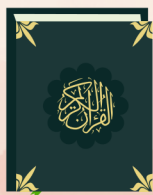
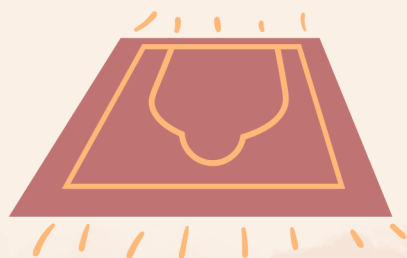




GUIDA SULLA PREGHIERA ISLAMICA

ṢALĀT



Ahmadiyya Muslim Jama'at Italia

ADHĀN



1. Allahu Akbar, Allahu Akbar	اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ	Allah è il più Grande, Allah è il più Grande
2. Allahu Akbar, Allahu Akbar	اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ	Allah è il più Grande, Allah è il più Grande
3. Ashhadu an la ilaha illa Allah	أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	Testimonio che non c'è altro dio all'infuori di Allah.
4. Ashhadu an la ilaha illa Allah	أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	Testimonio che non c'è altro dio all'infuori di Allah.
5. Ashhadu anna Muhammadur Rasool Allah	أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ	Testimonio che Muhammad è il messaggero di Allah.
6. Ashhadu anna Muhammadur Rasool Allah	أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ	Testimonio che Muhammad è il messaggero di Allah.
7. Hayya 'ala-s-Salah	حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ	Affrettatevi alla preghiera.
8. Hayya 'ala-s-Salah	حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ	Affrettatevi alla preghiera.
9. Hayya 'ala-l-Falah	حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ	Affrettatevi alla salvezza.
10. Hayya 'ala-l-Falah	حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ	Affrettatevi alla salvezza.
11. Allahu Akbar, Allahu Akbar	اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ	Allah è il più Grande, Allah è il più Grande.
12. La ilaha illa Allah	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	Non c'è altro dio all'infuori di Allah.

Per la preghiera del Fajr (alba), si aggiunge la seguente frase dopo Hayya 'ala-l-Falah - Hayya 'ala-l-Falah:

9. Hayya 'ala-l-Falah	حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ	Affrettatevi alla salvezza.
10. Hayya 'ala-l-Falah	حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ	Affrettatevi alla salvezza.
11. Assalatu Khairum Minan Naum	الصَّلَاةُ خَيْرٌ مِنَ النَّوْمِ	La preghiera è meglio del sonno.
12. Assalatu Khairum Minan Naum	الصَّلَاةُ خَيْرٌ مِنَ النَّوْمِ	La preghiera è meglio del sonno.
13. Allahu Akbar, Allahu Akbar	اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ	Allah è il più Grande, Allah è il più Grande.
14. La ilaha illa Allah	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	Non c'è altro dio all'infuori di Allah.

PREPARAZIONE

La "ṣalāt" rappresenta la preghiera obbligatoria nell'Islam ed è uno dei cinque pilastri fondamentali di questa fede. Ogni musulmano adulto è tenuto a compiere la ṣalāt. È inoltre incoraggiante che i bambini, a partire dai dieci anni, inizino a praticare la preghiera, seguendo gli insegnamenti del Profeta Muhammad (saw). L'esecuzione di queste preghiere contribuisce a rafforzare il nostro legame con Allah, offrendoci forza e coraggio nella vita di tutti i giorni. Infatti, la "ṣalāt" rappresenta un mezzo unico attraverso il quale possiamo comunicare e connetterci con Lui.

1 Come prepararsi alla preghiera:

1. Per assicurare un'adeguata purità prima della preghiera, è essenziale garantire la pulizia di tre elementi fondamentali: il proprio corpo, gli indumenti indossati e il luogo di preghiera.
2. Abluzioni (Wudu): Prima di iniziare la preghiera, è importante compiere le abluzioni, note come "wudu". Questo rituale di purificazione è necessario se, dopo l'ultima preghiera, si sono verificati eventi quali l'urinazione, l'uso del bagno, un'eruttazione o un pisolino. Il wudu' serve a purificare sia il cuore che il corpo prima del momento sacro della preghiera.
3. Entrare in moschea: Nel momento in cui si entra in una moschea, o masjid (termine arabo per "moschea"), è importante farlo con discrezione, camminando in punta di piedi e mantenendo il silenzio. Questo rispetto è dovuto al fatto che alcuni fedeli potrebbero essere immersi nella preghiera, e pertanto è necessario evitare di disturbare.
4. Usa un tappetino: Infine, se vi è incertezza sulla pulizia del luogo scelto per pregare, è consigliabile utilizzare un tappetino o un pezzo di tessuto pulito. Questi tappetini, noti come "tappeti da preghiera", rivestono un significato speciale per i fedeli musulmani e fungono da superficie pura su cui compiere la ṣalāt.

WUDU'

2 Abluzione - Wudu'

Prima di iniziare la preghiera, è essenziale compiere un rituale di pulizia noto come "Wudu'", che ci aiuta a prepararci non solo fisicamente, ma anche a livello emotivo e mentale.

