

LE RAMADAN

LE MOIS
BÉNI DE L'ISLAM

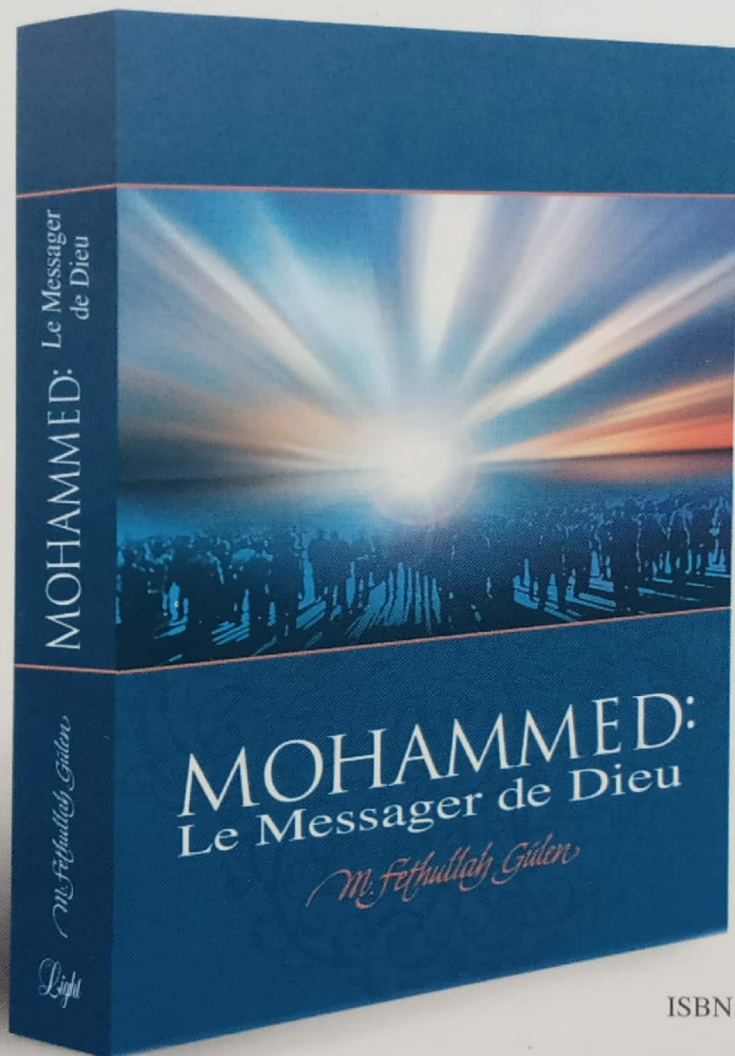


ISBN 1-59784-068-8

9781597840682

MOHAMMED

Le Messager de Dieu



ISBN: 1-59784-008-4

Une interprétation exceptionnelle de la vie du Prophète Mohammed, fondée sur l'étude personnelle de Gülen et l'effort de toute une vie pour vivre en accord avec les normes idéales réalisées par l'une des figures les plus fascinantes qui ait émergé parmi nous.

Plateforme de Paris 25 Boulevard St. Denis 75010 Paris France

Tél: +33 1 42 47 00 40 Fax: +33 1 42 47 00 50

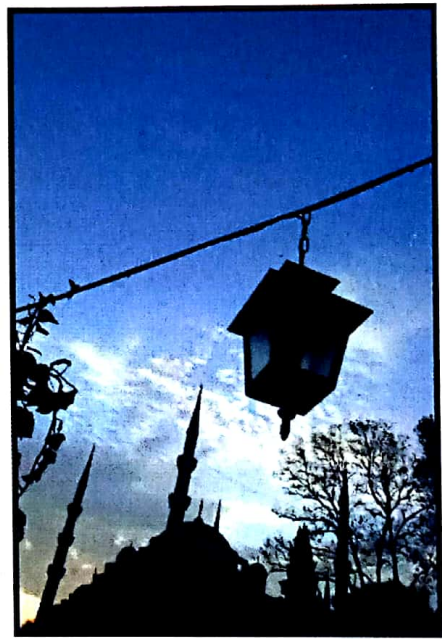
<http://plateformedeparis.com>

Light

www.thelightpublishing.com

Le Ramadan

LE MOIS BÉNI DE L'ISLAM



The Light

New Jersey
2006

Jeûner pendant le Ramadan et développer la Maîtrise de Soi - Y. A. Aslandogan & M. Cetin	4
Coup d'Œil sur le Ramadan - Jane Louise Kandur	9
Vigilance - Kathleen St.Onge	10
Le Ramadan : un Moment d'Union et de Dialogue Interreligieux - Yetkin Yıldırım	14
L'esprit du Ramadan et la Globalisation pour le Bien Commun - K. Mofid	18
Le Bienfait Spirituel Fondamental du Jeûne - Mehmet Özalp	22
Le Mois Sacré de Ramadan - Beşir Ayvazoğlu	24
Un Mois Rayonnant dans un Monde Qui S'assombrit - M. Fethullah Gülen	28
La Nuit du Destin, du Pouvoir et de la Mesure - Ali Ünal	32
Histoires de Ramadan - Cüneyd Suavi	34
Bienfaits Médicaux de la Prière du Tarawih - Ibrahim B. Syed	36
Visite de la Sainte Cape - Ahmet Doğru	40
Pourquoi Dieu Demande-t-il aux Musulmans de Jeûner ? - Hikmet Işık	46
La Ramadan : le Chemin de l'Éternité - Musa Hub	48
La Psychologie du Jeûne - Abdülkadir Süphandağı	55
La Joie de la Fête du Ramadan – l'Aïd al-Fitr - Serdar Güler	59
La Charité pendant le Mois de Ramadan - Ali Budak	61



introduction

Copyright © 2006

The Light, Inc.

09 08 07 06 1 2 3 4

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou par aucun système de mise en mémoire et de récupération de l'information sans permission écrite de l'Éditeur.

Publié par The Light, Inc.

26 Worlds Fair Dr. Unit C Somerset,
New Jersey, 08873, USA

Directeur Artistique : Engin Çiftçi
Designer : Sinan Özdemir

Imprimé par

Çağlayan A.Ş., Izmir - Turquie
AUGUSTE 2006

www.thelightpublishing.com

Remerciements

Nous sommes reconnaissants envers les savants, les auteurs et les traducteurs suivants pour leurs contributions à cet ouvrage :

M. Fethullah Gülen, Ali Ünal (des Éditions Kaynak), Sami Ünal (du magazine *Noviye Grani*), Korkut Altay, Kathleen St. Onge, Zülfe Eyles, Enis Akyol (du magazine *The Fountain*), Y.A. Aslandoğan, Muhammed Çetin (Institut pour le Dialogue Interreligieux, Austin, É-U), Yetkin Yıldırım (Université du Texas, É-U), Ibrahim B. Syed (Fondation Internationale pour la Recherche Islamique, Louisville, É-U), T.J. Winter (Université de Cambridge, RU), Kamran Mofid (Projet de Globalisation pour le Bien Commun), Abdülkadir Süphandağı, Musa Hub (Leicester, RU), Mehmet Özalp (The Affinity Intercultural Foundation, Auburn, Australie), Beşir Ayvazoğlu (du magazine *Aksiyon*).

Le correspondant pour la BBC à Darfour, au Soudan, a rapporté la scène suivante dans cette triste ville frappée par la guerre et la famine : « Parmi les odeurs nauséabondes et les mouches, les enfants gisent décharnés, les yeux fixés dans le vide... Ils souffrent de la famine, qui est cruelle et lente. La plupart des enfants sont désormais à un stade trop avancé de la famine pour pouvoir même manger. Certains ont la peau qui pèle et des lésions qui sont les marques de la famine — leur peau est ridée et flasque autour des os. Les mères restent assises à leurs côtés, impuissantes. »

Par ailleurs, le Dr Leslie Jermyn de la « Global Aware Cooperative » signale la distribution inégale de la nourriture comme une cause majeure de la famine dans le monde : « Les famines peuvent être et sont prédites avec une précision alarmante parce qu'elles prennent des mois et des années à se développer de la pénurie de vivres jusqu'à l'urgence alimentaire généralisée. Elles continuent à nous accabler malgré le fait que nous produisons assez de nourriture pour chaque homme, femme et enfant sur la planète. Alors pourquoi ? »

La réponse à sa question est simple : le monde prospère ne peut pas se rendre compte de ce que signifie vraiment la faim. Ils ne peuvent pas comprendre car la plupart des gens qui vivent dans la prospérité n'ont jamais vécu cela. Il se peut que les ouragans colossaux qui frappent occasionnellement leurs terres, laissant derrière des pertes humaines et matérielles ainsi que des pénuries de vivres, servent à développer en eux une réalisation de ce que d'autres endurent, or leur mal n'équivaut pas à celui de toute une vie de souffrance que beaucoup de nations africaines et asiatiques connaissent, puisque les aides humanitaires sont dans ces pays riches très rapides et efficaces.

Il ne faut pas s'attendre à ce que quelqu'un qui se plaint de surpoids comprenne ce que veut dire manquer d'eau potable. Les gens qui jeûnent régulièrement sont plus proches d'une telle compréhension. Peut-être parmi les innombrables sagesse qui résident derrière le commandement de jeûner, Dieu Tout-Puissant souhaite-t-Il que les gens aient plus de pitié pour ceux qui souffrent de grandes calamités. L'observance du jeûne ne se fait que pour l'agrément de Dieu, il n'y a pas d'avantages matériels pour le fidèle, mais il y a de grands résultats au niveau social, ainsi que beaucoup de bienfaits spirituels et médicaux pour l'individu. On peut voir ces choses comme une avance de récompense qui nous est accordée de notre vivant. Le jeûne allume un pouvoir caché en nous, et nous fait entrer en accord avec le reste de l'humanité. Nous compatissons à la douleur de nos frères et sœurs démunis de par le monde, privés de moyens élémentaires de subsistance, et nous nous sentons plus motivés que jamais à leur tendre la main pour les aider.

Le jeûner du Ramadan, comme vous le lirez dans les pages suivantes, est le temps le plus heureux pour les musulmans. C'est comme une rampe de lancement qui vous permet de bondir vers le monde de l'au-delà et d'accéder à un aperçu de la Vérité qui est cachée derrière des milliers de voiles couvrant notre vision matérielle. C'est une période remplie de spiritualité où nos cœurs se satisfont. Il y a aussi un aspect plus social ; les forces de sécurité sont enfin capables de se reposer pendant ce mois béni : les statistiques révèlent en effet que durant le Ramadan les taux de criminalité chutent à leur niveau le plus bas de l'année.

Plus récemment, les dîners de Ramadan ont commencé à servir un nouvel objectif, celui de promouvoir le dialogue interreligieux et interculturel. Les citoyens musulmans qui vivent dans les sociétés non-musulmanes suivent le conseil du Prophète de servir nos voisins et de partager avec eux nos repas. De cette manière, les repas d'iftar du Ramadan rassemblent des gens d'horizons différents afin de profiter non seulement du repas, mais aussi de nouvelles amitiés qui se tissent et des espoirs qui naissent pour un monde de paix.

Le Ramadan : le Mois Béni de l'Islam traite ce mois islamique des plus importants à partir de différents aspects et ouvre une fenêtre à ceux qui ne connaissent pas bien ce mois, ainsi qu'à ceux qui le pratiquent déjà.



Jeûner pendant le Ramadan et Développer la Maîtrise de Soi

Y. A. ASLANDOGAN & MUHAMMED CETİN

LE RAMADAN EST
UNE PÉRIODE
D'ADORATION ET DE
DÉVOTION INTENSES
À DIEU, DE LECTURE
DU CORAN ET DE
RÉFLEXION SUR SES
ENSEIGNEMENTS,
DE REMERCIEMENTS
POUR TOUT, DE
CHARITÉ, DE
PRATIQUE DE LA
MAÎTRISE DE SOI
ET DE LA BONTÉ,
UNE PÉRIODE POUR
S'ENTRAÎNER À ÊTRE
UNE MEILLEURE
PERSONNE AU
NIVEAU SPIRITUEL ET
POUR AMÉLIORER SES
RAPPORTS AVEC LES
AUTRES..

Le Ramadan est le 9ème mois du calendrier lunaire islamique. C'est un mois spécial de l'année pour plus d'un milliard de musulmans à travers le monde. Il est parfois appelé « le Sultan des Onze mois ». Pendant ce mois, les musulmans qui sont adultes et en bonne santé jeûnent de l'aube jusqu'au coucher de soleil. Le jeûne requiert de s'abstenir de manger, de boire et d'avoir des rapports sexuels pendant le jour – c'est-à-dire environ une heure et demie avant le lever du soleil jusqu'au coucher du soleil. Selon les paroles prophétiques, il est recommandé de prendre un petit-déjeuner appelé *sahour* avant l'aube. À la fin de la journée, le jeûne est rompu avec un repas appelé *iftar*. La tradition du Prophète veut que l'on rompe le jeûne avec une datte, une olive ou de l'eau.

Le Ramadan est une période d'adoration et de dévotion intenses à Dieu, de lecture du Coran et de réflexion sur ses enseignements, de remerciements pour tout, de charité, de pratique de la maîtrise de soi et de la bonté, une période pour s'entraîner à être une meilleure personne au niveau spirituel et pour améliorer ses rapports avec les autres..

Il n'est pas si difficile de jeûner

Pour les non-musulmans, le jeûne du Ramadan peut avoir l'air d'être un temps de souffrance et de privation, or l'expérience des musulmans est tout autre. Il y a au moins cinq facteurs qui rendent le jeûne beaucoup plus facile qu'il n'en a l'air : 1- la magie de l'intention, 2- l'esprit de communauté, 3- la capacité du corps humain à s'adapter, 4- la coopération socioculturelle, 5- l'aide divine. L'intention initiale réduit grandement les difficultés apparentes. Une fois que l'on s'engage à jeûner, cela devient beaucoup plus faisable. De savoir et de voir que les autres


croissants jeûnent avec nous et partagent les repas du sahour ou de l'iftar avec nous renforcent l'esprit de communauté. Troisièmement, le corps humain est remarquablement adaptable. En l'espace de quelques premiers jours de jeûne, le corps s'adapte au nouveau programme et l'on ne ressent pas la faim comme on la ressentirait en temps normal. Dans les communautés où les musulmans représentent la majorité ou du moins une minorité importante, une assistance ou une coopération est offerte aux jeûneurs, comme une plus grande flexibilité au niveau des heures de travail et des jours de congé. Enfin, pour tout adorateur, il y a une aide divine qui facilite la tâche une fois qu'il s'est engagé à faire ce jeûne.

Plus de 500 millions de musulmans, de 9 à 90 ans comme on dit, jeûnent chaque année. Le jeûne ne les empêche pas de mener leurs tâches quotidiennes ou leur travail comme d'habitude. Pilier de la vie religieuse en islam, le jeûne est probablement la forme d'adoration la plus pratiquée. Les musulmans voient le Ramadan comme une sorte de tonifiant pour leur vie spirituelle.

Les quatre dimensions du Ramadan

En tant que troisième pilier, ou obligation religieuse de l'islam, le jeûne a de nombreuses dimensions qui sont d'ordre comportemental, religieux, social et spirituel.

La première est évidemment la *dimension comportementale*. Le jeûne du Ramadan offre le moyen d'apprendre la maîtrise de soi. Parce que l'individu ne se préoccupe plus de la satisfaction des appétits physiques pendant les heures du jour lors du jeûne, l'âme gagne de l'ascendant sur le corps. Elle est libérée des chaînes posées par les désirs charnels. Le jeûne procure une coupure dans le cycle des habitudes rigides ou de l'indulgence excessive.



Pendant le jeûne, non seulement l'estomac, mais aussi la langue, les yeux, les oreilles et les autres membres, ainsi que le cœur et l'esprit doivent être également mis sous contrôle. De même que nous contrôlons nos appétits physiques, nous devons aussi contrôler nos émotions et nos actions négatives. Le Messager de l'islam, Mohammed, paix et bénédictions sur lui, expliqua que le jeûne ne consistait pas uniquement à s'abstenir de manger et de boire, mais aussi à s'abstenir de commettre des actes répréhensibles. Il dit que si une personne ne contrôle pas ses sens et son comportement, alors Dieu ne requiert pas que cette personne s'abstienne de manger. Il ajouta que si quelqu'un vous insulte, agit d'une manière inculte envers vous, voire vous blesse, vous ne devez réagir qu'en disant : « Je jeûne, je jeûne ! » Selon les maîtres du soufisme – dimension spirituelle de l'islam – non seulement nos organes, mais aussi nos pensées et nos sentiments doivent être contrôlés de près pendant ce mois.

Quant à la *dimension sociale*, le jeûne est une façon de vivre la faim et de développer de la pitié pour les plus démunis, apprenant ainsi la gratitude et l'appréciation de tous les bienfaits de Dieu. Le jeûne augmente la pitié et la compassion des gens pour ceux qui ont été privés de leurs moyens de subsistance quotidienne. Bien que tout le monde sache, dans un sens abstrait, qu'il y ait des gens qui souffrent de la faim et de la pauvreté dans le monde, cette connaissance peut ne pas suffire à avoir un impact sur notre comportement quotidien. Pendant le jeûne du Ramadan, cette connaissance est intériorisée, parce que désormais non seulement nous savons qu'il existe des gens affamés, mais aussi nous avons un aperçu concret de ce que c'est de vivre la faim. Cette connaissance plus profonde et intériorisée nous aide à minimiser le gaspillage et à faire sincèrement de notre mieux pour venir en aide à ceux qui sont dans le besoin.

Le Ramadan est aussi un moment de générosité. Les gens sont plus généreux, plus amicaux et plus prêts qu'à aucun autre moment de l'année à s'engager dans des œuvres caritatives et utiles. Les musulmans s'invitent souvent les uns les autres, ils invitent leurs amis, leurs proches, les musulmans et les non-musulmans, en particulier les voisins, quel que soit leur credo, à partager le repas du soir (iftar) et à échanger des cadeaux et de bons vœux.

Le jeûne établit une continuité de la pratique avec les religions comme le judaïsme et le christianisme, dans lesquelles le jeûne est reconnu comme étant un élément important de dévotion à Dieu. Le verset du Coran qui enjoint aux mu-

L'EGO IMAGINE EN LUI-MÊME UNE AUTORITÉ, UN POUVOIR ET UN SAVOIR FICTIFS, ET DONC POSTULE UNE LIGNE DE DÉMARCATIION, CONJECTURE UNE LIMITE AUX ATTRIBUTS TOUT-ENGLOBANTS ET DIT : « CELA EST À MOI, ET LE RESTE EST À LUI. »

sulmans de jeûner leur rappelle d'ailleurs ce lien : « Ô vous qui croyez ! Le jeûne vous a été prescrit comme il l'a été à ceux d'avant vous. »

La dimension spirituelle

Dans la dimension spirituelle, le jeûne du Ramadan est un acte d'obéissance. Il conduit à la gratitude sincère, ce qui est le cœur de l'adoration. Aussi donne-t-il de l'empire à notre aspect spirituel sur notre aspect physique. Si nous imaginons que notre corps est un vaisseau comme un bateau par exemple, notre esprit, notre cœur et nos désirs charnels sont alors comme des mains qui essaient de contrôler ce vaisseau. Le jeûne affaiblit l'effet du moi charnel et renforce les effets de l'esprit et du cœur sur le contrôle du corps.

L'expérience de la faim lors du jeûne rompt la seigneurie ou autorité illusoire du moi charnel

- l'ego -, et en rappelant au moi charnel son impuissance innée, le persuade qu'il n'est effectivement qu'un serviteur. La conscience de soi, ou la notion du « je », fait partie du « dépôt » qui a été confié à l'homme en tant que vice-gérant de Dieu sur terre. (Le Coran, Ahzab 33:72). « Le Créateur Tout-Sage a confié à chaque être humain un ego qui comporte des indices et des exemples qui les poussent et leur permettent de reconnaître les vérités concernant les Attributs du Seigneur de la création et Ses qualités essentielles. L'ego est la mesure qui fait connaître les qualités du Seigneur et les fonctions du Divin. » [Nursi, 2005, 552] Bien que Dieu soit plus proche de nous que notre veine jugulaire [Coran], Ses Noms et Ses At-

tributs ne sauraient être pleinement compris puisqu'ils sont infinis alors que nous sommes des créatures finies, mortelles et limitées. Les attributs virtuels que Dieu nous donne peuvent servir d'unité de mesure pour la comparaison et pour une meilleure appréciation des Noms et Attributs de Dieu.

On peut se demander : « Pourquoi Dieu a-t-Il fait de notre ego un moyen de connaître Ses Noms et Attributs ? » Nursi répond comme suit :

Une entité absolue et toute-englobante n'a ni limites ni terme, et par conséquent ne peut pas être façonnée ou formée, et ne peut pas être déterminée d'une telle manière que sa nature essentielle pourrait être pleinement comprise. Par exemple, la lumière non déterminée par l'obscurité ne peut pas être connue ou perçue. Toutefois, la lumière peut être déterminée si une ligne de démarcation réelle ou hypothétique entre l'obscurité est dessinée. De la même manière, les Noms et Attributs Divins (comme le Savoir, le Pouvoir, la Sagesse et la Compassion) ne peuvent pas être déterminés, car ils sont tout-englobants et n'ont aucune limite. Ainsi, ce qu'ils sont dans leur essence ne peut pas être connu ni perçu. Une frontière hypothétique est nécessaire pour qu'ils puissent être connus.

Dans notre cas, cette frontière hypothétique est notre ego. L'ego imagine en lui-même une autorité, un pouvoir et un savoir fictifs, et donc postule une ligne de démarcation, conjecture une limite aux Attributs tout-englobants et dit : « Cela est à moi, et le reste est à Lui. » L'ego opère ainsi

une division. Par la mesure miniature qu'il contient, Pego en vient lentement à comprendre la vraie nature des Attributs et des Noms Divins.

Par le biais de l'autorité – ou de la seigneurie – qu'il s' imagine avoir, Pego peut arriver à comprendre la Seigneurie du Créateur de l'univers. Par le biais du fait qu'il se croit être en possession de lui-même, il peut comprendre la vraie Possession de son Créateur (le seul vrai Propriétaire), en disant : « Puisque je suis le propriétaire de cette maison, le Créateur est le Propriétaire de cette création. » À travers sa connaissance partielle, Pego comprend peu à peu la Connaissance Absolue de Dieu. À travers son art acquis et défectueux, il peut découvrir intuitivement l'art premier et initiateur de l'Artiste Exalté. Par exemple, Pego dit : « J'ai construit et arrangé cette maison, alors il doit y avoir Quelqu'un qui a construit et arrangé cet univers. »

L'ego contient des milliers d'états, d'attributs et de perceptions qui, dans une certaine mesure, révèlent et font connaître les Attributs et les Qualités essentielles de Dieu. Il est comme une mesure, un miroir, ou un instrument pour voir ou découvrir, une entité avec une fonction indicative. [Nursi, 2005, 552]

Il n'est pas nécessaire pour une unité de mesure d'exister réellement ; comme les lignes hypothétiques en géométrie, une unité de mesure peut être formée par hypothèse et supposition. Il n'est pas nécessaire pour son existence réelle d'être établie par une connaissance et des preuves concrètes. L'ego, cependant, oublie parfois sa vraie nature et imagine que sa « connaissance », son « pouvoir », sa « possession » et sa « capacité » sont réels. Quand Pego oublie sa vraie nature et le but de ces sentiments, il devient une graine qui peut germer et devenir un arbre pharaonique. Nursi signale l'importance du jeûne pour garder Pego sous contrôle :

Le jeûne du Ramadan rompt la seigneurie illusoire du moi charnel et, lui rappelant son impuissance innée, le persuade qu'il n'est qu'un serviteur. Comme le moi charnel n'aime pas reconnaître son Seigneur, il s'obstine à revendiquer la seigneurie même quand il souffre. Seule la faim peut altérer un tel tempérament. Le Messager de Dieu relate que Dieu Tout-Puissant demanda au moi charnel : « Qui suis-je et qui es-tu ? » Il répondit : « Tu es Toi-même, et je suis moi-même. » Dieu continua à le tourmenter mais Il reçut à chaque fois la même réponse.

Mais quand Il le soumit à la faim, il répondit alors : « Tu es mon Seigneur Tout-Miséricordieux et je ne suis qu'un serviteur impuissant. » [Nursi, 1995, 222-3]

Conclusion

Jeûner pendant le Ramadan peut d'abord sembler une forme d'adoration difficile pour ceux qui ne l'ont pas vécue. Or il y a beaucoup de facteurs, dont certains sont énumérés ci-dessus, qui aident le fidèle à remplir son engagement. Dieu seul connaît la vraie sagesse du jeûne, mais nous en avons un aperçu grâce au Coran, aux hadiths et à notre expérience personnelle. Le jeûne est en premier lieu un moyen d'autocontrôle, de maîtrise de soi, un moyen de s'élever en piété et d'accéder à la libération de la tyrannie des désirs charnels. Deuxièmement, le jeûne procure une opportunité pour la méditation, l'adoration intense et la gratitude. Il permet aux membres de la communauté de compatir à la souffrance des pauvres tiraillés par la faim. Dans la dimension spirituelle, le jeûne mène à une sincère appréciation des bienfaits de Dieu et à une profonde gratitude, ce qui constitue l'essence de l'adoration. Enfin, l'expérience de la faim lors du jeûne rappelle à l'ego sa vraie nature, c'est-à-dire sa faiblesse et sa dépendance de la grâce de Dieu. Il rompt la seigneurie illusoire de l'ego et lui rappelle le but de sa création, qui est la foi, le savoir, l'adoration et l'amour de Dieu, ainsi que le service pour l'humanité.

Références

- Nursi, S. *The Words*, [Les Paroles] The Light, Inc. NJ: 2005.
- Nursi, S. *The Letters*, [Les Lettres] Truestar, Londres: 1995.

Coup d'œil sur le Ramadan

JANE LOUISE KANDUR

1.

Le Ramadan est le neuvième mois du calendrier lunaire islamique.¹

2.

La révélation coranique a commencé pendant le Ramadan, lors de la Nuit du Pouvoir (*Lailat al-Qadr*), qui est meilleure que mille mois.

7.

