

Ah, pas toujours facile le réveil du matin !

Ah, pas toujours facile le réveil du matin ! Et tellement doux son sommeil !

Certains sont même prêts à sacrifier leur Sehri pour cela... S'en priver complètement, ou en diminuer son temps pour augmenter celui du sommeil... Et une fois sorti de notre lit, on ne pense qu'à une seule chose, y retourner le plus vite possible !

Tout d'abord, nous devons savoir que le réveil n'est difficile que pour une raison principale : le sommeil tardif ! Nous dormons trop tard ! Et oui, il n'y a pas de secret !

Se mettant au lit trop tard, le réveil n'en est que plus difficile.

Résultat : empressement dans le repas, empressement dans la prière qui s'ensuit, et retour dans notre lit, alors que nous en sortons à peine !

Faisons donc un petit effort, et apprécions les instants du matin sans empressement.

Le repas est à prendre absolument : le Messenger d'Allah Swallallâhu 'Alayhi Wassallam disait : *"Prenez le Souhour, car il y a dans le Souhour une bénédiction".* (Bukhârî)

"Prenez, n'en serait-ce qu'une gorgée d'eau" , disait-il par ailleurs. (Ibnu Hibbân)

Alors, qu'on soit riz carry, ou plutôt thé biscottes, ou encore yaourt banane, ou juste un café, *ne manquons pas ce repas béni* , sa bénédiction nous accompagnera toute la journée...Insha Allah !

Ah, pas toujours facile le réveil du matin ! Et tellement doux son sommeil ! Certains sont même prêts à sacrifier leur...

Publiée par Shokat Limbada sur Mardi 28 avril 2020