Point de jeûne au-delà de celui de mon frère Dâwud - la moitié du temps - Jeûne donc un jour et rompt un jour !

Abdallah ibn 'Amr ibn Al-’Âṣ (qu'Allah l'agrée, lui et son père) a dit : « Le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut) fut informé que j'avais dit : " Par Allah ! Je jeûnerai le jour et veillerai la nuit [en prière] aussi longtemps que je vivrai ! " Le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut) demanda alors : " Es-tu celui qui a dit cela ? - Je lui ai répondu : Je l'ai effectivement dit, que mon père et ma mère te soient offert en sacrifice ! - Il répliqua : Tu n'en seras pas capable ! Jeûne et rompt ! Prie et dors ! Jeûne trois jours par mois ! En effet, la bonne action est décuplée et ainsi cela équivaudra au jeûne de toute l'année. - J'ai rétorqué : Je suis capable de mieux que cela ! - Il dit : Jeûne un jour et rompt deux jours ! - Je suis capable de mieux que cela ! répondis-je. - Alors jeûne un jour et rompt un jour ! Tel est le jeûne de Dâwud (sur lui la paix) et c'est le meilleur des jeûnes ! - Je suis capable de mieux que cela ! ai-je insisté. - Il déclara : Il n'y a pas mieux que cela ! " Et dans une [autre] version : " Point de jeûne au-delà de celui de mon frère Dâwud - la moitié du temps - Jeûne donc un jour et rompt un jour ! " »

[Authentique] [Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim]

Le Prophète (sur lui la paix et le salut) fut informé que 'Abdallah ibn 'Amr ibn Al-’Âṣ (qu'Allah l'agrée, lui et son père) avait juré qu'il jeûnerait sans jamais rompre et veillerait [la nuit en prière], sans dormir, aussi longtemps qu'il vivrait. Le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut) lui demanda alors s'il avait vraiment dit cela. Il répondit : « Oui ! » Alors, le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut)] répliqua : « Cela sera difficile pour toi et tu ne le supporteras pas ! » Il l'orienta alors sur le fait de réunir le repos et l'adoration, en jeûnant et en rompant, en se levant [pour prier] et en dormant, et en se contentant de jeûner trois jours par mois afin d'obtenir la récompense du jeûne de toute l'année. Il l'informa qu'il était capable de supporter plus que cela et il ne cessa de demander le rajout de jeûnes jusqu'à ce qu'il ait atteint le meilleur des jeûnes, qui correspond au jeûne de Dâwud (sur lui la paix) et qui consiste à jeûner un jour et rompre un jour. Mais, dans son désir du bien (qu'Allah l'agrée), il demanda encore plus. Alors, le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut) lui dit : « Il n'y a pas de jeûne qui soit meilleur que cela ! »

http://www.sunnah.global/hadeeth/fr/show/4542