Il Wudu' è speciale per diversi motivi:

1. Rafforza la nostra attenzione: Il processo del Wudu' aiuta a sentirsi più svegli e pronti, creando la condizione ideale per un dialogo intimo con Allah.
2. Migliora la concentrazione: Durante la preghiera, il Wudu' facilita una maggiore focalizzazione, permettendoci di immergerci completamente nel momento sacro.
3. Simboleggia la purificazione: Il lavaggio di mani e viso non è solo una pulizia fisica; rappresenta anche un desiderio di purificazione interiore, di lavare via errori e piccoli peccati.
4. Sensazione di rinnovamento: Analogamente a quando ci laviamo le mani con acqua e sapone, il Wudu' ci fa sentire puliti e freschi, simboleggiando il lavaggio del cuore dai piccoli errori quotidiani.

È importante ricordare che il Wudu' non è solo un rituale di purificazione fisica; è un atto che ci avvicina a Allah, permettendoci di sentirci puliti sia all'interno che all'esterno.



Lava le tue manine tre volte, arrivando fino al polsino. Prima la manina destra e poi quella sinistra.



Riempite la bocca d'acqua e sciacquate tre volte, come quando ci si risciacqua dopo essersi lavati i denti.



Fate un po' d'acqua nelle narici, come quando si mette l'acqua al mare.



Lavatevi la faccia tre volte.



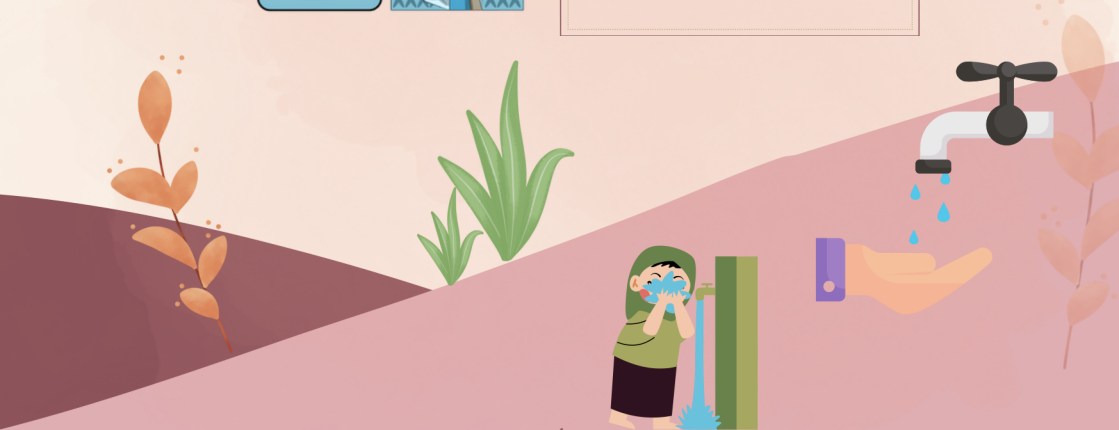
Lavatevi le braccia fino ai gomiti tre volte: prima il braccio destro, poi quello sinistro.



Bagnate le mani e passatele sulla testa, dalla fronte fino al collo. Poi, con le dita, pulite dietro le orecchie.



Lavatevi i piedini fino alle caviglie tre volte: prima il piedino destro, poi quello sinistro.



Dopo aver fatto il Wudu', possiamo dire una preghiera speciale per avvicinarci ancora di più ad Allah:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ

Allahum maj alni minat-tawwabeena waj alni minal muta-tahhireen

“Oh Allah! Rendimi tra coloro che si pentono dei loro peccati e tra coloro che si mantengono puri e smacchiati.”

3 Ghusl

Il ghusl è un lavaggio rituale completo che serve a purificare il corpo in maniera integrale. Si pratica in situazioni specifiche della vita di un adulto, tra cui:

- Dopo un rapporto coniugale.
- Al termine del ciclo mestruale per le donne.
- Dopo l'ejaculazione.
- Seguendo il parto, per le donne.

Come si effettua il ghusl?

1. **Intenzione:** Prima di tutto, è necessario avere l'intenzione di compiere il ghusl per purificarsi davanti ad Allah.
2. **Lavaggio delle mani:** Inizia lavando le mani tre volte.
3. **Parti intime:** Procedi con la pulizia delicata delle parti intime.
4. **Wudu' parziale:** Effettua un wudu' parziale, lavando mani, viso, braccia e piedi come si fa abitualmente per il wudu'.
5. **Acqua sulla testa:** Versa acqua sulla testa tre volte, assicurandoti che raggiunga le radici dei capelli.
6. **Lavaggio del corpo:** Distribuisci acqua su tutto il corpo, iniziando dal lato destro e poi passando al sinistro, facendo attenzione a lavare ogni parte.
7. **Risciacquo finale:** Concludi versando acqua su tutto il corpo un'ultima volta, per garantire una pulizia completa.

È fondamentale che l'acqua raggiunga ogni parte della pelle. Se indossi anelli, braccialetti o altri gioielli, rimuovili per permettere all'acqua di toccare ogni area del corpo. Inoltre, se sulla pelle sono presenti cerotti, fango o simili, questi devono essere rimossi prima di iniziare il ghusl.

1.



4 Fare il *tayammum* (la pulizia senza acqua)

In alcune circostanze, potrebbe non essere disponibile acqua per effettuare il wudu' o il ghusl. Per queste situazioni, l'Islam fornisce un'alternativa chiamata "tayammum", che può essere eseguito utilizzando terra, sabbia pulita, o una roccia non precedentemente impiegata per il *tayammum*.

