



# Gli atti di Sunnah e le invocazioni quotidiane del Profeta

(Allah lo benedica e gli dia la pace)

Autore

**Dott. Abdullah Bin Hamud  
Alfarih**

Prefazione

**Prof. Dott. Khalid Bin Ali  
Almushayqih**

# Gli atti di Sunnah e le invocazioni quotidiane del Profeta

(Allah lo benedica e gli dia la pace)

Nella sentenza divina Iddio l'Altissimo dice:

“Il Mio servitore non cessa d'avvicinarsi a me  
compiendo opere volontarie, fino a che lo l'amo”

**Autore**

**Dott. Abdullah Bin Hamud Alfarih**

**Prefazione**

**Prof. Dott. Khalid Bin Ali Almushayqih**

Vengono concessi i diritti di stampa per la pubblicazione di quest'opera a fini caritatevoli o per traduzioni in altre lingue, previa revisione da parte dell'Autore

Quest'opera è tradotta in oltre dieci lingue

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## Contenuti

### Introduzioni

Argomento	Pagina
◆ Introduzione	15
◆ Prefazione	13
▶ Significato della Sunnah	18
▶ Esempi di osservanza della Sunnah da parte dei pii predecessori	18
▶ Benefici nel seguire la Sunnah	20
▶ Evidenze a riguardo di questi tre benefici	20

### Gli atti di Sunnah in tempi specifici



Argomento	Pagina
◆ Prima dell'alba	24
◆ Parte prima: il risveglio	24
▶ Sunnah delle abluzioni	24
◆ Parte seconda: la veglia notturna e la preghiera del <i>witr</i>	31
▶ Il tempo migliore per la preghiera notturna	32
▶ I tre gradi d'eccellenza della veglia in preghiera	32
▶ Le invocazioni ( <i>qunūt</i> ) nella preghiera del <i>witr</i> , secondo la Sunnah	34



Argomento	Pagina
▶ Tali invocazioni si recitano prima o dopo l'inchino ( <i>rukū'</i> )?	36
▶ Si alzano le mani durante le invocazioni del <i>witr</i> ?	37
▶ Come si aprono le invocazioni?	37
▶ Si passano le mani sul volto dopo le invocazioni?	37
◊ Il tempo della preghiera dell'alba ( <i>fajr</i> )	42
▶ Il richiamo alla preghiera ( <i>adhān</i> )	42
▶ La Sunnah dell'alba ( <i>fajr</i> )	44
▶ Le preghiere della Sunnah	45
▶ La preghiera supererogatoria dell'alba	45
▶ Recarsi a pregare in moschea	46
▶ Gli atti di Sunnah nella preghiera	50
▶ La <i>sutrah</i> (schermatura simbolica)	50
▶ Utilizzare il <i>siwak</i> prima di ogni preghiera	52
▶ La Sunnah nella posizione eretta ( <i>qiyām</i> )	52
▶ La Sunnah nell'inchino ( <i>rukū'</i> )	56
▶ Risollemandosi dal <i>rukū'</i>	58
▶ La Sunnah nella prosternazione ( <i>sujūd</i> )	60
▶ La Sunnah nella seduta ( <i>jalsah</i> ) fra le due prosternazioni	62
▶ La seduta di riposo	62
▶ Atti di Sunnah nel <i>tashahhud</i>	63
▶ I due modi di porre le mani nel <i>tashahhud</i>	64
▶ I due modi di tenere le dita nel <i>tashahhud</i>	64



Argomento	Pagina
▶ <b>Le invocazioni dopo il saluto finale nelle preghiere canoniche</b>	68
▶ <b>Secondo la Sunnah, nella recitazione delle lodi (<i>tasbīh</i>), si conta con le dita</b>	69
▶ <b>Fa parte della Sunnah restare assisi nel luogo di preghiera dopo la preghiera dell'alba, fino al sorgere del sole</b>	70
▶ <b>Invocazioni del mattino</b>	72
▶ <b>Le invocazioni del mattino e della sera</b>	72
◊ <b>Il tempo della preghiera del <i>duhā</i></b>	
◆ <b>Il suo tempo ed il suo tempo d'elezione</b>	77
◆ <b>Il suo merito</b>	77
◆ <b>Il numero delle sue <i>raka'āt</i></b>	77
◊ <b>Il tempo della preghiera del mezzogiorno (<i>dhuhr</i>)</b>	79
◆ <b>Primo. La Sunnah prima e dopo la preghiera canonica del mezzogiorno</b>	79
◆ <b>Secondo. Fa parte della Sunnah prolungare la prima <i>rak'ah</i> nella preghiera del mezzogiorno</b>	79
◆ <b>Terzo. Nei momenti di calura estrema</b>	80
◊ <b>Il tempo della preghiera del pomeriggio (<i>‘asr</i>)</b>	82
◆ <b>Fa parte della Sunnah eseguire preghiere supererogatorie prima della preghiera canonica del pomeriggio?</b>	82
◆ <b>Le invocazioni mattutine</b>	83
◆ <b>Le invocazioni serali</b>	84



Argomento	Pagina
◆ Il tempo della preghiera del tramonto ( <i>maghrib</i> )	84
◆ Fa parte della Sunnah tenere i bambini a casa all'inizio del tramonto	84
◆ Fa parte della Sunnah chiudere le porte di casa all'inizio del tramonto e menzionare il nome di Allah	84
◆ La preghiera di due <i>raka'āt</i> prima della preghiera canonica tramonto	85
◆ E' raccomandato di non dormire prima della preghiera della sera	86
◆ Il tempo della preghiera della sera ( <i>'ishā'</i> )	87
◆ E' assai sconsigliato chiacchierare o partecipare a sedute conviviali dopo di essa	87
◆ E' raccomandato di ritardare l'esecuzione della preghiera della sera, a condizione che ciò non risulti gravoso per gli oranti	88
◆ La Sunnah riguardante il sonno	89
① Chiudere le porte prima di mettersi a dormire	89
② Spegnerne luci e fuochi prima di mettersi a dormire	89
③ Eseguire le abluzioni prima di mettersi a dormire	90
④ Spazzare il letto prima di coricarsi	90
⑤ Addormentarsi sul fianco destro	90
⑥ Porre il palmo della mano destra sotto la guancia destra	90
⑦ Recitare delle invocazioni al momento di addormentarsi	91



Argomento	Pagina
◆ <b>Le invocazioni dal Libro di Allah e dalla Sunnah prima di addormentarsi</b>	91
◆ <b>A proposito di quel che si vede in sogno</b>	96
◆ <b>Chi fa un bel sogno, nel rispetto della Sunnah deve compiere le seguenti azioni:</b>	97
◆ <b>Chi fa un brutto sogno, nel rispetto della Sunnah deve compiere le seguenti azioni:</b>	97
◆ <b>Invocazione che si recita quando ci si sveglia la notte</b>	97



## Gli atti generali di Sunnah



Argomento	Pagina
◆ La Sunnah dei pasti	102
◆ 1 Menzionare il nome di Allah prima di mangiare	102
◆ 2 Mangiare quel che si trova dinanzi a sè	103
◆ 3 Prendere la parte di cibo che cade a terra, ripulirla e mangiarla	103
◆ 4 Leccarsi le dita	104
◆ 5 Pulire il recipiente del cibo	104
◆ 6 Afferrare il cibo con tre dita	105
◆ 7 Respirare fuori dal recipiente per tre volte	105
◆ 8 Lodare Allah l'Altissimo dopo la consumazione del cibo	105
◆ 9 Riunirsi per mangiare assieme	106
◆ 10 Esprimere apprezzamento per il cibo che piace	106
◆ 11 L'invocazione a favore di chi offre del cibo	107
◆ 12 Versare da bere cominciando da chi sta alla propria destra	107
◆ 13 Chi versa da bere agli altri sia l'ultimo a bere	107
◆ 14 Coprire i recipienti e menzionare il Nome dell'Altissimo al sopraggiungere della notte	108
◆ I saluti, gli incontri, le riunioni	109
◆ 1 Porgere il saluto	109
◆ 2 E' bene ripetere il saluto per tre volte, quando necessario	110



Argomento	Pagina
3 Estendere il saluto a tutti, conoscenti o meno	110
4 Chi comincia a salutare	111
5 Il saluto ai piccoli	111
6 Rivolgere il saluto quando si entra in casa	111
7 Abbassare il tono della voce quando si porge il saluto, entrando in un'abitazione dove ci sono persone che dormono	112
8 Trasmettere i saluti	112
9 Porgere il saluto quando ci si unisce ad una riunione e quando se ne esce	113
10 Stringersi le mani quando ci si incontra e saluta	113
11 Sorridere e mostrare un volto felice quando s'incontra qualcuno	113
12 Dire una buona parola è un atto di carità	114
13 E' raccomandato menzionare il Nome di Allah nelle sedute	114
14 La seduta si toglie con l'invocazione ad Allah	115
◆ La Sunnah nell'abbigliamento e negli ornamenti	116
◆ 1 Cominciare dalla destra nell'indossare le calzature	116
◆ 2 Fa parte della Sunnah indossare abiti bianchi	117
◆ 3 Utilizzare i profumi	117
◆ 4 Pettinarsi i capelli iniziando con la destra	118
◆ Lo starnuto e lo sbadiglio	119
◆ Chi fa uno starnuto, dica: "Lode ad Allah" ( <i>al hamdu lillah</i> )	119





Argomento	Pagina
◆ <b>Non si dice nulla a chi starnutisce senza pronunciare la lode ad Allah</b>	120
◆ <b>Fa parte della Sunnah trattenere lo sbadiglio o coprirsi la bocca con la mano</b>	121
◆ <b>Altre forme di Sunnah quotidiana</b>	122
◆ <b>Redigere il proprio testamento</b>	123
◆ <b>La disponibilità e la duttilità nelle compravendite</b>	123
◆ <b>Pregare due <i>raka'āt</i> dopo le abluzioni</b>	124
◆ <b>Il tempo di attesa fra le preghiere</b>	124
◆ <b>Il <i>siwāk</i></b>	125
◆ <b>Rinnovare le abluzioni prima di ogni preghiera</b>	125
◆ <b>Le invocazioni</b>	126
◆ <b>Formule da recitare all'entrata ed all'uscita dalla toilette</b>	127
◆ <b>Cosa dire nell'invocazione?</b>	128
◆ <b>Il ricordo di Allah come Sunnah quotidiana</b>	129
◆ <b>Il ricordo di Allah mantiene vivo il cuore</b>	130
◆ <b>Allah invita al Suo ricordo</b>	130
◆ <b>Le invocazioni riportate nella Sunnah profetica</b>	131



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
المجدسة وهدى والصلاة والسلام على من لا نبي بعده ، وبعد :  
فقد قرأت في هذا المؤلف للشيخ عبدالرحمن بن حمود  
الفرج (المنهج العلمي في بيان السنن اليومية)  
فقد ألفت مؤلفاً مفيداً يحمل على استقصاء السنن  
اليومية (الفعلية والثقلية) في الليل والنهار المنفردة  
والناجئة لغيرها مما ثبت بالليل مجراه الله خيراً  
ونفع جؤلفه آمين ، وبالله التوفيق .

كتبه  
د. خالد بن علي المشيقح

خلفاً  
١٤٣٤/١١/٥ هـ



### **Prefazione del Dott. Khalid Bin Ali Almushayqih**

**Lode a Dio l'Unico e pace e benedizioni su colui dopo il quale non verrà altro profeta.**

Ho letto l'opera del Dott. Khalid Bin Ali Almushayqih: *Gli eccelsi doni della spiegazione degli atti e detti quotidiani del Profeta*: si tratta di un'opera di grande interesse, che offre una panoramica di quel che il Profeta faceva e diceva di giorno e di notte, attraverso una serie di tradizioni, tanto isolate che collegate ad altre, come attestato da evidenze specifiche.

Che Allah ricompensi l'autore e renda la sua opera un beneficio: il successo dipende da Allah!

**Dott. Khalid Bin Ali Almushayqih**

Docente presso l'Università Al Qassim

Insegnante nella sacra moschea di Mecca e di  
Madinah





## Introduzione

Lode ad Allah Che ha detto: ***{Avete nel Messaggero di Allah un bell'esempio per voi, per chi spera in Allah e nell'Ultimo Giorno e ricorda Allah frequentemente}*** [Corano: 33, 21], con ciò stabilendo l'obbligo di seguire la Sunnah [tradizione profetica: detti e fatti del Profeta Muhammad] del Suo Messaggero; e pace e benedizioni divine sul migliore fra quanti hanno guidato la comunità dei credenti alla perfetta obbedienza [ad Allah] ed a seguire la Sunnah.

Caro lettore, ciò che qui presento è una raccolta delle tradizioni profetiche quotidiane – dal risveglio mattutino sino al momento di coricarsi – ordinate in modo cronologico. Ho poi fatto seguire tradizioni avulse da un riferimento temporale specifico: **si tratta di quanto è raccomandato ai credenti dalla legge divina, senza renderlo obbligatorio** ma utile ad incrementare e perfezionare gli atti d'obbedienza; questo è stato tratto dall'opera completa: *Gli eccelsi doni della spiegazione degli atti e detti quotidiani del Profeta*, da cui sono state eliminate le analisi più prettamente scientifiche ed i testi sulle virtù associate a tali tradizioni profetiche. In questo compendio ho voluto mantenere solo il corpus delle tradizioni con le relative fonti; ciò in risposta alle osservazioni avanzate da alcuni lettori riguardo al compendio, come pure per rendere la consultazione più agile ed immediata, ed infine per farne uno strumento utile per i predicatori e poterlo diffondere il più possibile.



L'invito a seguire le pratiche quotidiane del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) nasce dal desiderio di mostrare propriamente la guida del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) che ha subito da un lato le distorsioni degli orientalisti e dall'altro l'abbandono di chi sostiene che si tratti solo di pratiche facoltative, privandosi con ciò di un bene immenso.

Mi sono fatto scrupolo di utilizzare esclusivamente le tradizioni profetiche quotidiane autentiche e dalle solide prove.

Chiedo ad Allah di annoverarci fra coloro che seguono la guida del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), ne mettono in pratica gli insegnamenti e saranno assieme a lui nel Giorno della Resurrezione.

L'autore, il bisognoso del perdono del suo  
Signore

**Dott. Abdullah Ibn Hammud al Forih**

Email: [forih@hotmail.com](mailto:forih@hotmail.com)





## Prefazione



### Significato della Sunnah

Per Sunnah si intende quel che è lodevole e raccomandato

La Sunnah è dunque tutto quel che è ordinato dalla legge islamica, senza tuttavia che ciò sia reso obbligatorio; ne consegue che chi la mette in pratica ottiene la ricompensa divina ma non riceve punizione chi la trascura.

### Esempi di osservanza della Sunnah da parte dei pii predecessori

- 1 Nella raccolta di Muslim è tramandato da An-Nu'man ibn Salim che 'Amru ibn Aws (Allah sia soddisfatto d'entrambi) ha detto che gli fu riferito da 'Anbasah ibn Abi Sufyan di aver udito Umm Habibah affermare di aver udito il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: "A chi esegue dodici raka'at [unità di preghiera] quotidianamente sarà costruita una dimora in Paradiso" (Muslim, 1727). Umm Habibah aggiunse quindi: "Da quando ebbi a udire queste parole del Messaggero di Allah (Allah lo



benedica e gli dia la pace), non lasciavi mai la pratica di queste preghiere”. Disse a sua volta ‘Anbasah: “Da quando ebbi a udire queste parole di Umm Habibah non lasciavi mai la pratica di queste preghiere”.

Disse ‘Amru ibn Aws: “Da quando ebbi a udire queste parole da ‘Anbasah non lasciavi mai la pratica queste preghiere”.

Ed a sua volta An-Nu‘man ibn Salim affermò: “Da quando ebbi a udire queste parole di ‘Amru ibn Aws non lasciavi mai la pratica di queste preghiere”.

- 2 Nel *hadīth* di ‘Ali (Allah sia soddisfatto di lui) è tramandato che Fatimah ebbe a lamentarsi dei calli che le si erano formati sulle mani [per il lavoro manuale]; intanto un giovinetto giunse dal Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), ella quindi si allontanò e poi non lo vide più; incontrò invece ‘A’ishah, alla quale riferì le sue lamentele. Quando il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) rientrò, ‘A’isha gli riferì dell’incontro con Fatimah. Il Profeta fece quindi visita ad ‘Ali e Fatimah, trovando che si erano appena coricati. [‘Ali disse:] “Facemmo per alzarci dal nostro giaciglio ma il Profeta ci disse: “Restate pure dove siete”. Prese posto fra noi, così vicino che potei avvertire il freddo del suo piede accanto al mio petto, quindi disse: “Volete che vi indichi qualcosa di meglio di quel che avete chiesto? Quando andate a letto recitate trentaquattro volte *Allahu akbar* (Allah è più grande), trentatré volte *subhanallah* (Alah sia esaltato), trentatré volte *alhamdu lillah* (lode ad Allah): questo vi sarà più utile di un domestico!”. (Bukhari, 3705; Muslim, 2727).

In un’altra versione ‘Ali (Allah sia soddisfatto di lui) disse: “Da quando ebbi a udire queste parole dal Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) non tralasciavi mai di recitarle”. Gli fu domandato: “Nemmeno nella notte di Siffin?”. Rispose: “Nemmeno nella notte di Siffin!”. (Bukhari, 5362; Muslim 2727).

E’ noto che a Siffin si svolse una battaglia notturna, nella quale ‘Ali (Allah sia soddisfatto di lui) comandava l’esercito; ma non tralasciò questa Sunnah neppure in quel frangente!

- 3 Ibn ‘Omar (Allah sia soddisfatto di lui) era solito eseguire la preghiera funebre e nulla più. Riteneva che in ciò consistesse la Sunnah, giacché non era a conoscenza del grande merito nell’accompagnare il feretro sino alla sepoltura. Quando gli fu riferito a tal proposito il *hadīth* di Abu



Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui), Ibn 'Omar provò gran rimorso per aver tralasciato questa Sunnah.

Percosse la terra col bastone che teneva in mano ed esclamò: “Quanta ricompensa abbiamo trascurato!”. (Bukhari, 1324; Muslim 945).

A tal proposito l'imam An-Nawawi affermò: “Ciò prova quanto i Compagni del Profeta desideravano seguire la Sunnah, non appena ne conoscevano una parte ed il loro disappunto se non ne seguivano una parte, pur senza conoscerne l'importanza” (*Al Minhaj*, 7/15).

### ◆ Benefici nel seguire la Sunnah

▶ **Carissimo fratello, seguendo la Sunnah si ottengono molti benefici.**  
Tra questi:

1 Il raggiungimento del livello spirituale dell'amore. L'avvicinamento ad Allah tramite le opere supererogatorie.

Disse Ibn al Qayyim (Allah abbia misericordia di lui): “Non sarai amato da Allah, sino a che non seguirai il Suo amato, interiormente ed esteriormente, sino a che non avrai creduto in quel che ha detto, obbedito a quel che ha ordinato, accolto il suo invito, aderito convintamente al suo esempio, adottato il suo giudizio più del giudizio di chiunque altro, amato e seguito lui più di chiunque altro. Se tutto ciò non si realizza, allora va' e cercati una guida perché sei del tutto deviato” (*Madārij as-sālikīn*, 3/37)

2 L'intimità con Allah, al punto che Allah guida il Suo servo verso le opere di bene, che con le sue azioni ottiene la soddisfazione del suo Signore, Il Glorioso. Chi ottiene l'amore divino, raggiunge l'intimità con Allah.

3 Le invocazioni sono esaudite come risultato dell'ottenimento dell'amore divino. Infatti, chi si avvicina al suo Signore per mezzo delle opere supererogatorie, consegue l'amore divino; e chi consegue tale amore, avrà le proprie invocazioni esaudite.

▶ **Evidenze a riguardo di questi tre benefici:**

Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha riportato che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “In verità Allah dice: chi avversa un devoto ravvicinato fra i Miei servitori, a costui lo dichiaro guerra! Il Mio servitore non si avvicina a Me con un'opera a Me più gradita dei doveri



che gli ho prescritto. Il Mio servitore non cessa d'avvicinarsi a Me per mezzo delle pratiche supererogatorie, sino a che lo amo. Ed allorchè lo amo, divengo il suo udito tramite cui ode, la sua vista tramite cui vede, la sua mano con cui afferra, il suo piede con cui cammina. Se mi chiede qualcosa, certamente gliela concedo; se cerca la Mia protezione, sicuramente gliela offro. Quasi esito nel dare la morte al Mio servo, perché mi rincresce qualunque cosa lo affligga". (Bukhari, 6502)

- 4 Le opere supererogatorie compensano le mancanze nelle opere comandate

**Eccone le prove:**

Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha riportato di aver sentito il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: "In verità nel Giorno del Giudizio, la prima azione di cui sarà chiesto conto al servitore di Dio è la preghiera: se è stata propriamente assolta, il servo sarà salvato e felice, ma se così non è, il servitore sarà condannato e punito. Se apparirà qualche mancanza nel conto delle sue preghiere comandate, il Signore – gloria a Lui – ordinerà di considerare le sue eventuali preghiere supererogatorie: queste compenseranno le mancanze in quelle obbligatorie. E lo stesso avverrà per tutte le altre opere". (Ahmad, 9494; Abu Dawud, 864; Tirmidhi, 413; confermato da al Albani in *Sahīh al Jāmi'*, 1/405)







## **Gli atti di Sunnah in tempi specifici**

Sono atti che si compiono in momenti specifici del giorno e della notte. Ne abbiamo classificati sette tipi: prima dell'alba, all'alba, dopo che è sorto il sole, a mezzogiorno, il pomeriggio, al tramonto, alla sera.

