¿Acaso que el Mensajero de Al-lah ayunaba de cada mes tres días? Respondió ella: sí.

Narró Muadhah Al-Adawiya que le preguntó a Aisha -Al-lah esté complacido con ella-: ¿Acaso que el Mensajero de Al-lah ayunaba de cada mes tres días? Respondió ella: sí. Le pregunté de nuevo: ¿Qué días del mes solía ayunar? Ella respondió: “No elegía días específicos para ayunar.”

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Muslim]

Narró Muadhah Al-Adawiya que le preguntó a Aisha -Al-lah esté complacido con ella- si el Mensajero de Al-lah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- ayunaba de cada mes tres días. Le respondió ella: sí. Le pregunté Muadhah de nuevo: ¿Qué días del mes solía ayunar?, refiriéndose a los días de la semana, o a qué día del mes y si los ayunaba seguidos o no. Aisha respondió: “no reparaba en ello”, es decir, no ayunaba días específicos, ya que la recompensa es la misma si se ayunan los tres días. En otras palabras, ayunaba esos días según creía conveniente y su disponibilidad, porque podría estar atareado en otros asuntos, o para dejar constancia de que es posible ayunar cualquier día del mes.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/10111