Ecco come si pratica il tayammum:

1. **Intenzione:** Come primo passo, stabilisci l'intenzione di compiere il tayammum per purificarti davanti ad Allah.
2. **Contatto con la terra o la roccia:** Tocca leggermente con le palme delle mani la terra o la roccia.
3. **Soffiare sulle mani:** Dopo aver toccato la terra o la roccia, soffia sulle mani per rimuovere l'eccesso di polvere o sabbia.
4. **Mani sul viso:** Passa le mani sul viso una sola volta.
5. **Strofinare le mani:** Infine, strofina una mano contro l'altra, dalla base del polso fino alle punte delle dita.

Con il *tayammum* completato, sei ora pronto per pregare. Questo metodo è stato concesso da Allah consapevole delle circostanze in cui potrebbe essere difficile reperire acqua, mostrando la misericordia e la comprensione nei confronti delle diverse condizioni umane.



5 Prega nei momenti stabiliti

Pregare nei momenti stabiliti è un aspetto fondamentale nell'Islam. Allah ha ordinato ai fedeli di pregare cinque volte al giorno, ognuna in un momento specifico legato alla posizione del sole nel cielo. Questi sono i tempi delle preghiere:

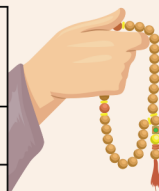
1. **Fajr**: Questa preghiera si svolge all'alba, quando compare la prima luce ma prima che il sole sorga.
2. **Zuhr**: Si effettua dopo mezzogiorno, quando il sole inizia a spostarsi dalla sua posizione più alta nel cielo.
3. **Asr**: Questa preghiera avviene nel pomeriggio, prima che il sole inizi a diventare rosso.
4. **Maghrib**: Si pratica al tramonto, nel momento in cui il sole scompare.
5. **Isha**: Questa è la preghiera notturna, che si compie quando cala l'oscurità completa.

Ogni preghiera richiede un tempo relativamente breve, circa 5-10 minuti, ma è essenziale osservare questi tempi con precisione.

Un suggerimento utile: i momenti delle preghiere variano nel corso dell'anno a seconda dell'alba e del tramonto del sole, che cambiano in base alle stagioni. È quindi importante verificare regolarmente gli orari delle preghiere, utilizzando calendari specifici o chiedendo ai propri genitori o a un'altra fonte affidabile.

Ecco la tabella, includendo le preghiere Sunnah Mu'akkadah (Sunnah enfatizzata) e Ghair Mu'akkadah (Sunnah non enfatizzata)

	Sunnah (Nafl)	Farz	Sunnah	Witr (Nafl)
FAJR	2	2	-	-
ZUHR	4	4	4	(2)
ASR	(4)	4	-	-
MAGHRIB	-	3	2	(2)
ISHA	-	4	2	(2) 3



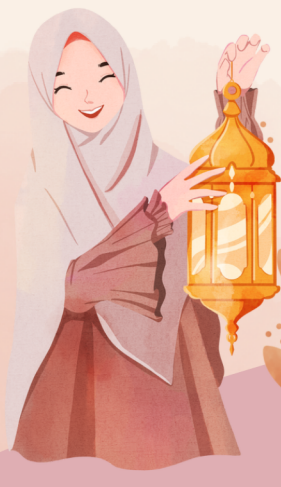
6 Orari e Momenti Appropriati per la Ṣalāt nell'Islam

Un piccolo avviso sulle preghiere

È importante essere consapevoli che ci sono specifici momenti durante il giorno in cui le preghiere (Ṣalāt) non dovrebbero essere eseguite. Questi includono:

1. **Prima della Preghiera di Maghrib:** C'è un breve periodo, di circa 10-15 minuti, durante il tramonto, giusto prima della preghiera di Maghrib, in cui è sconsigliato effettuare la Salaat.
2. **Dopo la Preghiera di Asr:** Una volta completata la preghiera di Asr, non dovrebbero essere effettuate altre preghiere fino all'arrivo del tempo designato per la preghiera di Maghrib.

Queste restrizioni si applicano a tutti i tipi di preghiere, sia quelle obbligatorie (Farz), sia quelle volontarie (Sunnah), sia le preghiere extra (Nafil). È pertanto consigliabile attendere i momenti appropriati per la preghiera, rispettando queste specifiche pause.



7 Come vestirsi per la preghiera

Quando si effettua la preghiera, è fondamentale indossare abiti che garantiscano una copertura adeguata:

- **Per le ragazze e le donne:** È necessario coprire tutto il corpo, ad eccezione del viso e delle mani. Si può immaginare di indossare un lungo abito che lasci scoperti solo il viso e le mani.
- **Per i ragazzi e gli uomini:** La norma richiede di coprire la zona del corpo che va dall'ombelico alle ginocchia. Questo può essere immaginato come un pantaloncino lungo che copre interamente tale area.

Durante la preghiera, è importante che gli abiti rimangano in posizione, coprendo il corpo anche quando ci si piega o ci si alza. Se una camicia o un abito si muove, mostrando parti del corpo che dovrebbero rimanere coperte, è necessario sistemarli prima di iniziare la preghiera.

Ricorda: Mostrare rispetto verso Allah attraverso il proprio abbigliamento durante la preghiera è un gesto di grande valore. Questo aspetto del vestiario è un importante atto di devozione e rispetto nelle pratiche di preghiera.



