

## COMMENT JEÛNER ?

Le jeûne de tout le mois de Ramadan est une obligation pour toute musulmane et tout musulman sains d'esprit, dès l'âge de la puberté.

Le vieillard qui est trop faible pour jeûner et le malade incurable qui ne peut jeûner du fait de sa maladie, sont dispensés de jeûner. Ils doivent le compenser en nourrissant des nécessiteux.

Autrement, dans certains cas précis, énoncés ci-dessous, le jeûne peut être interrompu. Ces jours de jeûne rompus doivent être rattrapés.

– La femme ne doit pas jeûner pendant ses règles et durant l'écoulement consécutif à l'accouchement.

– Le malade n'est pas tenu de jeûner durant sa maladie. Il lui est même interdit de le faire si le jeûne risque d'aggraver fortement sa maladie.

– Le voyageur peut ne pas jeûner durant son voyage.

– La femme enceinte ou en état d'allaitement peut interrompre le jeûne si elle craint un mal pour le nourrisson, pour le fœtus ou pour elle-même.

## LES ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES DU JEÛNE

– L'intention : la première journée de jeûne du mois de Ramadan doit être précédée d'une intention de jeûner durant tout le mois.

– L'abstention de nourriture et de boisson doit être totale pendant le jeûne. La journée de jeûne commence à l'heure de la prière de l'aube (fajr ou sobh). La journée de jeûne se termine juste après le coucher de soleil (prière du maghreb).

– L'acte sexuel est interdit pendant le jeûne (mais il est permis pendant la période où il est licite de manger).

– Celui qui mange ou boit par oubli n'est pas considéré comme fautif. Il doit poursuivre son jeûne.

– S'il est volontaire, le vomissement rompt le jeûne.

## LES RECOMMANDATIONS DU JEÛNE

– Prendre un dernier repas (suhûr) en fin de nuit, à l'approche de l'aube.

– S'empressez de rompre le jeûne dès le coucher du soleil.

– Être réservé et éviter les propos futiles durant le jeûne.

– Augmenter les bonnes œuvres durant le mois du Ramadan, notamment les demandes de pardon et de grâce, les aumônes, les prières de la nuit, la récitation du Coran, etc.

## CE QU'IL FAUT ÉVITER

– Trop dormir durant le jeûne, comme le font volontiers ceux qui désirent ainsi fuir l'effet de l'état de jeûne.

– La colère, les injures, les propos indécents et médisants.

## LES SIX JOURS DE SHAWWÂL

Le Prophète Muhammad (sur lui la grâce et la paix) a dit : « Qui jeûnera ramadan, puis le fera suivre de six jours de jeûne en shawwâl, cela sera comme s'il avait jeûné toute l'année »

Le mois de Shawwâl est donc le mois qui succède à Ramadan sur le calendrier de l'Hégire. Ces six jours peuvent être jeûnés consécutivement ou pas.

Au nom de Dieu, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux

# LE RAMADAN

## Règles et rôle spirituel du jeûne

« Ô les croyants ! On vous a prescrit le jeûne comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, peut-être atteindrez-vous la piété. » Coran 2/183

CMF  
Collectif des Musulmans de France

1427 / 2006

## INTRODUCTION

Bien que très médiatisé, l'Islam reste fort méconnu dans sa profondeur. On le présente communément comme un ensemble de cultes et de rites.

Pourtant, dans son essence, l'Islam est à la fois une religion, un mode de vie, une civilisation et une culture.

Dernier message révélé au Prophète Muhammad (PSL), l'Islam est une spiritualité (relation entre l'Homme et Dieu) et une conception du monde (rapport entre l'Homme et son environnement).

L'Islam est venu rappeler et compléter les messages antérieurs dont la Thora transmise à Moïse (Mûsâ) et l'Évangile à Jésus (Issa).

Ainsi, le jeûne du Ramadan se présente comme une obligation qui s'insère dans l'histoire des révélations.

Sans boire, ni manger, loin des habitudes de la vie quotidienne et de ses plaisirs, le musulman cherche à se rapprocher davantage de Dieu.

