ആരെങ്കിലും ഒരു ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും, ശേഷം الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلاَ قُوَّةٍ 'എന്നെ ഈ ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുകയും, എന്റെ പക്കൽ നിന്നുള്ള എന്തെങ്കിലുമൊരു ശേഷിയോ കഴിവോ ഇല്ലാതെ അതെനിക്ക് ഉപജീവനമായി നൽകുകയും ചെയ്ത അല്ലാഹുവിന് സർവ്വ സ്തുതിയും' എന്ന (പ്രാർത്ഥന) ചൊല്ലുകയും ചെയ്താൽ അവന്റെ മുൻകഴിഞ്ഞ പാപങ്ങൾ പൊറുക്കപ്പെടുന്നതാണ്

സഹ്ൽ ബ്നു മുആദ് ബ്നു അനസ് തന്റെ പിതാവിൽ നിന്ന് നിവേദനം ചെയ്യുന്നു: നബി -ﷺ- പറഞ്ഞു: "ആരെങ്കിലും ഒരു ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും, ശേഷം الحَمْدُ لِلّٰهِ الّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلاَ قُوَّةٍ 'എന്നെ ഈ ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുകയും, എന്റെ പക്കൽ നിന്നുള്ള എന്തെങ്കിലുമൊരു ശേഷിയോ കഴിവോ ഇല്ലാതെ അതെനിക്ക് ഉപജീവനമായി നൽകുകയും ചെയ്ത അല്ലാഹുവിന് സർവ്വ സ്തുതിയും' എന്ന (പ്രാർത്ഥന) ചൊല്ലുകയും ചെയ്താൽ അവന്റെ മുൻകഴിഞ്ഞ പാപങ്ങൾ പൊറുക്കപ്പെടുന്നതാണ്."

[حسن] [رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه وأحمد]

ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം അല്ലാഹുവിനെ സ്തുതിക്കാനും, താൻ കഴിച്ച ഈ ഭക്ഷണം കണ്ടെത്താനോ, അത് ഭക്ഷിക്കാനോ അല്ലാഹുവിനെ കൊണ്ടും അവന്റെ സഹായം കൊണ്ടുമല്ലാതെ സാധിക്കില്ല എന്ന് സ്മരിക്കാനും നബി -ﷺ- പഠിപ്പിക്കുന്നു . ഈ ആശയമുള്ള പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലിയ വ്യക്തിക്ക് അവന്റെ കഴിഞ്ഞു പോയ ചെറുപാപങ്ങൾ ഇതിലൂടെ പൊറുത്തു കൊടുക്കപ്പെടുന്നതാണ് എന്ന സന്തോഷവാർത്തയും നബി -ﷺ- അറിയിക്കുന്നു.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ml/show/5431