Нема вистински пост оној што пости постојано. Постот од три дена во месецот е како да си постел цела година.“

Абдулах бин Амр бин Ел-Ас, Аллах нека е задоволен со него и со неговиот татко, раскажува: „Божјиот пратеник, салаллаху алејхи ве селем, ми рече: ‚Дали постиш секој ден и стануваш за ноќен намаз?‘ Реков: ‚Да.‘ Тој рече: ‚Ако продолжиш со тоа, очите ќе ти ослабат, а душата ќе се измори. Нема вистински пост оној што пости постојано. Постот од три дена во месецот е како да си постел цела година.“ Реков: „Можам повеќе од тоа.‘ Па рече: ‚Тогаш пости го постот на Давуд, алејхи селам – тој еден ден постеше, а еден ден не постеше, и никогаш не се повлекуваше кога ќе се соочеше со непријателот.‘“

[صحيح] [متفق عليه]

До Божјиот пратеник, салаллаху алејхи ве селем, стигнала вест дека Абдулах бин Амр, Аллах нека е задоволен со него и со неговиот татко, постел непрекинато во текот на целата година и ја поминувал целата ноќ во намаз, без да спие. Поради тоа, Пратеникот му го забранил тоа и му рекол: „Пости, но и прекинувај со постот; стануваj за ноќен намаз, но и спиј.“ Потоа му забранил да пости секој ден и да ја поминува целата ноќ во ибадет, и му појаснил: „Ако продолжиш така, очите ќе ти ослабат и ќе се вдлабочат, а душата ќе се измори и ќе се истроши." Оној што пости секој ден – како да не постел – затоа што не ја добива наградата поради прекршувањето на забраната, а во исто време не се одмара. Потоа му дал совет да пости три дена месечно, и рекол дека тоа е еднакво на постење цела година – затоа што секое добро дело се наградува десеткратно, што е најниската мера на награда. Но Абдулах рекол: „Можам повеќе од тоа.“ Тогаш Пратеникот, салаллаху алејхи ве селем, рекол: „Во тој случај, пости го постот на Давуд, алејхи селам – тоа е најдобриот пост. Тој постел еден ден, а следниот ден не постел, и никогаш не се повлекувал кога ќе се соочел со непријателот“ – бидејќи ваквиот начин на постење не му ја ослабувал силата и издржливоста.

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