Il est fortement recommandé d'offrir des repas, d'inviter les gens, d'avoir des rassemblements de famille, et surtout de nourrir les pauvres.

8.

Il faut faire attention à ne pas trop manger lors de la rupture du jeûne (*iftar*).

9.

Jeûner ne signifie pas seulement s'abstenir de manger, mais aussi maîtriser ses désirs et actions illicites.

3.

Le jeûne du Ramadan est l'un des cinq piliers – devoirs obligatoires – de l'islam.

4.

Le jeûne débute à l'aube et se termine au coucher du soleil.

5.

Le repas qui précède l'aube (*sahour*) est jugé méritoire.

6.

Il convient de ne pas retarder la rupture du jeûne (*iftar*).

10.

Le *tarawih* est une prière spéciale qui n'est pratiquée que pendant le Ramadan.

11.

En plus du jeûne, les musulmans passent plus de temps à prier, à méditer, et à réciter et étudier le Coran pendant le Ramadan.

12.

Une fête de trois jours (*Aïd al-Fitr*) est célébrée à la fin du Ramadan.

¹ Les noms des mois dans le calendrier islamique sont: Mouharram, Safar, Rabi al-Awwal, Rabi ath-Thani, Djoumada Awwal, Djoumada Thani, Rajab, Chaban, Ramadan, Chawwal, Dhou al-Qada, Dhou al-Hijja.



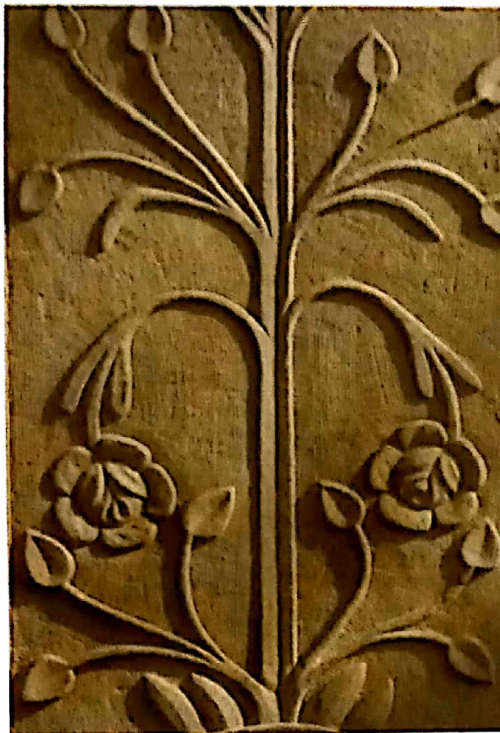
KATHLEEN ST.ONGE

VIGILANCE

L'ENGAGEMENT
AU JEÛNE DU
RAMADAN NAÎT
D'UN FONDEMENT
SIMILAIRE DE
MAÎTRISE DE
SOI, MAIS D'UNE
MANIÈRE BIEN
PLUS DISCIPLINÉE,
ET L'INTENTION
PREMIÈRE DE SA
PRATIQUE DOIT
ÊTRE UNIQUEMENT
D'OBTENIR
L'AGRÉMENT DE
DIEU.



A lors que le « Nouvel An » commence au Canada, la plupart des musulmans continuent à méditer sur le mois de Ramadan qui vient de passer. Les « résolutions du Nouvel An » sont une tradition courante en Occident où les gens se jurent d'exercer la maîtrise de soi sur une de leurs faiblesses comme la cigarette ou les sucreries. L'engagement au jeûne du Ramadan naît d'un fondement similaire de maîtrise de soi, mais d'une manière bien



plus disciplinée, et l'intention première de sa pratique doit être uniquement d'obtenir l'agrément de Dieu. Le saint Coran nous enjoint de jeûner afin que nous puissions apprendre la « retenue ». Et cela signifie bien plus que de manquer un repas. La retenue pratiquée de façon continue est au cœur des attributs clés du croyant tels que la vigilance.

Qu'est-ce que la vigilance ? C'est l'état de surveillance et de circonspection qui sert de système d'avertissement personnel pour nous tenir à l'écart de tout ce qui pourrait affaiblir notre foi. Par la grâce de Dieu, nous avons reçu des signes clairs qui montrent comment l'érosion peut avec le temps changer même les substances les plus dures sur terre. Les rochers qui sont plus solides que les hommes, peuvent lentement s'effriter, une poignée de sable à la fois, à travers l'action graduelle des forces naturelles comme l'eau et le vent... jusqu'à ce que le littoral change complètement. La fonte des glaciers est un autre signe pour nous – au moindre changement de température de la terre, la glace commence à fondre, finissant par changer la géographie du monde entier.

Dans les vies humaines, l'érosion se produit dans la sphère sociale, à mesure que nous faisons des concessions au niveau de nos valeurs et de nos croyances. Un petit musulman dans l'école de mon fils lui a dit la se-

maine dernière qu'il n'était pas nécessaire de faire ses ablutions avant la prière – que c'était seulement préférable. Peut-être qu'un peu plus tard s'infiltrera l'idée qu'une ou plusieurs des prières rituelles n'est pas non plus nécessaire, mais seulement préférable. À moins que nous nous attachions fermement à nos limites, elles disparaîtront naturellement avec le temps. Les signes sont présents tout autour de nous.

Nous courons tous le risque d'une telle érosion. Aucun homme ni aucune femme ne se

réveille un matin en se disant : « Aujourd'hui je vais briser ma famille ». Tout commence lentement, avec juste un regard déplacé ou en respirant un parfum, et voilà que la tentation est née. Et il n'arrive à aucun adolescent de penser : « Je vais devenir un alcoolique ». Non, tout commence par « une petite gorgée » du verre d'un ami ou lors d'une fête « parce qu'un ami s'en va ». Et que dire des croyants et des croyantes qui travaillent dans des conditions très difficiles ? Jour après jour, les gens deviennent de plus en plus chargés avec des horaires très lourds de sorte qu'ils ont souvent du mal à trouver un moment pour faire la prière prescrite. Après des années passées ainsi, quelle force la croyance – ou la pratique – gardera-t-elle ? Il est clair qu'aussitôt que la vigilance s'efface, l'érosion prend place. Autrement, comment expliquer qu'aujourd'hui des millions de gens dans le monde commettent des interdits « oubliés » ?

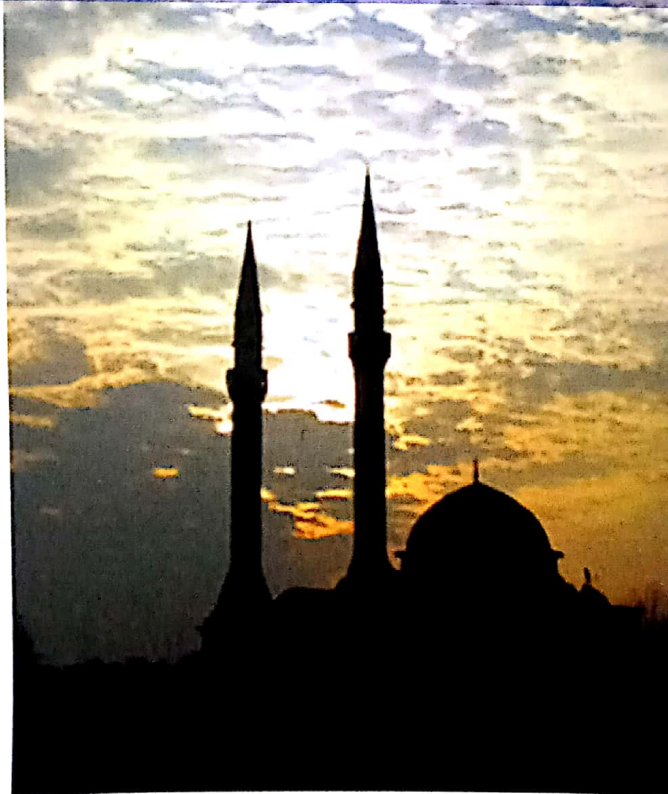
Y en a-t-il parmi nous qui soient assez forts pour résister à ce genre de dérapage ? Combien d'entre nous, assis devant la télévision, zappent et s'arrêtent devant une émission inconvenable, ne serait-ce que pour une minute ? Les sujets et les images inappropriées remplissent nos sens et il est difficile de s'en débarrasser une fois qu'ils se sont installés sur nos rétines et nos tympanes. Ainsi, au lieu d'avoir en tête les Écritures saintes quand nous conduisons par exemple, nous fredonnons



les chansons du Top 50. Et comme il est facile pour nos enfants d'imiter les artistes qui se moquent de tout le monde juste pour rire ! Et avec quelle facilité nous – et nos familles – commençons à prendre part aux stratagèmes commerciaux qui visent à éveiller en nous un désir pour les « ornements » de cette vie. De cette manière, nos réflexions sont peu à peu remplacées par des divagations et des distractions inutiles, et notre temps est lentement rongé – temps qui est si précieux, chaque seconde étant un cadeau, et peut-être le dernier...

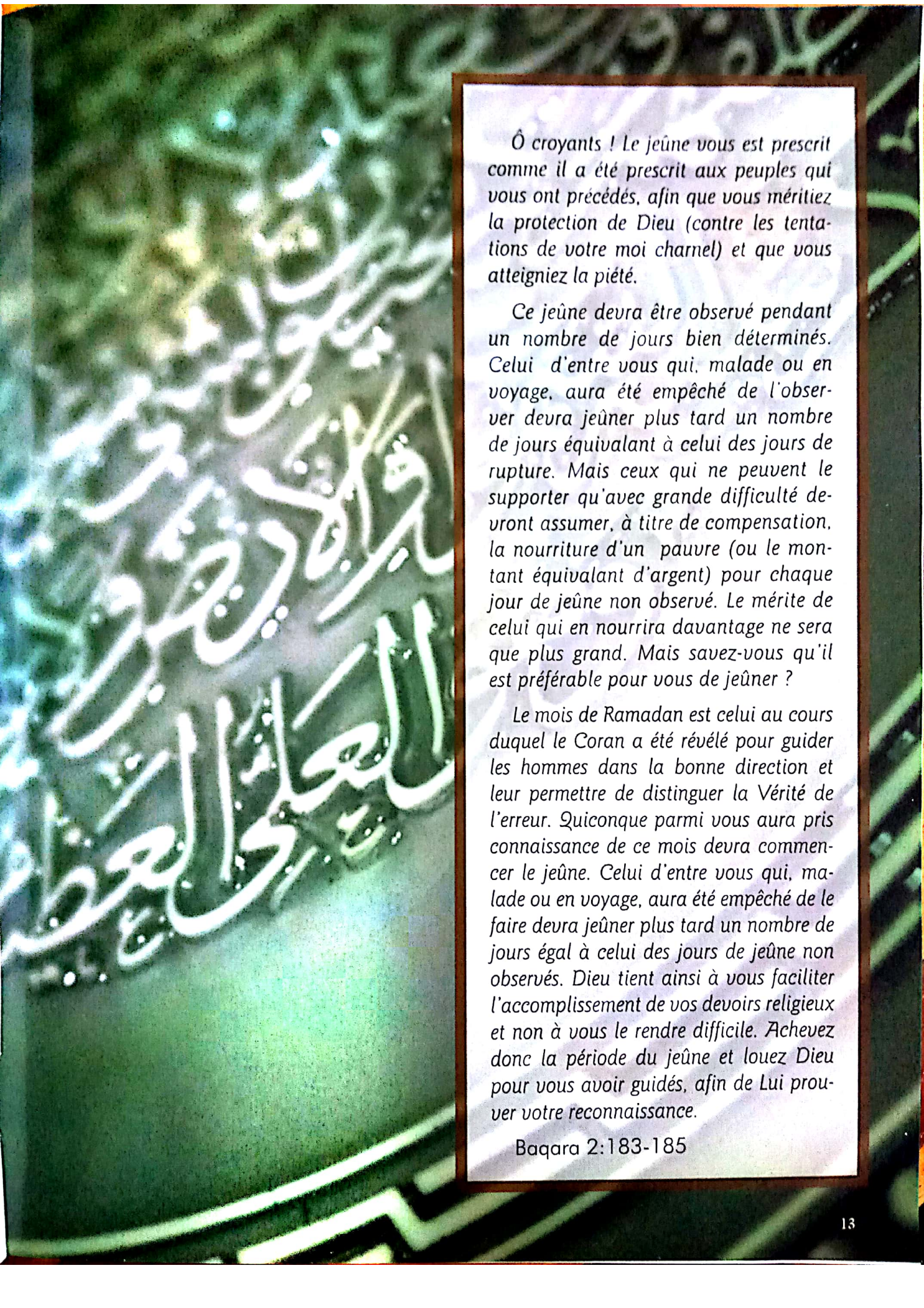
Pour les communautés et les nations, la vigilance est un plus grand défi encore. Nous sommes trop souvent muets sur les questions importantes qui affecteront l'humanité pour toujours. En général, nous sommes plus occupés à essayer de gérer notre propre existence, et il est difficile de changer le statut quo. En fait, il y a tellement de choses que nous ignorons qu'il devient compliqué de se prémunir et de rester vigilants. Gar-

LA RETENUE PRATIQUEE DE FAÇON CONTINUE EST AU CŒUR DES ATTRIBUTS CLÉS DU CROYANT TELS QUE LA VIGILANCE.



der sa foi nécessite un effort de tout instant – mais recouvrer une foi perdue est encore plus difficile.

La vigilance est essentiellement le fait de développer et de préserver ses limites personnelles. Au cours du Ramadan, nous apprenons à identifier nos corps à des « portes » par lesquelles nous pouvons autoriser ou empêcher le passage de quoi que ce soit. Nous connaissons tous le sentiment qui suit la rupture du jeûne le soir – chaque fois que nous mettons quelque chose dans notre bouche après le coucher de soleil nous ne pouvons nous empêcher de nous demander aussitôt si désormais nous pouvons vraiment faire cela. Ce réflexe est le mécanisme opératoire clé de la vigilance. Chaque fois que quelque chose vient à n'importe lequel de nos sens, nous devons nous demander si cela est bien pour nous ou pas. Si nous faisons cela à chaque fois sans exception, nous serons en sécurité et dans la faveur de Dieu, comme Il nous l'a clairement promis. Si nous veillons sur nous-mêmes, Dieu veillera sur nous.



Ô croyants ! Le jeûne vous est prescrit comme il a été prescrit aux peuples qui vous ont précédés, afin que vous méritiez la protection de Dieu (contre les tentations de votre moi charnel) et que vous atteigniez la piété.

Ce jeûne devra être observé pendant un nombre de jours bien déterminés. Celui d'entre vous qui, malade ou en voyage, aura été empêché de l'observer devra jeûner plus tard un nombre de jours équivalant à celui des jours de rupture. Mais ceux qui ne peuvent le supporter qu'avec grande difficulté devront assumer, à titre de compensation, la nourriture d'un pauvre (ou le montant équivalant d'argent) pour chaque jour de jeûne non observé. Le mérite de celui qui en nourrira davantage ne sera que plus grand. Mais savez-vous qu'il est préférable pour vous de jeûner ?

Le mois de Ramadan est celui au cours duquel le Coran a été révélé pour guider les hommes dans la bonne direction et leur permettre de distinguer la Vérité de l'erreur. Quiconque parmi vous aura pris connaissance de ce mois devra commencer le jeûne. Celui d'entre vous qui, malade ou en voyage, aura été empêché de le faire devra jeûner plus tard un nombre de jours égal à celui des jours de jeûne non observés. Dieu tient ainsi à vous faciliter l'accomplissement de vos devoirs religieux et non à vous le rendre difficile. Achevez donc la période du jeûne et louez Dieu pour vous avoir guidés, afin de Lui prouver votre reconnaissance.

Baqara 2:183-185

Le Ramadan :

un moment d'union et de dialogue interreligieux

YETKIN YILDIRIM



L'ISLAM ACCORDE
BEAUCOUP
D'IMPORTANCE AUX
DROITS DES VOISINS.
LES ENSEIGNEMENTS
DU PROPHÈTE
MOHAMMED
ENCOURAGENT LE
BON VOISINAGE.



Le Ramadan est un moment d'union et de regroupement grâce aux rassemblements pour les dîners. Pendant le Ramadan plus que le reste du temps, les musulmans sont encouragés à partager leur richesse et leur nourriture avec les autres et en particulier avec les voisins. L'islam accorde beaucoup d'importance aux droits des voisins. Les enseignements du Prophète Mohammed (paix et bénédictions sur lui) encouragent le bon voisinage. Abou Dharr (que Dieu l'agrée) rapporte que

QUAND CERTAINS COMPAGNONS DU PROPHÈTE LUI DIRENT : « Ô MESSAGER DE DIEU, NOUS MANGEONS MAIS NOUS NE SOMMES PAS RASSASIÉS. » IL REMARQUA ALORS : « PEUT-ÊTRE MANGEZ-VOUS SEULS ? » ILS RÉPONDIRENT : « OUI ! » SUR QUOI IL DIT : « MANGEZ EN GROUPE ET MENTIONNEZ LE NOM DE DIEU. IL Y AURA ALORS DES BÉNÉDICTIONS POUR VOUS DANS VOTRE REPAS. »

le Prophète a dit : « Chaque fois que vous cuisinez du ragoût, ajoutez-y de l'eau, puis cherchez quelque foyer dans votre voisinage pour gentiment leur en donner. » Quand certains Compagnons du Prophète lui dirent : « Ô Messager de Dieu, nous mangeons mais nous ne sommes pas rassasiés. » Il remarqua alors : « Peut-être mangez-vous seuls ? » Ils répondirent : « Oui ! » Sur quoi il dit : « Mangez en groupe et mentionnez le nom de Dieu. Il y aura alors des bénédictions pour vous dans votre repas. » L'amour et l'affection mutuelles entre voisins est encouragée en islam par de nombreux moyens en plus du partage de la nourriture, comme l'échange de ca-

deaux et de bons vœux, et le partage des joies et des peines.

L'unité s'étend à ceux qui ne font pas partie de la religion islamique, puisque la définition du « voisin » est globale et comprend les chrétiens et les juifs. En arabe, le mot « voisin » (djaar) se réfère à la fois aux musulmans et aux non-musulmans, aux croyants et aux athées, aux amis et aux ennemis, aux concitoyens et aux étrangers, à ceux qui se comportent bien envers vous et à ceux qui vous font du mal, à vos voisins de palier comme

à ceux qui habitent plus loin. Il existe trois définitions du « voisinage » dans la tradition musulmane. Selon Al-Uza'i et Ibn Chihab, comme il est rapporté dans le hadith authentique du Livre de

Boukhari, la définition du voisinage inclut « 40 maisons dans chaque direction (droite, gauche, devant et derrière) ». Ali ibn Talib, le gendre du Prophète Mohammed et le quatrième calife, a dit : « Quiconque entend l'appel (à la prière) est un voisin. » Certains savants musulmans ont déclaré que quiconque vit dans un quartier ou une ville est voisin de ses habitants. Cette opinion se fonde sur un verset de la sourate intitulée « Les Coalisés » (Ahzab 33/60).

En fait, cette tradition de bon voisinage de la part des musulmans envers les chrétiens et les juifs est soutenue par l'histoire et les enseignements islamiques. L'histoire témoigne que les chrétiens

et les juifs – les « Gens du Livre » comme ils sont appelés dans le Coran – ont vécu aux côtés des musulmans dans beaucoup de régions du monde islamique, en sachant que leur honneur, leurs biens et leurs personnes étaient en sécurité, en jouissant de bonnes relations avec leurs voisins, en étant bien traités et libres de pratiquer leur culte. Leurs anciennes églises existent toujours dans les villages musulmans, sur le haut des montagnes, entourées de milliers de musulmans qui soutiennent le bien-être de leurs voisins chrétiens et juifs. Le Prophète Mohammed encourageait les gens à être bienveillants envers eux : quand le Prophète était mourant, sur le point de passer dans l'autre monde, il dit ceci : « Je vous confie les Gens du Livre, les chrétiens et les juifs. » Alors qu'Omar était dans les affres de la mort à cause d'un coup de poignard, il fit cet avertissement : « Je vous confie les minorités qui se trouvent parmi nous. Craignez Dieu à leur égard, et traitez-les avec justice. »

Le Ramadan est une période fertile pour la promotion de l'unité, de la paix et de la compréhension entre les voisins, en particulier les non-musulmans. Le Ramadan rassemble les gens et renforce la famille, le voisinage et les relations intercommunautaires par le biais des dîners de rupture du jeûne. C'est cet aspect du Ramadan qui unit les gens de foi. En outre, la présence d'individus de diverses religions dans un décor chaleureux et accueillant offre l'opportunité d'engager un dialogue interreligieux.

Il y a dialogue interreligieux quand des gens de différents milieux sont rassemblés pour promouvoir l'échange à travers les frontières religieuses. Le conflit entre les membres de différentes religions naît d'une mauvaise compréhension et d'un manque de connaissance de l'autre. Si des gens de différentes religions peuvent se réunir et s'ils peuvent être amenés à en savoir plus les uns sur les autres, alors ils apprendront qu'ils ont bien plus de points communs qu'ils n'ont de différences. Cette connaissance engendrera l'amour, et l'amour engendrera la paix dans le monde.

En s'engageant au dialogue, chrétiens, juifs et musulmans découvriront qu'ils ont énormément en commun. Il existe beaucoup de similarités dans les enseignements musulmans, chrétiens et juifs. Ces trois religions sont toutes abrahamiques : el-



les puisent leur origine dans leur ancêtre commun, le Prophète Abraham. En islam, la Torah et les Évangiles sont considérés comme des livres sacrés, et il est stipulé que tous deux viennent de Dieu. D'ailleurs, le Coran affirme et complète les enseignements de ces livres. Dans le Coran, les chrétiens et les juifs sont mentionnés sous le nom « les Gens du Livre ». Le Coran évoque de nombreuses fois le Prophète Abraham et le présente comme un exemple à suivre. Les enseignements du Prophète Abraham en eux-mêmes promeuvent l'unité parmi les adeptes des religions abrahamiques. Le Coran cite Abraham concernant le fait que les croyants soient ouverts aux autres et les invitent à partager leurs repas :

Le récit des honorables hôtes d'Abraham t'est-il parvenu ? Quand ils entrèrent chez lui et lui dirent : « Paix ! » Abraham leur répondit : « Paix ! Gens inconnus ! » Puis il alla discrètement trouver les siens et apporta un veau bien gras, qu'il présenta à ses hôtes, pour leur dire ensuite : « Quoi ? Vous n'en mangez pas ? » Et il commençait à en ressentir quelque frayeur. Mais les inconnus lui dirent : « Ne crains rien ! » ; et ils lui annoncèrent la naissance d'un fils plein de savoir. (Dhariyat 51/24-28)

Ces dernières années, beaucoup d'instituts et de fondations pour le dialogue interreligieux ont organisé des dîners de Ramadan où des membres de différentes religions étaient rassemblés. La réponse positive des participants est un signe du potentiel de cette tradition du Ramadan pour promouvoir l'unité, l'harmonie et la compréhension mutuelle entre les gens venant de divers horizons religieux. Ces participants ont fait des commentaires sur l'opportunité que ces dîners offrent pour le dialogue interreligieux : « Nous avons besoin d'en savoir plus les uns sur les autres... et c'est aussi le but de notre dialogue. Or il ne s'agit pas seulement de se retrouver pour mieux se connaître, c'est aussi apporter une guérison, de la beauté et de la grâce au monde entier » ; « voir les autres dans leurs propres décors religieux, voir des gens dont je ne me serais jamais douté que j'aurais quoi que ce soit en commun avec eux, voir combien les gens sont accueillants, agréables, voir la similarité

de leurs désirs, tout cela signifie beaucoup pour moi. »

De telles occasions illustrent comment le Ramadan permet de promouvoir l'unité et le dialogue interreligieux. En invitant des voisins chrétiens et juifs aux dîners de Ramadan, les musulmans partagent avec eux l'amour du Prophète Abraham à la même table. C'est ainsi que les voisins de tous horizons religieux réalisent à quel point ils sont proches, tels des frères et sœurs en Dieu.

Le Ramadan est union,

Le Ramadan est le mois de Dieu, un printemps de bénédictions et un temps de paix

Le Ramadan est une fontaine sur un chemin traversant le désert

Le Ramadan est une échelle vers les étoiles et une porte du Paradis

Le Ramadan est un bien-aimé que l'on attend pendant onze mois chaque année

Le Ramadan est une main miraculeuse qui transforme le monde entier en une chapelle

Le Ramadan est une union de l'humanité avec tous ses dîners

Le Ramadan est un phare dans l'obscurité des océans, un soleil qui dissipe les ténèbres

Par le Ramadan, le soleil brille sur des continents et surveille les gens bénis de par le monde

Si vous atteignez le Ramadan, lavez votre cœur et votre âme dans son jardin

Renouvelez votre promesse et rechargez-vous.

Notes

¹ Mouslim 26:25

² Hassan: Abou Dawoud, authentifié par al-Hafidh al-'Iraqi in Takhrijul-Ihya



L'esprit du Ramadan & la Globalisation pour le Bien Commun

KAMRAN MOFID

Quand nous regardons la télévision, lisons les journaux et écoutons les informations à la radio, nous sommes vite envahis par l'angoisse et le désespoir concernant le rôle de la religion dans l'ère de la globalisation, ainsi que les relations entre l'Orient et l'Occident. Dans cette période de troubles, il semble que le terme « religion » soit trop souvent récupéré par les partisans de son antithèse pour des controverses, des dissensions et des conflits d'ordre idéologique et politique.

Nous ne devons pourtant pas désespérer. Il faut rester positif et plein d'espoir. En ces temps d'antagonismes et de conflits au niveau international et individuel d'une intensité sans précédent, et de signes d'un éloignement toujours plus grand des valeurs spirituelles, il est encourageant de voir qu'un grand nombre de gens – venant de toutes les communautés religieuses – travaillent sérieusement à différents projets afin de renverser cette tendance à l'autodestruction, en construisant des ponts de réconciliation et de paix à travers les cultures, les religions et les civilisations, dans le but d'empêcher ce qui a été tristement appelé le « choc des civilisations ».