8 Pregare in Lingua Arabo

Durante la preghiera, l'utilizzo della lingua araba ha un significato particolare:

- **Rapporto con il Corano:** Il Corano è stato rivelato in arabo, e pregare in questa lingua ci permette di sentirci più vicini alle parole che Allah ha trasmesso al Profeta Muhammad (saw).
- **Unità dei Musulmani:** Indipendentemente dalla loro ubicazione nel mondo, tutti i musulmani adottano l'arabo nelle loro preghiere. Questo crea un incredibile senso di unità: nonostante le diverse origini geografiche, i fedeli si esprimono con le stesse parole durante la preghiera.

Per imparare l'arabo utilizzato nella preghiera, ci sono diverse opzioni:

- **Video Educativi:** Sono disponibili video su YouTube che forniscono istruzioni su come recitare le preghiere in arabo.
- **Risorse Comunitarie:** Verifica se nella tua comunità ci sono persone o corsi specializzati nell'insegnamento della lingua araba per la preghiera.

Se conosci qualcuno che parla fluentemente l'arabo, chiedigli aiuto per migliorare la tua pronuncia.

Ricorda: L'aspetto più importante è fare del tuo meglio. Allah conosce lo sforzo e l'impegno che metti nella preghiera.

ا ب ت ث

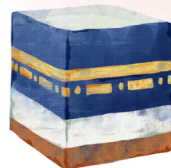


I PASSI DELLA PREGHIERA (ṢALĀT)

1 ORIENTAMENTO VERSO LA QIBLA

Nell'atto della preghiera, i musulmani si orientano verso un luogo sacro chiamato Kaaba, situato nella città di Mecca. La Kaaba rappresenta un punto di riferimento fondamentale per i fedeli musulmani in tutto il mondo. Ecco alcuni aspetti chiave da ricordare:

- **Unità nella Direzione:** Indipendentemente dalla loro posizione geografica, tutti i musulmani si rivolgono verso la Kaaba durante la preghiera.
- **Flessibilità in Viaggio:** Se ti trovi in viaggio, ad esempio su un aereo o una nave, e non sei in grado di determinare con precisione la direzione della Kaaba, non preoccuparti. In questi casi, è permesso pregare in qualunque direzione. Tuttavia, se possibile, è preferibile orientarsi verso la Kaaba almeno all'inizio della preghiera, nel momento in cui si pronuncia "Allahu Akbar".



Questa pratica è anche un simbolo dell'unità dei musulmani nel mondo, che condividono un comune punto focale nel loro atto di devozione.

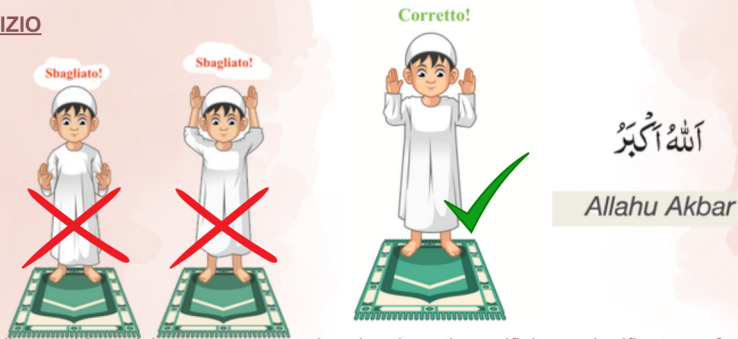
2 NIYYAH (Intenzione)

Prima di iniziare la preghiera, è essenziale comprendere e definire chiaramente lo scopo di tale atto. Questo concetto è noto come "Niyyah", che significa avere un'intenzione precisa e consapevole nel cuore. Dunque, prima di intraprendere la preghiera, è importante prendersi un momento per riflettere e comprendere la ragione per cui ci si appresta a pregare. Questo passaggio non solo aiuta a focalizzare la mente, ma sottolinea anche l'importanza di avvicinarsi alla preghiera con serietà e devozione, assicurandosi che ogni atto di culto sia eseguito con una chiara intenzione e un profondo rispetto verso il suo significato spirituale.



PREGHIERA (ṢALĀT)

3 L'INIZIO



All'avvio della preghiera, è importante eseguire alcuni gesti specifici con significato profondo. Ecco i passaggi da seguire:

- **Sollevare le mani:** Innalza le mani fino all'altezza delle orecchie. Durante questo gesto, le dita delle mani dovrebbero essere leggermente distanziate, né troppo strette né troppo aperte.
- **Pronuncia con devozione:** Mentre sollevi le mani, pronuncia con devozione e rispetto le parole "Allahu - Akbar (الله أكبر)". Questa frase significa "Allah è il più grande".
- **Posizione eretta:** Esegui questi gesti mantenendoti in piedi dritto, in una posizione che rifletta rispetto e concentrazione.

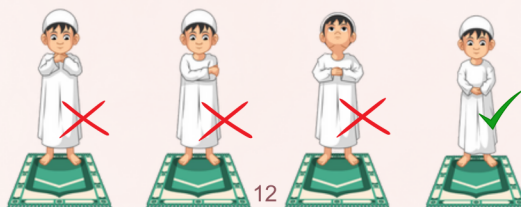
Questo atto di innalzare le mani e pronunciare "Allahu Akbar" segna l'inizio della preghiera e simboleggia l'ingresso in un momento di comunicazione diretta con Allah, lasciando alle spalle tutte le preoccupazioni mondane per concentrarsi esclusivamente sul sacro atto di preghiera.

