El ayuno más querido para Al-lah es el ayuno de Dawud. Y la oración más querida para Al-lah es la de Dawud. Solía dormir la mitad de la noche, se levantaba un tercio y volvía a dormir un sexto. Y ayunaba un día sí y otro no.

De Abdull-lah Ibn Amru Ibn Al-Aas, Al-lah esté complacido con él, que el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, dijo: “El ayuno más querido para Al-lah es el ayuno de Dawud (David). Y la oración más querida para Al-lah es la de Dawud. Solía dormir la mitad de la noche, se levantaba un tercio y volvía a dormir un sexto. Y ayunaba un día sí y otro no”.

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari y Muslim]

De Abdull-lah Ibn Amru Ibn Al-Aas, Al-lah esté complacido con ellos, informa en este hadiz del Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, que dijo: “El ayuno y la oración voluntarios más queridos para Al-lah, Ensalzado sea, son los realizados por su profeta Dawud (David), sobre él sea la paz, ya que ayunaba un día sí y otro no por todo el beneficio que supone en el ámbito de la adoración y el descanso físico. Solía dormir la primera mitad de la noche para levantarse activo y ligero con el fin de poder realizar sus actos de adoración; rezaba un tercio de la noche y volvía a dormir un sexto, para poder levantarse activo con el fin de realizar los actos de adoración de primeras horas del día. Esta es la forma deseada para el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/4541