Engagés à la spiritualité, la compassion et le respect d'autrui, les vrais croyants ne doivent pas laisser leur religion être ainsi récupérée et maltraitée par des idéologues exclusivistes. Ensemble, nous devons prendre position pour la paix, la compréhension et le respect mutuels, le dialogue et la justice. Nous devons accueillir la diversité religieuse et concéder qu'aucune religion donnée ne peut prétendre avoir le monopole de la Vérité. En effet, à ce moment de notre histoire sociale et de notre voyage

collectif – face à la globalisation, au réchauffement de la planète, au SIDA, aux maladies épidémiques, à la pauvreté, à l'injustice, etc. – nous avons besoin les uns des autres beaucoup plus que dans le passé, et l'avenir de notre monde exige que nous enseignions à nos élèves, à nos paroissiens et à nos communautés la valeur et les avantages du dialogue, de la coopération et de l'interdépendance.

Étant donné l'« Esprit du Ramadan », je vois le mois de Ramadan comme une grande opportunité – dans cette ère de globalisation – pour que les musulmans et les non-musulmans montrent compassion, communion de sentiments et solidarité les uns envers les autres, à mesure que nous cheminons ensemble sur ce sentier qu'est la vie. De plus, pour moi le Ramadan est le moment pour tous les croyants de renforcer leur engagement à construire de bonnes relations entre les gens de différentes religions, à promouvoir le dialogue interculturel et à travailler ensemble pour une plus grande justice et une paix durable sur la terre. Quel est donc l'esprit du Ramadan ?

Le mois de Ramadan est un moment pour la réflexion spirituelle, la contemplation, la prière, les bonnes actions et pour passer du temps avec la famille et les amis. Le jeûne a pour objectif d'enseigner aux musulmans l'autodiscipline, la retenue et la générosité, ainsi que de leur rappeler la souffrance des pauvres qui ont rarement l'occasion de manger à leur faim.

Le Ramadan est aussi le mois de la miséricorde. Les musulmans sont appelés à montrer de la miséricorde, de la compassion, de la générosité et de l'attention pour toutes les créatures de Dieu, y compris eux-mêmes, les autres êtres humains, les animaux et



l'environnement, en tant que vice-gérants de Dieu sur terre. Le fait de participer au Ramadan et de le vivre ensemble crée un espace social qui est partagé par beaucoup de musulmans à travers le globe. Cela engendre un sens exceptionnel de la solidarité entre les musulmans du monde entier. En partageant le festin avec les amis et la famille pendant l'Aïd al-Fitr et en donnant l'aumône (la fitra et la zakat) aux pauvres et aux nécessiteux, les musulmans contribuent à guérir des blessures sociales, à nouer des liens plus proches avec les autres, à redistribuer la richesse, et à entrer en relation avec ceux qui sont dans le besoin. Cet aspect du Ramadan aide à créer une société juste et compatissante fondée sur le partage et le don, et non pas concentrée sur le consumérisme et le matérialisme.

En termes de dimension spirituelle, le Ramadan redirige les cœurs loin des activités de ce monde, vers Le Divin. Pendant ce mois, les musulmans demandent à Dieu pardon et miséricorde. La pureté de la pensée et de l'action est primordiale. Le jeûne est un acte d'adoration profondément personnel dans lequel les musulmans cherchent à élever leur niveau de conscience de Dieu. Pendant le Ramadan, les musulmans ressentent la paix qui vient de la dévotion spirituelle ainsi que de l'affinité avec les autres croyants. Le Ramadan appelle à l'introspection, à réfléchir au sens de la vie et à sa place dans cette vie. C'est un mois de repentir, de miséricorde et d'expiation spirituelle. Parce que leur attention est détournée de la satisfaction des appétits et des besoins physiques durant le jeûne, les musulmans reçoivent un certain degré d'ascendance au niveau de leur nature spirituelle. Ainsi se rapprochent-ils de Dieu.

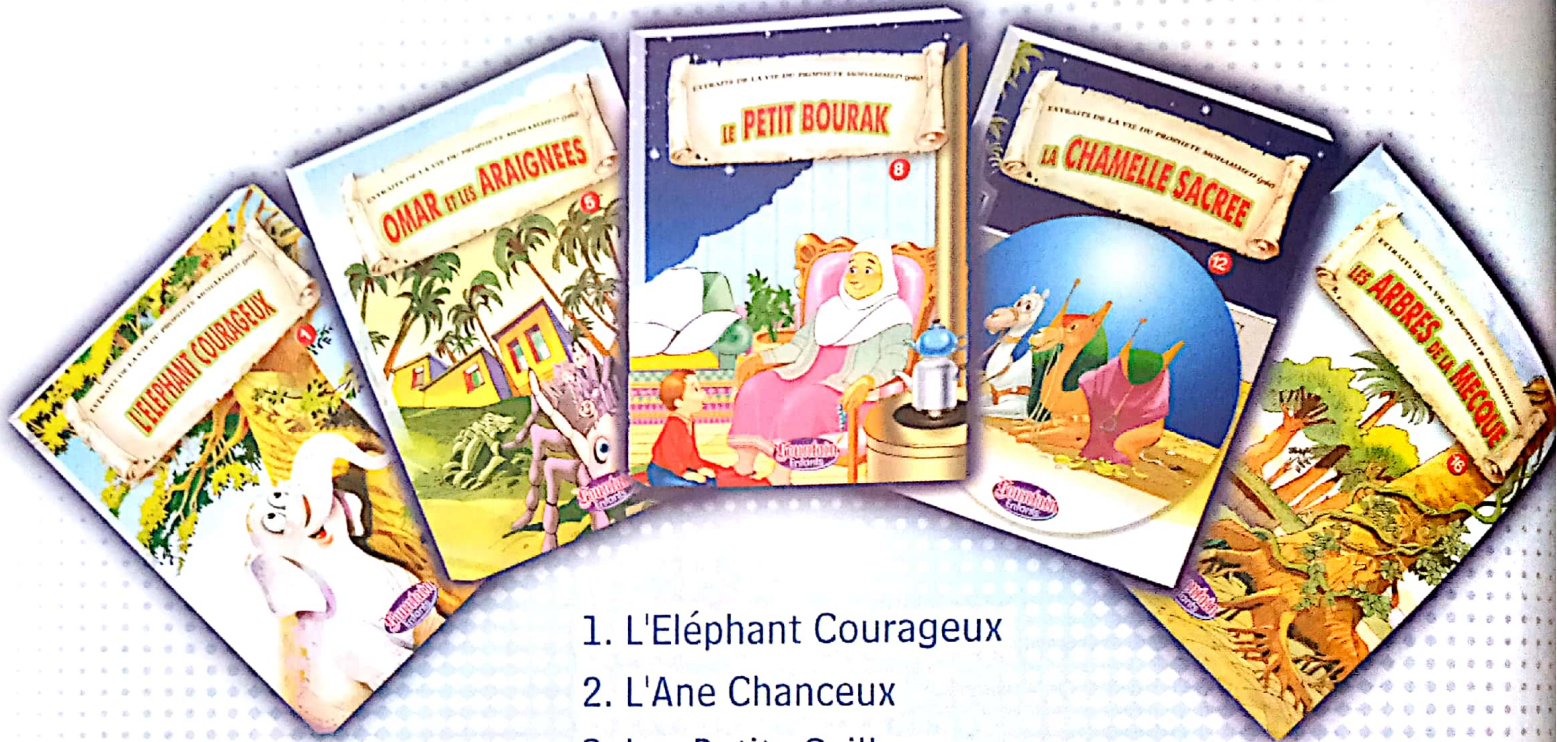
Les musulmans de par le monde doivent saisir l'opportunité du Ramadan pour rassembler les membres de différentes religions et les commerces pour le bien commun qui nous renforcera en hu-

manité, en spiritualité et en amour. Cela nous élèvera au-dessus du pessimisme vers un optimisme suprême ; nous sortant des ténèbres vers la lumière ; de la nuit vers le jour ; de l'hiver vers le printemps. Le fondement spirituel de l'espoir, en ces temps de destruction de notre monde, peut nous aider à reconnaître le but final de la vie et de notre parcours ici-bas.

Suivant l'esprit du Ramadan, puisse Dieu accepter notre jeûne, pardonner nos péchés, et nous guider tous vers le Droit Chemin. Que Dieu nous bénisse tous pendant le Ramadan, faisant de nous tous un instrument pour la paix, nous renforçant et nous permettant de lutter pour un monde où règne la justice, la compassion et qui soit en harmonie avec Son pardon, Sa miséricorde et Sa paix ; nous rapprochant tous de Lui et les uns des autres à travers toute la terre.

Le Dr. Kamran Mofid est le fondateur de l'Initiative de Globalisation pour le Bien Commun (GCGI). Cette mission de Globalisation pour le Bien Commun vise à promouvoir des valeurs éthiques, morales et spirituelles et les vertus personnelles dans, entre autres, les secteurs de l'économie, du commerce, de l'industrie et des relations internationales, et de faire avancer la compréhension et l'action dans les grands sujets d'actualité concernant toute la planète par la société civile, les entreprises privées, le secteur public, les gouvernements, et les institutions nationales et internationales, menant à la promotion de solutions collectives aux défis posés par la globalisation. Ils sont attachés à l'idée que le marché n'est pas seulement une sphère économique, mais une « région de l'âme humaine ». Tandis que nous considérons les nombreuses questions et problèmes économiques, nous devons aussi réfléchir à la dimension divine de la vie, et se soucier, contrairement à la tendance actuelle, du monde du cœur et de l'âme. Nous voyons le problème et le défi de la globalisation non seulement à partir d'un point de vue économique, mais aussi à partir des perspectives éthiques, spirituelles et théologiques.

Site internet : www.commongood.info



1. L'Éléphant Courageux
2. L'Ane Chanceux
3. Les Petits Cailloux
4. Les Fourmis Intelligentes
5. Omar et les Araignées
6. La Lune se fend
7. Les Abeilles de Ta'if
8. Le Petit Bourak
9. Les Maisons de la Mecque
10. Les Colombes de la Grotte
11. Le Cheval de Suraka
12. La Chamelle Sacrée
13. Les Petites Gazelles
14. Le Mont Ouhoud
15. Le Vent chargé d'une Mission
16. Les Arbres de la Mecque



Le sommeil du jeûneur équivaut à un acte d'adoration, et son silence à l'évocation de Dieu. Il reçoit de multiples récompenses pour ses bonnes actions et ses actes d'adoration. Dieu exauce sa prière et pardonne ses péchés.¹

Il existe plusieurs hadiths du Prophète Mohammed au sujet de ce mois béni :


« Pendant le Ramadan, les portes de la miséricorde sont ouvertes, les portes de l'Enfer sont scellées, et les démons sont enchaînés. »²

Le Prophète Mohammed recommanda aux musulmans de prendre part au repas du sahour qui a lieu avant l'aube : « Mangez le sahour. Il s'y trouve une bénédiction. »³

¹ Al-Muttaki, Ali, Kanz al-Ummal, 3/327.

² Muslim, Siyam, 1

³ Muslim, Siyam, 45; Riyadh as-Salihin, II, 495



LE BIENFAIT SPIRITUEL FONDAMENTAL DU JEÛNE

MEHMET ÖZALP

« SI UN INDIVIDU
N'ABANDONNE PAS
LE MENSONGE ET
LES ACTES FONDÉS
SUR LE MENSONGE
TANDIS QU'IL JEÛNE,
DIEU N'A NUL BESOIN
QU'IL S'ABSTIENNE
DE MANGER ET DE
BOIRE. »

Le but primordial de la spiritualité islamique est d'établir une proximité personnelle et intime avec Dieu. Tandis que les croyances de l'islam nous dirigent le long d'un large chemin qui conduit à Dieu, les cinq piliers de l'islam offrent un régime à suivre pour traverser ce chemin, écartant les barrières qui s'interposent entre le musulman et Dieu.

Alors que la chahada (témoignage de foi) nous arrache aux faux maîtres temporels, la salât (prière rituelle) nous arrache aux choses de ce monde, la zakât (aumône purificatrice) nous arrache à l'attachement à la richesse matérielle, et le hajj (grand pèlerinage) nous arrache au fardeau de péchés et de racisme ou nationalisme, le sawm (jeûne) arrache l'adorateur aux désirs physiques et aux impulsions affectives. Ce qui pour certains semble être une épreuve auto-infligée est en fait une expérience profondément humaine. Le jeûne traite une faiblesse fondamentale de l'ego humain – la tendance à agir par impulsion. L'exercice constant de notre volonté à s'abstenir de manger, de boire et d'avoir des rapports sexuels, bien que notre corps envoie sans cesse des impulsions à notre ego, signifie que la volonté détient le contrôle. Le jeûne ne consiste pas seulement à endurer la faim ou la soif. C'est aussi une lutte pour réprimer les impulsions destructives de notre ego. Le Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, remarqua : « Si un individu n'abandonne pas le mensonge et les actes fondés sur le mensonge tandis qu'il jeûne, Dieu n'a nul besoin qu'il s'abstienne de manger et de boire. » Ainsi, le résultat principal du jeûne est de mettre un frein à toutes les impulsions physiques qui ne proviennent pas consciemment de la personne. De cette manière, nous parvenons à nous arracher à la dépendance absolue à ces désirs et ces impulsions, dépendance absolue qui se transforme ainsi en dépendance relative, et c'est alors que nous ne sommes plus guidés que par Dieu, ce qui nous rapproche de Lui.

Par conséquent, le bienfait spirituel fondamental du jeûne est d'exercer la volonté et d'atteindre la maîtrise de soi dont nous avons besoin pour réussir dans tous les domaines de la vie. Jeûner pendant 30 jours consécutifs aiguise véritablement la volonté et fait de la maîtrise de soi une habitude. Cela est si vrai qu'à la fin du Ramadan, la plupart des gens ont l'impression de continuer à jeûner. L'avantage d'obtenir une volonté aiguisée à la perfection étend son impact positif sur tous les aspects de la vie humaine. Il est important de maintenir cette aptitude nouvellement acquise tout au long de l'année jusqu'au prochain Ramadan. Le saint Prophète avait l'habitude de jeûner tous les lundis et les jeudis en dehors du mois de Ramadan. Il conseilla aux musulmans d'en

faire de même ou du moins de se trouver un autre programme de jeûne régulier, bien que cela ne fût pas rendu obligatoire.

Une expérience intéressante a été menée par l'Université de Stanford dans les années 1960 dans une école maternelle où ils testèrent la capacité des petits de quatre ans à résister à la tentation. Un marshmallow était placé dans une pièce et l'on disait aux enfants qu'ils pouvaient immédiatement le manger, ou bien qu'ils pouvaient attendre que le testeur ait fait ses courses et soit rentré, dans lequel cas ils auraient droit à deux marshmallows au lieu d'un seul. Certains enfants attendirent d'avoir deux marshmallows, tandis que d'autres en mangèrent un immédiatement. Ces mêmes enfants furent suivis pendant 14 années afin de voir comment ils menaient leurs vies. Ceux qui avaient résisté à la tentation à quatre ans étaient maintenant, en tant qu'adolescents, plus compétents au niveau social, personnellement efficaces, sûrs d'eux et plus aptes à faire face aux frustrations de la vie... Cependant, environ le tiers des enfants qui s'étaient immédiatement emparé du marshmallow étaient souvent privés de beaucoup de ces qualités, et avaient en commun un portrait psychologique relativement plus problématique... Plus surprenant encore, ceux qui avaient attendu patiemment à quatre ans s'avéraient de bien meilleurs élèves que ceux qui s'étaient livrés à leur caprice. D'ailleurs, leurs résultats aux examens d'entrée à l'université étaient largement supérieurs aux autres...

Il n'y a peut-être aucune aptitude physiologique plus fondamentale que celle qui consiste à résister aux impulsions. C'est la racine de tout autocontrôle émotionnel, puisque toutes les émotions, par leur nature même, conduisent à l'une ou l'autre impulsion d'agir.¹ Naturellement, la manière dont un enfant est éduqué a une portée considérable sur son aptitude à la maîtrise de soi. Si nos parents font tout ce que nous voulons et nous apportent tout ce que nous désirons, notre maîtrise de soi sera vouée à être très faible. Fort heureusement, la pratique du jeûne en islam peut mettre un terme à un tel conditionnement négatif survenu durant l'enfance.

Note

¹ Coleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Bloomsbury, Londres (1996) p.81-82.



LE MOIS SACRÉ DE RAMADAN

BEŞİR AYVAZOĞLU

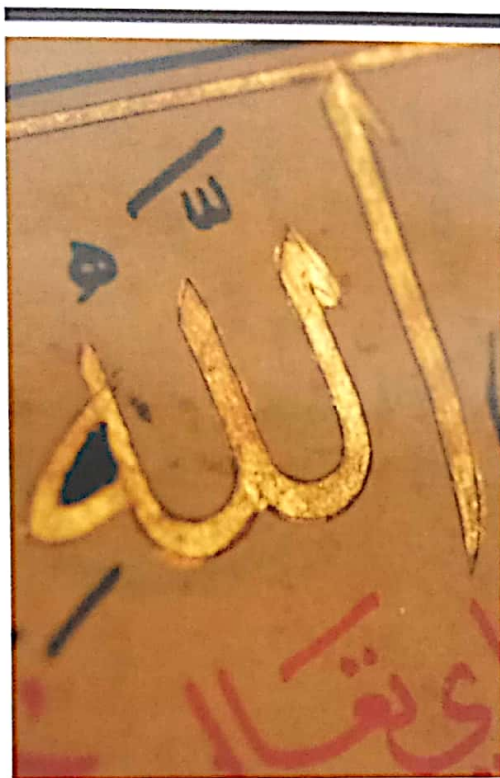
JE PENSE TOUT
DE MÊME QUE LES
ANCIENS RAMADANS
AVAIENT BIEN PLUS
DE CHARME ET DE
MAGIE QUE CEUX
D'AUJOURD'HUI,
ET IL VA SANS
DIRE QU'ILS ME
MANQUENT
BEAUCOUP !



Sil y a une continuation saine et progressive dans les vies sociales et culturelles des communautés, tout héritage du passé est aussi présent « aujourd'hui » ; c'est-à-dire que pendant que nous vivons le présent, nous vivons en même temps le passé, sans en être conscient.

Toutefois, comme c'est le cas pour beaucoup de sociétés musulmanes de nos jours, dans les communautés qui n'ont pas été capables de saisir leur riche héritage culturel, le concept de l'« aujourd'hui » est pris dans son sens le plus élémentaire. Surtout pendant le Ramadan, nous ressentons plus que jamais cette attitude simpliste et indifférente. Nous savons que le Ramadan était mieux accueilli et davantage célébré dans le passé. D'ailleurs, quand ceux qui ont pleinement joui des célébrations d'antan racontent leurs expériences passées, ils soupirent avec une profonde nostalgie.

La nostalgie est un mécanisme qui doit être considéré comme un signe de santé mentale. Dans presque toutes les périodes de crise, les tendances nostalgiques des gens augmentent à mesure qu'ils sont déprimés par les tristes conditions d'aujourd'hui et fuient vers le bon vieux temps, le temps qu'ils croient être meilleur que le présent, et établissent de cette manière une sorte d'équilibre dans leurs mondes spirituels. En fait, peut-être que le passé dans lequel nous recherchons la sérénité était-il rempli de problèmes plus grands que ceux auxquels nous faisons face aujourd'hui. Cependant, curieusement, notre mémoire filtre tous les mauvais souvenirs du passé et nous le présente



comme un monde fabuleux composé d'événements très spéciaux et très réjouissants. Ce qu'il y a d'inquiétant dans cette façon de voir c'est que l'on peut rester bloqué dans le passé, situation qui nécessite le traitement d'un psychiatre. Je pense néanmoins que les voyages faits dans le passé sans rompre les liens avec le présent, c'est-à-dire la nostalgie, sont très utiles pour notre bien-être spirituel. Autrement, le fait que

ce mécanisme psychologique existe naturellement serait absurde. Quel bonheur si ces fuites qui commencent par des expressions comme « Il y avait une époque si splendide que rien que l'imaginer vaut tout l'or du monde » ou encore « Ah ces bons vieux jours de Ramadan ! » pouvaient être transformée en voyages culturels qui soient créatifs et qui transportent des valeurs du passé dans notre présent !

Les souvenirs du Ramadan de mon enfance défilent devant mes yeux... Que m'importe ce qu'en disent les gens, je pense tout de même que les anciens Ramadans avaient bien plus de charme et de magie que ceux d'aujourd'hui, et il va sans dire qu'ils me manquent beaucoup !

Le premier Ramadan auquel j'ai consciemment goûté survint en hiver. Quand je commençai à jeûner pour la toute première fois, le mois de Ramadan coïncidait aux froides journées d'un hiver rigoureux. Ces jours-là, quand il commençait à neiger, de grands amoncellements de neige se formaient sur les bords des routes et ils ne fondaient pas pendant des mois. De longs glaçons pointus qui étincelaient sous les rayons du

soleil étaient suspendus aux avant-toits, et nous passions de merveilleux moments sur nos luges en bois. L'une des rues où nous vivions était située sur une colline escarpée qui était couverte de verglas et glissante comme une patinoire pendant les mois d'hiver. Quand nous nous asseyions sur nos luges et nous jetions sur la pente, nous avions l'impression de voler vers l'autre bout de la rue. Dans les années 1960 nous n'avions pas à nous soucier du trafic...

Quand les enfants commençaient à jeûner, leurs parents étaient particulièrement tendres envers eux. Nos poches étaient remplies de bonnes choses pour l'iftar et nous étions impatients de pouvoir les manger. Des bonbons durs, des bonbons à la menthe, des pois chiches grillés, et si nous pouvions nous en procurer, des noix ; beaucoup de délices guère connus des enfants d'aujourd'hui comme les figues sèches, les mûres

JE N'OUBLIERAI JAMAIS LA THÉIÈRE BOUILLANTE ET FUMANTE PLACÉE SUR LE FEU. LES VIEILLES THÉIÈRES SIFFLAIENT QUAND L'EAU BOUILLAIT. PEU APRÈS LE REPAS D'IFTAR, DU THÉ BIEN INFUSÉ ÉTAIT SERVI. ET ENSUITE LA PRIÈRE DU TARAWIH ; LES 33 CYCLES DE PRIÈRE ACCOMPLIES EN COMMUN OÙ TOUS LES MEMBRES SE CONNAISSAIENT, DANS LA PETITE MOSQUÉE EN BOIS DE NOTRE RUE.

sèches, les graines de caroube et les délicieuses sucettes de différentes formes et de toutes les couleurs ! À l'époque, je croyais que le nombre de vendeurs de sucettes augmentait pendant le Ramadan. Parfois nous avions tellement faim que nous commencions à geindre et à nous agiter. Alors les plus âgés de la famille nous prenaient sur leurs épaules pour nous distraire et jouaient avec nous.

Une minute ou deux avant le moment de rompre le jeûne, un coup de canon retentissait de la forteresse de la ville. Ces coups à blanc étaient employés pour signaler aux gens que l'heure de la rupture du jeûne était arrivée. Nous avions l'habitude de sortir aussitôt dans la rue pour voir les vives couleurs émises par le canon ainsi que les illuminations des minarets – quel tableau fantastique ! Tout en se régaland avec les friandises de l'iftar, les enfants de notre rue couraient chez

eux et criaient : « Le coup de canon a retenti ! Le coup de canon a retenti ! » C'était vraiment quelque chose qui valait la peine d'être vu !

Ah ces maigres mais délicieux repas d'iftar ! Tous les membres de la famille se rassemblaient autour de la traditionnelle table basse qui avait été servie par terre, et nous mangions de bon appétit ce que Dieu nous avait donné. Certains versaient une ou deux cuillères de sauce du ragoût de pommes de terre sur leur soupe. Je n'oublierai jamais la théière bouillante et fumante placée sur le feu. Les vieilles théières sifflaient quand l'eau bouillait. Peu après le repas d'iftar, du thé bien infusé était servi. Et ensuite la prière du tarawih ; les 33 cycles (*rakat*) de prière accomplies en commun où tous les membres se connaissaient, dans la petite mosquée en bois de notre rue. J'entends encore la voix des muezzins chanter les Beaux Noms de Dieu « Yâ Hannân ! Yâ Mannân ! » qui

étaient récités à intervalles réguliers. Quant à nous, les petits chenapans, nous nous tenions dans les derniers rangs du fond pour prier mais nous ne pouvions nous empêcher de pouffer de rire. Quand ils saluaient et terminaient la prière, les plus âgés nous faisaient les gros yeux mais

nous n'y faisons pas attention ! Après la prière du tarawih, je ne saurais vous décrire le plaisir de tirer des coups de pistolet à bouchon fabriqués à partir de boîtes de conserve, de jouer aux batailles de boules de neige ou à cache-cache !

Quand le Ramadan tombait en hiver il passait aussi vite que l'éclair ! « Ô Ramadan bien-aimé, souhaitaient les grandes personnes, comme tu es vite passé ! » Les jours de fête après le Ramadan – l'*Aïd* ou le *Baïram* – étaient la seule chose qui pouvait les consoler. Avant le Baïram, on s'affairait beaucoup à la maison pour les préparatifs. Tout d'abord, les mamans et les tatas faisaient des feuilles de vigne farcies dans des grandes marmites, une soupe spéciale était d'usage, et bien sûr les baklavas ! C'étaient les trois mets les plus essentiels de nos tables de Baïram. Avec tous les enfants de la rue, aussitôt après le petit déjeuner, nous attrapions un long bâton ou un traditionnel

rouleau à pâtisserie long et fin, et nous faisons du porte à porte. Les voisines glissaient des beignets spéciaux sur nos bâtons. C'était l'un des plaisirs de notre enfance de manger ces beignets avec un gros appétit.

Je me souviens très bien l'animation et l'effervescence qu'apportaient le Ramadan, ce mois dont l'arrivée était si attendue. C'était comme un membre de la famille qui était parti très loin et qui rentrait enfin. Et aussi son départ triste et émouvant... Toutefois, la joie du Baïram contre-balançait le chagrin de voir repartir le Ramadan, et nous offrait ainsi un doux moyen de reprendre notre vie quotidienne ordinaire.

