„Kdo z vás je schopen se oženit, ať se ožení, protože to je lepší pro klopení zraku a pro cudnost, a kdo není schopný, ať se postí, protože půst je pro něj ochrana.”

‘Abdulláh Ibn Mas'úd (ať je s ním Bůh spokojen) vyprávěl: „Byli jsme s Prorokem (ať mu Bůh žehná a dá mír) a on řekl: „Kdo z vás je schopen se oženit, ať se ožení, protože to je lepší pro klopení zraku a pro cudnost, a kdo není schopný, ať se postí, protože půst je pro něj ochrana.”

[Správný(Sahíh)] [Je na něm shoda.(Al-Buchárí a Muslim)]

Prorok (ať mu Bůh žehná a dá mír) nabádal toho, kdo je schopný styku a poskytnutí materiálního zabezpečení, aby se oženil, protože to chrání jeho zrak před zakázaným a vede to k cudnosti a zabraňuje to upadnutí do smilstva. A kdo není schopen poskytnout materiální zabezpečení, ale je schopen styku, měl by se postit, protože půst snižuje touhu.

http://www.sunnah.global/hadeeth/cs/show/5863