

# Editorial

Mamadou Alpha Baldé

E-Mail : baldou\_03@yahoo.fr

## La nuit du décret ( Lailat-ul Qadr): Une faveur spirituelle à ne pas rater !

L'Islam se repose sur cinq piliers qui sont : attester que nul n'est digne d'être adoré sauf Allah, la prière, la zakat et le pèlerinage à la Mecque.

Spécifiquement, dans cet éditorial nous parlerons du mois béni de ramadan mais plus précisément de la nuit du décret (Qadr) pour motiver et inciter les fidèles Ahmadiyyas à fournir d'intenses efforts pour jouir des innombrables bénédictions que renferment en général le mois de Ramadan et en particulier la Nuit de Décret (Qadr). Mais avant tout, nous rendons grâce à Allah le Clément et Miséricordieux et implorons Son pardon, sollicitons Son soutien et Son aide dans toutes nos entreprises mondaines et spirituelles. Nous prions aussi pour tous nos frères qui par la volonté de Dieu ne pourront pas se joindre à ceux qui auront la chance de profiter des faveurs spirituelles de ce mois de Ramadan.

Mais avant de parler de la nuit du décret (Qadr), nous devons savoir que le mois de Ramadan est un mois qui extrêmement béni. Ses bénédictions ne sont pas limitées aux adorations extraordinaires et spécifiques liées à ce mois mais plutôt, la bénédiction première qui la spécifie pour toutes ces adorations est que c'est dans ce mois que le Saint coran a été révélé et encore, l'aspect le plus distingué et spécifique des bénédictions de ce mois est qu'il englobe toutes les formes d'adorations tels que la prière, le jeûne, la zakat et le pèlerinage.

Et durant le mois de Ramadan, il y a une nuit où la miséricorde divine s'approche d'avantage des serviteurs d'Allah car les anges de miséricorde divine s'inclinent vers la terre pour cueillir les prières des fidèles avec beaucoup de zèle, cette nuit est appelée la nuit du décret, c'est-à-dire, une nuit de l'exaucement des prières...

Selon notre vénérable Khalifatul Massih II ( Hadrat Mirza Bashirudeen Mahmood Ahmad) dans son tafsir Kabir, cette nuit a été appelée nuit de décret parce que c'est une nuit de magnificence et d'honneur et dont l'homme devrait apprécier avec respect et une vénération totale car il y a aucun doute que la nuit dans laquelle le Saint coran a été révélé (un cadeau extraordinaire

et un livre incomparable) pour la guidance de l'humanité doit être appréciée avec plus de respect et d'honneur.

Concernant le jeûne et la nuit du Décret, Le Saint Prophète<sup>s.a.w</sup> dit : celui qui jeûne pendant le mois de Ramadan avec foi, en comptant sur une rétribution divine, lui seront pardonnées ses fautes passées. Celui qui se lèvera pour faire la prière la nuit du destin, avec foi en comptant sur une rétribution divine, ses fautes antérieures lui seront pardonnées. »

Pour la recherche de la nuit du Décret (Qadr), certains musulmans se focalisent simplement sur la nuit du 27. A leur intention, nous disons que si l'Islam n'a pas précisé laquelle des nuit est le ( Qadr), c'est parce qu'il y a une cause noble et sage. Mais selon son observation spirituelle, le Saint Prophète<sup>s.a.w</sup> en nous donnant une indication dans les Hadith nous demande de la chercher dans les dernières sept ou dix nuits impaires du mois de Ramadan. Il faut noter que les dix dernières nuits sont spécifiques pour le Qadr parce que durant les vingt premiers jours du ramadan, un état spirituel spécial envahit l'esprit à cause du jeûne, des prières surérogatoires, de la récitation du Saint Coran et l'aumône produisant un effet spécial pour l'exaucement des prières.

Vu l'importance et les faveurs de Dieu pour cette nuit, pourquoi ne devons –nous pas tout sacrifier, faire des efforts pour avoir cette nuit qui vaut mille mois, c'est-à-dire quatre vingt (80) années d'adorations. Voyez le calcul, pour une nuit Dieu nous nous donne une faveur de 80 ans, cela est vraiment le comble de la Miséricorde et de la Grâce d'Allah.

Chers frères et sœurs en Islam voyant notre faible niveau d'espérance de vie, pourquoi ne pas profiter en suivant les conseils du Saint Prophète<sup>s.a.w</sup> pour bénéficier des faveurs de Dieu. En toute sincérité, combien serait-il agréable si nos faisons plus d'efforts en passant une grande partie de ces nuits dans la prière et le rappel d'Allah pour que nos péchés soient pardonnés. Qu'Allah nous donne la force nécessaire et la compréhension parfaite du Lailatoul Qadr ! (Amin)

### Note Importante :

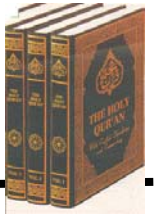
Les lecteurs remarqueront que la numérotation des citations Coraniques du Magazine ne correspond pas à celle qui est utilisée dans certaines éditions du Saint Coran. La raison étant que dans le Coran publié par notre Communauté le verset BISMILLAH I RAHMANI ARAHIM (Au nom d'Allah le Gracieux, le Miséricordieux) est compté comme le premier verset.

1. <sup>s.a.w.</sup>: Salla'llahou alaihi wa salam : que la paix et la bénédiction d'Allah soient sur lui.
2. <sup>r.a.</sup>: radi allaho anho (Qu'Allah soit content de lui).
3. <sup>r.a.a.</sup> : radi allaho anha (Qu'Allah soit content d'elle).
4. <sup>a.t.b.a</sup> : ayadahoullah taala bin asrihil aziz ( Qu'Allah l'aide).
5. Hadhrat : Titre de respect

# Le Saint Coran

(Traduction : Koné Idrissa)

E-mail : kone.idrissa@wanadoo.fr



185 - Le jeûne prescrit est pour un nombre de jours déterminés mais quiconque est malade ou en voyage devra jeûner ultérieurement pendant le même nombre de jours. Et pour ceux qui ne peuvent jeûner qu'avec difficulté, il y a une expiation ; nourrir un pauvre. Et quiconque fera le bien de son propre gré, c'est mieux pour lui. Et le jeûne vous est bénéfique, si seulement vous le saviez.

186 - Le mois de Ramadan est celui pendant lequel, le Coran a été révélé comme un guide pour l'humanité, avec des preuves claires sur le discernement. Par conséquent, quiconque parmi vous est présent chez lui pendant le mois doit jeûner. Mais quiconque sera malade ou en voyage devra jeûner pendant le même nombre de jours. Allah désire la facilité pour vous, il ne désire pas de privation pour vous. Il désire que vous complétiez le nombre de jours et que vous exaliez les louanges d'Allah pour vous avoir guidés, et que vous lui rendiez grâce.

أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ ۗ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ  
مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ  
أُخْرَىٰ ۗ وَعَلَىٰ الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ  
طَعَامٍ مَسْكِينٍ ۗ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ  
خَيْرٌ لَّهُ ۗ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ  
كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٥﴾

شَهْرَ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ  
هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ  
وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ  
فَلْيَصُمْهُ ۗ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ  
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ  
الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ  
وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا  
هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٦﴾

## COMMENTAIRE

### VERSET 184

La prescription du jeûne, quelque soit les détails, se trouve dans la majorité des grandes religions sous une forme ou une autre. Les premières dévotions et le jeûne de BOUDDHA (voir LALITAVI STARA et BOUDDHA CHARITA), le jeûne de Moïse avant de recevoir les 10 commandements ( Exode 34:28 ; Deutéronome 9 : 9 ), le jeûne de JESUS avant l'appel divin (Matthieu 4:2), tous, attestent de l'importance de cette institution. En fait, le jeûne est une forme d'adoration et d'auto-discipline qui se conforme à la nature de l'homme.

Selon l'Encyclopédie Britannique : "pour la plupart des grandes Religions, aussi bien dans les basses, moyennes et hautes classes, le jeûne est largement pratiqué. Lorsqu'il n'était pas exigé, le jeûne était néanmoins pratiqué en partie par des individus en réponse aux exigences

naturelles ».

Le verset à commenter ne signifie pas que le jeûne a été prescrit aux musulmans dans la même forme qu'il l'a été pour les peuples des religions antérieures.

L'ISLAM a mis beaucoup d'emphases sur le caractère spirituel de cette institution en y apportant un nombre important de règlements et de restrictions utiles.

La partie « Afin que vous deveniez justes » explique la profonde philosophie en rapport avec le jeûne. C'est une caractéristique spéciale du Saint Coran qu'à chaque fois qu'il donne un commandement important, il ne le fait pas arbitrairement mais il explique aussi son utilité afin que les concernés soient convaincus et satisfaits de la sagesse qu'il renferme. Le but du jeûne dans ce verset a été prescrit pour atteindre LA TAQWA , c'est à dire la crainte d'Allah.

Le mot TAQWA ou TUQA duquel est dérivé le mot « TATAQUNE » utilisé dans ce verset signifie : se préserver contre :

1 - Le mal et la souffrance

2 - Le vice et le péché.

Ainsi, le verset met en exergue l'objectif réel du jeûne : premièrement d'être sauvé de tout mal et de toute souffrance.

Secondairement d'être sauvé du péché et du vice.

Le premier objectif est réalisé à travers le jeûne sous deux angles :

- Quand un homme commet des mauvaises actions l'exposant ainsi à la punition divine mais et que plus tard il éprouve des remords et se repent, alors le jeûne constitue un moyen d'expiation de ses péchés.

- Le jeûne rend non seulement un homme apte à supporter les épreu-

ves mais également il lui permet de comprendre la souffrance de ses frères en détresse et de ressentir de la sympathie pour eux. Aussi le jeûne permet d'apaiser la douleur et la souffrance de l'humanité.

Le second objectif du jeûne est de se sauver du péché et du vice. En effet, lorsqu'une personne jeûne, il s'abstient de manger et de boire mais aussi, jusqu'à un certain point, il garde ses distances des affaires mondaines et contrôle ses passions et naturellement ses pensées tendent vers les choses spirituelles. Les hommes spirituels de toutes les religions sont unanimes sur la base de l'expérience personnelle, qu'à un certain degré, la rupture avec l'entourage et les affaires mondaines est essentiel pour le progrès spirituel et a un pouvoir purificateur effective sur l'esprit.

