निश्चय नै धर्म सहज छ, र जो कोही पनि यसलाई कठोर रूपमा अपनाउन खोज्छ भने, धर्म उसमाथि भारी पर्नेछ। त्यसैले सधैं सही मार्गमा रह, सन्तुलन कायम राख, र खुशीको खबर प्राप्त गर।

अबू-हुरैरह (रजियल्लाहु अन्हु) ले बयान गरेका छन्, रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नुभएको छ : "निश्चय नै धर्म सहज छ, र जो कोही पनि यसलाई कठोर रूपमा अपनाउन खोज्छ
भने, धर्म उसमाथि भारी पर्नेछ। त्यसैले सधैं सही मार्गमा रह, सन्तुलन कायम राख, र
खुशीको खबर प्राप्त गर। साथै बिहान, साँझ र रातको केही पहरमा (उपासना र स्मरणको माध्यमबाट) आत्मिक र सांसारिक कुराहरूप्रति सहायता खोज।" [सही] [बुखारीले वर्णन गरेका छन्]

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले स्पष्ट पार्नुभएको छ कि इस्लाम धर्म आफ्ना समग्र पक्षहरूमा पूर्णतः सहजता र सरलतामा आधारित छ। जब असमर्थता वा आवश्यकताको स्थिति सिर्जना हुन्छ, तब यो सहजता अझ बढी प्रबल र सुनिश्चित हुन्छ। किनकि धर्ममा अनावश्यक कठोरता अपनाउनु र सहजतालाई त्याग्नुको परिणाम, अन्ततः असमर्थ हुनु र पूर्ण वा आंशिक रूपमा सत्कर्मबाट विमुख हुनु हो। त्यसपछि नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले कुनै पनि प्रकारको अतिवाद बिना, सन्तुलित र मध्यम मार्ग अपनाउन प्रोत्साहन दिनुभयो। त्यस अनुसार भक्तले न त आफूमाथि अनिवार्य गरिएका दायित्वहरूमा कुनै कमी ल्याओस्, न त कर्महरू प्रति आफ्नो क्षमताभन्दा बढी भार नै वहन गरोस्। यदि पूर्ण रूपमा गर्न असमर्थ भएमा, यसकेसम्म प्रयास गर्नुपर्दछ। त्यसैगरी नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले धेरै उपासना गर्न नसक्ने असमर्थ व्यक्तिलाई, थोरै भए पनि निरन्तर कर्म गर्न प्रोत्साहन दिँदै महान् प्रतिफलको शुभ समाचार सुनाउनुभएको छ। किनकि, यदि त्यो असमर्थता व्यक्तिको वशभन्दा बाहिरको परिस्थितिले सिर्जना गरेको हो भने, त्यसले उसले प्राप्त गर्ने पुण्य र प्रतिफलमा कुनै कमी ल्याउने छैन। वास्तवमा, यो संसार आखिरत (परलोक) तर्फको यात्राका लागि एक अस्थायी बासस्थान र त्यहाँको लागि कर्म गर्ने ठाउँ भएकोले नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले उपासनालाई निरन्तर कायम राख्न सहयोग पुर्याउने तीनवटा ऊर्जादायक समयहरूमा उपासनाहरू गर्न आदेश दिनुभयो: पहिलोः 'गदवह' — बिहानको प्रारम्भिक समयमा कर्म गर्नु, अर्थात् फज्रको नमाज र सूर्योदयको बीचको समयमा। दोस्रोः रौहा— जवाल (मध्याह्न) पछि कर्म गर्नु। तेस्रोः दुल्जा— सम्पूर्ण रात वा त्यसको केही भागमा कर्म गर्नु। रातको कर्म दिनको कर्मभन्दा बढी कष्टकर हुने भएकाले, नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले "र केही भाग दुल्जाको" भन्दै यसको केही भागमा मात्र कर्म गर्न आदेश दिनुभएको छ।

http://www.sunnah.global/hadeeth/ne/show/5795