



REMARQUES SUR UN JEÛNE *RABBANI*

Nous avons déjà développé dans nos Newsletters sur notre site, l'orientation *Rabbani*, cette façon d'être reconduit vers le guide intérieur le *RABB*, en se libérant des dépendances extérieures. Le « jeûne *Rabbani* » en ce sens correspond à la vraie façon de jeûner dont beaucoup ont hélas perdu le sens bien qu'il s'agisse de la plus ancienne et de la plus universelle forme d'adoration. Grand Sheikh Abdallah al Fâiz Ad-daghestani, était très connu pour réaliser des jeûnes *Rabbani*, de plusieurs mois, en compagnie de Mawlana Sheikh Nazim, soit uniquement avec de l'eau ou une soupe de lentilles à la rupture.

Quelle serait la caractéristique de ce jeûne *Rabbani* et quel est son « protocole » selon les enseignements du *Taçawwuf* ? Ils vont se trouver étonnamment confirmés par certaines recherches scientifiques développées pendant 40 ans sur plus de 15 000 cas en Russie.

Nous allons voir comment le jeûne conduit à ce maqam (cette station) de *samadaniyya*, la capacité d'être « soutenu » de l'intérieur par un déclenchement qui s'opère du fond de nous même quand nous abandonnons l'aide extérieure de la nourriture et même quand nous acceptons ce que l'on pourrait appeler « l'épreuve du vide ». Selon le témoignage de Mawlana Sheikh Nazim, la pratique de Sheikh Abdallah fut de jeuner de plusieurs mois à un an, sans même une soupe mais en buvant juste de l'eau. Est-ce possible pour d'autres ou est-ce un cas de miracle réalisable seulement par un homme exceptionnel ?

La réponse peut être éclairée par l'expérience de 40 ans du peuple russe invité par l'état puis soutenu dans cette expérience (remboursée par la sécurité sociale) qui constitue donc une étude très poussée en Russie tout d'abord, puis plus tard aux USA puis en Allemagne avec le Docteur Oto Buchinger qui a rendu célèbre la méthode de ce jeûne ...à l'eau !

En effet, ce jeûne appelé aussi quelque fois « jeûne thérapeutique » (voir à ce sujet l'émission sur ARTE) suit un protocole très précis en fonction de données scientifiquement surveillées qui se rapprochent précisément du jeûne observé dans les règles elles même très précises et « techniques » de la *Khalwa* bien connues dans la *taçawwuf* pour qui en a reçu l'enseignement.



Avant de parler de cette méthode *Rabbani* curieusement redécouverte puis pratiquée en Russie et dans les républiques comme le Daghestan, regardons les résultats extraordinaires de cette pratique. Des dizaines de milliers de dossiers médicaux témoignent en effet des guérisons de maladies telles que : polyarthrite rhumatoïde, diabète de type 2, cancers, maladies cardiovasculaires et hypertension, maladies psychiques dont la dépression et beaucoup d'autres, uniquement par cette thérapie du jeûne.

Notons encore, car cela est très « significatif », que par exemple le docteur Stephan Drinda rhumatologue et médecin chef à la clinique Buchinger a signalé l'efficacité du jeûne dans les maladies « auto-immunes », des maladies chroniques très difficiles à soigner : colites ulcéreuses, maladies de Crohn , c'est à dire inflammation chronique intestinale, dermatose, rhumatismes inflammatoires comme la polyarthrite.

Sur la guérison de la polyarthrite rhumatoïde, voir la thèse du Dr. Christian Bouchot soutenu à l'Université de Bobigny en France. Il nous montre que le jeûne, outre ses effets de guérison sur la polyarthrite, produit des omega 3 et autres vitamines, bien loin de provoquer des carences.

Le Dr. Drinda dit : « Il faut savoir que la plus grande surface avec laquelle nous communiquons avec l'environnement n'est pas la peau (2m²) ni le poumon (80m²), c'est l'intestin avec 400m² environ ! Or la mémoire immunologique se trouve dans l'intestin ».

Le système immunitaire étant lié à 80% à notre système digestif, l'arrêt de l'alimentation permet au système immunitaire de prendre le temps de se rééquilibrer et de s'occuper de chantier tels tumeurs, stases cellulaires, protéines dégénérées ou pathologiques. Pendant le jeûne l'ensemble des paramètres sanguins rentrent dans la norme et pour les hypertendus, les effets sont spectaculaires. Pourtant ce que nous voulons souligner en regardant ces études tout à fait sérieuses c'est un fait précis qu'avait déjà enseigné les maîtres du *taçawwuf*, cette réaction « holistique » du corps, ce pouvoir « d'auto-guérison », cette capacité que nous aimons appeler *Rabbani* à trouver à l'intérieur de Soi un autre pouvoir, indépendant des pouvoirs et soutiens de l'extérieur, un pouvoir *Rabbani* donné à l'homme à son origine mais qu'il a laissé dormir et que le jeûne peut réveiller selon un « déclenchement particulier ». Mais comprenons-nous bien : il s'agit d'un jeûne véritable selon un protocole particulier, enseigné depuis longtemps par les maîtres du *taçawwuf*, et que redécouvre les expériences de la science lorsque ce « protocole » est respecté.



