No hay ayuno superior al de mi hermano David -la mitad de la vida- Pues ayuna un día si y otro no.

De Abu Muhammad AbdAl-lah Ibn Amrin Ibn Al As, Al-lah esté complacido con los dos, que dijo: “Supo el Mensajero, Al-lah le bendiga y le dé paz, que dije: ‘¡Por Al-lah, que ayunaré durante el día y rezaré durante la noche mientras viva!’ Y dijo el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz: ‘¿Tu eres el que has dicho eso?’ ‘¡Claro que si, Mensajero de Al-lah!’ Y le dijo: Realmente no puedes hacerlo. Ayuna unas veces y descansa otras; duerme y después levántate y reza. Y ayuna tres días al mes. Pues por cada hasana Al-lah recompensa como si fueran diez equivalentes a ella. Y eso es como ayunar todo el tiempo. Ya que, si ayunaras tres días, sería como todo el mes. Y equivaldría al ayuno de toda la vida. ’ Y dije: ‘Yo puedo algo más y mejor que eso. ’ Dijo: ‘Pues ayuna un día si y dos no. ’ Dije: ‘Yo puedo hacer algo mejor que eso. ’ Dijo: ‘Pues ayuna un día si y otro no. Y ese es como el ayuno del Profeta Daud, Al-lah le bendiga y le dé paz, y es el mejor de los ayunos. ’ Y dije: ‘Yo puedo hacer algo mejor que eso. ’ Y dijo: ‘No hay nada mejor que eso. En otro relato: No hay ayuno superior al de mi hermano David -la mitad de la vida- Pues ayuna un día si y otro no".

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

El Mensajero, Al-lah le bendiga y le dé paz, fue informado de que Abdull-lah Ibn Amru Ibn Al As, Al-lah esté complacido con los dos, juró por Al-lah, que ayunará durante el día y rezará durante la noche mientras viva!’ Y le preguntó el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz: ‘¿Tu eres el que has dicho eso?’ ‘¡Claro que si, Mensajero de Al-lah!’ Y le dijo: Realmente no puedes hacerlo debido a la dificultad que traen estos actos. Le indicó a combinar entre la adoración y el descanso, ayunar unas veces y descansar otras; rezar durante la noche y dormir también y que ayuna tres días al mes para alcanzar la recompensa del ayuno de todo el tiempo. Y dijo que él puede hacer algo más y mejor que ello, insistió hacer más y más hasta le dijo ayuna el ayuna de David, que es el mejor ayuno. David, la paz sea con él, ayunaba un día y descansaba el otro. Le pidió realizar más que el ayuno de David, sin embargo le dijo el Profeta, la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él: No hay ayuno mejor que ello".

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/4542