivante :

Comme la graine d'un palmier-dattier décrit l'arbre quand il sera adulte, vos prières décrivent votre arbre. La seule différence est dans le résumé et dans les détails : comme les prières d'un grand saint, les prières des gens ordinaires comme vous et moi ont part à cette lumière – même si nous n'en avons pas conscience. Il y a un mystère dans cette vérité, même si notre conscience ne la perçoit pas. Mais le déploiement et l'illumination diffèrent selon les degrés de ceux qui les vivent.

Même si les niveaux et les degrés entre la graine d'un palmier-dattier et l'arbre arrivé à maturité sont nombreux, ils peuvent l'être encore plus dans le cas de la prière. Mais, dans chaque degré, est présent le fondement de cette vérité lumineuse.

### **S'ACQUITTER DES PRIÈRES QUOTIDIENNES**

*Ceux qui croient au monde invisible, qui s'acquittent de la prière... (Baqara 2 : 3)*

À l'évidence, il y a une différence entre « s'acquitter de la prière » et « accomplir la prière ». La première expression suggère qu'on fait ou qu'on conduit la prière conformément à ses exigences, d'une manière assurée, tranquillement et en toute modestie.

C'est pourquoi s'acquitter de la prière en exacte conformité avec ses *ta'dil arqan* (ses conditions) est obligatoire, de même qu'ordonner le bien, interdire le mal et préparer les moyens nécessaires aux prières sont des exigences essentielles de l'islam. Que les parents forment et préparent leurs enfants aux prières, que des frères dans la foi se conseillent mutuellement, que les autorités effacent les obstacles sur le chemin des prières et fassent preuve d'une grande sensibilité à propos des prières du vendredi, sont des devoirs essentiels en islam.

Plutôt que « accomplir », le verset parle de *iqamah* (s'acquitter) dans le verset. Ce terme comporte des sens variés : mettre debout, mettre de l'ordre, poursuivre inébranlablement, encourager, faire preuve de sensibilité. C'est pourquoi c'est l'expression arabe *youqimounassalat* (ils s'acquittent de la prière) et non l'expression *yousallouna* (ils accomplissent la prière) qui est employée ici. Analysons en détail le sens de cette expression. Mettre une chose debout, la dresser, la mettre en place nous rappelle la tradition prophétique :

– La prière est le pilier de la religion.

Dans ce hadith, la religion est comparée à un énorme édifice, et la prière en est le pilier principal, qui soutient le toit au-dessus de la fondation de la foi. Par conséquent, le verset indique que la prière est un pilier gigantesque qu'il faut ériger et mettre en place solidement avec la communauté des croyants (*jama'ah*) et qu'il faut placer bien droit pour qu'il supporte le dôme grand et exalté de la religion. Le verset parle aussi de la fondation de cet édifice, qui sera proclamée plus tard, et de la décoration et de l'embellissement de ses composants. La religion est en effet un édifice colossal et sanctifié. Les matériaux de cet édifice sont faits de règles et de principes établis par le

Tout-Puissant Lui-même. C'est cependant aux êtres humains de l'édifier en conséquence et d'y vivre dans le contentement. On pourrait le formuler en disant que Dieu est l'architecte de cet édifice, que Mohammed en est le superviseur et les êtres humains les travailleurs. Les fondations de cet immeuble doivent être profondément enfoncées dans le cœur des gens, et elles doivent déborder de leur bouche. Son pilier doit être redressé par les prières personnelles et érigé par la communauté en un lieu qui fasse l'unanimité. Puis le reste des composants doit être assemblé dans l'unité. On ne devrait pourtant jamais oublier que cet édifice n'est pas un objet inanimé, mais qu'il est vivant. Ceux qui viennent ensuite ne doivent pas seulement s'attacher à vivre dans cet édifice construit par les savants antérieurs. Cet édifice vivant doit être renouvelé, étendu et perfectionné. L'analogie de l'édifice et du pilier illustre la vie sociale de l'islam et l'importance et la valeur des prières. Il est certain que prier en communauté est le symbole de l'érection et la mise en place de ce pilier. Celui qui est ferme dans la prière et reste pur intérieurement comme extérieurement, verra un trop-plein de foi déborder de son corps, ce qui apportera donc la discipline et la beauté dans sa vie. C'est grâce à la prière que l'intérieur et l'extérieur de l'être humain peuvent être purifiés, et qu'il est possible de subvenir aux besoins de son corps et de son cœur.

### **L'ASPECT SPIRITUEL DES PRIÈRES**

Très souvent, nos désirs insatisfaits et nos soifs incessantes prennent le contrôle sur notre inconscient et nous entraînent vers la dépression et la mélancolie, à des moments inappropriés. Grâce à la prière, nous transformons en paroles nos désirs les

plus cachés, nous vidons notre cœur, nous renforçons nos espoirs, et nous atténuons nos peurs. La prière apporte à notre cœur un bien-être inégalé et supprime la tension. Quelqu'un qui ne prie pas est comme une cave obscure. C'est grâce à la prière que nous nous sentons plus proches de Dieu. Sans la prière, l'être humain devient une créature en perpétuel conflit, dans un monde de ténèbres. Grâce à la prière, nous pouvons maîtriser notre ego, car la prière ne connaît ni les distances, ni les frontières, ni l'espace-temps. Grâce à la prière, nous relient notre faiblesse infinie à la puissance infinie du Tout-Puissant. La prière donne des ailes à notre force spirituel. Elle illumine notre monde intérieur. Grâce à elle, nous pouvons affronter l'univers, non pas en faisant usage de notre capacité limitée, mais en employant la puissance de Dieu.

Au cours de la prière, nous demandons à Dieu Tout-Puissant de nous montrer le chemin droit, de nous protéger du mal et de nous donner la force, chaque fois que nous disons :

*C'est Toi que nous adorons, c'est Toi dont nous implorons le secours. Guide-nous dans le chemin droit, le chemin de ceux que Tu as comblés de bienfaits, non pas le chemin de ceux qui encourent Ta colère (Ton châtement et Ta condamnation), ni celui des égarés.*

Ainsi, nous protégeons nos valeurs humaines et nous partons pour le voyage qui nous fait monter vers la proximité de notre Seigneur.

En même temps, nous accumulons une énergie immense en reliant notre infinie faiblesse à l'infinie puissance de Dieu. Avec le temps, tous les accumulateurs se vident et meurent. Ils doivent être rechargés. De même notre corps perd son équilibre à cause de pressions et d'effets extérieurs. Les prières

sont la seule chose susceptible de nourrir notre âme d'inspiration divine et d'alimenter en énergie notre part spirituelle. Quelqu'un qui contemple la force et la puissance de Dieu entrera dans une phase de stupéfaction et de crainte révérencielle. Autrement dit, il ressentira le choc de la surprise, de la crainte, de la confusion et de la perplexité. Dans le monde physique, il suffit d'une pincée de paprika pour parfumer notre nourriture. Ces émotions ajoutent de l'arôme et procurent à notre âme un plaisir inimitable. Elles purifient l'âme de toutes sortes de saleté.

Chacun sait que, quand une mère compatissante réprimande son enfant, l'enfant vient en courant se réfugier dans ses bras. Il y a du plaisir caché dans la crainte que l'enfant ressent à ce moment-là. La raison en est que l'enfant est enlacé par les bras de la compassion. En fait, la compassion de toutes les mères n'est qu'une parcelle de l'infinie compassion de Dieu. Cela signifie qu'il y a un grand plaisir caché dans la crainte de Dieu. Si la crainte de Dieu contient tant de plaisir, imaginez quelle quantité de plaisir est contenue dans l'amour de Dieu.

Les sentiments, les émotions et les désirs enfermés et contenus vont broyer notre âme comme un démon maléfisant. Cela finira par mener à des troubles mentaux qui laissent à l'âme de sévères cicatrices. Cependant, grâce aux prières, ces émotions et ces désirs vont remonter et se disperser. Alors, ces sentiments puissants qui s'accumulent dans notre âme comme une bombe à retardement se transforment en contentement religieux et en enthousiasme, en modifiant leur orientation et leur objectif. Le Tout-Puissant nous informe dans le Coran :

*Les prières protègent les êtres humains du mal et des actes répugnants.*



Dans notre vie quotidienne, peut-être avons-nous assombri notre conscience par des actes intentionnels ou commis par inadvertance. Et ceci peut avoir abîmé notre âme et notre ego à cause de sentiments de regret et de déception. Les sentiments de déception et de regret affaiblissent notre ego et notre caractère, sans que nous en ayons conscience. C'est là que les prières interviennent pour empêcher qu'émergent ces forces néfastes prêtes à exploser. Elles agissent comme un frein au mal et aux actes pernicioeux. Les bactéries porteuses d'un corps étranger qui pénètre notre peau vont finir par provoquer l'infection d'une plaie, que nous en prenions conscience à temps ou non. De la même façon, les péchés et les actes mauvais provoquent également de graves blessures à l'âme. Avec le temps, sans que nous nous en rendions compte, ces blessures spirituelles vont dégénérer en complications graves. C'est grâce à Dieu et aux prières que nous pouvons détruire ces infections nocives et les chasser de l'âme, et purifier notre essence spirituelle.

On pense aujourd'hui que de nombreuses maladies physiques sont provoquées par des problèmes psychologiques et spirituels. Beaucoup de maladies physiques deviennent chroniques à cause de mauvaises pensées, de l'anxiété et des soucis. La médecine moderne a développé une branche qui mène des recherches sur la santé physico-spirituelle. Intéressons-nous à ces mots de Rebecca Beard :

« Selon les chercheurs, le chagrin, loin d'être une simple anxiété inoffensive, est la cause de graves pertes d'énergie. Les patients souffrant de chagrin profond doivent être aidés par des injections de sucre dans le sang, afin de relever les niveaux d'énergie. Si la période de chagrin est

brève, le corps guérira de lui-même et retrouvera son équilibre, mais si la période se prolonge puis que le chagrin disparaît, le corps va réagir en épuisant les réserves de nourriture apportées par la nourriture. On considère souvent que c'est une réponse normale du corps à certains moments d'anxiété. Mais la forme anormale de chagrin est celle qui est intériorisée et gardée dans le subconscient. Dans un tel cas, le corps travaille énormément pour procurer du sucre au sang. Il en résulte que le pancréas ne peut suivre le rythme des pressions déclenchées par des émotions tristes. En conséquence, les cellules vivantes ne peuvent plus assumer leurs fonctions. Il en résulte qu'elles ne produisent pas suffisamment d'insuline pour brûler le sucre contenu dans le flux sanguin. C'est pourquoi le patient développe un diabète. Nous essayons de réduire les effets du diabète en donnant de l'insuline au patient. Cependant, nous ne pouvons guérir complètement la maladie. Par ailleurs, les êtres humains peuvent se protéger contre de telles maladies en diminuant leur niveau d'anxiété et de crainte grâce aux prières et à l'adoration. Ces actes spirituels nettoient également leur subconscient. C'est une tâche assez difficile car les gens atteints de diabète s'abstiennent habituellement de parler de problèmes tristes et déprimants. On ne peut traiter ce problème que par la détermination et les prières. En outre, on a découvert qu'à cause de la dépression et de la détresse, les cellules de l'estomac recevaient plus de sang qu'habituellement et produisent donc une quantité supplémentaire de l'acide servant à digérer les protéines. Cette quantité excédentaire d'acide commence à endommager l'intérieur des parois de l'estomac et entraîne des maladies telles que l'ulcère à l'estomac. »

Tant de gens ont l'âme affamée par l'absence d'adoration et de prières ! Malheureusement, ni les choses matérielles de

la civilisation moderne, ni la vie luxueuse engendrée par la technologie et la richesse n'ont réussi à leur procurer le bonheur. Ce que craignent le plus ces gens malheureux qui ne connaissent pas la paix intérieure, c'est d'être laissés seuls face à leur conscience.

Peut-être leurs rires et leurs fêtes extravagantes peuvent-elles masquer leurs restrictions intérieures, mais ils ne peuvent empêcher leur anxiété de les ronger de l'intérieur. Il ne faut jamais oublier que l'âme a autant besoin de nourriture que le corps physique. Les idéologies et les principes qui négligent ces réalités entraînent l'humanité vers la dépression et préparent un avenir désastreux en enlevant aux êtres humains la chose la plus importante : la paix intérieure.

Nous ne parviendrons jamais au bonheur et au contentement dans les deux mondes tant que notre âme ne sera pas illuminée par la lumière de la foi, tant que les commandements divins ne seront pas respectés, et tant que notre monde intérieur ne sera pas éclairé par l'adoration et la prière.

Les chercheurs ont aujourd'hui découvert de nombreux virus et bactéries, causes de diverses maladies. Nous vivons parfois pendant des années, porteurs de ces bactéries causes de maladie, sans tomber malades. Mais un jour elles peuvent nous faire chuter, et nous nous demandons pourquoi. La raison essentielle en est qu'au début notre système immunitaire était assez fort pour s'opposer à ces virus. Mais alors pourquoi notre corps a-t-il brusquement cessé de résister ? Les spécialistes du corps et du mental y voient des raisons psychologiques. Différentes formes de troubles psychologiques, comme la dépression, le stress, un chagrin extrêmement profond, l'anxiété, un manque de foi et d'espoir, affectent les cellules qui, en

nous, assument la responsabilité de protéger notre corps. Le système immunitaire se paralyse, et par conséquent les virus crient victoire. La bataille est alors perdue. En fait, « tant qu'il y a de l'espoir, la bataille n'est pas perdue. »

## ISLAM ET PROPRETÉ

Le Coran nous dit :

« Dieu aime ceux qui se purifient. » (Tawba 9 : 108)

« Celui qui se purifie ne se purifie que pour sa propre âme. »  
(Fatir 35 : 18)

Voici plusieurs hadiths qui ont trait à la propreté :

Un des droits de Dieu sur tous les musulmans est qu'ils accomplissent le *ghoussl* (l'ablution du corps entier) en se lavant la tête et le corps au moins une fois par semaine.

Ceux qui vont se coucher avec, sur les mains, l'odeur de l'huile ou de la graisse, ne doivent sans prendre qu'à eux-mêmes s'ils attrapent une maladie ou sont attaqués par des punaises ou des insectes nuisibles.

La bénédiction de la nourriture est dans le fait de se laver les mains, avant et après le repas.

Quand vous vous réveillez, lavez-vous les mains trois fois avant de les mettre dans un bol de nourriture, car vous ne savez pas ce qu'elles ont touchées pendant la nuit.

Brossez-vous les dents avec un *miswak* (ou une brosse à dents) car cette pratique est une question de propreté. La propreté mène à la foi, et la foi mène celui qui la pratique au paradis.

Et Dieu dit dans le saint Coran :

*« Ô vous qui croyez ! Lorsque vous vous levez pour prier, lavez-vous le visage et les mains jusqu'aux coudes, passez les mains sur votre tête (avec de l'eau) et (lavez) vos pieds jusqu'aux chevilles. Si vous êtes en état d'impureté rituelle, purifiez-vous. » (Maida 5 : 6)*

Selon les recherches menées dans des laboratoires actuels, le dessous de nos ongles abrite de nombreux microbes et bactéries, en particulier les fameux colibacilles. Notre Prophète a attiré l'attention sur ce point, il y a de nombreux siècles, en mettant les gens en garde contre les dangers de ces organismes contagieux.

### LES ABLUTIONS MINEURE ET MAJEURE (WOUDOU' ET GHOUSL)

Pendant longtemps les Occidentaux n'ont pas compris l'importance des ablutions et de l'hygiène personnelle – couper les ongles des doigts et des orteils, raccourcir les poils du visage en certains endroits. À un certain moment de l'histoire, ils furent tellement ignorants de ce qu'était réellement l'ablution que, pendant l'Inquisition en Espagne, les autorités arrêtaient les gens qui faisaient l'ablution et les traduisaient devant les tribunaux de l'Inquisition pour qu'ils soient sévèrement punis. Cependant, tout changea avec la découverte des microbes et des bactéries. La grande révolution scientifique permit de comprendre la profonde sagesse cachée dans les pratiques islamiques, quand ces mystères biologiques furent levés un à un.

Depuis qu'est venu notre Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, l'islam a ordonné à ses adeptes de maintenir la propreté de leur corps, et d'avoir une propreté personnelle

de premier ordre. Bien qu'il ait fallu de nombreux siècles, et la découverte des microbes, pour comprendre réellement le mystère caché dans les instructions de Dieu et de Son Messager concernant la propreté et l'ablution, le Prophète, paix et bénédictions sur lui, nous a avertis du fait que les ongles, par exemple, abritent des organismes nocifs (microbes). Il dit un jour à Ali ibn Abi Talib :

– Ô Ali, coupe tes ongles trop longs, car des choses nocives vivent sous les ongles trop longs. (Daylami, *Firdaws*, 3/205)

Avec les progrès de la science médicale et de la médecine préventive, chacun a compris que les prescriptions islamiques concernant l'ablution et la propreté n'étaient pas justifiées par le climat chaud de la Péninsule arabe. Il est apparu avec certitude que ces décrets relevaient d'un Dieu Très-Sage dont la sagesse englobe

*ce qui pénètre dans la terre et ce qui en sort (comme l'humidité, les plantes et les différentes formes de vie animale, y compris les microbes), ce qui descend du ciel (comme la pluie, la lumière et les anges) et ce qui y monte (comme la vapeur et les supplications).* (Hadid 5 : 74)

La religion de l'islam nous ordonne de nous laver les mains, les pieds, la bouche, le nez et les oreilles. En plus, nous devons laver notre corps entier, ce qui devient une obligation dans certaines situations, et une tradition prophétique dans d'autres. Elle suggère aussi que nous lavions nos dents et notre bouche à l'aide du *miswak* – un petit bâton de nettoyage tiré de la racine de la plante appelé : *salvadora persica* à l'arôme merveilleux – ou d'une brosse à dents. Notre Prophète conseillait aux gens de se laver et de se peigner les cheveux régulièrement. Il le

faisait lui-même chaque jour. Chaque fois qu'il voyageait, il emportait un peigne et un miroir. Il disait :

– Quiconque a des cheveux doit leur faire honneur.

Il soulignait ainsi l'importance à la fois du soin et de la propreté des cheveux.

On sait que les bactéries et les microbes existent presque partout sur terre. Nous employons nos mains pour faire de nombreuses choses : serrer des mains, donner et recevoir, manger et boire, préparer à manger, frotter nos yeux et nos différents organes, essuyer. C'est pourquoi les spécialistes de la santé pensent que les mains sont les premiers membres à avoir besoin d'être régulièrement et soigneusement lavés. Ce sont les parties de notre corps qui entrent le plus fréquemment en contact avec les bactéries nocives. En outre, de petites blessures ou balafres sur nos mains sont des portes d'entrée pour les bactéries nocives, qui passent ainsi dans le sang et provoquent différentes maladies, dont certaines sont parfois fatales.

Cela veut dire que les commandements de l'islam à propos du lavage quotidien et régulier des mains rejoignent la médecine moderne. Cela nous permet aussi de comprendre combien il est important de laver des mains qui vont souvent porter de la nourriture à la bouche.

Quant à notre bouche, elle contient des éléments comme les glandes salivaires, les dents et la langue. Le processus de digestion commence dans la bouche avec la mastication. Les bactéries existantes dans la bouche seront avalées avec la nourriture et descendront vers l'estomac où elles provoqueront diverses complications dans le système digestif. En outre, les restes voyagent aussi vers l'estomac avec la salive, et y provoquent des complications en augmentant le nombre de bactéries

nocives. Aux gens qui se plaignent de problèmes d'estomac, les médecins conseillent souvent d'être attentifs à leur hygiène buccale et de se nettoyer régulièrement les dents. Les spécialistes de la santé mettent en garde les gens à propos de l'hygiène buccale et insistent sur les dangers si on néglige de se laver régulièrement la bouche. C'est pourquoi l'islam a été inflexible sur l'hygiène buccale, et a conseillé de se laver la bouche et les dents soigneusement après chaque repas, et de se brosser les dents avec un *miswak* ou avec une brosse à dents.

Peut-être était-ce la capacité du brossage avec le *miswak* à détruire les bactéries qui incita le Prophète à affirmer :

– Si je ne me retenais pas pour éviter d'accabler mon peuple, j'aurais ordonné aux gens de faire usage du *miswak* avant chaque prière.

Le mot « ordonné » doit être interprété comme *fard*, ce qui signifie un acte religieux obligatoire.

En outre, se laver la bouche aide à en éliminer les restes de nourriture collés entre les dents, ce qui en retour favorise le fonctionnement des glandes salivaires et des capillaires.

Le nez est un organe créé pour détecter les odeurs et pour laisser passer la respiration. C'est pourquoi les microbes portés par les particules de poussière utilisent le nez pour pénétrer dans notre corps. Afin de réduire ce risque, le Tout-Puissant dans Son infinie sagesse a créé des poils très fins à l'intérieur de notre nez. Ces poils fins sont des barrières qui empêchent les substances nocives d'entrer dans nos poumons et dans nos vaisseaux sanguins. L'examen microscopique de la cavité nasale prouve cette réalité, et vient donc en soutien de la prescription islamique de se laver le nez. Ces substances nocives entrent dans le nez avec l'air inspiré, puis se collent sur les parois de



la cavité nasale et sont ainsi empêchées de descendre dans les poumons. C'est pourquoi, au cours de l'ablution, nous évacuons ces substances avec l'eau que nous introduisons dans notre nez. Notre noble Prophète nous recommande de laver soigneusement notre bouche et notre nez au cours de l'ablution. Ces importantes pratiques se répètent dans le *woudou'* et dans le *ghousl*.

Le nettoyage du visage, chaque fois que nous accomplissons le *woudou'* et le *ghousl*, est également obligatoire, et procure de nombreux bénéfices. Frotter notre visage avec de l'eau renforce la peau, éclaire notre tête et aide le système circulatoire. Cela enlève la sueur et les autres sécrétions de la peau, lui permettant de mieux respirer. Laver le visage aide aussi au fonctionnement des glandes sudoripares, et c'est pourquoi notre corps se sent revivifié et rajeuni. La santé préventive moderne souligne combien il est important de se laver le visage, en particulier la bouche, le nez et les yeux.

Il y a une grande sagesse divine dans le fait de se frotter la tête avec les mains humides au cours de l'ablution (*masah*). Notre cerveau est extrêmement occupé à penser et à contempler en permanence, et ceci est cause de fatigue. L'afflux de sang et la lassitude ont un impact important sur notre cerveau. Un peu d'eau le détend et lui permet de mieux fonctionner.

Se laver soigneusement les oreilles joue un rôle important pour prévenir le virus de la grippe. En outre, appliquer de l'eau sur les artères qui irriguent le cerveau aide le système circulatoire sanguin.

La principale justification du lavage des pieds est l'hygiène. Si on ne nettoie pas soigneusement la peau entre les orteils, elle devient un terrain propice pour la production de nombreuses sortes de bactéries. Selon la recherche médicale,

on peut facilement attraper des maladies comme le tétanos, et d'autres maladies contagieuses graves, à travers la peau entre les orteils.

Pour ces raisons, et pour beaucoup d'autres, l'islam a ordonné l'ablution préalable à chaque prière et la grande ablution (*ghoussl*) quand c'est nécessaire. Le noble Prophète prescrit également l'ablution du corps entier avant les prières du vendredi et de l'Aïd (les fêtes). En fait, l'islam n'exige pas de faire régulièrement le *ghoussl*, afin de ne pas imposer une charge trop lourde à ses disciples. Il y a une autre raison pour exclure les parties du corps qu'on ne lave pas pendant l'ablution (*woudou'*) : le reste de notre corps est couvert par des vêtements, qui sont une protection contre de nombreux dangers extérieurs.

Une ablution complète accomplie selon les règles a de nombreux bénéfices. La science médicale la considère comme une procédure importante. Elle nettoie la peau et l'assouplit, elle rajeunit le corps, elle détend le système nerveux, elle détend le corps et favorise le sommeil et elle relaxe le cerveau et aide au fonctionnement des glandes sudoripares. Le Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, a dit à Abou Darda :

– Prends soin de ton hygiène, afin de vivre longtemps.

Le conseil du Prophète est aujourd'hui pris en compte par les médecins modernes et la médecine préventive. Eux aussi concluent que l'ablution et l'hygiène prolongent la vie.

Accomplir les ablutions avant la prière, et rester constamment en état de propreté, contribuent à obtenir une grande récompense et des bienfaits spirituels. Grâce à l'ablution obligatoire accomplie avant chaque prière, même les gens peu enclins à surveiller leur hygiène sont incités à maintenir leur corps en bonne santé.

Chacun sait l'effet positif de l'eau sur notre système nerveux. Les propriétés relaxantes, calmantes et revitalisantes de l'ablution sont confirmées par tous ceux qui accomplissent régulièrement les prières quotidiennes. L'accomplissement des prières à des moments prescrits au long de la journée installe un équilibre spirituel et moral. Elle apporte la discipline et incite au libre arbitre. Les prières accomplies en communauté unissent les individus autour de buts et d'objectifs communs. Elles renforcent le soutien mutuel, augmente l'amour mutuel et consolide la fraternité.