De nos jours, surtout dans les grandes villes, l'atmosphère spirituelle du Ramadan ne se fait pas sentir comme autrefois. Je ne pense pas que l'on puisse dire que « le sultan des onze mois » stimule encore les âmes et apporte un changement revivifiant à la routine de nos vies. Ceux qui jeûnent ne sont tolérés que s'ils ne troublent pas le cours ordinaire de la journée. Ils continuent à commencer le travail de bonne heure et à quitter le bureau à la fin des heures de travail habituelles, quelle que soit l'heure à laquelle « le coup de canon retentit » (quel canon ?!). Jadis, le Ramadan était un événement extraordinaire, un peu comme l'alternance soudaine du jour et de la nuit. La vie qui avait été très lente pendant onze mois gagnait subitement une énergie et une activité remarquables.

Dans le passé, la « vie nocturne » n'existait pas pour nous. Une fois qu'il faisait nuit, les rues étaient complètement vides et un profond silence entourait la ville entière. Nous n'entendions que le sifflet des gardiens, les aboiements des chiens et les pas de quelques personnes qui se hâtaient pour rentrer chez elles – et c'était tout. Comme le poète Ahmet Haşim dit dans un de ses articles, « les gens ne considéraient pas la journée comme commençant à minuit et finissant la nuit suivante. Nous avions des journées courtes, simples et faciles à vivre, qui commençaient avec les premiers rayons de soleil et se terminait au coucher du soleil. » Ce mode de vie était complètement inversé aussitôt que le Ramadan commençait. Les rues se remplissaient de monde la nuit. Les cafés, les magasins et même les bureaux administratifs étaient ouverts jusqu'à l'heure du sahour (repas pris avant l'aube). Les rues étaient illuminées avec des

lumières décoratives, des lanternes et des flambeaux, et il y avait les spectacles éblouissants des minarets qui étaient allumés avec des messages qui embellissaient la sombre silhouette des villes.

Dans les rues qui étaient silencieuses pendant les nuits de tous les autres mois, malgré le contraste de l'atmosphère religieuse profonde et sérieuse de la journée, les mets délicats et les divertissements de nuit après l'iftar et surtout après la prière du tarawih, était vus comme une sorte de récompense pour ne pas avoir mangé et bu et pour avoir été capable d'exercer le contrôle nécessaire sur ses désirs pendant le jour. Les journées de Ramadan étaient aussi calmes que les nuits des autres mois. La beauté, le plaisir et l'animation spirituelle de l'attente calme et patiente juste avant l'heure de l'iftar ne peuvent être connues que de ceux qui jeûnent. Pour les enfants d'aujourd'hui qui vivent dans des villes modernes, les lumières sont ternes à cause de la pollution, et il leur est très difficile d'imaginer comme il était merveilleux de voir des lanternes et des flambeaux illuminant vivement les nuits noires du passé.

La prière du Baïram, comme la prière du tarawih, était pour nous les enfants une autre source de plaisir ineffable. Nous allions à la mosquée avec beaucoup de joie et nous nous joignions allègrement à la congrégation de prieurs, apprenant ainsi à nous comporter en communauté. Après la prière du Baïram, les voisins du même quartier s'embrassaient et se souhaitaient une joyeuse fête de Baïram dans la cour de la mosquée. Cependant, la véritable célébration du Baïram se faisait à la maison. Après l'affairement du matin, les membres distingués du voisinage se rassemblaient et se rendaient dans toutes les maisons. Ils montraient des émotions si fortes que personne ne pouvait se sentir seul.

Le Ramadan est toujours une merveille qui est partagée par la majorité des sociétés musulmanes. Sa beauté est même partagée avec les non-musulmans à travers les invitations aux dîners d'iftar tenus par les organisateurs de dialogues interreligieux. Tant qu'il y aura des gens qui jeûneront, cette beauté perdurera. Toutes les sociétés ont besoin de plaisirs qui sont vécus et partagés. Plus le bonheur est partagé et plus il grandit, et plus la peine est partagée et plus elle diminue.



Un Mois Rayonnant dans un Monde Qui S'assombrit

M. FETHULLAH GÜLEN

Le monde est en train de subir des formes de dépressions, les unes dans les autres. L'humanité a un sommeil agité, entrecoupé de cauchemars. Dans le silence de la nuit, le Ramadan approche une fois de plus, apparaissant dans le ciel tel une pleine lune. Sa lumière a commencé à dissiper les ténèbres de notre horizon, et bien que cette lumière soit temporaire, notre âme s'en ressent déjà apaisée.

Quelle que soit l'ampleur de la pollution des pensées et des sentiments des gens, presque chaque Ramadan leur offre, d'une certaine façon, un bouquet de sa sainte et douce lumière, purifiant leurs cœurs de la poussière et de la corrosion, mettant en lumière leurs potentiels et les imprégnant de sa propre couleur. Il efface tout ce qui embrume notre horizon et s'écoule dans notre cœur en y apportant sa joie et son arôme céleste.

pleuvent sur nous comme des feux d'artifice tombant du ciel. Il calme notre malaise et adoucit nos pensées dures et agressives.

Presque chaque fois que le Ramadan arrive, tel une sérénité descendant du ciel, il vient parmi nous avec ses couleurs, ses attraits et son langage célestes, nous faisant ressentir sa magie en notre âme. Chaque fois que nous accueillons le Ramadan, ce mois béni est si rempli de charmes qu'il demeure aussi nouveau que la première fois qu'il était venu ; et son départ nous laisse nostalgique... il nous faut attendre toute une année pour le revoir. Néanmoins, avec le jeûne, les repas du *sahour* et de l'*iftar*, et les prières du *tarawih*, il y a toujours un sentiment de familiarité. À cet égard, ni son arrivée ni son départ n'engendrent la surprise. Il s'agit d'autre chose, de son côté céleste qui ne peut être ressenti que par notre conscience. C'est grâce à cet aspect que le Ramadan est capable de distiller notre moi, de purifier notre cœur, de

PRESQUE TOUS LES ANS, À MESURE QU'IL TOMBE SUR NOUS COMME UNE PLUIE FERTILE, UN MYSTÈRE ET UN ENCHANTEMENT VENANT DES CIEUX, LE RAMADAN SE FAIT SENTIR AVEC UNE NOUVELLE PROFONDEUR, CHAQUE FOIS DIFFÉRENTE. ET TOUTES LES FOIS QUE NOUS TROUVONS LE RAMADAN DIFFÉRENT ET PLUS CHARMANT ENCORE, NOUS NOURRISSONS UN FERVENT AMOUR POUR LUI.

raviver nos sentiments, et qu'il nous révèle des nouveautés dans une langue nouvelle. Grâce à cet aspect, jamais le Ramadan ne se fane, ne perd de ses couleurs ni ne devient terne ; aussi ne fatigue-t-il pas ses hôtes. Au contraire, il vient toujours comme le printemps et nous embrasse doucement, puis repart en nous donnant l'impression que l'automne est arrivé.

Presque tous les ans, à mesure qu'il tombe sur nous comme une pluie fertile, un mystère et un enchantement venant des cieux, le Ramadan se fait sentir avec une nouvelle profondeur, chaque fois différente. Et toutes les fois que nous trouvons le Ramadan différent et plus charmant encore, nous nourrissons un fervent amour pour lui.

Quand le Ramadan arrive, il danse à travers les mois et les jours, il saute d'une saison à l'autre, et

nous parvient toujours d'une manière différente. Il embrasse notre cœur avec le temps, les couleurs et les motifs des saisons : tantôt le Ramadan déverse sa chaleur céleste dans le sein de l'hiver glacial, tantôt il s'unit avec la chaleur de l'été et nous rappelle que nous devons utiliser notre volonté, en misant sur notre détermination et en dirigeant notre pénétration vers l'horizon de la vie spirituelle. Parfois le Ramadan tombe comme la rosée sur les fleurs du printemps et nous récite des poèmes de renouveau. Et parfois il transperce la morosité de l'automne avec sa joie céleste. Il nous transporte de l'espace étroit et étouffant de ce monde vers le climat infini et reposant de l'autre monde.

Comme pour le lever et le coucher du soleil et de la lune, nous pouvons prévoir l'arrivée du Ramadan grâce aux calculs astronomiques. Toutefois, lors de chacune de ses visites, le Ramadan nous retrouve avec une variété de surprises et opère un changement complet dans notre vie. Il réorganise notre emploi du temps en modifiant l'heure de nos repas et de notre lever et coucher. Il nous transforme en êtres spirituels, proportionnellement à nos capacités personnelles. Et avec chacun de ses aspects, il parle à notre cœur de la fidélité qui nous vient d'au-delà des cieux.

Presque chaque année quand le Ramadan arrive, c'est comme si les cieux descendaient sur terre : les lumières dans les rues, les lampes qui entourent les minarets, les messages du Ramadan suspendus entre deux minarets, et les feux d'artifice étincelant ici et là nous rappellent les étoiles et les météores dans le ciel. L'état profondément spirituel des croyants dans la mosquée, qui deviennent plus purs et plus raffinés, innocents comme des anges, leur vigilance, la manière dont ils commencent et rompent le jeûne donnent à tous l'impression qu'ils marchent côte à côte avec des êtres spirituels. Cela est si vrai que le croyant qui est ouvert à l'horizon du cœur et à la spiritualité vit une nouvelle fête lors de chaque repas du sahour avant l'aube, il déborde d'une nouvelle euphorie lors de chaque rupture du jeûne le soir,

il observe chaque prière du tarawih dans un nouvel enchantement spirituel, et très souvent, il se sent vivre dans un monde de rêves. Ce mois béni est constamment enveloppé du pardon Divin. Il promet la même chose à ceux qui vivent dans son atmosphère et il marque chaque personne différemment selon son degré de croyance religieuse : il change les limites du cœur du croyant avec son charme unique, reflétant sa propre teinte sur leur nature, et ouvertement ou non, il rend ceux qui croient de tout leur cœur conscients du mystère des royaumes de l'au-delà, pavant le chemin pour qu'ils dépassent leur matérialité et qu'ils deviennent presque des êtres différents.

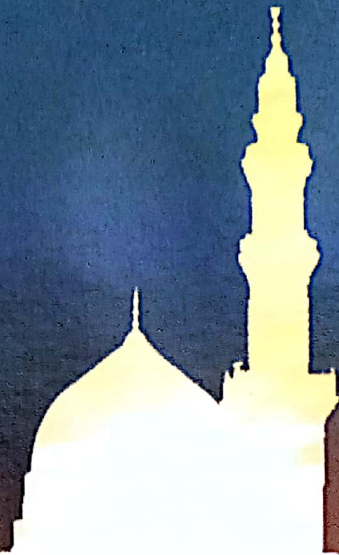
Avec l'arrivée du Ramadan, l'on entend des murmures angéliques qui émanent des émotions humaines. Le sens des royaumes de l'au-delà se répand sur toute chose, tel le parfum le plus doux. Tout au long de ce mois, cette période de temps béni nous présente en silence ses poèmes les plus profonds. La foi et l'adoration sont les éléments essentiels de ces poèmes, ils vont de pair en nous offrant des horizons magiques qui transcendent les domaines des sciences. Nous ne pourrions jamais nous lasser de les contempler.

De même que le soleil touche tout ce qui est sur terre dans une certaine mesure et que ses rayons se reflètent sur chaque objet en différentes fréquences, ainsi dans le mois de Ramadan les mondes de l'au-delà sont présentés en différentes interactions avec la terre et ses habitants, en particulier avec le cœur des croyants. Partout les royaumes spirituels exhalent un esprit, un sens, un charme qui surpassent de loin ceux de la lumière du soleil. Il manifeste ses propres mystères dans les cœurs qui sont ouverts au Divin et inspire en eux une profondeur de foi. De cette manière, ce monde et l'autre sont quasiment réunis, côte à côte. L'adoration s'écoule de ce premier vers ce dernier, tandis que la bonté et les bénédictions s'écoulent de ce dernier. Cet état engendre des rêves et des sentiments profonds en nous, nous faisant réaliser que rien au monde ne saurait être aussi beau et fascinant. Parfois, quand les sons dans la mosquée s'entremêlent avec les lumières et se déversent sur nous, chacun se sent dans un tel état qu'il souhaite ne jamais quitter cette at-

mosphère envoûtante. Même quand nous devons partir, notre cœur continue à battre au rythme de ce lieu.

Pendant le Ramadan, chaque jour nous ressentons la joie d'un jour de fête et sommes conscients de sa douce chaleur lorsque nous faisons la navette entre le travail, la maison et la mosquée. Nous la ressentons quand nous nous plongeons dans les rêves qui ouvrent sur le monde spirituel. Parfois nous courons à la mosquée, dans l'espoir de diminuer la distance qui nous sépare de notre Seigneur. Nous renforçons nos souhaits de bonté en priant, et nous nous efforçons de nous purifier de toute souillure spirituelle en nous repentant et en nous réfugiant en Dieu. Jour et nuit nous considérons notre place devant la Présence Divine comme une nouvelle chance de purification et nous changeons la couleur de notre vie. De cette manière, cette vie cesse d'être une énigme et devient d'une beauté dont on ne peut se lasser ; elle est respirée, ressentie, et devient un plaisir qui se déverse en nous.

Et l'appel à la prière qui résonne à travers tout le quartier, le son des glorifications de Dieu venant des mosquées, la fascinante aura spirituelle qui s'y trouve, la langue spéciale des prières du tarawih observées par hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, par tous les musulmans ; toutes ces choses élèvent le Ramadan à un niveau si haut que ceux qui ressentent et pratiquent le Ramadan dans son intégralité savourent toutes sortes de pensées et, comme s'ils étaient voisins des habitants des cieux, sont plongés dans un ravissement sans pareil. Parfois pendant le Ramadan – la capacité à le sentir dépend de la profondeur spirituelle de l'individu – des sensations célestes nous enveloppent tant et si bien que l'on croirait entendre la voix de Bilal, le muezzin du Prophète, s'élever des minarets, et l'on voit l'imam comme une personne privilégiée ayant le titre de vice-gérant de Dieu, et les gens qui l'entourent comme les saints Compagnons qui furent honorés par la rencontre du Prophète. L'on est alors envahi de sensations intenses et, incapables de retenir nos larmes, on a le sentiment d'être au seuil du Paradis.



Il est conseillé de ne pas s'attarder lors du dîner de rupture du jeûne : « Les gens qui rompent le jeûne rapidement (observant ainsi la tradition du Prophète) mèneront toujours une vie sous d'heureux auspices. »¹

Il est rapporté que la prière du tarawih pendant le Ramadan, prière qui s'intercale entre la prière de la nuit (ichâ) et la prière du witr, est un moyen pour les gens d'être pardonnés pour leurs péchés. Le Prophète Mohammed a dit à ce sujet :

« Si quelqu'un prie durant les saintes nuits du Ramadan, croyant à ses bénédictions et n'espérant recevoir de récompense que de Dieu, priant le tarawih pour Son agrément, ses péchés passés lui seront pardonnés. »²

« La personne qui, croyant à la vertu et à la récompense de cet acte, prie Dieu pendant les nuits du Ramadan, sera pardonnée pour les péchés mineurs qu'elle a commis dans le passé. »³

¹ Muslim, *Siyam*, 48

² Muslim, *Salat al-Musafirun*, 173; *Riyadh as-Salihin*, II, 463

³ Muslim, *Salat al-Musafirun*, 173-174; *Riyadh as-Salihin*, II, 463

سُورَةُ الْقَدْرِ مَكِّيَّةٌ مِنْ مَكِّيَّةٍ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ ❶
 وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ ❷
 لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ ❸
 تَنْزِيلُ الْمَلَكِ وَالرُّوحِ ❹
 فِيهَا يَأْذِنُ رَبُّهُمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ ❺
 سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطَلَعِ الْفَجْرِ ❻

Une interprétation de Qadr, la 97ème sourate du Coran

LA NUIT DU DESTIN, DU POUVOIR ET DE LA MESURE

ALI ÜNAL

Cette sourate, ou chapitre, de 5 versets tire son nom du mot al-qadr (pouvoir, destin, mesure, valeur) dans le premier verset. Elle traite de Laïlat al-Qadr (la Nuit du Destin, du Pouvoir et de la Mesure), qui survient durant la troisième partie du mois sacré de Ramadan. Il est très méritoire de passer cette nuit en adoration.

Au Nom de Dieu, le Clément, le Miséricordieux.

1. En vérité, Nous avons révélé le Coran dans la Nuit du Destin et du Pouvoir.
2. Et qui te dira ce qu'est la Nuit du Destin et du Pouvoir ?
3. La Nuit du Destin et du Pouvoir vaut plus que mille mois réunis !
4. C'est au cours de cette nuit que descendent, avec la permission de leur Seigneur, les anges et l'Esprit saint pour exécuter tout ordre Divin.
5. Et c'est au cours de cette nuit que règnent une paix,

une miséricorde et une sécurité (contre tous les malheurs, pour les serviteurs qui la passent en dévotions, appréciant pleinement sa valeur) jusqu'au lever de l'aurore !

Toute chose et tout événement a une existence éternelle dans le Savoir de Dieu. Puisqu'il est parfaitement en dehors du temps et de l'espace, il n'y a pas de divisions en passé, présent et futur dans Son Savoir, dans lequel tout le temps n'est qu'un point, ou est le présent. La création signifie qu'Il donne une existence éternelle aux « archétypes » dans Son Savoir, en fonction des mesures du monde auquel les choses appartiennent. Sa volonté pour les choses et les événements dans le monde matériel est qu'ils suivent un certain processus afin de venir à l'existence.

Quand Dieu veut qu'une chose donnée vienne à l'existence ou qu'un événement donné ait lieu, Il les décrète afin qu'ils soient, chacun avec une identité propre. Nous pouvons décrire

cela comme chaque chose et événement étant identifié avec sa propre nature par le Destin Divin. Le Destin transfère cet événement ou cette chose du monde du Savoir au monde du Pouvoir Divin, et le Pouvoir Divin les crée selon les mesures déterminées par le Destin. (Nous devons toujours garder à l'esprit que toutes les explications concernant Dieu sont en rapport à nous ou à partir de notre perspective humaine et selon nos mesures dans notre relation à Lui.)

Ainsi, chaque année doit avoir une identité et une importance particulières pour les actes du Destin et du Pouvoir Divins durant toute l'histoire de l'univers en général, et de l'humanité en particulier. Et il y a une nuit spéciale pendant chaque année durant laquelle toute chose, tout être ou tout événement que Dieu a voulu qu'il vienne à l'existence pendant cette année-là est identifié ou particularisé et transféré du Savoir Divin à la disposition du Pouvoir Divin. Comme on le comprend dans d'autres versets portant sur ce sujet, tels que Baqara 2/185 qui déclare que le Coran a été descendu pendant le Ramadan, cette nuit est la Nuit du Destin, du Pouvoir et de la Mesure :

Le mois de Ramadan est celui au cours duquel le Coran a été révélé pour guider les hommes dans la bonne direction et leur permettre de distinguer la Vérité de l'erreur. Quiconque parmi vous aura pris connaissance de ce mois devra commencer le jeûne. Celui d'entre vous qui, malade ou en voyage, aura été empêché de le faire devra jeûner plus tard un nombre de jours égal à celui des jours de jeûne non observés. Dieu tient ainsi à vous faciliter l'accomplissement de vos devoirs religieux et non à vous le rendre difficile. Achevez donc la période du jeûne et louez Dieu pour vous avoir guidés, afin de Lui prouver votre reconnaissance.

Le Coran a été révélé de l'une de ces deux manières : soit dans sa totalité d'abord, soit directement en parties. Certains exégètes du Coran disent que le Coran a été envoyé dans sa totalité à partir de la Suprême Tablette Gardée, sur le ciel de la terre ou sur Baït al-Mamour. Nous ignorons la nature de cette Baït (Maison) et de la descente du Coran sur elle ou sur le ciel de la terre. Toutefois, à la lumière des versets suivants de Doukhân 44/1-6, l'on peut dire que de même que chaque Livre Divin fut identifié avec sa nature particulière dans sa totalité par le Destin dans le Savoir de Dieu ou la Suprême Tablette Gardée ou la Mère du Livre, ou transféré dans sa totalité à par-

tir du Savoir de Dieu ou de la Suprême Tablette Gardée ou de la Mère du Livre, ainsi le Coran fut aussi identifié dans sa totalité dans, ou transféré à partir de, la même source originale durant la Nuit du Destin, du Pouvoir et de la Mesure :

Au Nom de Dieu, le Clément, le Miséricordieux

1. Hà-Mim.
2. Par le Livre explicite qui montre clairement la vérité !
3. Nous l'avons, en vérité, révélé en une nuit bénie, car Nous n'avons pas cessé d'avertir les hommes (depuis leur création).
4. Ce fut au cours de cette nuit où toute sage décision est prise (où toute affaire est identifiée pour des buts sages),
5. En vertu d'un ordre émanant de Nous, car Nous avons l'habitude d'envoyer des Messagers (de parmi les anges et les êtres humains pour transmettre Nos décrets et pour guider),
6. À titre de miséricorde de ton Seigneur qui entend tout et sait tout.

Les anges sont responsables des affaires dans l'univers et dans la vie de tous les êtres. Parmi eux se trouvent ceux chargés d'apporter la Révélation Divine aux Prophètes, à savoir Gabriel et ses assistants. Ils reçoivent les décrets de Dieu et se mettent aussitôt à les exécuter. Ils descendent aussi avec la grâce, la miséricorde et la sécurité de Dieu durant la Nuit du Destin, du Pouvoir et de la Mesure.

Quant à l'Esprit, ce doit être Gabriel ou un autre être comme un ange mais supérieur aux anges. Selon Imam al-Ghazzali, c'est un ange (ou un être ressemblant à un ange) que Dieu emploie pour insuffler l'âme dans le corps de chaque être humain. Bediüzzaman Said Nursi maintient qu'il y a un esprit qui représente chaque chose et chaque être. L'Esprit saint est donc peut-être l'être responsable de tous les esprits, qui représente leur adoration et présente celle-ci à Dieu. Pendant la Nuit du Destin, du Pouvoir et de la Mesure, il se peut qu'il descende pour insuffler la paix, la vivacité et l'euphorie dans le cœur des croyants qui veillent en adoration – Dieu seul sait.

Pour de plus amples explications et références au sujet des concepts mentionnés dans ce texte (comme la Suprême Tablette Gardée), voir : Ali Ünal, *The Qur'an with Annotated Interpretation in Modern English*, [Le Coran avec une interprétation en anglais contemporain accompagnée de notes] The Light Inc., NJ: 2006.

HISTOIRES DE RAMADAN

CÜNEYD SUAVI

L'arbre du Berger

Chaque fois que le vieux berger allait dans les prairies faire paître ses moutons, il se reposait sous un pommier près de la colline, et quand c'était l'automne, il parlait à l'arbre et disait : « Allez mon brave, donne donc une pomme à ce vieil homme ! »

Alors une délicieuse pomme bien mûre tombait de l'arbre. Le vieil homme prenait son couteau orné de nacre et coupait la pomme en morceaux. Il mélangeait ces morceaux avec du yaourt et mangeait avec un appétit aiguïté par le grand air.

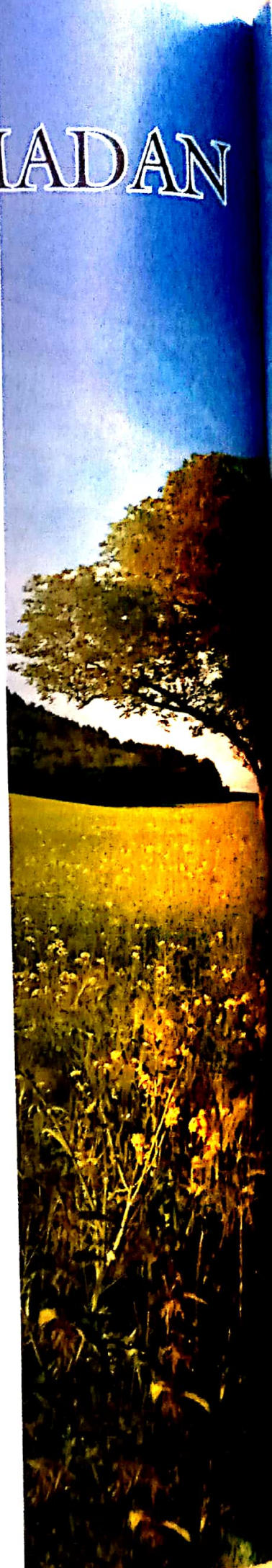
Il avait planté l'arbre vingt ans plus tôt et l'avait souvent arrosé au début. Après avoir fait ses ablutions, il arrosait l'arbre avec l'eau qui restait dans son bidon. Puis le pommier grandit et commença à donner des fruits. En ces temps-là, le berger était jeune et il n'avait aucun mal à cueillir les pommes lui-même. Mais les années passèrent, et tandis que l'arbre grandissait le berger se faisait vieux. Quel que soit le nombre d'années passées, c'était toujours le même arbre dont le berger s'était occupé comme d'un bébé. Il disait parfois, tout en caressant l'arbre : « Mon enfant, envoie-moi ma part d'aujourd'hui ! »

Et une pomme tombait aussitôt, sans qu'il ait à renouveler sa demande. Cela continua ainsi pendant de longues années, sans intervalle.

Les villageois pouvaient voir tout cela à distance et la rumeur se répandit que le vieil homme était un saint. C'est pourquoi ils ne laissaient personne d'autre cueillir des fruits de « l'arbre du berger », et si quelqu'un osait faire cela en cachette, il se faisait dûment réprimander.

Un jour, le berger demanda une fois encore une pomme. Bien que les branches fussent pleines de fruits, aucun ne tomba. Le vieil homme réitéra sa demande, encore et encore. Mais l'arbre ne répondait pas. Le vieil homme s'éloigna alors de l'arbre, des larmes ruisselant sur son visage et mouillant sa barbe blanche, puis alla chercher du réconfort auprès de ses moutons. C'était la toute première fois que son enfant l'avait rejeté.

Le berger était désormais totalement recourbé ; son corps était devenu trop lourd pour ses faibles jambes. Quand il rassembla son troupeau et se dirigea vers le village, il fut surpris d'entendre l'appel à la prière du soir venir de la mosquée du village. Ce fut comme une renaissance pour lui, quelque chose lui était venu à l'esprit. Sans faire attention à son vieux cœur, il courut vers l'arbre rempli d'une joie ineffable. Il embrassa l'arbre avec compassion et dit : « Mon cher, tu as rendu ce vieil homme bien triste ; pourquoi ne m'as-tu pas dit que c'était le premier jour de Ramadan et qu'il fallait que je jeûne ! »



Après la Rupture du Jeûne

Nous et quelques professeurs de l'université fûmes invités à un dîner d'iftar par un homme d'affaires. À mesure que le moment de la rupture du jeûne approchait, le sujet de notre conversation ne cessait de changer pour aborder celui de la nourriture. Nous avions une faim de loup et étions prêts à dévorer le repas. Puis l'heure vint et nous nous levâmes tous. Avant que nous n'ayons atteint la table, notre hôte nous offrit des dattes pour rompre le jeûne et nous suggéra de manger après la prière...

