Laat je tong altijd vochtig blijven met het gedenken van Allah.

Abdoellah ibn Boesr (moge Allah tevreden met hem zijn) heeft overgeleverd dat een man tegen de boodschapper van Allah (vrede zij met hem) zei: 'De voorschriften van de Islam zijn veel voor mij geworden. Vertel mij iets waar ik me aan kan vasthouden.' Hij (vrede zij met hem) zei: "Laat je tong altijd vochtig blijven met het gedenken van Allah".
[Authentiek] [Overgeleverd door At-Tirmidhi, Ibn Maja en Ahmed]

Een man klaagde bij de profeet (vrede zij met hem) dat optionele daden van aanbidding hem te veel waren geworden vanwege zijn zwakte. Vervolgens vroeg hij de profeet (vrede zij met hem) om hem te wijzen op een eenvoudige daad die veel beloning oplevert en die hij gemakkelijk kan volhouden. Daarop adviseerde hij (vrede zij met hem) om ervoor te zorgen dat zijn tong voortdurend in beweging blijft door voortdurend de naam van Allah te gedenken, geprezen zij Hij, op elk moment en in elke situatie; door middel van het uitspreken van lofprijzingen, glorificaties, smeekbeden, en dergelijke.

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