Nincs böjt olyan számára, aki folyamatosan böjtöl. Három napi böjt olyan, mint az egész évet böjttel tölteni

Abdullah bin Amr bin al-'Ász-tól (Allah legyen elégedett kettejükkel), aki mondta: a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) azt mondta: "Bizony, te minden nap böjtölsz és éjjelente felállsz az imára?" Én mondtam: Igen! Mondta: "Ha te így teszel, szemeid beesettek lesznek és lelked teljesen kimerül. Nincs böjt olyan számára, aki folyamatosan böjtöl. Három napi böjt olyan, mint az egész évet böjttel tölteni." Mondtam: Én még többre is képes vagyok! Mondta: "Böjtöld Dawúd (béke reá) böjtjét; ő az egyik nap böjtölt, a másikon nem, felváltva. És ő soha sem menekült el a csatatérről ha találkozott az ellenséggel."

[Ṣaḥīḥ (hiteles)] [Muttafaqun ᶜalayhi (közmegegyezés van vele kapcsolatban, mindkét sejk, al-Bukhārī és Muslim is lejegyezték)]

A Prófétához (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) eljutott annak híre, hogy Abdullah bin Amr (Allah legyen elégedett kettejükkel) folyamatosan böjtöl és nem töri meg a böjtjét egész évben; egész éjjel imádkozik és nem alszik; a Próféta megtiltotta ezt neki és mondta: Böjtölj és törd meg a böjtöt! Kelj fel imára és aludj. Megtiltotta neki a folyamatos böjtöt és az egész éjjeli imát, mondván: ha te továbbra is így teszel, a szemed kimerül, és beesett lesz és a lelked is megsínyli ezt és belefárad. Az nem böjtöl, aki egész évben böjtöl. Mivel ő nem jut hozzá a böjt jutalmához, mivel a tiltással szembe helyezkedett. És nem törte meg a böjtöt, mivel tartózkodott az evéstől. Majd útmutatást adott neki a minden hónapban három napi böjtre, ami egy évi böjtnek felel meg; minden egyes nap tíz nappal egyenértékű és ez a jó cselekedet legkisebb megtöbbszöröződött jutalma. Abdullah azt mondta: én ennél sokkal többre is képes vagyok. A Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) mondta: akkor, böjtöld Dávid (béke reá) böjtjét, az a legkiválóbb böjt; ő az egyik napon böjtölt, a másikon megtörte a böjtöt; soha nem menekült el ha találkozott az ellenséggel, hiszen böjtölésének módja nem gyengítette el a testét.

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