## Prima dell'alba



Questo tempo inizia da quando ci si sveglia. Si possono distinguere due parti:

### Parte prima: il risveglio

Il momento del risveglio, con le azioni che era solito compiere il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace)

#### 1 Nettare i denti con il ramoscello di *siwāk*

Ha tramandato Hudhayfah che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), quando si svegliava per la veglia notturna, era solito pulirsi la bocca con il *siwāk* (Bukhari, 245; Muslim, 255). Nella versione di Muslim: "Quando il Messaggero di Allah si svegliava per la preghiera volontaria notturna, era solito pulirsi la bocca con il *siwāk*" (Muslim, 255), ovvero si strofinava i denti col *siwāk*.







## 2 L'invocazione al momento del risveglio

Ha tramandato Hudhayfah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) quando si accingeva a coricarsi pronunciava quest'invocazione: "Nel tuo Nome, o Allah, muoio e vivo". Ed al risveglio dal sonno, diceva: "Lode ad Allah, Che ci ha fatto vivere dopo averci fatto morire ed a Lui faremo ritorno" (Bukhari, 6324; Muslim, 2711)

## 3 Strofinarsi il volto

## 4 Volgere lo sguardo al cielo

## 5 Recitare gli ultimi dieci versetti del capitolo del Corano Al 'Imrān

Questi ultimi tre atti della Sunnah ci sono stati trasmessi da Ibn 'Abbas (Allah sia soddisfatto d'entrambi), che disse di aver passato una notte nell'abitazione di Maymunah, sua zia e sposa del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace): "Mi stesi sul cuscino, sul lato largo, poi il Messaggero di Allah e sua moglie si stesero sul lato lungo. Il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) dormì fino a circa metà della notte. Quindi si svegliò, si mise seduto e si massaggiò il volto, poi prese a recitare i dieci versetti finali del capitolo Al 'Imrān. Si alzò e prese il recipiente appeso, eseguì compiutamente l'abluzione, quindi si mise a pregare" (Bukhari, 183; Muslim, 763)

Nella versione di Muslim: "Nell'ultima parte della notte il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) si svegliò; uscì e volse lo sguardo verso il cielo e recitò, dal capitolo Al 'Imrān, questo versetto: **{In verità, nella creazione dei cieli e della terra e nell'alternarsi della notte e del giorno, ci sono certamente segni per coloro che hanno intelletto}**" (Corano 3, 190).

Strofinarsi il volto va inteso come stropicciarsi gli occhi sonnolenti.

La versione di Muslim illustra, a chi intende mettere in pratica questa Sunnah, che si comincia la recitazione dal versetto: **{In verità, nella creazione dei cieli e della terra e nell'alternarsi della notte e del giorno...}** e si prosegue fino al completamento del capitolo.

## 6 Lavarsi le mani tre volte

Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando uno di voi si risveglia, non introduca le sue mani nel recipiente dell'acqua prima di averle lavate tre volte, perché non sa dove si sono posate le sue mani durante la notte" (Bukhari, 162; Muslim, 278).



### **7 Pulirsi il naso con l'acqua tre volte**

Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Quando uno di voi si sveglia, si pulisca il naso [inalando dell'acqua e poi soffiandola via] tre volte, poiché Satana ha dimorato nelle sue narici” (Bukhari, 3295; Muslim, 238). In un'altra versione di Bukhari: “Quando uno di voi si sveglia, compia le abluzioni e si pulisca il naso [inalando dell'acqua e poi soffiandola via] tre volte...” (Bukhari, 3295).

### **8 Quindi eseguire le abluzioni**

Come spiegato nel hadīth di Ibn 'Abbas (Allah sia soddisfatto d'entrambi), in cui si apprende che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), dopo essersi svegliato, si alzò, prese il recipiente dell'acqua ed eseguì le abluzioni





## Sunnah delle abluzioni



Sofferamoci un attimo per spiegare in modo succinto la Sunnah delle abluzioni.

### 1 Il *siwāk*.

Lo si utilizza prima delle abluzioni o prima di sciacquarsi la bocca. Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Se non temessi di dare troppi e pesanti doveri alla mia comunità, avrei ordinato di utilizzare il *siwāk* ogniqualvolta si eseguono le abluzioni” (Ahmad, 9928; Ibn Khuzaymah, 1/73/140; Al Hakim, 1/245; Bukhari nel capitolo: *Il siwāk umido e secco per chi digiuna*).

‘A’ishah (Allah sia soddisfatto di lei) ha tramandato: “Preparavamo per lui [il Profeta] il *siwāk* e l’acqua per le abluzioni, quindi si svegliava nella notte, usava il *siwāk*, eseguiva le abluzioni e si metteva a pregare” (Muslim, 746).



### 2 La menzione del Nome divino

Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato il detto profetico: "Le abluzioni di chi non pronuncia il Nome di Allah sono invalide" (Ahmad, 11371; Abu Dawud, 101; Ibn Majah, 397).

### 3 Lavarsi le mani tre volte

Nella descrizione delle abluzioni del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), 'Uthman (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato: "Chiese dell'acqua per le abluzioni, quindi si lavò i palmi delle mani tre volte ...". Ed aggiunse: "Ho visto il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) eseguire le abluzioni in questo modo" (Bukhari, 164; Muslim, 226).



### 4 Iniziare con la destra nel lavarsi le mani ed i piedi

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) amava iniziare con la destra nel calzare i sandali, nello smontare dalla cavalcatura, nell'esecuzione delle abluzioni ed in tutte le cose (Bukhari, 168; Muslim, 268).



### 5 Iniziare le abluzioni col risciaquo della bocca e l'inalazione dell'acqua

Nella descrizione delle abluzioni del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), 'Uthman (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato: "... quindi si sciaquò la bocca, aspirò un po' d'acqua dal naso, poi si lavò il viso tre volte" (Bukhari, 199; Muslim, 226). E' consentito posticipare il risciaquo della bocca e l'inalazione, dopo essersi lavati il volto.



### 6 Il risciaquo e l'inalazione prolungati ed in profondità sono raccomandati, tranne che per il digiunante



Laqit ibn Sabrah ha tramandato che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) gli disse: “Esegui le abluzioni alla perfezione: fai passare l’acqua fra le dita ed aspira l’acqua in profondità, eccetto quando digiuni” (Ahmad, 17846; Abu Dawud, 142). Ibn Hajar ha affermato trattarsi di un *hadīth* autentico (al Isābah, 9/15)

### 7 Eseguire il risciaquo e l’inalazione con una sola mano

Nella descrizione delle abluzioni del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha tramandato ‘Abdullah ibn Zayd (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta mise la mano nell’acqua, quindi eseguì il risciaquo e l’inalazione con l’acqua raccolta in un solo palmo di mano, ripetendo ciò tre volte (Bukhari, 192; Muslim, 235).



### 8 Passarsi la mano sul capo

Ci si passa ambo le mani sul capo, a partire dalla fronte, le si fa scorrere fino alla fine della testa, quindi le si riporta al luogo iniziale. La donna esegue questa Sunnah nello stesso modo; non si fanno scorrere le mani sui capelli che si estendono oltre la nuca.



#### Esempi di questa Sunnah:

Nella descrizione delle abluzioni del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha tramandato ‘Abdullah ibn Zayd (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta iniziava le abluzioni passando ambo le mani dalla fronte sino alla nuca, quindi le faceva tornare indietro fino al punto d’inizio. (Bukhari, 185; Muslim, 235)

### 9 Ripetere tre volte il lavaggio delle varie parti del corpo

Il primo lavaggio è obbligatorio, mentre il secondo ed il terzo sono atti di Sunnah. Non vanno eseguiti più di tre volte.



### Esempi di questa Sunnah:

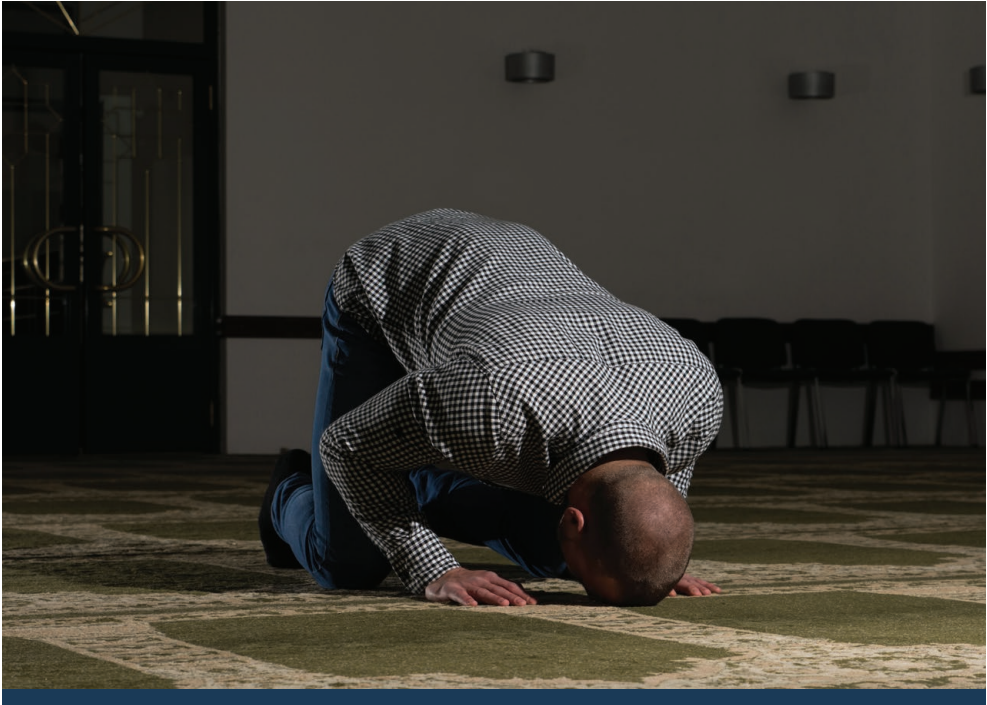
Bukhari (Allah abbia misericordia di lui) ha riportato un *hadīth* tramandato da Ibn ‘Abbas (Allah sia soddisfatto d’entrambi), secondo cui il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) eseguiva le abluzioni ripetendo ogni gesto una volta” (Bukhari, 157). Bukhari ha inoltre riportato in un *hadīth* trasmesso da ‘Abdullah ibn Zayd (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) eseguiva le abluzioni compiendo due volte ciascun gesto (Bukhari, 158). Le due autentiche Raccolte [di Bukhari e Muslim] contengono un *hadīth* trasmesso da ‘Uthman (Allah sia soddisfatto di lui) secondo cui il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) compiva ogni gesto delle abluzioni per tre volte (Bukhari, 159). Quindi, è meglio variare il modo di compiere le abluzioni: talvolta si possono compiere i vari passaggi una sola volta; tal’altra due volte; e tal’altra tre volte. Alle volte si può variare il numero delle ripetizioni per ciascun passaggio: si laverà ad esempio il volto tre volte, le mani due volte ed i piedi una volta sola. Ciò secondo quanto riportato nelle due Raccolte autentiche [Bukhari e Muslim] e tramandato, in un’altra versione (*Zad al Mi’ad*, 1/192) da ‘Abdullah ibn Zayd (Allah sia soddisfatto di lui). Tuttavia resta meglio ripetere i gesti tre volte, perché questo è l’insegnamento profetico attestato.

### 10 Le invocazioni dopo il completamento delle abluzioni

Ha tramandato ‘Omar (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Chiunque fra voi esegua compiutamente le abluzioni, poi reciti: testimonio che non c’è altro dio che Allah e che Muhammad è servitore e messaggero di Allah, a costui si apriranno le otto porte del Paradiso affinché entri da quella che vuole” (Muslim, 234).

Come pure nel *hadīth* profetico tramandato da Abu Sa’id (Allah sia soddisfatto di lui): “Chi esegue compiutamente le abluzioni, poi recita: gloria a Te mio Signore, testimonio che non c’è altro dio all’infuori di Te, a Te chiedo perdono e verso Te mi rivolgo pentito; per costui Allah sigilla le sue parole e le eleva fino alla base del Suo trono dove rimarranno preservate fino al Giorno del Giudizio” (*hadīth* trasmesso da an-Nasa’i in *Opere del giorno e della notte*, p. 147; e da al Hakim, 1/752, la cui linea di trasmissione è stata asseverata da Ibn Hajar – Allah abbia misericordia di lui – in *Nata’ij al Afkar*, 1/246; sebbene alcuni abbiano messo in dubbio la completa autenticità del *hadīth*, pure tali opinioni non possono invalidarlo).





**Parte seconda la veglia notturna, la preghiera conclusiva (*witr*) e le varie forme di Sunnah**



**1 Fa parte della Sunnah eseguire la preghiera notturna nel tempo d'elezione**



**Qual è il tempo d'elezione della preghiera notturna?**

E' noto che il tempo della preghiera conclusiva (*witr*) abbia inizio dopo la preghiera serale (*'isha'*) fino all'alba. Dunque, la preghiera del *witr* si esegue tra le due preghiere, quella serale e quella dell'alba (*fajr*).

Ciò è provato dal seguente hadīth:

Ha detto 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) era solito eseguire preghiere [supererogatorie] dopo il completamento della preghiera serale (*'isha'*) fino a quella dell'alba (*fajr*), in undici unità di preghiera (*raka'āt*), a due a due, concludendo con una singola unità (*rak'ah*). (Bukhari, 2031; Muslim, 736)





### ◆ Il tempo d'elezione per la preghiera notturna è il terzo della notte dopo mezzanotte

Dividendo la notte in due parti, l'orante veglia nel terzo della seconda parte e nel resto della notte si riposa. Ovvero prega nel quarto e quinto sesto della notte, e riposa nell'ultimo sesto.

Ha tramandato a tal proposito 'Abdullah ibn 'Amru (Allah sia soddisfatto d'entrambi) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Il digiuno che Allah ama di più è il digiuno di Davide, e la preghiera che Allah ama di più è la preghiera di Davide (Allah gli doni la pace): dormiva per metà della notte, poi vegliava per un terzo e quindi si coricava per un sesto; digiunava un giorno e mangiava il giorno successivo" (Bukhari, 3420; Muslim, 1159).

### ◆ Come suddividere il tempo della notte

Il tempo notturno si calcola dal tramonto fino al sorgere del sole, quindi lo si divide in sei parti. Le prime tre parti costituiscono la prima metà della notte; la veglia ha inizio nel sesto successivo, ovvero il quarto, e fino al quinto. Si torna a dormire nell'ultimo sesto; infatti 'A'ishah ebbe a dire: "[il Profeta] quando era con me in questa parte della notte, la passava dormendo" (Bukhari, 1133; Muslim, 742)

Dunque, sulla scorta del *hadīth* di 'Abdullah ibn 'Amru sopra citato, questo è il metodo migliore per eseguire la preghiera notturna.

▶ In sintesi, il miglior modo per eseguire la preghiera notturna è costituito da tre livelli:

- 1) dormire nella prima metà della notte, poi vegliare per un terzo, quindi tornare a dormire nell'ultimo sesto

Ciò è provato dal *hadīth* trasmesso da 'Abdullah ibn 'Amru ibn al 'As (Allah sia soddisfatto d'entrambi) che sarà presentato a breve.

- 2) vegliare nell'ultimo terzo della notte

Come dimostrato dal *hadīth* di Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui):

Ha detto il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace): "Il nostro Signore, l'Altissimo, discende al cielo inferiore nell'ultimo terzo della notte e proclama: Chi Mi invoca, affinché lo gli risponda? Chi Mi rivolge richieste, affinché lo le esaudisca? Chi chiede il Mio perdono, affinché lo lo



perdoni? (Bukhari, 1145; Muslim, 758; come pure nel *hadīth* trasmesso da Jabir, che seguirà).

Chi teme di non svegliarsi nell'ultima parte della notte, che preghi nella prima o in qualunque altra parte.

### 3) Pregare nella prima parte della notte o nel momento più agevole della notte

Ciò è dimostrato dal *hadīth* trasmesso da Jabir (Allah sia soddisfatto di lui)

Ha detto il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace): "Chi teme di non svegliarsi nell'ultima parte della notte, che preghi la preghiera conclusiva (*witr*) nella prima parte, mentre chi ritiene di poter vegliare l'ultima parte della notte, che preghi il *witr* nell'ultima parte della notte, poiché la preghiera eseguita in questo tempo è testimoniata dagli angeli, e questo è certamente meglio" (Muslim, 755).

Ciò è anche confermato dal consiglio che Il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) porse ad Abu Dharr, trasmesso da Tirmidhi (*As-Sunan al Kubra*, 2712) confermato da al Albani (*As-Sahihah*, 2166), Abu ad-Darda' (tramandato da Ahmad, 27481), Abu Dawud (1433), confermato da al Albani (*Sahih Abu Dawud*, 5/177), Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui), Muslim (737). In ognuna di queste versioni è detto: "Il mio Amico mi ha consigliato tre cose"; tra queste menzionò: "... e di eseguire la preghiera del *witr* prima di andare a dormire".

## 2 Fa parte della Sunnah mettersi a dormire avendo eseguito undici unità di preghiera (*raka'āt*)

Questa è la forma più completa della Sunnah, come riportato da 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei): "Il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) non eseguiva oltre undici *raka'āt* [prima di mettersi a dormire] né a Ramadan, né in qualunque altro mese" (Bukhari, 1147; Muslim, 738).

E' stato altresì tramandato che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) eseguiva tredici *raka'āt* (Muslim nel *hadīth* trasmesso da 'A'ishah).

La maggior parte delle volte dunque il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) soleva eseguire undici *raka'āt*, alcune volte tredici.



### 3 Fa parte della Sunnah iniziare la veglia notturna con due *raka'āt* brevi

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che quando Il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) si accingeva alla preghiera notturna, soleva cominciare con due brevi *raka'āt* (Muslim, 767).

### 4 Invocazioni da recitare all'inizio della preghiera notturna

1> Nel Sahih *Muslim*, ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che quando Il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) cominciava la preghiera notturna, pronunciava: "O Allah, Signore di Gabriele, Michele e Israfil, Creatore dei cieli e della terra, Conoscitore del manifesto e dell'occulto, Tu giudichi quello su cui gli uomini sono in disaccordo, guidami dal disaccordo alla verità poiché Tu guidi chi vuoi verso la retta via" (Muslim, 770).



2> Nelle due raccolte di Bukhari e Muslim, secondo il *hadīth* trasmesso da ibn 'Abbas quando Il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) vegliava la notte in preghiera, pronunciava: "O Allah, lode a Te, Tu sei la Luce dei cieli e della terra; lode a Te, Tu sostieni i cieli e la terra; lode a Te, Tu sei il Signore dei cieli e della terra e di quel che li abitano. Tu sei il Vero, la Tua promessa è vera, la Tua Parola è vera, l'incontro con Te è vero, il Paradiso è vero, l'Inferno è vero, i profeti sono veri, l'Ora finale è vera. O Allah, a Te mi sottometto, in Te io credo, a Te mi affido, verso Te mi volgo pentito, per Te lotto, a Tua gloria giudico: perdonami per quel che ho fatto e che ho lasciato, apertamente o segretamente. Tu sei il mio Dio, non c'è altro dio all'infuori di Te" (Bukhari, 7499; Muslim, 768).

5 Fa parte della Sunnah prolungare la posizione all'inpiedi, quella dell'inchino (*rukū'*) e la prosternazione (*sujūd*), in modo che le principali posizioni della preghiera abbiano durata simile



## 6 Gli atti di Sunnah nella recitazione del Corano

- 1 > La recitazione deve essere tranquilla, non troppo veloce o affrettata
- 2 > Recitare versetto per versetto; evitare cioè di proseguire la recitazione tra due o più versetti, senza una piccola pausa
- 3 > Recitando un versetto in cui sia menzionata la lode ad Allah, si pronunci la lode; se è menzionata la richiesta ad Allah, si rivolga a Lui una richiesta; se è menzionato il cercare protezione in Allah, si chieda a Lui protezione

Ne sono prova i seguenti *ahādīth*:

Ha trasmesso Hudhayfah (Allah sia soddisfatto di lui): “Una notte mi trovai a pregare col Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace); iniziò con la recitazione del capitolo “La giovenca”. Pensai si sarebbe fermato al centesimo versetto, ma proseguì. Pensai che avesse deciso di recitare l’intero capitolo nella prima *rak’ah* e poi avrebbe eseguito l’inchino (*rukū’*). Ma non si fermò, e prese a recitare il capitolo “Le donne” fino a completarlo; quindi iniziò il capitolo “La famiglia di ‘Imran” che recitò fino alla fine con recitazione tranquilla. Quando recitava un versetto in cui era menzionata la lode ad Allah, lo lodava; quando recitava un versetto in cui era menzionata la richiesta ad Allah, Gli rivolgeva una richiesta; se era menzionato il cercare protezione in Allah, Gli chiedeva protezione. Quindi eseguì l’inchino (*rukū’*) recitando: “Gloria al mio Signore il Maestoso”. Il suo inchino si prolungò quasi quanto la posizione all’impiedi. Quindi recitò: “Allah ascolta chi Lo loda”, rimettendosi all’impiedi e restando così per lungo tempo, quasi come per l’inchino. Poi si prosternò, pronunciando: “Gloria al mio Signore l’Eccelso”; la sua prosternazione durò tanto quanto la posizione eretta” (Muslim, 772).

