



www.stephabdallahiltis.fr



LE PARADOXE DE *NAFS*

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, les besoins biologiques du corps sont plus exprimés par la partie jinnique (spirituelle) de *Nafs* que par sa partie corporelle¹ ; car à la base, le corps adamique doté de *Ruh* n'a besoin que d'ALLAH ﷻ et d'adorer ALLAH ﷻ sans rien d'autre — et certainement pas de manger, de coïter, ou de dormir : c'est ainsi que l'abstinence totale fait normalement partie de la *Fitra* — et on n'a institué le jeûne que par rapport à *Nafs* qui s'en est écartée, pour la forcer à revenir dans une certaine mesure à cette abstinence originelle.

Et si le nourrisson, à la base, exprime des besoins vitaux pour se développer — qui sont principalement des besoins alimentaires —, c'est aux parents qu'ils sont destinés, à qui en incombe la responsabilité à titre d'épreuve (car tout le soin apporté par les parents aux enfants, depuis la prise en charge du nourrisson jusqu'à l'éducation spirituelle de l'enfant et de l'adolescent, constitue un examen majeur) : c'est donc l'affaire de leurs *Anfus*, pas celle de leurs bébés — et si jamais le bébé n'est pas nourri, ALLAH ﷻ le fait mourir et le ramène à LUI à l'état de *Fitra* (avec tout ce que ça implique en termes de destination dans l'au-delà), et c'est aux parents qu'est imputée la cause du décès (avec tout ce que ça implique, là encore, en termes de destination future).

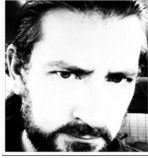
Mais très vite, les premiers attachements alimentaires se fixent sur sa propre *Nafs*, par la cause de ses parents qui lui auront inévitablement donné le goût de certains aliments sucrés : car il

1 Pour rappel, *Nafs* est l'union *Zawj* entre le corps adamique doté de *Ruh* et l'esprit-*Jinni* iblisien doté du *Shayt* : la partie esprit se manifeste par les sensations liées au seul *Malakut* (tout ce qui relève du fantasme, de l'imaginaire, du concept...), et, plus spécialement pour l'homme, par l'inclination à la rébellion héritée d'Iblis (le *Shayt*) ; la partie corps se manifeste par les sensations du monde matériel initialement perçues comme *Ayat* d'ALLAH ﷻ, et par la connexion *Ruh* à L'Esprit Divin par laquelle s'opèrent automatiquement les adorations ; quand les deux sont unies en *Nafs* (quand les sensations du corps sont intégrées à cet esprit-*Jinni*), tout se mélange, ce qui fait que le corps accède au monde imaginaire du *Malakut* et au *Shayt* de la rébellion iblisienne (qui le contamine en rentrant dans le sang), et que le *Jinni*, en contrepartie, accède aux sensations du monde matériel et à la connexion *Ruh* à L'Esprit Divin ; et c'est essentiellement le *Jinni* qui, par son expérimentation sensible du monde matériel, et animé par le *Shayt*, va pousser le corps à renouveler et cultiver les sensations biologiques liées à l'interaction du corps avec la matière (avec la nourriture, avec les autres corps, avec les artefacts...) ; mais comme tout se mélange, il se peut aussi que le *Jinni*, dont le *Shayt* a été éclipsé par le *Ruh*, en vienne à supplanter le corps dans l'adoration, et que le corps, dont le *Ruh* a été éclipsé par le *Shayt*, en vienne à supplanter le *Jinni* dans l'assouvissement des plaisirs matériels et des passions.



www.stephabdallahiltis.fr





www.stephabdallahiltis.fr



est bien évident que, s'ils s'en étaient strictement tenus à un régime à base de brocolis et de haricots verts, l'intérêt de l'enfant pour la nourriture aurait été moindre².

Et comme le corps doté de *Ruh*, à la base, n'est pas conçu pour manger et jouir, mais pour adorer ALLAH ﷻ, c'est la partie jinnique de *Nafs* qui va s'imprégner de ce faux besoin alimentaire, qui relève plus de la passion qu'autre chose — car dans l'absolu, la sensation de faim (comme toute sensation) n'est qu'une illusion que le *Dhikr* suffit à combler et à dissiper : c'est ainsi que le *Qarîn*, via son *Shayt* iblisien, n'aura de cesse de se manifester pour réclamer de la nourriture, en invoquant soit la faim « légitime », soit l'envie relevant de la gourmandise — voire de quelque chose de plus élaboré, comme l'épicurisme ou l'art culinaire qu'on prétend honorer.

Et c'est exactement le même principe pour tous les besoins biologiques, sans exception, dont le corps peut parfaitement se passer et faire abstraction : c'est ainsi qu'ALLAH ﷻ nous a récemment donné l'exemple, comme signe et pour nous faire méditer, de [Prahlad Jani, un homme qui a vécu des années sans boire ni manger](#).

Certes, une fois que l'attachement de la nourriture s'est ancré au niveau de *Nafs*, on peut et doit rendre Grâce à ALLAH ﷻ de nous avoir donné le sens du goût — et c'est même la finalité de cet attachement, car c'est à ALLAH ﷻ que tout aboutit, même les passions : ainsi, nous sommes programmés pour avoir tous ces attachements biologiques — d'une part pour rendre Grâce à ALLAH ﷻ des sens qu'ils impliquent et qu'Il nous a donnés, et d'autre part pour que nous nous efforcions, dans le cadre du cheminement spirituel, de les réduire au maximum afin de revenir à LUI.

De la sorte, un cheminant sincère parviendra à atteindre, comme *Sayyidina* Muhammad ﷺ, un état de jeûne quasi permanent (le Prophète ﷺ déconseillait d'ailleurs de l'imiter en disant : « *Je ne suis pas comme vous, On me nourrit et On m'abreuve* ») — à défaut d'inédie parfaite comme dans le cas ci-dessus évoqué, car cela relève plus du signe (dont la valeur et la portée résident dans la rareté, voire dans l'exceptionnalité) que du modèle courant ; et à perdre dans son cœur non seulement l'attrait, mais encore le besoin de toutes ces contingences matérielles — qui pour le coup apparaissent vraiment dans toute leur contingence : car le *Qarîn*, maté, converti, non seulement ne pousse plus à la roue, mais encore incite lui-même à l'ascèse.

Et le mois de Ramadan n'est jamais qu'une occasion de nous ramener, dans une certaine mesure, en contraignant le *Qarîn* et en redonnant au corps adamique sa présence, à cet état de *Fitra* originel.

Mais il est important de comprendre, ici, que la quasi totalité de nos besoins biologiques, que nous ressentons comme absolument vitaux (à commencer par le besoin de s'alimenter), sont en réalité accessoires et ne proviennent que du *Shayt* iblisien du *Qarîn* — et certainement pas du corps qui n'a d'autre besoin que d'adorer ALLAH ﷻ, seul besoin vital s'il en est.

2 On peut même rajouter, en prime, que si ses parents l'avaient éduqué dès le début dans la seule adoration d'ALLAH ﷻ — dans Son évocation, dans le sentiment de Sa Présence... — il aurait été comblé et n'aurait plus jamais eu besoin de quoique ce soit d'autre.



www.stephabdallahiltis.fr





www.stephabdallahiltis.fr



Le 16 Shawwal 1447 / 4 avril 2026

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.

©Stéphane Abdallah ILTIS



www.stephabdallahiltis.fr