D'autre part, on ne peut nier que pousser une telle rupture si loin est sûre d'affaiblir l'organisme en rendant l'homme inapte à accomplir ses obligations religieuses et sociales mais aussi empêchant son organisme à faire face aux agressions (maladies) du corps qui en fait nécessitent beaucoup de force.

L'Islam, par conséquent a adopté le chemin du juste milieu. En effet, pendant qu'il est demandé à un certain stade de s'abstenir des plaisirs matériels, il n'est pas non plus permis d'une certaine manière d'affaiblir l'organisme de sorte qu'il lui soit impossible d'accomplir ses fonctions normales. C'est pourquoi, le Saint prophète Mohammad (s.a.w.) a interdit le jeûne continu en disant « votre corps a des droits sur vous, votre famille a des droits sur vous, vos invités ont des droits sur vous » (Tirmidhi.)

Dans un autre Hadith, il est rapporté que le Saint Prophète<sup>s.a.w</sup> a dit « sachez que je crains Allah plus que vous, et je suis conscient de mes devoirs envers lui plus que vous, mais dès fois, je jeûne et dès fois, je ne jeûne pas. Alors faites comme moi ». (Bukhari.)

Le jeûne constitue un sym-

bole de sacrifice total. Quiconque jeûne doit s'abstenir de manger et de boire, deux actions qui constituent l'essence de la vie, mais également il ne doit pas aussi s'approcher de sa femme qui en fait assure la continuité de la race humaine.

Aussi, celui qui jeûne réellement doit être prêt si besoin en est de tout sacrifier pour la recherche de la vérité.

Le jeûne constitue certainement un magnifique moyen de formation pour l'homme.

Il faut noter que ce verset ne renferme pas effectivement la prescription du jeûne, ces sont plutôt les versets suivants. Ce verset-ci prépare les musulmans pour les commandements à venir en leur disant :

1 - Le jeûne qui est entrain de vous être prescrit n'est pas une nouvelle institution mais il était également pratiqué par les peuples d'avant vous.

2 - c'est une chose utile qui assurément vous sera bénéfique.

Il faut souligner que le plus souvent le Saint Coran ne présente pas brusquement un commandement mais plutôt il prépare le terrain en donnant des observations générales. Dans le même contexte, voir les versets 143-145 du chapitre 2 où ce même procédé a été utilisé.

## **VERSET 185**

Ce présent verset s'abstient une fois de plus de donner des instructions formelles au sujet du jeûne, mais prépare plus loin le terrain en indiquant que le jeûne prescrit ne l'est pas pour des jours indéterminés mais plutôt pour des jours limités. Aussi, la prescription n'autorise pas le jeûne dans toutes les circonstances mais elle exempte les malades et les voyageurs. En fait, l'Islam est une religion praticable ; elle n'impose pas des lois inapplicables. En se référant, à ces injonctions, le Coran dit clairement que quiconque est malade ou en voyage ne doit pas jeûner mais doit jeûner ultérieurement pendant le même nombre de jours lors-

que la guérison sera effective ou le voyage aura pris fin.

Le pronom « ceux » dans la partie « ceux qui ne peuvent... » se réfère aux croyants en général, les mots « YOUTIQOUNA » signifieraient : ceux qui ont la possibilité de jeûner uniquement avec difficulté.

Cette interprétation est soutenue par une autre version de ce verset dans laquelle le mot « YUTAWWAQUNAHU » est remplacé par « YOUTI QOUNA » (Jarir). Les précédents mots signifieraient : ceux pour lesquels le jeûne constituerait "une corde au cou" c'est à dire ceux qui ne sont pas actuellement malades mais dont la condition physique et l'état de santé sont tels qu'ils sont incapables de jeûner sans courir le risque de porter atteinte à leur santé. De telles personnes comprenant : les vieillards, les jeunes enfants, les personnes affaiblies, les femmes enceintes et les nourrices ne doivent pas jeûner mais plutôt elles doivent remplacer les jours perdus en nourrissant un pauvre en fonction de leur niveau de vie.

Une autre lecture du mot « YUTAYYA QUNAHU » (Jarir) signifierait qu'ils peuvent jeûner mais difficilement. Cette seconde lecture confirme l'interprétation ci-dessus. Cependant, ce verset mentionne 3 catégories de croyants qui ont la permission de s'abstenir de jeûner :

- le malade

- le voyageur

- ceux qui ne sont ni malades, ni voyageurs mais sont assez fragiles et courent le risque de tomber malade lorsqu'ils jeûnent.

Certains commentateurs ne reconnaissent pas la dernière catégorie comme indépendante des 2 premières, mais pensent que cette catégorie doit être une exception des deux premières. Dans ce cas, le verset signifierait que de tels malades ou voyageurs qui ont les moyens devraient nourrir un pauvre, et en plus ces personnes jeûneraient ultérieurement après qu'elles soient guéries ou rentrées de leur voyage.

## **VERSET 186**

Le terrain a été soigneusement préparé dans les deux précédents versets. Ce verset-ci émet effectivement la prescription de jeûner. Ici, cette prescription est précédée par une magnifique description du mois de Ramadan dans lequel le jeûne doit être observé. Ce mois n'a pas été choisi arbitrairement mais sélectionné pour atteindre l'objectif du jeûne. En effet, c'est un mois sacré dans lequel le Coran a été révélé. Et le Coran n'est pas un livre ordinaire. C'est un livre plein de bonnes directions, de signes éclatants, de preuves qui aident à différencier la vérité du mensonge.

Cette belle introduction précédant la prescription de jeûner laisse supposer un certain nombre de questions : Pourquoi ne jeûnerez-vous pas maintenant ? Le jeûne n'a-t-il pas fait ses preuves ? Quelle est son utilité ? Pourquoi l'observait-on uniquement pendant des jours déterminés ? Pourquoi pendant ces jours, de nombreuses facilités nous sont-ils accordées ? Et enfin, pourquoi ces jours correspondent-ils à un mois plein de bénédictions ?

Comme indiqué ci-dessus, ce verset mentionne les raisons pour lesquelles, le mois de Ramadan a été choisi pour le jeûne. En effet, c'est dans ce mois que le Saint Coran a été révélé et cette révélation dans ce mois peut s'interpréter de deux manières :

1 - Que la révélation du Saint Livre a commencé dans le mois de Ramadan. En effet, il a été rapporté que c'est le 24 Ramadan que le Saint Prophète (s.a.w) a reçu la première révélation (*Musnad et Jarir*)

2 - Que la révélation du Saint Coran était révisée au Prophète (s.a.w) chaque année dans ce mois. En effet, il a été rapporté que l'Ange GABRIEL révisait l'ensemble du Saint Coran tous les ans avec le Prophète et cela a continué jusqu'à son décès (*Bukhari*). Par conséquent, l'ensemble du Saint Coran descendait pendant le mois de Ramadan.

La partie « avec des preuves claires sur la direction et le

discernement » indique que le Saint Coran est un livre qui ne contient que des affirmations gratuites ; toute affirmation s'y trouvant est appuyée par des raisons valables, des arguments claires et convaincantes auxquels s'associent des signes célestes permettant de distinguer la vérité du mensonge. Avec de telles preuves, il n'y a aucune place pour le doute.

Cette caractéristique est exclusivement retrouvée dans le Saint Coran. Certainement d'autres saintes écritures ont aussi été considérées comme " une lumière et une direction " mais aucune d'entre elles ne prétend fournir des raisons valables, des arguments et des signes pour soutenir leurs affirmations.

Quoique les anciens prophètes soient venus avec des signes afin que leurs peuples les acceptent comme messenger d'Allah, leurs écritures saintes ne contiennent rien qui soutient leurs témoignages par la vérité. C'est uniquement le Saint Coran qui contient toutes sortes de preuves rationnelles et un langage clair pour démontrer la véracité de ses enseignements, afin que lui-même fournisse les témoignages nécessaires concernant sa véracité. Contrairement aux anciennes écritures saintes où les récits et les histoires constituent leur seul support, la partie « doit jeûner » indique qu'il est obligatoire de jeûner tous les jours du mois de Ramadan. Il n'est pas permis de le faire uniquement quelques jours. En effet, sur les 12 mois que compte l'année, un en l'occurrence, le mois de Ramadan doit être particulièrement consacré pour l'adoration d'Allah.

La partie " *quiconque sera malade ou en voyage devra jeûner pendant le même nombre de jours* " semble être une répétition du verset précédent mais en réalité cela n'est pas le cas.

Pendant que les précédents versets préparaient le terrain pour la prescription, ce verset-ci ordonne formellement de jeûner. Et cette partie signifie que si dans le mois de Ramadan, il arrive d'être malade ou en voyage, le jeûne n'est pas permis à cause des épreuves supplémentaires

qu'ils peuvent entraîner. Cependant, il jeûnera ultérieurement le même nombre de jours lorsqu'il recouvrera sa santé ou ne sera plus en voyage. Le Coran, toute fois s'abstient de définir les termes " maladie " et " voyage " et se range derrière les définitions couramment utilisées.

La partie " *Il ne désire pas de la privation pour vous* " énonce que les principes clés des commandements divins sont de ne pas causer des problèmes ou des inconvénients mais plutôt procurer la facilité et de l'aide.

Dans ce contexte, il faut noter que Saint PAUL regardait la loi comme "le joug de la servitude et une malédiction" (*Galates Chap 3 et 5*). Mais, il oublie que la véritable liberté et le vrai bonheur se trouvent uniquement dans l'obéissance à une bonne et correcte loi. Les lois de l'Islam concernent la manière de se nourrir, de boire, etc. et les relations humaines constituent une aide estimable et un guide plutôt qu'un obstacle et une servitude.

La partie " *vous complétiez le nombre de jours* " indique que l'objectif d'Allah en prescrivant un nombre de jours fixes est que les croyants soient à même de jeûner pendant les jours nécessaires à leur élévation spirituelle. Un nombre fixe s'impose sinon certaines personnes n'arriveront pas à jeûner même un nombre minimum de jours pendant que d'autres s'interrogeront si elles ont effectivement atteint le nombre nécessaire malgré qu'elles aient jeûné pendant longtemps.

La partie " *Et que vous exaltiez les louanges d'Allah pour vous avoir guidés* " indique également un autre objectif qui sous entend le commandement de jeûner. De telles expressions dans lesquelles il est particulièrement recommandé de louer ALLAH ont deux significations :

1 - L'homme est la création d'Allah et pour ce faire doit continuellement le louer en invoquant en particulier les attributs dans de telle occasion.

2 - Il doit également essayer de refléter sur sa personne les attributs d'Allah.

