

GUIDE DU JEÛNE À L'USAGE DES NOUVEAUX

musulmans





Définition

En Islam, le jeûne consiste à s'abstenir de manger, de boire et d'avoir des relations sexuelles pendant la journée, de l'aube au coucher du soleil, en guise d'acte de culte pour Allah.

Qu'est-ce que le Ramadan ?

Le Ramadan est le 9^e mois du calendrier Islamique. C'est le mois au cours duquel la révélation du Coran a commencé au Messager Mohammed. C'est le mois au cours duquel les musulmans jeûnent. Le jeûne est l'un des actes d'adoration les plus importants de l'Islam. Le jeûne du Ramadan est l'un des cinq piliers de l'Islam.



Qu'est-ce que le Ramadan a de si particulier ?

Le ramadan est le mois du Coran, de la piété et de la dévotion. Les veillées nocturnes, les retraites spirituelles à la mosquée, la charité, les repas et d'autres bonnes actions communautaires et individuelles sont pratiquées pendant le ramadan. Le jeûne pendant le mois de Ramadan a de nombreuses vertus et récompenses. Le Messager Mohammed nous a dit que le fait de jeûner ce mois sincèrement et correctement entraîne le pardon de tous les péchés. Le Ramadan est le mois de la miséricorde et de la grande récompense de Dieu.



Pourquoi les musulmans jeûnent-ils pendant le Ramadan ?

Les musulmans jeûnent pendant le Ramadan parce que Dieu le leur a ordonné. La conscience de Dieu et la purification de soi sont quelques-uns des objectifs. D'autres sagesse consistent à profiter de ce mois pour se rapprocher de Dieu par l'adoration et, en particulier, l'étude du Coran. Le ramadan nous rappelle les faveurs et les bénédictions de Dieu et nous devons donc accroître nos sentiments de gratitude et de reconnaissance. Le jeûne nous aide à nous autodiscipliner et nous apprend à contrôler nos désirs. Il nous permet également d'éprouver de l'empathie pour ceux qui souffrent souvent de la faim et de la soif.



Les vertus du jeûne

Le jeûne a de nombreuses vertus. L'une d'entre elles est qu'il protège une personne du feu de l'enfer. C'est un moyen d'expiation nos péchés. La dévotion du jeûneur intercédiera en faveur de ceux qui ont jeûné le jour du Jugement dernier. L'une des portes du Paradis est réservée uniquement à ceux qui ont jeûné. Le Messager Mohammed a dit : "Toute bonne action est multipliée de dix à sept cents fois pour la récompense. Dieu dit : "Sauf le jeûne, car il n'appartient qu'à Moi, et Je le récompenserai en conséquence".



Quand commence le Ramadan ?

Le calendrier islamique est basé sur un système lunaire. Chaque mois commence et se termine avec l'apparition du nouveau croissant de lune. Le ramadan commence à la fin du huitième mois, Sha'bân. Le Ramadan n'a jamais lieu à la même date chaque année, mais se déplace au fil des saisons d'une année à l'autre. Chaque mois lunaire, y compris le Ramadan, compte 29 ou 30 jours.

Qui doit jeûner ?

Tout musulman sain d'esprit ayant dépassé l'âge de la puberté doit jeûner pendant le Ramadan. Toutefois, certaines personnes peuvent s'abstenir de jeûner si elles ont une excuse valable qui leur accorde une exemption.



Pendant combien de temps les musulmans jeûnent-ils chaque jour ?

Les musulmans jeûnent de l'aube au coucher du soleil chaque jour du Ramadan. Cela peut durer de 12 à 20 heures, selon la période de l'année où tombe le Ramadan et l'endroit où l'on se trouve sur terre.

De quoi dois-je m'abstenir pendant le jeûne ?

Les musulmans ne peuvent ni manger, ni boire, ni avoir des relations sexuelles pendant les heures de jeûne. Tout ce qui peut provoquer une stimulation sexuelle doit également être évité. En outre, le jeûne consiste à s'abstenir des péchés et de tout ce qui déplaît à Dieu. Pendant le Ramadan, les musulmans doivent s'efforcer de conserver un bon caractère et une bonne conduite. Le mensonge, la tricherie, le langage grossier, les comportements immoraux et contraires à l'éthique, la colère, etc. vont tous à l'encontre de l'esprit du jeûne.

