? Quels sont les effets éducatifs du jeûne sur l’homme

<"xml encoding="UTF-8?>

Quels sont les effets éducatifs du jeûne sur l’homme ?

Question

Le jeûne du mois de Ramadan est obligatoire. Nous voyons, aussi, qu’il est recommandé d’observer le jeûne, durant les mois de Rajab et de Cha’ban. Je vous remercie de me dire quels sont les effets éducatifs du jeûne sur l’homme ?

Résumé de la réponse

Le jeûne est une sorte d’exercice pour purifier l’âme. Il s’agit d’un moyen adéquat permettant à l’être humain de dompter sa propre âme et de combattre les tentations et les passions (charnelles). Le jeûne est constitué de deux dimensions, individuelle et sociale. Outre ses bénéfiques corporels, le jeune a des effets et des bénéfiques éducatifs et instructifs. Le jeûne dope la patience, accroit l’intérêt et l’engouement pour l’autre monde, permet de dompter les passions charnelles, renforce le sentiment de solidarité envers les pauvres et les nécessiteux, et réduit les écarts entre différentes classes sociales. Le vénéré Imam Sadiq décrit, en ces termes, l’un des effets du jeûne : «Dieu a prescrit le jeûne pour que le riche et le pauvre vivent sur un pied d'égalité, car, le riche n'a pas l'occasion de connaître la famine pour penser au pauvre, étant donné qu'il peut manger tout ce qu'il veut et quand il veut. Aussi, Dieu a-t-Il voulu mettre sur un pied d'égalité Ses créatures en obligeant le riche à éprouver la faim et son affliction afin qu'il s'attendrisse sur le faible et compatisse à l'affamé».

Réponse détaillée

Le jeûne est une sorte d’exercice pour purifier l’âme. Il s’agit d’un moyen adéquat permettant à l’être humain de dompter sa propre âme et de combattre les tentations et les passions (charnelles). Le jeûne est un facteur efficace dans le sens de la réalisation du plus important objectif de la philosophie d’existence humaine, à savoir la perfection et le rapprochement de Dieu.

En prescrivant le jeûne, Dieu a fourni une occasion appropriée à l’être humain pour qu’il puisse, durant toute l’année, surtout, le mois bénis de Ramadan, traduire en acte son talent potentiel pour se rapprocher de Dieu et de son rang qu’est le calife de Dieu sur la terre. Le jeûne, ayant de nombreux effets et bénéfiques corporels, moraux et sociaux, est, surtout, un effort pour se

doter de la vertu et de la piété. Le noble coran dit : «ô les croyants! On vous a prescrit le jeûne comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété ». 1[1] Le jeûne est très efficace pour tranquilliser le corps et l'âme. Le jeûne, considéré comme l'un des grands bienfaits, constitue l'un des exemples de la large miséricorde de Dieu, de laquelle tous les gens peuvent bénéficier. Si cet acte de dévotion et d'adoration s'accompagne des caractéristiques spirituelles, des attributs perfectionnistes et des vertus morales, il aura, certainement, des effets très efficaces pour permettre à l'âme humaine d'atteindre la perfection. Or, le jeûne d'une personne ordinaire est différent d'une autre personne qui a traversé toutes les étapes de la vertu, de la piété et de la perfection humaine.

Le jeûne est constitué de deux dimensions, individuelle et sociale. Outre ses bénéfiques corporels, le jeune a des effets et des bénéfiques éducatifs et instructifs, dont nous vous mentionnons, ci-dessous, certains d'entre eux :

Les effets individuels du jeûne

Le renforcement de l'endurance et de la patience : La patience est l'une des vertus morales et humaines. Il est, fortement, recommandé de s'en doter ; car le pèlerin spirituel fait son cheminement vers le rapprochement de Dieu. Donc, s'il se dote la patience, il sera en mesure de surmonter les vicissitudes, les problèmes, les difficultés, dans son parcours et il pourra, ainsi, atteindre sa destination. Le jeûne est l'un des moyens permettant d'atteindre cette aptitude et cette vertu humaines. Selon les hadits qui nous parvenus des Infaillibles (bénis soient-ils), 2[2] le terme « Sabr »(l'endurance), dans le verset « Waista'eenoo bialssabri waalssalati wa-innaha lakabeeratun illa 'ala alkhashi'eena » « Et cherchez secours dans l'endurance et la Sala-t: certes, la Sala-t est une lourde obligation, sauf pour les humbles » 3 [3]est interprété comme étant une allusion au jeûne. 4 [4]

