Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersungguh-sungguh memperhatikan puasa Senin dan Kamis.

Dari Aisyah -raḍiyallāhu 'anhā- ia berkata, "Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersungguh-sungguh memperhatikan puasa Senin dan Kamis."

[Hadis sahih] [Diriwayatkan oleh Ibnu Mājah - Diriwayatkan oleh Tirmiżi - Diriwayatkan oleh Nasā`i - Diriwayatkan oleh Ahmad]

Ummul Mukminin Aisyah -raḍiyallāhu 'anhā- mengabarkan tentang Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bahwa beliau bersungguh-sungguh menunaikan dan merutinkan puasa Senin dan Kamis, sebab amalan-amalan dihadapkan pada Allah -Ta'ālā- di dua hari tersebut, sehingga Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- suka bila amalnya dihadapkan pada Allah saat beliau puasa. Juga karena di dua hari ini Allah mengampuni setiap muslim kecuali dua orang yang terlibat pertengkaran, sebagaimana disebutkan dalam hadis-hadis yang lain.

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