21979 - Les jours à jeûner à titre surérogatoire

question

Combien de jours du mois faut il jeûner? Quels sont ces jours précisément? Je voudrais aussi connaître les heures exactes du repas de l'aube et de la rupture du jeûne. J'espère que vous me fournirez des détails relatifs à ces questions.

la réponse favorite

Louange à Allah.

La sagesse divine dans l'institution du jeûne surérogatoire :

La sagesse d'Allah, le Très-Haut, a voulu qu'Il a institué pour Ses serviteurs des actes surérogatoires qui leurs permettent de se rapprocher de Lui en plus de l'accomplissement des obligations. Ces actes sont du même type que les obligations et ils valent à leurs auteurs d'énormes récompenses comme le confirment ces propos que le Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) a rapporté de son Seigneur, le Puissant et let Majestueux (*Hadith Qoudoussi*) : « Rien ne fera rapprocher un serviteur de Moi que l'accomplissement de ce que Je lui ai prescrit. Mon serviteur ne cessera de se rapprocher de Moi par l'accomplissement des œuvres surérogatoires, jusqu'à ce que Je l'aime. Et si Je l'aime, Je serai l'ouïe par laquelle il entend, la vue par laquelle il voit, la main par laquelle il saisit et le pied par lequel il marche. S'il Me demande quoi que ce soit, Je la lui accorde et s'il cherche refuge auprès de moi, Je le protégerai. » (Rapporté par Al-Boukhari : 6502).

Les catégories du jeûne surérogatoire :

Le jeûne surérogatoire comporte deux divisions principales :

Le jeûne surérogatoire absolu :

La première est le jeûne surérogatoire absolu (non délimité par un temps ou une situation donnée). Le musulman peut l'entreprendre à n'importe quel moment de l'année, à l'exception des jours qu'il est interdit de jeûner comme les jours des fêtes musulmanes (*l'Aïd Al-Fitr et l'Aïd Al Adh-ha*) et les jours dits de Tachriq (les trois jours qui suivent celui de *l'Aïd Al Adh-ha*). Il est interdit de jeûner ces trois jours , sauf pour le pèlerin qui ne possède pas un animal à sacrifier. Il est encore interdit de viser spécifiquement le vendredi pour le jeûner seul.

Et l'une des meilleures formes du jeûne surérogatoire absolu, c'est de jeûner un jour sur deux, quand on en a la capacité. Cette pratique s'atteste dans cet hadith : « La prière la pus aimée d'Allah est celle accomplie par *Dawood* (Paix soit sur lui) et le jeûne le plus aimé d'Allah est celui suivi par Dawood (Paix soit sur lui), il dormait la moitié de la nuit puis passait un tiers de la nuit à prier (prière d'Al-Qiyam) puis dormait le sixième de la nuit. Et il jeûnait un jour et rompait le jeûne un jour. » (Rapporté par Al-Boukhari : 1131 et par Muslim : 1159).

La préférence de ces pratiques dépend de la condition qu'elle n'affaiblissent pas le serviteur de manière à le détourner de ce qui est prioritaire, comme l'indique une autre version du hadith suscité : « Il jeûnait un jour et rompait le jeûne un jour et ne s'enfuyait pas quand il rencontrait (l'ennemi). » (Rapporté par Al-Boukhari : 1977 et par Muslim : 1159).

Le jeûne surérogatoire restreint ou restrictif :

La deuxième partie est le jeûne surérogatoire restreint. Il est préférable au jeûne surérogatoire absolu dans l'ensemble et il se subdivise en deux parties :

- La première : c'est le jeûne restrictif à l'état de la personne. C'est le cas du jeûne d'un jeune homme qui n'a pas les moyens de se marier. A ce propos, Abdallah ibn Mass'oud (Qu'Allah soit

satisfait de lui) a dit : « Nous étions des jeunes démunis autour du Messager d'Allah (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) et il nous disait : "Ô jeunes ! Que se marie celui d'entre vous qui en a les moyens, car cela aide à baisser le regard et à préserver son sexe. Quant à celui qui n'en est pas capable, qu'il jeûne, cela sera pour lui une préservation." » (Rapporté par Al-Boukhari : 5066 et par Muslim : 1400).