### *L'istibra et l'istinja (se laver après être allé aux toilettes)*

On appelle *istinja* le nettoyage des parties génitales après avoir fait ses besoins, et *istibra* le fait de s'assurer que l'écoulement d'urine a cessé, avant de faire l'ablution. En fait, attendre un peu après avoir uriné et se laver soigneusement sont des moyens efficaces d'éviter d'éventuels problèmes de santé. Si on n'attend pas que l'urine ait fini de s'écouler, elle se répand sur le corps ou sur les vêtements, elle va provoquer une odeur qui ressemble à celle de l'ammoniac et peut conduire à des maladies contagieuses. Afin d'éviter que nos voies urinaires deviennent le refuge de bactéries, il faut laver notre organe urinaire et le nettoyer avec soin.

Le *taharat* (se laver et se nettoyer après avoir déféqué) élimine toutes les formes de bactéries nocives et de saleté. Comme l'anus de l'homme abrite de nombreux types de bactéries, ne pas le laver à l'eau entraînera des maladies contagieuses. Il est très important de se laver après être allé aux toilettes, en particulier pour ceux qui souffrent d'hémorroïdes,

car les bactéries peuvent pénétrer dans le sang et l'empoisonner. Se laver après avoir déféqué aide également à éviter le développement de certains vers, élimine les démangeaisons anales, resserre les intestins, évite un afflux de sang dans les intestins et favorise la circulation sanguine dans les organes génitaux. Cela renforce également la vessie, le foie et les intestins, soutient le système digestif et guérit la constipation. Après un lavage soigneux, il faut sécher la zone avec du papier hygiénique. Enfin, il faut se laver soigneusement les mains trois fois, afin d'éviter le développement de bactéries sous les ongles.

### *Le woudou' (l'ablution mineure)*

Le *woudou'* est une forme d'ablution rituelle qui concerne des questions particulières. L'eau froide utilisée pour les ablutions contracte les vaisseaux capillaires de la peau, avant qu'ils reprennent leur forme normale. Cela procure au corps humain un grand soulagement et un grand profit. Avant tout, cela accélère la circulation du sang, favorise les battements du cœur et provoque une augmentation des globules rouges du sang. Le système respiratoire fonctionne mieux, et le corps se renforce. La quantité d'oxygène reçue par le corps augmente, et celle d'oxyde de carbone diminue. Se laver les parties du corps qui sont découvertes nettoie les écoulements toxiques, ouvre l'appétit, soutient le système digestif et stimule la peau et les nerfs moteurs. Cette stimulation a un effet important sur le cou, le foie et les vaisseaux sanguins de l'estomac, qui se transmet ensuite à tous les organes et glandes du corps humain.

Une hygiène correcte de la bouche par un nettoyage régulier à l'eau joue un rôle vital pour protéger le système respiratoire et le système digestif des maladies attrapées par la bouche. De même, se laver régulièrement la bouche et la cavité nasale à l'eau froide joue un grand rôle dans la prévention des infections de la gorge et de maladies telles que la grippe.

Se laver le visage, les mains et les pieds est un moyen efficace de protéger sa peau des maladies infectieuses. À l'évidence, les maladies entrent pour la plupart dans le corps à travers la peau. De la même façon, les parasites trouvent leur chemin pour entrer dans le corps. Indubitablement, le lavage régulier est une méthode de prévention bonne et simple car, sauf s'il y a une fissure dans la peau, la couche extérieure de la peau protège le corps des substances étrangères. Ces fissures apparaissent malheureusement par manque d'hygiène. La peau joue un rôle crucial dans le bien-être du corps. Elle le fait en libérant la sueur à travers les milliers de glandes sudoripares. La sueur contient des substances salées et grasses. Une fois la partie liquide de la sueur évaporée, les substances grasses et salées collent à la surface de la peau et obstruent les trous minuscules qui servent à laisser passer la sueur par la peau. Le processus de transpiration continue mais des substances inopportunes commencent à s'accumuler et à provoquer des complications comme l'empoisonnement, ce qui cause alors certains problèmes stomacaux. L'hygiène de la peau et des ongles est sans conteste un impératif pour notre santé.

C'est pourquoi se laver les mains et le visage un certain nombre de fois par jour, en particulier avant et après le repas,

avant et après le sommeil, et après être allé aux toilettes, sont des habitudes essentielles pour la protection de notre santé.

### *Le ghousl (l'ablution majeure)*

Outre son importance religieuse et ses bénéfiques spirituels, l'ablution majeure, ou ablution complète du corps, a de nombreux avantages pour la santé. L'ablution complète, accomplie en certaines circonstances, est un moyen efficace de se débarrasser des négligences et des déficiences provoquées par la tension exercée sur le système nerveux. L'ablution complète revitalise le corps, calme l'esprit et détend physiquement et spirituellement. En outre, elle active la peau et le système circulatoire, ouvre l'appétit, élimine la tension et protège du froid et de la grippe en régénérant les capillaires.

### *Se laver les bras est une médecine efficace pour le cœur*

Se laver les bras est un traitement général utilisant l'eau. Il est en particulier employé avec une grande efficacité dans l'hydrothérapie de Kneipp. Cependant, les gens ne prennent en général pas soin de se laver les bras comme ils le devraient. En fait, se laver les bras a une grande importance pour la santé.

- On peut prendre un bain de bras en plaçant ses bras dans un large récipient d'eau froide pendant environ trente secondes. Après ce lavage, on sèche ses bras et on les couvre. Il est ensuite conseillé de faire quelques minutes de marche en bougeant les bras. Ce petit exercice est très important, car les mouvements de cet

exercice délicat provoquent une force centrifuge qui permet de tirer le plus grand profit du bain. Ces mouvements favorisent également l'équilibrage de la température du corps. Il faut se rappeler qu'on peut pratiquer le bain des bras de jour comme de nuit, et aussi souvent que nécessaire.

- Ces bains de bras sont particulièrement appréciés par les gens qui se plaignent de problèmes cardiaques. De nombreux patients victimes de problèmes cardiaques m'ont remercié pour cette méthode. Les bains des bras peuvent réduire voire guérir des pressions sur le cœur, les fourmillements et les malaises. Ils sont également efficaces contre les tachycardies. En outre, on sait que les crampes cardiaques sont soignées par des bains de bras où les deux bras sont plongés dans de l'eau chaude (40 degrés) pendant 1 à 2 minutes. Cette méthode produit un soulagement immédiat. On peut aussi obtenir un soulagement de problèmes respiratoires et de l'asthme grâce aux bains de bras et à un bain chaud du corps en position verticale.
- Dans le traitement des douleurs rhumatismales et neurologiques aux bras, et de l'empoisonnement du sang, les herbes et les bains sont d'une grande aide. Durant la procédure, les bras sont plongés dans de l'eau chaude contenant des fleurs des foins. Puis les bras sont plongés dans de l'eau froide. On répète cette procédure plusieurs fois par jour. Grâce à cette méthode, j'ai été témoin de la guérison de mains qui avaient été sérieusement affectées par un empoisonnement du sang.

- Avoir les mains froides ou très chaudes est la marque d'un problème du système circulatoire. De même, une transpiration constante de la paume peut être soignée et guérie par des bains de bras.
- Les gens qui souffrent de troubles neurologiques ou cardiaques peuvent prendre des bains de bras deux fois par jour, avant midi et dans l'après-midi.
- Les bains de bras sont également recommandés aux personnes en bonne santé.
- Les bains de bras ont des effets incroyables sur la santé, aussi chacun devrait les pratiquer régulièrement, en particulier dans les situations de crise de panique, de fatigue et de surexcitation. Ils ont cette propriété particulière de procurer calme et sérénité.
- Après une dure journée de travail, on devrait, en rentrant chez soi, prendre un bain de bras avant de passer à table pour le dîner (c'est une *Sounna* de se laver les mains avant de manger), ce qui apportera bien-être et relaxation, si bien que le corps sera revivifié et que la nourriture procurera un plaisir accru.
- Le bain de bras à l'eau froide a de nombreux effets positifs sur la psychologie humaine et sur le système neurologique. L'effet positif qu'il a sur le système nerveux se transmet au cœur et au cerveau, car il détend le corps. Il a également un effet positif sur la circulation du sang, et il est donc bon pour les gens qui ont des problèmes de pression sanguine.
- Le bain de bras est un remède idéal pour le cœur, sans effets collatéraux. La caractéristique majeure de ce bain



est que tout le monde peut le pratiquer, qu'il soit riche ou pauvre, en bonne santé ou malade.

- Les bains de bras ont aussi la capacité à renforcer le cœur et les muscles. Ils agissent comme un tranquillisant contenant toutes sortes de substances neurologiques.
- Outre les bénéfices dont on a parlé, les bains de bras ont une autre qualité importante : ils ne provoquent aucun problème de santé. Tout être humain devrait accomplir une procédure aussi importante, au point d'en faire une habitude. Les bains de bras sont une pierre précieuse qui nous est accordée par le trésor divin.

### *Le bain de pieds*

Se laver les pieds à l'eau froide est un élément de l'ablution qu'utilisent régulièrement tous les spécialistes de la santé. On peut le faire debout ou assis. Les bains de pieds peuvent durer de 1 à 2 minutes, dans l'eau froide. Leur durée peut dépendre de la température de l'eau.

Le lavage des pieds a des effets importants : relaxation, calme et régulation de la circulation sanguine. Un bain de pieds à l'eau froide est une méthode essentielle pour renforcer la résistance du corps. Au fur et à mesure que les pieds s'habituent au froid, le corps devient plus résistant aux différentes maladies. Les bains de pieds ont aussi une fonction curative importante pour les problèmes liés aux pieds plats, aux blessures à la cheville, aux infections fongiques et aux varices. Les gens qui ont les pieds froids devraient aussi prendre régulièrement des bains de pieds. On peut le faire en plaçant les deux pieds dans de l'eau chaude (40 degrés) pendant deux minutes, puis dans de l'eau froide pendant une minute.

Cette méthode est plus bénéfique qu'un bain de pieds normal. Elle a un puissant effet sur le système circulatoire. Pour obtenir un effet régénérant pour la peau, il est bon d'ajouter des herbes médicinales dans la première partie du bain (eau chaude). Ces herbes ajoutées peuvent être des aiguilles de pin, des fleurs des foins ou des marguerites.

L'hydrothérapie de Kneipp suggère d'utiliser de la sciure de bois et du sel. Ceux qui ont des problèmes récurrents de pieds froids doivent s'abstenir d'utiliser de l'eau froide, et de commencer par un bref exercice d'échauffement avant de prendre le bain de pieds à l'eau chaude.

Le bain de pieds simple que nous citons au début de cette section doit être accompli par tout le monde, chaque nuit avant d'aller se coucher. C'est une pratique tellement relaxante et bénéfique que les gens qui en ont pris l'habitude n'y renoncent plus jamais. Ceux qui travaillent dur toute la journée et qui ont un afflux de sang à la tête doivent faire du bain de pieds quotidien une habitude.

Tout ce qui est indiqué dans le livre d'Albert Schaller intitulé *Die Kneipp-KUR*, écrit après des années de pratique dans des centres de soin, est mis en pratique par ceux qui accomplissent régulièrement le *woudou'* (ablution) dans leur vie quotidienne.

Cela signifie que l'islam, ainsi que le montre l'exemple du *woudu'*, a apporté le bien-être à l'être humain du point de vue de la santé, de la psychologie et de la forme physique, même à travers les pratiques religieuses obligatoires et l'adoration.

Aujourd'hui, dans de nombreux pays développés, les gens ont tendance à se sentir concernés par une vie saine, et les principes de l'islam, qui accordent une grande place à la santé

et au bien-être, vont attirer leur attention. Telles sont quelques fenêtres donnant sur le grand palais qu'est l'islam, qui en comprend des millions, et quelques-uns parmi les centaines de portes qui permettent d'y entrer.

L'islam n'est pas la religion d'une nation ou d'une race particulière. Il s'adresse à l'humanité entière, qu'il invite au bonheur éternel. Ceux qui décident de le suivre seront toujours guidés vers un contentement sans limite. La personne étonnante (le Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui) qui transmet cette religion ne représente pas seulement les Arabes, les Turcs ou les Perses. Il est le guide et la cime de l'humanité entière et des djinns. Nous espérons que l'humanité entière le reconnaîtra et l'acceptera !

### *La photographie Kirlian et le ghousl*

La photographie Kirlian consiste à photographier le corps en présence d'un champ électrique à haute fréquence. Ces images ne représentent pas l'âme mais montrent un reflet du corps subtil éthéré (ou double astral) qui enveloppe tout être humain. Les psychiatres et les biologistes pensent qu'il y a un lien entre ce champ biologique subtil qui entoure le corps humain et les indices de bonne santé et de changements émotionnels dans le corps. Cela signifie qu'on peut détecter, par la photographie Kirlian, l'état de fatigue d'une personne ou ses problèmes de santé.

Les images prises selon la méthode de Kirlian montrent clairement la différence entre une cellule en bonne santé et une cellule cancéreuse. Cette même méthode montre également la situation où le *ghousl* (ablution complète du corps) est

nécessaire, à travers un changement de couleur et d'épaisseur de la couronne. Cette transformation intéressante disparaît une fois que la personne a pratiqué l'ablution complète du corps telle qu'elle est prescrite par l'islam.

### *Le miswak et les dents*

Les dents, avec leur structure compacte, survivent longtemps, même après la mort. Parce qu'elles sont mal entretenues, elles sont malheureusement les premiers organes du corps humain à se détériorer. Elles sont des éléments cruciaux d'une bonne élocution. Les perdre ou les abîmer peut donc provoquer des troubles psychologiques.

Les dents de devant et les canines nous aident à saisir et couper la nourriture. Perdre ces dents pose des problèmes esthétiques au visage. Le rôle des molaires est très important pour préparer la nourriture à être digérée. Leur absence peut poser des problèmes au système digestif et peut déformer les joues. En outre, toutes nos dents nous aident à extraire du goût de notre nourriture. La quantité de plaisir qu'on reçoit d'une nourriture non mâchée est très faible.

Les pires ennemies des dents sont les bactéries produites par les minuscules parcelles de nourriture qui restent sur nos dents. Ces bactéries agissent sur la nourriture comme une levure qui produit des acides qui à leur tour pénètrent dans les dents jusqu'à atteindre leurs racines. Le problème dentaire courant qu'on appelle la carie se produit lorsque les bactéries pénètrent dans la dent par une fissure dans l'émail. Dans une telle situation, il faut impérativement faire un plombage pour éviter la propagation de ce problème pathologique. C'est une méthode de prévention simple et indolore.

Il est également important, pour la santé de la bouche et des dents, d'éviter le développement du tartre. Le développement de taches jaunes est assez fréquent sur des dents où l'hygiène est insuffisante. Si on les néglige trop longtemps, il provoque une mauvaise haleine et un goût amer dans la bouche. Des dents mal entretenues peuvent gagner en vingt-quatre ou quarante-huit heures une épaisseur supplémentaire d'un millimètre. Non seulement les taches inopportunes sont une menace pour l'émail, mais elles sont également dangereuses pour les gencives. Aidées par la salive, les taches contribuent au développement du tartre.

Le tartre se développe habituellement entre les dents et la gencive, soulignant le lien étroit qui existe entre les deux. Il fait de cet endroit un foyer de bactéries et provoque de nombreuses complications : infections, saignements et finalement mort de la dent.

Un petit bâton à dents qu'on appelle *miswak*, issu des branches et de la racine du *Salvadora Persica*, fut prescrite par notre noble Prophète, paix et bénédictions sur lui. On obtient une sorte de brosse à dents en brisant l'écorce sur un ou deux centimètres et en plaçant le bâton dans l'eau. On trouve cette plante en abondance en Afrique de l'Est et en Inde, très économique et facile à utiliser. L'usage du *miswak* est également très efficace, car il est facile à transporter et permet de créer l'habitude de se nettoyer régulièrement les dents. Les fruits de cet arbre sont comestibles. Voici une synthèse des bénéfices procurés par l'utilisation du *miswak*.

1. Il a des propriétés antiseptiques.

2. Son parfum stimule les glandes salivaires, évitant ainsi la mauvaise haleine.
3. Son pH est le même que celui de la salive, aussi le *miswak*, contrairement aux brosses à dents habituelles, ne provoque-t-il pas de réaction à un corps étranger dans la bouche.
4. Selon une recherche menée à l'Université Ege à Izmir, ses fibres contiennent des cristaux anisotropiques reconnus par la suite comme étant de l'oxalate de calcium. Cette substance joue un rôle important dans le processus de nettoyage.
5. Cette même recherche cite la découverte de bonnes bactéries dites saprophytes.
6. On peut tailler cette brosse à dents botanique chaque semaine pour l'utiliser à nouveau.
7. Ses racines peuvent être broyées pour produire une poudre utilisée en dentifrice. On peut faire bouillir les racines pour obtenir une infusion efficace pour le traitement de la blennorragie. Elle est également bonne pour les douleurs abdominales.
8. Son usage à multiples facettes et sa taille peuvent être adaptées à chaque utilisateur. Ses fibres fonctionnent comme du fil dentaire, et le mouvement des fibres, qui produit le même effet qu'une brosse à dents électrique, est un inimitable appareil de nettoyage pour les dents.

Peut-être souhaitez-vous comparer les bénéfices du *miswak* avec ceux d'une brosse à dents classique.

## ON NE DOIT PAS SOLLICITER DE GAIN MATÉRIEL DANS L'ADORATION

La sincérité est l'âme de l'adoration. Sincérité signifie qu'on accomplit les prières uniquement parce que Dieu l'ordonne. Si dans l'adoration on sollicite un gain ou un bénéfice personnel, la prière est invalide. Les gains personnels et la sagesse ne sont que des moyens d'exprimer des préférences, mais ne peuvent être des objectifs. Par exemple, si quelqu'un accomplit les prières quotidiennes parce qu'il réalise qu'elles constituent un exercice utile et que sa santé s'en trouve grandement améliorée, au lieu de les accomplir parce que Dieu l'a ordonné ou parce que c'est un devoir sur lequel on aura des comptes à rendre au Jour du jugement, ses prières ne seront pas acceptées. Le seul bénéfice qu'il tirera de ses prières est un exercice bon pour la santé.

La logique et la rationalité en apportent la preuve. Par exemple, si vous envoyez votre serviteur à un certain endroit et qu'à son retour, il prétend qu'il a accompli son devoir non parce que vous l'avez ordonné mais parce qu'il avait besoin d'aller marcher, allez-vous estimer qu'il a fait son devoir ? En vérité, on considère que la sincérité est le fondement de toutes les relations, non seulement avec les serviteurs ou les employés mais aussi avec les proches parents, les amis et les autres proches.

Pour cette raison et pour d'autres du même genre, la religion de l'Islam accorde une grande importance à la sincérité et à l'honnêteté de l'intention. Quand quelqu'un va accomplir un devoir et que ce devoir est une obligation religieuse, il doit le faire avec l'intention de plaire à Dieu. C'est en évaluant cette

intention qu'on peut déterminer si on a accompli son devoir uniquement pour l'amour de Dieu, ou pour d'autres raisons, celles-là personnelles. Nous ne pouvons prétendre que nous avons accompli une obligation religieuse pour l'amour de Dieu si nous avons cherché à satisfaire nos intérêts personnels à travers l'adoration. En outre, si les objectifs personnels – s'éviter le feu de l'enfer et s'efforcer de gagner le paradis – n'ont pas été considérés comme devant faire partie des obligations religieuses, ils sont aussi considérés comme des objectifs invalides pour l'adoration. La seule contrainte de l'adoration, c'est qu'elle plaise à Dieu. En gardant ceci présent à l'esprit, des savants tenus en haute estime ont affirmé que même des objectifs relatifs à la vie éternelle, et source de motivation pour l'adoration, seront répartis en différents niveaux.

Dissocier l'adoration de la tradition aide à évaluer et à distinguer les objectifs matériels des objectifs éternels. Les prières qu'on accomplit par seul amour de Dieu, et celles qu'on accomplit pour parvenir à la satisfaction divine et obtenir des récompenses dans les deux mondes, peuvent être considérées comme des actes d'adoration. Par contre, les prières accomplies pour des objectifs et des profits matériels ne sont que des habitudes coutumières.

Inciter les êtres humains à rechercher un bénéfice dans tout ce qu'ils font, y compris dans les obligations religieuses, leur apprendra à être égocentriques et égoïstes. Par ailleurs, la religion vise à transformer ces émotions scellées dans la nature de l'être humain, afin de lui enseigner à avoir l'esprit de sacrifice et à élever son niveau.



Il est par conséquent raisonnable de penser que les obligations religieuses ne doivent pas être accomplies pour des objectifs matériels. Dieu Tout-Puissant dit dans le Coran :

*Nous accroissons le champ de celui qui désire (et s'efforce d'obtenir) le champ de l'au-delà. Nous accordons quelques profits à celui qui désire le champ de la vie en ce monde, mais il n'aura aucune part dans l'au-delà. (Shura 42 : 20)*

*À quiconque désire ce qui passe promptement (dans cette vie éphémère), Nous nous hâtons de donner ce que Nous voulons, à qui Nous voulons. Ensuite Nous le destinons à la géhenne où il brûlera, méprisé et réprouvé. Mais les croyants qui désirent la vie de l'au-delà et font tous les efforts possibles pour y tendre, ceux-là verront leur zèle reconnu. (Isra 17 : 18-19)*

*Nous récompensons les actions accomplies ici-bas par ceux qui aimaient la vie en ce monde et ses parures, et ils ne subiront aucun préjudice. Voilà ceux qui, dans l'au-delà, ne trouveront rien d'autre que le feu. Tout ce qu'ils auront accompli en ce monde est un échec, et tout ce qu'ils font est vain. (Hud 11 : 15-16)*

Selon un hadith relatif au Jour du jugement, un crieur public annoncera :

– Quiconque accomplit un devoir pour quelqu'un d'autre que Dieu, c'est à Lui qu'il doit demander sa récompense.

Dans un autre hadith, le noble Prophète a dit :

– Dieu donnera le monde à ceux dont les intentions étaient tournées vers l'au-delà, mais Il n'accordera pas l'au-delà à ceux dont les intentions étaient tournées vers ce monde.

En fait, le tout premier hadith recueilli dans le *Sahih al-Boukhari* en est une bonne illustration :

– Les actes ne valent que par les intentions.

Le principe exprimé dans ce hadith est qu'on est récompensé pour ses actes selon les intentions réelles et non selon les actes concrets, qui peuvent être bons en eux-mêmes mais être motivés par de mauvaises intentions.

En outre, rechercher, découvrir et distribuer les bénéfices matériels des obligations religieuses est un devoir islamique qui incombe à tout musulman. Cependant, cette recherche doit être conduite pour les non musulmans qui ont des doutes sur les pratiques islamiques, plutôt que pour les musulmans qui ont déjà totalement confiance dans l'aspect concret de l'islam.

À l'évidence, les musulmans doivent aussi être conscients des magnifiques bénéfices matériels provenant des obligations religieuses. Cependant, on doit se limiter à les connaître, car accomplir ses obligations religieuses dans l'intention d'obtenir ces bienfaits matériels les invalident. C'est pourquoi, quel que soit le bénéfice tiré de l'adoration, elle ne doit être accomplie que dans l'intention de plaire à Dieu et de gagner la vie éternelle dans l'au-delà. Au bout du compte, les bénéfices et les récompenses matériels ne doivent être considérés que comme des objectifs secondaires.

### **MOUVEMENTS ACCOMPLIS AU COURS DE LA PRIÈRE**

Un exercice régulier est important pour prévenir les problèmes de santé. C'est une parfaite évidence pour ce qui concerne les prières quotidiennes. La raison principale est que le moment de la prière est le meilleur moment pour pratiquer l'exercice.

L'air frais respiré avant l'aurore, la pause dans le travail pour la prière à midi, le moment de repos dans l'après-midi (nous sommes conscients de l'influence du stress provoqué

par le travail harassant et incessant), le soir lorsque les gens se préparent au repos et la nuit quand nous tentons de régénérer notre corps fatigué, sont des moments privilégiés pour l'exercice.

Le *rouqou* (l'inclinaison) et le *sajda* (la prosternation) sont les meilleurs mouvements pour revivifier nos organes par la circulation sanguine. C'est pourquoi les prières quotidiennes sont le meilleur ami du système digestif et de l'appétit.

Le *rouqou* (l'inclinaison) renforce les muscles du dos et aide au processus de dissolution du tissu adipeux de l'abdomen. La *sajda* (la prosternation) renforce par ailleurs les muscles des cuisses et les tendons des jambes. Il soutient le système digestif et aide le système circulatoire.

La prosternation évite également le développement d'infections stomacales dues à la faiblesse des ligaments et à l'activité des glandes. Au cours de la prière, les bras, les jambes et la tête sont en mouvement, et ces mouvements sont très bénéfiques pour nos ligaments et nos os. Les mouvements accomplis pendant les prières contribuent à réduire les douleurs articulaires aux genoux.

Les prières quotidiennes aident aussi le flux sanguin à descendre de la partie haute du corps, et ceci a un impact important sur notre tension artérielle. Les gens qui souffrent d'hypertension sentiront le grand effet bénéfique des prières dès qu'ils commenceront à les faire régulièrement.

