Niemand die voortdurend vast, heeft echt gevast. Het vasten van drie dagen per maand is als het vasten gedurende het hele jaar.”

Abdoellah ibn Amr (moge Allah tevreden met hen beiden zijn) heeft overgeleverd dat de Profeet (vrede zij met hem) zei: "Vast jij de hele tijd en bid je ‘s nachts?” Ik antwoordde: “Ja.” Hij zei: “Als je dat doet, worden je ogen moe en raakt je ziel uitgeput. Niemand die voortdurend vast, heeft echt gevast. Het vasten van drie dagen per maand is als het vasten gedurende het hele jaar.” Ik zei: “Maar ik kan meer dan dat aan.” Hij zei toen: “Vast volgens het vasten van Daawoed (vrede zij met hem): hij vastte één dag en at de volgende dag en hij week niet terug als hij een tegenstander ontmoette".

[Authentiek] [Overeengekomen tussen al-Boekhari en Moeslim]

Het bereikte de Profeet (vrede zij met hem) dat Abdoellah ibn Amr (moge Allah tevreden met hen beiden zijn) het hele jaar door vastte zonder te breken en de gehele nacht bad zonder te slapen. Hij verbood hem dit en zei: “Vast en breek je vasten, bid en slaap.” Hij weerhield hem ervan onafgebroken te vasten en de hele nacht door te bidden en zei hem dat als hij dat deed, zijn ogen zouden verzwakken en diepliggend worden en dat zijn ziel uitgeput zou raken en moe worden. Degene die een heel jaar vast, heeft niet werkelijk gevast, omdat hij geen beloning verkrijgt voor het vasten door de overtreding, maar evenmin een rustdag heeft omdat hij de hele tijd vast. Vervolgens wees de Profeet hem erop drie dagen per maand te vasten, omdat dat telt als vasten voor het hele jaar; elke dag telt namelijk voor tien, wat de minimale vermenigvuldiging van goede daden is. Abdoellah zei toen: “Ik kan meer dan dat aan.” Daarop zei de Profeet (vrede zij met hem): “Vast dan volgens de manier van Daawoed (vrede zij met hem), want dat is het beste vasten: hij vastte één dag en brak zijn vasten de volgende dag en hij week niet terug wanneer hij de vijand ontmoette; deze manier van vasten verzwakte zijn lichaam niet."

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