Ha tramandato Ahmad (Allah abbia misericordia di lui) nel suo Musnad, in un *hadīth* di Umm Salamah (Allah sia soddisfatto di lei) che quando le fu domandato a proposito della recitazione del Corano da parte del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), ella rispose che egli era solito recitare versetto per versetto con brevi pause fra uno e l’altro: **{In Nome di Allah il Compassionevole, il Misericordioso. La lode spetta ad Allah il Signore dei mondi. Il Compassionevole, il Misericordioso. Re del Giorno del Giudizio}** (Ahmad, 26583; Dar Qutni, 118 ha detto che si tratta di una trasmissione autentica; confermato pure da An-Nawawi ne al Majmu’ 3/333).

### 7 Fa parte della Sunnah eseguire il saluto finale (*taslim*) ogni due *raka'āt*

Ha detto ibn 'Omar (Allah sia soddisfatto d'entrambi) che un uomo si levò e disse: "O Messaggero di Allah, come si esegue la preghiera della notte?" Il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) rispose: "La preghiera della notte si esegue a coppie di *raka'āt*. Quando l'alba s'avvicina, allora concludi con una sola *rak'ah* finale (*witr*)" (Bukhari, 990; Muslim, 749).



Si prega dunque con due *raka'āt* per ciascuna preghiera, e non si eseguono quattro *raka'āt* insieme.

### 8 Fa parte della Sunnah recitare dei capitoli specifici nelle ultime tre *raka'āt*

Nella prima *rak'ah* si recita {**Glorifica il Nome del tuo Signore, l'Altissimo**} (Cor. 87), nella seconda {**Di: O miscredenti**} (Cor.109), nella terza {**Di: Egli Allah è Unico**} (Cor. 112).

Eccone le prove:

Ha tramandato Ubayy ibn Ka'b (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse che nella *rak'ah* del *witr* si recita il capitolo 87, il capitolo 109 ed il capitolo 112 (Abu Dawud, 1423; an-Nasa'i, 1733; ibn Majah, 1171; confermato da an-Nawawi in *al Khulasah* 1/556 e da al-Albani in *Sahih an-Nasa'i*, 1/273).

### 9 Fa parte della Sunnah rivolgere talvolta invocazioni (*qunut*) nella preghiera del *witr*

Si tratta delle invocazioni che si eseguono nella terza *rak'ah*, in cui si recita il capitolo della sincerità (Cor. 112)

Le invocazioni che si eseguono talvolta durante il *witr* sono parte della Sunnah, come confermato da alcuni Compagni del Profeta che alle volte le eseguivano, altre





volte le tralasciavano; anche il sapiente dell'Islam, Ibn Taimiyah le praticava. E' meglio quindi praticarle saltuariamente.

### ◆ Si alzano le mani durante le invocazioni del *witr*?

I sapienti dell'Islam concordano sul fatto che si levano le mani verso l'alto, così come confermato da 'Omar (Allah sia soddisfatto da lui) (al Bayhaqi).

Disse al Bayhaqi (Allah abbia misericordia di lui): "Numerosi Compagni – Allah sia soddisfatto di loro – sollevavano le mani recitando le invocazioni nella preghiera (*qunūt*)". (*As-Sunan al kubra*, 2/211).

### ◆ Come si aprono le invocazioni?

Secondo l'interpretazione più diffusa si comincia con la lode ad Allah l'Altissimo, poi si recita la preghiera per il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), quindi si procede con le invocazioni. Questo è il metodo più sicuro affinché siano esaudite le proprie invocazioni.

Eccone le prove:

Fadalah ibn 'Ubayid (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che una volta il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) sentì un uomo rivolgere ad Allah delle invocazioni, ma senza aver pronunciato la preghiera per il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace). Disse: "Ha avuto fretta quest'uomo!". Quindi lo chiamò, dicendo a lui ed a quanti erano con lui: "Quando uno di voi prega, che cominci con la lode ad Allah, quindi pronunci la preghiera per il Profeta, poi rivolga ad Allah le invocazioni che desidera" (Tirmidhi, 3477, che disse trattarsi di un *hadīth* autentico)

Ibn al Qayyim (Allah abbia misericordia di lui) disse che, eseguendo le invocazioni, è raccomandato di cominciare con la lode ad Allah prima di nominare i propri bisogni, quindi si rivolgono le richieste ad Allah, come ricordato nel *hadīth* di Fadalah ibn 'Ubayid (*al Wabil as-Sayib*, p. 110).

### ◆ Si passano le mani sul volto dopo le invocazioni?

Non fa parte della Sunnah passarsi le mani sul volto dopo aver rivolto le invocazioni, poiché non esiste prova autentica a questo proposito.

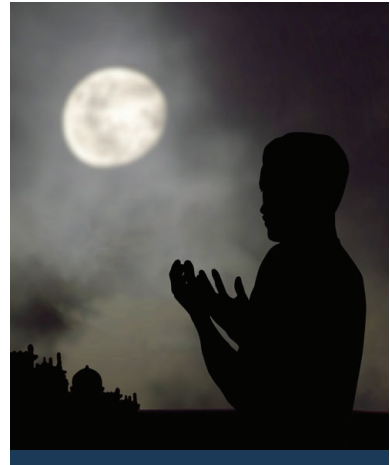
Fu chiesto all'imam Malik (Allah abbia misericordia di lui) a proposito di chi si passa le mani sul volto alla fine delle invocazioni. Disse: "Non ho [mai] saputo [che faccia parte della Sunnah]" (al Marwazi: *Kitāb al witr*, p. 236)



Sheykh al Islam [Ibn Taimyiah] (Allah abbia misericordia di lui) disse: “Per quanto riguarda il passarsi le mani sul volto, ciò non è suffragato che da un hadīth o due, sui quali non si può stabilire una regola” (*Al Fatawa* 22/519).

### 10 Le invocazioni nell'ultimo terzo della notte

Per quanto riguarda le invocazioni della notte, se sono pronunciate nella preghiera alla fine della notte, questo sarà sufficiente. Se ciò non avviene, fa parte della Sunnah invocare Allah nell'ultima parte della notte, giacché questo è il momento in cui le invocazioni sono esaudite; in questo periodo, infatti, Allah scende al cielo inferiore. Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ebbe a dire: “Ogni notte il nostro Signore – gloria a Lui – discende verso il cielo inferiore, ove resta per l'ultimo terzo della notte. Proclama: chi Mi invoca, affinché lo esaudisca? Chi mi chiede qualcosa, affinché lo gliela conceda? Chi chiede il Mio perdono, affinché lo lo perdoni?” (Bukhari 1145; Muslim, 758).



### 11 Nel saluto finale della preghiera del *witr* fa parte della Sunnah pronunciare tre volte: “Gloria al Re, il Santo”

Eccone la prova:

Ubayi ibn Ka'b (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) era solito recitare nella preghiera del *witr* **{Glorifica il Nome del tuo Signore, l'Altissimo}** (Cor. 87), **{Dì: O miscredenti}** (Cor. 109), **{Dì: Egli Allah è Unico}** (Cor. 112). Nel saluto finale, diceva tre volte: “Gloria al Re, il Santo” (an-Nasa'ī, 1702, confermato da an-Nawawī e al-Albani). 'Abdurrahman ibn Abza (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato un *hadīth* in cui è aggiunto: “la terza volta alzava la voce” (Ahmad, 15354; an-Nasa'ī, 1734, confermato da al-Albani in *Tahqiq Mishkah al Masabih*, 1/398).





**12 Fa parte della Sunnah svegliare i propri familiari per la veglia notturna**

L'uomo dovrebbe svegliare la sua famiglia per eseguire la preghiera notturna; pure la moglie, allorchè si alza nella notte, dovrebbe svegliare suo marito e gli altri componenti la famiglia. Ciò serve ad aiutarsi gli uni gli altri nel compiere il bene.

Eccone le prove:

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) compiva la sua preghiera notturna mentre io mi trovavo tra lui e la direzione della preghiera (*qiblah*); fino al momento del *witr*, quando mi svegliava affinché eseguiassi anch'io questa preghiera (Bukhari, 512; Muslim, 512)

Ha tramandato Umm Salamah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) si alzò di notte e recitò: "Gloria ad Allah per quel che elargisce dei Suoi beni e per le prove che stabilisce; chi sveglia i membri della sua famiglia, affinché eseguano la preghiera... chissà se saranno tra i vestiti in questo mondo e ignudi nell'aldilà" (Bukhari, 6218).

**13 Fa parte della Sunnah che chi veglia la notte in preghiera, lo faccia con delicatezza verso se stesso, in modo da non nuocere alla sua concentrazione**

**Se ammalati, si può eseguire la preghiera seduti**

Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) entrò in moschea e trovando una corda fra due pilastri, chiese a cosa servisse. Gli fu spiegato che serviva a Zainab per eseguire la preghiera: quando si stancava o s'indeboliva, la afferrava [per sollevarsi nella preghiera]. Ribattè: "Toglietela! Che ognuno preghi secondo le sue capacità: se v'indebolite o vi ammalate, allora [pregate] seduti" (Bukhari, 1150; Muslim, 784).

**Se si è colti dal sonno, si dorma pure; per poi risvegliarsi rinvigoriti e pronti alla preghiera**

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ebbe a dire: "Se veniti colti dal sonno durante la preghiera, riposatevi fino alla scomparsa del sonno; se uno prega assonnato, può darsi che finisca per chiedere perdono ad Allah ed insultare se stesso" (Bukhari, 212; Muslim, 786)





**Similmente, se si recita il Corano di notte, poi si viene colti dal sonno, è parte della Sunnah mettersi a dormire per riacquistare le forze**

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Se uno si sveglia la notte e si mette a recitare il Corano, non riuscendo nemmeno a capire quel che dice, che torni a dormire” (Muslim, 787).

**14 Fa parte della Sunnah, se non ci si sveglia a pregare la notte, di pregare durante il giorno**

Quando era solito pregare tre *raka'āt* per il *witr*, ma non riusciva a farlo perché non si svegliava la notte o perché era ammalato, allora di giorno eseguiva quattro *raka'āt*. Quando invece era solito pregare cinque *raka'āt* per il *witr*, ma non riusciva a farlo perché non si svegliava la notte o perché era ammalato, allora di giorno eseguiva sei *raka'āt*; e così via. Essendo sua abitudine pregare undici *raka'āt* per il *witr*, 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) ha tramandato che quando il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) era impedito a vegliare in preghiera a causa del sonno o di un malanno, allora di giorno eseguiva dodici *raka'āt* (Muslim, 746).





## Il tempo della preghiera dell'alba (*fajr*)



L'esempio del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) riguarda molti atti

### Il richiamo alla preghiera (*adhān*)

#### 1 Ripetere quel che dice il muezzin

Fa parte della Sunnah che chi ascolta l'*adhān* ripeta le parole del muezzin, eccetto quando dice: "Non c'è azione, né forza se non da Allah"

'Abdullah ibn 'Amru ibn al 'As (Allah sia soddisfatto di entrambi) ha tramandato di aver udito il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: "Quando sentite il muezzin, ripetete quel che dice..." (Muslim, 384). Ha tramandato 'Omar ibn al Khattab (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "Quando il muezzin dice: *Allahu akbar, Allahu akbar*, ed uno di voi ripete: *Allahu akbar, Allahu akbar*; quando dice: testimonio che non c'è divinità all'infuori di Allah, ed uno di voi ripete: testimonio che non c'è divinità all'infuori di Allah; quando dice: testimonio che Muhammad è il Messaggero di Allah, ed uno di voi ripete: testimonio che Muhammad è il Messaggero di Allah; quando dice: venite alla preghiera, ed uno di voi ripete: non c'è azione né forza se non da Allah; quando dice:



venite alla salvezza, ed uno di voi ripete: non c'è azione né forza se non da Allah; quando dice: Allahu akbar, Allahu akbar, ed uno di voi ripete: *Allahu akbar, Allahu akbar*; quando dice: non c'è divinità all'infuori di Allah, ed uno di voi ripete: non c'è divinità all'infuori di Allah... se uno di voi dice tutto ciò dal suo cuore, entrerà in Paradiso” (Muslim, 385).

Nell'*adhān* della preghiera dell'alba, ripetendo le parole del muezzin, si ripete anche: “la preghiera è migliore del sonno”

## 2 Invocazione dopo la pronuncia delle due testimonianze di fede

A proposito della Sunnah dopo che il muezzin dice per la seconda volta: testimonio che Muhammad è il Messaggero di Allah, ha tramandato Sa'd (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Chi, ascoltando il muezzin, dice: testimonio che non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico, senza associati e che Muhammad è Suo servo e Messaggero; sono soddisfatto di Allah come mio Signore, di Muhammad come Suo Messaggero, dell'Islam come fede; a costui saranno rimessi i peccati” (Muslim, 386).

## 3 La preghiera sul Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) dopo l'*adhān*

Ha tramandato 'Abdullah ibn 'Amru (Allah sia soddisfatto di entrambi) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Quando sentite il muezzin, ripetete quel che dice, poi pronunciate una preghiera per me; in verità chi pronuncia una preghiera per me, otterrà dieci benedizioni da Allah; poi chiedete ad Allah che mi conceda *al wasīlah*: è un grado del Paradiso che spetta solo ad uno fra i servitori di Allah; e spero di essere io quel servo. Chi invoca per me *al wasīlah*, otterrà la [mia] intercessione” (Muslim, 384).

La migliore delle preghiere [sul Profeta] è la *Ibrahimiyyah*: “O Allah manda le tue benedizioni su Muhammad e sulla famiglia di Muhammad, come hai benedetto Ibrahim ...”

## 4 Cosa si dice dopo l'*adhān*

Ha tramandato Jabir (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Chi dice, dopo aver sentito l'*adhān*: O Allah, Signore di quest'invocazione perfetta e della preghiera che si sta per eseguire, concedi a Muhammad al *wasīlah* e l'onore e riservagli il

rango d'eccellenza che gli hai promesso, a chi dice tutto ciò sarà concessa la mia intercessione nel Giorno del Giudizio" (Bukhari, 614)..

### 5 L'invocazione dopo l'*adhān*

Ha tramandato 'Abdullah ibn 'Amru (Allah sia soddisfatto di entrambi) che un tale si rivolse al Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) a proposito del maggior merito del muezzin. Rispose: "Ripeti quel che il muezzin dice, poi chiedi ad Allah quel che vuoi e sarai esaudito" (Abu Dawud, 524; confermato da Ibn Hajar in *Nata'ij al Afkar*, 1/367 e da al Albani in *Sahih al Kalam at-Tayib*, p.73).



Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "L'invocazione fra le due chiamate alla preghiera (*adhān e iqāmah*) non rimane inesaudita" (an Nasa'i, 9895 confermato da Ibn Khuzaymah, 1/221/425).

### La Sunnah dell'alba (*fajr*)

E' la prima Sunnah, fra le molte, che il servitore mette in atto nella sua giornata. E' un tipo di Sunnah costante, ovvero delle orazioni che si eseguono regolarmente, in concomitanza con le preghiere canoniche, e che si compongono di dodici *raka'āt*.

Ha tramandato Umm Habibah (Allah sia soddisfatto di lei) di aver udito il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) affermare: "Chi esegue dodici *raka'āt* [supererogatorie] nell'arco del giorno e della notte, grazie a queste gli sarà costruita una dimora in Paradiso" (Muslim, 728). In una versione di Tirmidhi si trova aggiunto: "Quattro [*raka'āt*] prima della preghiera del mezzogiorno e due dopo, due dopo la preghiera del tramonto, due dopo la preghiera della sera, due prima della preghiera dell'alba" (Tirmidhi, 415).

#### **E' meglio eseguire le preghiere supererogatorie a casa**

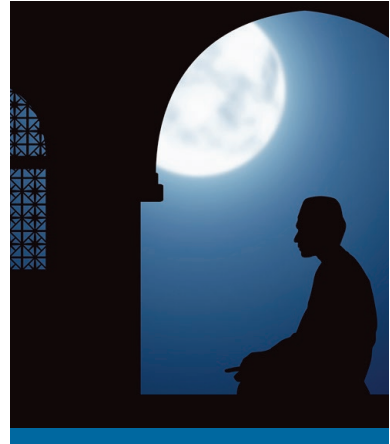
Ha tramandato Zayd ibn Thabit (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Pregate nelle vostre abitazioni poiché la preghiera migliore è quella eseguita a casa, eccetto le preghiere canoniche" (Bukhari, 7290; Muslim, 781).



## ◆ Le preghiere più costanti della Sunnah

La Sunnah dell'alba è tra quelle sicuramente stabilite, come provato da quanto segue:

- 1> Nel *hadīth* tramandato da 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei), disse: "Fra le preghiere volontarie, quella alla quale [il Profeta] era più assiduo era quella delle due *raka'āt* prima della preghiera dell'alba" (Bukhari, 1196; Muslim, 724).
- 2> Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Le due *raka'āt* dell'alba sono migliori del mondo e di quel che contiene" (Muslim, 725).



## ◆ La Sunnah dell'alba ha varie componenti

- a) E' eseguita tanto dai residenti che dai viaggiatori, come riportato sia da Bukhari che Muslim. Invece le altre preghiere della Sunnah (mezzogiorno, tramonto e sera) non sono eseguite se ci si trova in viaggio.
- b) Come spiegato nel *hadīth*, il merito di queste due *raka'āt* è che sono migliori del mondo e di quel che contiene
- c) Secondo la Sunnah, si pregano in modo rapido

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) era solito pregare le due *raka'āt* prima dell'alba rapidamente, al punto che si domandava se egli avesse recitato al *Fātihah* o meno (Bukhari, 1171; Muslim, 724).

A condizione tuttavia che questo modo rapido di eseguire la preghiera non ne pregiudichi gli elementi obbligatori essenziali, il che la renderebbe invalida.

- d) Fa parte della Sunnah recitare nella preghiera supererogatoria dell'alba, dopo al *Fātihah*, nella prima *rak'ah* il capitolo 109 del Corano e nella seconda il capitolo 112. Oppure dopo al *Fātihah*, nella prima *rak'ah* si recita: **{Dite: "Crediamo in Allah e in quello che è stato fatto**





***scendere su di noi e in quello che è stato fatto scendere su Abramo, Ismaele, Isacco, Giacobbe e sulle Tribù, e in quello che è stato dato a Mosè e a Gesù e in tutto quello che è stato dato ai Profeti da parte del loro Signore, non facciamo differenza alcuna tra di loro e a Lui siamo sottomessi”*** (Cor. 2, 136).

E nella seconda *rak'ah*: ***{Quando poi Gesù avvertì la miscredenza in loro, disse: “Chi sono i miei ausiliari sulla via di Allah?”. “Noi, dissero gli apostoli, siamo gli ausiliari di Allah. Noi crediamo in Allah, sii testimone della nostra sottomissione}*** (Cor. 3, 52). Ciò in base al *hadīth* tramandato da Ibn ‘Abbas e trasmesso da Muslim. Le diverse fonti indicano ora un metodo ora l’altro.

- e) Fa parte della Sunnah coricarsi sul fianco destro, dopo la preghiera supererogatoria dell'alba

### **Eccone la prova:**

Ha tramandato ‘A’ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), dopo aver compiuto la preghiera dell'alba, si adagiava sul fianco destro (Bukhari, 1160; Muslim, 736).



### **Recarsi alla moschea**

La preghiera dell'alba è la prima del giorno in cui la persona si reca alla moschea, ed è accompagnata da vari atti di Sunnah



#### **1 Fa parte della Sunnah andare presto alla moschea**

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Se le persone sapessero [il bene] che c’è nel recarsi presto alla preghiera, farebbero a gara [per andare alla moschea]” (Bukhari, 615; Muslim, 437)



#### **2 Uscire da casa con le abluzioni, per ricevere la ricompensa divina ad ogni passo**

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “La preghiera eseguita in gruppo vale oltre venti volte più di quella eseguita in casa o al mercato. Quando uno di voi esegue





perfettamente le abluzioni quindi si reca alla moschea unicamente per la preghiera, non compirà un passo senza che Allah lo elevi di un grado e gli cancelli un peccato fino a che entra in moschea. Quando entra in moschea, è ricompensato [da Allah] come se fosse in preghiera, per tutto il tempo che resta lì con l'intenzione della preghiera; fino a che rimane in tale consesso, gli angeli non cessano di invocare per lui le benedizioni divine dicendo: "O Allah, abbi misericordia di lui, perdonalo, accogli il suo pentimento, [accogli la sua preghiera] se non chiede qualcosa di dannoso o qualche innovazione" (Muslim, 649).

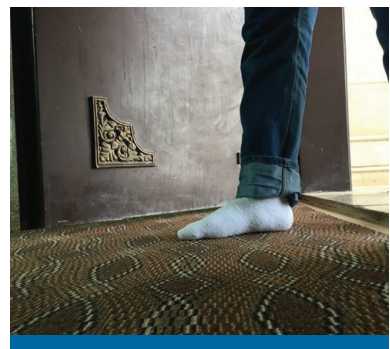
### 3 Uscire dalla moschea con calma e dignità

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando sentite il secondo appello alla preghiera (*iqāmah*) andate alla preghiera con calma e dignità; non affrettatevi: pregate quanto rimane della preghiera e recuperate quel che avete perso" (Bukhari, 636; Muslim, 602).