Le noble prophète de l'islam (que Dieu le bénisse, lui et les siens), aussi présenta le mois béni de Ramadan comme le mois de l'endurance et dit : « ô Gens ! Le mois, dont une nuit vaut plus que mille nuits d'adoration, c'est le mois de Ramadan. Dieu a prescrit le jeûne comme une obligation durant ce mois. C'est le mois de n'endurance ». 5[5]

En effet, l'un des effets les plus importants du jeûne, c'est ce même effet spirituel de l'endurance dans l'âme et l'esprit du jeûneur ; car le jeûne, avec l'abstinence de manger et de boire, provisoirement, donne au jeûnant la capacité de l'endurance et de la patience, et la force

de combattre et de surmonter les vicissitudes et des moments difficiles. Le jeûne lui permet de dompter et de maîtriser ses désirs instinctifs débridés. Le jeûne sème la lumière dans le cœur et le tranquillise en lui apportant la sérénité. 6 [6]

Le calme et la gaieté. Le jeûne, surtout celui du mois béni de Ramadan, est, à deux égards, une source de calame et de tranquillité pour le jeûneur. Le jeûne dissipe les inquiétudes et les angoisses du jeûneur, car il permet à l'homme d'atteindre l'étape de l'endurance. C'est pourquoi, l'homme endurant a une maitrise sur son âme, il suit la raison(le 'Aql) et il est soumis à Dieu. Une personne, se trouvant dans un tel état, aura une âme tranquille et sûre ; car la vérité et le sens de l'endurance nécessitent la tranquillisation de l'âme. En vérité, l'endurant est celui qui ne se laisse pas influencer et emporter par les événements, il ne se laisse pas, non plus, être ébranlé et angoissé par les vents opposés. 7[7] De même, le jeûne est une sorte de rappel et d'invocations de Dieu. Il est tout à fait évident que le rappel de Dieu tranquillise les cœurs.

A ce propos, dans le noble coran, nous lisons " ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent à l'évocation d'Allah". N'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquillisent les cœurs? ". 8[8]En outre la sérénité que retrouve le jeûneur, peut résulter du plaisir qu'il se fait par l'accomplissement de l'obligation du jeûne, surtout au moment de l'Iftar(la rupture du jeûne). C'est pour cette raison que selon un hadith du vénéré Imam Sadiq (béni soit-il), Dieu dit : « Le jeûneur éprouve deux joies: L'une, au moment légal de l'Iftâr(rupture du jeûne) où il se met à manger et à boire, l'autre, lorsqu'il Me rencontre et que Je le fais entrer au Paradis ». 9 [9]Dans l'un des conseils faits au vénéré Imam Ali (béni soit-il), le noble prophète de l'islam (que Dieu le bénisse, lui et les siens), dit « ô Ali ! Le croyant éprouve la joie en trois moments dans ce monde, l'un au moment de la rencontre avec ses frères, l'autre au moment de l'Iftar(la rupture du jeûne), et l'autre au moment de la prière tard dans la nuit ». 10 [10]

L'engouement pour le monde l'au-delà. L'un des effets individuels du jeûne consiste à conduire l'être humain sur une bonne direction pour se rappeler le monde l'au-delà ; car le jeûneur, en éprouvant la faim et la soif, se rappelle la faim et la soif au jour du jugement dernier et décide se procurer une provision pour ce jour. Dans le sermon de Cha'baniya, le noble prophète (que le salut de Dieu soit sur lui et sur ses descendants), dit : « Avec votre faim, et votre soif(pendant le jeûne du Ramadan), rappelez-vous, la faim et la soif du jour du Jugement dernier ». 11[11] Dans un autre hadith du noble prophète(S.A.W), nous lisons : « Il y a au Paradis une porte dénommée Ar-Rayyân(pleinement désaltérant). Au Jour de la résurrection, seul les jeûneurs

pourront la franchir, nul autre. On demandera : « Où sont les jeûneurs ?» Ils se lèveront alors et nul autre qu'eux n'y pénétrera. Puis, lorsqu'ils seront entrés, elle sera refermée et nul autre à jamais ne la franchira ». 12[12] le défunt Sadouq, explique, en ces termes, ce hadith : « Le choix de ce nom pour cette porte du paradis s'explique par le fait que les jeûneurs éprouvent plus la peine causée par la soif. Lorsque les jeûneurs entrent par cette porte, ils se désaltèrent, tellement, qu'ils n'auront plus, à jamais, la soif ». 13[13]