Les prières quotidiennes soulagent le système nerveux, régularisent les battements du cœur, contrôlent la circulation du sang et réduisent la dépression. C'est un remède essentiel pour ceux qui souffrent d'insomnie à cause de la dépression ou du stress. En effet, les prières sont d'efficaces régulatrices

du sommeil, en procurant relaxation, sérénité, tranquillité et calme aux nerfs et au mental.

Il existe des troubles qu'aucun spécialiste médical ne peut guérir, et qui sont facilement traités par les prières quotidiennes. Les prières sont comme du radium : elles sont la source d'une lumière extrêmement brillante.

Les effets positifs des prières quotidiennes ont été constatés dans le traitement de certaines situations pathologiques comme la tuberculose chronique, les infections osseuses, les blessures infectées et de nombreux autres problèmes médicaux.

### *Des vêtements amples*

L'islam prescrit de porter des vêtements amples pendant les prières et en dehors. Aujourd'hui, on a mis en évidence les nombreux effets néfastes des vêtements serrés. Dans un article publié dans *Gunaydin* le 5 août 1983, le Dr Cevat Babuna écrivait : « Les affections liées à des pantalons collants ont augmenté durant l'été. » Le Dr Cavit Ozsoy affirme : « Il est prouvé que le port de pantalons collants provoque des problèmes de santé. » Les médecins pensent que porter des pantalons serrés est malsain pour les hommes comme pour les femmes. Les jeans collants, en particulier, provoquent différents problèmes de santé. Il est conseillé aux femmes de porter des vêtements amples pendant l'été afin de permettre la circulation de l'air.

Les effets nuisibles des pantalons collants sont les suivants.

#### **Pour les femmes :**

- a. La pression appliquée sur le bas du ventre fait s'affaisser l'utérus et accroît le risque de perdre un fœtus.

- b. Les pantalons collants, en particulier ceux qui sont portés bas sur la taille, provoquent des douleurs abdominales et appuient sur les nerfs de la cuisse, causant des brûlures et des douleurs sur le côté des cuisses.
- c. Ils sont causes de complications urinaires.
- d. Ils empêchent la ventilation des organes génitaux, provoquant de nombreuses complications : rougeurs, démangeaisons et brûlures.

#### **Pour les hommes :**

- a. Ils affectent le fonctionnement de l'estomac et conduisent à des indigestions.
- b. Ils provoquent des problèmes circulatoires.
- c. Ils diminuent la production de spermatozoïdes et réduisent leur capacité motrice. En conséquence, ils diminuent les chances d'avoir des enfants.

#### ***Devons-nous travailler debout ou assis ?***

Le professeur français Pierre Moulin affirme : « Travailler debout toute la journée affectera la circulation sanguine et provoquera un trouble appelé varices. Vous vous sentirez moins fatigué si vous travaillez en position assise. Cependant, restez longtemps assis va aussi être cause de complications dans les systèmes circulatoire et digestif. La façon idéale de travailler est de se lever et de s'asseoir en tant que de besoin. Si le travail s'y prête, le travailleur peut prendre cette habitude. Que faire quand les conditions de travail ne le permettent pas ? Il nous faut alors garder à l'esprit que travailler en position assise est également très nocif pour le cœur.

Quand nous analysons les prières quotidiennes, même dans cette perspective, nous réalisons leur importance pour la vie humaine.

### ***Les prières aux pôles Nord et Sud***

Il arrive que des questions soient posées avec des intentions inquiétantes. C'est le cas de la question suivante : comment accomplir ses prières aux pôles. L'islam ne laisse aucune question sans réponse. À celle-là aussi, elle apporte une solution.

Selon le *Sahih al-Boukhari* et le *Mousnad* d'Ahmad ibn Hanbal, le noble Messager de Dieu a, dans un hadith où il discute avec ses Compagnons de l'apparition du Dajjal, clairement expliqué comment déterminer l'heure des prières dans des lieux où les jours et les nuits sont anormalement longs. Le noble Prophète a dit :

– Le Dajjal viendra de l'Est et voyagera sur terre pendant quarante jours. Certains de ces jours seront comme une de nos années, d'autres comme un de nos mois et d'autres encore comme un de nos jours.

– Les prières d'une journée seront-elles suffisantes pour le jour qui dure un an ? demandèrent les Compagnons.

– Non, répondit le Prophète, vous devrez calculer et réorganiser l'heure de vos prières.

Cela signifie qu'un jour sera aussi long qu'une année près des deux pôles, là où le soleil ne se lève ni ne se couche pendant des mois. Pourtant, pour leurs cinq prières quotidiennes, les gens qui vivent dans ces lieux ne suivent pas le mouvement du soleil mais celui de l'horloge. Ils ne prieront donc pas seulement cinq fois par an, parce que leur année ne représente

qu'un jour. Au contraire, ils devront diviser leurs journées en vingt-quatre heures et accomplir les prières en conséquence.

Selon ce hadith, les gens qui voyagent vers ces régions doivent utiliser le calendrier de la région la plus proche afin de diviser le jour en vingt-quatre heures. En effet, dans ces régions, de même qu'on ne s'abstient pas de manger, de travailler, de dormir et de se laver, on ne doit pas s'abstenir des pratiques d'adoration telles que les prières quotidiennes et le jeûne obligatoire du Ramadan.

### LA PSYCHOLOGIE DU PÉCHÉ

Quand on commet un péché, il pénètre dans le cœur et commence à l'obscurcir jusqu'à en chasser la lumière de la foi. Au sein de chaque péché il y a un chemin menant au *Qoufr* (dénégation). Si le péché n'aboutit pas au repentir, il se transforme en un minuscule serpent spirituel qui continuera à ronger le cœur.

À propos de cette question, il est affirmé dans la sourate Moutaffifin :

*Malheur, ce Jour-là, à ceux qui criaient au mensonge, à ceux qui traitaient de mensonge le Jour du jugement. Seul un transgresseur plein de péchés le traite de mensonge ! Quand on récite Nos versets devant lui, il dit : « Ce sont des contes de fée des anciens ! » Non, leur cœur a été endurci par ce qu'ils ont fait. (Mutaffifin 83 : 10-14)*

Ce qu'on peut conclure de ces versets, c'est que ceux qui nient la religion et transgressent sont ceux qui pèchent. Ils nient la résurrection et le Jour du jugement parce que cette réalité ne leur plaît pas. Ils considèrent les versets de Dieu comme des contes de fée et des mythes du passé. La chose

principale qui les amène à une telle conclusion est l'accumulation des péchés qui a formé une couche de rouille sur leur cœur. Ils ne cessent de croire que leurs péchés leur procurent un certain bénéfice. Ces cœurs sont comme des miroirs rouillés qui ont accumulé tellement de saleté qu'ils ne réfléchissent ni ne voient plus le bien. Ahmad ibn Hanbal et Tirmidhi rapportent le hadith suivant transmis par Abou Hourayra :

– Quand un serviteur de Dieu commet un péché, une tache noire se forme sur son cœur. S'il se repent et manifeste du remords, la tache sera effacée et son cœur brillera à nouveau. S'il insiste, la tache s'étendra jusqu'à recouvrir son cœur.

Quand, avec le temps, le cœur s'assombrit, il en vient à développer un sentiment de négation. Par exemple, un homme qui commet un acte honteux ne souhaite pas qu'on le sache. Par conséquent, l'existence des anges et des êtres spirituels commence à le perturber. Même les signes les plus insignifiants développent une aspiration à nier. De même, un homme qui commet un péché appelant une punition dans le feu de l'enfer souhaite profondément que l'enfer n'existe pas : le plus petit péché l'incite donc à nier l'existence du feu de l'enfer. Un homme qui n'accomplit pas les prières quotidiennes et s'abstient d'assumer les devoirs de la servitude, ressent la pression de la réprimande de Dieu Tout-Puissant. Il dit :

– Je souhaite que les devoirs obligatoires de la servitude n'existent pas.

Les pensées et les émotions de ce genre de personnes entraînent le développement de sentiments hostiles à Dieu. Si le moindre doute concernant l'existence de Dieu vient à l'esprit, il s'en saisit fermement, comme si c'était une évidence solide. En conséquence, la porte de la destruction éternelle sera ouverte. Malheureusement, ce pauvre homme ne comprend



pas qu'en s'affranchissant d'un devoir de servitude qui ne lui impose qu'une très faible charge, il devient la cible d'une peine et d'une souffrance qui seront des millions de fois plus intenses que le fardeau de la servitude. Il échappe à la morsure d'un moustique mais accepte d'être mordu par un serpent.

### RÉCITER LE CORAN LE MATIN

Réciter le saint Coran tôt le matin, d'une voix douce, avant de prendre le petit déjeuner, apporte de grands bénéfices pour la santé du corps et du mental. Les variations qui se manifestent dans la tête pendant la récitation agissent comme un doux massage au cerveau. Cela permet aux capillaires de nourrir plus efficacement les cellules nerveuses environnantes. Réciter le saint Coran d'une voix douce, et dans une tessiture souple, est pour la gorge un exercice qui contribue à renforcer le larynx. Ceux qui récitent régulièrement le Coran conservent leur voix d'origine jusqu'à un âge avancé. L'effet apaisant de la récitation aide également à améliorer le fonctionnement de l'hypophyse, située près du cerveau. Comme le fonctionnement des autres glandes dépend de cette zone, ce processus favorise aussi le fonctionnement efficace du système global d'élimination. En outre, il supprime le pessimisme et rajeunit le mental.

Puisqu'à la fois le Coran et les êtres humains ont été créés par le même Être suprême, le Coran contient de nombreux mystères et codes dans ses lettres harmonieuses, qui s'adressent à la nature sensible de l'homme. Indubitablement, le saint Coran est un trésor éternel qui nourrit le mental comme le cœur et qui satisfait la nature humaine à la fois physiquement comme spirituellement.

## CHAPITRE 2

---

### Le jeûne obligatoire

#### L'EXCÈS DE NOURRITURE RÉDUIT-IL LA DURÉE DE VIE ?

**L**a durée de la vie d'un homme dépend de la volonté de Dieu. On ne peut changer la destinée divine. Cependant, la destinée dépend de l'enchaînement de cause à effet, ce qui signifie que le destin résulte à la fois de causes et d'effets. En tout cas, c'est la volonté de Dieu qui prend la décision finale, et les causes ne peuvent affecter ni changer Sa volonté.

Cependant, le Tout-Puissant a placé sur terre – le royaume de l'épreuve – certaines lois et principes, et ces causes agissent comme un voile pour Son nom qui se manifeste en *al-Hakim*, le Très-Sage. Tous les voiles seront enlevés le Jour du jugement, alors que les causes apparentes ne sont qu'un voile qui couvre la main de la puissance divine en ce monde. C'est pourquoi tout dans l'univers est dans une obéissance absolue à Dieu, contraint par les lois de la création et le fonctionnement de l'univers (que nous appelons à tort les « lois de la nature »). C'est pourquoi les versets suivants affirment :

*Tu ne trouveras ni changement ni déviation dans la coutume de Dieu. (Fatir 35 : 43)*

*... selon la coutume de Dieu à l'égard de ceux qui vécutent autrefois. Tu ne trouveras aucun changement dans la coutume de Dieu. (Ahzab 33 : 62)*

Même les miracles habituellement impossibles à accomplir, mais que les prophètes ont accomplis par la volonté de Dieu, montrent clairement qu'ils sont les preuves de leur mission prophétique, et qu'ils sont une preuve que Dieu est le Créateur des causes.

Quand nous analysons les morts apparemment précoces causées par la cigarette et la nourriture excessive, que nous accueillons comme des coups durs, nous abordons la question du point de vue des lois naturelles et des causes créées par Dieu. Même le bien-aimé Prophète de Dieu Mohammed, paix et bénédictions sur lui, dut respecter les lois naturelles quand il porta une double armure dans certaines batailles et quand il ordonna de creuser une tranchée pendant la bataille portant ce nom. Nous devons être très vigilants en faisant la différence entre la foi et causes naturelles. Sinon, celui qui pense la foi comme une entité qui existe dans le cadre de causes naturelles deviendra un *mou'tazila* (un pur rationaliste dans son approche de l'existence). Et celui qui pense les causes naturelles comme des propriétés existant avec la foi deviendra un *jabriya* (pré-déterministe qui nie la liberté de la volonté et ne fait aucune différence entre l'homme et la nature inanimée, dans la mesure où ses actes sont soumis au *jabr*, c'est-à-dire la contrainte imposée par Dieu). Par ailleurs les *ahl as-sounnah wa'l-jama'ah* (personnes représentant la grande majorité des

musulmans, considérés comme étant sur le chemin droit) analysent et évaluent tout selon leurs propres conceptions.

Abordons la question à partir des causes apparentes, qui sont les manifestations du nom divin *al-Hakim*, le Très-Sage.

Transformer la nourriture et d'autres substances en énergie nécessaire et en tissus vivants n'est pas un simple processus. Dès qu'une bouchée de nourriture pénètre dans la bouche, tous les détecteurs de la digestion sont activés. Avec le soutien du système nerveux central et des nerfs, qui contribuent à la digestion de la nourriture, les muscles concernés et les sécrétions des glandes entrent en action.

Quand le processus de digestion nécessaire est terminé dans la bouche, la nourriture écrasée est envoyée vers l'estomac grâce à un réflexe nerveux spécifique. La deuxième phase de la digestion se déroule dans l'estomac qui décompose et absorbe la nourriture grâce à des mouvements musculaires réflexes et en fait un liquide. Après la troisième phase de digestion qui a lieu dans l'intestin grêle, la nourriture est prête à être absorbée. Le foie commence également à enchaîner ses 450 opérations. Le cœur endosse une charge très supérieure à ce qui correspond à son fonctionnement habituel. Tous les organes du corps, petits ou grands, y compris ses cellules, prennent part à ce processus résolu.

C'est en raison de cet épuisant processus de digestion que le cœur et les autres organes du corps se fatiguent, et que la quantité de sang nécessaire n'est plus envoyée aux cellules du cerveau. Il est évident que trop manger exerce sur le corps et les organes une pression importante.

C'est pourquoi les gens qui mangent trop et qui donc n'ont pas une alimentation saine, ne vivent pas vieux. Chaque organe possède la capacité à durer un certain temps. S'ils sont surmenés, ils perdent rapidement leur capacité de fonctionnement et ils vieillissent vite.

Et c'est pourquoi les gens qui mangent moins vivent longtemps. C'est comme si leur jeunesse se maintenait au long de leur vie. C'est pourquoi jeûner est extrêmement bénéfique pour notre santé. En outre, jeûner renforce le système immunitaire du corps et le protège des maladies.

La médecine moderne et la médecine préventive utilisent le jeûne comme un moyen de se protéger contre certaines maladies. Certaines maladies tenaces sont combattues par le jeûne. En effet, les grands bénéfices tirés du jeûne et d'une alimentation saine sont parfaitement évidents. De nos jours, nous constatons que tous les médecins ajoutent à leurs prescriptions une liste de produits alimentaires recommandés ou interdits. Les musulmans sont parfaitement conscients du conseil suivant : « L'estomac est le refuge des maladies, et un régime approprié est le meilleur des remèdes. » Le principe islamique : « Observe le jeûne et reste fort ! » est interprété par la science moderne en : « Jeûne et reste en bonne santé ! »

C'est exactement ce que nous voulons dire en affirmant que « le jeûne prolonge la vie ». Certes, la durée de vie est entre les mains de Dieu. Même la personne en parfaite santé peut mourir en quelques heures. La science moderne ne peut influencer sur la volonté de Dieu. Cependant, la volonté divine est consciente de toutes les causes et raisons et, quand elle décide, elle peut donc prendre en compte toutes ces questions.

### **a. Jeûne et alimentation saine**

La nourriture contient de l'albumine qui produit des acides et des légumes qui produisent différentes bases. La synthèse de ces substances produit différents sels. Nos cellules et nos tissus contiennent de nombreux sels différents. Si notre alimentation ne contient pas suffisamment de bases, les acides ne seront pas transformés en sels, et c'est le premier signe d'un empoisonnement. Bien que le corps ait certaines réserves pour se rééquilibrer, si la situation se répète, elle provoquera des problèmes de santé. La moitié des maladies viennent de troubles de l'estomac. Alors même que l'équilibre des acides, des bases et des sels est absolument cruciale, nous ne mangeons pas de façon à assurer cet équilibre.

Au contraire, nos habitudes alimentaires dépendent de nos goûts et de notre budget. Le corps a besoin d'une période de repos annuelle d'au moins un mois, afin de se protéger contre ce régime déséquilibré. Le jeûne islamique prescrit disperse les graisses nocives qui entourent nos organes internes. Il ressemble à l'élagage des arbres et fait passer le métabolisme humain à travers un processus de revivification. Le jeûne accroît la résistance du corps à des maladies comme le diabète, les troubles des reins et du foie, les problèmes cardiaques et artériels, dans la mesure où il n'y a pas d'excès de nourriture pendant les repas de *sahour* avant l'aube et d'*iftar* pour la rupture du jeûne. Alexis Carel affirme : « S'abstenir de manger développe un sentiment de faim qui conduit parfois à une tension nerveuse qui peut se transformer en un sentiment de faiblesse. Cependant, il ouvre la voie à certains phénomènes importants. Les sucres du foie, la graisse sous la peau et les protéines des muscles et des cellules des glandes deviennent

actifs. Tous les organes externes commencent à sacrifier des substances de valeur, pour le bien-être du cœur et des organes vitaux. Le jeûne nettoie donc nos tissus et les renouvelle. »

La fonction adaptative d'ajustement à la faim a joué un rôle considérable dans la pérennisation de l'espèce humaine, et jeûner régule cette fonction en renforçant la résistance du corps à la faim et à la déshydratation.

Le jeûne surrogatoire qu'on observe le lundi et le jeudi régule la fonction hormonale et protège ceux qui ne libèrent pas leur énergie dans le travail ou le sport – en particulier les jeunes – du mauvais comportement et de l'inconduite. Ce jeûne, observé pour l'amour de Dieu, réduit la pression que le corps exerce sur l'âme et affranchit l'âme de sa captivité.

### ***b. Jeûne et fonction musculaire***

Le corps humain se meut grâce aux muscles qui sont sous le contrôle du système nerveux moteur, relié au système nerveux central. Pour produire le mouvement, certains muscles se contractent et d'autres se relâchent. La contraction et le relâchement des muscles ont une influence sur d'autres organes qui sont assouplis par ce processus. Afin de favoriser le fonctionnement des muscles, le cœur et le système circulatoire utilisent les aliments et les nutriments fournis par la digestion. Plus les muscles reçoivent de sang, mieux ils fonctionnent et plus ils deviennent résistants. Quand la circulation sanguine est insuffisante, les muscles deviennent flasques et perdent leur vitalité.

La quantité de sang fournie à nos muscles dépend des conditions extérieures. Puisque le volume de sang dans nos

artères reste le même, nous nous demandons pourquoi la quantité de sang reçue par les muscles varie.

Notre corps n'est pas fait que de muscles. Il contient de nombreux autres organes, qui eux aussi ont besoin de sang. Si la quantité de sang nécessaire décroît dans un organe, d'autres parties du corps en tirent profit en recevant plus de sang.

Le système digestif a besoin de beaucoup de sang pour assumer toutes ses missions. Au cours de la digestion, les processus de mouvement, de sécrétion, de conversion et d'absorption ont besoin de sang. C'est pourquoi le système circulatoire est extrêmement sollicité tout au long du processus, au cours duquel les muscles et d'autres organes reçoivent moins de sang.

Cette situation affaiblit le corps et diminue sa résistance à la fatigue. Par conséquent, le corps devient apathique, comme s'il était submergé par la léthargie.

De nos jours, un conseil habituel donné aux athlètes est : « Ne mangez pas avant un entraînement ou un effort intense. »

Le combat à l'épée est une des activités physiques les plus dures ici-bas. Notre noble Prophète donnait le conseil suivant à ceux qui se préparaient à se battre :

- Observez le jeûne en ce jour sacré.

Certains corps affaiblis ne peuvent supporter le jeûne. Jeûner peut affaiblir leurs muscles et réduire leur capacité à penser. Bien que le nombre de ces gens ne soit pas important, l'Islam prend leur situation en considération, au point que le Prophète a dit au cours d'une bataille :

- Si vous ne pouvez supporter le jeûne, rompez-le !

Grâce au jeûne, le corps acquiert de la force musculaire et de la résistance. L'endurance et les capacités des muscles



augmentent au cours du jeûne. Bien que le mental et le corps travaillent plus dur au cours du mois de Ramadan, le corps ne s'affaiblit pas. La raison en est que le jeûne offre au corps une occasion de tirer un meilleur profit de la nourriture, ce qui constitue pour le corps un nouveau principe de diététique. Une personne qui travaille toute la journée avec un corps allégé retrouve de l'énergie la nuit, en mangeant et en se reposant.

Au cours des vingt-quatre heures de vie quotidienne, deux moments prescrits pour manger (*sahour* et *iftar*) sont suffisants. La perte de poids qu'on observe pendant le Ramadan chez certaines personnes n'est pas due au manque de nourriture. Elle est en général le résultat du manque de sommeil et de repos. Il se peut même que dans certains cas le jeûne entraîne un gain de poids, car le jeûne provoque une digestion plus vive. Pendant le jeûne, le système digestif travaille mieux, ce qui en retour développe un appétit plus solide.

Jeûner incite également à travailler plus efficacement et à gérer son temps. En effet, le meilleur des régimes consiste à ne manger que deux fois par jour, ce qui allonge la période de travail. Par contre, le déjeuner a un effet nocif sur le corps humain, en affaiblissant le système et en favorisant la léthargie. Un corps léthargique incline au sommeil et fuit le travail.

Quand l'estomac est vide, le corps se sent léger et fonctionne donc plus efficacement. Pendant la période de jeûne, les deux prières (midi et après-midi) accomplies pendant les moments de repos dans la journée revivifient le corps et ses muscles. En outre, les prières permettent au mental de se reposer et d'entrer dans une profonde contemplation.

Nous ne rencontrons aucun système qui discipline chaque moment de la vie avec un programme quotidien tel que l'a établi l'islam.

La forme de régime que nous avons indiqué plus haut (deux repas par jour) est le programme même que le noble Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, a suivi tout au long de sa vie.

### *c. Jeûne et santé humaine*

Le seul exercice physique ne suffit pas à maintenir le corps en bonne santé. Pour conserver la santé, il est essentiel de suivre un régime fondé sur certains principes. Le ramollissement physique et la lassitude entraînent la léthargie et la fatigue mentales et spirituelles, qui provoquent à leur tour de nombreux problèmes et complications de santé. Les différentes maladies que nous affrontons après un certain âge sont le résultat et les conséquences néfastes de nos habitudes antérieures.

#### *i. Excès de nourriture et obésité*

Indépendamment de la cause, la science considère l'excès de nourriture comme une forme de trouble médical. En général, l'obésité ne provoque pas beaucoup de problèmes avant l'âge de quarante ans. Cependant, après cet âge, des troubles comme la fatigue, des difficultés respiratoires et des douleurs aux articulations commencent à apparaître. C'est chez les personnes obèses que des maladies comme le diabète, la rigidité artérielle, des troubles coronariens, le goitre, des problèmes articulaires, des calculs à la vésicule biliaire et des problèmes cardiaques sont les plus fréquents.

Selon les statistiques, les gens minces vivent plus longtemps que ceux qui sont en surpoids. Les problèmes de cycle menstruel et la difficulté à porter des enfants sont plus fréquents chez les femmes obèses. Chez les hommes obèses, les troubles du sperme et l'impuissance sont très courants. L'obésité conduit aussi à des troubles d'hypoventilation. Les mouvements du diaphragme et de la cage thoracique sont limités par la graisse excédentaire, source de problèmes respiratoires. Il en résulte que le corps reçoit moins d'oxygène et que l'efficacité du cœur est insuffisante. On appelle ce trouble le syndrome de Pickwick (ou syndrome d'obésité hypoventilation).

Puisque l'obésité est cause de tant de complications de santé, les gens devraient avoir recours à des régimes rigoureux et au jeûne pour préserver leur santé. On sait très bien que l'estomac est le foyer des maladies, et le traitement commence avec le jeûne.

Aujourd'hui, la médecine moderne considère le jeûne comme un moyen efficace de traiter différentes maladies. Par exemple, la clinique du Dr Henri Lahman, à Dresde, en Saxe, est réputée pour les traitements par le jeûne. Les cliniques des Docteurs Berserbern et Molier emploient la même technique. Le point crucial du traitement consiste à éliminer du corps tout dépôt inutile de nourriture, afin que le système digestif fonctionne plus efficacement. Des résultats significatifs ont été obtenus par cette méthode, qui fait baisser les taux de cholestérol pour améliorer le système circulatoire, et les taux de sel pour contrôler la tension artérielle. En outre, les troubles urinaires et les problèmes neurologiques sont également soignés par le régime.

