Hold din tunge fugtig med Allāhs dhikr (ihukommelse)

Overleveret af ‘Abdullāh Ibn Busr – må Allāh være tilfreds med ham – at en mand sagde: “O Allāhs Sendebud, islām har mange love, og de er blevet for mange for mig. Fortæl mig noget, jeg kan gribe fat i og holde fast ved.” Han sagde: "Hold din tunge fugtig med Allāhs dhikr (ihukommelse)."

[صحيح] [رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد]

En mand klagede over for Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – over, at de mange nawāfil (frivillige tilbedelseshandlinger) var blevet for mange for ham, og at han ikke havde kræfter til at udføre dem. Han bad derfor Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – om at vejlede ham til en enkel handling, der tiltrækker stor belønning, som han kunne klamre sig til og holde urokkeligt fast ved. Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – rådede ham til at holde sin tunge frisk og levende ved vedvarende dhikr (ihukommelse af Allāh) under alle forhold og på alle tidspunkter: gennem Tasbīḥ (at sige SubḥānAllāh – “Æret være Allāh”), Taḥmīd (at sige Al-Ḥamdu lillāh – “Al lovprisning tilkommer Allāh”), Istighfār (Astaghfirullāh – at bede Allāh om tilgivelse), du‘ā’ (påkaldelse) og lignende.

http://www.sunnah.global/hadeeth/da/show/4716