11153 - Les excès alimentaires en Ramadan

question

Que pensez-vous de ceux qui mangent avec excès toutes sortes de mets et de chocolat en Ramadan ?

la réponse favorite

Louange à Allah.

Tout excès est interdit et condamné et celui commis en matière alimentaire l'est davantage. A ce propos le Très Haut dit : Et mangez et buvez; et ne commettez pas d' excès, car Il (Allah) n' aime pas ceux qui commettent des excès. (Coran, 7 : 31).

Le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) a dit : Aucun humain ne remplit un récipient pire que son propre ventre ; il lui suffit quelques bouchées qui lui permettent de tenir debout. S'il ne peut pas s'en contenter, qu'il réserve un tiers de son estomac au manger, un tiers à la boisson et un tiers à la respiration (rapporté par at-Tirmidhi, 2380) et par Ibn Madja (3349) et déclaré authentique ans Sahihi at-Tirmidhi (1939).

Les excès alimentaires comportent de nombreux inconvénients :

- Plus on s'adonne à la jouissance des biens d'ici-bas moins importante sera la part que l'on recevra des choses de l'Au-delà…

Al-Hakim a rapporté d'après Abou Djouhayfa que le Messager d'Allah (bénédiction et salut soient sur lui) a dit : ceux qui se rassasient le plus souvent ici-bas seront ceux qui souffriront le plus de la faim au jour de la Résurrection . Le hadith a été rapporté par Ibn Abi ad-Dounya qui l'a commenté ainsi : c'est pourquoi Abou Djouhayfa ne s'était jamais rassasié jusqu'à sa mort (déclaré authentique par al-Albani dans Silsilat al-ahadith as-Sahiha (342).

Omar (P.A.a) a dit : « Au nom d'Allah, si je le voulais, je pourrais être celui d'entre vous qui porte les meilleurs habits, celui qui consomme la meilleure nourriture et mène la vie la plus aisée. Mais j'ai entendu Allah s'en prendre à des gens pour un comportement qu'ils avaient adopté : Vous avez dissipé vos (biens) excellents et vous en avez joui pleinement durant votre vie sur terre: on vous rétribue donc aujourd'hui du châtiment avilissant, pour l' orgueil dont vous vous enfliez injustement sur terre, et pour votre perversité. (Coran 46 : 20). Voir Hilyat al-awliya, 1/49.

- C'est susceptible de détourner l'individu de beaucoup d'actes cultuels comme la lecture du Saint Coran qui pourtant devrait constituer une occupation majeure pour le musulman dans le mois béni de Ramadan d'après la tradition des ancêtres pieux.

C'est ainsi qu'on voit une femme consacrer la majeure partie de la journée à préparer un repas et une bonne partie de la nuit à confectionner des gâteaux et boissons.

- Quand on mange trop on devient paresseux et facilement gagné par le sommeil. Ce qui entraîne une perte de temps. Soufyan ath-Thawri (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit : si tu veux avoir un corps sain et un sommeil modéré, mange peu .

- L'excès dans la prise de la nourriture entraîne l'inadvertance du cœur (le manque de concentration).

L'on a dit à l'imam Ahmad (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) : Peut-on avoir le cœur sensible tout en étant bien rassasié ? - je ne pense pas . C'est-à-dire : tel n'est pas mon avis. Allah le sait mieux.