4 QIYĀM

Durante il Qiyyam, una delle posizioni chiave nella preghiera islamica, è fondamentale adottare una postura che rifletta dignità e compostezza:

- **Posizione delle mani:** Poni la mano destra sopra la sinistra, posizionandole entrambe a metà del corpo, tra il petto e l'ombelico. Questa postura aiuta a mantenere un atteggiamento rispettoso e ordinato.
- **Sguardo al suolo:** Durante il Qiyyam, è consigliato di dirigere lo sguardo verso il pavimento, concentrandosi sul punto dove la testa si prosterà durante il sujūd. Questo contribuisce a mantenere umiltà e concentrazione.
- **Focalizzazione dell'attenzione:** È importante concentrarsi e non lasciar vagare lo sguardo per mantenere la mente focalizzata sul significato e sull'intenzione della preghiera.

Nella fase del Qiyyam, il fedele recita prima il Ṣanā' e poi Al-Fātiḥah. Dopo Al-Fātiḥah, si prosegue con la recita di un'altra sūrah o alcuni versetti del Corano.



PREGHIERA (ṢALĀT)

5 ṢANĀ'

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ

*Subhanakallah humma wabi hamdika wata barakasmuka
wata ala jadduka wa laa ilaha ghairuk*

“Gloria a Te, o Allah, il Lodevole, e benedetto è il tuo nome, ed esaltata è la tua
maestà, e non c'è nessuno da adorare all'infuori di te.”

6 TA'AWWUZ

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Auzu billahi minash shaitanir rajeem

“Cerco rifugio presso Allah da Satana il rifiutato.”

7 AI-FĀTIHAH

Dopo il Ta'awwuz, recita Al-Fātiḥah, il primo capitolo del Corano. Questa Sūrah è
fondamentale e si recita in ogni rak'ah, cioè in ogni unità della preghiera Salah.

Ecco il testo di Al-Fātiḥah:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ○ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ○ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ ○ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ○ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ○ اهْدِنَا
الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ○ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ○ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَ
الضَّالِّينَ ○

Bismillahir rahmaanir raheem.

Alhamdulillahi rabbil alameen. Arrahmaa nir raheem.

Maaliki yaumiddeen. Iyyaaka nabudu wa iyyaaka nasta'een.

*Ihdinas siraatal mustaqeem. Siratal lazeena an amta alaihim,
ghairil maghdoobi alaihim wa laddaal leen. Ameen.*

“Nel nome di Allah, il Clemente, il Misericordioso. Ogni lode appartiene ad Allah,
Signore di tutti i mondi, il Clemente, il Misericordioso, Padrone del Giorno del giudizio.
Te soltanto adoriamo e soltanto da Te imploriamo aiuto. Guidaci per il retto sentiero, il
sentiero di coloro ai quali hai elargito i Tuoi favori, di coloro che non sono incorsi nella
Tua ira e che non si sono fuorviati.”

PREGHIERA (ṢALĀT)

8 AL-IKHLĀṢ

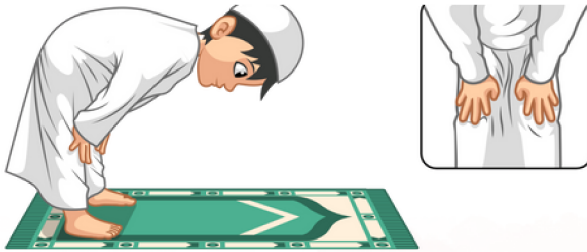
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ ۝ وَ
لَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝

*Bismillahir rahmaanir raheem. Qul hu wallahu ahad. Alla hus samad.
Lam yalid, wa lam yoolad. Wa lam yakullahu kufuwan ahad.*

“Nel nome di Allah, il Clemente, il Misericordioso.

Di: «Egli è Allah, l'Unico! Allah, l'indipendente e implorato da tutti. Egli non genera, e non è generato. E non esiste alcuno uguale a Lui.»”

Ricorda: Recitare una Sūrah dopo Al-Fātiḥah si fa soltanto nelle prime due rak'ah della preghiera fardh, cioè l'obbligatoria. Nelle preghiere sunnah mu'akkadah, quelle raccomandate, si recita una Sūrah in ogni rak'ah.



9 RUKŪ (Inclinazione):

Mentre ti prepari per l'inclinazione, pronuncia "Allāhu Akbar". Piega il corpo in avanti dalle anche, tenendo la schiena e il collo allineati e paralleli al pavimento. Il tuo sguardo dovrebbe essere diretto verso il luogo di prostrazione. Le mani vanno posizionate sulle ginocchia, con le dita divaricate per una presa ferma. Schiena e testa dovrebbero formare un angolo retto con le gambe, come se fossi a 90 gradi. Assicurati che la posizione sia confortevole e stabile. Questa postura di inclinazione profonda è nota come "rukū". Durante il rukū', recita tre volte:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subhaana rabbi yal azeem

“Santo è il mio Signore, il più Grande.”

PREGHIERA (ṢALĀT)

10 QĀMA (Posizione eretta dopo l'inclinazione):

Dopo aver terminato il rukū', rialzati lentamente fino a tornare in posizione eretta. Mentre ti sollevi, pronuncia: "Samī' Allāhu li-man ḥamidah", che significa "Allah ascolta coloro che Lo lodano". Una volta ristabilito completamente in piedi, riposiziona le mani ai lati del corpo e procedi con le successive invocazioni della preghiera.

