Quem jejua o tempo todo não realmente jejua. Jejuar três dias por mês é equivalente a jejuar o ano inteiro

Abdullah Bin Amr Bin Al-Áss - Que ALLAH esteja satisfeito com ambos - narrou: O Profeta - Que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele - disse: "O Profeta perguntou: 'Acaso jejuas o tempo todo e observas Salah a noite inteira?' Eu respondi: 'Sim.' Ele disse: 'Se fizeres isso, teus olhos ficarão cansados e tua alma se desgastará. Quem jejua o tempo todo não realmente jejua. Jejuar três dias por mês é equivalente a jejuar o ano inteiro.' Eu disse: 'Posso fazer mais que isso.' Ele disse: 'Então jejua como o Profeta Davi (Daud), a paz esteja com ele. Ele jejuava um dia e interrompia no outro

[Sahih] [Bukhari e Musslim]

Foi relatado ao Profeta que Abdullah ibn Amr رضي اللـه عنـه estava jejuando todos os dias do ano sem interrupção e passando a noite inteira em oração sem dormir. O Profeta o proibiu disso e disse-lhe: "Jejue e quebre o jejum, reze e durma." O Profeta proibiu o jejum contínuo e a oração durante toda a noite, explicando a Abdullah que, se ele continuasse, isso enfraqueceria sua visão, cansaria seu corpo e o deixaria mentalmente e fisicamente exausto. Quem jejua durante todo o ano, sem pausa, não ganha a recompensa do jejum, pois está em desobediência à orientação do Profeta, e também não se beneficia da interrupção. O Profeta então orientou Abdullah a jejuar três dias por mês, o que equivale ao jejum do ano, pois cada dia conta como dez, que é a menor multiplicação para uma boa ação. Abdullah, entretanto, disse que poderia fazer mais do que isso. O Profeta então disse: "Então jejue como o profeta Dawud (Davi) عليـــــه السلام, pois este é o melhor jejum; ele jejuava um dia e quebrava o jejum no outro. Esse jejum não o enfraquecia, de modo que ele ainda era capaz de enfrentar o inimigo com vigor."

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