Je n'avais pas réussi à me lever pour le repas du sahour (précédant l'aube) et je fus donc très déçu par cette suggestion. Alors que cette pensée me traversait l'esprit, l'hôte s'adressa à moi : « Pourrais-tu diriger la prière ? J'ai entendu dire que tu faisais souvent cela. »

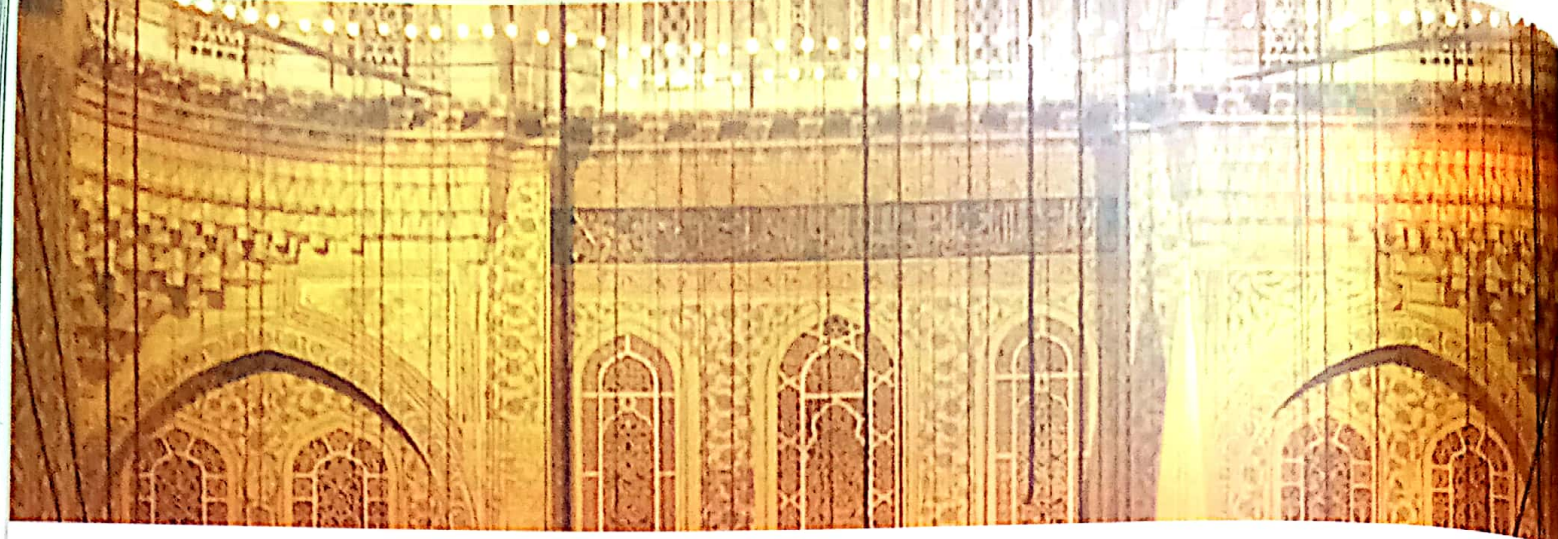
Je m'avançai immédiatement, car je ne voulais pas perdre plus de temps. Tandis qu'un de mes amis commençait à réciter le *qamat* qui annonce le début de la prière, mon pauvre estomac le joignit par des cris de famine. La salle à manger était pleine d'invités. À peine allais-je commencer à prier que le plus jeune fils de notre hôte entra avec un plateau de succulentes pizzas qu'il posa sur la table juste à côté de moi. Je crois que c'était un vilain garçon. Il a dû deviner l'ampleur de ma faim, car il mordit à pleines dents une part de pizza et me regarda droit dans les yeux avec un sourire malicieux, en se léchant les babines. La tentation suffit à me mettre l'eau à la bouche et à me déconcentrer. Debout derrière moi se tenait un professeur de sciences physiques de ma faculté. Je savais qu'il n'aimait pas beaucoup les pizzas et lui demandai donc de diriger la prière car je ne me sentais pas capable de faire cela correctement. Le brave homme ne rejeta pas ma de-

mande et prit ma place. Alors que le *qamat* était récité pour une deuxième fois, le vilain garçon entra à nouveau, cette fois portant une casserole pleine de riz avec des cuisses de poulet cuites au four. Mon ami n'arrivait pas à détacher ses yeux des viandes bien dorées. Comme il ne cessait de ravalier sa salive, il se tourna vers l'hôte et lui dit : « Je viens juste de me rappeler qu'il est plus méritoire pour l'hôte de diriger la prière. »

Notre hôte fut surpris mais accepta, et cette fois ce fut quelqu'un d'autre qui récita le *qamat* car l'assistant était fatigué. Finalement, nous parvînmes à commencer à prier.

L'homme était un hafiz, c'est-à-dire qu'il connaissait tout le Coran par cœur. Il l'avait d'ailleurs enseigné à beaucoup de gens. Il se mit à réciter les versets avec précision, sans se hâter. Après avoir terminé la Fatiha, il continua avec la sourate Yâ-Sîn. Je pensais qu'il ne lirait que quelques versets du début. Hélas ! Il récita le chapitre entier et nous ne commençâmes la deuxième partie de la prière que vingt minutes plus tard, quand il se mit cette fois à réciter la longue sourate Rahman. Probablement à cause des bénédictions du Paradis mentionnées dans ces versets, ma faim devint insupportable et mes jambes se mirent à trembler. Enfin, après une demie heure, la prière fut terminée. Puis notre hôte nous dit : « Je n'ai pas pu jeûner aujourd'hui car j'ai récemment subi une opération. Vous devez avoir faim, venez donc à table. »

Pendant que nous engloutissions la nourriture, je réalisais à quel point nous étions des créatures impuissantes et combien les bontés que nous tenons pour acquises sont merveilleuses. Et je me suis senti comme un sultan dans le mois de Ramadan, ce sultan de tous les mois.



BIENFAITS MÉDICAUX DE LA PRIÈRE DU TARAWIHI

IBRAHIM B. SYED





Les musulmans retirent de la prière rituelle (*salât*) de multiples bienfaits thérapeutiques et spirituels, à commencer par les ablutions (*woudou*) jusqu'aux mouvements de la prière – lever les mains au début (*takbir*), se tenir debout (*qiyam*), s'incliner (*roukou*), se prosterner (*sadjda*), se relever de la prosternation et attendre une seconde pour se prosterner une deuxième fois (*djalsa*), et s'asseoir en se tenant droit à la fin de deux cycles (*taslîm*). Les musulmans pratiquent cinq prières quotidiennes obligatoires (*salât*) et des prières surérogatoires (*sounna, nafl*) tout au long de l'année, ainsi que les prières du *tarawih* pendant le mois de Ramadan. Cela nous permet de pratiquer un exercice physique modéré spécifique à chaque muscle du corps. Certains muscles se contractent de façon isométrique (même longueur) et d'autres se contractent en approximation ou de façon isotonique (même tension). L'énergie nécessaire au muscle pendant l'exercice est fournie par un processus appelé glycogénolyse. Le taux de métabolisme musculaire augmente pendant l'accomplissement de la *salât*, provoquant une relative déficience en oxygène et en nutriments musculaires. À son tour cette déficience entraîne une vasodilatation – augmentation de la taille des vaisseaux sanguins – permettant ainsi au sang de circuler plus facilement vers le cœur. Cette charge temporairement accrue sur le cœur contribue à renforcer le muscle cardiaque et à y améliorer la circulation.

Pendant le mois de Ramadan, les prières supplémentaires sont effectuées après la prière de la nuit (*ichâ*), et s'appellent *tarawih*. Elles varient entre 8 et 20 cycles (*rakat*), et comportent une pause de quelques minutes après tous les 2 ou 4 cycles pour psalmodier et glorifier la Grandeur de Dieu. Après la rupture du jeûne (*iftar*), le taux de glucose dans le sang se remet à augmenter en raison de la nourriture ingérée. Juste avant le repas d'*iftar*, les taux d'insuline et de glucose dans le sang sont à leur niveau le plus bas. Environ une heure après le repas d'*iftar*, le glucose commence à augmenter ainsi que l'insuline dans le plasma. Le foie et les muscles absorbent le glucose qui circule. Le taux de sucre dans le sang atteint de hauts niveaux une ou deux heures plus tard, et les bienfaits de la prière du *tarawih* commencent à

prendre effet. Le glucose en circulation est métabolisé en dioxyde de carbone et en eau pendant la prière du *tarawih*. C'est ainsi que cette prière aide à dépenser le surplus de calories et améliore la souplesse et la coordination, réduit les réactions autonomes liées au stress chez les personnes en bonne santé, et soulage de l'anxiété et de la dépression.

Le bien-être physique et émotionnel

Les exercices modérés pratiqués pendant la prière du *tarawih* améliorent la santé physique et le bien-être émotionnel et augmentent la longévité. Quand un petit effort supplémentaire est fourni, comme lors de la prière du *tarawih*, il en résulte une amélioration de l'endurance, de la résistance, de la souplesse et de la force. On a constaté que les cinq prières quotidiennes produisent les mêmes changements physiologiques que ceux produits par le jogging ou la marche à pied à environ 5 km/h – mais sans aucun effet secondaire indésirable. En plus des qualités re-vigorantes des prières prescrites, l'individu sera ainsi préparé à toutes sortes d'efforts physiques inattendus comme de soulever subitement un enfant, une chaise, ou encore d'attrapper un véhicule de transport en commun. Les personnes âgées accompliront cela de façon plus sûre et plus efficace. Ils obtiendront par là l'avantage de maintenir leur santé physique pendant une plus longue durée. Il a été observé que ceux qui jeûnent et pratiquent la prière du *tarawih* se sentent plus en forme et plus robustes.

Les personnes âgées

Lorsque les gens vieillissent, leurs activités physiologiques diminuent, ce qui provoque l'amincissement de leurs os. Et si l'on ne prend pas soin de cela, ils souffriront de l'ostéoporose, qui cause la fracture des os en raison d'une perte du contenu minéral de l'os et de la conséquente spongiosité des os. L'os devient alors structurellement instable, fragile et sujet aux fractures. La principale forme d'ostéoporose est particulièrement courante chez les femmes ménopausées (du fait d'une diminution de l'œstrogène) et chez celles qui ont subi une ovariectomie bilatérale (ablation des deux ovaires). Les femmes ont six fois plus de risques que les hommes de développer une ostéoporose de type I. Les trois plus grandes

stratégies de prévention de l'ostéoporose sont une alimentation riche en calcium et en vitamine D, des exercices réguliers et l'apport d'œstrogène chez les femmes ménopausées. En raison des mouvements réguliers et répétitifs du corps pendant la salât, la force musculaire, la puissance des tendons, la souplesse des articulations et les réserves cardiovasculaires sont améliorées. Ainsi, la salât et la prière du tarawih permettent aux personnes âgées d'élever leur qualité de vie et de faire face aux imprévus comme les chutes qui pourraient les blesser. Par conséquent, la prière du tarawih améliorera leur endurance, leur respect de soi et leur confiance du fait qu'ils se sentent autonomes.

Effets bénéfiques de l'exercice modéré

La prière du tarawih est considérée comme un exercice modéré. Les effets positifs qu'offre l'exercice modéré à notre corps sont nombreux et sont détaillés ci-dessous.

Effets sur les muscles du squelette

Les muscles non utilisés s'atrophient en dépit de la présence de beaucoup de protéines. Pendant la salât et la prière du tarawih, chaque muscle du corps se contracte, certains de façon isotonique, d'autres isométrique. Cet exercice modéré accroît aussi l'endurance et diminue la fatigue. Cela aide aux handicapés à profiter au maximum des capacités qui leur restent. Le flux de sang dans un muscle au repos est faible. Pendant la prière, il augmente nettement dans les muscles. Le flux de sang augmente parfois même avant la prière du tarawih, rien qu'à l'idée de faire cette prière. En plus des graisses, des protéines et des hydrates de carbone nécessaires, le corps humain requiert des minéraux comme le potassium pour les activités des muscles et des nerfs. On le trouve dans les fruits, les viandes, les fruits de mer et le lait. Une carence en potassium entraîne des troubles musculaires et neurologiques. Le potassium est aussi important dans la transmission des influx nerveux et est un ion positif particulièrement utile dans les fluides intracellulaires. Le potassium est impliqué dans les activités enzymatiques cellulaires, et aide à réguler les réactions chimiques par lesquelles les hydrates de carbone sont transformés en énergie et les acides aminés en protéines. Les ions de potassium engendrent aussi la vasodilatation des artérioles. Pendant la prière du tarawih, la tension artérielle systolique peut augmenter un peu (à savoir le

plus grand nombre de la T.A.) et la tension artérielle diastolique (à savoir le plus petit nombre de la T.A.) peut rester stable, voire baisser. Toutefois, une fois que la prière du tarawih est terminée, la T.A. peut tomber juste au-dessous du niveau normal, ce qui est bon signe. La prière du tarawih améliore également l'efficacité respiratoire. La circulation dans les capillaires entourant les alvéoles, ou les poches d'air, augmente, ce qui provoque un échange de gaz accru et une respiration plus profonde. L'augmentation de la consommation maximale d'oxygène est ce qui fait que l'on se sent mieux. Ceux qui font la prière du tarawih, en plus des prières prescrites, sont plus alertes et actifs que ceux qui ne la font pas, même après l'âge de la retraite. La prière du tarawih améliore la force physique et la stabilité des articulations, et réduit le risque de blessure des tendons et des tissus liés. Passé le stade des 40 ans, la densité en minéraux de l'os chute avec l'âge. La prière du tarawih augmente la densité minérale osseuse chez les femmes ménopausées ou âgées, et protège de l'ostéoporose et maintient la normalité des structures osseuses. L'ostéoporose aboutit à des fractures de la hanche chez les femmes après la ménopause et chez les hommes âgés. Le risque d'ostéoporose est considérablement réduit par la pratique régulière de la salât et de la prière du tarawih. Ces prières améliorent la lubrification des articulations, le mouvement, et maintiennent la souplesse. La thrombose des veines (la cause la plus courante de l'ulcération des jambes chez les plus âgés) est prévenue par la pratique de la salât et de la prière du tarawih.

Les effets métaboliques

La salât et la prière du tarawih facilitent le contrôle du poids et permettent de dépenser des calories sans entraîner une augmentation proportionnelle de l'appétit. L'alliance d'une restriction alimentaire modérée, aussi bien lors des repas d'iftar que du sahour, et la prière du tarawih aboutissent généralement à une perte de poids. Cela réduira aussi la graisse et le poids du corps, mais le poids sans graisse restera constant, voire augmentera légèrement. Par conséquent, pendant le Ramadan, l'on ne doit pas trop manger pendant le sahour et l'iftar, et continuer à pratiquer la salât et la prière du tarawih afin de perdre une partie de nos kilos en trop.

La santé mentale

C'est un fait établi que l'exercice a un impact posi-

tif sur l'humeur, la réflexion et le comportement. Cela améliore aussi la qualité de vie, procure une plus grande sensation de bien-être et d'énergie, réduit l'anxiété et la dépression, influence l'humeur de façon favorable et contribue à améliorer l'estime de soi et la confiance. En plus des exercices physiques, la salât améliore la mémoire chez les personnes âgées, notamment grâce à la répétition constante des versets du saint Coran et des invocations qui exaltent la gloire de Dieu. Cette répétition des versets coraniques aide à filtrer l'esprit des pensées indésirables. Il a été découvert par un chercheur de l'Université de Harvard, le Dr Herbert Benson, que la répétition d'une prière, de versets du Coran ou des évocations (*dhikr*) de Dieu ou l'activité musculaire associée à une négligence passive des réflexions intensives, provoque « une réaction de détente » qui conduit à la baisse de la tension artérielle et de la consommation en oxygène, ainsi qu'une réduction des rythmes respiratoires et cardiaques. Toutes ces choses sont réunies dans la prière du tarawih qui est une condition idéale pour la « réaction de détente » (relaxation). Elle allie l'activité musculaire répétée à la répétition de la salât, et la récitation d'invocations et de paroles glorifiant Dieu. La prière du tarawih met l'esprit dans un état de détente. Cet état d'esprit calme peut être en partie dû à la sécrétion d'encéphalines, de bêta-endorphines (morphines endogènes) et d'autres substances dans la circulation sanguine. Les endorphines sont l'un des neuropeptides composés de nombreux acides aminés, élaborés par la glande pituitaire et agissant sur les systèmes nerveux centraux et périphériques pour réduire la douleur. Les endorphines se divisent en plusieurs sous-catégories : les alpha-endorphines, les bêta-endorphines et les gamma-endorphines qui produisent des effets pharmacologiques similaires à la morphine. La bêta-endorphine qui se trouve dans le cerveau et le système gastro-intestinal est la plus puissante des endorphines et est un analgésique très efficace chez les hommes et chez les animaux. Par exemple, beaucoup de femmes lors de l'accouchement sécrètent des endorphines qui calment les sensations de douleur. La sécrétion d'endorphines est associée à l'euphorie. Les femmes qui accouchent avec peu ou pas de prise de médicaments appellent parfois cette euphorie « l'apogée de l'accouchement ».

Conclusion

Avec la salât et la prière du tarawih, l'islam allie les mouvements physiques à l'exercice spirituel. Quand la salât et la prière du tarawih sont observées durant toute la vie d'une personne, celle-ci est formée pour entreprendre la tâche difficile de la méditation pendant les mouvements physiques de la salât et de la prière du tarawih, si bien que la personne profite à la fois de l'exercice physique et spirituel. La salât et la prière du tarawih sont uniques en cela que la tension s'accumule dans les muscles pendant les mouvements physiques d'une part, tandis que la tension diminue dans l'esprit grâce à l'apport spirituel d'autre part. Les avantages suivants ont été observés chez ceux qui pratiquent la prière du tarawih : perte de calories et de poids, maintien du tonus des muscles et de la forme physique, la souplesse des articulations (la raideur des articulations apparaît souvent parce qu'elles ne sont pas utilisées, et non pas à cause de l'arthrose), l'augmentation du taux métabolique, l'amélioration de la circulation, du cœur, des fonctions pulmonaires et de la capacité aérobie, une diminution du risque de maladies cardiaques, développement du sens de la maîtrise de soi, réduction du niveau de stress, augmentation de la capacité à se concentrer, amélioration de l'apparence, réduction des états dépressifs et résistance accrue à la dépression, sommeil facilité et baisse de l'appétit. Il y a aussi des preuves que ceux qui font régulièrement la salât ainsi que les prières surrogatoires peuvent conserver et même retarder la perte de masse osseuse chez les personnes âgées, dissipant ainsi les ravages de l'ostéoporose qui affligent les hommes et les femmes. Il est aussi possible de retarder le processus de vieillissement et de conférer quelque protection de santé pour l'avenir. Ceux qui ont pratiqué la salât et la prière du tarawih toute leur vie durant obtiennent protection et un effet positif en termes de santé et de longévité. Ils inversent les effets néfastes de la cigarette et de l'excès de poids qui diminuent l'espérance de vie. Même les gens qui ont une tension artérielle élevée (risque principal de maladie cardiaque) ont réduit leur taux de décès de moitié, et leur risque de mourir d'une quelconque maladie grave est aussi réduit. Ils contrecarrent aussi les tendances génétiques à une mort survenant à un âge peu avancé. Par conséquent, les prières obligatoires et surrogatoires sont nécessaires aux musulmans pour préserver la vie et toutes ses qualités désirables pendant la vieillesse.



Une Tradition du Ramadan
dans le Palais Ottoman :

Visite de la Sainte Cape

AHMET DOĞRU

Comme dans tous les autres pays musulmans, l'arrivée du Ramadan était une source de joie et de renaissance spirituelle pour les Ottomans. Une tradition très spéciale observée dans le palais pendant le Ramadan rendait cette expérience spirituelle plus exceptionnelle encore : la visite de la Sainte Cape du Prophète.

La cape du Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, qu'il offrit en cadeau au poète Kab ibn Zouhayr, a été préservée par les musulmans à travers les siècles par respect pour son propriétaire béni. Suite à la campagne militaire du Sultan Selim en Égypte au XVIème siècle, la Sainte Cape, ainsi que d'autres reliques sacrées, furent apportées au Palais de Topkapı à Istanbul. Ces reliques sacrées sont toujours conservées à Topkapı et sont exposées dans un pavillon spécial du musée. La Sainte Cape constitue l'une des reliques sacrées les plus précieuses. Les sultans la gardaient dans un coffre en or dans la salle du trône, et chaque fois qu'ils quittaient le palais pour de longues périodes, ils emmenaient la cape avec eux, même pendant les campagnes militaires.

Le Sultan Selim I initia la belle tradition de la visite de la Sainte Cape le 15ème jour du mois de Ramadan. En 1517 et les années qui suivirent, une heureuse atmosphère d'attente grandissait chez les membres du palais à mesure que le jour



de la visite approchait. Recevant des invitations sous forme d'eau parfumée à l'encens dans des bouteilles ornées, les hauts fonctionnaires et les savants, ainsi que les pachas, les vizirs, le Cheikh-ul-Islam et le Grand Vizir, participaient à cette effervescence d'émotions. Selon le

protocole, ils se faisaient préparer de nouveaux vêtements pour l'occasion. Les médaillons et les médailles, susceptibles de s'accrocher à la couverture de la cape quand les hauts fonctionnaires se baissaient pour l'embrasser, ne devaient pas être portés le jour de la visite.

Pour préparer l'eau parfumée à l'encens qui était envoyée comme invitation, les ingrédients suivants étaient bouillis pendant 12 heures dans un chaudron couvert : 200 drachmes de santal, 120 drachmes d'élixir d'encens à l'huile, 200 drachmes de cyclamen, 180 drachmes d'aloès pur, 30 drachmes d'élixir de calambac, 140 drachmes de storax, 70 drachmes de kermès, 30 drachmes de lotus, 50 drachmes de graines d'oignon, 20 drachmes de racine de sésame et 100 drachmes de musc, tous attachés dans des bouquets noués, avec 15 okkas (soit 400 drachmes ou 1.27 kg) d'essence de fleur et 212 okkas d'eau de rose. Après avoir retiré cela du feu et l'avoir laissé refroidir, 1.5 misqals (soit 1.50 drachmes) de musc et 1.50 okkas d'essence de fleur étaient ajoutés à la cruche en cuivre à couvercle, qui était ensuite vivement

secouée afin de mélanger les ingrédients jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Concoctée par Mustafa Ağa d'Ankara, un membre du Dortoir de Campagne Militaire de la Cour Intérieure (*Enderun Sefirli Koşuşu*), l'eau parfumée à l'encens avait un arôme spécial unique au palais. D'une préparation difficile et coûteuse, elle était donnée en présent dans la Cour Intérieure.

Le 14ème jour de Ramadan, la Sainte Cape, avec ses longues et larges manches, était transférée, toujours dans son coffre, au Manoir de Revan. Puis le sultan et les serviteurs de la Chambre Privée balayaient et nettoyaient les appartements (cette tâche était considérée comme un grand honneur, c'est pourquoi le sultan lui-même y prenait part). Ils lavaient les murs avec de l'eau de rose et les parfumaient de musc. Des bols en argent sur des tapis de cuir étaient remplis d'eau de rose, et le nettoyage était accompli avec des éponges neuves trempées dans ce liquide parfumé. Après que les colonnes dans la Chambre avaient été polies et que de l'aloès et de l'encens étaient brûlés, la cape était remise à sa place, accompagnée de 15 employés de la Chambre Privée en chantant prières et salutations sur le Prophète.

Quand le 15ème de Ramadan était enfin arrivé, les représentants d'État, les savants, les janissaires et les officiers de cavalerie se rassemblaient devant la Porte Akağalar (plus connue sous le nom « Porte de la Félicité ») du Palais de Topkapı, aux environs de l'heure de la prière de midi pour attendre le Grand Vizir. Pendant ce temps, le Cheikh-ul-Islam quittait sa résidence et se rendait à la Mosquée d'Ayasofya (Sainte Sophie) pour diriger la prière. Dès qu'on apprenait au palais que le Cheikh-ul-Islam était arrivé à la mosquée, le Grand Vizir rejoignait ceux qui l'at-

tendaient à la Porte de la Félicité, et ils avançaient ensemble vers la mosquée. Après avoir accompli la prière et récité des bénédictions sur le Prophète, ils allaient en procession au Salon d'Audience. Le sultan, qui avait fait sa prière de midi dans sa Chambre, attendait leur arrivée au palais.

Deux heures avant la prière de midi, les serviteurs de la Chambre Privée avaient placé le coffre en or contenant la Sainte Cape sur des coussins brodés d'or et d'argent. Ensuite, la traditionnelle récitation continue du Saint Coran se poursuivait là-bas. Enfin, le sultan entrait dans la Chambre Privée. Avec lui, en ordre de statut, venaient le Cheikh-ul-Islam et le Grand Vizir, d'autres vizirs, des savants, les représentants d'État à Istanbul, les officiers supérieurs des Janissaires et de la ca-

LE SULTAN OUVRIT LE COFFRE AVEC UNE CLÉ EN OR ET EN RETIRAIT UN COFFRET EN OR ENVELOPPÉ DANS SEPT VOILES DE SOIE ET DE VELOURS VERTS, BRODÉS DE PERLES AVEC DU FIL EN ARGENT. LE SOUVERAIN OUVRIT ALORS CE COFFRET, QUI AVAIT DEUX AILES SUR LE DESSUS, AVEC UNE AUTRE CLÉ EN OR, ET EN SORTAIT LA SAINTE CAPE ENVELOPPÉE DANS SEPT VOILES.

valerie, le Porteur d'Épée (*Silahdar Ağa*), le Valet de pied en chef (*Çuhadar Ağa*), l'Écuyer en chef (*Rikabdar Ağa*), le Serviteur en chef de la Table des Mouchoirs (*Peşkir Ağası*), et le Serviteur en chef des Clés (*Anahtar Ağası*).