La recommandation du jeûne pour lui est confirmée tant qu'il est célibataire, et cette recommandation est renforcée à mesure que les tentations s'accroissent, sans qu'il soit nécessaire de spécifier des jours particuliers.

- La deuxième : c'est le jeûne restreint à un temps déterminé. Ce jeûne est varié et peut être hebdomadaire, mensuel ou annuel.

- Le jeûne hebdomadaire se traduit par le jeûne recommandé du lundi et du jeudi. Aïcha (Qu'Allah soit satisfait d'elle) a dit : « Le Messager d'Allah (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) tenait fermement au jeûne du lundi et du jeudi. » (Rapporté par An-Nassaï : 2320 et par d'autres et jugé authentique par Al-Albani dans *Sahih Al-Djami' As-Saghir :* 4897).

Interrogé sur le jeûne du lundi et du jeudi, le Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) a dit : « C'est parce qu'au cours de ces deux jours que les œuvres sont exposées au Seigneur des Mondes et j'aime que mes œuvres soient exposées pendant que j'observe le jeûne. » (Rapporté par An-Nassaï : 2358 et par Ibn Madja : 1740 et par Ahmed : 8161 et jugé authentique par Al-Albani dans *Sahih Al-Djami' :* 1583).

Interrogé encore sur le jeûne du lundi, le Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) a dit : « C'est mon jour de naissance et le jour durant lequel j'ai reçu la révélation divine. » (Rapporté par Muslim : 1126).

- Le jeûne mensuel se traduit par la recommandation de jeûner trois jours de chaque mois. Abou Houreïra (Qu'Allah soit satisfait de lui) a dit : « Mon ami intime (le Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui)(m'a fait trois recommandations que je n'abandonnerai en aucun cas qu'à ma mort : jeûner trois jours de chaque mois, la prière d'*Ad-Dhoha* et de ne me coucher qu'après avoir

accompli la prière d'*Al-Witr*. » (Rapporté par Al-Boukhari :1178 et par Muslim :721).

Il est préférable de jeûner les trois jours au milieu du mois lunaire, appelés les jours blancs. Selon Abou Dharr (Qu'Allah soit satisfait de lui), le Messager d'Allah (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) lui a dit : « Si tu veux jeûner une partie du mois, jeûne le treizième, le quatorzième et le quinzième jour. » (Rapporté par An-Nassaï : 2424 et par Ibn Madja : 1707 et par Ahmed et déclaré authentique par Al-Albani dans *Sahih Al-Djami*' *As-Saghir :* 673).

- Le jeûne annuel peut être un jour précis ou une période déterminée pendant laquelle il est recommandé de jeûner.

Parmi les jours précis :

1/ Le jour de 'Achoura qui est le dixième jour du mois de *Mouharram*. Interrogé sur le jeûne de '*Achoura*, Ibn Abbas (Qu'Allah soit satisfait de lui et de son père) a dit : « Ce que je sais est que le Messager d'Allah (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) n'a jeûné un jour pour bénéficier de son mérite par rapport aux autres jours que ce jour-ci, ni un mois que celui-ci (le mois de Ramadan). » (Rapporté par Al-Boukhari :2006 et par Muslim :1132). Il est recommandé de jeûner un jour avant ou après le jour de *'Achoura* pour se démarquer des juifs.

2/ Le jour de 'Arafa , le neuvième jour de *Dhoul-Hidja*. Il n'est recommandé qu'à celui qui ne se trouve pas à *'Arafa*. Le Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) a dit à propos du mérite du jeûne des trois jours précités : « Trois jours de chaque mois, et le Ramadan jusqu'au Ramadan suivant, équivalent au jeûne perpétuel. Quant au jeûne du Jour de '*Arafa*, j'espère qu'Allah expiera les péchés de l'année qui le précède et de l'année qui le suit. Et le jeûne du jour de *'Achoura,* j'espère qu'Allah expiera les péchés de l'année qui le précède. » (Rapporté par Muslim : 1162).