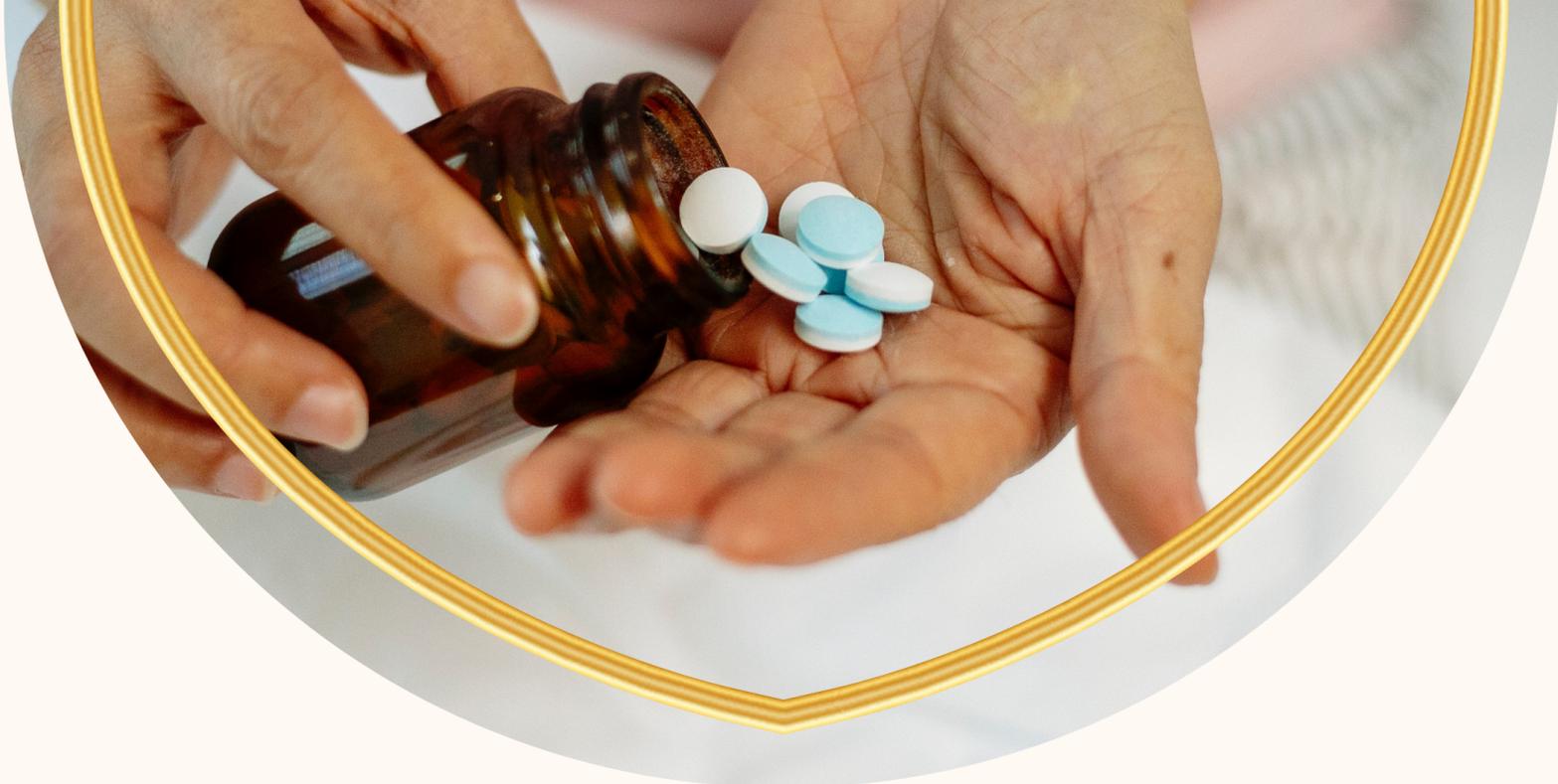


Puis-je manger avant l'aube ?

Oui, il est recommandé de le faire. Ce repas est appelé "Suhur" [lit. repas avant l'aube] en arabe. Vous devez vous assurer d'être bien hydraté afin de pouvoir supporter le jeûne, car le jeûne dans l'Islam est un jeûne sec.

Quand et comment rompre le jeûne ?

Le jeûne se termine au coucher du soleil. Dès que le soleil se couche, vous pouvez manger et boire. Il est préférable de rompre le jeûne avec des dattes et/ou de l'eau. N'abusez pas de la nourriture et de la boisson, car cela choquerait votre corps et votre système digestif et contredirait l'esprit du jeûne.



Quelles sont les excuses valables qui permettent d'être exempté du jeûne ?

Les femmes ne peuvent pas jeûner pendant leurs règles et les saignements post-accouchement. Les catégories de personnes suivantes ne doivent pas non plus jeûner :

- Toute personne trop faible pour jeûner.
- Les maladies
- Les voyageurs
- Les femmes enceintes et celles qui allaitent.

Tout ce qui précède constitue les jours de jeûne manqués après le Ramadan. Par exemple, si une personne a voyagé pendant trois jours pendant le Ramadan et n'a pas jeûné pendant ces jours. Elle jeûnera alors trois jours après le mois de Ramadan en guise de compensation. Toute personne incapable de jeûner de façon permanente, comme une personne trop âgée ou malade indéfiniment, nourrit un pauvre à la place pour chaque jour manqué.