Le sultan ouvrait le coffre avec une clé en or et en retirait un coffret en or enveloppé dans sept voiles de soie et de velours verts, brodés de perles avec du fil en argent. Le souverain ouvrait alors ce coffret, qui avait deux ailes sur le dessus, avec une autre clé en or, et en sortait la Sainte Cape enveloppée dans sept voiles. Pendant tout ce temps, les premier et second imams du sultan, l'imam de la Chambre Privée ainsi que les muezzins aux belles voix étaient agenouillés à réciter le Saint Coran.

Le sultan embrassait alors la Sainte Cape et l'appliquait sur son visage et ses yeux, demandant son intercession au Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui. À leurs tours, le Cheikh-ul-Islam, le Grand Vizir et d'autres personnes désignées par le sultan embrassaient révérencieusement la Sainte Cape, l'appliquaient sur leurs yeux puis reculaient vers un coin de la pièce. Après quoi une grande bassine en or était apportée dans l'espace réservé aux visiteurs, remplie d'eau de Zamzam, et les bords de la Cape y étaient légèrement trempés. La Cape était tenue pendant un moment, tandis que les muezzins continuaient à réciter le Coran et que les visiteurs faisaient des vœux de paix sur le Prophète.

Plus tard, la Sainte Cape était retirée de la bassine en or et séchée avec de la fumée d'encens parfumé, nettoyant l'endroit qui avait été baisé. L'eau utilisée pour le nettoyage était ensuite mise dans des petites bouteilles et présentée à des hommes d'État importants, qui en buvaient pour rompre leur jeûne. Une ou deux gouttes était parfois ajoutées à l'eau que buvaient les malades, avec des prières pour l'intercession du Prophète afin qu'ils recouvrent la santé. Après que la visite cérémoniale était terminée, la Sainte Cape était remise dans son coffret en or, et le sultan le refermait avec la clé en or. Soigneusement enveloppé dans sept voiles en velours, le coffret était ensuite fermé à clé et posé dans le grand coffre.

Bien plus tard, la tradition d'embrasser puis de laver la Sainte Cape fut interrompue. À la place, le sultan frottait la Sainte Cape avec des mouchoirs en mousseline puis les présentait aux visiteurs. Parfumés avec de l'eau parfumée à l'encens, les mouchoirs étaient brodés d'inscriptions louant le Prophète et implorant son intercession.

Le sultan se reposait après la cérémonie, et lors de la rupture du jeûne le soir, un dîner spécial était offert pour célébrer l'événement du jour.

Des œufs aux oignons, préparés par les chefs de la Cour Intérieure et cuits pendant près de trois heures, étaient le plat traditionnel servi à ce repas.

Les visites de la Cape du Prophète pendant le Ramadan eurent lieu pendant des siècles avant les Réformes Tanzimat (*Tanzimat Fermanı*, 1839). Elles continuèrent ensuite, même pendant la période de la monarchie constitutionnelle. Halit Ziya Uşaklıgil, qui avait été assigné quatre fois pour assister à la cérémonie, raconta l'effet de la Sainte Cape sur ceux qui venaient la voir : « Je voyais l'émotion spirituelle de ceux qui venaient de toutes parts – le Grand Vizir, d'autres vizirs, les gens du peuple – ceux qui entendaient l'appel à la prière des minarets, ceux qui voyaient la Cape du Prophète de loin parmi la paisible récitation du Saint Coran, ceux qui trouvaient l'opportunité de l'appliquer sur leurs visages, des gens dont les yeux étaient remplis de larmes et dont les cœurs étaient remplis de sérénité et d'une pieuse révérence. Moi-même je sentais que j'avais été purifié des sentiments négatifs et empli d'un plaisir spirituel. »

Dans ses mémoires, *13. Asr-ı Hicride İstanbul Hayatı* [La Vie à Istanbul au XIIIe Siècle de l'Hégire], Ali Rıza Bey, le Ministre de la pêche, mentionne que durant le mois de Ramadan des hommes d'État et des savants distingués étaient invités à rompre le jeûne dans la Cour Intérieure. En ces occasions, on visitait les reliques sacrées après le 15^{ème} jour de Ramadan. Les invités attendaient l'appel à la prière en méditation et contemplation dans les appartements de la Sainte Cape. Après avoir rompu le jeûne avec de l'eau de Zamzam, la prière du soir était accomplie, et un délicieux repas était servi dans la pièce du Ministre des Finances. Chaque employé de la Cour Intérieure était spécialisé dans au moins une sorte de plat, de dessert ou de sorbet. La prière du tarawih

(prière surérogatoire pratiquée la nuit pendant le Ramadan) suivait le dîner, accompagnée par les hymnes islamiques habituelles.

Ruşen Eşref Ünaydın décrit l'accomplissement de la prière du tarawih dans les appartements de la Sainte Cape dans son livre *Ayrılıklar* [Séparations] :

L'appel à la prière était fait dans le Jardin des Tulipes : les chants des rossignols aspergeaient les proclamations de foi comme des gouttes tombant d'un flacon d'eau de rose. Nous passions par un bosquet d'arbustes bras dessus bras dessous. Submergé de souvenirs religieux et historiques, mon cœur était une nuit remplie d'étoiles comme celles qu'il y avait au-dessus de ma tête. L'obscurité entre la rangée de colonnes dans le hall d'entrée était percée par de petites lanternes rouges. Je m'appuyai contre l'une de ces colonnes qui avait été témoin de sultnats et d'extases spirituelles pendant des siècles. La récitation de versets coraniques était dans mes oreilles, et les magnifiques carreaux qui remplissent l'observateur d'un désir de printemps mystique étaient dans mes yeux...

Le petit groupe – indiscernable tels les visions d'un rêve parmi les colonnes – se leva pour la prière du tarawih. Après deux cycles de prière, des hymnes étaient chantées par de magnifiques voix dans les modes musicaux *bestenigar*, *saba*, *hiizzam* et *acemaşiran*.

J'étais si ému que j'en oubliais même que j'étais un mortel vivant dans le présent. J'avais oublié dans quel siècle je vivais. Mon coude touchait un Janissaire qui était rentré de la conquête d'Égypte des siècles auparavant, plutôt que le membre de la Cour Intérieure à mon côté. L'haleine que je sentais était celle d'un glorieux guerrier de Zigetvar plutôt que celle de l'*ak aña* au visage ridé et dont les articulations craquaient à chaque fois qu'il se prosternait pour prier. La voix tremblante du vieil imam faisait un écho victorieux comme si elle venait du jour de la campagne d'Erivan. À chaque salutation sur le Prophète, je croyais que nos yeux allaient rencontrer ceux d'un vieux khan, avec un chapelet sur ses genoux et une

épée à sa taille, implorant le pardon pour son arrogance et ses péchés. Ces associations d'idées émergeaient parce que ces esprits dans ce hall magique étaient alignés à côté du saint souvenir du Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui.

C'était un tel présent que la nation turque l'embrassait comme de jeunes amoureux fougueux, surmontant des déserts arides et conquérant des forteresses de fer. Ils l'apportèrent comme un sens nouveau dans cette cité dont le Messager de Dieu avait souhaité la conquête. Je pensais aux premiers Compagnons du Prophète quand j'étais debout, tout près de la Sainte Cape qui avait enveloppé le corps du plus grand leader spirituel sur terre et qui avait touché sa sainte peau.

Alors que nous accomplissions le 1337^{ème} Ramadan dans une pièce remplie de la plus haute vénération matérielle et d'une magnifique aura spirituelle, j'imaginai l'extase dans laquelle les premiers Compagnons avaient accompli la prière avec le Prophète sous les étoiles du Hedjaz et sur le sable qui commençait à se rafraîchir.

Notre adoration était enrichie d'une senteur d'ambre. Surtout pendant les moments de prosternation, on croyait entendre l'eau couler de très loin, peut-être de l'eau-delà. La senteur émanait d'un encensoir en argent, et l'eau s'écoulait du jet d'une fontaine en porphyre comme un fil argenté dans un abreuvoir en marbre décoré de calligraphie arabe. Priant aux côtés de la Sainte Cape du Prophète, nous avions l'impression d'entendre le bruissement de la Rivière Kawthar et de sentir le parfum du Paradis.

Le muezzin chantait « Au revoir mois de Ramadan, au revoir mois d'abondance et de dons divins ! » Ceux qui pleuraient et gémissaient disaient : « Amin ! Amin ! » Je ne priais jamais pour mes vils désirs personnels ni pour ma vie, qui se terminera certainement quoi que je fasse et quoi qu'il advienne. Au sein de l'atmosphère de ravissement dans laquelle je baignais, je me satisfaisais de cette extase.



Le hadith suivant décrit combien le jeûne du Ramadan est béni et qu'il signifie bien plus que s'abstenir de manger et de boire, mais aussi contrôler ses mains, sa langue et ses yeux ; pendant le Ramadan, les musulmans doivent multiplier leurs efforts pour s'abstenir de critiquer les autres et de faire des commérages sur eux :

« Dieu Tout-Puissant a dit : 'Toute bonne action ou forme d'adoration accomplie par un être humain (comporte une idée) d'intérêt personnel. Or le jeûne est différent. Le jeûne est pratiqué uniquement pour Moi. Je suis le Seul à en donner la récompense.' Le jeûne est comme un bouclier. Quand on jeûne, on ne doit pas prononcer de mauvaises paroles, ni crier ou élever le ton. Si quelqu'un vous insulte ou cherche à se quereller avec vous, contentez-vous de dire : 'Je jeûne !'

'Je jure par Dieu, avec qui l'âme de Mohammed réside, que l'haleine du jeûneur sera plus agréable que toutes les autres au Jour du Jugement.'

Il y a deux joies importantes qui soulagent et réjouissent le jeûneur : la joie de l'ifrar au crépuscule et la joie de la récompense du jeûne donnée par Dieu lors de son retour à Lui. »¹

¹ Muslim, Siyam, 163

POURQUOI DIEU DEMANDE-T-IL AUX MUSULMANS DE JEÛNER ?

HİKMET IŞIK



L'attaque en piqué de l'épervier contribue à développer la vigilance et les techniques de fuite du moineau. Bien que la pluie, l'électricité et le feu nuisent parfois à l'homme, personne ne les maudit. En général, le système immunitaire d'un enfant se renforce grâce aux maladies. La pratique de la gymnastique n'est pas facile, mais elle est presque essentielle à la santé et à la force physique. Aussi le jeûne peut-il également sembler difficile, mais il offre au corps l'énergie, l'activité et la résistance. L'âme humaine se perfectionne à travers l'adoration et la méditation, ainsi que par le biais des maladies, des souffrances et des difficultés. Celles-ci lui permettent d'acquérir le Paradis, car Dieu accorde une grande récompense en échange d'un petit sacrifice. Les difficultés et les souffrances élèvent les gens vers de plus hauts rangs spirituels et leur seront rendues par d'innombrables récompenses dans l'autre monde. C'est pourquoi tous les Messagers ont subi les difficultés et les souffrances les plus pénibles.

Les épreuves difficiles, les souffrances et les calamités entraînent le pardon des péchés des croyants, les mettent en garde contre les péchés, les séductions de Satan et le moi charnel, les aident à apprécier les bienfaits de Dieu et ouvrent la voie à la gratitude. De plus, ils poussent ceux qui sont riches et bien portants à se soucier des pauvres et des malades et à les aider. Ceux qui n'ont jamais souffert ne peuvent pas comprendre l'état de ceux qui ont faim, qui sont malades ou touchés par les calamités. En outre, ces tourments peuvent contribuer à établir des liens plus proches entre les différents groupes sociaux.

Quel est le rôle de l'intention dans le jeûne ?

L'intention (niyat) occupe une place primordiale dans nos actions, car le Prophète Mohammed, paix et bénédictions sur lui, nous a dit que nos actions étaient jugées en fonction de nos intentions. L'intention est l'âme de nos actions, car sans elle il n'y a pas de récompense. Si vous endurez la faim et la soif de l'aube jusqu'au coucher du soleil sans l'intention de jeûner, Dieu ne considérera pas cela comme un jeûne. Si vous jeûnez sans avoir l'intention d'obtenir l'agrément de Dieu, vous ne recevrez aucune récompense. Ainsi, nous sommes récompensés selon nos intentions.

Ceux qui croient fermement en Dieu, aux autres piliers de la foi, et ont l'intention qu'il convient d'avoir, seront rétribués par la félicité éternelle au Paradis. Quant à ceux qui sont déterminés à ne pas croire, qui ont arraché de leurs cœurs la tendance innée à croire, ils seront victimes de leur éternelle détermination et mériteront un châtement éternel, comme le dit le Coran : *Quant aux infidèles, il leur est égal que tu les avertisses ou que tu ne les avertisses pas. Ils sont rebelles à toute croyance, et Dieu a scellé leur cœur et leur entendement. De même qu'un voile leur barre la vue, et ils sont voués à un terrible châtement.* (2/6-7) (Baqara 2:6-7).

Qu'en est-il de ceux qui prétendent que jeûner pour une si longue durée nuit à la santé, ou affecte la qualité de notre travail, voire le développement de la nation ?

La vie humaine se compose de deux pouvoirs distincts : l'âme et la chair. Bien qu'ils agissent parfois

en harmonie, le conflit est plus habituel – conflit où l'un triomphe de l'autre. Si l'on se laisse aller aux désirs charnels, l'âme perd de sa force à mesure qu'elle se soumet à ces désirs. Celui qui parvient à contrôler les désirs de sa chair et à placer son cœur (siège de l'intellect spirituel) au-dessus de sa raison acquiert l'éternité.

En comparaison aux siècles précédents, il semble que les gens soient plus riches et puissent davantage jouir des commodités et du confort. Toutefois, ils sont pris au piège de la convoitise, de l'amour obsessionnel, de la dépendance, du besoin et du fantasme beaucoup plus qu'ils ne l'étaient avant. Plus ils assouvissent leurs appétits bestiaux, plus ils deviennent fous dès qu'ils n'arrivent pas à les assouvir ; plus ils boivent et plus ils ont soif ; plus ils mangent et plus ils ont faim. Ils entrent dans des spéculations diaboliques pour satisfaire leur avidité, leur désir de s'enrichir toujours plus, et vendent leur âme à Satan en échange d'avantages les plus ordinaires. Ainsi rompent-ils avec les vraies valeurs humaines un peu plus chaque jour.

Le sacrifice de notre jouissance des plaisirs de ce monde a la même importance pour le progrès de l'homme que les racines en ont pour la croissance d'un arbre. De même que le fait qu'un arbre devienne sain et robuste est directement lié à la santé et à la robustesse de ses racines, ainsi le perfectionnement de l'homme est lié au fait qu'il se libère de son égoïsme afin de vivre pour autrui.

Quels efforts particuliers doit-on faire en vue d'acquérir des pratiques et des attitudes spirituelles pendant le Ramadan ?

L'autocritique : On peut décrire l'autocritique comme la quête et la découverte de notre fond intérieur spirituel, et l'exercice de l'effort spirituel et intellectuel nécessaire à l'acquisition des vraies valeurs humaines et au développement des sentiments qui les encouragent et les nourrissent. C'est ainsi que l'on distingue le bien du mal, le bénéfique du nuisible, et que l'on maintient un cœur droit. De plus, l'autocritique permet au croyant d'évaluer le présent et de se préparer pour le futur, et aussi de corriger ses erreurs passées et d'être absous aux yeux de Dieu, ce qui le pousse à se renouveler constamment dans son monde intérieur. Un tel état d'esprit nous permet de parvenir à une relation stable avec Dieu,

car cette relation dépend de la capacité du croyant à vivre une vie spirituelle et à rester conscient de ce qui se passe dans son monde intérieur. Le succès est le résultat de la préservation de notre nature céleste en tant que vrai être humain, ainsi que la régénération continue de nos sens et de nos sentiments profonds.

La réflexion : La réflexion, ou la contemplation méditative, est un élément vital qui aide à prendre conscience de ce qui se passe autour de nous et à en tirer des conclusions. C'est une clé en or qui ouvre la porte de l'expérience, un semis où sont plantés les arbres de la vérité, et l'ouverture de l'œil du cœur. Pour cette raison, le plus grand représentant de l'humanité, le meilleur pour ce qui est de la réflexion et de toutes les autres vertus, paix et bénédictions sur lui, a dit : « Aucun acte d'adoration n'est aussi méritoire que la réflexion. Alors réfléchissez sur les bienfaits que Dieu vous accorde et sur les œuvres de Sa Toute-Puissance, mais n'essayez pas de réfléchir sur Son Essence, car vous n'y arriverez jamais. » Par ces paroles, en plus de souligner le mérite de la réflexion, la Fierté de l'Humanité, paix et bénédictions sur lui, détermine les limites de la réflexion et nous rappelle nos propres limites.

La gratitude : La vraie gratitude dans notre cœur se manifeste à travers la conviction et l'aveu que tous les bienfaits nous viennent de Dieu, puis en menant notre vie en fonction de cela. Nous ne pouvons remercier Dieu verbalement et à travers notre quotidien que si nous sommes personnellement convaincus, et si nous reconnaissons volontiers que notre existence, notre vie, notre corps, notre apparence physique et tous nos talents et nos réalisations proviennent de Dieu, comme tous les dons obtenus et consommés. Les versets suivants indiquent cela : *Ne voyez-vous pas que Dieu a mis à votre service tout ce qui est dans les cieux et sur la terre, et qu'Il vous a prodigué Ses bienfaits aussi bien apparents que cachés ? (31:20); Il a accédé à presque toutes vos demandes, au point que si vous essayiez de compter les bienfaits du Seigneur, vous ne sauriez les énumérer. (14:34).*

Le Ramadan étant évidemment le meilleur moment de l'année pour faire un travail sur soi et acquérir plus de vertus, nous devons donc profiter de l'occasion pour redoubler d'efforts dans cette voie.



LA RAMADAN

Le Chemin de L'éternité

MUSA HUB

PENDANT LE MOIS
DE RAMADAN, UNE
PERSONNE PEUT
OBTENIR L'AGRÉMENT
DE DIEU, CE QUI
POURRA L'AIDER À
GOÛTER À LA VRAIE
SAVEUR DE LA FOI,
ET À DÉCOUVRIR LE
SENS ET L'ESSENCE
SPIRITUELLE DE
L'EXISTENCE.



Le mois de Ramadan. Un enthousiasme magique est dans les cœurs des musulmans du monde entier. Pendant ce mois, les croyants abordent un chemin mystérieux. Sur ce chemin du temps éthéré, les âmes ont l'opportunité et la possibilité d'être sauvées... sauvées de l'esclavage des choses de ce monde, et de s'engager dans une vie vécue dans l'incorporalité.

Chaque être humain voyage sur un chemin, un chemin qui finit par le conduire à Dieu. Comme des millions de gens marchent sur ce chemin, il y en aura forcément qui atteindront la destination finale, d'autres qui s'en rapprocheront, d'autres encore qui s'en détourneront complètement. Pendant le mois de Ramadan, une personne peut obtenir l'agrément de Dieu, ce qui pourra l'aider à goûter à la vraie saveur de la foi, et à découvrir le sens et l'essence spirituelle de l'existence. Pour atteindre ce présent divin, des efforts sont fournis pour passer les mois de Radjab et de Chaban en prières, en adoptant un meilleur comportement et en ayant une intention pure dans toutes ses actions.

Pour chaque personne, chaque seconde contient la possibilité de la rapprocher de l'éternité. Tout Ramadan peut comporter un moment spécial pour notre vie éternelle, un moment qui procure une félicité constante et intemporelle. L'expression des intentions pures, de la sincérité et de l'humilité conduit à des actions acceptables par Dieu, et ce n'est que par le biais de ces actions conscientes qu'une personne peut accéder à la compassion, la miséricorde et le pardon de Dieu.

Le mois de Ramadan est véritablement un mois de célébration. Le Coran, source de beauté à la fois dans ce monde-ci et dans l'autre, descendit pour la première sur l'humanité en ce mois, lors de la nuit appelée « la Nuit du Pouvoir » (Lailat-ul-Qadr). On dit que toute prière offerte en cette nuit est meilleure que les prières de mille mois. Ce mois représente en effet les « vacances » les plus merveilleuses de toutes, comme le dit le Pro-

phète Mohammed, paix et bénédictions sur lui : « Les portes du Paradis sont grandes ouvertes à l'humanité, et les portes de l'Enfer sont fermées, et Satan est retenu. »¹ Le Ramadan est un mois de bénédictions, un mois d'efforts pour l'au-delà, et un mois de quête de la guidée de Dieu. Chaque instant du Ramadan contient tout cela. Le jeûne, la prière, le tarawih, les supplications, l'iftar, le sahour, l'aumône (sadaqa et fitra)... tous transportent ceux qui les pratiquent vers les bénédictions et le bienfait de Dieu.

Dieu le Clément et le Miséricordieux augmente de beaucoup les récompenses de chacune de nos actions faites pendant le Ramadan. Chaque bonne œuvre est multipliée, recevant jusqu'à sept cent fois plus de bénédictions qu'aucun autre mois. Cependant, Dieu ne dit pas clairement quelle sera la récompense du jeûne. Il proclame : « Le jeûne est fait pour Moi. Je récompenserai Moi-même quiconque sacrifie ses désirs et sa nourriture pour Moi. »² Il n'est pas donné à l'humanité de connaître la nature de cette récompense évoquée, car elle dépasse peut-être notre imagination. Néanmoins, les hadiths (paroles du Prophète Mohammed) nous aident à mieux comprendre les récompenses infinies qui sont accordées pendant le mois de Ramadan :

L'haleine du jeûneur est plus agréable aux yeux de Dieu que l'odeur du musc.³

Quiconque jeûne un jour dans la voie de Dieu, Dieu placera entre lui et le Feu une tranchée comme celle qu'il y a entre les cieux et la terre.⁴

Celui qui offre un repas (d'iftar) à un autre jeûneur gagnera une récompense équivalente à celle du jeûneur sans que cela ne diminue en rien la récompense de ce dernier.⁵

Le Ramadan est sans nul doute le mois de ma communauté. Quand certains d'entre eux tombent dans la douleur, d'autres vont leur rendre visite. Si un musulman jeûne sans prononcer de mensonge et sans dire du mal

des autres en leur absence, s'il rompt son jeûne avec de la nourriture licite, observe ses devoirs et va à la prière dans l'obscurité de la nuit et le matin, il sera libéré de ses péchés, comme un serpent qui change de peau.⁶

Il y a dans le mois de Ramadan, dans chacun de ses jours et de ses nuits, ceux à qui Dieu accorde la protection du Feu, et il y a pour chaque musulman une supplication qu'il peut faire et qui lui sera accordée.⁷

Ces choses ne représentent que quelques gouttes des bénédictions de Dieu, et avec la supplication, les actions pures et l'intention de jeûner, l'acceptation et la récompense peuvent être obtenues de Dieu.

En islam, le jeûne est pratiqué entre l'aube et le coucher de soleil, période durant laquelle les musulmans s'abstiennent de manger, de boire et d'avoir des rapports sexuels. En plus de cela, le musulman qui est dans cet état de pureté doit aussi se libérer de toutes paroles ou actions qui déplairaient à Dieu. Le jeûne est obligatoire pour le croyant, car c'est un des cinq piliers de l'islam. Un musulman qui ne jeûne pas laisse un grand vide dans sa foi. Le jeûne donne de la force à l'âme humaine. Celui qui gagne cette force par le biais du jeûne a l'opportunité d'éprouver ce qu'éprouvent ses semblables qui ont peu ou pas de moyens de subsistance. Sachant cela, il peut comprendre leur lutte de chaque instant et ressent le besoin de calmer leurs souffrances. Le jeûne enseigne à celui qui n'a jamais éprouvé les tiraillements de la faim ou de la soif ce que c'est d'en souffrir. De plus, non seulement le jeûne élève la spiritualité d'une personne, mais il peut aussi améliorer sa forme physique. Il nous rappelle l'omnipotence de Dieu, et nous pousse à Le remercier pour Ses infinis bienfaits. Le jeûne est un acte d'adoration qui évoque la nécessité de la vie sociale, il est une purification du moi charnel, il fait émerger la vraie structure de la personnalité, il renforce l'amour et la compassion, adoucit les cœurs et rafraîchit les effets des bonnes habitudes, il améliore la santé, nous apprend à être patient et prudent, il est un bouclier contre les péchés, et est comme l'aumône purificatrice, ou la rédemption, pour le corps. Sans une bonne réflexion et compréhension, on risque de ne pas voir et de sous-estimer les bienfaits inhérents au jeûne.

Le but plus important du jeûne

Si chaque bonne action promet des bienfaits, quel

est le but le plus important du jeûne, et quels sont ses bienfaits ultimes ? Si nous regardons les versets coraniques qui s'y rapportent, nous verrons mieux les caractéristiques particulières du jeûne :

Ô les croyants ! On vous a prescrit le jeûne comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi mériterez-vous la protection de Dieu (contre les tentations du moi charnel) et atteindrez-vous la piété. (Baqara 2:183) [...]

Voilà les lois de Dieu : ne vous en approchez donc pas (pour les transgresser). C'est ainsi que Dieu expose aux hommes Ses enseignements, afin qu'ils deviennent pieux et puissent être protégés du châtement. (Baqara 2:187)

Dans les deux versets on lit une notion similaire : la piété, c'est-à-dire le fait d'être conscient de Dieu. Dans les deux versets, l'objectif physique/spirituel et d'ici-bas/au-delà du jeûne est de garder les croyants toujours conscients de Dieu.

Deux points cruciaux concernant notre observance du mois de Ramadan avec une intention pure soulignent une fois de plus l'importance de cette sainte période. Le premier point : L'intention lors du Ramadan. Ceci est un horizon à atteindre ; mentalement, spirituellement et aussi affectivement. Par là, nous ne faisons pas allusion à l'intention prononcée avant chaque jeûne. Il s'agit plutôt de l'intention du cœur et de l'âme. Quand la totalité du Ramadan est passée dans le plus profond de la conscience d'un croyant, il pourra obtenir de grandes bénédictions de Dieu. Notre Prophète dit : « Les actions ne valent que par leur intention, et chaque homme n'aura que ce dont il avait l'intention (d'obtenir). »⁸ La valeur réelle d'une action réside dans son intention, et ce n'est qu'avec la plus pure des intentions que l'on peut s'élever à la vraie sincérité envers Dieu.

