



[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)



## L'ÉTAT DE JEÛNE NOCTURNE

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

**L**a nuit pendant le sommeil est une période de jeûne essentielle : dans ce temps, le corps et le cœur se purifient des choses et passions du bas monde, de tout ce qui est matériel – et naturellement ALLAH ﷻ Se rapproche, car ALLAH ﷻ ne peut investir que des cœurs purifiés.

C'est la raison pour laquelle Il est Si Proche dans le dernier tiers de la nuit, et que cette période est si propice à la prière et à l'invocation.

C'est aussi la raison pour laquelle le prieur nocturne doit veiller à ne pas casser cet état de jeûne – que ce soit en s'alimentant ou en orientant son cœur vers les choses du *Dunya* : ainsi au réveil, dès qu'on a mis le pied à terre, on commence par faire de l'*Istighfar* ; puis on passe aux toilettes si besoin, on fait ses ablutions, des prières sur le Prophète ﷺ, du *Dhikr*, et on prie ; mais surtout, pas de distraction avec le téléphone : on s'abstient de regarder des vidéos sur TikTok ou YouTube, d'aller se perdre sur Facebook ou Twitter, de regarder les actualités... ; on s'abstient également de toute alimentation conséquente, de prendre un petit déjeuner copieux, s'autorisant tout au plus un verre d'eau ou un café.

Sinon la fréquence avec ALLAH ﷻ se brouille, la page blanche qui permettait l'échange avec LUI s'altère, car on l'a déjà souillée et saturée de choses autres que LUI, et l'esprit n'est plus exclusivement orienté vers Sa Présence.

Le 09 octobre 2023

Ce texte vous plaît ? [Soutenez mon travail](#), et rendez-vous sur mon site pour en découvrir tout le contenu – romans, récits, poésie, posts de blog... –, soit en cliquant [ici](#), soit en flashant le code QR à l'en-tête ou au pied de page.

Tous droits réservés © Stéphane Abdallah ILTIS / Abu Al-Huda : toute reproduction interdite, même partielle, sans autorisation écrite de l'auteur.



[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)