"Exalté ALLAH" ne voudrait pas cependant ( suite à la page 11)

# Le Jeûne et la Santé

Il y a 1500 ans de cela notre bien-aimé Maître le Saint Prophète<sup>s.a.w</sup> avait dit : « jeûnez, vous obtiendrez la santé. » Cette vérité est actuellement démontrée par les études scientifiques dont nous présentons des extraits ci-dessous.

## Le jeûne comme outil de prévention et de traitement pour reposer et restaurer l'organisme.

(Compilation : Dr Koné Idrissa)

Pratiqué depuis la nuit des temps, le jeûne est sans doute l'une des plus anciennes approches d'auto-guérison. Même dans la nature, les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés. Le jeûne complet consiste à s'abstenir de tout aliment pendant une période plus ou moins longue afin de reposer, de détoxifier et de régénérer l'organisme. Selon ses tenants, le jeûne serait essentiel au maintien d'une bonne santé, au même titre qu'une saine alimentation, l'exercice physique et l'équilibre émotif. Les gens qui entreprennent un jeûne, le font généralement pour « faire un grand ménage », et donner au corps des conditions optimales d'auto-guérison.

### Les premiers fondements scientifiques

(...) Bien que la tradition reconnaisse les vertus du jeûne, les premiers fondements scientifiques ne remontent qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Le D<sup>r</sup> Isaac Jennings (1788-1874) fut l'un des premiers médecins américains à préconiser ses bienfaits. C'est en 1822 qu'il renonce à l'usage de la médication et qu'il opte pour une nouvelle science de la santé basée sur des principes naturels dont le jeûne, que l'on appela ensuite hygiène naturelle ou système hygiénique. D'autres praticiens l'ont imité, mais on doit prin-

cipalement à Herbert M. Shelton (1895-1985), chiropraticien et naturopathe reconnu comme le père de l'école hygiéniste, d'avoir élaboré un protocole basé sur un jeûne strict à l'eau, sans exercice physique, soit un repos physiologique complet à la manière de Socrate pour aiguïser son esprit! (...)

### Applications thérapeutiques

En dépit des nombreuses études rapportant les bienfaits du jeûne, son application à des fins thérapeutiques demeure un sujet très controversé. Certains y voient un danger pour la santé tandis que d'autres croient que ce repos physiologique est essentiel à une bonne hygiène de vie. De façon générale, on reconnaît que le jeûne permet de purifier le corps de ses toxines, de restaurer les tissus et les fonctions perturbés par la suralimentation, la malnutrition ou une mauvaise assimilation des nutriments, et qu'il est un moyen efficace pour prévenir les maladies et assurer un meilleur équilibre hormonal.

Les recherches entreprises dans le but de déterminer l'efficacité et l'innocuité du jeûne sur la santé ont démontré des résultats positifs dans le traitement d'un grand nombre de troubles, notamment :

- Allergènes (l'intolérance alimentaire).
- Cardiovasculaires (l'hypertension, l'insuffisance cardiaque congestive, la lésion artérielle, la thrombophlébite).
- Cutanés (l'eczéma, le psoriasis).
- Du système immunitaire (l'urticaire chronique, la rosacée, le lupus).
- Diabétiques.
- Digestifs (la pancréatite aiguë).
- Inflammatoires (l'arthrite rhumatoïde, la goutte, le rhumatisme).
- Psychosomatiques.
- Respiratoires (l'asthme, la bronchite).
- Psychiatriques (la schizophrénie, la névrose).

Certaines recherches laissent croire qu'on ne fait que commencer à découvrir son vaste potentiel en ce qui a trait au système immunitaire.

### Perdre du poids

Bien sûr, le jeûne permet de perdre du poids. Une recherche spectaculaire sur l'obésité rapporte l'expérience d'un jeune homme de 27 ans ayant entrepris un jeûne de 382 jours au cours duquel il perdit 276 livres sans complications. Mais les études sur l'application du jeûne dans le traitement de l'obésité<sup>25,26</sup> démon-

trent clairement que le jeûne ne suffit pas à maintenir la perte de poids à long terme. Il faut aussi modifier son style de vie, adopter de saines habitudes alimentaires et faire de l'exercice physique. Une étude<sup>27</sup> très bien documentée, menée auprès de 121 personnes obèses ayant jeûné pendant deux mois, rend compte qu'après deux à trois ans, 50 % avaient repris leur poids initial et 90 %, après sept ans.

## Contre-indications

**Bien que la littérature soit contradictoire à ce sujet, en règle générale, le jeûne est contre-indiqué dans les cas suivants :**

- Des maladies dégénératives affaiblis-

sant le système immunitaire.

- Des maladies en phase aiguë.
- Le sida.
- Certaines formes de cancer.
- Des cas graves d'anémie.
- La malnutrition.
- La porphyrie (une anomalie du métabolisme).
- Des carences en acides gras.

## L'enfant et la femme enceinte

Le jeûne chez l'enfant et la femme enceinte est également très contesté. Tandis qu'un jeûne de courte durée semble approprié chez l'enfant malade qui n'a pas faim, il

peut être contre-indiqué chez la femme enceinte diabétique. Certains croient que les corps cétoniques sécrétés dans le sang pendant le jeûne pourraient causer des dommages au fœtus, mais jusqu'à présent aucune étude scientifique n'a pu déterminer ses effets sur le développement du fœtus d'une femme enceinte non diabétique. Plusieurs spécialistes (Shelton, Benesh, Sidwha, Burton), ayant supervisé des jeûnes de courte durée durant les trois premiers mois de la grossesse, n'ont rapporté aucun effet indésirable. Toutefois, d'autres études seront nécessaires avant de se prononcer définitivement. Chaque cas étant unique, il importe d'agir avec prudence.

source : [www.reseauproteus.net/fr](http://www.reseauproteus.net/fr).

## Le rôle du jeûne sur l'organisme : point de vue scientifique

Le jeûne est l'abstention totale ou partielle de nourriture solide et liquide (à l'exception de l'eau), ou uniquement solide, pendant une période déterminée. (...) le jeûne ne devrait pas être assimilé à l'inanition. En effet, ce terme renvoie à une notion en rapport avec une mauvaise nutrition, même quand on mange. L'inanition est l'abstention de tout aliment, accidentelle ou volontaire, même alors que l'organisme réclame de la nourriture. L'inanition est un stade de dépérissement conduisant à la mort. Par opposition, selon la Doctoresse Hazzard, le jeûne "consiste en l'abstinence volontaire de nourriture par un organisme malade et non désireux d'alimentation, jusqu'à ce qu'il soit reposé, désintoxiqué et disposé au travail de la digestion".

**Il est important de souligner que pendant un jeûne de longue durée, le**

**risque d'inanition est à écarter absolument. En effet, la faim finit toujours par se manifester, (nous parlons de la vraie faim physiologique), mais elle ne se manifeste que lorsque l'organisme a fini sa régénération ou son nettoyage.**

### LE JEÛNE CHEZ L'ÊTRE HUMAIN

#### *Le jeûne pour des raisons religieuses*

Le jeûne religieux est pratiqué depuis des temps immémoriaux. Il est observé dans un but de purification, de pénitence, de deuil, de préparation à certains rites, etc.

#### *Le jeûne comme discipline*

Socrate et Platon, grands philosophes grecs, conseillaient le jeûne pour obtenir et maintenir un bon état physique et mental. Ils

observaient régulièrement des jeûnes de dix jours. De même Pythagore qui demandait à ses futurs élèves de jeûner pendant quarante jours avant de les accepter dans son école.

#### **Le jeûne dans la maladie**

Selon le Dr Carton, "la maladie est toujours la conclusion de fautes commises dans la circulation des énergies vitales à travers l'organisme. Elle apparaît comme la sanction des infractions commises contre les lois naturelles. La maladie est une échéance, non pas un accident. De plus, elle exprime un effort de purification, de préservation et non pas de destruction de la santé".

Il semble que déjà Hippocrate ait conseillé une abstinence totale de nourriture pendant la maladie, spécialement pendant sa phase critique. Actuellement, la médecine prescrit le maintien de

l'alimentation pendant la maladie afin de maintenir les forces du corps. On estime que si le malade ne se nourrit pas, il risque de mourir ou de souffrir d'atteintes graves. Au contraire, le Dr. Shelton déclare que le jeûne, en tant que repos physiologique, est apte à rétablir la santé dans un organisme malade, en permettant à la force vitale d'harmoniser les tissus altérés et les fonctions perturbées.

Il est intéressant de noter que les animaux, quand ils sont malades, s'abstiennent de toute nourriture et ne se remettent à manger que quand la santé est revenue. Pendant la maladie on peut parfois ressentir de l'aversion pour les aliments, le bruit, la lumière, etc. Ces signes peuvent être considérés comme des messages que le corps malade envoie pour se protéger.

## **LE PHÉNOMÈNE DE L'AUTOLYSE**

Le phénomène de l'autolyse est très commun dans la nature. Le mot autolyse, dérivé du grec, signifie "perte de soi-même". En physiologie il désigne le processus d'absorption ou de désintégration des tissus par des enzymes produits dans les cellules. C'est, pour ainsi dire, un "processus de digestion intracellulaire".

Regardons un exemple d'autolyse: tout le monde connaît le cas des abcès qui peuvent apparaître à la surface du corps, en y drainant leur contenu infecté. Pour que cet abcès puisse se déplacer vers la surface du corps, un processus d'autolyse doit avoir lieu. En effet, ce déplacement de l'abcès

vers l'extérieur est possible quand la chair qui sépare l'abcès de la surface du corps est désintégrée ou digérée par les enzymes. C'est un exemple très simple qui montre que le processus d'autolyse est contrôlé par l'organisme et n'agit pas de manière indiscriminée. Seuls les tissus inutiles ou qui ne sont pas indispensables sont absorbés dans un premier temps.

Pendant le jeûne, les organes vitaux se nourrissent des réserves accumulées dans le corps: le glycogène, la graisse, les protéines, etc. Or, ces réserves ne sont pas directement assimilables par l'organisme et ne peuvent donc passer dans le sang qu'une fois qu'elles ont été "décomposées". Une fois que ces réserves ont été épuisées, le corps s'emploie à nourrir ses organes et tissus vitaux en puisant les ressources là où elles se trouvent, c'est-à-dire, dans les tissus qui ne sont pas essentiels.

