El Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- no ayunaba (ayuno voluntario) en ningún mes más que ayunaba en Sha'ban.

Narró 'Aisha -Allah esté complacido con ella-: "El Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- no ayunaba (ayuno voluntario) en ningún mes más que ayunaba en Sha'ban. Pues él ayunaba todo Sha'ban. Y en una narración: "Ayunaba el mes de Sha'ban menos una pequeña parte del mismo".

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

Aisha -Allah esté complacido con ella- dijo: "El Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- no ayunaba (ayuno voluntario) en ningún mes más que ayunaba en Sha'ban. Pues él ayunaba todo Sha'ban. Y en una narración: "Ayunaba el mes de Sha'ban menos una pequeña parte del mismo". El segundo es explicación del primero,de que el dicho:"todo",quiere decir, la mayoría. Y se dijo que ayunaba todo el mes un tiempo,y al año siguiente ayunaba parte del mes. Y también se dijo,que a veces ayunaba en la primera parte del mes,a veces en la última y a veces en el medio. Siendo que ayunaba todo el mes pero en varios años. Y por eso,es bueno que la persona debe ayune bastante en el mes de Sha'ban,más que en cualquier otro mes. Porque el Profeta -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- ayunaba en él. Y la sabiduría implícita es que es un acto voluntario antes del ayuno obligatorio de Ramadán, como las oracións voluntarias entre los oracións obligatorios. Y se dijo,que le hecho de que se haga más ayuno en el mes de Sha'ban es porque en él se elevan las acciones de los siervos,como lo indica la sunna.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/6213