An-Nawawi (Allah abbia misericordia di lui) ha trasmesso che "la calma è la tranquillità nei movimenti e l'evitare i gesti frivoli; la dignità consiste nel portamento come tenere lo sguardo basso, smorzare il tono della voce e non distrarsi" (commento di an-Nawawi alla raccolta di Muslim: *hadīth* 602, capitolo: La preferenza di di recarsi alla preghiera con dignità e calma, evitando di affrettarsi).

### 4 Entrare in moschea col piede destro, uscire cominciando dal sinistro

Anas (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che fa parte della Sunnah entrare in moschea cominciando col piede destro ed uscire con quello sinistro. (Al Hakim, 1/338, confermato da Muslim).



### 5 Le invocazioni all'entrata ed all'uscita dalla moschea

Ha tramandato Abu Hamid o Abu Usayid (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando entrate in moschea, dite: O Allah, aprimi le porte della Tua misericordia; all'uscita dite: O Allah, Ti chiedo la Tua grazia" (Muslim, 713).





### 6 Eseguire la preghiera di due *raka'āt* come saluto alla moschea

Arrivando presto alla moschea, fa parte della Sunnah di non mettersi a sedere se non dopo aver pregato due *raka'āt*. Ha tramandato Abu Qatadah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Quando entrate in moschea, non sedetevi fino a che non pregate due *raka'āt*” (Bukhari, 1163; Muslim, 714).



Queste due *raka'āt* non sono necessarie se viene eseguita una preghiera della Sunnah prima di quella canonica, come nella preghiera dell'alba, del mezzogiorno, o del mattino (*duhā*) se si entra in moschea al mattino, o del *witr* se si prega questa preghiera in moschea, oppure una preghiera canonica. Infatti, la ragione della preghiera di saluto alla moschea è di non sedersi fino a che non sia eseguita una preghiera, affinché la moschea non sia frequentata se non per ciò per cui è costruita, ovvero la preghiera.

### 7 Fa parte della Sunnah affrettarsi a raggiungere la prima fila [degli oranti]; la fila migliore per gli uomini è la prima, per le donne è l'ultima

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “La fila migliore per gli uomini è la prima, l'ultima è la peggiore. La fila migliore per le donne è l'ultima, la prima è la peggiore” (Muslim, 440). Migliore significa che offre maggior merito e ricompensa divina; peggiore significa minor merito e ricompensa divina.

Questo *hadīth* si applica nel caso in cui donne e uomini preghino insieme, senza che vi sia alcuna separazione fisica fra loro; in tal caso la fila migliore delle donne è l'ultima, perché questo funge da protezione dagli sguardi maschili. Se invece esiste una separazione, un muro o cosa analoga, come avviene oggi in molte moschee, allora anche per le donne la fila migliore diventa la prima, perché viene meno la ragione per distanziarsi dagli sguardi maschili. La regola deve infatti tenere conto della presenza o assenza di elementi che la inficiano.



Il merito della prima fila è provato dai seguenti *ahādīth*:

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Se la gente conoscesse il merito dell’appello alla preghiera e della prima fila e dovesse competere per questo, certamente lo farebbe. Se sapesse il merito di affrettarsi alla preghiera, farebbe a gara [per arrivare prima]. Se conoscesse il merito di pregare [in gruppo] la preghiera della sera e dell’alba, si recherebbe in moschea fosse pure in ginocchio” (Bukhari, 615; Muslim, 437).

### 8 Fa parte della Sunnah pregare vicino all’imam

Come già detto è meglio pregare nella prima fila; e si deve cercare di prendere la posizione più vicina all’imam, da lato destro o quello sinistro.

#### **Eccone la prova:**

Ha tramandato Ibn Mas’ud (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Si avvicinino a me quelli dotati d’intelletto fra voi” (Abu Dawud, 674; Tirmidhi, 228). Le parole “si avvicinino a me” dimostrano che è importante stare vicini all’imam, che sia da destra o da sinistra.

### Gli atti di Sunnah nella preghiera



- ◆ La mancata esecuzione della preghiera in comune presso la moschea causa la perdita di numerosi benefici. Anche il solo camminare fino alla moschea permette al credente di elevarsi d'un grado verso il suo Signore e di avere un peccato rimesso per ogni passo compiuto

#### Ci sono vari atti di Sunnah

##### <1> La *sutrah* (schermatura simbolica)

##### 1 Fa parte della Sunnah fare uso della *sutrah* nella preghiera

La *sutrah* viene adottata dall'imam e da chi prega individualmente. Pregando dietro l'imam, la *sutrah* di quest'ultimo è sufficiente.

Ha tramandato Abu Sa'id al Khudry (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando pregate dinanzi a qualcosa, questa sarà la vostra *sutrah*" (Bukhari, 509; Muslim, 505). Ci sono molte tradizioni profetiche che rivelano come il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) usasse come *sutrah* il giaciglio, il muro, l'albero o il tronco, la lancia, la capra o l'animale da trasporto, ecc.

La *sutrah* viene utilizzata tanto negli spazi urbani che nelle aree disabitate, da stanziali e viaggiatori, sia che possa o meno passare qualcuno davanti all'orante, perché il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) usava la *sutrah* tanto in viaggio che da residente, come dimostrato dal *hadīth* tramandato da Abu Juhayfah (Allah sia soddisfatto di lui) (Bukhari, 501; Muslim, 503).



## 2 Pregare dietro la *sutrah*

Mettendosi dietro la *sutrah*, lo spazio tra il luogo della prosternazione e la *sutrah* stessa dovrebbe consentire il passaggio di una pecora.

Ha tramandato Sahl ibn Sa'd as-Sa'idi (Allah sia soddisfatto di lui) che lo spazio tra l'area dove pregava il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) e la *sutrah*, era tale da permettere il passaggio di una pecora (Bukhari, 496; Muslim, 508). Ahmad e Abu Dawud hanno tramandato che tale spazio era equivalente a tre braccia (Ahmad, 6231; Abu Dawud, 2024; confermato da al-Albani in Sahih Ibn Dawud, 6/263); l'originale è in Bukhari, 506. Questa distanza rimane tale anche nella posizione eretta.



## 3 Respingere chi cerca di passare davanti a chi prega

Ha tramandato Abu Sa'id (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando pregate dietro ad una *sutrah* e qualcuno sta per passarvi davanti, trattenetelo [con un gesto] e con forza, se non desiste, poiché è [come] un demone" (Muslim, 505)

Se chi sta per passare di fronte all'orante è una donna, un cane nero o un asino, bisogna respingerli perché interrompono la preghiera, come riportato nel *hadith* di Abu Dharr (Allah sia soddisfatto di lui), (Muslim, 510); se chi passa di fronte all'orante non rientra fra queste tre categorie, allora la preghiera non è interrotta. Questa è la posizione adottata dal nostro maestro, lo sheykh Ibn 'Uthaymin (Allah abbia misericordia di lui).





### 4 Utilizzare il *siwāk* prima di ogni preghiera

È il terzo momento in cui è raccomandato l'utilizzo del *miswāk* [detto anche *siwāk*]

#### Eccone la prova

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Se non temessi di ordinare qualcosa di troppo pesante alla mia comunità o alla gente, ordinerei loro l'uso del *siwāk* ad ogni preghiera” (Bukhari, 887)



### 〈2〉 Atti di Sunnah nella posizione eretta

#### 1 Sollevare le mani [all'altezza delle spalle] quando si pronuncia il *takbīr* [Allahu akbar] all'inizio della preghiera

Ha tramandato Ibn 'Omar (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) sollevava le mani fino all'altezza delle spalle quando iniziava la preghiera, nell'inchino (*rukū'*) e nel risollevarsi dall'inchino, quando diceva: “Allah ascolta chi Lo loda. Lode a Te nostro Signore”; ma nella prosternazione non lo faceva (Bukhari, 735; Muslim, 390).



Abu Hurayrah (Allah abbia misericordia di lui) ha affermato che i sapienti sono concordi che il sollevare le mani nel *takbīr* iniziale sia una Sunnah e non rappresenti un obbligo (al Ifsāh, 1/123)

#### Le quattro occasioni in cui si levano le mani al cielo





All'inizio della preghiera

Nell'inchino (*rukū'*)

Quando ci si riporta in posizione eretta

Queste tre posizioni sono menzionate da Ibn 'Umar (Iddio sia soddisfatto d'entrambi), come riportato nelle due raccolte maggiori di sentenze profetiche. La quarta occasione:

Allorché ci si rimette in piedi dopo il primo *tashahhud*

Anche questa posizione è menzionata da Ibn 'Umar (Iddio sia soddisfatto d'entrambi) e riportata nel Sahīh di Bukhari

**2** Nel sollevare le mani si tengono le dita delle mani distese

Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che quando il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) iniziava la preghiera, sollevava le mani distendendole (Ahmad, 8875; Abu Dawud, 753; Tirmidhi, 240; confermato da al-Albani, *Sahih Abu [Dawūd]* 3/341)

**3** Le mani vanno sollevate fino all'altezza stabilita dalla Sunnah

Per quel che riguarda fino a dove si sollevano le mani, le fonti riferiscono due indicazioni da parte del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace). Ibn 'Omar (Allah sia soddisfatto d'entrambi) ha riportato che le mani vanno alzate fino alle spalle (Bukhari, 735; Muslim, 390); Malik ibn al Huwairith (Allah sia soddisfatto di lui) ha riportato che le mani si sollevano fino ai lombi delle orecchie (Muslim, 391). Quindi, nella preghiera è bene utilizzare talvolta un metodo, talvolta l'altro.



### 4 Dopo il primo *takbīr*, l'orante pone la mano destra sulla sinistra

Su ciò concordano i sapienti, come affermato da Ibn Hubayrah (Allah abbia misericordia di tutti loro). Si veda al Iḥṣān, 1/124.

### 5 Fa parte della Sunnah porre la mano destra sulla sinistra

**Primo metodo:** si pone la mano destra sopra la sinistra, come testimoniato da Wa'il ibn Hajar (Allah sia soddisfatto di lui): "Ho visto il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) che quando pregava, nella posizione eretta afferrava la mano sinistra con la destra" (Abu Dawud, 755; an-Nasa'i, 888; confermato da al-Albani).

**Secondo metodo:** si pone la mano destra sull'avambraccio sinistro, come testimoniato da Sahl ibn Sa'd (Allah sia soddisfatto di lui): "Nella preghiera, agli uomini fu detto di mettere la mano destra sull'avambraccio sinistro" (Bukhari, 740).

Per applicare la Sunnah, si pregherà dunque ponendo la mano destra talvolta su quella sinistra, talvolta sull'avambraccio sinistro.



### 6 L'invocazione d'apertura

La Sunnah riporta diverse forme per quest'invocazione; è quindi bene alternare fra le diverse forme

- 1> "Gloria e lode a Te o Allah, benedetto sia il Tuo Nome ed esaltata la Tua potenza: non c'è dio all'infuori di Te" (dal *ḥadīth* di Abu Sa'id – Allah sia soddisfatto di lui; Ahmad, 11473; Abu Dawud, 776; Tirmidhi, 243; an-Nasa'i, 900. Questo *ḥadīth* ha diverse catene di trasmissione che lo confermano; confermato da Ibn Hajar, al *Aḥkār* 1/412).



- 2> “Gloria ad Allah: eccelsa gloria, pura e piena delle Sue benedizioni”. Sul merito di tale invocazione, il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Ho visto dodici angeli circondare l’invocazione di chi la eleva fra voi” (Muslim, 600 dal *hadīth* di Anas – Allah sia soddisfatto di lui).
- 3> “O Allah allontanami dal peccato come allontani l’oriente dall’occidente; o Allah purificami dagli errori, come si pulisce il vestito bianco dalle macchie; o Allah lava via i miei peccati con la neve, l’acqua ed il gelo” (Bukari, 744; Muslim, 598; dal *hadīth* di Abu Hurayrah – Allah sia soddisfatto di lui).
- 4> “Allah è più grande, immensamente; lode ad Allah, senza fine; gloria ad Allah, giorno e notte”. Il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha parlato del merito di quest’invocazione: “Mi ha meravigliato [quest’invocazione]: per essa si sono spalancate le porte del cielo!” (Muslim, 601, dal *hadīth* di Ibn ‘Omar – Allah sia soddisfatto d’entrambi).

### 7 Cercare rifugio in Allah (*isti’ādḥah*)

Vi sono varie forme riportate dalla Sunnah riguardo a questa invocazione:

- 1> “Cerco rifugio in Allah da Satana il lapidato”

Questa è la forma adottata da tutti i sapienti dell’Islam, sulla scorta della parola divina: **{Quando leggi il Corano, cerca rifugio in Allah contro Satana il lapidato}** (Cor. 16, 98).

- 2> “Cerco rifugio in Allah, Che tutto ode e conosce, da Satana il lapidato”

In base alla parola divina: **{E se mai Satana ti tentasse, rifugiati in Allah. In verità Egli tutto ascolta e conosce}** (Cor. 16, 98).

### 8 La *basmalah* (Nel Nome di Allah il Clemente, il Misericordioso)

Si pronuncia la *basmalah* dopo aver pronunciato la ricerca della protezione in Allah (*isti’ādḥah*), dicendo: “Nel Nome di Allah il Clemente, il Misericordioso”, in base al *hadīth* tramandato da Nu’aim al Mujammar (Allah sia soddisfatto di lui) che disse di aver pregato dietro ad Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui), il quale aveva pronunciato: “Nel Nome di Allah il Clemente, il Misericordioso, poi aveva recitato la madre del Libro [*al Fatihah*, primo capitolo del Corano]”. Aveva poi detto: “Per Colui nelle Cui Mani è la





mia anima, il mio modo di pregare è più simile a come pregava il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) del vostro” (an-Nasa’i, 906; Ibn Khuzaymah, 1/251; confermato da ad-Dar Qutni, *as-Sunan*, 2/46).

D'altronde, [la *basmalah*] non ha carattere obbligatorio, in quanto il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) non la insegnava a chi non eseguiva la preghiera correttamente. Piuttosto lo guidava alla madre del Libro [*al Fatihah*] come testimoniato dal hadīth di Abu Hurayrah – Allah sia soddisfatto di lui (Bukhari, 757; Muslim, 397).

### 9 Dire “*āmīn*” insieme all’imam

Fa parte della Sunnah, quando l’imam recita *al Fatihah* nelle preghiere ad alta voce, che l’orante dica “*āmīn*” quando lo dice l’imam. Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Quando l’imam dice “*āmīn*”, ditelo anche voi; in verità se il vostro “*āmīn*” coincide con quello degli angeli, avrete i vostri peccati cancellati” (Bukhari, 780; Muslim, 410).

### 10 La recitazione del Corano dopo *al Fatihah*

Fa parte della Sunnah – secondo tutti i sapienti dell’Islam (Allah abbia misericordia di loro) – recitare parte del Corano nelle prime due *raka’āt*. Ha tramandato Abu Qatadah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), nella preghiera del mezzogiorno, nelle prime due *raka’āt* recitava *al Fatihah* e altri due capitoli del Corano: uno più lungo nella prima *rak’ah* ed uno più breve nella seconda” (Bukhari, 759; Muslim, 451).

Nelle preghiere ad alta voce, chi prega dietro all’imam non recita alcuna parte del Corano dopo *al Fatihah*, limitandosi ad ascoltare la recitazione dell’imam.

Ibn Qudamah (Allah abbia misericordia di lui) ha detto che non vi è alcun disaccordo fra i sapienti riguardo ai versetti del Corano che si recitano dopo *al Fatihah*, nelle prime due *raka’āt* (al Mughni, 1/568).

### <3> La Sunnah durante l’inchino (*rukū’*)

#### 1 Porre le mani sulle ginocchia, tenendo le dita allargate

Ha detto Abu Hamid (Allah sia soddisfatto di lui): “Ero quello che conosceva meglio fra tutti voi come pregava il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace). Quando pronunciava il *takbīr* sollevava le sue mani fino alle



spalle; nell'inchino afferrava le ginocchia con le mani, poi stendeva la schiena" (Bukhari, 828): Nel *hadīth* di Abu Mas'ud (Allah sia soddisfatto di lui): "... e teneva le dita delle mani allargate sulle ginocchia" (Ahmad, 17081; Abu Dawud, 863; an-Nasa'i, 1038, confermato anche dal *hadīth* di Wa'il ibn Hajar trasmesso da Ibn Khuzaymah, 594).



## 2 L'orante [nell'inchino] distende la schiena, appiattendola

Ha tramandato Abu Sa'id as-Sa'di (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) nell'inchino afferrava le ginocchia con le mani, poi stendeva la schiena...", ovvero la allungava senza curvarla. Fa inoltre parte della Sunnah mantenere la testa nella sua posizione, senza alzarla né abbassarla, come riportato nel *hadīth* di 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei), trasmesso da Muslim:



"... e nell'inchino non alzava la testa né la abbassava, ma la manteneva in posizione intermedia" (Muslim, 498).

## 3 Nell'inchino, l'orante deve mantenere i gomiti staccati dai fianchi

Si tengono le braccia non aderenti ai fianchi, come descritto nel precedente *hadīth* di Abu Mas'ud, che aggiunse : "... poi si inchinò tenendo le braccia staccate dai fianchi e le mani sulle ginocchia, mantenendo le dita allargate". "Così ho visto il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) eseguire la preghiera" (Ahmad, 17081; Abu Dawud, 863; an-Nasa'i, 1038. Vd: *Hashiah*, 2)



Si tengono le braccia staccate dai fianchi, a condizione di non infastidire gli oranti vicini. Infatti, chi pregando vuole mettere in pratica una Sunnah, non deve farlo se con ciò infastidisce gli altri oranti.

A proposito dello scarto delle braccia, ha detto an-Nawawi (Allah abbia misericordia di lui): “Non vi è sapiente, a mia conoscenza, che non l’abbia raccomandato. Tirmidhi l’ha raccomandato nell’inchino e nella prosternazione (*al Majmū’*, 3/410).

### 4 Le formule d’invocazione da recitare nell’inchino

Piegandosi nella posizione dell’inchino si pronuncia: “Eccelso il mio Signore, il Maestoso”. Esistono altre invocazioni:

- 1> dal *hadīth* di ‘A’ishah (Allah abbia misericordia di lei): “Tu sei l’Eccelso o Iddio, nostro Signore, gloria a Te. O Allah, perdonami” (Bukhari, 794 e Muslim, 484).
- 2> dal *hadīth* di ‘A’ishah (Allah abbia misericordia di lei): “L’Eccelso, il Santo, Signore degli Angeli e dello spirito” (Muslim, 487).
- 3> dal *hadīth* di ‘Ali (Allah abbia misericordia di lui): “a Te mi sono inchinato, Iddio; in Te io credo; a Te mi sottometto; il mio udito, la mia vista, il mio cervello, le mie ossa ed i miei nervi sono volti tutti verso Te” (Muslim, 771)
- 4> dal *hadīth* trasmesso da ‘Awf ibn Malik (Allah abbia misericordia di lui) e confermato da al-Albani (*Sahih Abi Dawud*, 4/27): “Eccelso è il Detentore della potenza, del regno, dell’orgoglio e della maestosità” (Ahmad, 23411; Abu Dawud, 873; an-Nasa’i, 1050)

### <4> Risollemandosi dall’inchino

#### 1 Soffermarsi in questa posizione

Anas (Allah sia soddisfatto di lui), nel *hadīth* di Thabit al Bannani, ha detto: “Quando conduco la preghiera per voi, non ometto nulla di quel che faceva il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) quando pregava con noi. Quando Anas pregava, faceva qualcosa che non vedo alcuno fra voi fare: quando risollemandosi la testa dall’inchino, restava in piedi per un





periodo; al punto che qualcuno avrebbe potuto pensare che non ricordasse [come proseguire la preghiera]. Allorché si risollevara dalla prosternazione, restava [assiso] al punto che qualcuno avrebbe potuto pensare che non ricordasse [come proseguire la preghiera]. (Bukhari, 821; Muslim, 472).

## 2 **Diverse formule da recitare in questa posizione**

- 1> “Allah! O nostro Signore! E a Te la lode” (Bukhari, 795 nel *hadīth* di Abu Hurayrah – Allah sia soddisfatto di lui)
- 2> “Allah! O nostro Signore! A Te la lode” (Bukhari, 796 e Muslim, 404, nel *hadīth* di Abu Hurayrah – Allah sia soddisfatto di lui)
- 3> “O nostro Signore! E a te la lode” (Bukhari, 799 e Muslim, 411, nel *hadīth* di ‘A’ishah – Allah sia soddisfatto di lei)
- 4> “O nostro signore! Lode a Te!” Bukhari, 722 nel *hadīth* di Abu Hurayrah – Allah sia soddisfatto di lui)

E’ bene alternare fra le varie formule

## 3 **Formule da recitare risollemandosi dall’inchino**

Fra le altre formule da recitare in questa posizione:

- 1> “O nostro signore! Lode a Te, tanto quanto quel contengono i cieli e la terra e per quant’altro tu vuoi; Tu sei il degno di lode e gloria. Quel di più vero che può affermare un servo – e noi siamo tutti tuoi servi: o Allah, nessuno può trattenere quel che Tu concedi; nessuno può dare quel che Tu trattiene; la nobile stirpe non è di alcun giovamento, da Te proviene la nobiltà” (Muslim, 477, nel *hadīth* di Abu Sa’id – Allah abbia misericordia di lui).
- 2> “Lode ad Allah: lode immensa, piena di bontà e benedizioni”. A proposito di questa invocazione, il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ebbe a dire: “Ho visto dodici angeli attorniare chiunque la reciti” (Muslim, 600; Bukhari, 799).
- 3> “O Allah, purificami col ghiaccio, il freddo e l’acqua fredda. O Allah, purificami dai peccati e dagli errori, come viene pulito un abito bianco dal sudiciume” (Muslim, 476)

Con la recitazione di queste invocazioni, l’orante può mantenersi più a lungo in questa posizione.

