Lorsque tu jeûnes trois jours dans le mois, jeûne le treize, le quatorze et le quinze !

Abû Dharr (qu'Allah l'agrée) relate que le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut) a dit : « Lorsque tu jeûnes trois jours dans le mois, jeûne le treize, le quatorze et le quinze ! » Qatâdah ibn Milḥân (qu'Allah l'agrée) relate : « Le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut) nous ordonnait de jeûner les jours de pleine lune : le treize, le quatorze et le quinze. » Ibn 'Abbâs (qu'Allah l'agrée, lui et son père) relate : « Le Prophète ne mangeait jamais les jours de pleine lune, ni en voyage, ni chez lui. »

[Bon.] [Rapporté par Ibn Mâjah.]

Abû Dharr (qu'Allah l'agrée) relate que le Prophète (sur lui la paix et le salut) lui a dit : « Lorsque tu jeûnes », signifie : Ô Abâ Dharr ! Si tu veux accomplir trois jours de jeûne surérogatoire « dans le mois », un mois quelconque. Alors : « jeûne le treize, le quatorze et le quinze ! », le treizième jour de ce mois et les deux jours suivants ! De même, le fait de faire cela chaque mois est recommandé. Ibn 'Abbâs (qu'Allah l'agrée, lui et son père) informe du fait que le Prophète (sur lui la paix et le salut) jeûnait toujours lors des jours de pleine lune : le treize, le quatorze et le quinze de chaque mois, afin d'exprimer sa reconnaissance envers Allah, Exalté soit-Il. Il le faisait toujours, qu'il soit chez lui ou en voyage. Ainsi, ces jeûnes sont une tradition fortement recommandée et il est mieux de les faire lors des jours de pleine lune, car ces jours sont situés au milieu de mois et le milieu d'une chose constitue sa partie la plus droite.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fr/show/10108