



NEW MUSLIM  
ACADEMY

# Le jeûne dans les différentes traditions

Le jeûne du mois de Ramadan est l'un des cinq piliers de l'Islam. C'est une obligation pour les musulmans sains d'esprit, adultes et capables, une fois par an. Cependant, le jeûne n'est pas spécifique aux musulmans. Depuis des milliers d'années, les gens jeûnent d'une manière ou d'une autre. Certains jeûnent pour des raisons religieuses, d'autres pour des raisons de santé. Socrate, Platon, Aristote et Hippocrate considéraient tous le jeûne comme une méthode thérapeutique.

D'autres religions et cultures ont également des formes de jeûne. Examinons quelques-uns de ces exemples tirés d'autres religions.

# Judaïsme - Yom Kippour

Le Yom Kippour, ou jour du Grand Pardon, est le seul jour de jeûne prescrit aux juifs. Il est mentionné dans le Lévitique 16:29-31. Au début de la nouvelle année juive, les Juifs observent dix jours de repentance. Il s'agit d'une période pendant laquelle ils réfléchissent aux péchés de l'année précédente et se repentent. Ces dix jours se terminent par Yom Kippour. Les juifs croient que ce jour-là, le destin de tous les juifs est scellé pour l'année à venir. Il s'agit donc d'un jour solennel où l'on pleure les péchés passés et où l'on prie pour obtenir le pardon.

Le jour de Yom Kippour, les juifs jeûnent pendant 25 heures, du coucher du soleil de la veille au coucher du soleil de la nuit suivante. Pendant cette période, il est interdit de manger, de boire, de travailler, d'avoir des relations sexuelles, de se baigner, d'utiliser des onguents ou de porter des chaussures en cuir. De nombreux juifs ont également pour coutume de jeûner la veille du Nouvel An. Ce jour est connu sous le nom de Rosh Hachanah. Outre Yom Kippour, de nombreux Juifs jeûnent quatre autres jours dans l'année. Ces jours sont consacrés à la mémoire de divers jours tristes qui ont affligé la nation juive au cours de ses années de captivité.

# Christianisme - Carême

Selon l'Évangile de Matthieu 6:17-18, Jésus a demandé à ses disciples de jeûner sincèrement. "Mais quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.". Il est probable que ce jeûne était similaire à celui des Juifs, avec quelques restrictions, comme l'utilisation d'onguents, comme nous l'avons vu plus haut.

Cependant, aujourd'hui, les chrétiens jeûnent en évitant certains aliments ou un repas, par opposition à l'abstinence totale de nourriture et de boisson. Ce jeûne s'appelle aujourd'hui le carême. Le carême est observé par les catholiques romains, les anglicans et certains autres chrétiens. Il s'agit d'une période de jeûne de quarante jours destinée à imiter le jeûne de Jésus dans le désert de Judée. Il commence généralement 40 jours avant Pâques et sa date exacte varie selon les églises.



La principale composante du jeûne pendant le carême est l'abstinence. Pour certains, il s'agit de viande, pour d'autres de se limiter à un seul repas par jour. Certains s'abstiennent également de consommer certains aliments tels que les œufs et les produits laitiers, ou les sucres et les confiseries. Traditionnellement, les chrétiens s'abstenaient également d'avoir des relations sexuelles pendant le carême, mais cette pratique est devenue plus facultative.

# L'hindouisme

Dans l'hindouisme, le jeûne consiste à se priver des besoins physiques du corps pour accéder à la spiritualité. Selon les écritures hindoues, le jeûne aide le corps et l'âme à atteindre une relation harmonieuse. Cela permet à la personne de s'abstenir des abondances mondaines et de pratiquer la retenue, ce qui l'aide à concentrer son esprit et lui permet d'atteindre la spiritualité.

Dans l'hindouisme, le jeûne est prescrit tous les jours de l'Ekadasi. Ekadashi est un mot sanskrit qui désigne le 11<sup>e</sup> jour de la quinzaine lunaire. Les jours d'Ekadasi ont donc lieu deux fois par mois. Ces jours-là, toutes les personnes âgées de 8 à 80 ans doivent jeûner, indépendamment de leur caste ou de leur sexe. Le jeûne dure 24 heures. Elles doivent observer une journée complète de jeûne. Les personnes qui ne peuvent pas le faire peuvent observer un jour de jeûne partiel en mangeant une fois à midi ou le soir. Les personnes pratiquant le jeûne évitent les haricots et les céréales.



# Véganisme/ végétarisme et jeûne intermittent

Le véganisme est une philosophie et un mode de vie qui cherchent à exclure – dans la mesure du possible et du praticable – toutes les formes d'exploitation et de cruauté envers les animaux pour l'alimentation, l'habillement ou tout autre but. Par extension, le véganisme promeut le développement et l'utilisation d'alternatives sans animaux pour le bénéfice des animaux, des humains et de l'environnement. En termes d'alimentation, il s'agit de la pratique consistant à éviter tous les produits dérivés, en tout ou en partie, d'animaux.

Le végétarisme consiste à s'abstenir de consommer de la viande (viande rouge, volaille, fruits de mer, insectes et chair de tout autre animal). Il peut également s'agir de s'abstenir de consommer tous les sous-produits de l'abattage des animaux.

Le jeûne intermittent se concentre sur le moment où une personne mange. La meilleure façon de l'expliquer est de dire qu'il s'agit de jeûner, ou de se priver de manger pendant un nombre d'heures déterminé, ce qui permet au corps de brûler plus facilement les graisses, avant de rompre le jeûne en prenant un repas. L'option 16/8 est l'option de jeûne la plus courante. Pour cette option, une personne mange pendant une durée de 8 heures dans la journée et jeûne pendant une période de 16 heures consécutives. Toutefois, les débutants peuvent commencer par un jeûne de 12 heures par jour, pour arriver à un jeûne de 16 heures.





# Le jeûne dans l'islam

Dans l'Islam, les musulmans jeûnent pour se rapprocher de Dieu et pour accomplir l'un des principaux piliers de la religion. Ils sacrifient certains de leurs besoins et désirs légitimes pour l'amour de Dieu, en signe de soumission et d'obéissance à Dieu. Le jeûne apprend aux musulmans à être attentifs à Dieu et à se souvenir que Dieu est conscient de tout ce qu'ils font. Il serait facile pour une personne de se cacher des gens, de manger et de boire, puis de prétendre qu'elle jeûne. Cependant, les musulmans ne font pas cela, car ils savent qu'Allah voit et entend tout.

Le jeûne aide une personne à s'entraîner à s'abstenir de tout péché et de toute désobéissance à Dieu. L'Islam met l'accent non seulement sur l'abstinence physique sous forme de nourriture, de boisson et de relations sexuelles, mais aussi sur l'abstinence spirituelle des comportements répréhensibles. C'est pourquoi le contrôle du tempérament et de la colère, l'abstention du mensonge, de la médisance et des faux serments font partie du jeûne du musulman.

 **NewMuslimAcadamyFR**

 **newmuslimacademyfr**

 **Newmuslimacade1**

**newmuslimacademy.fr**