Dans le passé, on connaissait bien les bienfaits que le fait de moins manger procurait à la santé. Les gens savaient parfaitement comment le jeûne et le régime pouvaient contribuer à améliorer et à rétablir leur santé. Historiquement, par exemple, il existe à l'époque de Soliman le Magnifique des preuves du lien entre le fait de manger moins et celui de mener une vie saine. C'est un fait bien connu que le Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, se contentait de manger peu, et les traditions prouvent qu'il avait coutume de quitter la table sans être rassasié. En fait, il conseillait de diviser son estomac en trois parties : un tiers pour la nourriture, un tiers pour la boisson, et un tiers pour la respiration.

Outre les maladies courantes citées plus haut, d'autres maladies commencent à apparaître à cause d'une consommation excessive de nourriture et de la consommation d'alcool. Parmi ces maladies, on trouve le syndrome de Mallory-Weiss, l'infection du pancréas et le syndrome de Zieve (l'affection du foie).

Les spécialistes d'endocrinologie affirment que les gens qui mangent trop sont plus susceptibles de développer des diabètes. Les cardiologues ont découvert un lien entre les attaques cardiaques et l'excès de nourriture.

Comme le suggère tout ce qu'on vient de dire, le jeûne et un régime rigoureux sont essentiels pour la santé humaine.

Le professeur C. L. Paul Trieb, de l'Institut du Cancer de Rhénanie du Nord – Westphalie, en Allemagne, a découvert que le jeûne évite le développement du cancer. Selon un article très connu du professeur Trieb, de grandes quantités d'adrénaline et de cortisone se mélangent au sang de ceux qui jeûnent. Ces hormones, qui contrôlent un grand nombre de cellules du

corps humain, ont aussi un effet irrésistible sur les cellules cancéreuses, dont elles bloquent le développement.

Le professeur Kazim Gurkan affirme : « Jeûner est une forme de régime rigoureux. Il faut nous rappeler qu'à l'époque où le jeûne fut prescrit comme moyen de traitement, les gens n'avaient pas connaissance du cholestérol, de la tension artérielle ou des lipides. C'est pourquoi j'ai beaucoup de respect pour ce régime religieux, à savoir le jeûne. »

ii. Pourquoi le jeûne se situe-t-il à des saisons qui varient ?

Le calendrier islamique est fondé sur l'année lunaire, plus courte de onze jours que l'année solaire. C'est pourquoi il se déplace et avance chaque année par rapport au calendrier solaire, accomplissant son cycle en trente-deux ans. Le mois de Ramadan tombe donc à des saisons différentes, qui changent chaque année. Il n'impose donc pas le même défi aux croyants qui doivent observer le jeûne dans la chaleur accablante de longs étés, ou dans le froid des hivers polaires.

En outre, un déséquilibre dans le système neuro-végétatif provoque à la fois une augmentation d'activité dans le système parasympathique et des sécrétions stomacales et d'hormones gastriques excessives. Il en résulte que l'estomac commence à développer des ulcères. Des changements dans le système neuro-végétatif se produisent en général à l'automne. Comme le début du mois de Ramadan recule d'année en année, le fait de jeûner à des saisons différentes convient parfaitement à ceux que leur ulcère fait souffrir à cause de leur estomac vide.

Certains produits alimentaires et certains fruits ne sont consommés qu'à certaines saisons. En jeûnant en différentes

saisons, le corps se prépare à se passer de toutes les formes de nourriture, ce qui renforce sa résistance à de nombreuses maladies différentes. On le sait, certaines maladies ne coïncident pas à certains produits alimentaires. Par exemple, les mets chauds, amers et aigres, comme les petits oignons et les épices, n'ont pas un bon effet pour certaines maladies de peau. Certaines affections allergiques ne supportent pas certaines nourritures.

Par conséquent, jeûner à différents moments aide le corps à tolérer certaines maladies ou à s'en protéger. Quand on considère que le système digestif travaille tout au long de la vie, les bénéfices que la santé tire d'un repos annuel de ce système pendant au moins un mois sont indubitables.

Outre les nombreux bienfaits que procure un mois de jeûne annuel, il ne faut pas oublier les effets préventifs importants pour la santé.

### iii. Un mois de changement du régime habituel

Au cours du mois de jeûne, le corps essaie de s'adapter au changement dans le régime alimentaire habituel. Ce processus d'adaptation renforce sa résistance aux maladies. Il permet aussi au système de tirer un meilleur profit de la nourriture qu'il consomme. Jeûner permet aux gens de travailler le jour avec un corps plus léger et de bien se reposer la nuit. En outre, la patience et l'endurance dont il fait preuve pendant le jeûne aident l'individu à penser plus clairement, car l'essentiel du sang est utilisé par le cerveau et non par les intestins. Si nous prenons en considération la perspective d'évaluer les choses selon leur valeur et d'aborder la vie et ce qui s'y passe avec un esprit clair, nous réalisons combien le jeûne est plus que jamais important.

### ***d. Bienfaits médicaux du jeûne***

Jeûner a un impact sur toutes les facultés du corps, et a des propriétés bénéfiques pour la santé. Cependant, si quelqu'un pratique le jeûne dans ce seul but, son jeûne ne sera pas accepté comme un acte d'adoration. On doit pratiquer le jeûne dans l'intention de plaire à Dieu. Alors, seulement, l'adorateur tire profit de ses bénédictions sous la forme de sagesse divine.

#### **i. Système nerveux**

En raison de l'importante diminution dans la consommation de nourriture, la personne qui jeûne s'abstient de tout épuisement inutile, sans même qu'elle s'en rende compte. En même temps, chaque individu, selon sa situation financière, consomme pour *l'iftar* et *le sahour* une quantité importante de nourriture et de vitamines. En outre, grâce à la pause dans les désirs sexuels, tout le système nerveux commence à fonctionner de façon plus saine. Le comportement inquiet qu'on peut observer chez certains pendant le jeûne n'a rien à voir avec le système nerveux. C'est un phénomène psychologique lié à l'âme charnelle.

Pendant le jeûne, le foie détruit toutes les toxines, évitant au système nerveux ce grave problème qu'on appelle la fatigue.

#### **ii. Système circulatoire**

Quand on jeûne, le taux de cholestérol dans le corps diminue dans la journée. Les dépôts de cholestérol dans les artères commencent à se disperser et à se fondre dans le courant sanguin. Peu à peu, ce processus libère les vaisseaux sanguins

de la sclérose. L'après-midi, la tension artérielle baisse légèrement, permettant ainsi un repos parfait à la fin de la journée. En un jour de jeûne, le corps est protégé de cette situation affreuse qu'on appelle « artériosclérose » (obstruction provoquant une attaque).

J'ai personnellement mené des observations de la tension artérielle sur trois cents personnes âgées jeûnant et accomplissant régulièrement leurs ablutions. Je n'ai trouvé aucun signe d'artériosclérose et j'ai été surpris de constater qu'aucune des personnes âgées de plus de soixante-cinq ans n'avait une tension artérielle supérieure à 120.

Quant au cœur, trois éléments ont sur lui un effet négatif : des artères rigidifiées, une fatigue nerveuse et une pression constante de l'estomac. L'impact de ces trois éléments diminue automatiquement durant le jeûne.

### iii. Système digestif

Le système digestif, qui doit travailler de la naissance à la mort, se repose pendant le jour, jusqu'au coucher du soleil, chaque jour du mois de Ramadan. Au fond, il a alors l'occasion de réparer ses composants épuisés.

C'est le foie qui reçoit le bénéfice le plus évident du jeûne. Le foie possède des centaines de fonctions liées à différentes parties du corps. Toutes les formes de réactions chimiques – de la synthèse de la solution qui permet la digestion à la production du mélange qui protège le corps des maladies – prennent place dans le foie. Les troubles médicaux du foie sont rares et, quand ils se produisent, le foie n'assume plus certaines de ses missions. Selon la science moderne, c'est le foie qui est le point de départ de la plupart des maladies, quand il cesse de



soutenir le système immunitaire. Jeûner permet au foie de faire une pause pendant au moins trois à quatre heures par jour. En fait, le foie n'arrête pas de travailler, mais sa charge est allégée pendant le jeûne et, comme les autres organes, le foie a l'opportunité de se reposer et de se renouveler. Il en résulte que le matériel de défense du corps, les outils pour la digestion et le laboratoire sanguin se transforment en un système idéal. C'est exactement ce que signifie l'expression : « Le jeûne vient en aide à la santé. »

#### iv. La chimie sanguine

Les réactions chimiques de base dans le corps se produisent dans le sang. Différentes substances nutritives, des éléments du système immunitaire et des enzymes respiratoires se reproduisent dans le sang. Quand la quantité de ces éléments augmente, le corps fait preuve d'une grande capacité de réaction. Chez les gens qui pratiquent le jeûne, ces éléments restent à un niveau minimum, et les réactions chimiques dans le sang se produisent facilement. Ceux qui n'observent pas le jeûne parce que leur corps est trop faible ne réalisent pas qu'en s'abstenant de jeûner ils aggravent leur situation, car des organismes amaigris et affaiblis montrent en général les signes d'un déséquilibre dans la chimie du sang.

#### v. Système urogénital

Indubitablement, un système nerveux calme et un régime qui maîtrise les désirs sexuels ont un impact important sur la vie sexuelle.

Quand on considère le rôle des reins qui filtrent les produits alimentaires brûlés, on réalise l'importance des quatre heures

de repos dont bénéficie chaque jour la personne qui jeûne. C'est comme si le jeûne se voyait chargé de la protection de la santé de l'être humain, d'où le fait que Dieu Tout-Puissant en ait fait une obligation pour l'humanité.

### *e. Jeûne et psychologie*

Des études menées auprès d'étudiants sur le point de passer des examens déterminants pour leur future ont montré que le jeûne avait des effets positifs sur leur situation psychologique : nervosité, anxiété, tension et pression.

Les troubles psychologiques sont provoqués par de nombreux facteurs : anxiétés, chocs, stress et peur. Ces facteurs peuvent apparaître dans des situations comme pendant des examens, des compétitions, des guerres et des procès. L'afflux de sang au visage ou aux yeux, le frissonnement, le tremblement et les problèmes d'élocution sont des symptômes de troubles psychologiques causés par un dysfonctionnement des glandes hormonales et internes. Selon la recherche médicale, dans de tels cas, les niveaux d'adrénaline augmentent énormément chez certaines personnes, conduisant à une hyperglycémie qu'on appelle le diabète. Selon la durée de l'anxiété, de la peur ou de la violence, l'émergence du diabète peut être un incident anodin et temporaire, ou un trouble grave et durable.

Chez les gens qui vivent une situation atroce, on détecte toujours dans leur urine une certaine quantité de glucose. Les médecins conseillent aux gens d'aborder ce genre de situations l'estomac vide, c'est-à-dire en ayant jeûné. On a observé que le jeûne augmente la résistance du corps et sa tolérance aux chocs brutaux, aux peurs, à l'anxiété et à la tension nerveuse. Il développe le courage et favorise l'effort. Jeûner régule

également les sécrétions hormonales, calme les nerfs au cours des changements d'humeur et évite d'autres maux. Jeûner clarifie le mental et procure la sérénité.

En fait, dans les moments de grand défi au cours de notre existence, en particulier dans les situations où nous affrontons des circonstances menaçantes, il est impératif de garder son calme et d'avoir les deux pieds sur terre. Pour faire preuve de courage et d'esprit de sacrifice dans de telles situations, il nous faut renforcer notre état d'esprit psychique et spirituel. L'histoire rapporte que les musulmans couraient à la mort au cours des batailles les plus impitoyables. Jeûner joue un rôle dans ce genre de comportement, en même temps que le désir ardent d'obtenir le plus éminent des profits dans la vie, le martyre.

### *f. Jeûner est un bouclier*

La stimulation et la mobilisation des sentiments bestiaux et des émotions sexuelles dépendent de la quantité d'hormones sexuelles et de leur violence. Elles sont proportionnelles à l'effet de ces hormones sur les organes génitaux. Les émotions sexuelles sont stimulées par une augmentation des hormones sexuelles dans le sang. Et cette augmentation est étroitement liée à la nourriture.

Le jeûne abaisse les niveaux de ces hormones dans le sang. La sérénité et le calme qu'on connaît quand on jeûne sont liés à cette diminution. En supprimant ou en restreignant ses émotions et ses tentations animales, la personne qui jeûne développe des sentiments et une élévation spirituels.

Notre noble Prophète a décrit l'effet du jeûne sur les désirs sexuels :

– Les jeunes qui ont les moyens de le faire doivent se marier. Ceux qui n'en ont pas les moyens doivent jeûner, car le jeûne est un bouclier protecteur.

Le conseil du noble Prophète aux jeunes qui vivent dans le dur combat contre les dangereuses vagues de désirs sexuels et qui veulent protéger leur intégrité, leur santé et leur chasteté, a été validé par la science moderne.

### *g. Le jeûne du point de vue de la capacité intellectuelle*

Le cerveau est le plus étonnant des organes du corps humain. Les cellules et les tissus vivants qui constituent le cerveau sont la région la plus sensible et la mieux organisée du corps humain. Ces tissus et cellules sont reliés à chaque nerf du corps. Chaque cellule du cerveau accomplit avec précision la responsabilité spécifique qui lui est confiée. Avec un soin et une rigueur extrêmes, elle contrôle les fonctions de certains organes ou régions du corps. Le Tout-Puissant a accordé plus de responsabilité et de résistance à ces cellules qu'à aucun autre tissu vivant.

Comme les cellules du cerveau travaillent deux à trois fois plus que les autres, elles ont besoin de plus de sang. Le poids et le volume du cerveau ont beau être assez faibles, ils ne sont jamais rassasiés de sang.

Notre cerveau utilise un quart du sang de notre corps. Ce petit organe est relié aux grandes artères. Quand le cerveau entre en contemplation profonde, les muscles se tendent. C'est l'indice qu'on a faim, car la nourriture a été traitée dans l'estomac. Alors, la plupart de la nourriture a été utilisée par le cerveau.

Puisque les êtres humains ont, parmi les êtres vivants, été dotés d'une capacité à penser grâce à l'intellect, leur cerveau est configuré autrement que dans les autres formes de vie sur terre. Le nombre de composants qui permettent aux êtres humains de penser est plus grand que le nombre total d'êtres humains.

La capacité à penser intellectuellement accordée aux êtres humains, grâce à cet organe exceptionnel, dépend de la quantité de sang qu'il reçoit. Cela signifie que plus il reçoit de sang mieux il fonctionne. Quand la quantité de sang décroît, il se ramollit et commence à mourir.

Quand les organes de la digestion sont pleins de nourriture, ils utilisent la plus grande partie du sang, et le cerveau ne reçoit donc pas suffisamment de sang. L'insuffisance en sang affaiblit le cerveau. Quand les cellules du cerveau ne peuvent travailler efficacement, cela rejaillit sur le corps. C'est pourquoi, après un bon repas, nous nous relâchons, nos pensées s'embrument et notre corps devient paresseux. Nous nous sentons endormis. C'est encore plus évident chez ceux qui mangent trop et qui continuent à se le permettre entre les repas.

Le fait de jeûner a un impact important sur les cellules du cerveau car, pendant la pratique du jeûne, elles reçoivent plus de sang. Le cerveau devient quant à lui plus actif et dynamique.

De même que les désirs sexuels aveuglent le cerveau, trop manger, qui est étroitement lié à la pulsion sexuelle trop indulgente, appauvrit le cerveau en affectant sa capacité à penser.

Jeûner aide le cerveau à mieux fonctionner et le mental à affronter des situations difficiles. Pour résoudre des problèmes difficiles et complexes, exigeant un substantiel effort de

réflexion, ou avant de passer un examen important, on doit adopter le jeûne.

Les étudiants qui pratiquent le jeûne un jour d'examen augmentent leur aptitude à penser et à résoudre les problèmes. Leur entendement est meilleur, leur mémoire s'épanouit, leur mental est frais et dispos, et leur capacité de compréhension est améliorée.

### *h. Jeûne et servitude*

Le Tout-Puissant, avec Ses bienfaits inimitables, a transformé le monde en une table de festin. De même qu'Il a prouvé Sa miséricorde et Sa compassion à travers les innombrables bienfaits qu'Il nous a accordés, Il prouve également Sa seigneurie en procurant opportunément leurs moyens de subsistance aux milliards de cellules vivantes qui constituent le corps humain. Il faut accueillir une telle seigneurie et une telle miséricorde avec gratitude et adoration. Pourtant, les êtres humains sont incapables de voir cette réalité voilée et, parfois par oubli et négligence, deviennent réticents à assumer leurs devoirs en tant que serviteur.

En fait, pendant le mois de Ramadan, les musulmans qui pratiquent le jeûne se transforment en une armée disciplinée. En particulier, quand approche l'heure de l'*iftar*, ils font preuve de la soumission totale de la servitude quand ils attendent l'ordre de manger. Par leur servitude et leur comportement harmonieux, ils expriment leur gratitude et leur respect pour la Miséricorde infinie et la Compassion inestimable. Quiconque se considère comme un être humain peut-il s'abstenir de participer à une telle servitude ?

**i. Jeûne et gratitude**

Il est nécessaire de remercier Dieu pour Ses bienfaits. C'est une question que traitent de nombreux versets coraniques :

*Ne seront-ils pas reconnaissants ? (Ya Sin 36 : 35)*

*Ils sont peu nombreux, ceux de Mes serviteurs qui sont reconnaissants. (Saba 34 : 13)*

*Êtes-vous reconnaissants ? (Anbiya 21: 80)*

*Oui, Dieu est le Maître de la grâce envers les hommes, mais la plupart d'entre eux sont ingrats. (Younous 10 : 60)*

*Comme vous êtes peu reconnaissants ! (Araf 7 : 10)*

*Tu ne trouveras, chez la plupart d'entre eux, aucune gratitude. (Araf 7 : 17)*

*Mais la plupart d'entre eux sont ingrats. (Baqara 2 : 243)*

L'ingratitude des êtres humains a été abondamment soulignée dans la sourate Ar-Rahman avec un verset répété trente et une fois :

*Quel est donc celui des bienfaits de votre Seigneur que vous nieriez tous les deux ?*

La gratitude à l'égard du Tout-Puissant ne peut se manifester qu'en reconnaissant, en appréciant et en réalisant le besoin des bienfaits qu'Il accorde.

Jeûner pendant le mois de Ramadan est la clé de la manifestation d'une gratitude pure, authentique, grande et universelle. La raison en est qu'en d'autres temps, les gens qui ne connaissent pas la faim ne réalisent pas l'importance et

la signification des bienfaits. C'est encore plus vrai chez les gens riches et chanceux. Indubitablement, au moment de *Iftar*, les papilles gustatives de tous les musulmans portent témoignage de la grande valeur d'un morceau de pain. Du roi jusqu'à ceux qui vivent dans la pauvreté, tous réalisent la valeur des bienfaits divins et manifestent leur gratitude à leur façon. En outre, en s'abstenant de nourriture pendant la journée, ils reconnaissent que ces bénédictions et ces bienfaits ne leur appartiennent pas. Ce sont des présents de Celui seul qui accorde : « J'attends maintenant Son commandement en exprimant remerciement et gratitude. » De ce point de vue, jeûner devient la clé de nombreuses formes de la gratitude humaine.

### *j. Jeûne et société*

Les êtres humains sont créés avec différents niveaux de moyens financiers. C'est pourquoi le Tout-Puissant invite les riches à aider ceux qui sont dans le besoin. Cependant, les riches ne peuvent comprendre et saisir la situation déchirante que les nécessiteux affrontent qu'en faisant eux-mêmes l'expérience de la faim et de la famine.

Sans le jeûne, certaines personnes riches et égoïstes ne comprendraient pas les difficultés extrêmes que rencontrent les nécessiteux et la compassion dont ils ont besoin. Les gens qui ont l'estomac plein n'ont pas d'empathie envers ceux qui ont faim, sauf à faire l'expérience de la faim en s'abstenant de manger. Jeûner est donc la manière la plus appropriée d'apprendre à être empathique.

En s'attaquant à cette question de ce point de vue, l'empathie envers les autres êtres humains devient l'essence



d'une gratitude authentique. Peu importe à quel point vous êtes pauvre, car il y aura toujours quelqu'un de plus pauvre encore. Il est par conséquent de votre responsabilité d'être compatissant avec cette personne. S'ils ne sont pas contraints de faire l'expérience de la faim, les gens n'assumeront pas la responsabilité d'aider les autres. Même s'ils le font, leur aide ne serait pas complète, car ils ne pourront pas ressentir leur souffrance.

### *k. L'âme charnelle désire la liberté*

L'âme charnelle souhaite être libre et présume qu'elle est totalement libre. Elle peut en outre aller jusqu'à proclamer comme le pharaon :

*Je suis votre Seigneur, le Très-Haut. (Naziat 79 : 24)*

Cela signifie qu'elle s'arroge une fausse seigneurie. L'âme charnelle ne contempera pas les innombrables bienfaits grâce auxquels elle est jugée. En particulier, si elle possède une quantité substantielle de richesse matérielle, elle avalera les bienfaits divins, avec l'aide de la somnolence, comme l'animal voleur que décrit le Coran :

*Ils mangent (les bienfaits de Dieu) comme des bestiaux.  
(Muhammad 47 : 12)*

En fait, pendant le mois de Ramadan, toute âme charnelle réalise qu'elle n'est pas le gouvernant mais le serviteur, qu'elle est un esclave et non un roi. Sans y être autorisé, elle ne peut même pas atteindre un verre d'eau. Elle n'a pas la liberté de faire ce qu'elle souhaite, sa seigneurie imaginaire est donc

ruinée et elle adopte une conscience de servitude et fait preuve de gratitude.

### *1. Jeûne et éducation morale*

L'âme charnelle de l'être humain oublie sa propre essence à cause de la somnolence. Elle ne parvient pas à constater ses propres et infinies faiblesses et pauvretés, aussi ne confesse-t-elle ni faute ni erreur. Elle ne réfléchit pas à sa fragilité face à la mort et à d'innombrables dilemmes. De plus, elle ne réalise pas qu'elle est faite de chair et de sang, qui finiront par décliner et se décomposer. L'âme charnelle s'imagine qu'elle est en acier, et immortelle. C'est pourquoi elle s'attaque à tout ce qui est sur terre comme si elle n'allait jamais mourir. Avec une voracité et une gloutonnerie incroyables, elle étreint le monde avec passion. Elle s'attache à tout plaisir et tout profit. En outre, elle oublie la main compatissante du Créateur. Elle néglige de penser aux conséquences de ses actes et qu'elle devra rendre des comptes dans l'au-delà. Il en résulte qu'elle poursuit une vie égoïste.

Le jeûne obligatoire observé au cours du Ramadan rappelle même aux âmes les plus misérables leur vulnérabilité, leur faiblesse et leur pauvreté. À cause de la faim, l'âme charnelle pense à son estomac et satisfait ses besoins. Elle se rappelle la faiblesse et la fragilité de son propre corps. Elle comprend combien elle a besoin d'amour et de compassion. C'est pourquoi elle développe le sentiment qu'elle doit s'abstenir des désirs ressemblant à ceux du pharaon. Elle cherche refuge en Dieu et se prépare à frapper à la porte de miséricorde, de sa main spirituelle armée de gratitude. C'est inévitable, pour peu que le cœur ne soit pas ruiné par la somnolence.

**m. Jeûne et Coran**

*Le Coran a été révélé pendant le mois de Ramadan. C'est une guidance pour les êtres humains, et une manifestation claire de cette guidance et du discernement (entre bien et mal). (Baqara 2 : 185)*

Puisque le saint Coran a été révélé pendant le mois de Ramadan, nous devons, afin d'accueillir cette annonce divine comme il convient, attendre le moment de sa révélation en renonçant aux exigences avilissantes de l'âme charnelle, en s'abstenant d'actes inutiles, en nous comportant comme des anges et en nous abstenant de manger et de boire, et en écoutant et récitant le saint Coran, comme s'il était révélé à ce moment précis. Pour vivre cette sensation bénie, peut-être devons-nous l'écouter comme s'il était récité par le noble Prophète ou par l'ange Gabriel, voire par l'Orateur éternel et originel Lui-même. En outre, durant ce mois sacré, on doit être pour les autres un traducteur et un lecteur du Coran, afin de transmettre la raison divine de sa révélation.

En fait, au cours du Ramadan, peut-être le monde de l'islam se transforme-t-il en une grande mosquée. C'est une mosquée tellement grande que des millions de hafizs – les mémorisateurs de Coran – récitent la parole de Dieu dans tous les coins de cette grande mosquée, transmettant ainsi son annonce céleste aux gens de ce monde. Chaque Ramadan reflète la lumière radieuse et brillante du verset :

*Le Coran a été révélé pendant le mois de Ramadan.  
(Baqara 2 : 185)*

Les autres membres de cette étonnante communauté écoutent la récitation des hafizs dans le calme et la sérénité. Certains se le récitent à eux-mêmes. Imaginez simplement combien il serait laid de s'abandonner aux désirs de l'âme charnelle en mangeant et en buvant. Un tel comportement s'attirerait évidemment l'animosité des croyants dans la mosquée, de même que s'opposer aux gens qui jeûnent pendant le Ramadan s'attirerait la répugnance et le dégoût de l'ensemble du monde islamique.