< 5 > **La prosternazione (*sujūd*)**

**1** **Si tengono le braccia distanziate dai fianchi ed il ventre staccato dalle cosce**

Nel *hadīth* di ‘Abdullah ibn Buhaynah (Allah sia soddisfatto di lui) è tramandato che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) nella preghiera distanziava le braccia fino a rivelare il biancore delle sue ascelle (Bukhari, 390; Muslim, 495). Nel *hadīth* di Maymunah (Allah sia soddisfatto di lei) è riportato che quando il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) pregava, un agnellino avrebbe potuto passare fra le sue braccia (Muslim, 496). Sebbene questo racconto possa essere esagerato, la Sunnah stabilisce che le braccia siano distanziate a condizione di non importunare il prossimo, così come per la posizione dell’inchino.



Fa anche parte della Sunnah che l’orante – nella prosternazione – tenga le cosce distanziate fra loro e staccate dal ventre. Nel *hadīth* di Abu Hamid (Allah sia soddisfatto di lui), a proposito della preghiera del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) è riportato che nella prosternazione distanziava le cosce ed il suo ventre non le toccava (Abu Dawud, 735). Shawkani ed altri hanno asserito che tutti i sapienti sono concordi sulla veridicità di questa Sunnah.

Ha detto Shawkani (Allah abbia misericordia di lui): “Questo *hadīth* mostra come sia una norma quella di tenere le cosce distanziate nella prosternazione ed il ventre sollevato da esse. Non c’è alcun disaccordo [fra i sapienti] a tal proposito” (Cfr. *Nail al Awtar*, 2/257)

**2** **Fa parte della Sunnah che l’orante – nella prosternazione – mantenga le dita dei piedi verso la direzione della preghiera (*qiblah*)**

Disse Abu Hamid (Allah sia soddisfatto di lui): “Io conosco





meglio di tutti voi come eseguiva la preghiera il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace): nella prosternazione le sue braccia non erano aderenti o piegate [ai fianchi] e le dita dei suoi piedi erano rivolte verso la *qiblah*” (Bukhari, 828)

Per quanto riguarda le dita delle mani, nella prosternazione esse vanno tenute fra loro unite, sempre rivolte verso la *qiblah*; ciò è confermato dal *hadīth* di Ibn ‘Omar (Allah sia soddisfatto d’entrambi) riportato nel *Muwatta’* dell’imam Malik, come pure nel *Musannaf* di Ibn Abi Shaybah, in cui è riportato il *hadīth* di Hafs ibn ‘Asim (Allah sia soddisfatto di lui): “Fa parte della Sunnah, nella preghiera, stendere le mani mantenendo le dita unite e rivolte nella direzione della *qiblah*” (Cfr: Ibn Abi Shaybah, *Musannaf*, 1/236; confermato dal *hadīth* di Wa’il ibn Hajar: “... il Profeta – Allah lo benedica e gli dia la pace – nella prosternazione teneva le dita fra loro unite”, confermato da al Haithamy in *Mujamma’ az-Zawa’id*, 2/135).

### 3 Le invocazioni nella prosternazione

Insieme alla giaculatoria: “Gloria al mio Signore l’Altissimo”, nella prosternazione si possono aggiungere altre invocazioni:

- 1> “Gloria a te, Allah, nostro Signore e lode a Te; o Allah, perdonami” (Bukhari, 794; Muslim, 484; dal *hadīth* di ‘A’ishah – Allah sia soddisfatto di lei).
- 2> “Il Santo, Glorioso, Signore degli angeli e dello spirito” (Muslim, 487; dal *hadīth* di ‘A’ishah – Allah sia soddisfatto di lei).
- 3> “O Allah, a Te io mi prosterno, in Te io credo, a Te mi sottometto; il mio volto si prosterna a Chi l’ha creato e plasmato, formato vista e udito; benedetto Allah, il Supremo dei creatori” (Muslim, 771; dal *hadīth* di ‘Ali – Allah sia soddisfatto di lui).
- 4> “O Allah, perdona ogni mio peccato, piccolo o grande, il primo e l’ultimo, nascosto o manifesto” (Muslim, 483; dal *hadīth* di Abu Hurayrah – Allah sia soddisfatto di lui).
- 5> “O Allah mi rifugio nella Tua soddisfazione dalla Tua collera, nel Tuo perdono dal Tuo castigo; mi rifugio in Te da Te. Non sono in grado di esprimere la giusta lode nei Tuoi confronti: sia lode a Te come Tu lodi Te Stesso” (dal *hadīth* di ‘A’ishah – Allah sia soddisfatto di lei).

Fa parte della Sunnah, nella prosternazione, recitare quanto si può fra tutte queste invocazioni, alternando fra esse. Nell’inchino, il minimo





obbligatorio da recitare è: “Gloria al mio Signore il Maestoso” (*subhāna rabbī’l ‘athīm*) almeno una volta; più volte fa parte della Sunnah. Nella prosternazione, ciò che è obbligatorio è: “Gloria al mio Signore l’Altissimo” (*subhāna rabbī’l a’lā*), almeno una volta; la seconda o terza fanno parte della Sunnah.

### 4 Fa parte della Sunnah moltiplicare le invocazioni

Muslim ha tramandato il *hadīth* di ibn ‘Abbas (Allah sia soddisfatto d’entrambi): “Nella prosternazione rivolgete molte invocazioni, fiduciosi nella risposta” (Muslim, 479).



### <6> La Sunnah nella seduta (*jalsah*) fra le due prosternazioni

### 1 Fa parte della Sunnah che l’orante pieghi la gamba destra, adagiandosi su di essa e mantenendo la destra in posizione

Nel *hadīth* di Abu Hamid as-Sa’idi (Allah sia soddisfatto di lui) è riportato: “Sedendosi fra le due prosternazioni, [l’orante] si poggia sulla gamba sinistra, mantenendo la destra in posizione” (Bukhari, 828).



### 2 Prolungare questa posizione

Come testimoniato nel *hadīth* di Thabit al Bunnani (Allah sia soddisfatto di lui), già citato.

### 3 Fa parte della Sunnah, prima di rialzarsi per la seconda o quarta *rak’ah*, prolungare un pochino la seduta prima di risollevarsi

Questa posizione, detta “seduta del riposo” (*jalsah al istirāhah*), non prevede un’invocazione particolare

Vi sono tre detti profetici che l’attestano:

Malik ibn al Huwayrith (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato di aver visto il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) mentre pregava l’orazione finale (*witr*): non si risollevò prima di restare assiso per un po’ (Bukhari, 823).





Malik ibn al Huwayrith (Allah sia soddisfatto di lui) è colui che ha tramandato la celebre frase del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace): “Pregate come mi avete visto pregare” (Bukhari, 631).

Sebbene vi siano alcuni pareri discordi a proposito della seduta del riposo, l'opinione prevalente è che si tratti di una Sunnah autentica. Ciò in base al citato *hadīth* di Malik (Allah sia soddisfatto di lui) e a quanto stabilito da an-Nawawi, Shawkani, Ibn Baz, al-Albani (Allah abbia misericordia di loro) e dalla Commissione permanente per la ricerca scientifica e l'opinione legale. (Cfr: *Fatawa wa maqalat mutanawwi'ah*, 11/99; *Fatawa al-lajnah ad-da'imah*, 6/445-446).

Ha detto an-Nawawī (Allah abbia misericordia di lui): “Questa è l'opinione corretta, confermata da autentici detti profetici” (Cfr: *al Majmū'*, 3/441).

### <7> **Quel che si pronuncia nella seduta fra le due prosternazioni (*tashahhud*)**

#### **1 Fa parte della Sunnah piegare la gamba sinistra, nella seduta fra le due prosternazioni, e mantenere la destra in posizione**

Così fa l'orante dopo la seconda *rak'ah*, il suo inchino, la sua prosternazione, la posizione eretta, quella seduta. Questo tanto per la preghiera composta da quattro *rak'āt*, che tre o due; questa è la modalità da seguire in qualunque seconda *rak'ah*, nella recitazione (*tashahhud*) che si esegue nella seduta.

Così come riportato nel *hadīth* trasmesso da Abu Hamid as-Sa'idi (Allah sia soddisfatto di lui): “... e quando si siede alla seconda *rak'ah*, si siede appoggiandosi sulla gamba sinistra, lasciando la destra in posizione” (Bukhari, 828); e nel *hadīth* di 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei): “... e ad ogni due *rak'āt* pronunciava il saluto, piegava la gamba sinistra e manteneva la destra in posizione” (Muslim, 498).



Quanto a quel che si recita nell'ultima parte della preghiera composta da tre o quattro *rak'āt*, offriremo la spiegazione più avanti.



### 2 Fa parte della Sunnah variare la posizione delle mani durante il *tashahhud*

Le mani possono essere tenute in due diverse posizioni:

**La prima:** tenere le mani sulle cosce

**La seconda:** mettere le mani sulle ginocchia. La mano sinistra afferra il ginocchio sinistro, mentre la destra serve per usare il dito indice, come spiegheremo più avanti. La mano sinistra resta sempre distesa [sul ginocchio].



Ibn Omar (Allah sia soddisfatto d'entrambi) ha tramandato che quando il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) si sedeva nella preghiera poneva il palmo destro sulla coscia destra; teneva le dita racchiuse, tranne l'indice che teneva disteso [verso la *qiblah*]. E teneva la mano sinistra sulla coscia sinistra. (Muslim, 580; ed in un'altra versione è detto che "il palmo sinistro afferrava il ginocchio sinistro", Muslim, 579).

### 3 Fa parte della Sunnah variare la posizione delle dita durante il *tashahhud*

Ci sono due maniere per tenere le dita nel corso del *tashahhud*:

**La prima:** chiudere le dita della mano destra contro il palmo, indicando con l'indice verso la *qiblah*; la mano sinistra rimane distesa.

Come riportato nel *hadith* di Ibn 'Omar (Allah sia soddisfatto d'entrambi) già citato: "teneva le dita racchiuse, tranne l'indice che teneva disteso [verso la *qiblah*]" (Muslim, 580).

**La seconda:** serrare tre dita [mignolo, anulare e medio] e formare un cerchio col pollice ed il medio, allungando l'indice verso la *qiblah*. La mano sinistra rimane invece distesa.



In un'altra versione del *hadīth* di Ibn 'Omar (Allah sia soddisfatto d'entrambi) già citato, si legge che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), nella posizione assisa durante il *tashahhud*, poneva la mano sinistra sul suo ginocchio sinistro e quella destra sul ginocchio destro, serrava tre dita e formava un cerchio e allungava l'indice verso la *qiblah* (Muslim, 850).

#### 4 Le diverse forme del tashahhud

E' bene alternare fra le diverse forme:

- 1> “Saluti, preghiere e buone cose per Allah. La pace sia su di te o Profeta, insieme alla misericordia di Allah ed alle Sue benedizioni. La pace sia su di noi e sui devoti servitori di Allah. Testimonio che non c'è dio all'infuori di Allah e che Muhammad è Suo servitore e Messaggero” (Bukhari, 1202; Muslim, 402, dal *hadīth* di Ibn Mas'ud – Allah sia soddisfatto di lui).
- 2> “Saluti benedetti e ottime preghiere per Allah. La pace sia su di te o Profeta, ...” (Muslim, 403; dal *hadīth* di Ibn 'Abbas – Allah sia soddisfatto di lui)
- 3> “Saluti, buone cose, preghiere per Allah. La pace sia su di te o Profeta, ...” (Muslim, 404; dal *hadīth* di Abu Musa – Allah sia soddisfatto di lui)

#### 5 Nelle preghiere di tre o quattro *raka'āt*, fa parte della Sunnah che l'orante si sieda nel *tashahhud* finale appoggiandosi sul fianco

L'orante si siede così inclinato sul fianco sinistro nelle preghiere di tre o quattro *raka'āt*.

Questa posizione può assumere varie forme:

- 1> Si piega la gamba sinistra, facendo uscire il piede verso il lato destro.



Restando seduti a terra, la gamba destra rimane in posizione.

Questa è la descrizione riportata da Bukhari (Allah abbia misericordia di lui) da Abu Hamid as-Sa'idi (Allah sia soddisfatto di lui) (Bukhari, 828).

- 2> Si piegano entrambi i piedi, facendoli uscire dal lato destro, mentre si rimane seduti a terra.



Questa è la descrizione riportata da Abu Dawud, 731; Ibn Hibban, 1867; al Bayhaqi, 2/128; dal *hadīth* di Abu Hamid as-Sa'idi (Allah sia soddisfatto di lui), confermato da al Albani: Allah abbia misericordia di tutti loro.



Non ci si appoggia al lato destro nel *tashahhud* finale in tutte le preghiere, ma solo in quelle costituite di tre o quattro *raka'āt*.

### 6 Fa parte della Sunnah variare la preghiera sul Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace)

Infatti sono state tramandate diverse forme della preghiera sul Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace):

- 1> “O Allah manda la Tua grazia su Muhammad e sulla famiglia di Muhammad, come la mandasti su Abramo e sulla famiglia di Abramo: davvero Tu sei il Glorioso degno di lode. O Allah manda le Tue benedizioni su Muhammad e sulla famiglia di Muhammad, come le mandasti su Abramo e sulla famiglia di Abramo: davvero Tu sei il Glorioso degno di lode” (Bukhari, 3370; dal *hadīth* di Ka'b ibn 'Ajjrah – Allah sia soddisfatto di lui).
- 2> “O Allah manda la Tua grazia su Muhammad e sulla famiglia di Muhammad, come la mandasti sulla famiglia di Abramo e manda le Tue benedizioni su Muhammad e sulla famiglia di Muhammad, come le mandasti sulla famiglia di Abramo: in tutto l'universo davvero Tu sei il Glorioso degno di lode”
- 3> “O Allah manda la Tua grazia su Muhammad e sulle sue consorti e



sui suoi discendenti, come la mandasti sulla famiglia di Abramo; e manda le Tue benedizioni su Muhammad e sulle sue consorti e sui suoi discendenti, come le mandasti sulla famiglia di Abramo; davvero Tu sei il Glorioso degno di lode” (Bukhari, 3369; Muslim, 407; dal *hadīth* di Abu Hamid as-Sa’idi – Allah sia soddisfatto di lui).

**7 L’orante chiede- nella parte finale della preghiera – la protezione [di Allah] da quattro cose**

I sapienti (Allah abbia misericordia di loro) sono concordi a tal proposito. Abu Hurayrah ha tramandato che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Una volta eseguito il *tashahhud* finale, l’orante cerchi rifugio in Allah da quattro cose: dal castigo dell’Inferno, dal castigo della tomba, dalla corruzione dei vivi e dei morti, dalla malvagità dell’Anticristo” (Muslim, 588; Bukhari, 832).

A tal proposito la Sunnah riporta diverse forme d’invocazione, che è bene alternare nelle preghiere:

- 1> “O Allah cerco rifugio in Te dal peccatore, il condannato [Satana]” (Bukhari, 832; Muslim, 589).
- 2> “O Allah Ti chiedo il Paradiso e cerco protezione in Te dall’Inferno” (Abu Dawud, 792; al-Albani ha emendato la sua linea di trasmissione in *Sahih Abi Dawud*, 3/377)
- 3> “O Allah, ho commesso enorme peccato a mio danno, nessuno può perdonare i peccati all’infuori di Te: perdonami come Tu Solo puoi perdonare ed abbi misericordia di me! Invero Tu sei il Perdonatore e Misericordioso” (Bukhari, 6326; Muslim, 2705).
- 4> “O Allah aiutami nel ricordarmi di Te, nell’esserTi grato e nell’adorarTi” (Ahmad, 22119; Abu Dawud, 1522; an-Nasa’i, 1304; confermato da al Albani in *Sahih al Jami’*, 2/1320).
- 5> “O Allah, cerco rifugio in Te dall’avarizia e dalla codardia, dalla senilità, dalla corruzione di questo mondo e dal castigo della tomba” (Bukhari, 6370).
- 6> “O Allah, sii lieve nel Tuo giudizio verso di me” (Ahmad, 24215; confermato da al Albani in *Tahqiq mishkah al masabih*, 3/1544).

Quindi l’orante procede al saluto finale voltandosi [a destra poi a sinistra].



Fa parte della Sunnah accentuare questo movimento; infatti, il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) si voltava a tal punto che chi gli stava dietro poteva vedere il chiarore della sua guancia. Ha tramandato Sa'd ibn Abi Waqqas (Allah sia soddisfatto di lui): "Osservavo il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) quando si voltava [per il saluto finale] a destra e a sinistra e potevo vedere il chiarore delle sue guance" (Muslim, 582).

### < 8 > Le invocazioni dopo il saluto finale nelle preghiere canoniche

An-Nawawi ha affermato che i sapienti sono concordi sull'importanza delle invocazioni dopo la conclusione della preghiera (cfr: *al Adhkar*, p. 66).

E' raccomandato di eseguire tali invocazioni a voce alta; ciò sulla scorta del *hadīth* di Ibn 'Abbas (Allah sia soddisfatto d'entrambi): "All'epoca del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) si usava alzare la voce nelle invocazioni, quando la gente si allontanava dopo le preghiere canoniche" (Bukhari, 841; Muslim, 583).

#### Fra queste invocazioni:

- 1> si chiede perdono ad Allah per tre volte, quindi si pronuncia: "O Allah Tu sei la pace, da Te ha origine la pace, Tu sei benedetto o Possente e Generoso" (Muslim, 591; dal *hadīth* di Thawban – Allah sia soddisfatto di lui).
- 2> "Non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico e senza pari; a Lui spetta la lode, a Lui appartiene il regno, l'Onnipotente, non c'è azione né forza eccetto che da Allah, non c'è divinità all'infuori di Allah, solo Lui adoriamo, benedizioni e favori provengono da Lui, a Lui spetta la lode migliore, non c'è divinità all'infuori di Allah, con sincerità seguiamo la Sua via, a dispetto dei miscredenti" (Muslim, 596).
- 3> "Non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico e senza pari; a Lui spetta la lode, a Lui appartiene il regno, l'Onnipotente: o Allah, o Allah, nessuno può trattenere quel che Tu concedi; nessuno può dare quel che Tu trattiene; la nobile stirpe non è di alcun giovamento, da Te proviene la nobiltà" (Bukhari, 844; Muslim, 593).
- 4> Quindi si pronuncia il *tasbih*, che presenta diverse forme:

**Prima.** Subhanallah (gloria ad Allah) 33 volte, *al hamdu lillah* (lode ad Allah) 33 volte, *Allahu akbar* (Allah è più Grande) 33 volte. Si conclude con la centesima invocazione, pronunciando: "Non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico..."

Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato che il Messaggero



di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Chi – dopo ogni preghiera [canonica] – glorifica Allah (*subhanallah*) trentatré volte, loda Allah (*alhamdu lillah*) trentatré volte, esalta la maestosità di Allah (*Allahu akbar*) trentatré volte, giungendo così a novantanove recitazioni, poi completa la centesima pronunciando: non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico senza associati, a Lui appartiene il regno e la lode, l'Onnipotente... a costui saranno rimessi i peccati, fossero pure tanti quanti la schiuma del mare” (Muslim, 597).

**Seconda.** *Subhanallah* (gloria ad Allah) 33 volte, *al hamdu lillah* (lode ad Allah) 33 volte, *Allahu akbar* (Allah è più Grande) 34 volte.

Ha tramandato Ka'b ibn 'Ujrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Non resterà deluso chi recita, dopo ogni preghiera canonica,

trentatré volte *subhanallah*, trentatré volte *alhamdu lillah*, trentaquattro volte *Allahu akbar*” (Muslim, 596)

**Terza.** *Subhanallah* (gloria ad Allah) 25 volte, *al hamdu lillah* (lode ad Allah) 25 volte, *Allahu akbar* (Allah è più Grande) 25 volte, *la ilaha illa Allah* (non c'è divinità all'infuori di Allah) 25 volte.

Questa forma è stata tramandata da Tirmidhi, nel *hadīth* di 'Abdullah ibn Zayd (Allah sia soddisfatto di lui) (Tirmidhi, 3413) e confermato da al Albani (*Tahqiq mishkatul masabih*, 1/307).

**Quarta.** *Subhanallah* (gloria ad Allah) 10 volte, *al hamdu lillah* (lode ad Allah) 10 volte, *Allahu akbar* (Allah è più Grande) 10 volte

Anche questa forma è stata riportata da Tirmidhi, nel *hadīth* di 'Abdullah ibn 'Amru (Allah sia soddisfatto d'entrambi) (Tirmidhi, 3410) e confermato da al Albani (*Tahqiq mishkatul masabih*, 2/743).

Come già spiegato, la regola è che in queste devozioni talvolta si adotta una forma, talvolta un'altra.



Fa parte della Sunnah contare il numero delle invocazioni con le dita della mano; hanno tramandato Ahmad e Tirmidhi che il Profeta Muhammad (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Contate invocazioni e lodi con le dita, poiché esse testimonieranno [a vostro favore, nel Giorno del Giudizio]”





(Ahmad, 27089; Tirmidhi, 3486; confermato da al Albani in *Sahih al Jami'*, 2/753).

