Religionen är enkel, och ingen anstränger sig överdrivet i att praktisera den förutom att han blir överväldigad. Följ därför en medelväg (i praktiserandet), gör erat yttersta för att uppnå (denna medelväg)

Abu Hurayrah (må Allah vara nöjd med honom) berättade att profeten sa: "Religionen är enkel, och ingen anstränger sig överdrivet i att praktisera den förutom att han blir överväldigad. Följ därför en medelväg (i praktiserandet), gör erat yttersta för att uppnå (denna medelväg) och var hoppfulla. Ta hjälp av (att utföra dyrkan under) morgonens, kvällens och lite av nattens timmar."

[Autentisk] [Återberättad av al-Bukhari]

Profeten förklarade att islam är baserad på att vara enkel och lätt att praktisera i alla dess aspekter, och denna enkelhet blir än mer framträdande vid svåra situationer och då det finns behov. Att gå till överdrift i religiösa handlingar och att inte göra dem stegvist leder till att man blir utmattad och avbryter sitt arbete helt eller delvis. Därför betonade profeten vikten av att hålla sig till medelvägen utan att överdriva; att varken försumma det man ålagts eller göra mer än man klarar av. Om man inte förmår att utföra en handling till dess fulla grad, så kan man göra så gott man kan. Profeten gav glädjande besked om riklig belöning för den som utför kontinuerliga handlingar, även om de är små, för den som inte kan utföra dem fullt ut. Om en person inte kan utföra handlingen helt och hållet på grund av ofrivillig oförmåga, så minskar inte det dennes belöning. Och eftersom livet egentligen är en resa och en övergång till det kommande livet, uppmanade profeten att söka hjälp genom att utföra dyrkan under de stunder som leder till ökad energi: 1. Morgonen: dagens första del, mellan gryningen och soluppgången. 2. Eftermiddag: tiden efter solen har passerat zenit. 3. Natten: En del av natten, eftersom dyrkan under natten är mer krävande än under dagen, varför det nämndes "en del av natten".

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