

Le Mois du Ramadan : « Le printemps de la Foi »

Avec l'avènement du mois béni du Ramadan, doté d'une place particulière dans l'esprit des musulmans, nos cœurs frémissent de joie au retentissement de nos âmes. Le Ramadan marque une rupture temporelle et psychologique. Les rythmes de vie sont bouleversés ! Les habitudes bousculées ! La conscience éveillée ! Le prophète ﷺ décrit la formidable ambiance qui règne dans le ciel à l'annonce de l'arrivée de ce « Printemps de la Foi » : **« Lorsque'arrive la première nuit du mois de Ramadan, Allah ordonne à son Paradis: «Prépare-toi et embellis-toi pour Mes serviteurs qui viendront bientôt dans Ma demeure et Ma générosité se reposer des peines du bas monde !» »** [Hadith rapporté par Al Bayhaki].

L'heure est à la concurrence loyale dans le bien ! Le prophète ﷺ encourage les croyants à redoubler d'efforts pour profiter pleinement des cascades de la clémence divine : **« Le Ramadan est venu à vous ! C'est un mois de bénédiction. Allah vous enveloppe de paix et fait descendre la miséricorde. Il décharge des fautes et Il exauce les demandes. Allah vous regarde rivaliser d'ardeur dans ce but et Il se vante de vous auprès de Ses anges. Montrez à Allah le meilleur de vous-mêmes, car est bien malheureux celui qui est privé de la miséricorde d'Allah, Puissant et Majestueux !»**. [Hadith rapporté par Al Bayhaki].

Dans les tourments de la vie, le souffle de l'âme s'étouffe et la foi se dégrade ! Le désarroi gagne les consciences et les frustrations hantent en silence nombre de personnes ! Insuffler un nouveau souffle à une spiritualité consumée devient pressant ! Renouveler « le pacte de la Foi » se pose avec acuité !

Pour apprivoiser ces angoisses, la station du Ramadan vient ravitailler notre conscience, affectée par l'oubli et usée par l'insouciance ! Le Ramadan restitue à l'âme son bonheur intérieur, perdu dans les ambiguïtés du quotidien ! Notre ego enchaîné par les passions inachevées est dans un état d'emprisonnement permanent dans ses besoins incessants ! S'en libérer est un combat *intérieur* (*Jihad Nafs*) quotidien, qui consiste à lutter contre les suggestions négatives de son ego et à s'affranchir de la domination de ses désirs ! Durant ce mois, l'âme extorque sa « liberté conditionnelle » ! Ainsi, l'âme dépasse l'emprise du corps et profite pleinement de sa nourriture spirituelle appétissante, rythmée par des journées de jeûne et des nuits de dévotion (prières, invocations, charité, lecture du Coran).

Au moment du jeûne, le croyant manifeste une volonté éclatante de supporter la soif alors que l'eau rafraîchissante est à sa portée et de résister à la faim alors que la nourriture

délicieuse est devant lui. C'est la vraie traduction de *l'endurance*, dont le prophète ﷺ en parle : « *Le jeûne est la moitié de la Patience* ». Ce geste symbolique de dominer son ego et d'abandonner une partie de ses instincts les plus naturels à la recherche de l'agrément divin, reflète l'amour inextricable pour ALLAH ﷻ et traduit le gain de la volonté sur la procrastination. C'est pourquoi, le jeûne demeure un secret entre le croyant et son seigneur : Allah ﷻ a dit : « *Tout ce que fait le fils d'Adam est pour lui-même sauf le jeûne, il est pour Moi et c'est Moi qui en donne la récompense.* » [Hadith reconnu authentique à l'unanimité]

Assurément, loin de se réduire à l'abstinence alimentaire, le jeûne du mois du Ramadan est une excellente école humaine et spirituelle, qui nous apprend la patience, la persévérance, la générosité, l'altruisme, la compassion, la solidarité, l'humilité. Le prophète ﷺ a dit « *C'est le mois de la patience, et la récompense de la patience est le Paradis. C'est le mois du don. C'est un mois dans lequel les ressources du croyant augmentent. Un mois dont le début est miséricorde, dont le milieu est pardon, et la fin affranchissement du feu de l'Enfer* ».

La portée spirituelle du Ramadan convie notre conscience à jeûner au même titre que notre estomac. Éviter d'écouter sa colère ! Maîtriser sa langue de la médisance et du mensonge ! Protéger son regard ! Dire « Halte » à toute source de tentation ! Le prophète ﷺ clarifie le sens profond du jeûne en disant : « *Celui qui n'abandonne pas le mensonge et d'agir en mentant, Allah n'a pas besoin qu'il délaisse sa nourriture et sa boisson* » et il dit également : « *Combien de jeûneurs ne récoltent de leur jeûne que la faim et la soif !* » [Hadith rapporté par Al Bayhaki]. Il rappelle à maintes reprises cette dimension du « jeûne de l'esprit », en disant : « *Quand l'un de vous jeûne, qu'il s'abstienne de dire des paroles obscènes et d'élever la voix. Si quelqu'un l'insulte ou le provoque au combat, qu'il se contente de répondre : "Je suis en état de jeûne."* » [hadith reconnu authentique à l'unanimité].