### 5> **Recitazione del versetto del Piedistallo (*ayah al Kursi*) [Cor. 2, 255]**

Ha tramandato Abu Umamah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Chi recita *ayah al Kursi*, dopo ogni preghiera canonica, non avrà ostacolo per entrare in Paradiso eccetto la morte" (An-Nasa'i in *as-Sunan al kubra*, 9928; confermato da al Mundhiri in *at-Tarhib wa at-Tarhib*, 2373; Ibn 'abd al Hadi in *al Muharrir*, 1/198; ibn al Qayyim in *Zad al mi'ad*, 1/303).

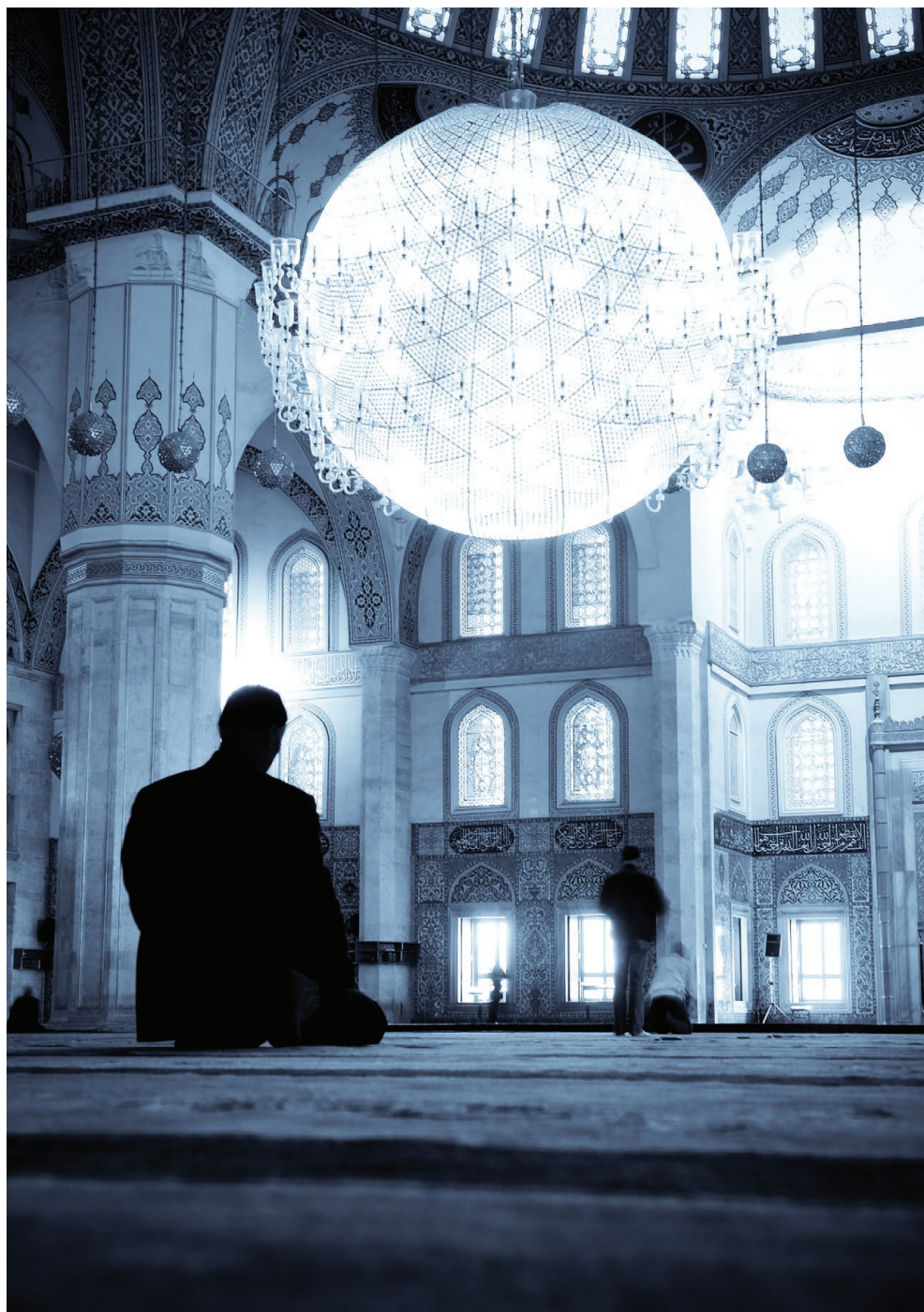
### 6> **Recitazione delle due protettrici: {Dì: mi rifugio nel Signore dell'alba nascente} (Cor. 113) {Dì: mi rifugio nel Signore degli uomini} (Cor. 114)**

Ha tramandato 'Uqbah ibn 'Amir (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) gli ordinò di recitare le protettrici dopo ogni preghiera (Abu Dawud, 1525; al Albani ha affermato che la linea di trasmissione è autentica; confermato inoltre da Ibn Khuzaymah e da Ibn Hibban (*Sahih Abi Dawud*, 5/254).

Questo è un gruppo di atti di Sunnah raccomandati all'orante nella preghiera dell'alba ed in tutte le preghiere canoniche. Ed Allah conosce meglio.

### ⟨9⟩ **Fa parte della Sunnah restare assisi nel luogo di preghiera dopo la preghiera dell'alba, fino al sorgere del sole**

Ha tramandato Jabir ibn Samurah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) dopo aver pregato la preghiera dell'alba (*fajr*) fino al completo sorgere del sole (Muslim, 670).



◆ Ha detto il Profeta (Iddio lo benedica e gli dia la pace): “Iddio proteggerà con l'ombra [del Suo trono] sette categorie di persone, nel Giorno in cui nessuna ombra potrà esistere se non la Sua”; fra queste persone ha menzionato: “... ed una persona il cui cuore è attaccato alla moschea”



## Invocazioni del mattino



Il periodo delle invocazioni mattutine inizia all'alba con l'apello alla preghiera del muezzin; senza dubbio le invocazioni rappresentano una forza che protegge il servitore di Allah in questo mondo e sarà per lui un tesoro prezioso nella vita futura.



### Le invocazioni mattutine e serali

1

“Chi recita: non c'è divinità all'infuori di Allah (*la ilaha illa Allah*) l'Unico senza associati, a Lui appartiene il regno e la lode, Lui è l'Onnipotente... a chi recita dieci volte queste parole al mattino saranno contate cento buone azioni, saranno cancellati cento peccati, gli sarà ascritta la liberazione di uno schiavo, e sarà protetto fino al termine della giornata. Chi recita queste invocazioni alla sera otterrà le stesse ricompense” (Ahmad, 8719; Ibn Baz – Allah abbia misericordia di lui – ha confermato la validità della linea di trasmissione).



- 2 “Siamo giunti alla sera ed è giunto tutto il regno di Allah, lode ad Allah: non c’è divinità all’infuori di Allah, l’Unico, senza associati. O Allah ti chiedo il bene che reca questa notte ed il bene che essa contiene; mi rifugio in Te dal suo male e dal male che essa contiene. O Allah, mi rifugio in Te dall’indolenza, dalla senilità e dall’orgoglio deleterio, dalle tentazioni terrene e dal castigo della tomba”. Al mattino si recita: “Siamo giunti al mattino ed è giunto tutto il regno di Allah... Ti chiedo il bene di questa giornata ed il bene che seguirà e mi rifugio in Te dal male di questa giornata e dal male che seguirà...” (Muslim, 2723)
- 3 La regina fra le invocazioni per il perdono divino: “O Allah, Tu sei il mio Signore, non c’è divinità all’infuori di Te: mi hai creato ed io sono il Tuo servitore; rispetto quanto posso la mia promessa ed il mio impegno nei Tuoi confronti; mi rifugio in Te dal male che ho commesso; riconosco i Tuoi favori verso di me e riconosco i miei peccati: perdonami, poiché nessuno può perdonare i peccati all’infuori di Te”. Disse il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace): “Chi la recita di giorno con sincerità, poi muore prima della sera, costui sarà fra gli abitanti del Paradiso. Chi la recita con sincerità alla sera, poi muore prima del mattino successivo, costui sarà fra gli abitanti del Paradiso” (Bukhari, 6306).
- 4 Quando vi risvegliate al mattino, dite: O Allah, grazie a Te ci siamo risvegliati, grazie a Te raggiungiamo la sera; grazie a Te viviamo e moriamo ed a Te faremo ritorno. Alla sera, dite: O Allah, grazie a Te siamo giunti alla sera e grazie a Te ci risvegliamo al mattino, grazie a Te viviamo e moriamo e verso Te faremo ritorno” (Abu Dawud, 5068; Tirmidhi, 3391; an-Nasa’i in *as-Sunan al kubra*, 9836; Ibn Majah, 3868; Ibn Baz – Allah abbia misericordia di lui – ha confermato la sua catena di trasmissione).
- 5 “O Allah, Creatore dei cieli e della terra, Tu Che conosci il palese e l’occulto, non c’è divinità all’infuori di Te, Signore e Padrone di ogni cosa, mi rifugio in Te dal male della mia anima e dal male di Satana e del suo politeismo, dal far torto a me stesso, o dal causar male ad un altro musulmano”. Disse il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace): “Recitala al mattino, alla sera e quando ti metti a letto” (Ahmad, 6597; Abu Dawud, 5076; Tirmidhi, 3529; an-Nasa’i, 7699; Ibn Baz – Allah abbia misericordia di lui – ha confermato la sua linea di trasmissione).





- 6 “Nulla può nuocere a chi, fra i servitori di Allah, reciti tre volte ogni mattino ed ogni sera: Nel Nome di Allah per il Cui Nome nulla può nuocere in terra o in cielo, Egli tutto ode e conosce” (Ahmad, 446; Tirmidhi, 10179; Ibn Majah, 3869; Ibn Baz – Allah abbia misericordia di lui – ha detto che Tirmidhi ha confermato questo *hadīth*).
- 7 “Qualunque musulmano reciti al mattino e alla sera tre volte: ‘Ho accettato Allah come mio Signore, l’Islam come religione, Muhammad – Allah lo benedica e gli dia la pace – come Profeta’, costui avrà garantita la soddisfazione di Allah nel Giorno del Giudizio” (Ahmad, 18967; Tirmidhi, 3389; Ibn Majah, 3870; Ibn Baz – Allah abbia misericordia di lui – ha confermato la linea di trasmissione di questo *hadīth*).
- 8 O Allah, Ti chiedo la salvezza nella vita terrena ed in quella ultraterrena; O Allah, Ti chiedo il perdono e la salvezza nella mia vita terrena e nella mia fede, dei miei familiari e dei miei averi; O Allah, occulta i miei errori, proteggimi dal grande spavento; o Allah, proteggimi [dal male che può colpirmi] davanti e dietro, a destra e a sinistra, e da sopra; mi rifugio nella Tua Maestosità dal male che può colpirmi da sotto” (Ahmad in *Musnad*, 4785; Abu Dawud, 5074; an-Nasa’i in *as-Sunan al Kubra*, 10401; Ibn Majah, 3871; confermato da al Hakim).
- 9 “Mi rifugio nelle perfette Parole di Allah dal male del creato” (Ahmad, 7898; Tirmidhi, 3437; dal *hadīth* di Abu Hurayrah – Allah sia soddisfatto di lui; Ibn Baz – Allah abbia misericordia di lui – ha confermato la linea di trasmissione di questo *hadīth*).
- 10 Al mattino il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) recitava: “Ci siamo risvegliati nella legge dell’Islam, nella parola del sincero monoteismo, nella religione del nostro Profeta Muhammad (Allah lo benedica e gli dia la pace), nella fede del nostro padre Abramo monoteista, che certo non era uno dei politeisti” (Ahmad, 21144, 15367). Alla sera diceva: “Siamo giunti alla sera nella legge dell’Islam...”. Ibn Baz – Allah abbia misericordia di lui – ha confermato la catena di trasmissione di questo *hadīth*.

Tutte le invocazioni precedenti sono riportate nell’opera di Ibn Baz (Allah abbia misericordia di lui): *Tuhfatul akhyar bibayan jumlah nafī’ah mimma wurida fil kitab was sunnah min al ad’yiah wal adhkar*, nel capitolo relativo alle invocazioni mattutine e serali



- 11 “O Vivente, O Sostentatore, cerco la salvezza nella tua misericordia: provvedi a tutti i miei bisogni e non abbandonarmi nemmeno un attimo a me stesso” (An-Nasa’i, 10405; al Bazzar, 2/282; confermato da ibn Hajar e al Albani in *Nata’ij al afkar*, p. 177, e *Silsilah al ahadīth as-sahihah*, 1/449).
- 12 A chi recita sette volte: “Faccio conto su Allah, non c’è divinità all’infuori di Lui, a Lui mi affido, Lui è il Signore del trono maestoso” Allah si prenderà carico di ogni sua preoccupazione (Abu Dawud, 5081; dal *hadīth* di Abu ad-Darda’ – Allah sia soddisfatto di lui; l’opinione generale [dei sapienti] propende per la sua veridicità e viene pertanto considerato autentico, come ricordato da al Albani in *as-Silsilah*, 11/499).





**Ad-duhā:** dal sorgere del sole fino a prima del mezzogiorno



Fa parte della Sunnah eseguire la preghiera del *duhā* in questo periodo di tempo

**◆ Eccone le prove:**

- 1> Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui): “Il mio Compagno prediletto (Allah lo benedica e gli dia la pace) mi ha consigliato tre cose: digiunare tre giorni ogni mese; due *raka'āt* al tempo del duha; una *rak'ah* singola prima di mettermi a dormire la notte”. Il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) offrì lo stesso consiglio a Abu Dharr (Allah sia soddisfatto di lui), (an-Nasa'i in *as-Sunan al kubra*, 2712; confermato da al Albani, *as-Sahihah*, 2166).
- 2> Ha tramandato Abu Dharr (Allah sia soddisfatto di lui) che ha detto il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace): “Al risveglio al mattino ogni parte del vostro corpo richiede un'elemosina: ogni recitazione di gloria ad Allah [*subhanallah*] sarà un'elemosina, ogni recitazione di lode ad Allah [*alhamdu lillah*] sarà un'elemosina, ogni recitazione della formula del monoteismo [*la ilaha illa Allah*] sarà un'elemosina, ogni



recitazione della maestosità divina [*Allahu akbar*] sarà un'elemosina, ogni invito al bene ed ogni divieto del male sarà un'elemosina; tutto ciò si compendia nelle due *raka'āt* che si pregano nel tempo del *duha'* (Muslim, 720).

Per ogni parte del corpo s'intende ogni organo del corpo.

Nella raccolta di Muslim si trova il *hadīth* di 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei), dove è chiarito come il corpo umano sia composto di 360 parti o organi; quindi, chi compie ogni giorno un pari numero di elemosine, può sentirsi protetto dal fuoco infernale.

### ◆ Il tempo della preghiera del *duhā* inizia quando il sole si leva sull'orizzonte

e termina poco prima che il sole raggiunga lo zenith, circa dieci minuti prima dell'inizio del tempo della preghiera del mezzogiorno (*dhuhr*)

Ciò è confermato dal *hadīth* di 'Amru ibn 'Abasah (Allah sia soddisfatto di lui): "Esegui la preghiera dell'alba, avendo cura di non prolungarla fino al sorgere del sole... quando il sole si leva sull'orizzonte, prega; [gli angeli], infatti, presenziano alla preghiera; ciò fino a che l'ombra di una lancia sia inferiore [alla lancia stessa]; poi esegui la preghiera senza prolungarla, poiché in quel tempo viene attizzato l'inferno..." (Muslim, 832)

### ◆ Il tempo d'elezione per questa preghiera è verso la fine del suo tempo stesso, quando il sole comincia il massimo riscaldamento.

Ha tramandato Zaid ibn Arqam (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando si alza il sole e comincia il massimo riscaldamento, quello è il tempo della preghiera dei penitenti" (Muslim, 748).

Ha detto Ibn Baz (Allah abbia misericordia di lui): "E' il periodo in cui il sole è fonte di massima calura; l'ultima parte di tale periodo rappresenta il tempo migliore per questa preghiera" (Cfr: *Fatawa islamiyah*, 1/515).

### ◆ Il numero delle sue *raka'āt*

Il numero minimo di *raka'āt* è due, come tramandato dal *hadīth* di Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) nelle due Raccolte autentiche: "Il mio amico del cuore [il Profeta] mi ha raccomandato tre cose; e fra queste menzionò la preghiera del *duhā*" (Bukhari, 1981; Muslim, 721)

Non c'è limite al numero di *raka'āt* per questa preghiera. Infatti, sebbene alcuni abbiano posto il limite di otto *raka'āt*, l'orante può pregarne tante quante Allah l'Altissimo gli dà la forza di eseguire; così come confermato da 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che raccontò come il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) fosse solito pregare *duhā* con quattro *raka'āt*, ma alle volte ne aggiungeva quante desiderava (Muslim, 719).



- ◆ Il Profeta (Iddio lo benedica e gli dia la pace) raccomandò ai suoi Compagni le grandi virtù della preghiera del mattino (*duhā*)



## Il tempo della preghiera del mezzogiorno (*dhuhr*)



Tratteremo varie questioni:



**Primo. La Sunnah che precede e segue la preghiera del mezzogiorno**

Come spiegato in precedenza, fa parte della Sunnah pregare quattro *raka'āt* supererogatorie prima della preghiera del mezzogiorno e due dopo, come illustrato nel *hadīth* di 'A'ishah, in quello di Umm Habibah ed in quello di ibn 'Omar (Allah sia soddisfatto di tutti loro)



**Secondo. Fa parte della Sunnah prolungare la prima *rak'ah* nella preghiera del mezzogiorno**

Ha tramandato Abu Sa'id al Khudry (Allah sia soddisfatto di lui): “Durante la preghiera del mezzogiorno, uno poteva recarsi al cimitero del Baqī' per espletare i suoi bisogni, poi eseguiva le abluzioni, faceva ritorno e trovava il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) [ancora] nella prima *rak'ah* per quanto l'aveva prolungata” (Muslim, 454).



Fa quindi parte della Sunnah che l'imam – come pure chi prega da solo (uomo o donna) – protragga la prima rak'ah nella preghiera del mezzogiorno. Questo è uno fra gli atti di Sunnah oggi trascurati: chiediamo ad Allah l'Altissimo di aiutarci a mettere in pratica la Sunnah nel modo più completo e di non trascurarla.



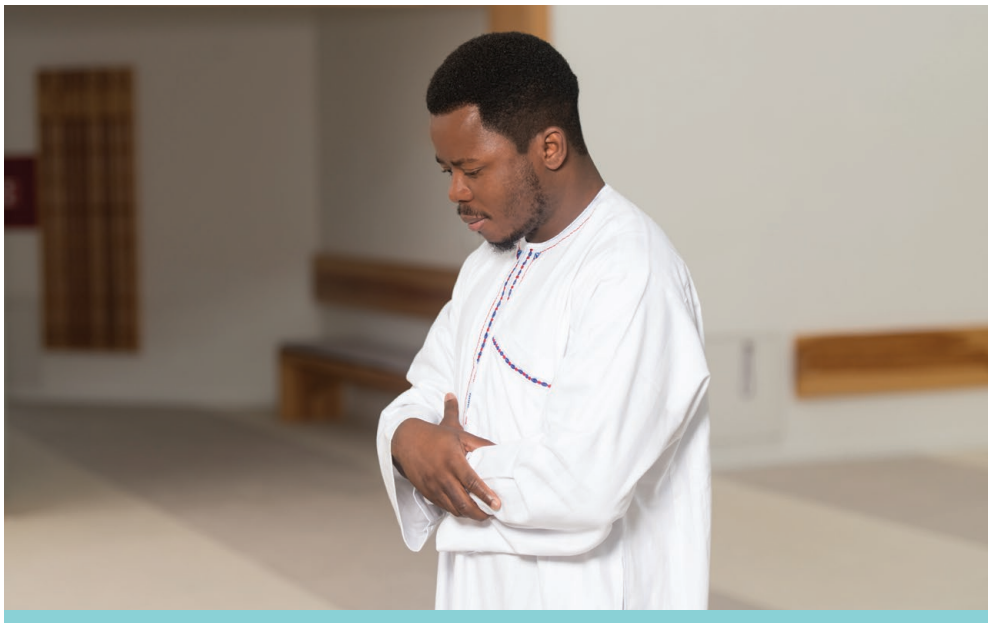
**Terzo. Nei momenti di calura estrema, fa parte della Sunnah ritardare la preghiera del mezzogiorno fino a quando la calura si riduce**

### Eccone le prove:

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui): “Quando si intensifica la calura, cercate sollievo nella preghiera, poiché la calura estrema è un'esalazione infernale” (Bukhari, 533, 534; Muslim, 615).

Lo sheykh ibn 'Uthaymin (Allah abbia misericordia di lui) ha spiegato: “Se durante l'estate il sole raggiunge il suo apice alle dodici e la preghiera del pomeriggio comincia alle sedici e trenta circa, allora il sollievo dalla calura si cercherà alle sedici circa” (Cfr. al Mumti', 2/104).

Il tempo di cui parla il *hadīth* di Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) vale per chi prega in gruppo o da solo, uomo o donna, come anche spiegato da Ibn 'Uthaymin.





◆ Ha detto il Profeta (Iddio lo benedica e gli dia la pace): “La preghiera è luce”. Una luce nella tua vita di questo mondo e nell’aldilà



## Il tempo della preghiera del pomeriggio (*'asr*)



La Sunnah non fa menzione di alcuna preghiera prima di quella canonica del pomeriggio.

