

## Extrait de Fadhâil Ramadhân N°10

Ibn Omar (radhi allâhou anhou ) rapporte que l'Envoyé d'Allah (sallallâhou alayhi wa sallam) a dit :

**« En vérité, Allah et Ses anges envoient des bénédictions sur ceux qui prennent le sahour. »** (Sahîh Ibn Hibbân)

**EXTRAITS DES COMMENTAIRES DE CHEIKH ZAKARIYAH R.A. CONCERNANT CE HADITH (SOURCE: « FADHÂÏL RAMADHÂN »):**

Regardez combien est grande la faveur d'Allah envers nous, au point que même le fait de prendre de la nourriture avant l'aube, pour le jeûne, soit si récompensée ! Il existe de nombreux hadices où sont mentionnées les vertus et les récompenses du sahour (aliment ou boisson pris par celui qui a l'intention de jeûner à l'aube, avant le Soubh Sâdiq). Allammah 'Aïny r.a. (auteur d'un commentaire du Sahîh Boukhari) a cité les vertus de cet acte provenant de dix-sept Sahabas (radhia allâhou anhoum) différents, et tous les Oulama sont unanimes sur son caractère moustahab (souhaitable). Cependant, beaucoup de gens se trouvent, par pure paresse, privés de ce grand bienfait. Certains vont si loin dans ce domaine que, lorsqu'ils ont terminé le tarâwîh, ils mangent (ce qu'ils supposent être leur sahour) et vont ensuite se coucher, se privant ainsi d'une bénédiction aussi grande que celle-ci !

Le Sauhour signifie actuellement prendre de la nourriture peu de temps avant l'aube. Certains érudits disent que le temps du sahour commence après la première partie de la nuit (Mirqaat). L'auteur de Al Kash-shaaf (Az Zamakhshari), quant à lui, a divisé la nuit en six parties, en précisant que la dernière correspondait au temps du sahour, en sorte que lorsque la nuit (du coucher du soleil jusqu'à l'aube) s'étend sur douze heures, les deux dernières représentent le temps correct pour le sahour (sehri).

Il devrait être ainsi rappelé que le fait de manger le plus tard possible est meilleur et plus récompensé que l'inverse, à condition bien sûr, qu'il ne subsiste aucun doute sur le temps correct du sahour.

De nombreux ahaadith existent sur les vertus de ce dernier. L'Envoyé d'Allah

(sallallâhou alayhi wa sallam) a dit:

**« La différence entre notre jeûne et celui des gens du livre (juifs et chrétiens), réside dans le fait de prendre de la nourriture au moment du sahour, contrairement à eux. »**

Le Prophète (sallallâhou alayhi wa sallam) a dit:

**« Prenez le sahour car il renferme de grandes bénédictions. » et aussi:  
« Dans trois choses se trouvent de grandes bénédictions : la Djamâ'ah ( la compagnie d'un groupe), le tharid et le sahour. »**

Dans ce hadith le terme Djamâ'ah a été employé dans un sens général, incluant la prière en groupe aussi bien que toute action pieuse accomplie en compagnie de la Djamâ'ah (entraînant ainsi l'aide d'Allah).

Quant au tharid (çarîd), c'est une préparation savoureuse composée d'un mélange de pain et de viande. La troisième chose mentionnée dans ce hadice est le sahour. Quand l'Envoyé d'Allah (sallallâhou alayhi wa sallam) invitait l'un de ses compagnons pour prendre le sahour avec lui, il disait :

**« Viens partager avec moi une nourriture bénie. »**

Un hadith dit :

**» Prenez le sahour et prenez des forces pour le jeûne; et dormez l'après-midi pour vous aider à vous réveiller dans la dernière portion de la nuit (pour l'adoration) . »**

Abdoullah bin Haarith (radhi allâhou anhou ) rapporte le récit suivant d'un Compagnon (radhi allâhou anhou): « Une fois, je visitai l'Envoyé d'Allah (sallallâhou alayhi wa sallam) au moment où il était en train de prendre le sahour. Il dit alors :

**« C'est une chose remplie de bénédictions qu'Allah vous a accordée. Ne l'abandonnez pas. »**

En recommandant à plusieurs reprises le sahour, l'Envoyé d'Allah (sallallâhou alayhi wa sallam) disait :

**» Même si vous ne trouvez aucune nourriture, prenez au moins une datte ou une gorgée d'eau. »**

Ainsi, puisque le sahour renferme autant d'avantages et de récompenses, les musulmans devraient s'efforcer d'observer cette pratique du mieux possible. Cependant, en toute chose, la modération est recommandée, alors que l'inverse est nuisible : ainsi on ne devrait ni prendre trop peu de nourriture, au point de se sentir faible tout au long de la période du jeûne, ni trop manger au point que cela nous incommode. A plusieurs reprises, dans les hadices, il nous a été en effet déconseillé de manger avec excès.

Dans son commentaire du Sahih al Boukhari, Ibné Hajar r.a. a mentionné différentes raisons expliquant les bénédictions du sahour :

1. En l'observant, on met en pratique une sounnah.
2. Par le sahour, on se différencie des coutumes des gens du Livre, ce qui nous a toujours été recommandée.
3. Il procure de la force pour les adorations (Ibaadates).
4. Il suscite également une plus grande sincérité dans celles-ci.
5. Il facilite l'élimination de la mauvaise humeur occasionnée par la faim. Une autre raison supplémentaire est que si à cette heure il arrive un pauvre, on peut l'aider, de même que l'on peut assister nos voisins défavorisés.
6. Le sahour se prend au moment où les douas sont acceptés.
7. En ces instants, on a l'occasion de pouvoir se rappeler d'Allah en faisant le Zikr et en tendant ses mains vers Lui, en supplication.

Telles sont quelques unes des raisons principales: Il en existe encore beaucoup d'autres. (...)

<https://muslimfr.com/extrait-de-fadhail-ramadhan-n10/>