Nema posta onaj koji posti cijelo vrijeme. Post tri dana svakog mjeseca računa se kao post cijele godine

Od Abdullaha ibn 'Amra, radijallahu anhuma, se prenosi da ga je Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, upitao: "Ti postiš cijelo vrijeme i klanjaš cijelu noć? "Da", odgovorih, a on reče: "Ako tako budeš radio, vid će ti oslabiti i tijelo klonuti. Nema posta onaj koji posti cijelo vrijeme. Post tri dana svakog mjeseca računa se kao post cijele godine." "Ja mogu više od toga", rekoh, a on mi reče: "Onda posti Davudov post. On je postio svaki drugi dan i nije bježao kada se susretne s neprijateljem."

[صحيح] [متفق عليه]

Neko je Poslanika, sallallahu alejhi ve sellem, obavijestio da Abdullah ibn Amr, radijallahu anhuma, posti cijelu godinu bez prekida i klanja cijelu noć bez spavanja. Poslanik mu je to zabranio, te mu je kazao: "I posti i iftari se! Tokom noći, klanjaj namaz, a isto tako i spavaj!" Poslanik je zabranio Abdullahu ibn Amru da posti cijelu godinu bez prekida i da cijelu noć provodi u ibadetu. Rekao mu je: "Ako tako budeš postupao, tvoje oči će oslabiti, postat ćeš iscrpljen i umoran, te će tvoje tijelo klonuti." Onaj ko posti cijelu godinu, kao da nije ni postio, jer je prekršio zabranu. Isto tako, on nije niti mrsio s obzirom da se bezrazložno sustezao od hrane i pića. Poslanik je potom posavjetovao Abdullaha ibn Amra da posti tri dana svakog mjeseca, jer to predstavlja post cijele godine. Svaki dan posta smatra se kao deset budući da se nagrada za dobro djelo umnožava minimalno deset puta. Tada je Abdullah ibn Amr odgovorio da može izdržati više, izražavajući želju da se još više posveti ibadetu. Poslanik mu tada reče: "Ako je već tako, onda posti onako kako je Davud, alejhisselam, postio. To je najbolji vid posta. On je jedan dan postio, a drugi nije, te nije bježao s bojnog polja kada bi susreo neprijatelja, budući da način kako je postio, nije oslabio njegovo tijelo."

http://www.sunnah.global/hadeeth/bs/show/6017