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

Samī allahu liman hamidah

"Allah ascolta coloro che Lo lodano"



11 TAMHĪD

Dopo esserti rialzato dal rukū' e aver pronunciato "Samī' Allāhu li-man ḥamidah", è importante glorificare immediatamente Allah con la frase: "Rabbānā wa-lakal-ḥamd", che significa "O nostro Signore, a Te ogni lode". Questa espressione è un atto di gratitudine e ringraziamento verso Allah, riconoscendone la grandezza. Per dare maggior enfasi e valore alla tua preghiera, puoi arricchire questa lode con: "Ḥamdān kathīran ṭayyiban mubārakan fihi". Questa estensione significa "lode che è abbondante, buona e benedetta".

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ

Rabbanaa wa lakal hamd, hamdan kaseeran tayyiban mubarakan fihi

"Nostro Signore, Tua è la lode - lode che è abbondante, pura e piena di benedizioni."

12 SAJDAH (Prostrazione):

Dopo aver lodato Allah in posizione eretta, pronuncia "Allāhu Akbar" e procedi alla prostrazione, nota come Sajdah. In questa fase, ci si prostra completamente a terra, in un gesto di umiltà e sottomissione totale ad Allah. Testa, fronte, naso, palmi delle mani, ginocchia e punte dei piedi devono toccare il pavimento, simboleggiando la tua completa sottomissione al Creatore. È importante che i gomiti non tocchino il pavimento, mantenendo uno spazio tra il corpo e le gambe. La fronte e il naso devono essere fermamente premuti sul pavimento, e le dita delle mani e dei piedi rivolte verso la Qibla. Mentre ti trovi in questa posizione di profonda supplica, è consigliato recitare almeno tre volte "Subḥāna Rabbi al-'Ala" (Gloria al mio Signore, l'Altissimo). Questa lode esalta la grandezza e la supremazia di Allah e riflette la tua umiltà di fronte a Lui.

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

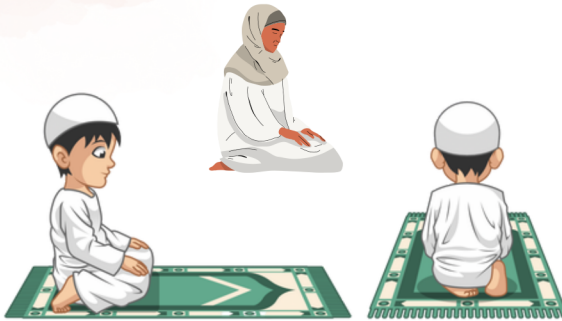
Subhana rabbi yal ala



PREGHIERA (ṢALĀT)

13 JILSAH (Posizione seduta tra le due prostrazioni):

Dopo aver terminato la tua prostrazione, pronuncia "Allāhu Akbar" e sollevati in una posizione seduta, un movimento noto come Jilsah, che funge da transizione tra le due prostrazioni. Nella posizione seduta, appoggia il peso sul piede sinistro, mentre il piede destro resta eretto, con le dita puntate verso la Qibla. Il corpo dovrebbe essere supportato dal piede sinistro e dalle natiche. Le mani vanno posizionate sulle ginocchia, con le dita distese. Questa postura seduta offre un momento di quiete e riflessione tra le prostrazioni.



رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَأَجِبْنِي وَأَرْزُقْنِي وَارْقُضْنِي

Rabigh firli warhamni wahdini wa aafini wajburni warzuqni warfani

“O Signore, perdonami e abbi pietà di me guidami e mantienimi in buona salute, compensa le mie mancanze, provvedimi e sollevami.”

SECONDA SAJDAH (Seconda prostrazione)

Dopo aver completato la Jilsah, pronuncia nuovamente "Allāhu Akbar" e ritorna alla posizione di prostrazione (Sajdah) per la seconda volta. Questa seconda prostrazione è identica alla prima, mantenendo la stessa postura e lo stesso spirito di umiltà e sottomissione.

Completa la seconda rak'ah seguendo gli stessi passaggi della prima. Questo include la recitazione, la prostrazione e tutte le altre azioni che hai compiuto nella prima rak'ah, mantenendo la stessa sequenza e lo stesso spirito di devozione.



PREGHIERA (ṢALĀT)

Completamento della Seconda Rak'ah: Dopo la seconda prostrazione (Sajdah), pronuncia "Allāhu Akbar" e rialzati in posizione eretta per iniziare la seconda rak'ah.

1. In piedi (**Qiyām**): Come nella prima rak'ah, inizia recitando la Sūrah Al-Fātiḥah. Al termine di Al-Fātiḥah, scegli un altro passo o una Sūrah del Corano da recitare.
2. **Rukū'** (Inclinazione): Dopo la recitazione, pronuncia "Allāhu Akbar" e piegati in avanti nel rukū'. Mantieni la stessa postura e recitazione della prima rak'ah.
3. **Sollevari dal Rukū'** pronunciando "Samī' - Allāhu - li-man - Ḥamidah".
4. **Tamhīd**: Dopo il Rukū', mentre sei in piedi, recita: "Rabbanā Wa-lakal-Ḥamd" e, se desideri, "Ḥamdan Kathīran Ṭayyiban Mubārakan Fih".
5. **Sajdah** (Prostrazione): Pronuncia "Allāhu Akbar" e prostrati, come nella prima rak'ah.
6. **Jilsah**: Dopo la Sajdah, pronuncia "Allāhu Akbar", siediti sulle ginocchia, esattamente come nella prima rak'ah.
7. **Seconda Sajdah**: Pronuncia "Allāhu Akbar" e prostrati di nuovo, recitando la stessa supplica della prima prostrazione.
8. Al termine della seconda Sajdah, hai completato la seconda rak'ah.