Selon le Dr. Shelton, "le fait que l'autolyse soit un processus strictement contrôlé et non laissé au hasard, est notre garantie que les tissus vitaux du corps ne seront pas sacrifiés pendant une abstention même prolongée de nourriture. Ainsi nous savons, de façon certaine, que seuls les tissus non essentiels seront digérés et que leurs composants seront transportés à travers le corps pour nourrir les tissus vitaux."

### **L'autolyse et les tumeurs**

Par définition, les croissances anormales des tissus (ou tumeurs) possèdent une moindre vitalité que les tissus normaux, "car elles sont déficientes en apport nerveux et sanguin. Cette

déficience les prédispose à devenir les victimes du processus auto lytique."

Pendant le jeûne, l'organisme procède à une analyse des tissus présents dans le corps. Ceux qui sont superflus sont utilisés en premier pour servir au maintien des tissus les plus essentiels. La rapidité de la digestion des tissus inutiles varie fortement de cas en cas. Voici un exemple cité par le Dr. Shelton: "Une femme de moins de 40 ans avait un fibrome utérin de la grosseur d'un pamplemousse moyen. Il se résorba complètement en vingt-huit jours d'abstinence totale de nourriture, excepté d'eau. Cette rapidité d'absorption fut particulièrement rapide. Un autre cas est celui d'une tumeur semblable chez une femme à peu près du même âge. Dans ce cas, le fibrome était de la grosseur d'un oeuf d'oie. Un jeûne de vingt et un jours réduisit la tumeur à la grosseur d'une noix. Le jeûne fut interrompu à cause du retour de la faim. Un autre jeûne, qui eut lieu quelques semaines plus tard et qui dura dix-sept jours, fut nécessaire pour amener la résorption totale de la tumeur. C'est un exemple de résorption particulièrement lente."

L'autolyse a cependant des limites. Lorsqu'on est en présence de tumeurs de grande taille, il sera parfois nécessaire d'effectuer plusieurs jeûnes pour en venir à bout ou réduire son volume. De même, dans certains cas, s'agissant de tumeurs situées de telle manière qu'elles empêchent la bonne circulation lymphatique, le jeûne ne les empêchera pas de continuer à grossir.

## RÉGÉNÉRATION ORGANIQUE

Le jeûne fournit à l'organisme une période de repos pendant laquelle les différents organes peuvent se rétablir de l'affaiblissement induit par la stimulation. En effet, la digestion des aliments par l'organisme requiert une quantité considérable d'énergie: le bilan digestif peut ainsi se révéler positif ou négatif selon que l'énergie dépensée pour l'assimilation de ces aliments est plus ou moins importante que l'énergie apportée par ces mêmes aliments. Plus la quantité de nourriture est importante, plus les organes doivent travailler pour l'assimiler.

Le Dr. Shelton men-

tionne le témoignage de l'hygiéniste Thomas Low Nichols: "Dans les fièvres et toutes les maladies inflammatoires, le jeûne est une chose de première importance. En général, la nature elle-même indique ce remède. Quand les animaux ont une maladie quelconque, ils s'arrêtent de manger. La perte de l'appétit est un symptôme de maladie et elle indique aussi le traitement à suivre. L'estomac doit se reposer et avec lui tous les organes de la nutrition et les nerfs qui produisent leur action. Quand nous cessons de donner de la nourriture dans les états de fièvre et d'inflammation, nous diminuons le volume sanguin et soulageons l'action du coeur; et en soulageant l'organisme dans son travail de digestion et

d'assimilation, nous permettons à la force nerveuse de se dépenser en action de récupération; un rhume est une espèce de fièvre et, dans ce cas

### Le métabolisme

D'après les recherches effectuées par le Dr. Shelton, le métabolisme est diminué d'un quart à deux cinquièmes pendant le jeûne. Pendant la première partie du jeûne on constate un abaissement rapide jusqu'à ce que le minimum physiologique du métabolisme soit atteint.

Le Dr. Benedict conduisit un jeûne expérimental avec M. Levanzin dont voici quelques résultats sous forme de tableau comparatif:

Echanges gazeux par 24h		1er jour	30e jour	31e jour
Oxygène (O)	litres	347.7	266.3	275.0
Gaz carbonique (CO)	litres	286.3	189.6	195.5
Catabolisme		1er jour	30e jour	31e jour
Hydrates de carbone	grammes	68.8	0.0	0.0
Graisse	grammes	135.0	108.0	115.0
Protéine	grammes	42.6	47.0	41.6

Il est à noter que ces chiffres nous indiquent les quantités minimales de nourriture nécessaires au maintien du corps.

Température		1er jour	30e jour	31e jour	
Température moyenne nocturne		36.41 °C	36.06 °C	36.14 °C	
Examen du coeur et du sang		Avant le jeûne	1er jour	30e jour	31e jour
Pouls, moyenne nocturne		78	68	58	57
Tension systolique, couché		124 mm	134 mm	98 mm	101 mm
Globules rouges		7 000 000	6 100 000	6 170 000	6 280 000
Globules blancs		6 000	8 400	8 000	7 200
Hémoglobine		85%	90%	93%	92%

Examen de l'urine		Avant le jeûne	1er jour	30e jour	31e jour
Quantité par 24h	cc	1441	660	771	566
Acidité		409	285	263	227
Chlore (Cl)	grammes	-	3.77	0.14	0.13
Azote (N)	grammes	11.54	7.10	7.83	6.94
Créatinine	grammes	-	1.29	0.89	0.86

Ces chiffres reflètent l'état général de l'organisme de M. Levanzin pendant son jeûne. Au cours du 30e et 31e jour de jeûne, l'activité physique de M. Levanzin fut considérable: il se mit à écrire son autobiographie, reçut des visites et discuta pendant de longues heures avec ses interlocuteurs.

Selon le Dr. Bertholet, "de cette longue étude rigoureusement scientifique, nous pouvons conclure en tout état de cause que **le jeûne n'est aucunement nuisible à l'organisme et qu'il n'y a aucun risque mortel à s'y soumettre.**"

### Le nettoyage organique

Pendant le jeûne l'organisme ne reçoit plus de nourriture extérieure. Néanmoins, comme il a toujours besoin de nutriments, il va les puiser dans les réserves accumulées dans le corps et dans les tissus qui ne sont pas indispensables, qui sont malades ou morts. En effet, le corps possède cette merveilleuse faculté qui lui permet de transformer et d'utiliser tout ce qui est disponible dans l'organisme.

Aussi longtemps que les réserves sont présentes, le corps opère ce travail d'**auto-lyse** uniquement sur les tissus moins essentiels. Ce n'est qu'une fois que ces réserves sont épuisées, c'est-à-dire au moment du retour de la faim qui indique que la reprise alimentaire doit commencer, que

l'organisme permettra qu'un tissu ou un organe vital soient endommagés. Comme cela a été constaté sur des milliers de cas de jeûneurs, le Dr. Shelton affirme que "dans des conditions favorables de repos et de chaleur, ces réserves peuvent durer des semaines et même des mois.

"Le jeûneur vit de la même chose lorsqu'il jeûne que lorsqu'il mange, la différence étant que, lorsqu'il mange, il remplit ses stocks de réserves nutritives chaque jour, tandis que pendant le jeûne, il les consomme graduellement. Le jeûneur vit sur les portions de son corps qui représentent de la nourriture accumulée, et non sur les tissus vitaux ou fonctionnels. Les cellules ne sont pas lésées à moins que le jeûne soit prolongé au-delà du moment où les réserves nutritives sont épuisées [...]"

"le corps qui jeûne diminue et, afin de maintenir l'intégrité de ses organes vitaux, il utilise tout le surplus de matériaux qu'il a à sa portée. Les tumeurs, les dépôts, les épanchements, les enflures hydropiques, les infiltrations, la graisse, etc., sont absorbés et employés pour soutenir ces organes. N'ayant plus aucun travail de digestion pénible à effectuer, la nature utilise ce loisir qu'elle désirait depuis longtemps

Carrington insiste sur le

fait que ce qui est éliminé dans un premier temps pendant le jeûne, ce sont les toxines et les déchets accumulés dans le corps. Tant que ce travail de "purification" n'est pas fini, aucun tissu vital n'est atteint. Il affirme ainsi que "la faiblesse est due, non pas au manque de nourriture, mais aux poisons de la maladie."

### PERTE DE POIDS

Les personnes souffrant de surpoids perdent plus rapidement du poids que les maigres. Dans certains cas on a pu observer des pertes de plus de deux kg par jour pendant les trois premiers jours du jeûne. Il ne s'agit pas de pertes de chair mais principalement de matière fécale qui se trouve dans l'intestin. Il s'agit là également d'une indication sur le mauvais état des tissus.

Selon le Dr. George S. Keith, "un homme en bonne santé qui ne prend pas de nourriture perd d'abord à peu près 500 gr par jour, puis cette perte diminue graduellement de moitié si l'abstinence est prolongée."

Le Dr. Shleton déclare que "pendant un jeûne de trente jours que j'ai conduit, la perte de poids pendant les derniers cinq jours fut de 125 g par jour. Le malade était modérément actif de 9h du matin à 19h [...]"

Selon Carrington, la perte moyenne d'une personne en bonne santé doit se

situer autour des 340 g, ce qui correspond à la quantité d'éléments nutritifs dont le corps a besoin pour sa subsistance. Une personne malade perd par contre plus rapidement du poids.

La perte de poids se répartit inégalement dans le corps. Les tissus gras, les muscles et les glandes subissent les pertes principales. Voici un diagramme indicatif des pertes subies par différents organes **après la mort par inanition**:

Pendant le jeûne, la perte de poids est une conséquence normale dans le processus de nettoyage de l'organisme. Elle n'est pas dangereuse, mais doit toujours être contrôlée afin de s'assurer du bon déroulement du jeûne. Cette perte de poids ne se produit pas aux dépens des tissus vitaux, mais uniquement des substances superflues, des graisses, des déchets, etc, qui se trouvent dans l'organisme. Quand on dit que les muscles perdent du poids pendant le jeûne, cela signifie que la graisse qui y était présente disparaît et que les cellules qui composent les muscles diminuent leur grosseur. En effet, le nombre de cellules présentes dans le muscle ne diminue aucunement pendant un jeûne ordinaire.

Il est également à noter que le poids perdu au cours du jeûne peut facilement être regagné, si cela est le but recherché. [...]

