222064 - Des enseignements de la Sunna à appliquer régulièrement par le jeûneur

question

Quelles sont les pratiques recommandées par la Sunna pendant l'observance du jeûne ?

la réponse favorite

Louange à Allah.

Le jeûne fait partie des plus importantes pratiques cultuelles. Seul Allah connait l'importance de la récompense réservée à celui qui jeûne pour l'agrément d'Allah. Le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit : « Toute œuvre du fils d'Adam (l'homme) lui appartient à l'exception du jeûne qui M'appartient et c'est Moi Qui en rétribue. » (Rapporté par Al-Boukhari,1904 par Muslim,1151).

Le jeûne du Ramadan est l'un des piliers de la religion. Le musulman doit veiller à l'observer et à s'attacher à l'accomplir comme il se doit, qu'il s'agisse du jeûne obligatoire ou surérogatoire afin qu'Allah lui réserve la meilleure récompense.

Il y a de nombreuses recommandations à l'attention du jeûneur, nous en citerons les suivantes :

1/ Si quelqu'un l'insulte ou lui cherche querelle, qu'il le repousse par un bon comportement et dise : je jeûne.

2/ Il est recommandé au jeûneur de prendre le repas du Souhour (avant la prière du Fadjr) car c'est une *baraka*.

3/ Il lui est recommandé de retarder la prise du Souhour et de s'empresser de rompre le jeûne dès l'Adhan du Maghreb.

4/ Lors de la rupture du jeûne qu'il consomme des dattes fraiches. S'il n'en trouve pas qu'il les

remplace par des dattes sèches. S'il n'en trouve pas qu'il les remplace par de l'eau.

5/ Il lui est recommandé de dire au moment de rompre son jeûne : « La soif s'est estompée, les veines se sont rafraichies et la récompense est confirmée s'il plait à Allah. »

Voir la réponse donnée à la question n° 39462 pour connaître les textes reçus à ce propos.

6/ Il est recommandé au jeûneur de multiplier les invocations compte tenu de la parole du Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) : « Les invocations prononcées par trois personnes sont exaucées : l'imam (dirigeant) juste, le jeûneur jusqu'a la rupture de son jeûne et la victime d'une injustice. » (Rapporté par Ahmed,8043) et déclaré authentique par les réviseurs du Mousnad grâce à la concordance des voies et des témoignages. L'imam An-Nawawi (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit : « Il est recommandé au jeûneur d'invoquer Allah pour les détresses de la vie et de l'au-delà pour lui-même, pour ceux qu'il aime et pour les musulmans. » Extrait d'al-Madjmou' (6/375).

7/ Il est recommandé à celui qui observe le jeûne du Ramadan de :

- s'asseoir dans les mosquées pour réciter le Coran et le Dhikr (se rappeler Allah) ;

-effectuer la retraite pieuse (I'tikaf) au cours des dix dernières nuits du Ramadan ;

-accompli les prières nocturnes surérogatoires (Tarawih) ;

- multiplier les aumônes et les actes de charité ;

- réviser le Coran.

Al-Boukhari (6) et Muslim (2308) ont rapporté qu'Ibn Abbas a dit : « Le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) était l'homme le plus généreux et il l'était plus particulièrement pendant le Ramadan quand il rencontrait Gabriel. Cette rencontre se déroulait chaque nuit afin de réviser avec lui le Coran. En fait, le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) était plus généreux qu'un vent rapide et infini. »

- ne pas perdre son temps dans des activités inutiles et susceptibles d'affecter (dévaloriser) le jeûne comme le long sommeil, de fréquentes plaisanteries et consorts, et ne pas se préoccuper outre mesure de la diversification des plats et des boissons car tout cela empêche le jeûneur d'accomplir beaucoup de bonnes actions durant le jeûne.

Voir à toutes fins utiles la réponse donnée à la question n° 12468 et à la question n° 26869 .

Et Allah le Très-Haut sait mieux.