La force de dompter et de maîtriser les passions charnelles. « l'être humain s'éloigne de la miséricorde divine et se prive de la grâce et des bénédictions infinies de Dieu, lorsqu'il se laisser tomber dans les filets des tentations et des passions, surtout, charnelles. Dans les enseignements religieux, il y a de nombreuses directives et instructions pour dompter les passions et les tentations et pour orienter dans une bonne direction les désirs instinctifs. L'un des moyens en consiste à observer le jeûne ; car le jeûne est une sorte d'ascétisme et d'austérité naturels et rationnels qui se répètent d'une manière régulière et renforce, progressivement, chez l'être humain, la force de renoncer aux péchés et d'avoir une maitrise sur sa volonté. C'est ainsi que le jeûneur résiste à ses tentations de commettre les péchés, il ne se laisse pas se fragiliser dans sa quête vers le rapprochement de Dieu et il s'éloigne des péchés. C'est le point auquel fait, également, allusion, le noble coran qui dit : «ô les croyants! On vous a prescrit as-Siya-m (le jeûne), comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété ». 14[14]Le noble prophète de l'islam (que le salut de Dieu soit sur lui et sur ses descendants), dit : « "O jeunes gens, que ceux d'entre vous qui en ont les moyens se marient, car le mariage est ce qui protège le mieux le regard et le sexe de toute tentation. Quant à celui qui n'en a pas les moyens, qu'il jeûne car le jeûne sera pour lui une prévention et un réconfort" 15 [15]

Le facteur du renforcement de la sincérité (al-Ikhlas)

Le vénéré Imam Ali (béni soit-il), décrit, en ces termes, la philosophie du jeûne : « Dieu a rendu obligatoire le jeûne pour mettre à l'épreuve la sincérité du croyant ». 16 [16]A ce propos, la vénérée Fatima Zahra (bénie soit-elle), dit : « Dieu a rendu obligatoire le jeûne pour stabiliser la sincérité ». 17[17] Or, le jeûne est très efficace pour créer, former et accroitre la sincérité auprès de l'être humain, car le jeûne est une abstinence, et il est l'unique acte d'adoration caché et si l'individu ne le révèle pas, personne, sauf Dieu, n'en sera informé.

Les effets sociaux du jeûne

Certains effets sociaux sont :

Le jeune épanouit le sens de solidarité avec les pauvres et les nécessiteux et réduit les écarts entre différentes classes sociales. Le jeûne éveille le sentiment d'éprouver la solidarité envers les couches défavorisées de la société. Le jeûneur, en éprouvant la faim et la soif, se voit épanouir son affection et il ressent bien la situation dans laquelle se trouvent les affamés et les déshérités. Il se voit ouvrir un nouveau parcours dans sa vie, il ne transgresse plus les droits des autres et il ne sera pas plus indifférent aux souffrances et aux afflictions des couches défavorisées de la société. Bien qu'il soit possible d'expliquer aux gens fortunés et riches la situation des pauvres et des nécessiteux, pour attirer leur attention sur eux, mais lorsqu'ils jeûnent et éprouvent, eux-mêmes, l'affliction de la faim et de la soif, cela prend une dimension sensationnelle et concrète. Dans un célère hadith du vénéré Imam Sadiq (béni soit-il), rapporté par Hicham Ibn Hakam, il est écrit que lorsqu'on interrogé le vénéré Imam sur la raison que le jeûne a été prescrit, ce dernier dit « «Dieu a prescrit le jeûne pour que le riche et le pauvre vivent sur un pied d'égalité, car, le riche n'a pas l'occasion de connaître la famine pour penser au pauvre, étant donné qu'il peut manger tout ce qu'il veut et quand il veut. Aussi, Dieu a-t-Il voulu mettre sur un pied d'égalité Ses créatures en obligeant le riche à éprouver la faim et son affliction afin qu'il s'attendrisse sur le faible et compatisse à l'affamé». 18[18]

B. La sociabilité. Le jeûne rend le terrain favorable pour que l'être humains s'occupe des affaires spirituelles. Le jeûne est un élément qui lui permet de s'éloigner des anomalies sociales et de se conduire sur le chemin de la vertu sociale et de la sociabilité vis-à-vis de ses semblables. Cela se manifeste plus au mois de Ramadan où les gens observent le jeûne et où il est recommandé d'offrir le repas d'Iftar.