## **QUELQUES CAS DE JEÛNES SCIENTIFIQUES**

### ***L'expérience du***

#### ***Dr. Tanner***

Le premier jeûne expérimental de longue durée,

surveillé et rigoureusement contrôlé par des commissions médicales fut entrepris par un médecin anglais, le Dr. Tanner, à New York, en 1880. A l'époque, l'enseignement officiel dans les facultés de médecine affirmait qu'il était impossible pour l'homme de s'abstenir de nourriture. En peu de jours, la mort devait fatalement arriver.

Le Dr. Tanner observa un jeûne de quarante jours sous la surveillance de plusieurs professeurs et médecins afin de démontrer que le jeûne est possible, de prouver son innocuité ainsi que son efficacité thérapeutique. Le premier jour de son jeûne, le Dr. Tanner pesait 71.4 kg. Pendant les deux premières semaines il n'absorba aucune nourriture solide ou liquide, faisant chaque jour une promenade de trente minutes. Il perdit 12 kg pendant cette première période. Après la deuxième semaine il commença à boire de l'eau. A la fin de son jeûne, son poids était de 55.1 kg, soit une perte totale de 16.3 kg pendant toute la période du jeûne. La quantité de liquide absorbé fut de 21 litres d'eau.

Les convictions jusqu'alors bien établies au sujet du jeûne en furent ébranlées et on se mit à étudier la question de plus près. Le Dr. Tanner entreprit par la suite de nombreux jeûnes jusqu'à sa mort en 1919, à l'âge de 91 ans. Il avait l'habitude de proclamer que "la cure de jeûne était la vraie cure d'eau de Jouvence".

### ***L'expérience du professeur Luciani***

Ce fut à Florence que le professeur Luciani étudia

un jeûne de longue durée entrepris par M. Succi. Il consigna ses observations dans son livre "La Faim. Etudes et expériences". Il voua une attention particulière au fonctionnement du cœur et des muscles. Il constata que l'énergie musculaire et psychique de Succi ne diminuait pas beaucoup pendant le jeûne.

Le douzième jour, Succi monta à cheval pendant quarante minutes. Ensuite il effectua une course de vitesse à pied pendant huit minutes et le soir même il participa à un duel au sabre. Voici le bilan de la douzième journée: 29'900 pas. Pendant toute la durée du jeûne, son travail musculaire des jambes représentait un total quotidien de 3000 à 4000 pas.

Le professeur Luciani note que pendant sa course de vitesse à pied les pulsations cardiaques augmentèrent considérablement et reprirent un rythme normal après un temps de repos très court.

Le Dr. Luciani observa également la formule sanguine de Succi. Celle-ci fut modifiée de manière très positive pendant le jeûne: au début le nombre de globules rouges était de 4'526'000 au mm<sup>3</sup>. Le vingt-neuvième jour leur nombre était de 4'805'000 au mm<sup>3</sup>. Les globules blancs présentèrent également une amélioration proportionnelle.

La température demeura stable, mais toujours un peu au-dessous de la normale. L'excrétion d'azote se situait à 16.2 grammes au début du jeûne. Au cinquième jour, elle était de 12.8 grammes et le vingt-

deuxième jour de 3.2 grammes. Elle remonta le dernier jour à 6.5 grammes. Cela montre que la combustion des substances albuminoïdes diminue chaque jour, tandis que la combustion des graisses demeura stable tout au long du jeûne. Le Dr. Luciani en conclut qu'un "adulte sain peut jeûner trente jours sans dommages pour la santé lorsqu'il se soumet à certaines règles".

### Le Dr. Dewey

Le Dr. Dewey fit entreprendre un jeûne à son patient, M. Léonard Thress, âgé de 57 ans. Il souffrait d'hydropisie et de myocardite grave. Selon le Dr. Dewey, il

se trouvait "au bord du tombeau et ses médecins avaient abandonné tout espoir." Au bout du onzième jour de jeûne, M. Thress pouvait quitter son lit, ce qu'il n'avait pas été capable de faire depuis plusieurs mois. Il commença à effectuer des petites promenades et sa santé s'améliora de jour en jour.

Son jeûne se prolongea durant cinquante jours. Pendant cette période M. Thress parcourut à pied plus de 104 kilomètres et perdit en tout 34.5 kg. Après son jeûne il fut en mesure de reprendre une vie active.

Un autre cas dont le Dr. Dewey s'occupa fut celui d'un autre de ses patients, M. Milton Rathbun, âgé de 54 ans, qui souffrait d'arthritisme et était menacé d'une attaque d'apoplexie, en raison de son tempérament trop sanguin. Au début du jeûne il pesait 95 kg et perdit, en vingt-huit jours de traitement, 19 kg.

Pendant toute la durée de son jeûne il continua à travailler sans ressentir aucune fatigue particulière.

Source : [www.canv.ch/nature\\_sante/jeune/le\\_role\\_du\\_jeune3.htm](http://www.canv.ch/nature_sante/jeune/le_role_du_jeune3.htm)

## Echanges gazeux par 24h

### Oxygène (O)

### Gaz carbonique (CO)

( suite de la page 04) signifier uniquement la glorification d'Allah mais l'élévation de l'adorateur lui même.

En fait Allah n'a pas besoin de nos louanges. Il est tel que vous êtes libres de le louer ou non. En vérité, toute bonne action entreprise par l'homme lui est bénéfique. L'avantage qui soutient le jeûne est l'exaltation morale, spirituelle et physique.

La partie " *Et que vous lui en rendiez grâce* " est également pleine de profondes significations. Allah n'est pas cruel ou méchant, il tient compte de nos faiblesses, il ne nous impose pas des difficultés inutiles et ne veut pas nous mettre en difficulté, cela a assurément des avantages pour nous. Cet amour et bonté d'Allah envers nous doivent être réciproquement ressentis par nos coeurs et nous devons avoir de la gratitude envers ALLAH.

Pour un observateur superficiel, le langage du Saint Coran utilisé dans ce verset apparaît sans rapport en formant ainsi des parties distinctes et indépendantes les unes des autres. Mais une étude approfondie révèle une relation harmonieuse entre elles.

En fait, les 4 affirmations de la dernière partie de ce verset sont soutenues par les 4 commandements de la première partie. Les affirmations qui se suivent les unes les autres correspondent à l'ordre inverse des commandements précédents de manière parfaitement naturelle.

La première affirmation se trouve dans cette partie " *ALLAH désire la facilité pour vous et il ne désire pas de la privation pour vous* " apparemment les termes de cette partie du verset énoncé ci-dessus sont différents des suivants mais en réalité, cette affirmation est l'une de celles qui sont soutenues par des commandements qui peut également se dire comme ceci ".....afin que vous ayez la facilité....") et elle est soutenue par le commandement " *Quiconque sera malade ou en voyage devra jeûner le même nombre de jours de jeûne non observés* ".

La seconde affirmation " *il désire que vous complétiez le nombre de jours* " est soutenue par le commandement " *quiconque parmi vous est présent chez lui pendant ce mois, doit jeûner* ". Faisant allusion au fait qu'ALLAH ordonne aux musulmans de jeûner l'en-

semble du mois.

La 3è affirmation " *Et que vous exaltiez les louanges d'ALLAH pour vous avoir guidés* " est soutenue par " *comme un guide pour l'humanité, avec des preuves claires sur la direction et le discernement* "

Enfin vient l'affirmation " *Et que vous lui en rendiez grâce* " est soutenue par le commandement " *le mois de Ramadan est celui pendant lequel le Coran a été révélé* " c'est à dire de par sa munificence, Allah a choisi la période bénie et la plus sacrée de l'année pour le jeûne afin que nous en profitions doublement.

De telles figures de style dans lesquelles certaines parties de phrases correspondent à d'autres dans l'ordre inverse sont connues dans la rhétorique arabe sous le nom de *Laff-o-Nachare Ma'akousse*. (Motawwal)

(La SOURCE :HOLY QURAN With English Translation and Commentary)

# HADITH

Koné Seydou

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا أَحْبَبَ  
رَمَضَانَ فَتَحَتْ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ، وَعُلِقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ وَصَفَّدَتِ  
الشَّيَاطِينَ - (بخاری کتاب الصوم باب هل یقال رمضان أو شهر رمضان ص ۲۵۷ اسم ۴۴۶)

## Traduction

Hadrat Abou Horaira rapporte que le Saint Prophète <sup>s.a.w</sup> dit : « Pendant le Ramadan, les portes de l'enfer sont fermées, les portes du paradis sont grandement ouvertes et les satans sont enchaînés » ( Mouslim, Kitabul Siyam, Bad Fadlou Shari Ramasn)

Ces paroles émanent des traditions des plus authentiques du Saint Prophète (s.a.w.). Elles sous-entendent toute l'importance que revêt le mois de Ramadan aux yeux d'Allah et Ô ! Combien ce mois est important pour l'homme.

Pendant le mois de *Ramadan*, *Les Portes de L'enfer Sont Fermées*. Cette assertion fait l'objet de beaucoup de commentaires dans le monde musulman. La plupart des commentaires contemporains prennent ce *Hadice* dans un sens littéral. Selon eux, le satan est une créature physique invisible qui se déplace sur toute l'étendu de la terre pour tromper l'homme et le pousser à commettre des excès, attirant ainsi la colère d'Allah. Aussi, l'enfer est une grande demeure invisible à l'homme et comporte des portails qui sont fermés dès l'annonce du mois sacré. Commentant ce *Hadice*, ils disent que pendant le mois de Ramadan, Allah ordonne que satan soit enchaîné et que les portes de l'enfer soient fermées. De ce fait, Satan étant enchaîné n'a plus la capacité de tromper l'homme et de le pousser à commettre le mal; il ne peut plus se déplacer car il est immobilisé par une chaîne. Par conséquent les portes de l'enfer sont fermées et nul ne peut donc y accéder.

Aussi si nous prenions ces commentaires tel qu'énoncés, nous sommes tout de suite amenés à nous

interroger, si le satan est enchaîné, pourquoi alors les mauvaises choses se commettent-elles dans le mois de Ramadan ?

Les vols, le mensonge, l'alcoolisme, l'adultère, en sommes tous ces vices et ces maux ne sont-ils pas monnaie courante pendant ce mois ? Alors que le satan qui nous pousse à ces choses ignobles n'a plus la capacité de se déplacer car il est bien enchaîné. Mais on est surpris de voir que les non musulmans, les idolâtres et certains musulmans commettent des excès dans ce mois.