Il ne s'agit pas de ce jeûne déformé que pratiquent certains en mangeant lourdement dès le soir après avoir jeûné le jour en particulier pendant le mois de Ramadan ou hélas certains mangent encore plus que d'habitude inconscient du cadeau somptueux que la pratique d'un vrai jeûne pouvait leur donner. Dans le véritable jeûne et pour savoir bénéficier du cadeau somptueux qu'est le mois de Ramadan, il s'agit d'atteindre ce « déclenchement » du pouvoir intérieur, cet état *Rabbani* qui s'obtient précisément par l'abandon d'un soutien extérieur et cela doit être entendu aussi bien sur le plan spirituel que sur le plan physique. Le protocole vérifié par l'expérience, 10 jours, 14 ou 40 consiste en un jeûne uniquement à l'eau. Mais, il y a une progression qui peut se faire de la façon suivante si on prend un modèle de dix jours (donc possible 3x10 jours en Ramadan) : en commençant par exemple par :

- Nettoyage de l'intestin par un lavement type eau salée ou genre lavement intestinal comme pour la coloscopie (technique connue des yogis en Inde avec de l'eau salée). Cette étape si elle n'est pas suivie oblige le foie à travailler plus pour nettoyer les toxines qui vont être brûlées en premiers dans ce processus.
- Une soupe de légumes ou lentilles (uniquement) en réduction progressive de la nourriture par exemple 3 jours ;
- Puis de l'eau le plus possible, 3 jours ;
- Puis retour à la soupe 4 jours, ceci à titre juste indicatif, en incluant minimum 2 heures d'exercices par jour pour soutenir l'élimination.

Chacun devrait demander à un médecin qui connaît cette science de mettre au point son propre protocole avec un suivi, en fonction de ses conditions physiques. Rappelons que ceci est une science mais que hélas la plupart des médecins modernes ne connaissent pas. Sur le plan physique en abandonnant le combustible des glucides très limités, l'organe du foie converti dans le corps les parties grasses, protéines et lipides en tant que combustible pour l'énergie. Ce « déclenchement », techniquement s'opère en général à peu près au troisième ou quatrième jour, après la phase dites « urique ». En effet, tout commence par la phase d'acide urique du troisième au cinquième jour signant l'élimination des toxines, provoquant quelques possibles migraines, sensation de fatigue ou ressenti de nos faiblesses. A titre personnel, dans mon expérience, j'ai fait l'erreur de commencer le jeûne sans le lavement intestinal et la phase urique a commencé au quatrième jour faisant remonter une acidité gastrique, provoquant une nuit très



pénible mais le lendemain, tout avait disparu, une nouvelle énergie se manifestait avec une joie profonde.

En effet, après la phase urique, surgit soudainement (environ du quatrième au sixième jour selon les personnes) une nouvelle énergie plus forte que celle que donnait la nourriture avec une grande clarté d'esprit et un effet euphorique, bien connu des jeûneurs. L'intérêt de cette mise en œuvre nouvelle du foie et de l'intestin qui est alors « déclenchée », c'est que le combustible utilisé correspond à une sélection de cellules mortes ou de graisses inutiles, exactement comme dans une forêt où le garde forestier élimine les bois morts ou malades pour donner de la force à la forêt. Ce pouvoir « d'auto-guérison » est en nous mais il dort, le jeûne permet à une très ancienne mémoire de survie de se manifester.

Quand je suis vide que je peux être rempli par le Verbe divin « Al Qor'ân, Mâida » (Le Coran est un repas céleste).

Le jeûne bien loin d'être subit ou pire, dévié par un excès de nourriture le soir doit retrouver sa fonction de nous reconduire à cette capacité d'abandonner le soutien d'une énergie donnée par la nourriture, la remplaçant par cet autre soutien divin « *samadaniyya* ». Sur le plan spirituel il s'agit d'oser « l'épreuve du vide » qui semble effrayer beaucoup de personnes tant l'ego demande une sensation de plein. L'ego est en effet caractérisé par le besoin de contrôle et de survie il n'aime donc pas la sensation de vide que provoque le jeûne (au moins dans les débuts). L'attitude intérieure est donc de reconnaître notre vide et de l'accepter grâce au jeûne. La conscience alors nous dit : « je ne prends pas appui sur la nourriture extérieure, je m'abstiens de manifester mon ego par des paroles futiles, je m'abstiens de jouissances venues de l'extérieur qui ne seraient que les ombres d'une réalité autre. Je me prédispose finalement à reconnaître que c'est quand je suis vide que je peux être rempli par le Verbe divin « *Al Qor'ân, Mâida* » (Le Coran est un repas céleste) selon le hadith notre Bien Aimé Sayyidina Mohammad (saw) qui nous a éclairé sur la pratique du jeûne donné par Dieu. Le jeûne est donc une expression du *tawhîd*, c'est quand je ne suis rien, que LUI, EST.