Ai që agjëron gjatë gjithë kohës, nuk agjëron. Agjërimi i tri ditëve (në muaj) është sikurse agjërimi i tërë vitit”

Abdullah ibn Amr ibn Asi (Allahu qoftë i kënaqur me të dy!) transmeton se Profeti i tha: “Agjëron tërë kohën dhe falesh tërë natën?” - Po, - i thashë. - “Nëse vepron kështu, do të të thahen sytë dhe do të të lodhet shpirti. Ai që agjëron gjatë gjithë kohës, nuk agjëron. Agjërimi i tri ditëve (në muaj) është sikurse agjërimi i tërë vitit”, - tha ai. - Unë mundem më shumë se kaq, - i thashë. - “Agjëro sikurse Davudi (alejhi selam), i cili një ditë agjëronte, një ditë hante dhe nuk ikte kur e takonte armikun”, - tha Profeti .

[Sahih] [Muttefek alejhi]

Profetit i erdhi lajmi se Abdullah ibn Amri (Allahu qoftë i kënaqur me të dy!) agjëronte pandërprerë gjatë gjithë vitit, pa e ndërprerë agjërimin, dhe falej tërë natën pa fjetur. Atëherë ai e ndaloi nga kjo dhe i tha: “Agjëro e ndërprite agjërimin, falu e fli!” E ndaloi nga agjërimi i pandërprerë dhe nga qëndrimi në namaz gjithë natën, duke i thënë: “Nëse vepron kështu, sytë e tu do të dobësohen e do të fundosen, dhe shpirti yt do të lodhet e rraskapitet.” Ai që agjëron gjithë vitin në të vërtetë nuk ka agjëruar, sepse nuk e merr shpërblimin e agjërimit, për shkak se bie ndesh me ndalesën, dhe nuk e përjeton as dobinë e iftarit, ngase gjithmonë është i përmbajtur. Më pas, i tregoi se mjafton të agjërojë tre ditë çdo muaj, pasi kjo është e barabartë me agjërimin e gjithë vitit, ngase çdo ditë shpërblehet me dhjetë, që është minimumi i shumëfishimit të një vepre të mirë. Abdullahu tha: “Unë mundem më shumë se kaq.” Atëherë Profeti tha: Atëherë agjëro si agjërimi i Davudit (alejhi selam!). Ai është agjërimi më i mirë, sepse ai agjëronte një ditë e hante një ditë, dhe nuk ikte kur përballej me armikun, ngase mënyra e tij e agjërimit nuk ia dobësonte trupin.

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