Se la tua preghiera consiste solo di due rak'ah, come nel caso della preghiera del Fajr o della sunnah del Maghrib, procedi con il Tashahhud (supplica seduta) per concludere la preghiera. Se invece stai eseguendo una preghiera più lunga, come Zuhr, Asr, Maghrib o Isha, continua con le successive rak'ah nello stesso modo.



PREGHIERA (ṢALĀT)

14 TASHAHHUD

Il Tashahhud è un elemento cruciale della preghiera, recitato dopo la seconda prostrazione nella seconda rak'ah e nelle rak'ah finali delle preghiere che hanno più di due rak'ah.

Mentre sei seduto:

1. Appoggia la mano sinistra aperta sul ginocchio sinistro.
2. Inizia la recitazione del Tashahhud:

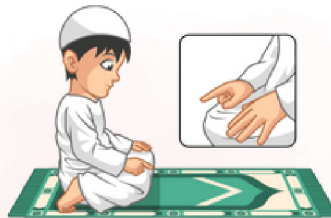
التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
وَبَرَكَاتُهُ أَسْلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

*Attahiyyatu lillahi was salawatu wat tayyibatu.
Asslamu alaika ayyuhan nabiyyu wa rahma tullahi wa barakatuhu.
Assalamu Alaina wa ala ibaadilla his saliheen.*

“Tutta l'adorazione verbale è dovuta ad Allah - e tutti gli atti fisici di adorazione e i sacrifici finanziari. La pace sia con te, o Profeta, e la Misericordia di Allah e le Sue Benedizioni. La pace sia su di noi e sui giusti servitori di Allah.”

3. Per quanto riguarda la mano destra, alza il dito indice mentre avvolgi il pollice intorno al medio e all'anulare, stringendoli insieme, e recita:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ



4. Poi abbassa il dito indice e continua con la recitazione.

وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُهُ

*Ash hadu alla ilaha illallahu
wa ash hadu anna Muhammadan abduhu wa rasooluh*

“Attesto che non c'è dio all'infuori di Allah, e rendo testimonianza che Maometto è il Suo Servo e Messaggero.”

Dopo aver recitato il Tashahhud, se la tua preghiera è di due rak'ah, come la preghiera del Fajr, puoi procedere con la recitazione della Salāt al-Ibrāhīmiyya e poi concludere la preghiera. Se invece stai eseguendo una preghiera più lunga, come la Zuhr, puoi alzarti dopo il Tashahhud per iniziare le rak'ah successive.

PREGHIERA (ṢALĀT)

15 DUROOD (Salatul Ibrahimīyya)

Dopo aver recitato il Tashahhud, è consigliato recitare il Durood, noto anche come Ṣalāt al-Ibrāhīmīyya o Durood-e-Ibrāhīm. Si tratta di una preghiera di benedizione per il Profeta Muhammad (saw) e la sua famiglia, che si basa su un'insegnamento che egli ha dato ai suoi seguaci su come pregare per lui.

Mentre rimani seduto nella posizione dopo il Tashahhud:

1. Inizia a recitare il Durood:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَيِّدٌ مَجِيدٌ

*Allahumma salli ala Muhammadin wa ala aali Muhammadin,
kama sallaita ala Ibraheema wa ala aali Ibraheema
innaka Hameedum Majeed.*

“O Allah, manda le Tue benedizioni su Muhammad e sulla famiglia di Muhammad, come hai benedetto Ibrahim e la famiglia di Ibrahim. In verità, Tu sei Lodevole e Glorioso.”

اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَيِّدٌ مَجِيدٌ

*Allahumma barik ala Muhammadin wa ala aali Muhammadin,
kama barakta ala Ibraheema wa ala aali Ibraheema
innaka Hameedum Majeed.*

“O Allah, benedici Muhammad e la famiglia di Muhammad, come hai benedetto Ibrahim e la famiglia di Ibrahim. In verità, Tu sei Lodevole e Glorioso.”

16 PREGHIERE CONCLUSIVE

Dopo aver recitato il Durood, è consigliato fare suppliche personali (du'a), rivolgendo le proprie richieste ad Allah per ciò che si desidera nella vita terrena e nell'aldilà. Ecco due du'a comunemente recitate alla fine della preghiera:

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

*Rabbana aatinaa fiddunyaa hasanatan wa fil aakhirati hasanatan
wa aina azaban naar.*

“Signore nostro, concedici il bene in questo mondo e anche il bene nel mondo a venire e proteggici dal tormento del fuoco.”



PREGHIERA (ṢALĀT)

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَائِ
رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

*Rabbij alni muqeemas salati wa min zurriyati.
Rabbanaa wa taqabbal dua. Rabbanagh firli wa li waali dayya
wa lil mumineena yauma yaqoomul hisaab.*

"Mio Signore, fa' che osservi sempre la preghiera, e pure i miei figli.
Signore nostro accetta la mia preghiera. Signore nostro, accorda il perdono
a me e ai miei genitori e ai credenti nel giorno in cui avverrà la resa dei
conti."

17 SALAM

Dopo aver concluso le tue suppliche e du'a, è il momento di terminare la tua preghiera con il "Salam", un gesto che esprime pace e benedizione.