Les portes de l'enfer sont fermées, cela stipule que l'on a aucune autre destination que le paradis car les portes de celui-ci sont grandement ouvertes. Par conséquent, tous ceux qui meurent pendant le Ramadan vont au paradis sans qu'Allah ne tienne compte de leurs bonnes ou mauvaises actions. Un assassin, un criminel, un idolâtre aussi bien qu'un musulman pieux peuvent mourir pendant ce mois béni. Ont-ils tous pour destination le paradis ? La réponse évidemment est non.

Au regard donc de ces commentaires, des contradictions apparaissent et le récit prend un aspect comique. Cet enseignement est donc erroné. Malheureusement la majorité des musulmans sont d'accord avec cette

interprétation. En fait, celle-ci ne grandit en rien l'Islam et son Prophète.

Le Saint Prophète Mohammad (s.a.w.) avait un niveau de langage dû à son rang et toutes Ses paroles ne peuvent être commentées littéralement. Elles méritent qu'on les interprète à la lumière du Saint Coran tout en mettant en pratique notre esprit rationnel et critique. Mais que faut-il donc comprendre à ce sujet ? Quelles sont ces portes du paradis et de l'enfer ? Cette question de la fermeture de toutes les portes de l'enfer doit être explicitée. Le Ramadan et le jeûne sont liés avec les cinq sens de l'homme et pas un seul de ces sens n'échappe à l'influence du jeûne. Une restriction est imposée à chaque désir de l'homme.

Donc, chaque être humain est appelé à faire un sacrifice pour l'amour d'Allah. Les portes de l'enfer sont en fait les cinq sens humains. Quand les sens sont libres de tout contrôle et qu'ils commentent des péchés, alors c'est à travers les portes de ces sens que l'homme accède à l'enfer. Quand le sens du goût est libre de tout contrôle et prend plaisir aux choses qu'Allah a défendu, c'est à travers les portes du goût que l'homme entre en enfer. Il est de même pour les autres organes de sens qui sont libres de tout contrôle. Aussi l'expression «les portes de l'enfer» ne veut certainement pas dire (suite à la page 14 )

# Les interdits et actes méritoires durant le jeûne

Koné Idris et Ahmad Touré

## Actes louables

1- Avant de commencer le jeûne, il faut exprimer l'intention (le *niyyat*) au plus tard à l'aube.

Le Prophète (s.a.w.) dit : "Le jeûne de celui qui n'a pas formulé l'intention est nul" (Tirmidhi).

2- Le jeûne doit être rompu aussitôt après le coucher du soleil (source de bénédictions) et il est déconseillé de prolonger indûment le jeûne après.

Le Saint Prophète (s.a.w.) dit : "On ne cesse d'être dans la bonne voie tant qu'on s'empresse de rompre le jeûne". (Boukhari et Mouslim).

Anas (r.a.) dit : "Le Prophète (s.a.w.) a toujours observé la prière de Maghrib après avoir rompu le jeûne, même ne serait-ce par une gorgée d'eau". (Tirmidhi).

3-Prier énormément et réciter régulièrement le Saint Coran en plus des prières quotidiennes ; faire autant que possible la salat-al Tasbih et le Tahadjoud.

Le Prophète (s.a.w.) dit : "Celui qui se lève pour prier pendant les nuits de Ramadan avec foi en comptant sur la récompense divine, Allah pardonnera ses fautes passées" (Boukhari et Mouslim).

"Le Saint Prophète (s.a.w.) augmentait la récitation du Coran pendant le mois de Ramadan et Gabriel descendait le réciter avec lui" (Boukhari).

Le Prophète (s.a.w.) dit : "Le jeûne et le Saint Coran intercéderont pour l'homme le jour de la résurrection. Le jeûne dira : Seigneur ! je l'ai empê-

ché de dormir la nuit. Acceptes notre intercession pour lui". (al-Nasai)

4- Faire énormément de Sadaqat

Le Saint Prophète (s.a.w.) a dit : "La meilleure charité est celle accomplie pendant le Ramadan". (Tirmidhi).

"Celui qui donne à quelqu'un de quoi rompre le jeûne, bénéficie d'une récompense égale à celle du jeûneur sans diminuer la part de ce dernier" (Tirmidhi) .

"Le Prophète (s.a.w.) était le plus généreux des humains et il l'était davantage pendant le mois de Ramadan" (Boukhari).

5- Faire également le Zikre-llahi (le rappel d'Allah).

6- Prendre le sohour

7- Faire l'itkaf ou la retraite spirituelle

Cette pratique surérogatoire consiste à se retirer dans la Mosquée durant la dernière décade (10 dernières nuits) pour y jeûner et se livrer à des actes de dévotions.

Aïcha (r.a.) dit : " le Prophète (s.a.w.) pratiquait l'itkaf durant la dernière décade du ramadan jusqu'à ce qu'Allah l'ait rappelé à Lui. Puis ses épouses continuaient de le faire après Lui" (Boukhari).

Le Prophète (s.a.w.) dit : "La mosquée est le refuge de tout homme pieux. Allah a promis à celui qui y fait sa retraite, Il lui accordera sérénité et miséricorde, et le fera traverser le Sirat pour lui permettre l'accès au paradis" (Tirmidhi).

## Les Actes n'annulant pas le jeûne

1- Pendant le mois de Ramadan, Il est permis de se rafraîchir avec de l'eau froide lorsqu'il fait chaud, soit en se baignant ou soit en s'aspergeant.

"Le fils de Oumar (r.a.) a porté un vêtement trempé d'eau tandis qu'il jeûnait" (Boukhari).

2-Il est permis de goûter à une sauce sans l'avaler pour les personnes qui préparent le manger. Le fils de Babas (r.a.) dit : " Il n'y a pas de mal pour une personne qui prépare si elle goûte à la sauce mais elle ne doit pas l'avaler " (Boukhari).

3- Il est permis d'utiliser le cure-dent, de rincer la bouche et avaler la salive n'annule pas le jeûne.

"Il est rapporté que le Saint Prophète (s.a.w.) utilisait le cure-dent pendant qu'il jeûnait" (Boukhari).

Le fils de Sirina (r.a.) dit : "Il n'y a pas de mal à utiliser le cure-dent frais ; quelqu'un lui dit que le cure-dent a un goût. Il répondit : l'eau également a un goût mais tu te rinces la bouche avec" (Boukhari) .

Attar (r.a.) dit : " Si quelqu'un avale sa salive, je ne lui demande pas de rompre le jeûne " (Boukhari).

4-Vomir inconsciemment n'annule pas le jeûne.

Oumar (r.a.) a entendu Abou Hakim (r.a.) dire : " Quand un jeûneur vomit, il ne doit pas rompre le jeûne car il doit savoir qu'il fait sortir et non ne fait pas entrer " (Boukhari) .

5-Manger et boire inconsciemment n'annule pas le jeûne. Le Prophète (s.a.w.) dit : " *Quand celui qui jeûne boit ou mange par oubli, qu'il continue son jeûne car c'est Allah qui l'a nourri et lui a donné à boire* " (Boukhari).

" *Qui rompt son jeûne par oubli en ramadan n'est pas tenu ni à le refaire ni à subir d'expiation* " (Dar Koutni).

6-Autres actes permis : Se mettre du noir dans les yeux, se parfumer ou encenser ses habits, l'épistaxie ou l'écoulement du sang par les narines, se mettre des gouttes (de médicaments) dans les oreilles et les yeux.

## Actes annulant le jeûne

1-Manger et boire délibérément ou avoir des relations conjugales annulent le jeûne,

2-L'utilisation d'un suppositoire ou faire une injection annulent le jeûne.

Si ces actes sont commis de façon délibérée brisant ainsi le jeûne, l'expiation est de jeûner pendant soixante jours consécutivement. Si quelqu'un n'est pas fort physiquement pour accomplir cela, il doit nourrir soixante pauvres ou un pauvre pendant soixante jours.

Cependant, si quelqu'un brise son jeûne par erreur, il lui est permis de le remplacer. Abou Houraira raconte qu'un homme vint trouver le Saint

Prophète (s.a.w.) et lui dit : " *J'ai eu des rapports sexuels avec ma femme pendant que je jeûnais. Le Saint Prophète<sup>s.a.w</sup> lui dit : trouves-tu de quoi affranchir un esclave ? ; Non répondit l'homme ; trouves-tu de quoi nourrir 60 pauvres ? dit le Prophète (s.a.w.) ; non dit-il. L'homme s'assit. Un instant après, on apporta un grand panier de dattes au Prophète (s.a.w.) et il dit à l'homme : prends ces dattes et distribues-les aux pauvres pour expier ta faute. L'homme dit : O ! Envoyé d'Allah, je jure par Celui qui t'a envoyé qu'il n'y a pas entre les deux quartiers de Médine une maison dont les habitants sont plus besogneux que nous. Le Prophète sourit et lui dit : prends et va nourrir ta famille* " (Boukhari).

## Les actes blâmables

Le jeûneur doit éviter de s'adonner au mensonge, d'insulter les gens, de faire du bruit, d'élever la voix inutilement, de regarder les femmes.

Abou Houraira rapporte que le Saint Prophète Mohammad (s.a.w.) dit : « *"Celui qui ne renonce ni aux mensonges, ni aux pratiques qui y correspondent, Allah n'a nullement besoin qu'il se prive de nourritures et de boissons ; Il doit éviter les discussions inutiles, les disputes, les échanges de propos à haute voix, les actions défendues ; toutes ces choses deviennent futiles pour le croyant"* (Boukhari).

Abou Houraira rapporte que le Saint Prophète Mohammad (s.a.w.) a dit : " *Allah dit que le jeûne est un bouclier. Par conséquent si l'un d'entre vous observe le jeûne, il ne doit ni émet-*

*tre des paroles vulgaires, ni élever la voix ; si quelqu'un l'insulte ou essaie de lui chercher querelle, il doit répondre : je jeûne* " (Boukhari).

## Les cas d'empêchement

Le Saint Coran dit : « *Quant à ceux qui ne peuvent pas jeûner, il leur est obligatoire de donner à manger à un pauvre.* »

Ce verset peut s'interpréter de deux manières :

-La première : ceux qui n'ont pas la capacité de jeûner ni pendant le mois de Ramadan et aussi après, c'est-à-dire qui ont un empêchement total (le vieillard, et les personnes affaiblies et souffrant de maladies chroniques) doivent payer le fidiya obligatoirement, c'est-à-dire nourrir un pauvre durant tout le mois de Ramadan.