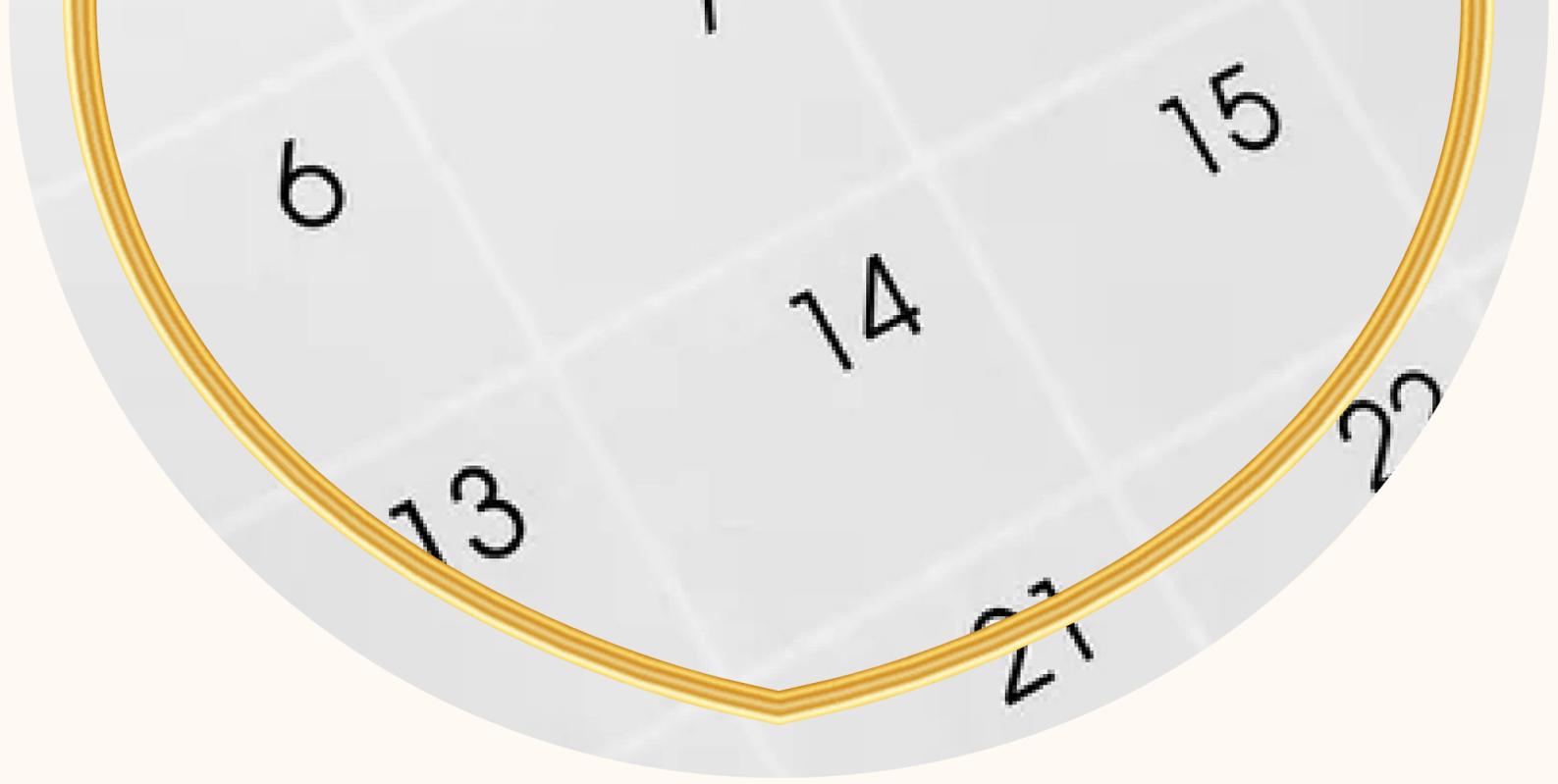


Les enfants et le jeûne :

Les enfants ne sont pas obligés de jeûner avant d'avoir atteint l'âge de la puberté et de la responsabilité. Ils peuvent jeûner si eux-mêmes ou leurs parents souhaitent les former. Si un enfant ne jeûne pas, il n'a pas besoin de rattraper les jours manqués.

Puis-je continuer à travailler et à effectuer d'autres tâches quotidiennes normales ?

Oui, tout le reste de votre vie quotidienne peut se poursuivre normalement. Cependant, vous devez éviter tout ce qui pourrait vous affaiblir et vous amener à rompre le jeûne prématurément. Vous devez également vous abstenir de tout ce qui va à l'encontre des objectifs du jeûne.



Le jeûne surérogatoire

Le jeûne ne se limite pas au mois de Ramadan.

Le Messager Mohammed jeûnait tout au long de l'année. Vous pouvez jeûner tout au long de l'année, au moment de votre choix, à condition d'éviter les deux jours annuels de la fête de l'Aïd,

le vendredi et le samedi indépendamment (permis si accompagné un jour avant ou après). Certains jours sont recommandés pour le jeûne. Il s'agit notamment de :

- les lundis et jeudis de façon hebdomadaire.
- Les 13, 14 et 15 de chaque mois lunaire Islam, qui tombent les nuits de pleine lune.
- le 10 de Muharram, le premier mois de l'année civile, qui est le jour de l'Achoura.
- le 9 de Dhul-Hijjah, le douzième mois du calendrier, qui est le jour d'Arafa.
- 6 jours quelconques du mois de Shawwal, le dixième mois du calendrier, qui suit le Ramadan.