Quant aux périodes où le jeûne est recommandé :

1/ Le mois de Chawwal : Il est recommandé de jeûner six jours de ce mois, conformément à la parole du Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) : « Quiconque accomplit le jeûne du

Ramadan et le complète par six jours de Chawwal, c'est comme s'il a jeûné toute l'année. » (Rapporté par Muslim : 1164). Voir la réponse donnée à la question N° 7859.

2/ Le mois de Mouharram : Il est recommandé d'y pratiquer le jeûne dans la mesure du possible compte tenu de cet hadith : « Le meilleur jeûne après celui du Ramadan est le jeûne effectué en Mouharram, et la meilleure prière après celle prescrite est la prière nocturne (surérogatoire). » (Rapporté par Muslim : 1163).

3/ Le mois de Cha'bane : Selon un hadith authentique rapporté par Aïcha, (Qu'Allah soit satisfait d'elle), elle a dit :« Le Messager d'Allah (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) jeûnait au point que nous nous disions qu'il n'allait plus rompre son jeûne, puis s'abstenait de manière qu'on se disait qu'il n'allait plus jeûner . Je ne l'ai vu jeûner un mois entier en dehors du mois de Ramadan. Je ne l'ai vu accentuer (multiplier) le jeûne au cours d'un mois comme il le faisait en mois de Cha'bane ; il jeûnait Cha'bane entièrement ou presque. » (Rapporté par Al-Boukhari : 1969 et par Muslim : 1156).

Le musulman désireux de faire le bien doit comprendre l'importance du mérite lié au jeûne surérogatoire comme l'explique cet hadith du Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) : « Quiconque jeûne un jour dans la voie d'Allah (pour Lui plaire), Allah, le Très-Haut, éloignera son visage de la géhenne de soixante-dix années (distance parcourue). » (Rapporté par An-Nassaï : 2247 et jugé authentique par Al-Albani dans *Sahih Sounane An-Nassaï :* 2121)/

Nous implorons Allah, le Très-Miséricordieux, que nous soyons parmi ceux qu'Il éloignera de l'Enfer et de sa chaleur et de nous inclure parmi les bienheureux.

Les horaires exacts du repas d'avant l'aube (*As-Souhour*) et de la rupture du jeûne (*Al-Iftar*) :

S'agissant des heures exactes du repas d'avant l'aube et de la rupture du jeûne, il faut savoir que le jeûne est défini comme étant un culte rendu à Allah, le Très-Haut, consistant à s'abstenir de manger, de boire et de tout ce qui est de nature à rompre le jeûne depuis l'aube jusqu'au coucher

du soleil, conformément à la parole d'Allah le Très-Haut : « …mangez et buvez jusqu'à ce que se distingue, pour vous, le fil blanc (la clarté de l'aube) du fil noir (l'obscurité de la nuit). Puis accomplissez le jeûne jusqu'à [la tombée de] la nuit… » (Coran : 2/187).

On commence donc le jeûne dès l'entrée effective de l'aube et il se poursuit jusqu'au coucher du soleil en vertu de la parole du Messager d'Allah (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) concernant l'horaire de la rupture du jeûne : « Quand la nuit avance de ce côté-là et que le jour recule de ce côté-ci et le soleil se couche, alors le jeûneur a rompu son jeûne. » (Rapporté par Al-Boukhari : 1818 et par Muslim : 1841).

Quant à l'heure du repas du *Souhour,* la majorité des Fouqahas soutient qu'il s'étend du début de la seconde moitié de la nuit jusqu'à l'entrée effective de la deuxième aube. Les ulémas recommandent de retarder la prise du repas, sauf si l'on craint l'entrée effective de la deuxième aube, compte tenu du verset sus-indiqué et de la parole du Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) : « Hâtez-vous de rompre le jeûne (dès le coucher du soleil) et retardez la prise du repas du *Souhour. »* (Rapporté par At-Tabarani et jugé authentique par Al-Albani dans *Sahih Al-Djami*' *:* 3989). Car le but de ce repas étant d'apporter l'énergie nécessaire pour supporter le jeûne : plus on le retarde, plus il facilite le jeûne.

Nous implorons Allah, le Très-Miséricordieux, de nous inclure parmi ceux qui observent et se conforment à Sa Charia et l'exécutent. Puisse Allah bénir et saluer notre Prophète Mohammed.

Et Allah, le Très-Haut, sait mieux.