#### *n. Jeûne et récompenses dans l'au-delà*

Le jeûne de Ramadan a, en ce qui concerne les êtres humains venus en ce monde pour pratiquer le commerce ou l'agriculture, de nombreux buts divins, et l'une des récompenses les plus importantes du jeûne est la suivante : pendant le Ramadan, les récompenses spirituelles pour l'adoration et la servitude sont multipliées par mille. Selon un hadith, réciter une lettre du saint Coran procure dix récompenses et rapporte dix fruits au paradis. Au cours du Ramadan, chaque lettre vaut non pas dix mais mille récompenses, et des versets comme *Ayatou'l-Koursiyy* apporte des milliers de récompenses. On dit qu'il rapporte encore plus au cours des vendredis du mois de Ramadan. Les récompenses sont multipliées par trente mille pendant la nuit de Qadr, aux termes du verset :

*La nuit du Décret est meilleure que mille mois. (Qadr 97 : 3)*

Cela représente donc trente mille jours. En effet, le saint Coran, qui procure trente mille fruits éternels pour chacun de ses lettres se transforme en un arbre de Tou'ba éternel, procurant des millions de fruits spirituels aux croyants durant

le saint mois de Ramadan. Venez par conséquent observer et méditer les transactions sanctifiées, profitables et éternelles qui se déroulent là, et comprendre l'immense perte que subissent ceux qui ne saisissent pas la valeur de ces saintes lettres.

Le mois de Ramadan est réellement un bazar commercial et une place de marché profitable, où les gens peuvent commercer en vue de l'au-delà. Au cours de Ramadan, les actes d'adoration augmentent et s'accroissent, et les récompenses acquises pour ces actes sont comparables aux pluies d'avril. C'est également un défilé officiel, une sainte célébration accomplie par les serviteurs devant la souveraineté exaltée du Roi éternel. C'est pourquoi il a été ordonné à l'âme charnelle d'observer le jeûne afin qu'elle s'écarte des occupations inutiles et des besoins charnels avilissants, comme le fait de manger, de boire et des tentations charnelles qu'elle apprécie tant.

Peut-être l'âme charnelle, quand elle s'occupe de choses en rapport avec l'au-delà, abandonne-t-elle temporairement sa forme bestiale pour en adopter une qui soit angélique. En s'abstenant provisoirement des exigences matérielles, elle prend la forme d'un être spirituel qui observe le jeûne en reflétant, tel un miroir spirituel, le nom d'*as-Samad*, c'est-à-dire Celui que tout sollicite.

En fait, le mois béni de Ramadan contient une joie inépuisable dans ce royaume et cette vie transitoires, et procure une occasion de mériter la vie éternelle.

Le mois de Ramadan peut incontestablement donner l'opportunité d'obtenir en récompense quatre-vingt ans de vie. La preuve en est dans le Coran, qui nous apprend que la nuit de Qadr équivaut à mille mois de bénédictions.

Comme un roi qui décrète certains jours de l'année jours de fête pour célébrer son règne, ou qui organise un événement important pour marquer sa seigneurie, et qui invite ses loyaux sujets à sa cour en cette occasion particulière pour profiter de ses vœux, de ses actions étonnantes et de ses faveurs exceptionnelles, ainsi le Sultan de l'éternité et de l'infinitude, qui est le roi exalté des dix-huit mille royaumes, révèle-t-Il Son noble décret, le saint Coran, durant le Ramadan. À l'évidence, faire du mois de Ramadan une fête divine exceptionnelle, une manifestation de dévotion et un rassemblement spirituel fait partie de Sa sagesse divine.

Puisque Ramadan est une célébration d'une telle importance, le jeûne est très certainement ordonné pour que Ses loyaux serviteurs s'abstiennent d'actions bassement bestiales. Le plus parfait des jeûnes est celui où le croyant jeûne avec ses yeux, ses oreilles, son cœur, son imagination et ses émotions autant qu'avec son estomac, autrement dit s'abstient de toute forme d'interdits religieux et d'actes inutiles, en jeûnant avec tous ses sens et ses émotions. Par exemple, garder sa langue loin du mensonge, de la calomnie et de la malédiction, en lui confiant par exemple la responsabilité de réciter le Coran, de se rappeler de Dieu, de répéter Ses noms exaltés, de se repentir et d'offrir des saluts (*salawat*) au noble Prophète, peut être considéré comme la pratique du jeûne par la langue.

D'autres organes du corps peuvent également jeûner. Par exemple, on peut empêcher ses yeux de regarder ce qui est interdit, et fermer ses oreilles aux paroles mauvaises. Les yeux peuvent au contraire observer la création de Dieu avec sagesse, et les oreilles peuvent écouter les conseils religieux et la récitation du saint Coran.

En tout cas, l'estomac est comme une énorme usine et, quand il reçoit un peu de travail à faire, il est plus facile, durant le jeûne, à de petites unités de travail d'en faire autant.

### *o. Jeûne et patience*

Jeûner est la meilleure forme de régime physique et spirituel, et c'est une médication. Quand l'aspect charnel de l'être humain désire manger et boire à satiété, non seulement cela provoque des problèmes médicaux pour le corps physique mais, en avalant tout sans distinguer le licite (*halal*) de l'illicite (*haram*), cela empoisonne la vie spirituelle. Une telle âme charnelle ne va pas se soumettre au cœur et à l'âme. Comme un hors-la-loi, elle va prendre le contrôle des rênes. De ce point de vue, ce n'est pas vous qui la montez, mais elle qui vous monte. Durant le saint mois de Ramadan, en jeûnant, elle s'habitue à l'idée de régime. Elle apprend à obéir et à s'autocontrôler. Par conséquent, elle ne va pas surcharger ce pauvre estomac de plus qu'il ne pourrait traiter. Cela le mettra à l'abri de nombreuses maladies. Puisqu'elle apprend à s'abstenir même de ce qui est ordinairement *halal*, cette pratique aidera à devenir capable de s'abstenir aussi du *haram*. Cela signifie que celui qui s'abstient du *halal* pendant le jeûne peut s'abstenir facilement du *haram*. La vie spirituelle ne subit ainsi aucun préjudice.

Un grand nombre d'être humains connaissent la famine, à cause de catastrophes diverses : tremblements de terre, incendies, inondations, guerres ou pauvreté. Pour supporter ces situations avec patience, le corps humain a besoin d'entraînement et de discipline, ce qui implique que le corps doit être préparé à connaître la famine et l'inanition. Le jeûne du Ramadan est

un entraînement à l'endurance, qui dure en moyenne quinze heures (vingt-quatre si l'on excepte le repas de *sahour* avant l'aube) par jour pendant un mois entier. Cela veut dire que le jeûne de Ramadan est un remède contre les maux tels que l'impatience et le manque d'endurance.

Patience et endurance jouent un rôle important pour le développement personnel. Nos structures physiques et spirituelles sont liées les uns aux autres. Chaque partie peut être influencée par l'autre. Quelqu'un qui peut résister aux plaisirs physiques peut aussi supporter les pressions spirituelles. On n'a besoin d'aucune expérience psychologique pour le démontrer. Nos ancêtres, qui résistèrent aux attaques des Croisés pendant des siècles, et dans des circonstances extrêmes, en sont les meilleurs exemples. Aujourd'hui, quand on parle des deux guerres mondiales, on pense aux circonstances intolérables. Pourtant, ces batailles ont opposé des forces à peu près égales. Par contre, durant les croisades, plus de vingt états coalisèrent leurs forces pour attaquer un seul état, les Ottomans. Par Dieu, quelle résistance !

Pour le corps humain, des actions répétées finissent par devenir des habitudes. Les habitudes se transforment à leur tour en caractère et en nature. Ceux qui sont capables d'endurance face à la famine ne seront pas détruits par celle-ci. Ibn Khaldoun, le grand savant islamique qui vécut il y a de nombreux siècles, a expliqué cette réalité :

On a remarqué que ceux qui vivent dans la prospérité et l'abondance meurent plus rapidement dans les années de disette que ceux qui vivent dans la pauvreté. L'estomac et le ventre de ceux qui vivent dans l'abondance, en particulier ceux qui mangent une nourriture à base d'huile,



accumulent plus de graisse qu'on le fait naturellement en moyenne. Quand ces individus ne trouvent pas de nourriture grasse et doivent vivre de nourriture dure et sèche, leurs intestins s'assèchent et se racornissent rapidement. Les intestins sont des organes faibles, et les maladies peuvent donc y pénétrer très facilement, menant à une situation éventuellement fatale.

Dans les situations de famine, les gens ne meurent pas d'inanition, mais plutôt du manque d'abondance de la nourriture qu'ils avaient coutume de consommer. Par ailleurs, les gens habitués à peu de nourriture et à de petites quantités de graisse préserveront la structure graisseuse naturelle de leur corps. C'est pourquoi les intestins accepteront toutes les formes de nourriture naturelle. Quand ce groupe de personne change de régime, leurs intestins ne connaissent rien d'anormal et ne s'assèchent pas.

Selon les médecins, « la faim tue ». Leur souci concerne une décision prise brusquement de s'abstenir de manger. Une telle décision provoquera des complications intestinales, et toutes les formes de maladies qu'on peut redouter. Cependant, la méthode des soufis, qui consiste à diminuer progressivement la quantité de nourriture ingérée, ne peut porter préjudice. De même, si on décide de cesser un régime rigoureux et de revenir à une consommation de quantités abondantes de nourriture, il faut le faire progressivement. La vie des gens qui changent de régime brusquement, passant de très petites quantités à des grandes quantités de nourriture, est en grand danger.

On peut constater les conséquences d'un régime rigoureux : le corps est en bonne santé, l'esprit est clair et la force est améliorée. (*Muqaddimah* de Ibn Khaldun, 222)

En réalité, personne ne meurt d'un manque de nourriture. La raison en est qu'une partie de la nourriture fournie par le Tout-Puissant est stockée dans notre corps sous forme de graisse, si bien que chaque cellule vivante conserve une certaine quantité de nourriture en réserve. Cette réserve est gardée comme mesure de précaution pour des temps où la nourriture risque de manquer.

Les réserves de nourriture grasse stockées par le corps peuvent permettre à quelqu'un de vivre quarante jours. Dans certaines formes de discipline spirituelle, une personne peut survivre plus de quarante jours. Il y a de nombreuses années, nous avons lu dans les journaux qu'un homme faisant la grève de la faim dans une prison londonienne avait survécu soixante-dix jours sans manger. Plus récemment, nous avons lu que des combattants de l'IRA avaient mené dans les prisons britanniques des grèves de la faim plus longues. Cela veut dire que ceux qui meurent pendant les quarante premiers jours des périodes de famine ne meurent en réalité pas de faim. Peut-être l'expression « Changer d'habitudes vous tuera » concerne-t-elle l'habitude de trop manger.

Ceux qui suivent le conseil du noble Prophète et mènent une vie simple, qui mangent modérément et observent le jeûne chaque année pendant un mois, seront protégés contre de tels dangers. La raison en est que leur métabolisme se familiarise avec la faim et utilise par conséquent, quand le besoin s'en fait sentir, les réserves stockées dans leurs cellules.

### *p. Jeûne et sentiments sensibles*

L'usine stomacale emploie de nombreux ouvriers. En outre, de nombreuses caractéristiques humaines sont liées à l'estomac.

Si l'âme charnelle ne ferme pas l'usine stomacale pendant un mois par an, ses ouvriers et ses équipements négligeront leurs devoirs d'adoration. Ils s'occuperont de l'estomac, et tomberont par conséquent sous sa domination. Les autres facultés de l'être humain seront également polluées par le bruit et les fumées de cette usine ennuyeuse. L'estomac attirera toutes les attentions sur lui seul et fera oublier les devoirs divins au reste du corps. C'est pourquoi de nombreux saints ont eu recours à un régime draconien pour atteindre la perfection.

À travers le jeûne du Ramadan, les ouvriers de cette usine réalisent qu'ils n'ont pas été créés pour le seul service de l'estomac. Le reste des sentiments et des émotions humains remplace les plaisirs avilissants de l'usine physique par les extases angéliques et spirituelles du Ramadan.

C'est pourquoi les croyants atteignent et vivent différents niveaux de plaisirs spirituels et métaphysiques proportionnels à leur rang. Durant ce mois béni, le cœur et l'âme, l'intellect et l'essence, les émotions apparentes comme cachées, sont mis en valeur par l'inspiration. Contrairement à l'estomac qui pleure, ils sourient avec innocence.

### ASPECTS PHYSIQUES ET SPIRITUELS DU JEÛNE

Une des conditions du jeûne, c'est l'intention. Cela signifie qu'on est parfaitement informé et conscient de la tâche qu'on a devant soi, pourquoi on doit la réaliser, et dans quel but. On ne peut considérer le jeûne comme une privation de nourriture due au hasard ou à des circonstances incontrôlables. Jeûner présente un aspect physique et un aspect spirituel :

- i. Jeûner est un devoir de servitude, et il est une forme d'adoration qui comporte la discipline du libre arbitre.

C'est pourquoi un musulman qui néglige le jeûne pour des raisons valables doit compenser les jours de jeûne manquants à une date ultérieure et appropriée. Cependant, si le jeûne du Ramadan est rompu sans raison valable, il doit compenser le jour de jeûne non accompli en ajoutant soixante jours de jeûne à titre de punition pour avoir enfreint l'ordre donné par Dieu. Il est évident qu'il y a une différence entre savoir et faire. Par exemple, un médecin qui boit de l'alcool sait mieux que quiconque que c'est une substance nuisible à la santé, et pourtant il est incapable de cesser de consommer ce poison. Évidemment, les mauvaises actions ne sont pas seulement provoquées par l'ignorance, mais elles ont aussi le résultat d'un libre arbitre navrant et de mauvaises habitudes. Ceux qui dépensent leur richesse à des jeux d'argent, les meurtriers qui affrontent tout au long de leur vie leur culpabilité, les étudiants qui abandonnent leurs études et deviennent esclaves des tentations trompeuses, et les gens qui se plaignent de ne pas être capables d'en finir avec leurs mauvaises habitudes, comme fumer, sont des victimes, privées de cette discipline de l'âme et du libre arbitre. Un cheval sauvage privé de mors, de selle et de rêne peut devenir facilement destructeur pour son propriétaire. Le jeûne est une forme d'adoration rigoureuse qui se saisit des rênes de notre âme charnelle et nous les met en mains. Grâce au jeûne, l'âme charnelle acquiert de la discipline et de la soumission à la volonté de Dieu. Elle devient par conséquent une monture dressée et obéissante. Il est vrai que notre environnement est plein de tentations et de bénédictions qui encouragent

nos désirs et séduisent nos émotions. Grâce au jeûne, nous promettons à Dieu que nous nous en abstiendrons pendant la période fixée, dans le seul but de Lui plaire. En conséquence, nous abandonnons notre côté bestial et prenons le chemin vers le fait d'être angélique, qui accomplit ce devoir mû par une intention, et en pleine conscience. Ceci renforce en retour notre libre arbitre et illumine notre cœur et notre âme, car c'est pour plaire à Dieu que nous avons fait cet effort.

- ii. Chaque être humain possède un sens de l'égoïsme qui ressemble à celui de Nimroud et du pharaon. L'égoïste pense qu'il ne mourra jamais et qu'il vivra éternellement sur cette terre. Il se piège lui-même en croyant qu'il est immortel. Maintenant, posons notre regard sur la personne qui jeûne. Dès le premier jour de jeûne, la lumière de ses yeux s'estompe, ses jambes se mettent à trembler à cause de la faim et elle ressent une importante diminution de ses forces. Comprenant qu'elle n'est pas aussi puissante et dominante que cela, elle va reconnaître la vraie source de pouvoir, et sa faiblesse face à Dieu Tout-Puissant.

### **LE JEÛNE SATISFAIT CHAQUE EXIGENCE DE LA COMPLEXITÉ HUMAINE**

Tous les principaux éléments de l'être humain, physiques comme spirituels, tirent profit du jeûne. Comme le jeûne influence toutes les cellules de notre corps, il procure détente et sérénité. C'est pourquoi ceux qui jeûnent ne ressentent ni faim ni soif. Au contraire, ceux qui ne jeûnent pas ressentent la morsure de la faim et de la soif, à des niveaux extrêmes, dès qu'ils ne mangent pas et ne boivent pas pendant une durée

identique à celle du jeûne. La famine ne doit pas être seulement prise au sens de privation de nourriture. Elle signifie l'abstention de toute forme de tentation. C'est pour cette raison que, lorsqu'on énumère les différentes formes d'adoration, le jeûne vient en tête de liste. Quand on veut faire un jeûne total, l'âme charnelle doit s'abstenir de ses mauvaises habitudes. Éviter les faiblesses morales comme les désirs sexuels et l'arrogance permet au jeûne d'avoir une incidence sur l'âme charnelle. Les versets coraniques indiquent clairement les différents niveaux de jeûne, et insistent en particulier sur l'aspect précédent.

On peut définir l'adoration conjointe du corps et de l'âme charnelle, sur un plan physique et durant le jeûne, de la façon suivante : empêcher la langue de parler un langage immonde, détourner le regard des choses interdites, supprimer de son langage les termes que Dieu interdit, se détourner automatiquement de ce qui est religieusement interdit. Entretenir la *taqwa* (crainte révérencielle de Dieu) et en faire une habitude font également partie du jeûne conjoint de l'âme charnelle et du corps. La personne qui observe le jeûne doit aussi protéger tous ses membres du péché et être vigilante, car tout acte peut conduire à un comportement erroné. De même qu'elle s'abstient quand elle jeûne de toute nourriture ou boisson illicites, elle doit protéger sa langue du mensonge et des paroles immondes, ses mains des actes interdits, ses yeux des regards illicites, ses oreilles de l'attention aux mensonges et au bavardage, et ses pieds des mauvaises actions.

Quant à l'âme, quand elle ressent la souffrance, la joie et la sérénité du jeûne pour le seul plaisir de Dieu, elle est également en train de jeûner. Cela veut dire que la peine et la

souffrance doivent être accueillies comme des plaisirs, vécus pour le seul amour de Dieu.

Jeûner constitue les rênes et le mors qui permettent de maîtriser l'âme charnelle. Ils empêchent l'homme de nourrir un ego comme celui du pharaon. Le Prophète a dit que lorsque Dieu créa l'âme charnelle, Il demanda :

– Qui suis-Je et qui es-tu ?

– Tu es Toi et je suis moi, répondit l'âme charnelle.

Dieu la punit du feu de l'enfer, puis Il posa la même question. La réponse fut la même :

– Tu es Toi et je suis moi.

Finalement, Dieu la punit en lui infligeant la famine, et demanda à nouveau :

– Qui suis-Je et qui es-tu ?

– Tu es mon Seigneur miséricordieux, mon Possesseur compatissant, et je suis Ton sujet impuissant, Ton serviteur nécessaire, répondit l'âme charnelle.

Le jeûne du cœur intervient lorsqu'il est vide de tout, sauf de l'amour pour Dieu et pour Son Messager. Un tel cœur n'accepte plus ni pourboire ni cadeau, ne s'occupe de rien d'autre que Dieu. Qu'ils sont heureux, ceux qui observent le jeûne selon ces quatre principes essentiels, pour obtenir la satisfaction de Dieu.

### **LE JEÛNE : UNE BRIDE SUR LE COU DE L'ÂME CHARNELLE**

Contrairement à ce qui se passe pour les autres êtres vivants, les émotions humaines ne sont pas enfermées dans des limites. De ce point de vue, il n'y a pas de limite à leurs actions, bonnes

ou mauvaises. La principale raison en est que ce monde est le domaine de l'évaluation, un terrain de mise à l'épreuve. Ainsi, pour progresser ou régresser, les êtres humains ont besoin de la liberté de choix. Il en résulte qu'il y aura ceux qui surpassent les anges, et ceux qui plongeront en dessous du niveau inférieur à celui des animaux.

En gardant cela à l'esprit, les principes islamiques ont établi certaines limites au libre arbitre, afin que les capacités humaines puissent évoluer de façon positive. Si on se soumet à tous les désirs de son âme charnelle, on tombera du niveau angélique au niveau bestial. Les représentants des civilisations fondées sur le matérialisme, que nous avons sous les yeux, en sont des exemples. Les services séduisants que procurent ces civilisations s'activent pour satisfaire les désirs charnels en les rendant plus facilement accessibles. Cela conduit à des styles de vie égoïstes et dissolus. C'est pourquoi l'humanité traverse un changement spirituel. Même s'ils ont extérieurement l'apparence humaine, ils sont à l'intérieur (dans leurs manières) comme des animaux à quatre pattes. Si nous pouvions retourner ces individus soi-disant civilisés, nous y verrions le reflet du singe, du renard, du serpent, du pous et du porc. Devant nous, apparaîtraient leurs images poilues. Et si nous avons la chance de visiter le quartier général de certains d'entre eux, nous y verrions des scorpions revêtus de vêtements humains, et des démons à forme humaine.

En vérité, quand les émotions et les désirs humains ne sont pas encadrés dans des limites indispensables, nous en arrivons au spectacle de l'humanité que nous voyons aujourd'hui. Les désirs sexuels et les tentations charnelles doivent être disciplinés, et ils doivent apprendre à obéir aux ordres. Jeûner



est le système le plus parfait pour y parvenir, car jeûner est la méthode la plus concrète pour exercer son contrôle sur l'âme charnelle. Si les désirs mauvais sont sous contrôle, et maintenus sous pression, ils ne domineront jamais l'être humain.

## RECHERCHES BIOCHIMIQUES MENÉES SUR LE JEÛNE ISLAMIQUE

Le comité de scientifiques qui ont conduit la recherche comprenait :

Le professeur M. Münip Yegin, les docteurs Mustafa Ünal, Turhan Soysal, Abdülkadir Usta (spécialiste), M. Yasar Çil (spécialiste), Selma Çekirdek, Ekin Önder (spécialiste), Gökhan Timuralp (spécialiste), le pharmacien Vedat Akin (spécialiste), le chimiste Zeki Ari (spécialiste), le chimiste Ebubekir Bakan (spécialiste), l'ingénieur chimiste Serpil Tuncel (spécialiste), les docteurs Hüseyin T. Sessiz et Bülent Akpınar.

### *Introduction*

L'étude que nous présentons ici est une analyse biochimique de diagrammes sanguins au cours du jeûne islamique. Il y a deux raisons au choix de ce sujet. Dans les années récentes, plusieurs études ont été publiées sur les bienfaits du jeûne comme traitement préventif :

- a. Certaines de ces études traitent des complications telles que l'artériosclérose, l'hypertension, l'obésité, l'angine de poitrine et le cholestérol.
- b. Beaucoup parmi nos étudiants, et de nombreuses personnes dans la communauté, ont posé de nombreuses questions à ce sujet. L'excès de nourriture

n'augmente pas notre force. Au contraire, il provoque une perte de force. En outre, il a un effet dévastateur sur notre budget, et ceci pour trois raisons:

1. Toutes les formes de dépôts nutritifs excessifs occupent inutilement de la place dans notre système digestif et dans nos organes internes, empêchant nos cellules de remplir efficacement leur mission tout en altérant leur régime équilibré.
2. Afin de se protéger contre les effets nocifs de l'excès de nourriture, le corps réduit les fonctions des organes du système digestif. Cela entraîne en retour certains troubles – constipation, obésité, rhumatismes, artériosclérose et probablement cancer – qui visent le foie, les reins, l'estomac et les intestins.
3. Afin de dissoudre la nourriture excessive qui pénètre dans le corps, les composants du système digestif commencent à produire des litres de liquide digestif et d'enzymes, et utilisent une grande quantité d'énergie pour neutraliser et chasser ces substances du corps sans même les utiliser.

### *Résumé de la discussion*

L'observation du jeûne non islamique a donné les résultats suivants.

- a. Au cours des premiers jours de jeûne, on constate une augmentation de l'urée dans le sang et dans les urines.
- b. L'augmentation de l'urée manifeste une désagrégation des protéines du corps, qui signifie une diminution de la quantité de protéines dans le sang.

- c. Pendant les quatre semaines du jeûne, la glycémie (sucre dans le sang) ne descend jamais en dessous de 80 mg. Elle descend à 75 mg dans la cinquième semaine.
- d. Les niveaux d'acides gras libres augmentent, ce qui indique une désagrégation des lipides.
- e. On constate aussi une diminution des acides aminés dans le sang, en raison d'une rapide gluconéogenèse.
- f. Le niveau de cétone augmente dans le sang. C'est pourquoi le corps a expulsé une quantité importante d'acétone dans les urines.
- g. On constate une perte de poids significative au cours de l'ensemble du jeûne.

Les études menées sur 100 personnes observant le jeûne islamique, et les résultats obtenus sur 54 sujets concernant les points évoqués plus haut sont les suivants :

- a. Il n'y a aucune augmentation d'urée dans le sang.
- b. Il n'y a pas de diminution des protéines dans le sang.
- c. Les niveaux de glycémie ne sont descendus qu'à 83,91 mg.
- d. Les acides gras libres n'ont pas augmenté, mais plutôt diminué.
- e. La quantité d'acides aminés dans le sang a augmenté.
- f. Il n'a pas été détecté d'acétone dans les urines.
- g. La perte de poids au cours du jeûne islamique est tellement insignifiante que nous pouvons conclure à l'absence de perte de poids.