Si un croyant peut régler son intention à l'agrément de Dieu, il pourra gagner d'innombrables bienfaits. Il pourra même s'élever pendant qu'il dort, parle, boit ou mange, selon son intention lors de ces actes. L'intention peut changer le verre en diamant, et vice versa. Avec une intention pure, l'homme peut devenir roi parmi les rois, mais avec une intention impure, l'homme est alors le roi des clowns. L'intention est une pierre de touche distinguant l'excellence de l'artificialité ; l'intention est religion et croyance ; c'est la valeur originale de notre humanité. La vertu d'un homme se cache dans ses intentions, et le mérite de l'intention est le vrai mérite de la personnalité.

S'efforcer de s'élever jusqu'au plus haut degré

de la foi sans avoir une intention sincère est insensé. Toute personne doit se poser les questions suivantes avant chacune de ses décisions afin de connaître le vrai niveau de stabilité de son intention : ferai-je cela uniquement pour Dieu ? pour Son agrément ? et parce qu'Il me l'a ordonné ? Si une personne n'a pas à l'esprit ces questions dans tous ses efforts, son intention déviara sûrement. La répétition continue de cela avec une grande sensibilité fortifie l'influence de l'intention. Ces sortes de répétitions sont aussi nécessaires pour renforcer la vigueur mentale et affective de l'intention. Le raisonnement derrière nos actes et nos paroles détermine la base d'une vie remplie de sagesse et de pénétration. Une vie aussi bien orientée rend la personne détentrice de bienfaits sans prix qui l'attendent au Paradis.

Said Nursi dit que « l'intention transforme tous les actes en adoration ».⁹ Grâce à la sincérité de nos intentions, nous pouvons obtenir des récompenses à partir de tous nos actes et de nos tâches quotidiennes qui ne comportent pas de péchés. Une personne qui se met en route pour prier gagne des bénédictions pendant qu'il marche vers le lieu de prière, même si la marche n'est pas en elle-même une action méritoire. Toutefois, parce qu'elle est ici un moyen qui conduit à l'adoration, elle procure des récompenses à la personne. Cela signifie que « grâce à la bonne intention, tous les autres actes d'une personne qui pratique la prière prescrite deviennent adorations ».¹⁰ « Par votre intention saine, vous recevrez une part des louanges et des glorifications offertes par toutes les plantes et les arbres, qu'ils portent des fruits ou des fleurs, que vous cultivez dans votre jardin. »¹¹ « Tout comme les cieux et ses étoiles peuvent apparaître dans un petit fragment de verre, ainsi des récompenses et des mérites rayonnants comme les cieux peuvent résider dans une seule invocation ou un seul verset qui acquiert la transparence à travers l'intention pure. »¹² « Bien que l'observance de tous les aspects des pratiques du Prophète n'est accordée qu'aux personnes les plus saintes, tout le monde peut néanmoins en obtenir une part entière grâce à la sincérité de son intention. »¹³ « Oui, de même que la sainteté contient ses miracles, de même l'intention pure – et la sincérité – contiennent aussi des miracles. »¹⁴ « Puisque les bonnes œuvres se rattachent à l'existence, l'homme ne peut les

revendiquer qu'à travers la croyance, le vœu et l'intention. »¹⁵ « Avec l'intention, un devient mille, un peu devient beaucoup, et beaucoup devient infinité. »¹⁶ « Pour les innombrables bénédictions universelles, l'on peut remercier Dieu avec une intention universelle et une foi illimitée. Car l'intention et la foi sont les remerciements universels les plus complets. »¹⁷

Imam as-Suyuti, qui est considéré comme un rénovateur (moudjaddid) de la neuvième ère, dit qu'il « buvait du zamzam avec l'intention d'être comme Siraj ad-Din al-Bulquni en jurisprudence et comme Ibn Hajar Asqalani en hadith. »¹⁸ Suyuti buvait de l'eau de zamzam dans une intention particulière, et c'est ainsi qu'un acte ordinaire comme le fait de boire devint un acte extraordinaire. Cette opportunité doit être avec nous dans tous les aspects de nos vies, et surtout pendant le Ramadan. Le Prophète de Miséricorde annonce : « Quiconque jeûne pendant le Ramadan avec la foi et en recherchant sa récompense de Dieu aura ses péchés passés pardonnés. »¹⁹ Ce message ne peut se réaliser qu'avec une intention pure. En plus de l'intention initiale de jeûner, l'individu doit d'abord souhaiter la miséricorde, le pardon et les autres bénédictions de Dieu. L'objectif doit être défini et clair, et les intentions sincères. C'est de cette manière que nos actes ordinaires se transformeront en actes d'adoration simplement grâce à nos intentions. Alors nous devons prendre au nom de Dieu, donner au nom de Dieu, offrir au nom de Dieu, manger au nom de Dieu, lire au nom de Dieu, et exécuter au nom de Dieu. Chaque action doit être faite au nom de Dieu. La sincérité signifie se tourner vers Dieu, désirer Son agrément, et marcher vers Lui en étant toujours conscients de Lui.

L'un des moments qui donnent des remords dans l'au-delà est la réalisation d'avoir vécu une vie « sans intention ». Même s'il est possible de changer l'intégralité de la vie d'une personne en adoration, avoir manqué cette opportunité est une grave erreur. En effet, dans notre vie future nous aurons beaucoup d'occasions de dire « Si seulement... », et beaucoup d'occasions de professer des ordres de Dieu qui ne pouvaient pas être appliqués, ou des prohibitions qui ne pouvaient pas être évitées. Cependant, parmi eux, le plus triste est les actes les plus simples que nous n'aurons pas rectifiés. Combien de fois les gens se diront encore et encore : « Ah ! si seu-

lement... » La chance de convertir nos activités habituelles en adoration sera passée, en même temps que l'opportunité d'investir nos vies temporaires en vies éternelles. La récompense pouvait être donnée alors même que nous sourions, pleurons, dormons, ou même flânons. Les anges pouvaient constamment noter nos récompenses même quand nous dormions fatigués en raison d'une journée passée à contempler l'univers et à acquérir des connaissances, en ayant la crainte de mourir sans avoir vécu correctement – ceci doit être une autre définition de la piété.

Ô Dieu ! Remplis mon cœur d'une crainte consciente de Toi, et fixe mes intentions pour gagner Ton agrément. Fais que la main de mon intention t'indique à chaque tic tac de l'heure. Fais-moi faire chaque pas vers Toi dans chaque battement de mon cœur. Sauve-moi de mon moi charnel et de Satan. Fais-moi trouver Ta voie grâce à Ta lumière. Aide-moi à me rapprocher de Toi, autant que je le peux. Aide-moi à Te trouver.

Le second point : croire en la connaissance. La croyance en la vérité doit être acceptée aussi bien sur le plan mental qu'affectif. Les répétitions et les inculcations peuvent faciliter une telle acceptation. Pratiquer la connaissance théorique et rendre ses bonnes actions habituelles peuvent aussi intensifier la croyance. La connaissance transcendante nourrie avec la connaissance de la vérité devient une partie de notre système de croyance, et cela est appelé « la foi par la connaissance ». Croire en la connaissance acceptée est le point fondamental, puisque l'individu peut pratiquer autant qu'il croit, et non pas seulement selon la capacité de sa connaissance.

Eu égard aux « vérités à connaître », chaque personne est illettrée ; et eu égard à « la vérité à laquelle croire », la plupart ont une foi faible. La connaissance qui ne parvient pas à élever le niveau de croyance d'une personne est juste un fragment de culture. Bien que cette personne soit peut-être très cultivée, à cause de son manque de connaissance de la vérité, sa foi devient plus faible.

Croyance en les vérités connues. « Ô vous qui croyez ! Croyez en Dieu et en Ses Apôtres... » L'individu est l'esclave de son cœur. Il ne vit pas en fonction de sa connaissance mais seulement de sa croyance. Il fait ce qu'il ressent dans son cœur, pas ce qu'il a dans son cerveau. Si la connaissance qui est dans son cerveau descendait dans son cœur, il pourrait vivre comme la religion le lui demande.

Aujourd'hui, il y a un besoin de foi plus que de connaissance apparente. Les livres qui sont lus, toutes les conversations, et toutes les expériences gagnées doivent ajouter de la force à notre foi. Cette nécessité d'écouter, de comprendre et de pénétrer les choses est plus importante aujourd'hui qu'elle ne l'a jamais été dans toute l'histoire. Si un croyant ne se soumet pas aux désirs de son moi charnel et obéit aux principes exprimés dans le Coran et les hadiths, il pourra obtenir la protection divine pendant le mois de Ramadan tandis que Satan est enchaîné. Chaque personne a l'opportunité de profiter totalement de ce temps, de multiplier ses bénédictions et d'investir toutes ces actions pour l'autre vie pendant le mois de Ramadan. Un croyant peut même s'élever au niveau de « certitude par la connaissance », « certitude par le témoignage » et « certitude absolue ». Enfin, quelques simples heures passées avec une intention pure en contemplation divine et en restant fidèle au chemin de l'islam pendant le Ramadan peuvent avoir de nombreux effets sur l'éternité d'une personne, notamment avec chaque action qu'elle accomplit.

Notes

¹ Bukhari, Sawm, 5

² Bukhari, Sawm, 2; Muslim, Siyam, 164

³ Bukhari, Sawm, 9

⁴ Tirmidhi, Jihad, 3

⁵ Tirmidhi, Sawm, 82; Ibn Maja, Siyam, 45

⁶ Targhib et Tarhib, 2/442

⁷ Targhib et Tarhib, 2/445

⁸ Bukhari, Bad al-Wahy, 1; Muslim, Imara, 155

⁹ Nursi, Said (dit Bediüzzaman), Lemalar [Les Éclairs], Envar Neşriyat, Istanbul: 1992, p. 56; Mektubat [Les Lettres], p. 457

¹⁰ Nursi, Sözlür [Les Paroles], p.21

¹¹ Nursi, Sözlür [Les Paroles], p.272

¹² Nursi, Sözlür [Les Paroles], p.349

¹³ Nursi, Lemalar [Les Éclairs], p.382

¹⁴ Nursi, Mektubat [Les Lettres], p.372

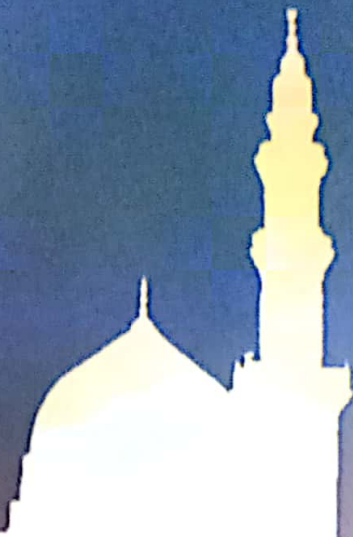
¹⁵ Nursi, Lemalar [Les Éclairs], p.84

¹⁶ Nursi, Lemalar [Les Éclairs], p.152

¹⁷ Nursi, Sözlür [Les Paroles], p.361

¹⁸ Suyuti, Jalal ad-Din, Taqir al-Istinad, p.162

¹⁹ Bukhari, Sawm, 6



Le Prophète Mohammed a dit aux croyants qu'une porte spéciale sera ouverte à ceux qui jeûnent sincèrement pendant le mois de Ramadan :

« Il y a une porte du Paradis qui s'appelle Rayyan. Seuls ceux qui auront jeûné pourront passer par cette porte le Jour du Jugement. Personne d'autre ne pourra utiliser cette porte. Le Jour du Jugement, quand ceux qui auront jeûné seront annoncés, ils se lèveront et entreront (par cette porte). Après que le dernier des jeûneurs sera entré, la porte se refermera, et personne (d'autre que les jeûneurs) n'aura été capable d'y entrer. »¹

Comme le rapportent les Compagnons :

« Le Prophète rompait rapidement le jeûne et accomplissait rapidement la prière du soir ; il ne les retardait jamais. »²

Le Prophète Mohammed nous a dit :

« Si quelqu'un invite un jeûneur au repas de l'iftar, il gagnera des bénédictions comme s'il avait lui-même jeûné, sans pour autant que cela diminue en quoi que ce soit les bénédictions de celui qui a jeûné. »³

¹ Muslim, Siyam, 166

² Muslim, Siyam, 49, 50

³ Riyadh al-Salihin, II, 516



LA PSYCHOLOGIE DU JEÛNE

ABDÛLKADİR SÛPHANDAĞI

La toute première chose que chaque être humain reconnaît dans le monde matériel est sa propre existence. Toutefois, pendant la prière rituelle (salât), il met de côté son existence et laisse derrière tout ce qu'il est, puisqu'il observe sa prière avec la conscience d'être en présence de son Créateur. Parfaitement concentré, il ne peut même pas converser avec un autre prieur qui se tient à son côté. Ils se lèvent, s'inclinent et se prosternent tous ensemble vers la même direction dans le silence le plus complet. Malgré l'absence d'interaction, ils sont engagés dans les mêmes prières et les mêmes mouvements, ce qui procure un lien d'union parmi eux.

Contrairement aux prières quotidiennes, quand on jeûne, on pense aux autres personnes qui jeûnent, ou bien à ceux qui ont faim et soif comme nous. Éprouvant alors de la pitié pour eux, on se sent ainsi plus proche d'eux. De cette manière, le jeûne établit une union modèle, une unité « idéale » parmi les croyants. C'est un moyen de se faire des amis en se basant sur l'unité de la foi, l'unité des actions et l'unité de la lutte personnelle, tout comme les amis qu'on se fait pendant le service militaire, à l'école, à l'hôpital, etc.

Cela fait réfléchir de constater que le jeûne n'est observé que pendant un mois de façon continue, et non pas trente jours éparpillés dans toute l'année, disons par exemple en jeûnant deux ou trois jours par mois.¹ Dans la psychologie appliquée, il est une pratique courante qui consiste à faire suivre une formation de trente à quarante jours afin que le patient puisse adopter de bonnes habitudes. Beaucoup de fumeurs abandonnent

cette mauvaise habitude vers la fin du Ramadan, et les gens se lancent dans des actions bonnes, favorables et bénéfiques comme la prière, la charité, etc., durant ce mois. En d'autres termes, peut-être certains ne vont-ils pas normalement à la mosquée avec l'intention de prier, ne faisant cela que lors du mois de Ramadan, mais pendant cette période ils s'habituent à une telle pratique, et continuent avec cette nouvelle habitude après le Ramadan. Ainsi, en l'espace d'un seul mois, leurs vies peuvent radicalement changer.

À la lumière des arguments susmentionnés, l'on peut soutenir que le jeûne assure la formation continue de tous les musulmans un mois par an, les forçant ainsi à abandonner leurs mauvaises habitudes et leurs vices et à adopter de nouvelles bonnes habitudes, pour enfin devenir plus utiles à la société.

Le jeûne et les enfants

Considérez un enfant ou un jeune qui, pendant qu'il jeûne, s'abstient de s'approcher de toutes les friandises, les fruits et les boissons fraîches que leurs parents leurs préparent ou leur fournissent, même quand il n'y a personne à la maison ou que personne ne les voit, quand il n'y a aucun obstacle physique entre eux et les mets délicieux, où aucune restriction physique ou crainte n'est présente, comme la crainte des parents, celle d'être critiqué par les amis ou la pression des enseignants. Ce qui empêche cet enfant de toucher à ces nourritures est son désir de se soumettre aux commandements de Dieu et d'éviter les choses que Dieu a interdites. Cela étant, est-il probable qu'un tel en-

fant, un enfant qui tremble rien qu'à l'idée d'une telle action, osera plus tard toucher à la propriété d'autrui, même s'il n'y a personne pour le voir ?

Le jeûne enseigne donc à l'enfant qu'il y a un être qui existe et qui le voit, un être qui observe tous ses faits et gestes même quand personne n'est en vue, un être qu'on ne voit pas, et par suite, le jeûne apprend à l'enfant à toujours être conscient et prudent dans toutes ses actions de peur d'avoir à rendre compte de ce qu'il a fait. En retour, cela inculque à l'enfant la maîtrise de soi et le sens de la responsabilité dans tous ses actes. Ainsi l'enfant développe une personnalité saine, libre de toutes sortes de pressions matérielles.

De même, quand l'enfant endure la faim et la soif sans en attendre de gain matériel, même quand il fait face à toutes sortes de mets, de fruits et de boissons fraîches, il reconnaît par là l'existence d'un produit visible et tangible qu'il peut exploiter mais ne le fait pas. Ayant été élevé de cette manière, l'enfant cristallise dans son esprit certaines valeurs spirituelles qui transcendent le matériel. Il raisonne comme suit : il ne souffre de la faim ni pour lui-même ni pour les autres, ni pour de l'argent ni pour aucun autre avantage matériel, ni par peur ni par intérêt. Par suite, la force spirituelle qui le pousse à faire des choses que même l'argent ne pourrait pas lui faire faire est plus noble et plus exaltée que l'argent et les autres valeurs matérielles.

Deux personnes qui attendent un train qui vient d'un endroit très éloigné vers la même destination se sentent naturellement plus proches que deux autres personnes qui attendent des trains différents venant de différents endroits vers des destinations différentes et à des heures différentes. Lors de leur attente, ils se rapprocheront davantage l'un de l'autre, feront connaissance, et se mettront finalement à discuter. La même chose qu'ils attendent tous deux unira ces personnes qui auparavant ne se connaissaient pas. Et si ces deux inconnus attendent le même passager dans le même train, alors cette première présentation deviendra souvent une amitié. C'est parce que cette fois, un second lien a été établi.

Similairement, quand les membres d'une fa-

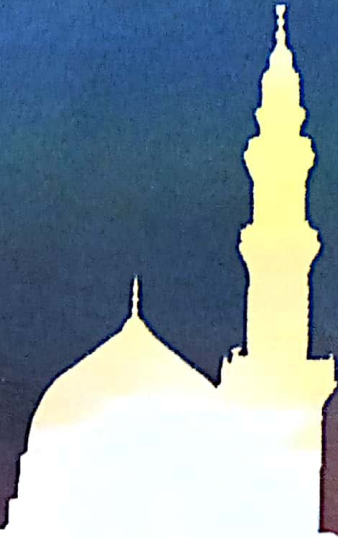
mille se rassemblent autour d'une même table et attendent l'heure de la rupture du jeûne, c'est-à-dire quand ils attendent la même chose qui surviendra au même moment, les liens qui les unissent se resserreront. Avec la joie et le plaisir d'avoir correctement accompli leurs devoirs quotidiens, ces jeûneurs se seront rapprochés et unis. Même cet acte d'attente de l'iftar joue un rôle important en cela qu'elle augmente l'amour et l'affection entre les membres de la famille, renforçant ainsi la structure de la famille. C'est probablement pourquoi l'islam encourage tous les membres de la famille à se rassembler autour de la table et à attendre ensemble le moment de la rupture du jeûne. L'acte d'attente du moment de l'iftar renforce aussi les liens d'amour et d'affection entre les connaissances, les amis et même les inconnus qui ont été invités à la même table que les membres de la famille.

Rompre le jeûne sans excuse valable ne serait-ce qu'une minute avant le coucher de soleil, ou bien commencer à jeûner même une minute après l'aube exige un rattrapage de ce jeûne ou une expiation. Tandis que Dieu pardonne les péchés commis par les pécheurs et transforme ces péchés en bonnes actions, Il impose des règles strictes pour le jeûne. Cela aide les musulmans à saisir la valeur du temps, à réguler leurs vies selon un programme fixe, et à tirer le plus grand profit du temps disponible dans une discipline.

De plus, pendant que nous jeûnons, c'est-à-dire quand nous endurons la faim, et alors que nous attendons le moment de la rupture du jeûne, notamment à une table servie pour l'iftar en fin d'après-midi après une longue journée, la journée semble plus longue, et se passe en étapes allongées en comparaison aux moments où nous n'avons pas faim. Cela, en retour, aide la personne à penser au temps en termes relatifs. Ou du moins, elle devient plus apte à sentir la relativité du temps.

Note

¹ Le Ramadan dure 30 ou 29 jours, cela dépend du calendrier lunaire.



Dans certaines sociétés musulmanes, les gens vont à la mosquée pour la prière du soir, ils portent avec eux un repas très léger composé de fromage, d'olives, etc. Quand ils entendent l'appel à la prière, ils partagent cette nourriture avec les autres fidèles dans la mosquée, puis prient ensemble.

La pratique de la rupture rapide du jeûne peut être observée chez ceux qui font le petit pèlerinage (oumra) pendant le Ramadan à La Mecque et à Médine. Des millions de musulmans se préparent un repas simple et léger et s'assoient dans les alentours de la Grande Mosquée, la Kaaba et la Mosquée du Prophète, mangent des dattes et boivent de l'eau de Zamzam (eau du puits béni près de la Kaaba), puis vont prier en congrégation.

Maintenant regardons de plus près le mois de Ramadan et ses caractéristiques spirituelles.

Un jour, quand le Prophète Mohammed s'approcha de Sad ibn Oubada, ce dernier sortit un morceau de pain et des olives. Le Prophète les mangea. Plus tard il dit : « Puissent ceux qui jeûnent être à votre table pour l'iftar, puissent les gens de bien y prendre part et les anges prier pour vous. »¹

¹ Riyadh al-Salihin, II, 517



LA JOIE DE LA FÊTE DU RAMADAN

L'Aïd al-Fitr

SERDAR GÜLER



L'Aïd est une bénédiction, une offre, un octroi spécial, c'est un présent divin remis par le Prophète.

Les premières célébrations des fêtes de l'islam commencèrent après l'hégire du Prophète, paix et bénédictions sur lui. Quand le Messenger de Dieu arriva à Médine, honorant ainsi cette ville, la tradition de passer deux jours de l'année en jeux et en divertissements était déjà établie. Le Prophète changea d'autres traditions qui faisaient partie de l'Âge de l'Ignorance (*djahiliyya*) et changea aussi celle-ci avec les paroles suivantes : « Dieu Tout-Puissant a remplacé ces deux jours par de meilleurs jours. Ceux-ci sont la Fête du Ramadan (*Aïd al-Fitr*) et la Fête du Sacrifice (*Aïd al-Adha*). »

La joie de l'Aïd al-Fitr

L'Aïd al-Fitr est l'un des signes de l'islam. Jusqu'à nos jours, tout le monde, jeunes et moins jeunes, ont participé à cette joie, qu'ils jeûnent ou non, qu'ils pratiquent la prière rituelle ou non, et même ceux qui ne croient pas reçoivent leur part de la joie de l'Aïd. La fête apporte bonheur, sérénité et soulagement. Les croyants sont joyeux et très animés ; partout vous voyez des visages souriants et des regards pétillant de joie.

Ceux qui apprécient cette bénédiction savourent le plaisir inhérent de savoir qu'ils ont fait de leur mieux lors de cette épreuve terrestre en tant que serviteurs de Dieu. Ils vivent la grande émotion de recevoir l'heureuse nouvelle du pardon divin, et

atteignent la sérénité en faisant de l'adoration une partie intégrante de leurs vies. Bien que le jeûne soit prescrit pour tous les jours du Ramadan, il est interdit de jeûner pendant les jours de l'Aïd. Durant la Fête, les croyants jouissent des provisions accordées par le Tout-Pourvoyeur. Ils donnent aussi l'aumône et font la charité, offrent l'hospitalité à leurs invités et s'échangent des cadeaux. Ils donnent aux enfants, aux proches, aux pauvres, aux nécessiteux... Comme le Messager de Dieu l'a dit : « Ces jours-ci sont pour manger et boire. »

Le divertissement

L'histoire du divertissement pendant l'Aïd date de l'époque du Prophète. Les deux exemples ci-dessous suffiront à montrer que la soumma (les pratiques du Prophète) était compatible avec la nature humaine :

C'était un jour de l'Aïd. Deux filles des Ansars (musulmans natifs de Médine) jouaient du tambourin et chantaient des ballades. Abou Bakr as-Siddiq les aperçut et réagit aussitôt en disant à Aïcha : « Le son du diable est dans le foyer du Messager de Dieu ! » Sur ce, le Messager répondit : « Ô Abou Bakr, chaque nation a une célébration, et celle-ci est la nôtre. »

Un autre jour de l'Aïd, deux hommes soudanais faisaient une démonstration de combat avec des lances et des boucliers. Le Messager de Dieu demanda à Aïcha : « Aimerais-tu les regarder ? » Quand elle répondit que oui, il la laissa s'asseoir derrière lui, elle posa sa tête sur son épaule et ils regardèrent ensemble ce spectacle. Le Prophète encourageait d'ailleurs les participants. Aïcha rapporte : « J'ai regardé cette démonstration jusqu'à ce que cela m'ennuie. Puis le Messager de Dieu m'a demandé : 'En as-tu assez ?' et quand je lui ai répondu oui, il a dit : 'Allons-nous-en alors'. »

« Allahou Akbar ! » retentit

Bien que les divertissements de l'Aïd entrent dans le cadre permis par la religion, il nous arrive de ne plus maîtriser nos sentiments et de dépasser les limites. Il est nécessaire que nous préservions l'équilibre dans nos actions, et cela n'est possible qu'en satisfaisant le cœur de façon à ce qu'aucun besoin ne soit ressenti pour les choses illicites.

Le rappel de Dieu et l'action de grâces purifient le cœur et font partie de nos devoirs envers le Seigneur. Saïd Nursi souligne que par l'action de grâces, les bénédictions de Dieu augmentent et l'ingratitude prend fin.