Lo sheykh dell'Islam, Ibn Tayimiyah (Allah abbia misericordia di lui) ha detto: "Per quanto riguarda la preghiera del pomeriggio, nessuno ha menzionato che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) pregasse prima della preghiera canonica del pomeriggio; c'è solo qualche racconto debole, se non del tutto falso" (Cfr. *al Fatawa*, 23/125).

Dunque la Sunnah non specifica nulla relativamente a quel che precede la preghiera del pomeriggio; rimane la libertà per chi desidera compiere due o più *raka'āt* in questo periodo o qualunque altro periodo, eccetto che nei momenti espressamente vietati.



## ◆ Invocazioni del mattino e della sera

**Quando comincia il tempo delle invocazioni mattutine e serali?**

### ◆ Le invocazioni mattutine

Inizia dall'alba – il tempo della preghiera dell'alba. Quando il muezzin lancia l'appello alla preghiera, da allora si eseguono le invocazioni mattutine; su ciò concordano i sapienti (Allah abbia misericordia di tutti loro).

### ◆ Le invocazioni serali

Il tempo di queste invocazioni comincia dopo la preghiera del pomeriggio e continua fino al tramonto; secondo alcuni è comunque lecito estendere il tempo di queste invocazioni anche a dopo il tramonto.



## Il tempo della preghiera del tramonto (*maghrib*)



Al riguardo esistono varie questioni

- ◆ **Fa parte della Sunnah tenere i bambini a casa all'inizio del tramonto**
- ◆ **Fa parte della Sunnah chiudere le porte di casa all'inizio del tramonto e menzionare il nome di Allah**

Queste due azioni fungono da protezione contro i demoni ed i jinn; all'inizio del tramonto, i bambini vengono tenuti in casa per proteggerli dai demoni che si manifestano in questo tempo; lo stesso vale per la chiusura della porta di casa e la menzione del nome di Allah l'Altissimo nell'atto di serrare la porta. Quanti demoni hanno potere su giovani e famiglie in questa parte del giorno! E quanto grande è la protezione che l'Islam offre a giovani e famiglie!



**Ed eccone le prove:**

Ha tramandato Jabir ibn ‘Abdillah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Sopraggiunta la notte, o di sera, trattenete [in casa] i vostri bambini, poiché Satana si manifesta in quel periodo; trascorsa un’ora, lasciateli pure liberi. Chiudete le porte e menzionate il nome di Allah: certo Satana non può aprire una porta chiusa [in tal modo]” (Bukhari, 3304; Muslim, 2012).



E’ dunque raccomandato che le porte siano chiuse ed i bambini tenuti in casa dall’inizio del tramonto (Cfr. *Fatawa al-Lajnah ad-da’imah*, 26/317).



**La preghiera di due *raka’āt* prima della preghiera canonica tramonto**

Ha tramandato ‘Abdullah ibn Mughaffal Almuzni (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Pregate prima della preghiera del tramonto”. Alla terza volta aggiunse: “Chi lo vuole”, nel timore che la gente prendesse questa pratica come una Sunnah (Muslim, 1183).

Fa inoltre parte della Sunnah pregare due *raka’āt* tra l’appello alla preghiera (*adhān*) e l’annuncio di inizio dell’orazione canonica (*iqāmah*)

Queste due *raka’āt* possono coincidere con le due di Sunnah che si pregano prima della preghiera canonica dell’alba o di quella del mezzogiorno; oppure possono essere eseguite da chi si trovi assiso in moschea quando il muezzin lancia l’appello alla preghiera del pomeriggio o della sera.

**Ed eccone le prove:**

Ha tramandato ‘Abdullah ibn Mughaffal Almuzni (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Tra i due appelli alla preghiera, [si può eseguire] una preghiera”. Lo ripeté tre volte, ed alla terza aggiunse: “Per chi lo desidera” (Bukhari, 624; Muslim, 838).

Certamente le due *raka’āt* prima dell’orazione del tramonto o tra i due appelli alla preghiera, non hanno lo stesso grado di Sunnah delle preghiere supererogatorie che si pregano costantemente; talvolta si possono, infatti, tralasciare. Per questo motivo, la terza volta il Profeta (Allah lo benedica e gli



dia la pace) aggiunse: “Per chi lo desidera”, nel timore che la gente prendesse questa come una Sunnah.



### **E' raccomandato di non dormire prima della preghiera della sera**

Ha tramandato Abu Barzah al Aslami (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) amava ritardare l'esecuzione della preghiera della sera; e non amava che ci si addormentasse prima o ci si mettesse a chiacchierare dopo di essa (Bukhari, 599; Muslim, 647).

E' fortemente sconsigliato addormentarsi nel tempo del tramonto, cioè prima della preghiera della sera, in quanto il sonno può far perdere l'opportunità di eseguire la preghiera serale.



- ◆ Il pentimento, di notte o di giorno, è un sollievo per il credente ed un mezzo per rettificare il suo cammino verso Iddio l'Altissimo. Ha detto il Profeta (Iddio lo benedica e gli dia la pace): “In verità Iddio offre la possibilità di pentirsi nella notte a chi ha commesso peccati di giorno ed offre la possibilità di pentirsi di giorno a chi ha commesso peccati nella notte”



## Sesto. La preghiera della sera.



**Al riguardo esistono varie questioni:**



**E' assai sconsigliato chiacchierare o partecipare a sedute conviviali dopo di essa**

Nel citato *hadīth* di Abu Barzah al Aslamyī (Allah sia soddisfatto di lui) è riportato: “e non amava che ci si addormentasse prima o ci si mettesse a chiacchierare dopo di essa”; tuttavia, se è necessario parlare dopo la preghiera, allora non c'è alcun problema”.

La ragione di ciò sta nel fatto (e Allah ne sa di più) che ritardando il momento di andare a dormire, c'è il rischio di perdere il tempo della preghiera dell'alba o la preghiera della notte (per chi è solito eseguirla).





**E' raccomandato di ritardare l'esecuzione della preghiera della sera, a condizione che ciò non risulti gravoso per gli oranti**

**Eccone le prove:**

'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) ha tramandato che una sera il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) tardò [l'esecuzione della preghiera] fino a che la notte trascorse quasi per intero e la gente in moschea si addormentò. Egli quindi si svegliò e si mise a pregare dicendo: "Questo è il suo vero tempo, se non fosse che temo di mettere a disagio la mia comunità" (Muslim, 638).

Questa Sunnah può essere più agevolmente praticata dalla donna, in quanto essa non è legata [come l'uomo] all'esecuzione della preghiera congregazionale e può quindi ritardarla, se questo non le risulta troppo disagiata. Lo stesso vale per l'uomo impossibilitato a partecipare alla preghiera congregazionale perché in viaggio o in altre situazioni analoghe.



**Fa parte della Sunnah recitare il capitolo del puro monoteismo (Cor. 112) ogni notte**

Ha narrato Abu Dardā' che il Profeta (Iddio lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Non è forse in grado, chiunque fra voi, di recitare un terzo del Corano ogni notte?". Dissero: "Come facciamo a recitare un terzo del Corano?". Replicò loro: "Dì: Egli è Iddio Unico – [recitare questo capitolo] equivale a [recitare] un terzo del Corano" (tramandato da Muslim, 811 e Bukhari, 5015 dal hadīth di Abu Sa'īd – Iddio sia soddisfatto di lui)



## La Sunnah riguardante il sonno



Ci sono varie forme di Sunnah:

### 1 Chiudere le porte prima di mettersi a dormire

Ha tramandato Jabir (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Quando vi apprestate ad andare a letto, spegnete le lampade, chiudete le porte, mettete il coperchio ai recipienti d’acqua, e ricoprite cibi e bevande” (Bukhari, 5624; Muslim, 2012)



La ragione per la chiusura delle porte è stata già ricordata nel precedente *hadīth* di Jabir (Allah sia soddisfatto di lui):

“... e chiudete le porte e menzionate il nome di Allah: certo Satana non può aprire una porta chiusa [in tal modo]” (Bukhari, 5623; Muslim, 2012).

### 2 Spegnerle le luci prima di coricarsi

Come ricordato nel precedente *hadīth* di Jabir (Allah sia soddisfatto di lui): “Quando vi apprestate ad andare a letto, spegnete le lampade”

Analogamente a quanto tramandato da Ibn ‘Omar (Allah sia soddisfatto d’entrambi), che riportò come il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Non lasciate fuochi accesi nelle vostre case quando vi mettete a dormire” (Muslim, 2015).



Per analogia è considerato alla stessa stregua tutto ciò che è legato al fuoco nelle abitazioni, come il riscaldamento, ad esempio, e qualunque altra cosa simile possa provocare un incendio.

Tuttavia, se la persona che si appresta a dormire ritiene fondatamente che non vi sia rischio d’incendio, allora non vi sarà problema alcuno a mantenere la fonte di luce o calore accesa.

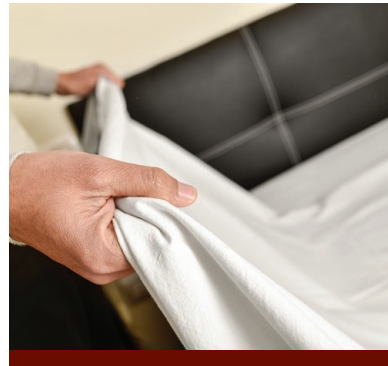
### 3 Eseguire le abluzioni prima di mettersi a dormire

Ha tramandato al Bara' ibn 'Azib (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Al momento di andare a dormire, esegui le abluzioni come se tu dovessi pregare, poi coricati sul fianco destro e di: o Allah, sottometto tutto me stesso a Te ..."  
(Bukhari, 247; Muslim, 2710).



### 4 Spazzare il letto prima di coricarsi

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando vi apprestate a coricarvi, spazzate le lenzuola del letto, poiché non sapete quel che vi si può nascondere; poi dite: nel Tuo Nome, o Signore, mi corico..." (Bukhari, 6320; Muslim, 2714).



Si tratta di spolverare le lenzuola dal loro interno

Da quanto precede, emerge come la Sunnah consista nello spazzare le lenzuola dall'interno per tre volte e nominando il Nome di Allah

E' meglio usare la parte interna delle proprie vesti per spazzare le lenzuola, benchè alcuni sapienti abbiano detto che si può utilizzare qualunque cosa. Resta comunque fondamentale spazzare il letto. Ibn Jibrin (Allah abbia misericordia di lui) ha detto che non è essenziale spazzare la parte interna del lenzuolo, lo si può fare su tutto il giaciglio, con il proprio turbante o qualcosa d'analogo (Cfr. la sua fatwa 2693).

### 5 Addormentarsi sul fianco destro

### 6 Porre il palmo della mano destra sotto la guancia destra

Ha tramandato al Bara' ibn 'Azib (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Al momento di andare a dormire, esegui le abluzioni come se tu dovessi



pregare, poi coricati sul fianco destro e di:  
o Allah, sottometto tutto me stesso a Te ...”  
(Bukhari, 247; Muslim, 2710).



Ha tramandato Hudhayfah (Allah sia soddisfatto di lui) che quando il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) si accingeva a coricarsi di notte, poneva la sua mano sotto la sua guancia...” (Bukhari, 6314).

## 7 Recitare delle invocazioni al momento di addormentarsi

### 1 Le invocazioni dal Libro di Allah e dalla Sunnah, prima di addormentarsi

#### 1> *Ayatul Kursi* (Cor. 2, 255)

Fa parte della Sunnah la recitazione del versetto del Piedistallo, *ayatul kursi*, al momento di mettersi a dormire; essa rappresenta una protezione da Satana fino al mattino.



Nella storia di colui che frodava parte della *zakāh*, Abu Hurayrah ha tramandato (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) gli chiese: “Cosa ha fatto il tuo prigioniero ieri?”. Rispose: “O Messaggero di Allah, mi ha detto che mi avrebbe insegnato delle parole che procurano la benedizione di Allah. Quindi gli resi la libertà. “Quali sono queste parole?”. Rispose Abu Hurayrah: “Mi disse di recitare, quando vado a dormire, *ayatul kursi* dall’inizio alla fine; quindi aggiunse che questo mi garantirà la protezione divina e nessun demone mi si avvicinerà, fino al mattino; sarà inoltre fonte di bene”. Replicò dunque il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace): “Quel bugiardo ti ha certamente detto la verità. Lo sai chi era quello che per tre notti è venuto a parlarti, o Abu Hurayrah?. “No”, rispose. Riprese [il Profeta]: “Quello era un demone!” (Bukhari, 2311; an-Nasa’i, *as-Sunan al kubra*, 10795).



### 2> **La recitazione degli ultimi due versetti del secondo capitolo del Corano**

Ha tramandato Abu Mas'ud al Ansarī (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Chi recita questi due versetti finali del capitolo della Giovenca alla sera, ciò gli basterà [come protezione]” (Bukhari, 4008; Muslim, 807).

Questi due versetti non fanno parte, in senso stretto, delle invocazioni prima di coricarsi; rappresentano invece una delle invocazioni serali: chi dimentica di recitarli alla sera, potrà farlo quando si mette a letto.

Vi sono due opinioni a proposito del carattere di protezione di questi due versetti:

Vi è chi ritiene si tratti dell'aiuto che offrono per risvegliarsi nel cuore della notte per pregare; e vi è chi ritiene si tratti della protezione da Satana.

Altri ritengono che proteggano in modo inclusivo da devianze e tentazioni, come espresso da an-Nawawi (Allah abbia misericordia di lui) (Cfr. *Sharh an-Nawawi, hadīth* 808, capitolo: “Il merito del primo capitolo del Corano e della parte finale del capitolo della Giovenca...”)

### 3> **Recitazione del capitolo della sincerità (Cor. 112), le due protettrici (Cor. 113 e 114) ed il soffio sulle mani, che poi si passano su tutto il corpo**

**Eccone la prova:**

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che quando il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) si metteva a letto, ogni notte, univa i palmi delle mani e vi soffiava dentro, poi recitava: **{Di: Egli Allah è l'Unico}** (Cor. 112) e **{Di: mi rifugio nel Signore dell'alba nascente}** (Cor.113) e **{Di: mi rifugio nel Signore degli uomini}** (Cor. 114); quindi passava le mani su ogni parte che poteva del suo corpo, iniziando dal capo e dal volto fino a dove poteva del suo corpo; ripeteva ciò per tre volte (Bukhari, 5017).

Da questo *hadīth* si evince che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) faceva ciò ogni notte, come confermato dalle parole di 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei). Dunque, chi vuole applicare questa Sunnah deve unire i palmi delle mani, soffiarsi sopra e recitare gli ultimi tre capitoli del Corano, poi deve passare le mani sul suo corpo a partire dalla testa e dal viso, per tre volte.



#### 4> **Recitazione del capitolo dei Miscredenti (Cor. 109)**

Ha tramandato 'Urwah ibn Nawfal (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse a suo padre Nawfal: "Recita: *"Di: o miscredenti!"* poi mettiti pure a dormire ed essa sarà una protezione dal politeismo" (Ahmad, 21934; Abu Dawud, 5055; Tirmidhi, 3403; confermato da al-Albani – Allah abbia misericordia di lui).



#### 2 **Altre invocazioni dalla Sunnah**

- 1> "Nel Tuo Nome, o Allah, muoio e vivo" (Bukhari, 6324; dal *hadīth* di di Hudhayfah – Allah sia soddisfatto di lui).
- 2> "O Allah Tu hai creato la mia anima e Tu le darai la fine; Tu stabilisci la sua morte e le concedi vita; se la vita le concedi, proteggila; se la sua morte decreti, perdonala; o Allah ti chiedo la slavezza" (Muslim, 2712).
- 3> "O Allah, Signore dei cieli e della terra e del trono maestoso; o nostro Signore e Signore di tutte le cose, Tu Che decreti lo schiudersi del seme e del nocciolo, Tu che hai rivelato la Torà, il Vangelo ed il Corano: cerco rifugio in Te da ogni male che Tu controlli. O Allah, Tu sei il Primo e nulla ti precede; Tu sei l'Ultimo e nulla ti segue; Tu sei al di sopra e al di sotto d'ogni cosa [Tu controlli ogni cosa]: assolvi i nostri debiti e liberaci dall'indigenza" (Muslim, 2713).
- 4> "Nel Tuo Nome, o mio Signore, mi sono coricato e per Te mi rialzo: se trattiene la mia anima, abbi di lei misericordia; se la lasci tornare [alla vita terrena], proteggila come fai con i Tuoi servitori devoti" (Bukhari, 6302; Muslim, 2714).
- 5> Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace), quando si metteva a letto, recitava: "Lode ad Allah che ci ha concesso cibo e bevande, provvidenza e protezione: quanti sono privi di chi provveda loro e li protegga!" (Muslim, 2715).
- 6> "O Allah, proteggimi dal Tuo castigo nel Giorno in cui risusciterai i Tuoi servitori" (Ahmad, 18660; confermato da al Albani in *Sahih al jāmi'*, 2/869).





- 7> Il *tasbīh* (*subhanallah*) 33 volte; il *tahmīd* (*al hamdu lillah*) 33 volte; il *takbīr* (*Allahu akbar*) 34 volte

La Sunnah stabilisce di recitare il *tasbīh* 33 volte, il *tahmīd* 33 volte ed il *takbīr* 34 volte, quando ci si appresta a dormire. Ciò è fonte di grande benedizione, in quanto dona al corpo la forza per affrontare la giornata successiva.

Ne è prova quanto tramandato da ‘Ali (Allah sia soddisfatto di lui), che disse come Fatimah si lamentò dei calli alle mani; un prigioniero venne dal Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) e quand’ella si recò da lui non lo trovò; trovò invece ‘A’ishah cui riferì [delle proprie lamentele]. Al ritorno del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), ‘A’ishah lo informò dell’accaduto. Quindi il Profeta andò a trovare Fatimah, mentre lei [e suo marito ‘Ali] si erano già messi a letto; fecero quindi per levarsi in piedi ma il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse loro: “Restate pure dove siete”. Si sedette fra loro fino a che Fatimah potè sentire il piede freddo [di suo padre] prossimo al suo torace. “Volete che vi insegni qualcosa migliore di quel che avete chiesto? Quando vi mettete a letto recitate il *takbīr* 34 volte, il *tasbīh* 33 volte, il *tahmīd* 33 volte. Ciò sarà meglio per voi che avere un servitore” (Bukhari, 3705; Muslim, 2727).

In un’altra versione, ‘Ali (Allah sia soddisfatto di lui) disse: “Da quando l’ho udita dal Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) non ho mai abbandonato questa pratica. Gli fu chiesto: nemmeno nella notte [della battaglia] di Siffin? Replicò: nemmeno nella notte di Siffin” (Bukhari, 5362; Muslim, 2727).

- 8> “O Allah a Te ho sottomesso tutto me stesso, a Te ho affidato ogni mio affare, in Te ho preso rifugio, per amore e timore di Te: non c’è rifugio né protezione se non in Te; ho creduto nel Tuo Libro che hai rivelato e nel Tuo Profeta che hai inviato” (Bukhari, 247; Muslim, 2710). In conclusione del *hadīth*, disse il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace): “Fa che queste siano le tue ultime parole [prima di addormentarti]: se tu dovessi morire in quella notte, morirai da monoteista”. Nella versione di Muslim: “E se ti risveglierai [al mattino successivo] ti risveglierai colmo di bene”.

Questo *hadīth* contiene l’illustrazione di un’ulteriore Sunnah: fare di questa recitazione le ultime parole che si pronunciano prima di addormentarsi; questo comporta un’immensa ricompensa divina: se infatti si muore in quella notte, si morirà nello stato di monoteisti,



seguaci del profeta Abramo (Allah gli dia la pace); se ci si risveglia al mattino, ci si risveglierà colmi della grazia divina nel sostentamento e nelle azioni. E Allah è più sapiente.

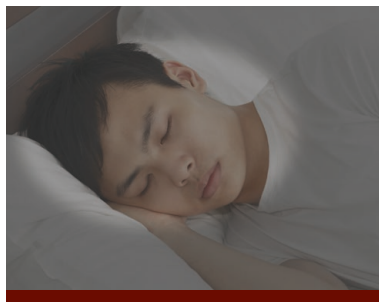
E' importante notare come ad una recitazione di eccezionale valore, corrisponda una ricompensa divina di eccezionale valore. Ha tramandato a tal proposito Shaddad ibn Aws (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "La migliore richiesta di perdono è: O Allah, Tu sei il mio Signore, non c'è altra divinità all'infuori di Te; mi hai creato ed io sono un Tuo servo; mantengo per quel che posso la mia promessa a Te; cerco rifugio in Te dal male che ho commesso; riconosco la Tua grazia verso di me e riconosco il mio peccato: perdonami! Poiché nessuno può perdonare i peccati all'infuori di Te!" Quindi aggiunse: "Chi pronuncia quest'invocazione di giorno con profonda convinzione, poi muore in quello stesso giorno prima della sera, sarà fra gli abitanti del Paradiso; e chi la pronuncia di notte con profonda convinzione, poi muore prima dell'alba, sarà fra gli abitanti del Paradiso" (Bukhari, 6306).