C. La création d'une ambiance spirituelle et la réduction des maux et des vulnérabilités sociaux : Le jeûne crée chez l'homme l'esprit de la piété et de retenue et les renforce, au fur et à mesure. Donc, il a un impact direct sur chacun des gens de la société ; car la plupart des péchés individuels et collectifs puisent leurs racines de la colère et des tentations et des passions charnelles. Le jeûne les freine et partant de là, aboutit, à la diminution de la corruption et à l'augmentation de la vertu et de la piété. 19 [19]De toute évidence, une société où la plupart des gens observent le jeûne, sera marquée par une ambiance spirituelle spéciale et il y aura plus d'entente et de convergence sociale et moins des problèmes et des maux culturels et sociaux.

---

[1] La v sainte sourate 2 (la Vache), le verset 183

[2] Kulayni, Mohammad Ben Yaqoub, al-Kafı, t.4, pp.63 et 64, Darul al-Kutub al-Islamiya, Téhéran, 1986; Majlissi, Mohammad Baqer, Bihâr al-Anwar, t.93, p.254, l'Institut d'Al-Wafa, Beyrouth, 1404 de l'hégire lunaire; Amoli Cheikh Horr, Wasa'il al-Shi'ah, t.10, p.45, l'Institut Ale Al-Bayt(bénis soient-ils), Qom, 1409 de l'hégire lunaire.

[3] La sainte sourate 2(la Vache), les versets 54 et 153.

[4] Cela ne se limite, certainement, pas au jeûne, mais le jeûne en est un exemple manifeste et évident, car grâce à cet acte d'adoration, l'être humain acquiert une forte volonté et une foi solide et sera capable de dompter ses passions et ses tentations. Makaram Shirazi, Nasser, Tafsir Nemouneh, t.1, p.218, Darul Kutub al-Islamiya, Téhéran, première publication, 1995; Husseini Hamadani, Seyyed Mohammad Hussein, Anvar-e Derakhsan(lumières brillantes), enquête : Behboudi, Mohammad Baqer, t.1, p.144, la librairie Lotfi, Téhéran, première publication, 1404 de l'hégire lunaire.

[5] Al-Kafı, t.4,; p.66.

[6] RF : Tafsir Nemouneh, t.1, p.629,

[7]Banu Esfahani, Seyyeda Nusrat Amin, Makhzan al-Irfan(Fi Tafsir al-Qur'an, t.1, p.306; Editions: Nehzat-e Zanan-e Musalman(Mouvement des femmes musulmanes), Téhéran, 1982; Balaghi, Seyyed Abd ul-Hojjat, Hojat al-Tafasir Wa Balaq al-Iksir, t.1, p.135, Editions Hekmat, Qom, 1386.

[8] La sainte sourate 13(le tonnaire), le verset 28.

[9] Cheikh Sadouq, Man La Yahdharuhu al-Faqih, t.2, p.72, Editions Jam-e Modarressin, Qom, 1982.

[10] Cheikh Sadouq, Man La Yahdharuhu al-Faqih, t.2, p.360.

[11] Wassa'il Al-Shi'ah, t.10, P.313.

[12] Indem, p.404, Cheikh Sadouq, Ma'ani al-Akhbar,p. 409, Editions Jam-e Modarressin, Qom, 1982.

[13] Ma'ani al-Akhbar,p.409.

[14] La sainte sourate 2(la Vache), le verset 183.

[15] Muhaddith Nuri, Mustadrak al-Wassa'il, t. 14, p. 153, l'Institut Ale Al-Bayt(bénis soient-ils), Qom, 1408 de l'hégire lunaire.

[16] Seyyed Razi, Nahj ul-Balâghah(la Voie de l'E'loquence),p. 512, Editions Hijrat, Qom, première publication, 1414 de l'hégire lunaire.

[17] Bihâr al-Anwar, t.93, p. 368.

[18] Cheikh Sadouq, Man La Yahdharuhu al-Faqih, t.2, p.73.

[19] Ghara'ati, Mohasen, Tafsir Nour, t.1, Centre culturel des cours du coran, Téhéran, .quatrième publication, 2010