### **Conclusion**

Notre recherche fut conduite dans des laboratoires modernes et a produit les résultats ci-après :

1. Aucune insuffisance alimentaire physiologique n'a été détectée dans la manière islamique de jeûner.
2. Nous pouvons supposer que le jeûne islamique accélère le métabolisme lipidique dans des limites physiologiques en activant les dépôts graisseux dans le corps, ce qui réduit le risque de développement de l'artériosclérose.
3. Le jeûne islamique est une méthode parfaite de « prophylaxie médicale » ou de médecine préventive qui protège le pratiquant de différents problèmes de santé de l'époque moderne comme l'artériosclérose et les troubles associés, comme le cholestérol, l'hypertension, l'angine de poitrine, l'infarctus et différents troubles des reins fréquents chez les gens vivant dans le confort.
4. La faim ressentie au cours du jeûne islamique vient de l'interdiction de la nourriture habituelle, et peut donc être appelée « faim psychologique » ou « faim fantôme ».
5. Le jeûne islamique est un traitement efficace des maladies, à de rares exceptions près.
6. Comme le jeûne islamique ne peut être considéré comme une privation, nous pouvons dire qu'il est un « régime holistique ». Cette recherche fut conduite sur 100 sujets ayant des métiers différents, dont 84 hommes et 16 femmes, âgés de 18 à 65 ans. Les échantillons de sang furent prélevés et analysés avant et pendant la dernière semaine de Ramadan. En outre, 54 autres sujets, âgés de 10 à 47 ans (42 hommes et 12 femmes) furent pesés pendant la dernière semaine de Ramadan et un mois après la fin de Ramadan.

Les données d'analyse obtenues dans cette recherche suggèrent qu'il y a une grande différence entre les caractéristiques

de la privation et du jeûne islamique. Il a été établi que le jeûne islamique est une méthode de médecine préventive. Elle fonctionne en mobilisant les dépôts graisseux du corps pour gérer les affections modernes provoquées par un mode de vie confortable et aisé.

N.B. : ce bref extrait est un résumé de l'étude originelle.

## CHAPITRE 3

---

### La *zakat*, l'aumône obligatoire

#### LA ZAKAT (AUMÔNE PURIFICATRICE PRESCRITE)

**L**a *zakat* est le système de don d'aumône le plus parfait pour protéger les êtres humains contre la maladie de ladroterie. Elle évite aux gens la pauvreté et la mendicité dégradante. Elle protège la société de la sédition, de la rébellion et du crime. Elle protège la structure même de la vie sociale et évite qu'éclatent des guerres civiles. Elle rappelle aux êtres humains que le vrai propriétaire de toute richesse est Dieu Tout-Puissant. La *zakat* est aussi un puissant outil de diffusion de l'islam, car elle permet aux gens qui reçoivent les aumônes de s'enthousiasmer en faveur de l'islam. La *zakat* aide également à répandre l'islam par le combat. Il est certain que ceux qui servent l'islam et passent leur vie dans la voie de la diffusion du nom de Dieu ne doivent pas rencontrer de difficultés financières aussi dans leur vie quotidienne. Ils doivent être soutenus afin d'être à même de servir l'islam librement et sans réserve.

*Les aumônes (prescrites purificatrices, la zakat) sont destinées aux pauvres et aux indigents (bien que, par respect d'eux-*

mêmes, ils ne donnent pas l'impression d'être dans le besoin), à ceux en charge de la recueillir et de la répartir, à ceux dont les cœurs sont à rallier (à la cause de Dieu, y compris à ceux dont il faut éviter l'hostilité), au rachat des captifs (en esclavage ou prisonniers), à ceux qui sont surchargés de dettes, à la lutte dans le chemin de Dieu (à exalter la parole de Dieu, à subvenir aux besoins des combattants et des étudiants, à aider les pèlerins) et au voyageur (qui a besoin d'aide). *Tel est le commandement de Dieu. Dieu est l'Omniscient, le Sage.* (Tawba 9 : 60)

La *zakat* a des aspects sociaux, économiques et d'adoration. En donnant la *zakat*, le croyant remplit son obligation envers Dieu et reconnaît que toute richesse Lui appartient. Par ailleurs, la *zakat* joue un grand rôle pour dynamiser l'économie, pour garantir la justice sociale et pour établir la cohésion sociale.

Un croyant se soumet à Dieu dans tous les domaines de la vie. La preuve de cette soumission, du point de vue de la vie économique, est le don de la *zakat*, pour l'amour de Dieu, à ceux qu'Il a désignés.

Il faut noter que les règles et décrets du Coran viennent de l'éternité et iront donc à l'éternité. Ils ne vieillissent pas et ne meurent pas, comme le fait le droit civil humain. Ils restent vivants et puissants. Par exemple, les lois et règlements de la civilisation humaine, ses doctrines et ses systèmes d'éducation, sa morale et son éthique, et ses organisations charitables, ne peuvent se mesurer aux deux décrets du Coran, qui sont :

*Acquittez-vous de la prière, faites l'aumône.* (Baqara 2 : 43)

*Dieu a permis le commerce et Il a interdit l'usure.* (Baqara 2 : 275)

Ces deux règles essentielles ont maintenu la vie religieuse et sociale sur pied. La raison en est que les prières quotidiennes nous rappellent la grandeur et la gloire de Dieu. Elles confirment également qu'Il a une connaissance infinie et qu'Il est conscient de tout ce que nous faisons, et qu'Il a donc le pouvoir de nous tenir pour responsables de nos actes. Les prières quotidiennes influent aussi sur notre vie en restant présentes à notre esprit comme moyen d'éviter les mauvaises actions. Elles encouragent l'intellect à se tourner vers Dieu et à développer une attitude d'obéissance qui mène à la soumission aux commandements de Dieu.

Comme les êtres humains ont besoin de vivre en société, ils ont besoin de lois divines pour organiser leur vie privée et sociale. Les gens et les sociétés qui n'adoptent pas une chose aussi bénéfique que les prières quotidiennes, ou qui les négligent par indolence, subissent une grande perte. De même que « la prière est le pilier essentiel de la religion », on peut dire que « la *zakat* est le pont de l'islam ». Avec ces deux hadiths, le noble Prophète précise que les prières protègent la religion et que la *zakat* protège l'harmonie sociale. En effet, les musulmans ne peuvent s'entraider qu'en passant sur le pont de la *zakat*. C'est pourquoi la *zakat* est le principal véhicule de la charité. C'est un pont qui contrôle l'harmonie sociale et maintient l'ordre public. Dans le monde humain, on a besoin d'un soutien social pour réaliser l'harmonie sociale. Le soutien social et l'aumône sont le remède essentiel qui guérit les désordres sociaux comme la rébellion, l'insurrection, les conflits et l'insubordination.



**ASPECTS SOCIAUX DE LA ZAKAT*****La zakat guérit les maladies sociales et affranchit la société de l'intérêt***

Il est certain que faire de la *zakat* un acte obligatoire et interdire l'usure et l'intérêt cachent une sagesse divine, un grand profit et une miséricorde. En fait, si on feuillette les pages de l'histoire et si on observe le mal qui les a tachées, si on se concentre sur les erreurs et les fautes commises par l'humanité, on réalise que tous les comportements rebelles, séditieux et méchants proviennent de deux déclarations.

**La première est :** « Tant que mon estomac est plein, je ne me soucie pas de voir les autres mourir de faim ! »

**La seconde est :** « Tu travailles dur pour que je puisse profiter de ces bienfaits dans l'aisance. Tu travailles, et je mange. Tu fournis le travail, et je consomme. »

La *zakat* est la seule méthode qui puisse sauver l'humanité de cette première mentalité, qui amène l'humanité presque au bord de l'implosion sociale.

L'abolition de l'usure (l'intérêt) est la seule chose qui puisse protéger l'humanité de la seconde idée, qui vise à détruire la société en la poussant vers des abîmes d'agitation sociale.

Une des deux idées essentielles de la protection de l'harmonie sociale consiste à supprimer les fossés entre les membres de la société. Il ne faut pas créer de distance entre la classe supérieure et la classe inférieure, entre les riches et les pauvres. Ils doivent toujours rester suffisamment proches pour être en relation. On ne peut maintenir la relation entre les différents niveaux de la société que grâce à la *zakat* et aux autres méthodes islamiques de soutien social. Malheureusement,

parce qu'ils ne s'acquittent pas de l'obligation de la *zakat* et qu'ils continuent à pratiquer l'usure, le fossé entre les riches et les pauvres continue de s'élargir. Le lien a par conséquent été rompu. C'est pourquoi, malgré l'amour, l'obéissance et le respect, le seul bruit qui s'élève de la base jusqu'au sommet est un chant de vengeance, de haine, de rancune et de ressentiment. En réponse, au lieu de la sollicitude, du partage et de la compassion, pleuvent du sommet la tyrannie, le despotisme, l'oppression et l'accusation.

Hélas, alors que les qualités de la classe supérieure devraient être la modestie et la compassion, elles sont devenues l'arrogance et la vanité. Par ailleurs, la pauvreté exige la charité, l'assistance et la sollicitude. Pourtant, de nos jours, elle attire l'esclavage et l'humiliation. Regardez attentivement les nations du monde d'aujourd'hui : elles sont la preuve de ce que nous disons...

Les principes islamiques de la *zakat* (aumône prescrite purificatrice) et de la *sadaqa* (l'aumône volontaire) sont les seuls moyens pour les sociétés d'établir des liens solides entre les classes supérieure et inférieure. Par conséquent, l'harmonie sociale et la paix ne peuvent être atteintes qu'en mettant en place ces principes sous la forme de législations fondamentales.

### ***La cohésion sociale***

Historiquement, on n'a jamais vu de groupe rebelle formé de gens affamés dans toute l'histoire islamique. L'histoire de l'islam n'a jamais connu d'événements tels que ceux qui se sont produits pendant la Révolution française. Malheureusement, quand les sentiments de compassion ont été exterminés par le feu dans l'âme des musulmans, nous avons commencé à

souffrir de maladies sociales que nous avons apprises des Français, comme la maladie contagieuse de la syphilis.

L'harmonie sociale est la composante majeure de l'existence et de la pérennité des sociétés. Elle repose essentiellement sur l'amour mutuel. En réalité, l'univers dans lequel nous vivons est en ordre. Les particules les plus fines dans l'univers sont liées les unes aux autres par les forces d'attraction. Cela signifie que l'Amour divin se manifeste même dans la matière inanimée. Avec l'Amour divin, Dieu a relié les composants de l'univers entier par une force universelle que nous appelons gravitation. Cet Amour divin se manifeste différemment dans le cœur des individus et des sociétés. Dans les sociétés humaines, l'amour initial entre différentes communautés ou différents groupes s'obtient par le secours mutuel. Même dans les sociétés les plus pauvres, la *zakat* équivalant à un quarantième de la richesse et *ushr* (aumône agricole) équivalant à un dixième de la récolte entraînent une amélioration de l'économie. Par la lumière de l'amour, chaque membre de la société devient l'ami de l'autre. Le communisme, qui fut un régime d'épouvantables représailles provoquées par le fossé entre les riches et les pauvres dans la société, s'est effondré face aux institutions de l'économie islamique chargées de la *zakat* et de la charité. En conclusion, c'est la seule voie pour qu'une amitié s'établisse entre le pauvre et le riche. Ce n'est qu'ainsi qu'une société peut réussir à être saine et harmonieuse.

### **LA ZAKAT ET L'ÉCONOMIE**

Bloquer et accumuler des biens n'est pas une pratique saine dans les affaires. Il faut au contraire les faire travailler. La mise en œuvre de la *zakat* y remet de l'ordre. Si le propriétaire

du capital ne fait pas travailler son capital, ses actifs perdront un quarantième de sa valeur chaque année, à travers la *zakat*. La raison en est la suivante : la *zakat* est calculée sur le capital et non sur les profits. Dans ces circonstances, et pour protéger ses actifs, le détenteur du capital va l'investir dans les affaires. Ainsi, l'institution de la *zakat* encourage l'économie en faisant travailler un capital mort. Les versets 34-35 de la sourate Tawba disent :

*Annonce un châtiment douloureux (ô Messager de Dieu) à ceux qui thésaurisent l'or et l'argent sans rien dépenser dans le chemin de Dieu (pour exalter Sa cause et aider le pauvre et le nécessiteux), le jour où ces métaux seront portés à incandescence dans le feu de l'enfer et où ils serviront à marquer leur front, leurs flancs et leur dos (et où ils entendront) : « Voici ce que vous thésaurisiez : goûtez ce que vous thésaurisiez ! »*

Le verset 7 de la sourate al-Hashr met en garde le riche :

*... afin que ce (l'or et l'argent) ne soit pas (seulement) attribué à ceux d'entre vous qui sont riches.*

Ce verset déclare clairement que la richesse ne doit pas être un moyen de développer une prospérité qui ne concerne que les riches. En fait, amasser l'argent et les biens sans les dépenser dans le chemin de Dieu pour promouvoir la cause de Dieu et pour aider le pauvre et le nécessiteux.

Si le capital est seulement du capital, il n'a pas le droit de faire de profit. En outre, à côté de son détenteur, d'autres ont aussi des droits sur lui.

*Une partie de leurs biens revenait de droit au pauvre (qui doit mendier) et au déshérité (qui, honteux, ne mendie pas). (Dhariyat 51 : 19)*

C'est pourquoi le capital n'a le droit de produire des profits que s'il est investi dans le commerce, où il peut gagner ou perdre. Par exemple, dans un partenariat d'affaire à deux, où l'un apporte le capital et l'autre son travail, le détenteur du capital a droit à un profit en raison du risque de perdre l'entière de son capital. Les mêmes principes s'appliquent à toutes les situations où le capital est mis au travail.

#### LA COLLECTE DE LA ZAKAT

*Les aumônes (prescrites purificatrices, la zakat) sont destinées aux pauvres et aux indigents (bien que, par respect d'eux-mêmes, ils ne donnent pas l'impression d'être dans le besoin), à ceux en charge de la recueillir et de la répartir... (Tawba 9 : 60)*

Ce verset précise qu'il est du devoir de l'administration islamique de constituer un service indépendant consacré à collecter la *zakat*. De plus, les salaires de ceux qui travaillent dans ce service officiel doivent être payés sur la *zakat* collectée. Il est du devoir du gouvernement de collecter toutes les formes de *zakat* et de les distribuer de manière appropriée. L'islam a donné au gouvernement une autorité globale concernant la collecte de la *zakat*. La collecte de la *zakat* est tellement impérative que si un groupe puissant refusait de donner l'aumône, le gouvernement aurait le droit de lui déclarer la guerre. Au temps du calife Abou Bakr, une telle guerre fut menée contre ceux qui refusaient de donner

l'aumône prescrite. Le gouvernement est habilité à confisquer une part de la richesse de ceux qui refusent de s'acquitter de l'aumône auprès de l'administration. Dans un hadith, le noble Prophète affirme :

– Dieu récompensera celui qui donne la *zakat* dans l'espoir d'obtenir des bienfaits divins. Cependant, nous confisquerons une partie de la richesse de ceux qui s'abstiennent de la *zakat*, car une certaine partie de cette richesse est un droit pour ceux que Dieu a désignés. Aucune part n'en est *halal* pour ceux qui descendent de Mohammed (autrement dit, la progéniture du noble Prophète n'a aucun droit à être destinataire de la *zakat*).

En fait, l'islam a confié au gouvernement le soin de collecter la *zakat* et de la répartir entre ceux que désigne le Coran. Laisser ce soin aux individus aurait des conséquences qui sont résumées ci-après :

- a. La conscience de certains peut se trouver réduite à cause d'intérêts ou de plaisirs matériels. Elle sera au moins pervertie et refusera de payer la *zakat*. Aussi ne serait-il pas équitable de laisser les droits des nécessiteux entre de telles mains.
- b. Si le nécessiteux reçoit du gouvernement ce à quoi il a droit, au lieu de le recevoir directement de personnes riches, son honneur est sauf. Les pauvres n'ont donc pas à réclamer ce qui leur est dû.
- c. Laisser la gestion de la *zakat* aux individus peut aussi provoquer la confusion. Il se peut que beaucoup de personnes riches donnent la *zakat* aux mêmes personnes dans le besoin, et qu'ainsi des gens moins chanceux en soient privés.

d. La *zakat* n'est pas seulement distribuée auprès des pauvres, des nécessiteux et des voyageurs défavorisés. Elle doit aussi être utilisée pour des causes communes à la société musulmane. Ces causes ne peuvent être définies par les individus. Cette responsabilité est du ressort du gouvernement et de ses dirigeants. Constituer des équipes chargées d'enthousiasmer le cœur des gens en faveur de l'islam, organiser des mouvements destinés à diffuser l'islam, sont le devoir de l'administration. Pour toutes ces raisons, le gouvernement doit établir un fonds de *zakat* spécial, un budget qu'elle peut alimenter. Ce budget doit être annexé au budget général, à titre de fonds particulier à utiliser pour des raisons diverses.

Ainsi ne laissera-t-on personne vivre sous les ponts. La voie du vol sera fermée et les ennemis potentiels de la société réaliseront qu'ils font partie de cette société. C'est pourquoi la route vers l'anarchisme sera condamnée.

L'organisation de la collecte et de la gestion de la *zakat* était, à l'époque du Prophète, du ressort d'un centre unique. Le Prophète refusa la requête de non-paiement de la *zakat* et mit en garde les collecteurs contre l'oppression et l'injustice, demandant aux fonctionnaires de « collecter la *zakat* en évitant de saisir les biens les plus précieux des gens » et au peuple d'être aimable avec les collecteurs. Dans le passé, ceux qui refusèrent de payer la *zakat* furent sévèrement traités. Boukhari rapporté, selon Abou Hourayra, le hadith suivant :

Le noble Messenger de Dieu dit :

- Si Dieu accorde de la richesse à quelqu'un qui refuse de payer l'aumône, cette richesse se transformera le Jour du jugement en un serpent glabre, avec deux points noirs au-dessus

des yeux. Le serpent s'enroulera autour de son cou, serrera fermement en disant : « Je suis ta richesse, ton trésor. »

Puis le noble Messenger récita le verset suivant :

*Que ceux qui sont avares de ce que Dieu leur a donné de Sa faveur ne le considèrent pas comme un bien personnel, car ce sera plutôt un mal. Bientôt, le Jour de la résurrection, ils porteront autour du cou ce dont ils se montraient avares. L'héritage des cieux et de la terre appartient à Dieu. Dieu est informé de ce que vous faites. (Al Imran 3 : 180)*

Le châtement sur terre pour ceux qui ne s'acquittent pas de la *zakat* est expliqué dans un hadith :

– Allah enverra la famine et la privation sur les tribus qui ne donneront pas la *zakat*. (Ibn Maja, al-Bazzar et al-Bayhaqi)

Dans un autre hadith, le noble Prophète dit :

– S'ils ne donnent pas la *zakat* sur leur richesse, ils seront privés de la pluie qui descend du ciel. Ils ne recevraient aucune pluie, s'il n'y avait pas les animaux. (al-Bazzar, al-Bayhaqi)

Dans un autre hadith, le noble Prophète déclare :

– Si la *zakat* est mélangée à la richesse, ce qui veut dire qu'elle n'est pas séparée de la richesse ni distribuée aux nécessiteux, elle invalide cette richesse. (Abu Dawud et Nasai)

Selon l'interprétation de ce hadith, Dieu détruira la richesse pour laquelle la *zakat* n'est pas acquittée.

## LES BIENFAITS DE LA ZAKAT POUR LE DONNEUR ET LES BÉNÉFICIAIRES

La *zakat*, qui est un acte obligatoire comme le confirment le Coran, la *Sounna* et l'*ijma* (consensus) de la *oumma*, contient de nombreux bienfaits divins :



a. Donner la *zakat* signifie qu'on soutient le faible, qu'on aide ceux qui sont dans l'épreuve et qu'on secourt les défavorisés, afin qu'ils puissent remplir leurs obligations de foi et d'adoration de Dieu.

b. La *zakat* purifie l'âme charnelle du donneur des souillures du péché. Le comportement moral de la personne qui donne la *zakat* est également purifié de la ladrerie et de l'avarice, au profit des qualités de bienveillance et de générosité. L'âme a été créée dotée d'une nature qui se comporte parcimonieusement quand il s'agit de richesse. La *zakat* est un moyen de développer la tolérance, et elle incite à rendre à leur propriétaire initial les biens qui nous ont été confiés. Le Tout-Puissant déclare dans le saint Coran :

*Prélève (ô Messager) une aumône (prescrite ou volontaire) sur leurs biens, pour les purifier et les rendre sans tâches. Prie sur eux. (Tawba 9 : 103)*

c. Le Tout-Puissant a accordé aux riches différents bienfaits et possessions, qui dépassent leurs besoins. Ils mènent une vie confortable, en profitant de Ses bienfaits. Faire preuve de gratitude pour les bienfaits de Dieu est par conséquent un acte obligatoire, et la *zakat* est la meilleure forme de gratitude.

d. Quand quelqu'un distribue de sa richesse, qui lui a été accordée comme un bienfait de Dieu, à ceux qui sont dans le besoin, il agit contre les souhaits de son âme charnelle, qui par essence se fonde sur la ladrerie et l'avarice. C'est ainsi que l'inclination de l'âme charnelle au mal est peu à peu disciplinée.

e. Une richesse sur laquelle on ne paie pas la *zakat* va devenir *haram* (religieusement interdite). En donnant la *zakat*, cette richesse est purifiée et devient *halal* (religieusement

permise). En réalité, la *zakat* signifie littéralement « purification ». De même qu'une nourriture infestée de bactéries, de saleté et de crasse rendra malade celui qui la consomme, la nourriture *haram* sera pour celui qui la consomme cause de maladies spirituelles. Les maladies spirituelles et sociales sont provoquées par le non-paiement de la *zakat*. Pour parvenir à la maturité spirituelle et pour illuminer spirituellement les sentiments et les émotions, on a besoin de se nourrir d'aliment *halal* et propre, fourni par Dieu. C'est également crucial pour la paix et la sérénité sociales.

f. Une vie prospère est très liée à la *zakat*, conformément au hadith suivant :

– La charité prolonge la vie.

Comme on l'a dit précédemment, on ne peut imaginer l'abondance et la prospérité dans la vie d'une personne malade ou d'une société en mauvaise santé.

g. Comme le donneur distribue les aumônes avec gratitude, cette *zakat* ouvre la voie à de nouveaux bienfaits. Dieu Tout-Puissant dit dans le Coran :

*« Si vous êtes reconnaissants (pour Mes faveurs), Je multiplierai pour vous Mes bienfaits. Mais si vous êtes ingrats, mon châtement sera terrible. »* (Ibrahim 14 : 7)

h. La personne qui s'acquitte de la *zakat* ressent de la sérénité, de la joie et du contentement en son cœur et en son subconscient. Ce jour-là, il est affranchi de toute pression matérielle, de toute détresse dans son cœur et du fardeau du matérialisme. Dans les sociétés occidentales, certains psychologues incitent leurs patients sujets à une dépression extrême, pour cause d'implication forte dans des problèmes matérialistes, à faire des dons et à pratiquer

la charité. Dieu Tout-Puissant récompense chaque bonne action, en commençant par créer un contentement et une tranquillité spirituels dans le cœur. C'est un sentiment que ne peut remplacer aucune chose matérielle. En pratiquant la charité, le monde spirituel de ces patients s'ouvre et leur cœur s'emplit de joie.

### PROTECTION CONTRE LES CALAMITÉS ET LES INFORTUNES

De même qu'elle apporte la prospérité à chacun, la *zakat* protège également des calamités et des malheurs. Ceux qui refusent de donner la *zakat* perdront d'une autre façon le montant qu'ils devaient donner, ou bien un malheur va le leur ôter des mains.

Le grand savant islamique Bediüzzaman raconte un rêve intéressant :

*C'était pendant la cinquième année de la Première Guerre mondiale. Dans un rêve authentique, on me demanda :*

*– Quel est le but de la famine, de la pauvreté et de l'épreuve physique que connaissent aujourd'hui les musulmans ?*

*Dans le rêve, je répondis :*

*– Le Tout-Puissant nous demande de donner un dixième des récoltes, comme celle de blé, que nous produisons chaque année, et un quarantième des produits du commerce, afin que les pauvres et les nécessiteux prient sur nous et que leur rancune et leur ressentiment s'éloignent de nous. Pourtant, l'envie et la convoitise nous empêchent de donner. La conséquence, c'est que le Tout-Puissant prend quatre-vingt pour cent de nos récoltes et soixante-quinze pour cent de la richesse que nous avons accumulée. En outre, la sagesse divine exige que nous nous abstenions de nourriture pendant un mois, chaque année. Nous nous apitoyons sur nous-mêmes et*

*négligeons de vivre cette faim temporaire pourtant agréable. Comme châtement, Dieu Tout-Puissant nous oblige à observer un jeûne strict – comme par exemple une privation de cinq ans. Il prescrit également que nous prenions une heure sur les vingt-quatre heures pour accomplir les prières. C'est pour nous un entraînement agréable et exalté, sanctifié et bénéfique. Nous faisons preuve d'indolence et nous nous abstenons des prières quotidiennes. Nous gaspillons cette heure en la fondant dans les autres. En retour, le Tout-Puissant nous fait subir un entraînement militaire dur et un combat persistant, pour nous obliger à accomplir cette prière !*

La *zakat* est un pilier essentiel qui soutient le bonheur et l'harmonie de l'humanité. Elle est essentielle non seulement pour des individus ou pour certaines communautés, mais aussi pour la perpétuation de toute la vie sociale. La raison en est que la société humaine est composée de deux niveaux : le supérieur et l'inférieur. La *zakat* est le seul acte qui puisse déclencher un courant de compassion et de miséricorde à partir du niveau supérieur, et un courant de respect et d'acceptation arrivant du niveau inférieur de la société. Sans cela c'est l'oppression et la tyrannie qui descendent du sommet, et l'insurrection et le ressentiment qui montent de la base. Les deux niveaux de l'humanité sont dans un combat spirituel permanent et dans des conflits incessants. Cela aboutira finalement à un conflit majeur entre travail et capital, comme cela s'est produit en Russie communiste.