-La deuxième : ceux qui ont la capacité de jeûner mais ne peuvent le faire en accord avec certaines dispositions de la Charria, c'est-à-dire qui sont sous le coup d'empêchement partiel (la femme qui allaite, la femme enceinte, le voyageur, le malade et la femme faisant ses menstrues), dans ce cas, le fidiya est facultatif et volontaire parce qu'ils auront la possibilité de remplacer les jours perdus ultérieurement. Mais s'ils donnent le fidiya pendant le Ramadan, ce sera mieux pour eux car on ne peut avoir aucune certitude quant à l'espérance de vie. Car si le jeûneur décède avant d'avoir pu remplacer ces jeûnes, il aura rempli ses obligations envers le jeûne.

**(Suite de la page 12)** qu'il existe vraiment des portes matérielles que l'on ferme et ouvre.

La signification de cette expression est plutôt que ces portes sont des parties du corps humain. Donc « les portes de l'enfer sont fermées pendant le Ramadan » veut dire que le croyant ferme lui-même les portes ouvrant sur des voies qui peuvent mener à l'enfer. Heureux est donc celui qui ferme ces portes.

Le Saint Prophète (s.a.w.) dit

que les portes de l'enfer sont fermées pendant que celles du paradis sont ouvertes. Au cours du Ramadan, nous devons orienter nos cinq sens vers la vertu. Le but est donc de faire naître une vertu à la place de chaque mauvaise action ; par exemple, le Coran nous recommande de baisser nos regards et beaucoup d'emphases ont été mises sur cette injection pendant ce mois béni. Cette attitude nous empêche de faire des mauvaises actions et d'avoir des mauvaises pensées et nous permettra d'acquérir la vertu qui nous ouvre les portes du paradis. Il en est de même pour les autres sens. Rem-

placer chaque mauvaise habitude par une bonne et cela pendant 30 jours.

Efforcez-vous continuellement dans cette voie afin que vous laissiez derrière vous vos mauvaises habitudes, et que chaque Ramadan qui passe vous laisse dans un état meilleur que le précédent.

Qu'Allah vous donne la force nécessaire d'accomplir avec crainte cette noble tâche. Amen!

# Comment exploiter les jours bénis du Mois de Ramadan?

Traduit par Abdul Rashid Anwar Amir et Chef Missionnaire de Jama'at Islamique Ahmadiyya Côte d'Ivoire

Le Mois béni de Ramadan est le moment le plus approprié pour raffiner la spiritualité et pour progresser dans les bonnes œuvres, car une atmosphère de vertu s'installe partout. C'est pour cette raison que nous devons mettre tous nos membres en action pour faire de bonnes œuvres. Nous devons réciter constamment le Saint Coran. Nos bouches doivent être à tout moment entraînés de chercher le pardon d'Allah et à formuler d'autres invocations. Nous ne devons ménager aucun effort pour servir la créature d'Allah. Nous devons sacrifier nos biens et notre temps pour les services religieux. Nous devons aussi appeler les gens vers Allah. Et de cette manière, nous devons demeurer inlassablement dans l'adoration d'Allah.

## Les cinq Luttes en Islam

Le Messie Promis<sup>a.s.</sup> stipule dans les *Malfoozate* (recueil de ses paroles) à la page 433:

« Dieu a désigné cinq luttes en Islam qui sont : la prière, le jeûne, La zakat, les aumônes, le pèlerinage, la défense et la rescousse de l'Islam contre ses adversaires que ce soit par la voie de l'épée ou par celle de la plume ». Ces cinq luttes ressortent du Saint Coran. Les Musulmans doivent mettre tout en œuvre et se conformer à ces principes. Ces jeûnes ne durent que trente jours pendant toute l'année. Certains hommes de Dieu les observent aussi durant d'autres jours et y fournissent des efforts dans ce sens, néanmoins, il faut retenir qu'il est interdit de jeûner sans interruption, c'est-à-dire qu'il ne faut pas jeûner tous les jours mais dès fois il faut le faire et dès fois il faut les interrompre.

## La Philosophie du Jeûne

Hazrat Khalifatoul Messie II <sup>r.a.</sup> dit:

L'enseignement le plus saillant du Ramadan est que, quelque soit le besoin, le Croyant en Allah le laisse tomber à l'eau sans lui donner une importance quelconque face au plaisir d'Allah. En faisant mention de l'importance et de la philosophie du jeûne, Allah Lui-même dit : « le jeûne vous est prescrit afin que vous cultiviez l'habitude de la crainte d'Allah en vous. » Une personne qui observe le jeûne, abandonne tout d'un seul coup pour le plaisir d'Allah même tout ce qui lui avait été permis par la loi divine telle que : la permission de manger ou de boire, tout simplement parce qu'en ce moment précis, son Maître les lui a interdit. Alors, voyez, est-ce qu'une telle personne pourra-t-elle courir derrière les choses que la loi divine a formellement interdites ou pourra-t-elle consommer l'interdit ou osera-t-elle être lascive ?

(*Alhakam 24 janvier 1904 page 12*)

## Observer les louanges divines, la *Tasbih* (la purification), le '*Tabattoul*' et '*Inquita'a* à Allah.

Le Messie Promis<sup>a.s.</sup> dit :

Le troisième Pilier de l'Islam est le jeûne malheureusement les gens ignorent sa valeur. Évidemment, le pays où l'on n'a jamais séjourné et le monde qu'il ignore comment peut-il raconter leurs états? Le jeûne n'est pas le simple fait de s'abstenir de manger ou de boire, sa valeur et son effet ne se ressentent qu'après l'expérience. Un homme par sa nature, autant qu'il mange moins autant son esprit est purifié et ses capacités visuelles s'amplifient. Par cet enseignement, Dieu désire qu'on réduise la nourriture d'un côté pour l'augmenter de l'autre. Celui qui jeûne doit toujours retenir que le jeûne ne signifie pas seulement s'abstenir de manger ou de boire, mais le jeûneur

doit en plus, passer son temps dans le rappel d'Allah afin d'obtenir l'abnégation et le renoncement à tout pour Allah seul. Ainsi, le jeûne signifie qu'en abandonnant un pain qui nourrit le corps, on cherche à avoir celui qui peut servir à la satisfaction de l'esprit. Et ceux qui jeûnent pour Allah seul et dont l'objectif n'est pas de suivre simplement la tradition, doivent toujours consacrer leur temps pour la purification et pour établir l'unicité d'Allah. Ainsi, ils jouiront de ladite nourriture.

(*Alhakam 17 janvier 1907 page 9*)

Le messie Promis<sup>a.s.</sup> ajoute :

Le Saint Prophète saw observait une adoration accentuée pendant le mois de Ramadan. Durant ces jours, on doit obtenir l'abnégation et le renoncement de tout pour Allah tout en écartant le souci de manger, de boire ou de d'autres besoins.

(*Taqarir Jalsa Salana 1906 page 20-21*)

## Des jours spécifiques pour la récitation du Saint Coran, Pour les invocations et pour le rappel divin

Hazrat Mirza Bashir Ahmad <sup>r.a.</sup> dit :

Durant ce mois, on doit mettre un accent particulier sur la récitation du Saint Coran. Il serait mieux de terminer deux fois sa lecture durant le mois ou à la rigueur, au moins une fois. On doit invoquer la miséricorde divine à chaque verset mentionnant la miséricorde d'Allah et en plus, on doit chercher Son pardon à chaque mention de Son châtement.

Durant ce mois-ci (Ramadan), on doit mettre une emphase particulière sur les invocations et le rappel divin. On doit essayer d'être dans un

tel état comme si nous étions assis en face d'Allah, c'est-à-dire qu'Allah nous voit et que nous Le voyons. Au cours de nos prières, nous devons donner une prérogative au progrès de l'Islam et de l'Ahmadiyya, à la longévité et à la santé du Khalifatoul Messie ...et au succès des objectifs assignés aux travailleurs et aux Missionnaires de la Jama'at Islamique Ahmadiyya. Parmi les prières, il faut surtout faire l'invocation suivante : « *Rabbana Atina Fidounnya Hasanatan wa Fil A'akhirati Hasnatan waqina Azabannari.* » Ceci une invocation extraordinaire et « *lailah illa anta soubhanaka inni kountou minazzoilimine* » comporte aussi un effet extraordinaire. Pour chercher l'aide d'Allah, on doit faire l'invocation suivante « *Ya hayyou ya qayyumu bi rahmatika nastaghisse* » ces invocations sont parmi les invocations les plus réussies. Sans oublier le Chapitre « Fatéha », la couronne de toutes les invocations

(*Roznamma Alfadal 9 mars 1960*)

### **Réciter et adresser constamment les Salutations au Prophète<sup>saw</sup>**

Hazrat Mirza Bashir Ahmad<sup>ra</sup> dit :

Adresser constamment la salutation au Saint Prophète<sup>saw</sup> produit un effet sans pareille pour jouir des bénédictions. Le Messie Promis<sup>as</sup> écrit : « pendant une nuit, j'ai adressé la salutation au Saint Prophète avec une telle insistance que mon cœur et mon esprit en furent embaumés. Au cours de la même nuit, j'ai rêvé que les anges continuaient à s'aligner dans ma maison avec des récipients emplis de lumière. L'un d'eux dit : voici le fruit de la salutation qui tu avais adressée à l'endroit du Saint Prophète<sup>saw</sup> .

(*Roznamma Alfadal 9 mars 1960*)

### **Le Ramadan : des jours spécifiques pour l'exaucement des prières.**

Sayedna Hazrat Mirza Bashirouddin Mahmood Ahmad Mousleh Mo'oude<sup>ra</sup> dit :

... ce verset, par sa mention précé-

dée et succédée du jeûne, attire l'attention des fidèles sur l'observation des jeûnes. C'est-à-dire, Allah exauce toujours les invocations de ses serviteurs et leur vient chaque moment en aide mais, les jours de Ramadan sont spécifiques pour l'exaucement des prières. C'est pour cette raison que vous devez profiter le maximum possible de ces jours et essayer ainsi d'obtenir la proximité d'Allah. Sinon, si malgré le mois de Ramadan, vous restez les mains vides, c'est que vous êtes inévitablement malheureux.

