El ținea post o zi și a doua zi nu ținea post și nu fugea dacă întâlnea un dușman.”

'Abdullah ibn 'Amr ibn al-'As (Allah să fie mulțumit de el) a relatat că Mesagerul lui Allah (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) a spus: „Tu ții post tot timpul și te rogi noaptea?” Am spus: „Da”. El a spus: „Dacă faci asta, ochii tăi vor fi obosiți și sufletul tău va fi epuizat. A ține post trei zile este ca și ai ține Post tot timpul.” Am spus: „Dar eu pot să fac mai mult de atât.” El a spus: „Atunci ține post precum ținea Profetul David (Pacea fie asupra sa).” El ținea post o zi și a doua zi nu ținea post și nu fugea dacă întâlnea un dușman.”

[Sahih (hadis autentic)] [Narat de Bukhari și Muslim]

Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) a fost informat că Abdullah ibn Amr (Allah să aibă milă de el și tatăl său) obișnuia să țină post în mod continuu și să nu își rupă postul și obișnuia să se roage toată noaptea și să nu doarmă deloc. Așadar el i-a interzis să facă astfel și i-a spus: „Ține post și rupe-ți postul, roagă-te și dormi.” El i-a interzis continuarea postului și rugăciunea toată noaptea și i-a spus: „Dacă vei face astfel, ochii tăi se vor slăbi și vor obosi, iar sufletul tău va fi epuizat și vlăguit.” Astfel că cel care postește întregul an nu a postit cu adevărat, deoarece nu va obține răsplata postului din cauza încălcării interdicției și nu experimentează beneficiul ruperii postului. Apoi l-a sfătuit să țină post trei zile în fiecare lună, care este considerat că ar fi postit întregul an doarece fiecare zi este egală cu 10 zile, multiplicarea minimă a unei fapte bune. Abdullah a spus: Pot să fac mai mult de atât. El (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) a spus: Atunci ține postul Profetului David (Pacea fie asupra sa), care este cel mai bun tip de Post. El ținea post o zi, apoi a doua zi nu ținea post și nu fugea dacă se confrunta cu un inamic, deoarece metoda lui de a ține post nu îi slăbea corpul.

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