Dès lors, le Ramadan, avec la rupture psychologique qu'elle génère, devrait être un tremplin pour réformer sa vie à l'aune des principes spirituelles et amorcer un dialogue serein et franc avec soi. Le Prophète ﷺ évoque cette ambiance spirituelle propice à « l'introspection », en disant : « *Lorsque vient le mois de Ramadan, on appelle : » O toi qui veut faire du bien, accours ! O toi qui veut faire du mal, cesse ! Cet appel est renouvelé*

chaque soir ».

Un voyage spirituel à la profondeur de son intériorité, permet de se réconcilier avec l'originalité de son être. Se regarder dans le miroir de sa conscience ! Inspecter son intériorité ! Faire le constat de ses négligences ! Faire le compte de ses qualités ! Avoir le courage d'affronter ses défauts ! Prendre le temps pour ménager l'espace de son intériorité ! Tout en ayant la modestie nécessaire pour rechercher le soutien du Très Haut. Le Prophète

ﷺ

« Celui qui jeûne le mois de Ramadan avec foi en comptant sur la récompense divine, ses péchés lui seront pardonnés. » [Rapporté par Al Boukhari et Mouslim].

Tout en étant une excellente occasion de fortifier sa foi, le Ramadan est également un moment adéquat pour resserrer les liens familiaux. Se regrouper au moment de rompre le jeûne, grands et petits, autour de la même table est une image éloquente de la proximité familiale. Ainsi, la famille solidaire qui vit au même rythme retrouve son unité perdue et embrasse l'esprit des valeurs familiales de partage, que beaucoup oublient au cours de l'année.

Face à la privation temporelle ravivée par la sensation de la faim, le jeûne nous rappelle la misère des malheureux et la précarité des plus démunis, tout en réfléchissant sur des bienfaits qu'ALLAH nous prodigue. Comment débiter ce mois du Ramadan sans penser aux images épouvantables qui nous proviennent de la Corne de l'Afrique orientale et plus particulièrement la Somalie, l'Ethiopie et le Kenya. Des millions de ventres creux dans le monde, qui entendent les cris de leur estomac au quotidien sans trouver un morceau de pain qui calmerait leur faim, ni une goutte d'eau qui pourrait assouvir leur soif. Sans oublier, la situation désastreuse de l'autre côté de la méditerranée, du Maghreb au Yémen, où de nombreuses personnes fuient leurs demeures et vivent au rythme de la peur et la souffrance !

ﷺ

On rapporte que le prophète Joseph ﷺ jeûnait fréquemment alors même qu'il contrôlait les réserves du pays et était le ministre du budget de l'Etat de l'époque. On l'a interrogé à ce propos et il a répondu en disant : « **Je crains, si je suis rassasié, d'oublier la**

faim des pauvres ». Le prophète ﷺ est le modèle de la générosité disait : « **La meilleure charité est celle accomplie pendant le mois de Ramadan.** » [Rapporté par At-tirmidhî].

Lorsqu'il arrivât le Mois du Ramadan, le prophète devenait tellement généreux, qu'Ibn

'Abbâs رضي الله عنه

a dit à son égard : « **Le Prophète d'Allah était le plus généreux des hommes, et particulièrement au mois de Ramadân, lorsque le rencontrait l'Ange Gabriel**

avec la révélation et lui enseignait le Coran. Sa générosité était ininterrompue comme le souffle continu du vent bénéfique. » [Hadith rapporté par Al Bukhârî.].

Enfin, le mois du Ramadan est le mois du Coran par excellence. ALLAH ﷻ dit :
« (Ces jours sont) le mois de Ramadân au cours duquel le Coran a été descendu comme guide pour les gens, et preuves claires de la bonne direction et du discernement » Sa compagne quotidienne s'impose, en insistant sur l'approfondissement spirituel dans méditation de ses versets et l'incarnation de ses valeurs, sans négliger bien entendu sa lecture et son apprentissage.

En résumé, le Ramadan n'est pas un moment d'oisiveté et de passivité. Il s'agit, bien au contraire, d'un moment capital de faire le bilan de ses œuvres et de se libérer de son animalité pour gagner en humanité. L'éveil de la conscience est le but ultime de ce mois sacré, exprimé en ses versets : *« Ô croyants ! Nous vous avons prescrit le jeûne (Al-Siyam) comme nous l'avons prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété »*.

Rabie FARES

Imam et Psychologue Diplômé