### CONDITIONS POUR S'ACQUITTER DE L'AUMÔNE

Il y a des conditions pour le don de la *zakat* (aumône prescrite) et de la *sadaqa* (aumône volontaire) :

- a. On ne doit pas gaspiller la charité.

- b. Elle doit être payée sur sa propre fortune et non avec de l'argent emprunté.
- c. Le bienfait ne doit pas être perverti par une façon arrogante de donner.
- d. On ne doit pas cesser de faire la charité par crainte de devenir pauvre.
- e. Celui qui reçoit la charité doit la dépenser pour les produits de première nécessité, et non pour les plaisirs.

Le saint Coran précise les conditions et l'essence de la charité dans le troisième verset de la sourate Baqara. Il n'emploie pas d'expressions comme « Ils donnent la *zakat* » ou « Ils donnent la sadaqa », mais des expressions compréhensives et détaillées comme *ceux qui (pour l'amour de Dieu) font l'aumône avec une partie des biens que Nous leur avons donnés*. Les raisons essentielles de ce type de discours sont les suivantes :

- L'expression « une partie », que signifie le terme *mim* dans le verset, indique qu'on doit s'abstenir de gaspiller.
- Selon la grammaire coranique, la restriction exprimée par la forme passive indique qu'elle doit être donnée à partir de sa propre richesse.
- L'expression *des biens que Nous leur avons donnés* rejette toute idée d'arrogance en donnant, car le vrai donateur est Dieu.
- Le fait que ce soit Dieu qui donne suggère qu'on ne doit pas craindre la pauvreté.
- La mention d'une provision au sens large indique qu'on ne se limite pas aux possessions matérielles, mais qu'on englobe tout ce que recouvre le terme de provision : connaissance, sagesse, pouvoir, etc.

- Le terme *younfiqoun* (être dépensé, en parlant des provisions) indique que celui qui reçoit doit dépenser pour les produits de première nécessité, et non pour les plaisirs.

Le Coran mentionne en détail tous ces aspects, dans différents versets.

*Ceux qui, pour leurs dépenses, ne sont ni prodigues ni avares, car la juste mesure se trouve entre les deux (extrêmes). (Furqan 25 : 67)*

*Donne à tes proches parents ce qui leur est dû, ainsi qu'au pauvre et au voyageur. Mais ne sois pas prodigue (de ta richesse). Car les prodigues sont les frères des démons. Et Satan est très ingrat envers son Seigneur. (Isra 17 : 26-27)*

*Ceux qui dépensent leur richesse dans le chemin de Dieu sont semblables à un grain qui produit sept épis, et chaque épi contient cent grains. Dieu accorde le double à qui Il veut. Dieu est l'Omniprésent (avec Sa miséricorde), l'Omniscient. Ceux qui dépensent leur richesse dans le chemin de Dieu, et qui ne font pas suivre leurs dons de reproches ou de sarcasmes, recevront leur récompense auprès de leur Seigneur. Ils n'éprouveront plus aucune crainte et ne seront pas affligés. Une parole aimable et un pardon (des fautes des gens) valent mieux qu'une aumône suivie d'un sarcasme. Dieu est le Très-Riche (et Celui qui se suffit à Lui-même et est absolument indépendant de la charité des gens), le Très-Clément (qui ne manifeste aucune hâte pour punir). Ô vous qui croyez, ne rendez pas vaines vos aumônes en y joignant une reproche ou un sarcasme, comme celui qui dépense sa richesse pour être vu des hommes et qui ne croit ni en Dieu ni au Jour dernier. Il ressemble à un rocher recouvert de terre. Une forte pluie tombe sur lui et le laisse à nu. Ces gens-là n'ont aucun pouvoir (contrôle) sur ce qu'ils acquièrent.*

*Dieu ne guide pas un tel peuple incrédule (pour l'aider à atteindre ses buts). Ceux qui dépensent leur richesse avec le désir de plaire à Dieu et pour affermir leur cœur (dans la foi) ressemblent à un jardin sur une colline. Une forte pluie l'arrose, et il produit deux fois plus. Même si aucune forte pluie ne l'atteint, une légère averse suffira. Quoi que vous fassiez, Dieu le voit parfaitement. Chacun d'entre vous ne souhaiterait-il pas un jardin de palmiers et de vignes où coulent des ruisseaux et donnant toutes sortes de fruits ? Quand il atteint la vieillesse et que ses enfants sont trop petits (pour s'occuper de leurs affaires), un vent violent atteint le jardin et le brûle. C'est ainsi que Dieu montre clairement les révélations (et les signes de la vérité) afin que vous puissiez réfléchir (à leur sujet et agir en conséquence). (Baqara 2 : 261-266)*

*Satan vous menace de pauvreté et vous ordonne des turpitudes, alors que Dieu vous promet Son pardon et Sa grâce. Dieu est l'Omniprésent, l'Omniscient. (Baqara 2 : 268)*

*Ne donnez pas à ceux qui sont insensés les biens que Dieu vous a confiés (comme moyen d'existence pour vous et pour les nécessiteux). Mais donnez-leur le nécessaire, prélevé sur ces biens (en particulier sur le profit que vous réalisez en l'exploitant), et de quoi se vêtir, et adressez-leur des paroles aimables. (Nisa 4 : 5)*

Une autre question importante se pose : si les dons et les aumônes ne sont pas faits au nom de la *zakat*, il y a trois insuffisances. Ils n'apporteront aucun bénéfice au donneur et, comme ils ne sont pas donnés au nom de Dieu, les nécessiteux restent esclaves d'une dette de reconnaissance. En outre, le donneur est privé des prières recevables des nécessiteux. Enfin, vous supposez que la richesse vous appartient, alors qu'elle appartient à Celui qui en réalité l'accorde. C'est pourquoi

vous faites preuve d'ingratitude pour les bienfaits que vous êtes de toute façon obligés de distribuer.

Quand vous donnez dans le cadre de la *zakat*, vous donnez au nom de Dieu. Par conséquent, vous faites alors preuve de gratitude pour les bienfaits et vous gagnez des récompenses divines. Les personnes qui reçoivent la *zakat* n'auraient plus besoin de vous courtiser, de vous flatter et de se rabaisser. Par conséquent, leurs prières pour vous seront pures et recevables. Comparez donc la *zakat* aux autres manières de faire la charité et qui produisent l'hypocrisie, l'arrogance, la suffisance, l'humiliation et la déchéance. Quel autre système charitable peut se mesurer à la *zakat*, laquelle apporte sincérité, compassion, accomplissement des obligations religieuses, et récompenses divines ?



## CHAPITRE 4

---

### Le *hajj*, le saint pèlerinage

#### LE HAJJ (PÈLERINAGE À LA MAISON DE DIEU)

L'adoration du *hajj* comporte deux aspects, dont l'un concerne l'individu et l'autre la vie sociale. L'aspect individuel du *hajj*, en particulier, est extrêmement important. Le *hajj* est une forme d'adoration et de servitude pratiquée au plus haut niveau spirituel. Comme un soldat qui se présente devant le roi, le vizir et les généraux, le jour de la fête du roi, pour recevoir honneurs et compliments, de même le pèlerin – même s'il est un membre modeste de la société – a voyagé à travers les rangs et, tel un saint, a été élevé au rang le plus éminent pour se tenir devant le Seigneur de tous les mondes, Dieu Tout-Puissant. Il est honoré par une adoration universelle. À l'évidence, les différents niveaux de la seigneurie universelle qui sont déverrouillés par la clé du *hajj*, les horizons exaltés qu'on ne peut observer qu'à travers les lentilles du *hajj* et les millions de croyants de races et de rangs différents et rassemblés par les principes du *hajj*, chantant *Labbayk... Allahumma Labbayk*, (Me voici, ô Dieu, à Tes ordres ! Me voici à Tes ordres !), peuvent satisfaire la soif, la curiosité et la crainte révérencielle du cercle spirituel de la servitude qui

s'étend sans cesse quand il observe les rangs et les manifestations d'omnipotence et écoute les chants de *Allahou aqbar...* *Allahou aqbar* (Dieu est plus grand... Dieu est plus grand) avec son imagination et avec son cœur. En dehors du *hajj*, on ne peut rencontrer un sentiment aussi profond qu'aux niveaux exaltés et universels des prières de l'Aïd, de la prière pour la pluie, et des prières accomplies pour les éclipses de soleil et de lune, et dans les prières accomplies en communauté. Tel est le mystère caché dans le sens du *sha'aïr*, ou des symboles publics qui identifient l'islam et la communauté musulmane, même s'ils sont dans la nature de la Soumma.

Le second aspect du *hajj* concerne la vie sociale, économique et politique des musulmans. Le *hajj* est une communauté internationale musulmane qui se rassemble pour une grande occasion. Jetons un regard rapide à quelques éléments importants à ce sujet :

1. Visiter les lieux saints où l'islam est né et s'est diffusé, et observer de nos propres yeux les lieux où le Messager de Dieu et ses Compagnons ont combattu, rajeunit notre cœur et revivifie notre vie islamique. En chaque pas dans cette région sainte, qui contient le parfum du noble Prophète et les trésors de milliers de souvenirs, il y a le mystère caché d'un royaume secret. Sur une terre qui a accueilli tant de prophètes, les cœurs mourants sont ressuscités et les croyants se réjouissent de trouver une ardeur et un enthousiasme nouveaux.

2. C'est seulement à travers le *hajj* qu'on peut interpréter les affirmations coraniques d'une manière concrète et vivante :

*Nous avons établi pour Abraham l'emplacement de la Maison* (la Kaaba, lieu du *hajj*, le saint pèlerinage, et Nous l'avons guidé) : « *Ne M'associe rien, purifie Ma Maison* (de

toute saleté matérielle et spirituelle) *pour ceux qui accomplissent les tournées rituelles, pour ceux qui s'y tiennent debout (pour prier) et ceux qui s'inclinent et se prosternent (dans l'adoration).* » *Appelle les hommes au pèlerinage, ils viendront à toi à pied ou sur toute monture svelte. Ils viendront des régions les plus lointaines pour témoigner de tous les bienfaits (spirituels, sociaux et économiques) qui leur ont été accordés et pour invoquer le nom de Dieu, au cours des jours fixés, sur la bête sacrificielle qu'Il leur a accordée. Mangez-en et nourrissez-en le pauvre et le malheureux. Ensuite, qu'ils prennent soin d'eux-mêmes (en se coupant les cheveux, en enlevant leur ihram – le vêtement du hajj –, en prenant un bain et en se coupant les ongles, etc.), qu'ils accomplissent leurs vœux (s'ils en ont faits, et qu'ils en terminent avec les autres actes du pèlerinage) et fassent les tournées rituelles autour de l'antique sanctuaire.*  
(Hajj 22 : 26-29)

Ces versets qui font revivre l'histoire sous nos yeux comme une page vivante, nous ramènent des siècles en arrière à une époque et en un lieu où le prophète Abraham escalada le Mont Abou Qoubays et s'exclama :

– Ô gens ! Accomplissez le pèlerinage à la maison de votre Seigneur !

Le Tout-Puissant transporta sa voix jusqu'à ceux qui étaient encore dans les reins de leur père et le sein de leur mère. Cette invitation commença à s'épanouir dans le cœur des êtres humains comme une graine qui devient une fleur. Les croyants furent fascinés et captivés par ces mises en garde et ces invitations, et ils se tournèrent dans la direction d'où venait le son. Puis ils s'inclinèrent et se soumirent aux décrets dont leur Seigneur les avait informés concernant le hajj.

3. Le *hajj* est le rappel des souvenirs divins devenus infinis. Le *hajj* est une présentation de chefs d'œuvre tels que le prophète Abraham et son fils Ismaïl, qui étaient une nation à eux deux, le dernier Messager de Dieu, Mohammed, paix et bénédictions sur lui, dont la noble vie a rendu envieux même ceux qui vivent au paradis, et les Compagnons qui ont rencontré toutes sortes de difficultés pour protéger leur foi sur ces terres. Le *hajj* nous rappellera la famille qui a traversé le désert avec un bébé dans les bras, uniquement par amour de Dieu, le fils magnifié qui était prêt à sacrifier son âme, et le père obéissant qui était prêt à sacrifier son fils, et une mère loyale qui obéit inconditionnellement aux ordres de son mari, parce qu'elle savait qu'il était entièrement soumis à Dieu.

4. Les salons et les foires commerciales sont les fondements de l'économie mondiale. Si nous observons qu'il s'agit là d'un des nombreux aspects du *hajj*, nous réalisons l'importance du fait que les différentes nations musulmanes se rassemblent en cette occasion et nouent des liens économiques. De plus, les recherches indiquent que la Péninsule arabe contient des ressources abondantes de pétrole, d'uranium, d'or, d'argent et de cuivre. C'est une région dont les réserves de fer sont suffisantes jusqu'au Jour du jugement. Ainsi les musulmans qui chaque année visitent cette région tirent mutuellement profit de ces ressources. Même si on ne considère que le pétrole, la région produit 75% du pétrole mondial. Si les musulmans assumaient la responsabilité du bien-être de tous les musulmans du monde, ils pourraient facilement organiser un sommet économique dont tous les musulmans du monde profiteraient, ce qui protégerait leurs droits. Les bienfaits divins répandus sur la *jama'ah* (peuple musulman ou société

musulmane au sens large) sont différents de ceux accordés aux individus, comme le précise un hadith :

- La miséricorde d'Allah est sur la *jama'ah*.

En effet, chaque année, pendant la période du *hajj*, la miséricorde de Dieu pleut sur la *jama'ah*. Si les musulmans agissaient conformément à la sagesse et à la miséricorde divines, ces bienfaits permettraient au monde musulman de vivre dans la prospérité et l'abondance.

5. Une autre caractéristique de l'être humain se manifeste quand on le considère du point de vue de la psychologie de groupe. Comme les êtres humains sont par nature civilisés, ce sont des êtres sociaux. Cet aspect des êtres humains doit lui aussi être pris en compte. Ils ont besoin d'avoir la preuve qu'ils ne sont pas seuls dans leurs croyances et leur façon de vivre. Ils ont besoin d'être convaincus de cette idée qu'« il y a tant de preuves à l'appui de ma foi ». Regardez ces gens qui sont venus des quatre coins du monde. Des gens de race, de couleur de peau, de niveau différents, portant tous le *ihram* - le vêtement blanc - de même qu'ils partagent la même foi, prononcent les mêmes mots et se tiennent debout devant la Kaaba, dans une soumission et une tranquillité totales... Tous ces actes soutiennent l'aspect social de notre vie en tant que musulmans. Notre foi n'est pas limitée à notre expérience personnelle, mais elle y gagne de la force et croît comme le nombre de pèlerins qui viennent accomplir le *hajj*. C'est pourquoi les gens qui découvrent le mystère de la psychologie de groupe se rassemblent pour servir leur idéologie, par des rassemblements et des manifestations. Ils souhaitent confirmer leurs croyances et affirmer leur loyauté à leur cause. Si c'est le cas même pour de fausses idéologies, imaginez à quel point

c'est nécessaire pour la vraie cause. L'islam réfléchit à tous les aspects de l'humanité, aussi suggère-t-il que les prières quotidiennes soient accomplies en communauté. Il oblige les musulmans à se rassembler au moins une fois par semaine pour accomplir la prière communautaire du vendredi. Les prières sont donc envisagées comme des obligations exceptionnelles. Deux fois par an, pendant les prières de l'Aïd, elles rassemblent les musulmans épaule contre épaule. Cette pratique atteint son apogée au cours du *hajj*.

6. Le saint Coran affirme que tous les croyants sont frères et sœurs, et il le prouve en les rassemblant, au plan international, à travers la communauté du *hajj*. Au cours d'un tel rassemblement, tous les sujets devraient être discutés. Les conflits et les désaccords devraient être résolus. La méthode pour le faire nous a été présentée :

*Si deux groupes de croyants se combattent, faites la paix entre eux (en agissant rapidement). Mais si l'un des deux se rebelle encore contre l'autre, lutttez contre celui qui se rebelle jusqu'à ce qu'il se soumette devant le décret de Dieu (concernant la question). S'il se soumet, instituez la concorde entre eux avec justice. Soyez équitables. Dieu aime ceux qui sont équitables. Les croyants sont frères. Établissez la paix entre vos frères et craignez Dieu (en évitant de Lui désobéir et en étant pieux, en particulier dans vos devoirs mutuels entre frères). Peut-être vous sera-t-il fait miséricorde (sous forme d'une vie belle et vertueuse en ce monde, en tant qu'individus et en tant que communauté, et d'un bonheur éternel dans l'au-delà). (Hujurat 49 : 9-10)*

7. Assurer l'unité de l'islam et établir des liens de foi solides entre les musulmans, sans distinction de couleur de peau, de race ou de nation, ne peut s'obtenir que par le *hajj*.

Car tous les musulmans qui viennent de tous les coins du monde y réalisent que notre Dieu est Un, que notre Seigneur est Un, notre Maître est Un, notre Soutien est Un... Notre Prophète est un, notre *qiblah* est unique, notre religion est unique... Cette unité courante se manifeste de mille manières... Tant de qualités unificatrices et tant d'éléments communs supposent une communauté imprégnée d'unité et d'alliance, de fraternité et d'amour. En effet, toutes ces caractéristiques essentielles unissent les musulmans et leurs nations en agissant comme des chaînes spirituelles, de même que les forces physiques maintiennent ensemble l'univers et les masses. Le *hajj* permet de vivre concrètement la fraternité de l'islam. Il est certain que le *hajj* permet aux musulmans partout dans le monde d'être en relation les uns avec les autres, dans le contexte concret de la fraternité, partageant un sentiment commun qui inspire le sens de l'unité aux pèlerins de races et d'horizons sociaux, économiques et culturels différents, mais portant tous leur vêtement simple formé de deux pièces. C'est l'expérience qu'il vécut durant le *hajj* qui transforma la vie de Malcolm X, car elle élargit sa perspective à la fraternité et à l'unité, transcendant la question raciale.

8. Le *hajj* est également un moyen concret d'instituer l'égalité entre nations musulmanes. Tous les musulmans, riches ou pauvres, instruits ou non, savants ou étudiants, généraux ou soldats, gouvernants ou citoyens, quittent leurs vêtements habituels et revêtent le vêtement blanc. Ils s'échappent de leurs rangs pour se faire les égaux de leurs frères, au point qu'on ne peut plus les distinguer les uns des autres. Cela nous rappelle le linceul blanc qui enveloppe le cadavre, et le Jour de la résurrection, où chacun se présente tel qu'il est.

## L'ASSEMBLÉE UNIVERSELLE DU HAJJ

Le *hajj* est un grand rassemblement annuel, une assemblée, non seulement pour le monde islamique mais pour tous les musulmans, aux quatre coins du monde. Analysons maintenant certains aspects de cette assemblée générale qu'est le *hajj* :

1. Au verset 49 : 13 (sourate Hujurat), Dieu Tout-Puissant déclare :

*Ô vous les hommes ! Nous vous avons créés d'un mâle et d'une femelle, et Nous vous avons constitués en peuples et en tribus afin que vous vous connaissiez entre vous (et construisiez des relations mutuelles et de coopération, et non pour que vous tiriez vanité de vos différences de race ou de rang social, et que vous développiez des animosités). Le plus noble d'entre vous (et le plus honorable) aux yeux de Dieu est le plus pieux (celui qui est le meilleur par la vertu et le respect). Certes, Dieu est l'Omniscient, Celui qui est bien informé.*

Autrement dit, Je vous ai créés en races, en tribus et en nations afin que vous vous rencontriez, que vous établissiez des relations et des transactions sociales, et que vous vous entraidiiez grâce à ces relations. Je ne vous ai pas créés répartis en races et en tribus pour que vous vous abordiez avec hostilité, haine et violence. La rencontre et le soutien mutuel auxquels le verset fait allusion doit s'interpréter de la façon suivante : une armée est répartie en régiments, bataillons, divisions et sections, afin que chaque soldat soit identifié selon son rang, sa position et ses différents devoirs, et afin que chaque membre de cette armée accomplisse un devoir général en respectant un principe de soutien mutuel pour protéger les droits de la population au sens large. À l'évidence, la



raison de cette division n'est pas de provoquer une concurrence violente entre les gens, ni de développer d'hostilité entre eux ou entre les régiments. La vie sociale des sociétés musulmanes ressemble à celle d'une immense armée. Cette armée est aussi divisée en tribus et nations. Pourtant, mille raisons les unissent. Par conséquent, de même qu'il y a des raisons importantes justifiant que les armées soient divisées en régiments, il y a aussi des raisons importantes expliquant la division des musulmans en nations et en pays différents, et l'une de ces raisons principales est qu'ils puissent entrer en relation et se soutenir mutuellement. En conséquence, l'adoration du *hajj* est une occasion parfaite et un moyen d'organiser ce rassemblement et ces relations.

2. Le *hajj* offre aussi aux musulmans une opportunité de choisir une autorité puissante et capable de résoudre leurs problèmes spirituels et matériels. Grâce au *hajj*, les musulmans font l'expérience du travail en commun, en tant que corps constitué. Explorons comment la question est abordée dans le Coran :

*Vous êtes la meilleure communauté suscitée pour les hommes.  
Vous ordonnez ce qui est convenable et vous interdisez ce qui  
est blâmable. (Al Imran 3 : 110)*

*Nous avons fait de vous une communauté éloignée des  
extrêmes pour que vous soyez témoins contre les hommes.  
(Baqara 2 : 143)*

*Combattez-les jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sédition.  
(Baqara 2 : 193)*

Ces versets indiquent que les musulmans sont chargés de la responsabilité d'apporter l'équilibre dans le monde. Les

versets 9 et 10 de la sourate Hujurat font allusion au même principe.

*Nous avons affermi sa puissance sur la terre, et pour toute chose (qu'il se proposait à juste titre de faire), Nous lui accordions un moyen (juste et convenant à des fins justes). Il suivit ce chemin jusqu'à atteindre le couchant du soleil. Là, il le vit se coucher dans une source brûlante (et pleine de boue noire). Il trouva un peuple près de cette source. Nous dûmes : « Ô Dhou'l-Qarnayn ! Tu peux soit châtier ces gens, soit être aimable avec eux. Quelle voie choisis-tu ? » Il dit : « Celui qui est injuste (en ne croyant pas en Lui ou en Lui associant des partenaires et en opprimant les gens), nous le punirons, puis il sera ramené vers son Seigneur, qui lui infligera un châtement terrible. Mais celui qui croit et fait le bien (et de bonnes œuvres), il recevra une magnifique récompense et nous (lui parlerons doucement de Tes commandements et) lui faciliteront la tâche. » Il emprunta ensuite un autre chemin. Quand il atteignit le levant, il vit le soleil se lever sur un peuple auquel Nous n'avions procuré aucun abri pour s'en protéger. Il en fut ainsi (de leur situation et de la puissance de Dhou'l-Qarnayn). Nous embrassions dans Notre science tout ce qui le concernait. Il suivit ensuite un autre chemin, jusqu'à un lieu entre deux barrages, devant lequel il trouva un peuple qui comprenait à peine ce qu'on lui disait. Ils dirent : « Ô Dhu'l-Qarnayn ! Gog et Magog provoquent le désordre sur cette terre. Pouvons-nous te payer un salaire pour que tu construises une digue entre nous et eux ? » IL dit : « Le pouvoir que mon Seigneur m'a accordé (sur cette terre) vaut mieux (que ce que vous offrez). Aidez-moi donc de votre force et je construirai un rempart (solide) entre les deux. Apportez-moi des blocs de fer. » Puis, une fois que l'espace entre les deux montagnes fut comblé, il dit : « (Allumez un feu et) activez vos soufflets ! » Quand le feu fut incandescent, il dit : « Apportez-moi de*

*L'airain en fusion pour que je le verse dessus. » Gog et Magog ne purent ni l'escalader ni le transpercer. (Kahf 18 : 84-97)*

Ces versets expriment que les musulmans doivent produire un effort afin d'acquérir le pouvoir d'apporter la justice et la paix dans le monde. Pour diffuser le nom exalté de Dieu dans le monde, en plus de renforcer leur foi et leurs qualités morales, les musulmans ont également besoin d'améliorer leur puissance matérielle. De même que Dhou'l-Qarnayn, les musulmans ont besoin de se doter d'une puissance spirituelle et matérielle. L'objectif n'est pas de coloniser le monde et de faire des autres êtres humains des esclaves. Il est au contraire d'abord de protéger sa propre nation avant de se précipiter au secours de tous les musulmans et non musulmans opprimés et exploités, quelle que soit leur race ou leur ethnie. Le but est de protéger les droits de l'humanité entière et d'apporter de l'équilibre au monde. Mettre les êtres humains sous la protection de l'islam ouvrira et adoucira leur cœur vis-à-vis de l'islam. Dhou'l-Qarnayn, qui protégea les innocents de la tyrannie et du despotisme de Gog et Magog en construisant un grand mur, ne demanda rien en échange de ses efforts. C'est pourquoi il est pour nous un grand exemple. Pour réaliser un tel objectif, les musulmans qui se rassemblent chaque année durant le *hajj* doivent se consulter et associer leurs forces, spirituellement et matériellement, dans le seul but de plaire à Dieu. L'adoration du *hajj* est le meilleur moyen d'y réussir. La conscience du monde islamique, qui est actuellement en fleurs, va dans un avenir proche porter des fruits magnifiques. L'Inde et le Pakistan sont les fils compétents de l'islam, encore à l'école, l'Égypte est l'enfant intelligent de l'islam, le Turkestan et le Caucase sont les deux fils courageux de l'islam. Une fois que

ces nobles fils auront reçu leurs agréments, ils conduiront un continent et, contre toute attente, lèveront la bannière de leur père, l'islam, et de sa justice, accomplissant leur destinée divine et annonçant la mission infinie de l'humanité.