Les jours de l'Aïd, le *takbir* (Allahou Akbar – Dieu est le Plus Grand) est souvent répété. À mesure que nous prononçons le takbir, les significations suivantes naissent dans nos cœurs :

« Le pouvoir et le savoir de Dieu Tout-Puissant nous submergent et Il est plus grand que tout. Rien ne peut échapper à Son pouvoir ni à Son savoir. Il est plus grand que les plus grandes choses qui nous effraient. La résurrection ou encore l'octroi de la félicité éternelle ne sont rien en comparaison de Sa grandeur. »

La prière de l'Aïd

Une autre pratique religieuse lors de l'Aïd est la prière rituelle. L'observance des prières prescrites est l'essence de l'action de grâces envers le Tout-Puissant. C'est le sens même de l'être humain, et la limite supérieure de l'euphorie spirituelle. Les croyants qui s'approchent du Seigneur à travers les prières du *tarawih* tout au long du mois de Ramadan sont enviés par les anges le matin de l'Aïd. Même les croyants qui ne pratiquent pas les prières quotidiennes sont souvent ravis par le moment et vivent la douce émotion d'arriver à la mosquée à l'heure. Sans en être conscients, ils font quelques pas qui les rapprochent de l'habitude de faire les prières quotidiennes. Durant ce matin béni, les mosquées sont si remplies que très souvent une partie de la congrégation doit prier à l'extérieur. La foule dans la mosquée est plus grande que celle qui est présente lors des prières du vendredi. Ils ressentent vraiment l'importance des paroles du Prophète dans leurs cœurs : « La première chose que nous faisons aujourd'hui est de prier. »

L'Aïd, ce n'est pas porter de nouveaux habits, mais un tendre sourire sur son visage;

L'Aïd, ce n'est pas s'éloigner de son quartier, mais de ses péchés ;

L'Aïd, ce n'est pas seulement s'habiller bien et paraître beau, mais se parer de piété.

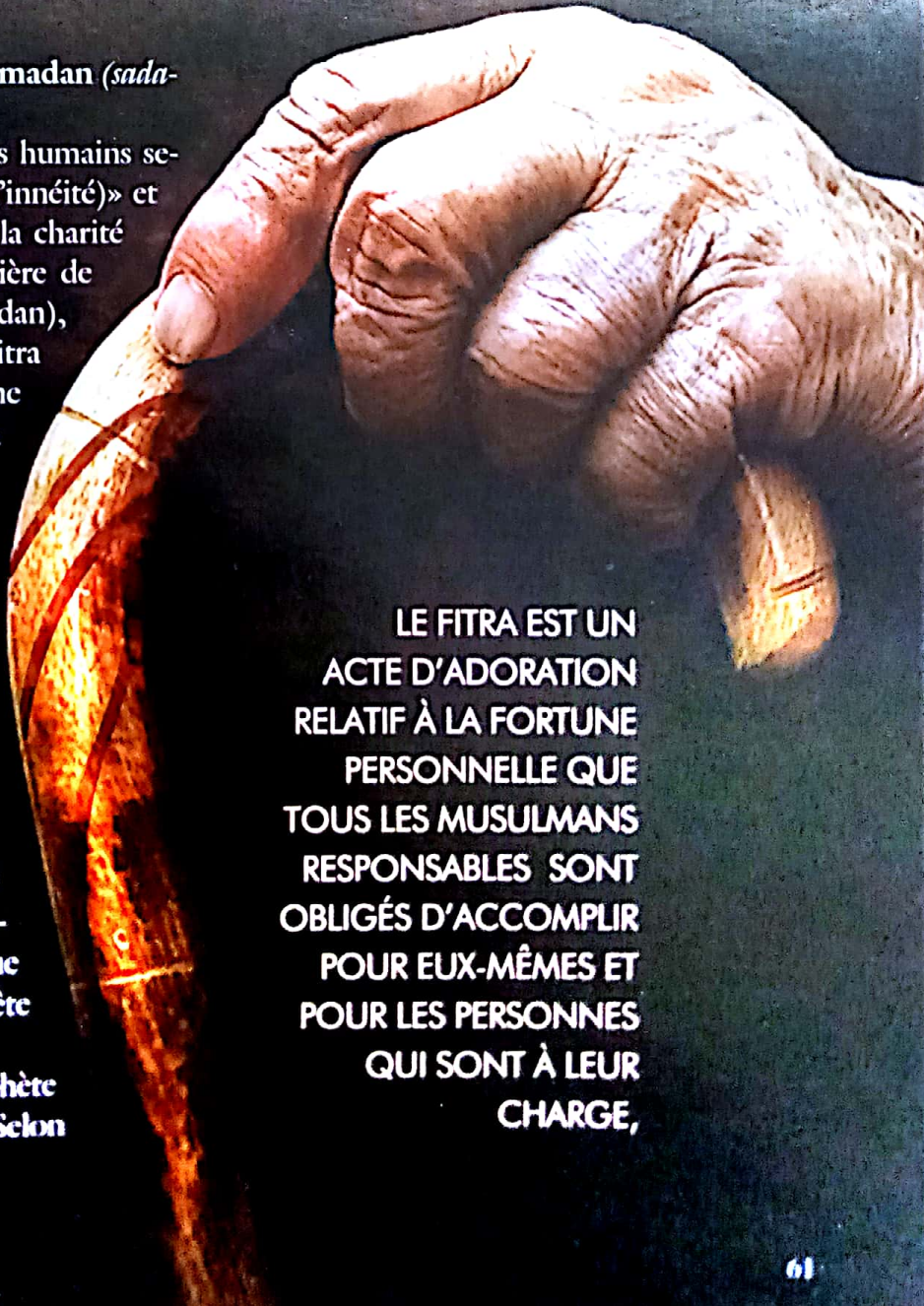
La Charité Pendant le Mois de Ramadan

Q u'est-ce que l'aumône du ramadan (*sadaqat al-fitr*) ?

Fitr signifie «la nature des humains selon leur création par Dieu (l'innéité)» et «la rupture du jeûne». Sadaqat al-fitr, la charité offerte par les musulmans avant la prière de l'Aïd (prière marquant la fin du Ramadan), est aussi appelée *fitra*. L'aumône du fitra est un acte d'adoration relatif à la fortune personnelle que tous les musulmans responsables qui possèdent assez de biens selon les critères religieux (*nisab*¹) sont obligés d'accomplir pour eux-mêmes et pour les personnes qui sont à leur charge, le jour de la Fête du Ramadan.

Donner l'aumône du fitra est *wâdjib* selon les Hanéfites, et *fardh*² selon les autres écoles juridiques. On appelle aussi cette aumône «l'impôt par tête», parce qu'il s'agit d'une responsabilité qui concerne chaque individu. Concrètement, le fitra est obligatoire dès lors que l'individu atteint le premier jour de la Fête du Ramadan.

Dans beaucoup de hadiths, le Prophète ordonne de donner l'aumône du fitra. Selon



LE FITRA EST UN ACTE D'ADORATION RELATIF À LA FORTUNE PERSONNELLE QUE TOUS LES MUSULMANS RESPONSABLES SONT OBLIGÉS D'ACCOMPLIR POUR EUX-MÊMES ET POUR LES PERSONNES QUI SONT À LEUR CHARGE,

un hadith rapporté par Abdoullah b. Omar : « Le Messager de Dieu a ordonné que l'aumône du fitra soit donnée, avant d'aller à la prière de la fête, pour chaque homme libre ou esclave, homme ou femme, petit ou grand, 1 sa' de datte et 1 sa' d'orge. »⁴

À ce sujet, Abou Saïd el-Khudri rapporte : « À l'époque du Prophète, nous donnions 1 sa' de ce que nous avions à manger. Notre nourriture était constituée d'orge, de raisins secs, de dattes et de fromage sans gras. »⁵ Dans un autre hadith, on lit : « Donnez l'aumône du fitra pour toutes les personnes qui sont à votre charge. »⁶

Le fitra est un acte d'adoration qui a pris sa place dans la religion pour que l'individu et ceux qui sont à sa charge montrent leur gratitude au Seigneur qui leur a accordé la vie et l'existence. Du reste, même ceux qui ne jeûnent pas ou qui ne peuvent pas jeûner sont obligés de donner le fitra.

Le fitra porte également le sens de la gratitude du serviteur envers son Seigneur pour lui avoir donné la force de jeûner. En même temps, comme le montre un hadith, le fitra est un moyen de compenser les manquements du jeûneur lors de son jeûne, c'est-à-dire les attitudes qu'il a pu parfois adopter et qui ne conviennent pas au jeûneur. Le fitra est aussi une opportunité de partager la fête avec les pauvres, qui peuvent alors eux aussi se réjouir.⁷

Par ailleurs, il est dit que cette aumône est aussi le moyen de faire accepter son jeûne, de trouver le salut, et d'être sauvé de la souffrance au moment de la mort et du châtement de la tombe.

Le fitra est donné par beaucoup plus de monde que la zakât (pour laquelle il faut être plus riche). De cette manière, tous les croyants qui en ont les moyens jouissent de pouvoir donner quelque chose sur le chemin de Dieu, et comprennent ce faisant l'état des pauvres qu'ils peuvent voir de plus près. D'autre part, l'aumône du fitra protège l'honneur des pauvres qui ne sont donc pas réduits et forcés à mendier leur subsistance. Finalement, c'est encore un pont de fraternité et d'amitié qui se construit à travers le fitra entre les individus d'une même société.

Quelles sont les personnes responsables du paiement du fitra ?

Toutes les personnes qui remplissent les conditions suivantes doivent payer le fitra :

Être musulman : le fitra n'est obligatoire que pour les musulmans. Mais selon les Châfiïtes, un non-musulman doit payer le fitra pour les musulmans qui sont à sa charge.

Posséder des biens selon la mesure du nisab : comme pour la zakât, pour être jugé contribuable du fitra, il faut posséder, en plus de tout ce qui est considéré comme essentiel, des biens selon la mesure du nisab (l'équivalent de 85 g d'or ou 595 g d'argent). Ce qui diffère de la zakât, c'est que pour que le fitra soit obligatoire, il n'est pas besoin que les biens soient des biens qui rapportent, ni qu'ils aient été possédés pendant un an. Selon les écoles châfiïtes, malékites et hanbélites, pour être redevable du paiement du fitra, il n'est pas nécessaire de posséder autant de biens que la mesure du nisab. D'après eux, tout musulman qui est capable de subvenir à ses besoins essentiels et qui a suffisamment de provisions pour le jour et la nuit de la Fête du Ramadan est tenu de donner l'aumône du fitra. Si celui qui est en situation de devoir donner le fitra vient à perdre les biens qu'il possédait ou si ses biens ne valent plus autant que la mesure du nisab, il demeure néanmoins obligé de payer le fitra. Toutefois, si cette personne meurt en n'ayant pas payé le fitra, cette dette n'a pas à être payée avec les biens qu'il a laissés. Mais si les héritiers choisissent néanmoins de payer cette dette, cela est plus méritoire.

Aptitude : il n'est pas nécessaire d'avoir atteint l'âge de puberté et d'être sain d'esprit pour être redevable du paiement du fitra. Selon Abou Hanifa et Abou Youssouf, il faut donner le fitra des enfants et des handicapés mentaux qui possèdent des biens selon le nisab. Par exemple, le père doit donner le fitra de son enfant à partir des biens de ce dernier s'il en a.

Être le tuteur légal : pour que quiconque puisse être jugé responsable du fitra d'autres personnes, celles-ci doivent être sous sa tutelle, c'est-à-dire qu'elles doivent être à sa charge. Un musulman qui a assez de biens pour devoir payer le fitra, doit aussi payer le fitra des enfants et des handicapés mentaux qui sont à sa charge, même si ceux-ci n'ont pas assez de biens pour être eux-mêmes redevables du fitra. Il faut également payer le fitra des enfants du fils qui meurt. Au demeurant,

même si un individu décide de se charger de la garde de ses parents, de ses enfants adultes, de sa femme, de ses frères et sœurs et autres proches, il n'a pourtant pas à payer leur fitra, car toutes ces personnes ne sont pas sous sa tutelle. Or, bien qu'il n'y soit pas obligé, il peut néanmoins payer leur fitra. Selon les savants non hanéfites, le croyant pour qui le fitra est obligatoire doit aussi payer le fitra des proches dont il est responsable, comme ses parents et son épouse, s'ils sont musulmans et s'il en a les moyens.

Le temps : selon l'école hanéfitte, le paiement du fitra devient obligatoire le premier jour de la fête du Ramadan, à partir de l'aurore, car cette aumône a été attribuée à la fête. D'après cela, celui qui meurt ou qui devient pauvre avant l'aurore, au premier jour de fête, n'est plus obligé de donner le fitra. Quant à ceux qui deviennent musulmans ou qui naissent avant l'aurore, leurs fitras doivent être payés. Mais si la naissance ou la conversion surviennent après l'aurore, il n'est alors plus question de fitra. Selon les autres écoles juridiques, le fitra demeure obligatoire jusqu'au coucher du soleil du dernier jour de fête.

Quand faut-il payer l'aumône du fitra ?

Il est possible de payer le fitra dès le début du mois de Ramadan. Les savants ont recommandé, en s'appuyant sur les hadiths où le Prophète incite les gens à subvenir aux besoins des pauvres, de payer le fitra un ou deux jours avant la fête. Il n'est pas convenable de repousser le moment du fitra, tandis qu'on peut le donner au premier jour de la fête. Si toutefois le paiement est repoussé, l'obligation de payer le fitra continue et il faut s'acquitter de cela au plus tôt. Pour les Châfiites, il est interdit (*haram*) de repousser sans excuse le paiement du fitra au-delà du premier jour de la fête.

Quel est le montant du fitra ?

Dans les hadiths susmentionnés, le Messager de Dieu nous apprend qu'à son époque le fitra était donné sous la forme d'aliments les plus courants, à savoir les dattes, l'orge, les raisins secs, etc. Leur quantité était de 1 sa', c'est-à-dire 3,350 kg. Aussi, selon la pratique des Compagnons, dont les quatre grands Califes Bien-Guidés, il est rapporté qu'ils donnaient ½ sa' de blé. Les savants de

jurisprudence qui ont examiné les hadiths concernant le fitra, ont ainsi déterminé la qualité et la quantité du fitra :

Selon les Hanéfites, le fitra se constitue de 4 catégories d'aliments: le blé, l'orge, les dattes et les raisins secs. L'on doit donner ½ sa' de blé – ou de farine de blé – et 1 sa' pour les autres produits. Selon les Châfiites, il faut donner 1 sa' de n'importe quelles céréales, dattes et raisins secs. Naturellement, le fitra doit être donné sous la forme d'aliments les plus consommés dans le pays ou la région où vit le croyant concerné.

C'est précisément ce que nous apprenons dans les livres de référence classiques de jurisprudence islamique. Cependant, quand on regarde de près la pratique du fitra à l'époque du Prophète, et quand on prend en compte la nature et l'objectif du fitra, lorsqu'ils donnaient 1 sa' de nourriture, cela équivalait à la subsistance d'une journée d'un pauvre.

Ainsi, l'on en déduit que le fitra a pour but de pourvoir la nourriture d'une journée (matin et soir) d'un pauvre selon les normes de la société dans laquelle il vit. Par conséquent, il n'est peut-être pas adéquat, aujourd'hui, de donner le fitra sous forme d'1 ou ½ sa' de blé, d'orge, de dattes et de raisins secs. Ainsi, les savants contemporains pensent, au sujet de la détermination du fitra, qu'il convient de ne tenir compte que de l'un des deux principes suivants :

1. Donner l'équivalent moyen en argent d'un sa' de chaque produit (blé, orge, dattes, raisins secs). Grâce à cette méthode, le musulman ne tombe pas dans une situation où il serait amené à hésiter face à des prix très différents pour ces produits que l'on trouve de différentes qualités.

2. Déterminer la quantité du fitra en fonction de l'alimentation normale quotidienne d'un individu. La somme à donner ne doit pas être inférieure au prix des produits alimentaires les moins chers ou à ce qui est prescrit dans les hadiths.

Enfin, la chose la plus convenable est de donner en fitra assez pour nourrir une personne pendant une journée (matin et soir). Il ne faut pas mesurer la quantité du fitra selon le régime alimentaire journalier d'un pauvre, mais selon celui de la personne qui paie le fitra, car cela est plus

conforme au sens et au but du fitra. Un verset du Coran concernant l'expiation pour avoir rompu un serment soutient cette approche: *L'expiation en sera de nourrir dix pauvres, de ce dont vous nourrissez normalement vos familles.* (5/89)

Rappelons aussi que les quantités de fitra déterminées par les hadiths et les livres de jurisprudence ne sont que les limites minimums. Les ordres et conseils de notre Prophète à ce sujet incitent à nourrir le pauvre afin qu'il n'ait pas à mendier en un tel jour et qu'il puisse partager la joie commune de la fête. Le croyant qui doit donner le fitra doit faire ses calculs en fonction de son propre niveau de vie, et doit payer un montant d'argent qui soit suffisant pour nourrir un pauvre pendant au moins une journée, et de la manière dont il se nourrit lui-même. On peut faire ce calcul de la façon suivante: diviser par 30 jours et par le nombre des membres de sa famille le total des dépenses faites pour la cuisine en un mois. Le résultat est le montant dépensé pour une personne en une journée. On peut utiliser ce chiffre pour payer le fitra. Or il est plus vertueux aux musulmans qui en ont les moyens de donner davantage. Dieu seul sait ce qui est meilleur.

Comment payer l'aumône du fitra ?

Le fitra est un acte d'adoration. Comme dans tout acte d'adoration, l'intention (*niyyah*) est une condition préalable. Ainsi, il faut prononcer son intention quand on donne le fitra ou à l'avance quand on prépare la somme. L'intention se fait dans le cœur en vouant le fitra à Dieu, mais il est préférable qu'elle soit aussi exprimée par la langue. Il faut néanmoins garder à l'esprit que ce qui compte avant tout, c'est l'intention du cœur. Le croyant qui paie le fitra aux pauvres doit faire cela en se rappelant qu'il ne fait que redistribuer à leurs propriétaires les biens que Dieu lui avait confiés afin qu'il les donne.

Il n'est pas besoin de dire «ceci est le fitra» quand on le donne. L'on peut donner de la nourriture, mais il est plus utile de donner le fitra sous forme d'argent afin que le pauvre puisse l'employer de façon à pourvoir à ses besoins les plus urgents. Il faut donner le fitra tout de bon, c'est-à-dire que ce que donne l'individu devient la propriété du pauvre. Par exemple, il ne faut

jamais donner le fitra à un pauvre en déduisant cette somme de ce qu'on lui devait.

À qui faut-il donner le fitra ?

L'aumône du fitra est donnée aux mêmes personnes que la zakât, c'est-à-dire qu'une personne qui n'est pas en droit de recevoir la zakât ne peut pas non plus recevoir de fitra. Ces personnes sont les suivantes: ceux qui sont considérés comme suffisamment riches selon les critères religieux (selon la mesure du nisab), l'épouse de celui qui paie le fitra, ses parents, grands-parents, enfants, petits-enfants et les proches qui sont à sa charge.

Celui qui doit s'acquitter du fitra doit donner la priorité à ses proches même s'ils habitent loin, aux pauvres qui vivent dans sa localité, aux démunis connus pour leur probité et aux étudiants. Aussi est-il permis de distribuer le fitra à plusieurs personnes, au lieu de le donner tout entier à une seule. Mais il est préférable de ne le donner qu'à une seule personne afin de pouvoir lui être vraiment utile. D'autre part, il est possible que plusieurs croyants donnent leur fitra à un même pauvre.

Notes

¹ Le nisab est le montant minimum pour lequel l'aumône (zakât) doit être payée. Si la fortune d'un individu est inférieure au nisab, il n'a pas à payer cette aumône. Le nisab (ou montant minimum) est d'environ 85 grammes d'or pur, ou d'environ 595 grammes d'argent pur.

² Les termes *fardh* et *wâdjib* ont tous deux le sens de « obligatoire ». Or il y a une différence entre les deux : *fardh* indique que l'obligation est absolue et divine, et qu'elle se trouve dans le Coran ou dans les hadiths, et *wâdjib* (que nous pouvons traduire par « nécessaire »), fait référence à l'obligation qui n'a pas été stipulée clairement dans les sources sacrées de l'islam, mais qui est néanmoins appuyée par des preuves irréfutables.

³ Sa': unité de mesure équivalant à 3,350 kg.

⁴ Bukhari, Zakat, 76; Muslim, Zakat, 12.

⁵ Bukhari, Zakat, 74.

⁶ Bayhaqi, Sunan Kubra, 4/161.

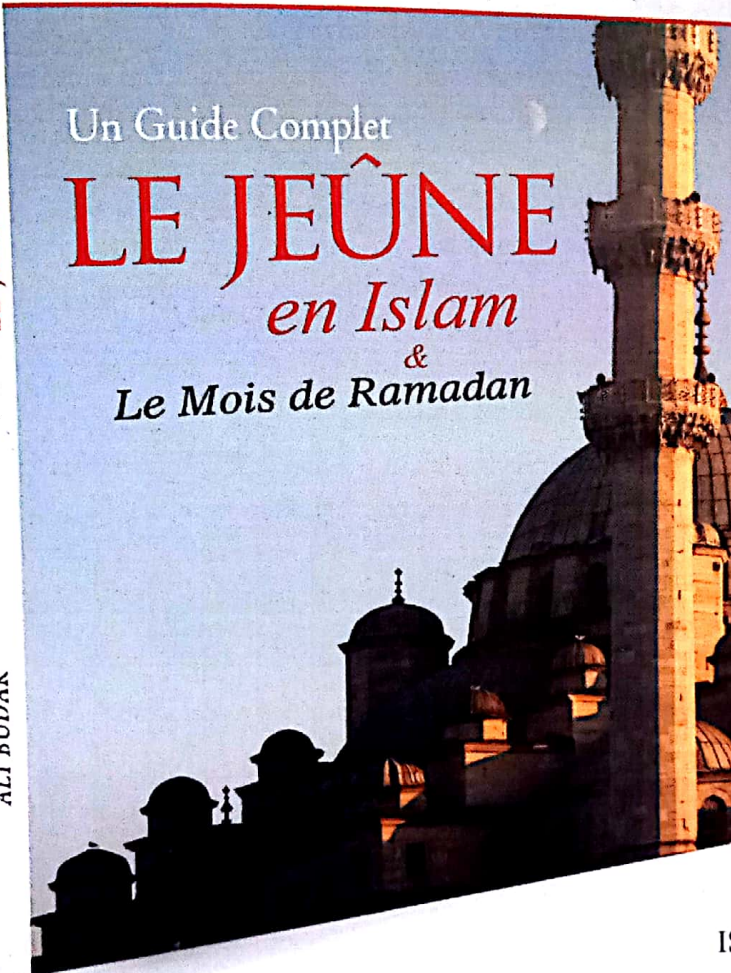
⁷ Abu Dawud, Zakat, 17; Ahmad Ibn Hanbal, Musnad, 2/277.

Un Guide Complet
Le Jeûne en Islam

Le Mois de Ramadan

LE JEÛNE EN ISLAM

ALI BUDAK



ISBN: 1-59784-003-3

Ce livre est une compilation de versets coraniques et de hadiths qui décrivent le Prophète, son bon caractère et ses bonnes manières, ainsi que sa mission. Nous espérons que cette minuscule goutte provenant d'un immense océan de miséricorde et de sagesse divine pourra contribuer à une meilleure compréhension du rôle que le Prophète possède aux yeux de Dieu, et comment il devrait être vu par les gens.

Plateforme de Paris 25 Boulevard St. Denis 75010 Paris France

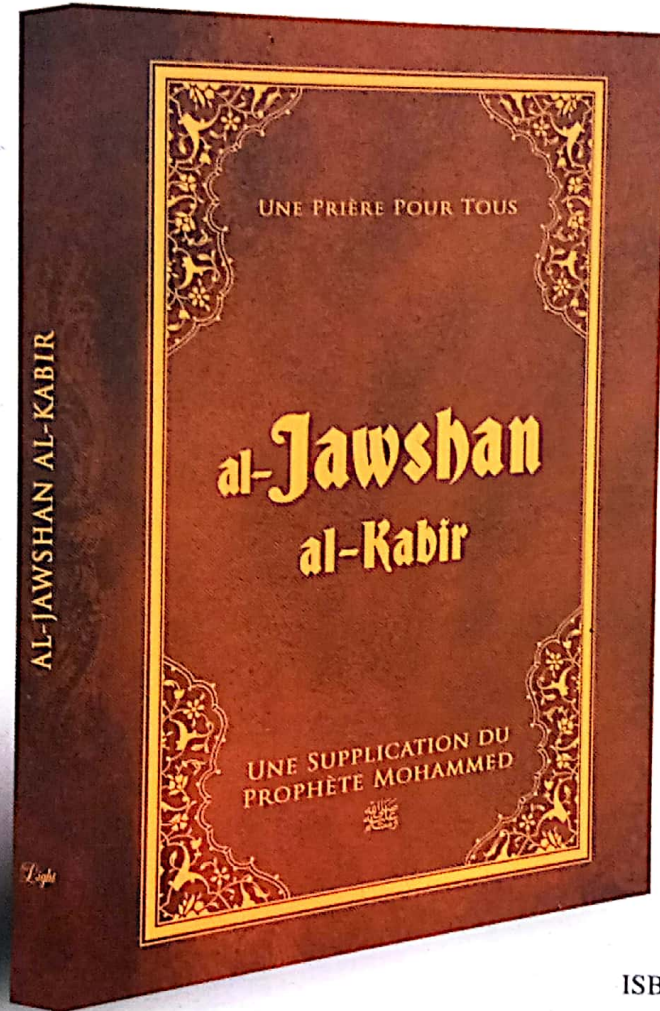
Tél: +33 1 42 47 00 40 Fax: +33 1 42 47 00 50

<http://plateformedeparis.com>

THE
Light

www.thelightpublishing.com

Une Prière Pour Tous
Al-Jawshan Al-Kabir
Une Supplication du Prophète Mohammed



ISBN: 1-59784-040-8

Le mot "Jawshan" signifie littéralement un plastron (de cuirasse), une cote de mailles, ou un genre d'armure similaire. Dans la terminologie islamique, il dénote une longue prière, connue sous le nom de al-Jawshan al-Kabir, transmise par le Prophète.

Al-Jawshan al-Kabir est l'une des prières les plus souvent récitées par les musulmans; son contenu est riche de significations très profondes, ses expressions sont raffinées, et divers hadiths relatent les récompenses que l'on peut recevoir en ce monde ainsi que dans l'autre en raison de sa lecture. Le texte arabe de cette magnifique prière de la tradition islamique a été écrit dans l'art très élégant de la calligraphie et les pages ont été ornées d'enluminures très colorées.

Plateforme de Paris 25 Boulevard St. Denis 75010 Paris France

Tél: +33 1 42 47 00 40 Fax: +33 1 42 47 00 50

<http://plateformedeparis.com>

THE
Light

www.thelightpublishing.com

7 50