## LE JEÛNE ET SES BIENFAITS

L'Islam va dans le sens du bonheur de l'Homme dans ce monde et dans l'au-delà, avec tout ce que cela implique.

Les bienheureux sont ceux qui éviteront les supplices de l'Enfer et mériteront les délices du Paradis.

Dans ce sens, la vertu principale du jeûne est le salut de notre âme.

Le Prophète n'a-t-il pas dit : « *Celui qui jeûne un jour pour l'amour de Dieu sera éloigné du Feu de la distance parcourue en soixante-dix années.* »

D'autre part, le jeûne exerce le musulman à l'endurance, fortifie sa volonté, lui enseigne l'autodiscipline et éveille en lui le souvenir de Dieu.

Toutes ces qualités sont indispensables pour cheminer vers la piété, but du jeûne.

Pour cela, rappelons que si le jeûne minimum consiste à s'abstenir de nourriture, de boisson et d'acte charnel, en son degré supérieur, le jeûne consiste à s'abstenir en outre de tout acte, toute parole et toute pensée susceptible d'avilir l'âme.

Sans cela, il n'y aurait pas de différence entre le jeûne et le simple fait d'avoir faim et soif.

Le Prophète Muhammad (sur lui la grâce et la paix) a dit : « *Assurément, le jeûne est protection. Quand l'un de vous jeûne, qu'il ne tienne pas de propos indécents et qu'il ne vocifère. Et si quelqu'un l'agresse ou bien l'injurie, qu'il dise : je jeûne, je jeûne !* »

Il a dit aussi : « *Il importe peu à Dieu que se prive de nourriture et de boisson celui qui ne renonce pas à proférer des mensonges et à agir trompeusement.* »

## L'IMPÔT SOCIAL PURIFICATEUR DE LA RUPTURE DU JEÛNE

Le jeûne a certes **une grande portée spirituelle** pour le croyant désireux de se rapprocher de Dieu. Faire l'expérience de la privation, de la faim et de la soif, prendre de la distance des habitudes de la vie quotidienne et de ses plaisirs, le jeûne est aussi **un appel fort à la justice sociale.**

Le Prophète a dit : « *Le jeûne reste suspendu entre ciel et terre ; il n'est élevé que grâce à l'impôt social purificateur de la rupture du jeûne.* » Cet impôt social purificateur de la rupture du jeûne (zakât-al-fitr) a pour but de parfaire le jeûne. C'est une réparation et une expiation pour certaines fautes mineures que le jeûneur a pu commettre. Le chef de famille est redevable de cet impôt pour l'ensemble des membres du foyer.

## LE MOIS DE RAMADAN !

Mois de spiritualité entre tous, le mois de ramadan tend à devenir un mode de consommation plus qu'un acte de foi. La prière, le recueillement, la solidarité, ont laissé place aux "soirées ramadan" durant lesquelles les repas à outrance, la danse, l'oubli dans le divertissement deviennent les éléments "traditionnels" d'un mois de ramadan "réussi". Colonisation culturelle qui fait de ce mois une vaste fête. Négligence et oubli de soi au moment où Dieu nous demande de nous rappeler de Lui: Être dans la conscience de Dieu et pour la dignité humaine.

Le jeûne du mois de Ramadan célèbre la spiritualité et permet aux musulmans et aux musulmans de réapprendre à accompagner leurs désirs et les passions et de se recentrer sur l'essentiel : être à l'écoute de Dieu, être à l'écoute des Hommes. Savoir être avec Dieu, c'est savoir être avec les hommes. La responsabilisation individuelle, œuvrer pour la justice sociale, le respect, la courtoisie, la générosité...autant de principes que le mois de ramadan promeut en leur accordant autant d'importance dans l'acte d'adoration qui est le jeûne.

Durant ce mois ci, des collectifs, associations, et/ou individus organisent, dans différentes villes de France, des actions mettant en valeur l'aspect du cœur, de spiritualité mais aussi de partage, de solidarité et de générosité.

**BON RAMADAN  
A TOUTES ET A TOUS**