3. Pour les musulmans, le *hajj* est une académie. Cette académie enseigne la patience et l'effort. L'académie du *hajj* forme ses étudiants à s'abstenir des désirs de la chair et à se comporter avec gentillesse et générosité envers leurs frères. Ce pèlerinage enseigne aussi à dépenser sans rien attendre en retour, et développe le sens du don fait pour l'amour de Dieu. Pendant le *hajj*, le bien et le mal sont présentés, sous les yeux de tous les croyants, comme ennemis et amis de Dieu. Les significations profondes de certaines pratiques – comme la lapidation de Satan, le *tawaf* autour de la Kaaba, le salut de Hajar al-Aswad et la visite à Médine – deviennent des ornements du cœur, du mental et des mondes intérieurs des musulmans.

4. Grâce au *hajj*, de nombreux et magnifiques sentiments et émotions sont régénérés dans le cœur des musulmans. Les souvenirs et les réminiscences des premiers musulmans, qui furent fascinés par les révélations coraniques et vécurent sur cette terre comme des Corans vivants, reviennent à l'esprit et au cœur des pèlerins, qui deviendront ainsi des exemples de ce qui occupe leurs réflexions.

5. La diffusion de la science moderne se fonde sur des relations permanentes entre pays, le désir de savoir et une assistance mutuelle entre disciplines. Si nous avons utilisé le rassemblement du *hajj* pour diffuser la sagesse de nos chimistes, qui ont élaboré les substances de base de la chimie moderne – comme l'acide nitrique –, la connaissance de nos physiciens, qui ont proposé les fondements du mouvement et

des forces, et l'intelligence magnifique de Muhammad al-Khwarizmi Al-Jabir, qui découvrit l'algèbre (mot qui vient du mot arabe *al-jabr*, du titre de son livre, *Al-Jabr*), qui sont le marchepied des civilisations modernes, à une époque où les autres nations vivaient encore à l'âge de pierre, nous serions en train de construire des vaisseaux spatiaux. Nous n'avons malheureusement pas tiré profit du sens profond et du vaste mystère que le *hajj* propose aux musulmans. En réalité, la pratique du *hajj* aurait dû diffuser dans le monde de l'islam aussi bien la science moderne que la doctrine religieuse.

6. Dans le domaine du commerce international, des questions comme le pouvoir d'achat, les circuits de distribution, les besoins commerciaux suscités par différents styles de vie et conditions climatiques, les sociétés coopératives et les agences opérant au niveau international, les standards de coût concernant le travail, la garantie du moindre prix pour les matières premières et les produits manufacturés, et différents autres principes du commerce fondés sur la fraternité islamique, auraient facilement pu être élaborés à l'occasion du *hajj*. Le marché commun auquel l'Union Européenne s'est consacré procurera dans l'avenir de grands bénéfices. Ces principes étonnants avaient été prescrits par l'islam, à travers le *hajj*, il y a de nombreux siècles.

7. « Voyage, et tu trouveras la santé » est un hadith *qouddsi* qui suggère que les voyages comme celui accompli pour le *hajj* offrent une occasion de guérir de beaucoup de maladies spirituelles et physiques. Les erreurs et les fautes que commettent les gens de beaucoup de nations, les traditions et coutumes pernicieuses, les styles de vie malsains, le manque de sacrifice dans la vie sociale, peuvent être corrigés et améliorés grâce aux amitiés

nouées avec d'autres gens venant de différentes parties du monde. Les aventures de Malcolm X, qui suivit avant le *hajj* un chemin en contradiction avec les principes des *Ahl as-Sunnah wa'l-Jama'ah* (principale composante de la communauté islamique), en sont un bon exemple. Il est certain que l'état dépressif général que vit aujourd'hui le monde de l'islam trouve sa source dans le manque de communication et de relations offertes par le *hajj*. De ce point de vue, la responsabilité des leaders, spirituels ou gouvernementaux, des nations islamiques est énorme. Il est possible qu'une nation islamique soit envahie et opprimée par des non musulmans. Et le peuple de cette nation peut ne pas avoir les moyens de se défendre. Dans une telle situation, l'institution du *hajj* devrait devenir un lieu où tous les frères musulmans se considèreraient comme un immense cerveau, pour trouver une solution afin de protéger leurs frères en détresse.

Dans le rêve cité plus haut, dans lequel les musulmans étaient punis par différents désastres et calamités pour s'être abstenus de la *zakat*, du jeûne et des prières, il n'était pas fait mention du *hajj*. La raison en est la suivante : « Le rêve faisait silence sur le *hajj* » car s'abstenir du *hajj* et de ses pratiques n'est pas cause de désastre, mais attire plutôt la colère de Dieu ! (Les désastres sont des rançons payées pour les péchés, mais la colère de Dieu est autre chose). Aussi, quand la colère de Dieu s'abat comme châtiment, elle ne vient pas compenser les péchés. Au contraire, les péchés sont amplifiés.

Abandonner la pratique du *hajj*, c'est aussi négliger un des plus grands principes et accomplissements politiques de l'islam, qui permet aux musulmans de se rencontrer, d'entrer en relation et de se soutenir mutuellement. C'est pourquoi cela

permet aussi aux ennemis de l'islam d'utiliser cette désunion contre les musulmans :

- Regardez l'Inde : elle a assassiné son père en imaginant qu'il était un ennemi, puis s'est assise à ses côtés pour pleurer.
- Voyez les Tatars et les gens du Caucase : ils ne réalisent même pas que la personne qu'ils ont aidé à tuer est leur mère... Et maintenant ils pleurent, en vain.
- Regardez les Arabes, qui ont tué par erreur leur courageux frère... Et qui sont maintenant dans une confusion telle qu'ils ne peuvent même pas pleurer.
- Voici l'Afrique : ils ont massacré leur frère et leur sœur... Et maintenant ils hurlent de désespoir.
- Le monde musulman est devant nous... À cause de leur somnolence ils ont tué leur fils, qui portait la bannière... Et maintenant ils pleurent la mort de leur enfant, comme une mère en sanglots.
- En fait, beaucoup de musulmans qui ont abandonné le voyage béni du *hajj* ont participé à de nombreux voyages sous la bannière de l'ennemi... Sachez en tirer la leçon.

#### DÉCLARATION DE SERVITUDE PAR LA COMMUNAUTÉ MUSULMANE

Un des plus beaux aspects de la servitude est que le noble Messager de Dieu rassemble les cœurs des croyants pendant les prières de l'Aïd, du vendredi et durant les prières accomplies en communauté. Il unit leurs langues en une seule parole. C'est tellement important que les êtres humains réagissent à

l'annonce exaltée de Dieu Tout-Puissant par des récitations qui se répondent, venant des cœurs et des langues.

Ces récitations, ces prières et ce rappel se soutiennent mutuellement d'une façon si harmonieuse et universelle qu'ils manifestent une grande servitude devant l'omnipotence du Seigneur éternel. C'est comme si la planète entière se joignait à la récitation. Elle prie au fur et à mesure de sa révolution. Et, avec les objets qui l'entourent, la planète se soumet au commandement venant d'au-delà des frontières de l'univers : *Acquittez-vous de la prière* (Baqara 2 : 43). Avec cette mystérieuse unité, l'être humain, qui est une créature faible, comme un atome face à l'univers, devient le serviteur bien-aimé du Créateur de l'univers et de la terre, un calife ou un sultan du monde, un leader du royaume animal, et le but et le résultat de la création, en raison de l'ampleur de sa servitude.

Oui, le chant de millions de croyants s'écriant *Allahou aqbar* au cours des prières unit dans le royaume de l'invisible. Si ce chant unit aussi en ce monde, la planète entière se transformera en un gigantesque être humain criant *Allahou aqbar*. Formulant l'intention avec son cœur – la Kaaba –, la terre est alors traversée de grands tremblements, alors que le monde de l'islam se réunit en récitations et en prières, et prononce les mots *Allah aqbar* pendant la prière en communauté, en particulier pendant la prière de l'Aïd. De même que la prononciation d'un seul *Allahou aqbar* produit d'innombrables échos, ainsi les récitations et les glorifications recevables des croyants se répondent à travers l'univers comme des vagues, qui roulent jusqu'au royaume du *barzakh*, où les âmes des défunts reposent jusqu'au Jour de la résurrection.



Il est étonnant de regarder des millions de pèlerins accomplir leur prière de l'Aïd en communauté autour de la Kaaba. En fait, on observe avec de l'imagination les anneaux qui se forment en permanence autour de la Kaaba, comme une rose en fleur, de la première ligne de ceux qui sont les plus proches de la Kaaba, jusqu'à la plus éloignée qui représente la totalité du monde islamique. De cette façon, l'ensemble de la communauté islamique à travers le monde se tient en prière en rangs qui forment de grands anneaux autour de la Kaaba, tels les couches de pétales qui entourent les petits pompons noirs. Comme la rose en fleur avec ses pompons noirs en son centre, la rose faite ville, la mère des villes, le nombril du monde, est La Mecque, dont le centre est la Kaaba avec son habit noir. Anneau après anneau, le monde entier s'aligne pour former d'immenses anneaux autour d'elle, et les prières quotidiennes ne s'arrêtent jamais autour du monde.

L'image magnifique de cette étonnante communauté, se tenant en rangs parfaits et qui décore de ses mouvements cette grande mosquée qu'est la terre, est photographiée par les appareils divins et conservée dans les pages du royaume du *mithal* – c'est-à-dire des représentations –, où les significations et les vérités abstraites se reflètent et sont représentées (les reflets dans ce royaume de *mithal* sont appelés « les formes idéales ou reflétées »). Tout musulman doit se glisser dans ces rangs afin que chaque mot qu'il prononce pendant la prière devienne une preuve tangible, avec le soutien et la confirmation de l'ensemble du corps des croyants. Par exemple, quand un musulman dit *Alhamdoulillah* (toute louange est à Dieu) au cours de la prière, c'est comme si tous les musulmans qui

forment la grande communauté confirmaient sa déclaration en prononçant ces mots :

– Tu as dit la vérité !

Il en résulte que leur confirmation agit comme un bouclier spirituel qui le protège et le défend contre les soupçons et les inquiétudes vives. En même temps, toutes ses facultés émotionnelles et ses sentiments reçoivent leur part de cette prière particulière.

## INDEX

### A

ablution complète (*ghoussl*), 69, 73, 78, 79  
ablution (*woudu'*), 23, 31, 63, 64, 65, 68, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 78, 79  
Abou Bakr, 144  
Abou Darda, 69  
Abou Hourayra, 91, 146  
Abraham (prophète), 40, 158, 159, 160  
Afrique, 80, 171  
*abl as-sounnah wa'l-jama'ah*, 94  
alcool, 13, 14, 15, 17, 103, 127  
algèbre, 169  
*Alhamdoulillah*, 28, 29, 30, 173  
Ali ibn Abi Talib, 65  
*Allahou aqbar*, 28, 29, 30, 31, 158, 172  
Allemagne, 12, 16, 103  
Altug, Timucin, 22  
américain, 13  
amour de Dieu, 43, 59, 83, 98, 130, 138, 152, 160, 168  
anarchisme, 146

Arabe, 39

arrogance, 43, 52, 53, 129, 141, 152, 155  
artériosclérose, 107, 132, 133, 135  
ascension, 6, 8, 42  
auberge, 39, 41, 46  
au-delà, 39, 40, 49, 50, 84, 85, 117, 119, 120, 162, 172

### B

Babuna, Cevat, 87  
*barzakh*, 172  
Beard, Rebecca, 60  
beauté (divine), 1, 3, 4, 5, 28, 37, 38, 39, 42, 57  
Brill, A. A., 9  
brosse à dents, 63, 65, 67, 80, 81

### C

cancer, 103, 133  
capital, 143, 144, 151  
carie (dentaire), 79  
Carnegie, Dale, 8  
Carrel, Alexis, 9, 18  
Caucase, 167, 171

causes (voile couvrant la main de la puissance divine), 62, 88, 93, 94, 95, 96, 146  
 cerveau, 24, 25, 43, 68, 69, 75, 92, 95, 105, 111, 112, 170  
 chagrin, 54, 60, 61, 62  
 charité, 139, 141, 142, 149, 150, 151, 152, 153, 155  
 chemin droit, 41, 58, 95  
 Chevalier, Jacques, 10  
 cholestérol, 102, 104, 106, 132, 135  
 civilisation, 11, 20, 21, 62, 138  
 communisme, 142  
 Compagnons, 89, 158, 160  
 compassion, 21, 33, 43, 59, 113, 115, 117, 141, 151, 155  
 constipation, 27, 71, 133  
 Coran, 18, 27, 30, 31, 54, 59, 63, 84, 92, 116, 118, 119, 120, 121, 138, 145, 147, 148, 149, 152, 153, 162, 165  
 crainte, 2, 18, 47, 59, 61, 129, 152, 153, 157  
 création, 1, 3, 5, 31, 32, 33, 54, 55, 93, 121, 172  
 crime (statistique), 12, 137

## D

*Dajjal*, 89  
 Danemark, 12, 16  
 dégénérescence des articulations, 27  
 démence, 25

dent (principal ennemi), 79, 80  
 dépression, 9, 10, 15, 17, 57, 61, 62, 86, 149  
 désirs sexuels, 18, 20, 106, 108, 110, 111, 112, 129, 131  
 destinée, 93, 168  
 détresse (prévention), 50, 61, 149, 170  
 Dhou'l-Qarnayn, 166, 167  
 diabète, 61, 97, 101, 109  
 Die Kneipp-KUR, 77  
 digestion, 66, 95, 98, 99, 100, 107, 108, 112  
 divorce, 10, 16, 19  
 Dominian, J., 10  
 double astral, 78  
 drogue, 16

## E

eau, 23, 31, 44, 45, 64, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 80, 116  
 économie, 11, 138, 142, 143, 160  
 économie islamique, 142  
 ego, 52, 53, 58, 60, 130  
 Égypte, 11, 167  
 enfer, 47, 51, 83, 91, 130, 143  
 équilibre, 58, 61, 70, 97, 165, 167  
 ère du bonheur, 33  
 estomac, 22, 52, 61, 66, 67, 71, 88, 95, 96, 97, 100, 102, 103, 104, 107, 109, 111,

115, 117, 121, 122, 123,  
125, 126, 133, 140  
États-Unis, 8, 10, 11, 12, 13, 16,  
17, 19, 20  
éternité, 36, 41, 42, 45, 121, 138  
être humain, 1, 2, 4, 5, 6, 33, 35,  
36, 38, 39, 48, 54, 57, 58,  
76, 77, 78, 83, 109, 113,  
117, 122, 126, 128, 132,  
161, 172  
exaltation, 28  
exercice, 22, 23, 73, 74, 77, 82,  
85, 86, 92, 101

## F

faim, 22, 46, 97, 98, 111, 114,  
115, 116, 117, 124, 125,  
128, 135, 140, 151  
famille, 10, 13, 16, 19, 160  
famine, 115, 122, 123, 124, 125,  
129, 130, 147, 150  
fatigue, 68, 75, 78, 99, 101, 106,  
107  
(al-)Fatiha (le Prologue), 30, 38, 41  
feu de l'enfer, 51, 83, 91, 130, 143  
foi, 3, 8, 9, 10, 15, 30, 38, 56,  
57, 62, 63, 90, 94, 148, 154,  
160, 161, 162, 167  
français, 17, 88  
France, 11, 12  
fraternité, 6, 7, 43, 70, 163, 169  
Frayn, Michael, 17

Freud, Sigmund, 11  
Furbelow, Norman L., 19

## G

Gandhi, Mahatma, 9  
*ghoul*, 23, 31, 63, 64, 68, 69, 73,  
78  
glaucome, 26  
Gog et Magog, 166, 167  
gratitude, 113, 114, 115, 116,  
117, 148, 149, 155  
Gurkan, Kazim, 104

## H

habitudes, 13, 14, 73, 83, 97, 101,  
123, 125, 127, 129  
*Hajar al-Aswad*, 168  
*hajj*, 159  
Haksés, 22  
harmonie sociale, 43, 139, 140,  
141, 142  
hormones sexuelles, 110  
hygiène, 64, 67, 68, 69, 72, 80  
hypertension, 86, 132, 135

## I

*iftar*, 97, 100, 106, 113, 115  
*ihram*, 159, 161  
*ijma* (consensus), 147  
illicite (*haram*), 122  
inanition, 122, 124

Inde, 80, 167, 171  
 infarctus, 135  
 Inquisition, 64  
 insomnie, 86  
 intention, 49, 50, 82, 83, 85, 106,  
 126, 128, 172  
*iqamah*, 56  
 islam, 6, 8, 13, 14, 15, 22, 56,  
 57, 64, 65, 66, 67, 69, 77,  
 78, 79, 82, 85, 87, 89, 99,  
 101, 118, 137, 139, 141,  
 144, 145, 146, 158, 162,  
 163, 167, 168, 169, 170,  
 171, 172  
 Ismaïl (prophète), 160  
*istibra*, 70  
*istinja*, 70  
 Italie, 12

**J**

(al-)Jabir, 169  
 jabriya, 94  
*jama'ah*, 56, 94, 160, 161  
 James, William, 9  
 Japanese National Police Agency, 10  
 Japon, 10  
 jeune, 18  
 jeûne, 30, 90, 93, 95, 96, 97, 98,  
 99, 100, 101, 102, 103, 104,  
 105, 106, 107, 108, 109,  
 110, 111, 112, 113, 115,  
 117, 119, 120, 121, 122,

123, 125, 126, 127, 128,  
 129, 130, 131, 132, 133,  
 134, 135, 136, 151, 170  
 jeunesse, 18, 19, 33, 51, 96  
 Jour de la résurrection, 47, 147,  
 163, 172  
 Jour du jugement, 2, 3, 18, 22, 41,  
 82, 84, 90, 93, 146, 160  
 Jung, Carl, 9  
 justice, 2, 6, 138, 162, 167, 168

**K**

Kaaba, 30, 158, 161, 168, 172, 173  
 Kirlian (photographie), 78  
 Kneipp (thérapie), 73, 77

**L**

Labbayk, 157  
 Lahman, Henri, 102  
 libre arbitre, 70, 126, 127, 128, 131  
 licite (*halal*), 122  
 Link, Henry, 8  
 lobe occipital, 25  
 loi, 2, 14, 122  
 lois de la nature, 5, 93  
 Los Angeles Suicide Prevention  
 Center, 19

**M**

maladies infectieuses, 72  
 Malcolm X, 163, 170

mariage, 16, 19  
 martyre, 110  
 masah, 68  
 matérialisme, 11, 20, 21, 131, 149  
 médecine moderne, 60, 66, 96, 102  
 médecine préventive, 65, 69, 96,  
 135, 136  
 mélancolie, 57  
 Mendel, Geruva, 13  
 microbes, 64, 65, 66, 67  
 miracles, 34, 94  
*miswak*, 63, 65, 67, 79, 80, 81  
 Mohammed (Prophète), 14, 15,  
 20, 22, 38, 39, 57, 64, 69,  
 78, 94, 101, 103, 145, 160  
 monde de l'islam, 118, 169,  
 170, 172  
 Mont Abou Qoubays, 159  
 Moulin, Pierre, 88  
 Mousnad, 89  
 Muhyiddin ibn al-Arabi, 4  
 musulman, 23, 85, 127, 160, 161,  
 171, 173

## N

Nations Unies, 16  
 New York, 15  
 Norvège, 12  
 nourriture excessive, 94, 133

## O

obésité, 101, 102, 132, 133

oiseaux (adorant Dieu), 31, 32  
 ombre, 32, 52  
 ordre public, 139  
 Organisation Mondiale de la Santé,  
 11, 20  
 Ozsoy, Cavit, 87

## P

Pakistan, 167  
 parents, 13, 19, 56, 82, 153  
 Pascal, 10  
 Péninsule arabique, 65, 160  
 perfection, 3, 28, 29, 37, 38, 42,  
 53, 126  
 pharaon, 116, 117, 128, 130  
 pieds froids (problème des), 76, 77  
 pouvoir, 13, 35, 38, 128, 139,  
 152, 153, 166, 167, 169  
 prière, 6, 8, 9, 23, 28, 30, 31, 32,  
 34, 35, 36, 37, 39, 40, 42,  
 43, 48, 51, 55, 56, 57, 58,  
 62, 67, 69, 82, 85, 86, 138,  
 139, 151, 158, 162, 172,  
 173, 174  
 prières de l'Aïd, 158, 162, 171  
 problèmes psychologiques, 9, 60  
 prohibition de l'alcool, 13, 15  
 prophylaxie, 135  
 propreté, 43, 63, 64, 65, 66, 69  
 protection, 15, 69, 73, 109, 140,  
 167  
 protection de la religion, 15

protection de la santé, 15, 109  
 protection de la santé mentale, 15  
 puissance, 7, 8, 28, 29, 33, 34,  
 37, 38, 41, 50, 58, 59, 93,  
 166, 167

## Q

*qiblah*, 163  
*qiyam*, 31, 32, 51

## R

Ramadan, 90, 100, 104, 107,  
 113, 114, 116, 117, 118,  
 119, 120, 121, 122, 123,  
 126, 127, 135  
*Reader's Digest*, 9  
 rébellion, 13, 21, 137, 139  
 régime, 96, 97, 101, 102, 103,  
 104, 105, 108, 122, 124,  
 126, 133, 135, 142  
 réhabilitation, 14, 16  
 résurrection, 33, 34, 47, 90, 147,  
 163, 172  
 revivification, 97  
 Révolution française, 141  
 Royaume Uni, 12, 19  
 Russie, 16, 151

## S

*sadaqa*, 141, 151, 152  
 Sahih al-Boukhari, 84, 89  
*Salvadora Persica*, 80

Sarroks (Dr), 16  
 Seigneur, 8, 13, 37, 42, 58, 114,  
 116, 130, 153, 157, 159,  
 163, 166, 172  
 seigneurie, 38, 113, 116, 121, 157  
 servitude, 39, 44, 46, 91, 92, 113,  
 117, 119, 126, 157, 171,  
 172  
*sha'air* (symbole public de l'islam),  
 158  
 sincérité, 43, 82, 155  
*Sirat* (pont), 47  
 Soliman le Magnifique, 103  
 Songar, Ayhan, 16  
*Soubhan Allah*, 28  
 stockage, 24  
 stress, 9, 10, 62, 85, 86, 109  
 Suède, 12, 16, 17  
 suicide, 10, 11, 17, 19, 20  
 Suisse, 11, 17  
 syndrome de Pickwick, 102  
 système circulatoire, 24, 68, 73,  
 75, 77, 86, 98, 99, 102  
 système digestif, 26, 66, 71, 72,  
 79, 86, 99, 100, 102, 105,  
 107, 133  
 système immunitaire, 62, 63, 96,  
 108  
 système juridique, 2  
 système nerveux central, 95, 98  
 système nerveux moteur, 98



systeme neurologique, 75  
systeme neuro-vegetatif, 104

## T

*taqwa*, 129  
*tawaf*, 168  
Tirmidhi, 91  
tombe, 18, 19, 34, 37, 42, 47, 49,  
104, 153  
tresor cache, 4  
Trieb, C. L. Paul, 103  
Turkestan, 167

## U

Uniform Crime Report, 11  
Union Européenne, 12, 169  
Université Ege, 81  
usure, 138, 140, 141

## Z

*zakat*, 30, 137, 138, 139, 140, 141,  
142, 143, 144, 145, 146,  
147, 148, 149, 150, 151,  
152, 153, 154, 155, 170  
Zieve (syndrome), 103