Si ayunas tres días del mes ayuna los días trece, catorce y quince.

Narró Abu Dhar –Alah se complazca de él- que el profeta –la paz y las bendiciones sean con él dijo-: “Si ayunas tres días del mes ayuna los días trece, catorce y quince”. Narró Qatada Ibn Mulhan –Alah se complazca de él-: el profeta –la paz y las bendiciones sean con él-nos ordenaba ayunar los días blancos: el día trece, catorce y quince de cada mes. Narró Ibn Abbas –Alah se complazca de ambos-: el profeta –la paz y las bendiciones sean con él- no dejaba de ayunar los días blancos ya sea que estuviera de viaje o no.
[Hadiz aceptable (Hasan)] [Registrado por Ibn Mayah]

Narró Abu Dhar: dijo el mensajero de Alah –la paz y las bendiciones sean con él- “Si ayunas” refiriéndose a Abu Dhar, “del mes” se refiere a cualquier mes del año, “tres días” se refiere al ayuno voluntario, “ayuna los días trece, catorce y quince” es decir comienza tu ayuno el día trece del mes y los días después de él, estos tres días son conocidos como los días blancos es decir los días de las noches blancas, porque esas noches son iluminadas más que otros días por la luz de la luna, el ayuno de esos días son recomendables, Ibn Abbas dijo: “el mensajero de Alah –la paz y las bendiciones sean con él- no dejaba de ayunar los días blancos” es decir los días de las noches blancas, el día trece, catorce y quince, ya que esos días están iluminados desde el principio hasta el fin, y es recomendable ayunarlos como agradecimiento a Alah, “estando de viaje o no” es decir el profeta se esfuerzo en ellos y siempre los hacía, por lo que se considera Sunna Muakkada, es recomendado hacerlo los días blancos ya que están en la mitad del mes, y siempre el punto medio de las cosas son los más justos.

https://sunnah.global/hadeeth/es/show/10108