Allah a mentionné ce verset dans le contexte des jeûnes pour démontrer ses dénouables rapports avec ceux-ci. Sa mention dans le contexte des jeûnes montre que, de la manière dont un opprimé ne pense qu'à son Dieu unique, de cette même manière, dans ce mois de Ramadan, les Musulmans aussi se focalisent complètement sur Allah. Il est une vérité absolue que, lorsqu'une chose éparpillée arrive à se concentrer, alors sa force s'amplifie. Par exemple, le passage rétréci de l'eau accroît énormément sa force. De la même manière, durant le mois de Ramadan de tels phénomènes extraordinaires surviennent et provoquent l'exaucement des prières. Pendant ce mois, un grand nombre des Musulmans se réveillent les nuits pour l'Adoration d'Allah. Ensuite, tout le monde a l'obligation d'être matinal et cela donne l'occasion d'adoration si peu soit-elle. A ce moment précis, lorsque les prières de plusieurs centaines de mille arrivent à avoir accès auprès d'Allah, Il ne les refuse pas, mais plutôt, Il les exauce. Les fidèles en ce moment précis, passent dans un état éploré et de ce fait, il n'y a aucune raison pour que leurs prières soient rejetées. Les prières affligées et chagrénées sont inévitablement exaucées. Comme dans le cas du peuple de Jonas, Dieu l'avait pardonné et le châtement fut reculé pour la simple raison que tous, ils s'inclinèrent ensemble devant Dieu.

Alors, le mois de Ramadan est extrêmement lié à l'exaucement des prières. Ceci est le mois durant lequel ceux qui prient, Allah utilise le mot {*Quarib*} à leur endroit. Si on n'arrive pas à Le trouver au moment où Il est tout près, quand est-ce qu'on pourra Le trouver alors? Lorsque le serviteur s'y cramponne fermement et arrive à prouver de façon concrète que désor-

mais, il ne quittera jamais Son seuil, c'est alors en ce moment que les portes des grâces divines s'ouvriront devant lui. Et il arrivera à entendre personnellement la voix de {*Inni Quaarib*} et cela n'a d'autre signification si ce n'est que 'Dieu est avec lui à tout moment'. Lorsqu'un serviteur atteint ce degré, il doit comprendre qu'il a déjà trouvé Allah.

(*Tafseer-é-Kabir par Hazrat Mousleh Mo'oud' Tafseer al-Baqara page 187*)

### **Le mois de lecture du Saint Coran.**

Sayedna Hazrat Mirza Bashirouddin Mahmood Ahmad Mousleh Mo'oude<sup>ra</sup> dit :

Ainsi, le mois de Ramadan est le mois de la lecture du Saint Coran. C'est pour ce motif que le Saint Prophète<sup>sa</sup> dit : Dans ce mois, on doit réciter le Saint Coran plus qu'on ne le faisait habituellement car c'est pour ce but que nous organisons le 'Dars du Saint Coran. Dans ce mois, les fidèles doivent réciter le Saint Coran plus que d'habitude. Ils doivent aussi méditer sur la signification du texte coranique afin d'inculquer en eux l'esprit du sacrifice sans lequel aucun peuple ne peut prospérer.

(*Tafseer-é-Kabir par Hazrat Mousleh Mo'oud' Tafseer al-Baqara page 186*)

### **Un mois pour cultiver la sè- mence de l'amour divin.**

Hazrat Khalifatoul Messie IV<sup>rh</sup>. Dit :

Essayez de bien éduquer vos descendants. Sans cesse, il faut leur faire comprendre que sans la prière leur vie est inutile, superfétatoire et n'a aucun sens Elle serait néant aux yeux d'Allah parce que vous deviendrez de la poussière comme les animaux, à la seule différence que ceux-ci, s'exhalent à travers leur mort, mais vous, vous serez convoqués au jugement où des châtements et des récompenses seront prononcés. Alors, c'est cette conscience que nous devons cultiver chez nos descendants et le Ramadan, le mois béni est la meilleure occasion pour agir dans ce sens car l'atmosphère y devient plus favorable.

Le Ramadan est un tel mois où on voit des visages étrangers et jamais vus auparavant dans les mosquées. Ce fait ne doit pas nous donner des senti-

ments de mépris. Ma conviction personnelle à cet égard est que, celui qui aura des sentiments pareils, perdra et atrophiera tous ses actes d'adorations. Car, si vous aimez Allah, vous devez accorder votre affection à celui qui vient auprès de Lui, même si cela est sa première fois. Vous devez aussi faire des efforts afin qu'il s'approche d'avantage d'Allah. Vous devez lui faire comprendre que son arrivée vous enchante. Vous devez l'encourager en disant : « vous n'avez pas l'habitude de vous réveiller mais cette fois-ci, vous avez fait un grand effort, nous vous réservons un accueil chaleureux et à bras ouverts. » Cela, afin qu'à travers vous et votre sincérité, il devient pour Allah et cela pour toujours.

C'est la méthode à travers laquelle vous pouvez dispenser la meilleure formation à vos enfants. Chaque matin, il faut jeter sur eux un regard d'affection et il faut les encourager. Il faut leur expliquer en disant: «vous vous êtes levés pour la cause d'Allah.» Il faut aussi leur poser des questions concernant ce qu'ils ont fait pendant la prière. Comment, ils ont réussi à dialoguer avec Allah ? Quelles sont les prières qu'ils ont pu faire? De cette manière, l'amour d'Allah s'enracinera profondément dans leurs esprits et cela dès leur enfance. Et finalement toutes les capacités que possède l'amour divin s'accroîtront comme des bourgeons en eux.

De ce fait, le Ramadan est le mois pour cultiver. Vous devez ensemer les grains de l'amour divin chez vos enfants. Vous devez ensuite les arroser de telle manière qu'en parlant quotidiennement de bonnes œuvres, les bourgeons beaux et agréables poussent en eux. Et petit à petit, ils deviendront des arbres purifiés dont les racines sont enfoncées dans la terre, mais les branches grattent le ciel.

Généralement, tout le monde sait comment passer le mois béni de Ramadan en ce qui concerne les jeûnes mais moi, je vise les avantages qui se regroupent en force dans le mois de ramadan. A présent, profitez de ce regroupement et exploitez ces bénédictions le maximum possible. C'est cela l'objectif de ces conseils vers lesquels, j'attire votre attention aujourd'hui. On fait voler des cerfs-volants tous les jours mais ce que nous observons durant la cérémonie tradition-

nelle des hindous, appelé **Bassante** est tout à fait différent. Car ce mois devient le mois de **Bassante** pour le rappel de Dieu et ces cerfs-volants sous forme de chansons divins s'envolent chaque moment et de toutes les maisons. Dans les matinées et dans les soirées, on entend la récitation du Saint Coran. L'homme essaie par plusieurs manières à rafraîchir et à revivifier le rappel d'Allah afin qu'une fois, s'il arrive à jouir du rappel d'Allah, il n'en soit jamais abandonné.

{Le sermon du vendredi du 17 janvier 1997}

### **Habituer les enfants à se réveiller pour les prières surrogatoires**

Le deuxième point essentiel est que pendant le mois de Ramadan, il faut habituer les enfants à observer les prières surrogatoires avant de prendre leur repas pour commencer le jeûne. Cela était pratiqué à Qadian d'une manière exigée et essentielle, et s'avérait extrêmement bénéfique. Mais dommage qu'aujourd'hui beaucoup de foyers ont abandonné cette pratique. A Qadian, les enfants étaient réveillés peu avant le moment du repas matinal afin de leur permettre d'observer quelques '**Raka'ats**' de prières surrogatoires. Les mamans ne les servaient tant qu'ils n'avaient pas fini d'observer ces quelques '**Raka'ats**'. Avant tout, elles leur faisaient faire les ablutions et ensuite elle leur demandaient de faire ces '**Raka'ats**' pour qu'ils comprennent que le but principal du jeûne est d'atteindre un niveau remarquable dans la spiritualité. Les enfants étaient surveillés pour qu'ils fassent ces quelques '**Raka'ats**' de prière surrogatoire, pour qu'ils récitent le Saint Coran et qu'enfin, ils viennent se mettre à table. Souvent, sauf exception près, l'heure de la prière était nettement longue par rapport à l'heure du repas. Souvent, ils arrivaient à finir de manger dans les dix dernières minutes alors que pour la prière, ils arrivaient à y mettre facilement 45 minutes. Maintenant, dans les foyers où le jeûne est exhorté, on n'exige pas aux enfants à pratiquer ces principes fondamentaux. Car, on pense qu'il est suffisant de les réveiller quelques minutes avant l'heure de (**sohour**) la fin du repas .

Il est vrai que l'Islam est une religion d'équilibre et de juste milieu et non une religion de défaillance. Il faut

que nous marchions sur la voie du juste milieu. Le jeûne doit être considéré obligatoire dans les conditions où son obligation est prescrite. Et si une permission divine se manifeste alors nous devons en profiter pour le respect de cette souplesse divine et ceci s'appelle la voie du juste milieu. C'est pour cela que la Jama'at doit maintenir son niveau de vie quotidienne. Elle doit organiser la rupture du carême et aussi se soucier pour améliorer son niveau. (sermon du vendredi 30 mai 1986)

### **Rompre avec le mensonge durant le mois du carême**

Syedna Hazrat Khalifatoul Messie IV<sup>th</sup> dit :

Hazrat Abou Houraira <sup>r.a.</sup> raconte que le Saint Prophète <sup>s.a.w.</sup> dit : « Celui qui n'arrête pas le mensonge et ne cesse pas de le mettre en pratique, Allah ne soucie ni de sa faim ni de sa soif.»

« ...Retenez bien ce conseil du Saint Prophète <sup>s.a.w.</sup> et avec cela, entamez votre voyage-ci. Car j'ai constaté que la plupart des nouveaux adhérents surtout ceux de l'Europe sont des véridiques et c'est dommage que certains ressortissants des pays du tiers monde dont font partie l'Afrique, le Pakistan, l'Inde et le Bangladesh pratiquent le mensonge manifeste. Leur vie quotidienne semble être arrêté sans le mensonge. Leurs politiciens sont des traîtres, leurs policiers perfides, leurs fonctionnaires trichent, leurs garants de la justice exercent l'injustice, leurs mendiants sont des menteurs tout comme leurs donateurs. La maladie contagieuse et dévastatrice du mensonge ravage peut être plus que toute autre malheur du passé. Alors, dans ce mois de Ramadan, les immigrants de tels pays se trouvant dans les pays où le mensonge n'est pas monnaie courante doivent se réformer d'abord parce que si vous souffrez de la faim et que vous mentez aussi parallèlement en ce moment votre souffrance ne vous conduira nulle part. Cela ne représente qu'un châtiment pour rien ou peut-être un péché sans délice. .... A quoi sert une récompense supposée qui ne laisse derrière que des douleurs.

**Source: Alfazal International:**

**<http://www.alislam.org/alfazal/mazmoon/view.php>**