"Nema posta iznad posta moga brata Davuda - pola vremena (života) - da se dan posti, a dan mrsi."

Abdullah b. Amr b. El-'As, radijallahu 'anhuma, veli: „Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, bio je obaviješten da sam ja izjavio: 'Allaha mi, danju ću postiti, a noću se stalno Allahu moliti, i to sve dok sam živ.' Pa me je upitao da li sam ja to stvarno kazao. Rekao sam mu: 'Žrtvovao bih za tebe i oca i majku, to sam zaista rekao.' 'Pa ti to, uistinu, ne možeš podnijeti', odgovorio je on. 'Posti i prekidaj, Allahu se moli noću, (ali) i spavaj! Posti od svakog mjeseca po tri dana, jer svako dobro djelo nagrađuje se desetostruko, a to je kao da postiš cijelo vrijeme (život).' 'Ja zaista mogu više od toga.' 'Jedan dan posti, a dva dana ne posti', rekao je. 'Ja mogu više od toga.', ponovio sam. 'Posti dan, a dan ne posti!', rekao je on. 'To je post Davuda, 'alejhis-selam, i to je najvredniji post.' Rekoh: 'Ja mogu i bolje od toga.' On reče: 'Nema boljeg od toga.'" U drugoj verziji stoji: "Nema posta iznad posta moga brata Davuda - pola vremena (života) - da se dan posti, a dan mrsi."

[Vjerodostojan] [Muttefekun alejh]

Do Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, došla je vijest da se Abdullah b. Amr zakleo da će svaki dan postiti i da će svaku noć cijelu klanjati, pa ga je upitao da li je to on stvarno rekao, na šta je dobio potvrdan odgovor. Poslanik mu reče: "To će ti biti teško i nećeš moći podnijeti.", te ga je uputio ka spajanju između odmora i ibadeta, tako da će nekada postiti, a neka mrsiti, i da će nekada noću klanjati, a nekada spavati, te da će u svakom mjesecu postiti tri dana, a tako može dobiti nagradu kao da je postio cijeli život. Abdullah mu je kazao da može više od toga i tako je govorio dok nije došao do onog najboljeg posta, a to je post Davuda 'alejhi selam, koji je postio dan, a mrsio dan. Abdullah je tražio nešto bolje od toga, iz želje za dobrim djelima, pa mu je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kazao da nema boljeg posta od toga.

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