Mondtam: Ó, Allah Küldötte! Mi a menekülés (útja)? Azt mondta: "Uralkodj a nyelveden; tartózkodj otthonodban, és sírj a hibáid (bűnöd) miatt!

'Uqba bin 'Ámir (Allah legyen elégedett vele), azt mondta: Mondtam: Ó, Allah Küldötte! Mi a menekülés (útja)? Azt mondta: "Uralkodj a nyelveden; tartózkodj otthonodban, és sírj a hibáid (bűnöd) miatt!"

[Ṣaḥīḥ (hiteles)] [At-Tirmidhī és Aḥmad jegyezték le]

'Uqba bin 'Ámir (Allah legyen elégedett vele) megkérdezte a Prófétát (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) a hívő megmenekülésének módjairól a földi létben és a Túlvilágon. És ő (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) mondta, válaszolva három dologgal: Az első: Őrizd meg a nyelved minden olyantól, amiben semmi jó nincs. És minden rossz szótól. Csupán és kizárólag jót szólj vele. A második: tartózkodj sokat a házadban, hogy ott magányos elvonultságban Allah szolgálatában töltsd el az idődet. Buzgólkodj a Magasztos és a Fenséges Allah iránti engedelmességben. A házadban tartsd magad távol a kísértő megpróbáltatásoktól. A harmadik: Sírj és mutass megbánást és bűnbánatot azon bűnök miatt, amiket elkövettél.

http://www.sunnah.global/hadeeth/hu/show/3602