1. Per iniziare, gira il viso verso destra.
2. Mentre il viso è rivolto a destra, recita: "Assalamu 'Alaikum Wa Rahmatullah", che significa: "La pace e la misericordia di Allah siano su di voi."
3. Dopo aver pronunciato il salam a destra, gira il viso verso sinistra.
4. Allo stesso modo, mentre il viso è rivolto a sinistra, recita di nuovo: "Assalamu 'Alaikum Wa Rahmatullah".



السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

Assalamu Alaikum wa Rahmatullah

"La pace sia La pace e la misericordia di Allah siano su di voi.voi e le benedizioni di Allah."



PREGHIERA (ṢALĀT)

Con questo gesto, stai inviando benedizioni di pace e misericordia prima a te stesso e poi a tutto l'universo. Questo atto segna la conclusione formale della tua preghiera, indicando che ora puoi riprendere le tue attività quotidiane. Tuttavia, è importante mantenere un senso di devozione e consapevolezza di Allah nel tuo cuore anche dopo aver terminato la preghiera.

18 Du'ā'-e-Qunūt [Witr]

La preghiera di Witr è una pratica altamente raccomandata, solitamente recitata dopo la preghiera Isha e composta da tre rak'at. Nella terza rak'at della preghiera Witr, si recita il Du'ā'-e-Qunūt, dopo il ruku (inchino). Il Du'ā'-e-Qunūt è una supplica in cui si chiede perdono, misericordia e aiuto da parte di Allah. Viene recitato in posizione eretta (Qiyām). Ricorda che la recitazione del Du'ā'-e-Qunūt è una caratteristica distintiva della preghiera Witr.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَغْفِرُكَ وَنَسْتَغْفِرُكَ وَنُؤْمِنُ بِكَ وَتَتَوَكَّلُ عَلَيْنَا وَتُخَيِّرُنَا
الْخَيْرَ وَنَشْكُرُكَ وَلَا نَكْفُرُكَ وَنَعْلَمُ مَنْ يَفْجُرُكَ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَعْبُدُ
وَلَكَ نَصْلًا وَنَسْجُدُ وَإِلَيْكَ نَسْعَى وَنَخْفِدُ، وَنَرْجُو رَحْمَتَكَ وَنَخْشَى عَذَابَكَ،
إِنَّ عَذَابَكَ بِالْكَفَّارِ مُلْحِقٌ

*Allahumma inna nasta eenuka wa nastaghfiruka wa numinu bika
wa natawakkalu alaika wa nuthni alaikal khaira, nashkuruka
wa laa nakfuruka wa nakhla u wa natruku manyafjuruk.
Allahumma iyyaaka nabudu wa laka nusalli wa nasjudu
wa ilaika nas aa wa nahfidu wa narjoo rahmataka
wa nakhsha azaabaka, inna azabaka bil kuffaari mulhiq.*

“O Allah, noi Ti chiediamo aiuto e Ti chiediamo perdono, e crediamo in Te e confidiamo in Te, e Ti lodiamo nel miglior modo, e Ti ringraziamo e non Ti siamo ingrati, e rinunciamo e abbandoniamo chi Ti disobbedisce. O Allah, solo a Te adoriamo, e per Te pregiamo e ci prostriamo, a Te ci affrettiamo e ci sforziamo. Speriamo nella Tua misericordia e temiamo il Tuo castigo. Il Tuo castigo certamente colpirà i miscredenti.”



PREGHIERA (ṢALĀT)

19 AVVERTENZE

- Nella moschea, è fondamentale mantenere un tono di voce basso per non disturbare chi sta pregando.
- Dovresti preservare il tuo impegno di pregare cinque volte al giorno, anche se ti trovi a scuola o in altre situazioni.
- Ricorda di rispettare gli altri, evitando di interrompere chi sta svolgendo la preghiera.
- Utilizza il tuo tempo in moschea in modo proficuo, magari dedicandoti alla lettura del Corano o alla pratica del Dhikr.
- Durante la tua preghiera, evita di parlare e mantieni sempre un elevato livello di concentrazione.

20 PER CHI E' OBBLIGATORIA LA PREGHIERA?

La preghiera è un obbligo per ogni musulmano adulto e mentalmente sano. Tuttavia, le donne in stato di mestruazioni o con emorragia post-partum sono esentate dalla preghiera durante questi periodi. Dopo la conclusione del ciclo mestruale o dell'emorragia, possono riprendere la preghiera senza dover recuperare le preghiere mancate.

21 ORARIO

È essenziale pregare all'inizio del tempo specifico per ogni preghiera. Se si perde l'orario di preghiera a causa del sonno o dimenticanza, si deve recuperare appena possibile.

22 LUOGO DELLA PREHIERA

Si raccomanda di pregare in congregazione, preferibilmente in una moschea, per promuovere l'unità e la fratellanza tra i musulmani. Tuttavia, per la misericordia di Allah, si può pregare ovunque.

23 CRITERI PER IL LUOGO DI PREGHIERA

- Il luogo deve essere pulito.
- Evitare posti dove si potrebbe causare o ricevere disturbo.
- Non pregare dove potresti diventare oggetto di scherno o derisione.
- Evita di pregare in luoghi associati al peccato, come discoteche o club.

Ricorda sempre che, per grazia divina, tutta la terra è adatta per la preghiera in Islam.

