El Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- se esmeraba en ayunar el lunes y el jueves.

Narró 'Aisha -Allah esté complacido con ella-: "El Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- se esmeraba en ayunar el lunes y el jueves".
[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Ibn Mayah - Registrado por Al-Tirmidhi - Registrado por An-nsaa'i - Registrado por Ahmad]

La madre de los creyentes 'Aisha -Allah esté complacido de ella- informa sobre el Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- que se esforzaba y ayunar el lunes y el jueves,porque las acciones en esos días se muestran a Allah,el Altísimo.Así pues,le gustaba -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- que se mostraran sus acciones estando en ayuno,y porque Allah,el Altísimo,perdona en ellos a todo musulmán,excepto a aquéllos que se odian entre ellos,como se transmite en otros hadices.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/6183