“Faça muito Sajdah (Swaláh facultativo), pois tu não fazes para ALLAH nenhum Sajdah sem que Ele através desse Sajdah te eleve, ainda que seja um degrau, ao mesmo tempo que apaga uma falha tua

Ma'dan Ibn Abi Tal'ha Al-Ya'mari narrou: Certa vez encontrei-me com Thauban, o escravo liberto do Mensageiro de ALLAH - que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele - tendo lhe dito: Informa-me da ação que devo praticar para que através dela ALLAH possa introduzir-me no Jannah- Ou terá dito: informa-me a respeito das ações mais queridas perante ALLAH). (Thauban) manteve-se calado. Perguntei novamente e ele manteve-se calado. Perguntei pela terceira vez e ele disse: Eu fiz ao Mensageiro de ALLAH, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele, a mesma pergunta, tendo-me respondido o seguinte: “Faça muito Sajdah (Swaláh facultativo), pois tu não fazes para ALLAH nenhum Sajdah sem que Ele através desse Sajdah te eleve, ainda que seja um degrau, ao mesmo tempo que apaga uma falha tua”. Ma'dan disse: Mais tarde, encontrei-me com Abu Ad-Dardá e fiz-lhe a mesma pergunta ele disse-me: O mesmo que Thauban disse.

[Sahih] [Narrado por Musslim]

O Profeta, que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele, sobre a ação que seria a causa para entrar no Paraíso ou sobre a ação mais amada por Allah? O Profeta, que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele, respondeu ao questionador: Permaneça firme em realizar muitas prostrações no Swaláh, pois não há prostração que faças para Allah, sem que Ele te eleve um grau e apague um pecado.

http://www.sunnah.global/hadeeth/pt/show/3732