- ◆ Il ricordo di Allah è un rifugio fortificato ed una fonte di vita per il cuore; sii, dunque, fra quanti spesso si mantengono nel ricordo del Signore. Ha detto il Profeta (Iddio lo benedica e gli dia la pace): "La differenza fra quanti si mantengono nel ricordo del proprio Signore e quelli che non lo fanno è come la differenza tra il vivo ed il morto"

### ◆ A proposito di quel che si vede in sogno

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatta di lui), nella raccolta di Muslim, che vi sono tre possibili visioni in sogno:



- 1 la buona visione: è una buona novella da parte di Allah l'Altissimo. Ad essa si collega un'atteggiamento che sarà illustrato oltre.
- 2 la visione che reca tristezza: proviene da Satana, ma non reca danno al servitore di Allah, se si attiene alle norme di comportamento che saranno illustrate oltre.
- 3 la visione di ciò che si è vissuto in precedenza: questa non conta nulla.

### ◆ La Sunnah da seguire in queste circostanze è qui illustrata:

Ha tramandato Abu Salamah (Allah sia soddisfatto di lui) che, avendo fatto un brutto sogno, ne parlò con Abu Qatadah, che gli riferì come anche lui, avendo fatto un brutto sogno, udì il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: “Il sogno bello è una buona novella da parte di Allah: se vedete in sogno qualcosa che vi reca gioia, non comunicatelo se non a quelli che amate; se vedete in sogno qualcosa di spiacevole, sputacchiate tre volte sul lato sinistro e cercate rifugio in Allah dal male di Satana e di quel che avete visto in sogno; e non riferite questo sogno a nessuno, poiché così non vi farà alcun male”.

Abu Salamah disse anche: “Se anche mi capitasse di fare un sogno più pesante d'una montagna; mi sovvegno di quanto spiegato nel hadīth ed allora non me ne preoccupo” (Bukhari, 5747; Muslim, 2261). Ed in un'altra versione: “Il sogno bello proviene da Allah, l'incubo da Satana; se vi capita di fare un brutto sogno, allora sputacchiate verso il lato sinistro e cercate rifugio in Allah dal male visto in sogno, in tal modo non vi recherà alcun male” (Bukhari, 3292; Muslim, 2261).

Nella raccolta di Muslim, ha tramandato Jabir (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Cercate rifugio in Allah per tre volte, e voltatevi sull'altro fianco” (Muslim, 2262).

Nella raccolta di Bukhari, ha tramandato Abu Sa'id al Khudry (Allah sia soddisfatto di lui): “Quando fate un bel sogno, questo proviene da Allah: lodate allora Allah” (Bukhari, 7045).



◆ **Da quanto precede, consegue che chi fa un bel sogno, nel rispetto della Sunnah deve compiere le seguenti azioni:**

- 1) lodare Allah per il sogno fatto, perché proviene dall'Altissimo.
- 2) parlarne solo alle persone che si ama.

◇ **Chi invece fa un brutto sogno, nel rispetto della Sunnah deve compiere le seguenti azioni:**

- 1) sputacchiare tre volte sul lato sinistro
- 2) cercare rifugio in Allah per tre volte contro il male di ciò che si è sognato, dicendo: "Cerco rifugio in Allah da Satana e dal male del sogno".
- 3) non parlarne con alcuno; se anche lo si fa, il brutto sogno non recherà comunque danno, come spiegato dal Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace)
- 4) volgersi verso l'altro lato. Se si stava dormendo supini, allora ci si mette sul fianco.
- 5) alzarsi e pregare due *raka'āt*

Dalle tradizioni profetiche citate si evince che il sogno di un credente rappresenta un elemento della profezia. Quelli che fanno i sogni più veritieri sono quelli che da svegli sono i più sinceri: questa è una delle conseguenze della sincerità, che reca benedizioni al Musulmano anche quando dorme.

◆ **Invocazione che si recita quando ci si sveglia la notte**

Ha tramandato 'Ubadah ibn as-Samit (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Chi si leva di notte e recita: non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico, senza associati, a Lui appartiene il regno e la lode e Lui è l'Onnipotente; lode ad Allah, gloria ad Allah, non c'è divinità all'infuori di Allah, Allah è più grande, non c'è forza né movimento se non da Allah; poi aggiunge: O Allah, perdonami; o leva un'invocazione, questa sarà esaudita; se poi esegue le abluzioni e prega, allora la sua preghiera sarà accettata da Allah" (Bukhari, 1154).

Ibn al Athīr ha confermato che il *hadīth* si riferisce a chi si sveglia la notte (Cfr. Ibn al Athīr, *An-nihāyah fi gharīb al athar*, p. 108).



## Gli atti di Sunnah in tempi specifici

Questo hadīth contiene due buone novelle di enorme importanza. Ciò vale per chi pronuncia l'invocazione citata: "Chi si leva di notte e recita: non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico, senza associati, a Lui appartiene il regno e la lode e Lui è l'Onnipotente; lode ad Allah, gloria ad Allah, non c'è divinità all'infuori di Allah, Allah è più grande, non c'è forza né movimento se non da Allah"

**La prima:** se chiede il perdono ad Allah o rivolge altra richiesta, questa sarà esaudita..

**La seconda:** se si alza, esegue le abluzioni e prega, allora Allah accetterà la sua preghiera.

Lode ad Allah Che ci ha concesso questi enormi benefici; chiediamo ad Allah che ci permetta di mettere in pratica questi atti [di Sunnah].

Siamo così giunti alla conclusione dell'esposizione degli atti di Sunnah legati a tempi specifici, come subito dopo il risveglio..









## Gli atti generali di Sunnah

Questa è la seconda parte degli atti di Sunnah quotidiana, che variano secondo le diverse situazioni, persone, luoghi e tempi.

Cercherò ora di parlare di questi vari e molti atti di Sunnah da compiersi di notte e di giorno, chiedendo all'Altissimo di guidarmi.

### La Sunnah dei pasti



#### 1 Menzionare il Nome di Allah prima di mangiare

Ha tramandato 'Omar ibn Abi Salamah (Allah sia soddisfatto di lui): "Ero ancora un bambino nella famiglia del Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ed un giorno, quando stavo girando le mani nel piatto, il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) mi disse: 'Bambino! Pronuncia il Nome di Allah, prendi il cibo con la destra e mangia quel che trovi di fronte a te'. Da allora non ho più smesso di fare così" (Bukhari, 5376; Muslim, 2022).

Chi si dimentica di pronunciare il Nome di Allah prima di mangiare, quando se ne sovvienne, dirà: "Nel Nome di Allah all'inizio ed alla fine"

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando cominciate a mangiare, menzionate il Nome di Allah; se ve ne dimenticate, allora dite: Nel Nome di Allah all'inizio ed alla fine" (Abu Dawud, 3767; Tirmidhi, 1858; confermato da al Albani).

Questo indica che si mangia con la destra per non assomigliare a Satana; inoltre se non si menziona il Nome di Allah, allora Satana parteciperà al desinare; come pure si assomiglia a Satana se si assumono cibo e bevande con la mano sinistra, perché è così che lui mangia e beve.





**Eccone la prova:**

Ha tramandato ‘Abdullah ibn ‘Omar (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Che nessuno di voi mangi o beva con la sinistra, poiché è Satana a mangiare e bere con la sinistra” (Muslim, 2020).

Satana tenta sempre di entrare nelle case per condividere cibo e bevande con la famiglia. A tal proposito ha tramandato Jabir ibn ‘Abdillah (Allah sia soddisfatto di lui) di aver udito il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: “Quando, al ritorno a casa, uno ricorda Allah mentre entra e quando si appresta a cenare, allora Satana dice [ai suoi demoni]: non c’è posto per voi per passare la notte qui né per cibarvi. Ma se ci si dimentica di pronunciare il Nome di Allah mentre si entra a casa, allora Satana dice: qui potete passare la notte; e se ci si dimentica di menzionare Allah quando ci si mette a cenare, allora Satana dice: qui potete passare la notte e trovare del cibo” (Muslim, 2018).

**2 Mangiare quel che si trova dinanzi a sè**

Nel *hadīth* sopra citato, si trovano le parole del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace): “E mangia quel che trovi di fronte a te”.



**3 Prendere la parte di cibo che cade a terra, ripulirla e mangiarla**

Ha tramandato Jabir (Allah sia soddisfatto di lui) di aver udito il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: “Satana è presente in qualunque cosa voi facciate, anche quando mangiate: se vi cade una parte del cibo, prendetela e ripulitela, quindi mangiatela e non lasciatela a Satana. Al termine del pranzo leccatevi le dita, poiché non sapete in quale parte del cibo si trova la benedizione divina” (Muslim, 2033).

Riflettendo su questo insegnamento profetico, vediamo che Satana è presente in qualunque cosa noi facciamo, per tentare di privare la nostra vita delle benedizioni divine e corromperla. La compresenza di Satana è attestata dalle parole profetiche: “In verità Satana è presente con voi in tutte le vostre faccende”.

### 4 Leccarsi le dita

Fa parte della Sunnah leccarsi le dita [su cui è rimasto del cibo]; le dita possono anche essere leccate da un altro, come la propria moglie [o il marito]; è quindi preferibile leccarsi le dita prima di pulirle nel tovagliolo o cosa simile.

Questo è attestato nel già citato *hadīth* di Jabir (Allah sia soddisfatto di lui).

Nelle due Raccolte autentiche, Ibn ‘Abbas (Allah sia soddisfatto di entrambi) ha tramandato che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Dopo aver mangiato, non strofinatevi le mani prima di averne leccato le dita” (Bukhari, 5456; Muslim, 2033).



### 5 Pulire il recipiente del cibo

Si tratta di non lasciare alcun residuo di cibo ai bordi del recipiente. Ad esempio mangiando del riso, la Sunnah raccomanda di non lasciare nulla ai bordi della ciotola in cui si è mangiato; può darsi, infatti, che la benedizione divina si trovi proprio in quel residuo di cibo lasciato ai bordi del piatto.



Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) aveva raccomandato di pulire il piatto, mangiando ogni residuo di cibo (Muslim, 2034). In un'altra versione di Muslim, ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui): “... e che ognuno di voi ripulisca il piatto” (Muslim, 2035)

Il nostro insegnante Ibn ‘Uthaymin (Allah abbia misericordia di lui) ha detto: “Si tratta di prendere con le dita i residui di cibo, poi leccarsi le dita. Anche questa è una Sunnah dimenticata da molti, inclusi i giovani studiosi” (Cfr: *Sharh Ryad as-Sālihīn*, 1/892).



**6 Afferrare il cibo con tre dita**

Fa parte della Sunnah afferrare il cibo con tre dita quando è possibile, come quando si mangiano i datteri, ad esempio.

Ha tramandato Ka'b ibn Malik (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) era solito mangiare con tre dita e si leccava le dita prima di strofinarle (Muslim, 2032).



**7 Respirare fuori dal recipiente per tre volte**

Fa parte della Sunnah bere in tre sorsi, facendo un respiro ad ogni sorso.

Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) era solito fare un respiro tre volte mentre beveva e diceva: "E' un sollievo, disseta e fa bene". Anas (Allah sia soddisfatto di lui) ha detto: "Quanto a me, io faccio tre respiri quando bevo" (Bukhari, 5631; Muslim, 2028).



I respiri vanno fatti scostandosi dal bicchiere, poiché è deplorabile soffiare nel bicchiere, come attestato da Abu Qatadah, che ha tramandato che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Quando bevete, non respirate nel bicchiere" (Bukhari, 5630; Muslim, 267).

**8 Lodare Allah l'Altissimo dopo la consumazione del cibo**

**Ecco le prove di questa Sunnah:**

Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "In verità Allah è soddisfatto del Suo servitore quando mangia, poi loda Allah per il cibo, beve e poi loda Allah per la bevanda" (Muslim, 2743).





### Varie forme della lode

- 1> “Lodi numerose, pure e benedette ad Allah, il nostro Signore, al disopra di ogni bisogno, Eterno, di Cui tutti hanno bisogno” (Muslim, 5458).
- 2> “Lode ad Allah Che ci sostiene, provvede a noi e la Cui grazia non può esser negata” (Bukhari, 5459).

### 9 Riunirsi per mangiare assieme

Fa parte della Sunnah mangiare assieme e non separarsi.

Ha tramandato Jabir ibn ‘Abdullah (Allah sia soddisfatto di entrambi) di aver udito il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: “Il cibo di uno basta per due, quello di due basta per quattro, quello di quattro basta per otto” (Muslim, 2059).



### 10 Esprimere apprezzamento per il cibo che piace

Fa parte della Sunnah esprimere apprezzamento quando il cibo piace.

Ha tramandato Jabir ibn Abdullah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) chiese ai suoi familiari della salsa di grasso, ma gli fu risposto che non c’era altro che dell’aceto. Lodò Allah per l’aceto disponibile, prese a mangiarlo e disse: “E’ una benedizione la salsa d’aceto, è una benedizione la salsa d’aceto!” (Muslim, 2052). La salsa d’aceto che allora si consumava era dolce e non acida come l’aceto di oggi.

Il nostro sheykh Ibn ‘Uthaymin (Allah abbia misericordia di lui) ha detto: “Questo è uno degli insegnamenti del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) che quando trovava un cibo di suo gusto lo lodava. Come quando uno loda il pane fatto da qualcuno, o cose simili; questo fa parte della Sunnah” (Cfr *Sharh Ryād as-Sālihīn*, 2/1057).

Oggi molti si comportano in modo non solo diverso ma contrario alla Sunnah; ciò avviene quando mostrano disgusto verso del cibo. Nelle due Raccolte autentiche, ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) non ha mai espresso disgusto verso del cibo: se gli piaceva lo mangiava, altrimenti lo lasciava (Bukhari, 3563; Muslim, 2064).



### 11 L'invocazione a favore di chi offre del cibo

Ha tramandato 'Abdullah ibn Busr (Allah sia soddisfatto di lui): "Un giorno il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) venne a trovare mio padre; gli portammo del cibo ed un'otre. Quando ebbe finito, gli portammo dei datteri che mangiò; scartava i noccioli fra le sue dita e teneva udito l'indice ed il dito medio. Bevve e poi prese quanto trovò alla sua destra. [All'atto di congedarsi], mio padre prese le redini della sua montatura e gli chiese di pregare per loro. Il Profeta invocò Allah, dicendo: O Allah benedicili in quel che hai concesso loro, perdonali e abbi di loro misericordia" (Muslim, 2042).

### 12 Versare da bere cominciando da chi sta alla propria destra

Si tratta di cominciare a versare da bere a chi sta a destra rispetto a chi sta a sinistra.

Ha tramandato Anas ibn Malik (Allah sia soddisfatto di lui): "Un giorno venne da noi il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace). Chiese da bere, quindi mungemmo per lui una capra e mischiai il latte con dell'acqua dal mio pozzo. Bevve il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) avendo Abu Bakr alla sua sinistra, seguito da 'Omar col suo rango, poi un beduino alla sua destra. Quando ebbe terminato di bere, il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) passò il recipiente al beduino, lasciando Abu Bakr e 'Omar ad aspettare; quindi disse: "Quelli alla destra, quelli alla destra, quelli alla destra". Anas disse: "Questa è la Sunnah, questa è la Sunnah, questa è la Sunnah" (Bukhari, 2571; Muslim, 2029).

### 13 Chi versa da bere agli altri sia l'ultimo a bere

Fa parte della Sunnah che chi versa da bere ad un gruppo di commensali, sia l'ultimo a bere

In un lungo *hadīth* di Abu Qatadah (Allah sia soddisfatto di lui) è riportato: "Il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) versò da bere ai commensali finchè rimanemmo io e lui. Quindi, il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) versò da bere per me e mi disse di bere. Dissi: non bevo nulla fino



a che non berrai tu o Messaggero di Allah. Replicò dicendo: chi versa da bere agli altri sia l'ultimo a bere. Allora bevvi e bevve il Messaggero di Allah..." (Muslim, 681).

Fa parte della Sunnah allorchè si beve lo yogurt, di sciacquarsi poi la bocca con dell'acqua, per eliminare dalla bocca la cremosità dello yogurt. Ha tramandato Ibn 'Abbas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), dopo aver bevuto lo yogurt chiese dell'acqua, quindi si risciacquò la bocca e poi disse: "Contiene della crema" (Bukhari, 211; Muslim, 358).

### 14 Coprire i recipienti e menzionare il Nome dell'Altissimo al sopraggiungere della notte

Al sopraggiungere della notte, si devono coprire i recipienti o chiuderli coi loro coperchi, menzionando il Nome di Allah.

Ha tramandato Jabir ibn Abdullah (Allah sia soddisfatto di entrambi) di aver sentito il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: "Coprite i recipienti e chiudeteli con i coperchi, poiché c'è una notte nell'anno in cui giunge un'epidemia. Non c'è recipiente scoperto o pentola senza coperchio senza che siano raggiunti dall'epidemia" (Muslim, 2014). Nella raccolta del Bukhari è riportato, in un *hadith* di Jabir ibn 'Abdullah (Allah sia soddisfatto di entrambi): "Tappate i vostri otri pronunciando il Nome di Allah, ricoprite i recipienti pronunciando il Nome di Allah, anche mettendoci sopra qualcosa" (Bukhari, 5623).





## I saluti, gli incontri, le riunioni



### 1 Porgere il saluto

Sono molte le testimonianze riportate dalla Sunnah, tra queste vi è quanto tramandato da Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) a proposito del Messaggero di Allah (Allah sia soddisfatto di lui) quando disse: “Il Musulmano ha sette diritti nei confronti del suo fratello Musulmano”. Gli fu chiesto quali fossero; rispose: “Quando lo incontri, offrigli il tuo saluto; se ti invita, accogli l’invito; se ti chiede consiglio, dagli il tuo consiglio; se starnutisce e poi loda Allah, prega per lui; se si ammala, rendigli visita; se muore, partecipa al suo funerale” (Muslim, 2162)

#### La risposta al saluto è un obbligo

Ha detto l’Altissimo: **{Se vi si saluta, rispondete con miglior saluto o, comunque, rispondete. Allah vi chiederà conto di ogni cosa}** (Cor. 4, 86).



Si tratta quindi di un obbligo, tranne in caso contrario. Più di un sapiente ha concordato sull'obbligatorietà di rendere il saluto. Tra questi: Ibn Hazm, Ibn Abdilbarr, Sheykh Taqiuddin ed altri (Allah abbia misericordia di loro) (Cfr. *Al Adāb ashshar'iyah*, 1/356, Mu'assash ar-Risalah).

Le parole migliori e più complete nel saluto e nella risposta sono: "La pace sia su di voi e la misericordia e le benedizioni di Allah". Questo è il saluto migliore e perfetto.

Ibn al Qayyim (Allah abbia misericordia di lui) ha spiegato che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) terminava il saluto con le parole: "... e le Sue benedizioni" (Cfr. *Zād al Mi'ād*, 2/417).

Estendere il saluto a tutti è una Sunnah molto raccomandata e dalla grande ricompensa divina. Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah abbia misericordia di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Giuro per Colui Che tiene la mia anima nella Sua mano! Non entrerete in Paradiso sino a che non sarete credenti; e non sarete credenti sino a che non vi amerete gli uni gli altri. Desiderate che vi insegni qualcosa che, se praticata, farà nascere l'amore fra voi? Scambiatevi i saluti!" (Muslim, 54).

### **2 E' bene ripetere il saluto per tre volte, quando necessario**

Quando si è in dubbio se l'altro abbia sentito o meno, allora è meglio ripetere il saluto; se ancora non ha sentito, allora lo si saluti per la terza volta. Lo stesso dicasi allorché ci si unisce ad un gruppo numeroso o un grande assembramento con tante persone; se il saluto rivolto la prima volta è stato udito solo dalle prime fila dei convenuti, allora sarà opportuno salutare per tre volte, in modo da farsi udire da tutti i presenti.

Ha tramandato Anas (Allah abbia misericordia di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) era solito ripetere le sue parole tre volte, per farsi capire bene. E quando si recava presso un gruppo di persone, ripeteva il saluto tre volte. (Bukhari, 95).

Da ciò si desume che fa parte della Sunnah ripetere le parole tre volte, nelle situazioni opportune, come quando si teme che le proprie parole non siano state ben comprese.

### **3 Estendere il saluto a tutti, conoscenti o meno**

Ha tramandato Abdullah ibn 'Amru (Allah abbia misericordia di entrambi) che un tale chiese al Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace):



“Qual è l’Islam migliore?”. Rispose: “Nutrire i poveri e porgere il saluto a quelli che conosci e a quelli che non conosci” (Bukhari, 12; Muslim, 39).

#### 4 Chi comincia a salutare

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah abbia misericordia di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Chi è sulla cavalcatura saluta chi cammina; chi cammina saluta chi è seduto; i pochi salutano i molti” (Bukhari, 6234).

Fare il contrario non è disdicevole in sé, è semplicemente indifferente. Così che il grande saluti il piccolo o chi cammina saluti chi è sulla cavalcatura, non costituisce alcun problema, pur invertendo l’ordine stabilito dalla Sunnah.

#### 5 Il saluto ai piccoli

Ha tramandato Anas ibn Malik (Allah abbia misericordia di lui) che stava camminando in compagnia del Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) allorché passarono vicino ad un gruppo di bambini ed il Profeta li salutò (Bukhari, 6247; Muslim, 2168).

Questo è un segno di modestia ed umiltà e rappresenta un’insegnamento per i bambini stessi, affinché vi si abituino e lo mettano in pratica essi stessi.



#### 6 Rivolgere il saluto quando si entra in casa

Si tratta di un saluto generale, che si pronuncia dopo essersi nettati i denti col *siwāk*, infatti usare il *siwāk* quando si entra in casa è una Sunnah. Questa è la quarta situazione in cui la Sunnah raccomanda l’uso del *siwāk*. Ciò è confermato da quanto tramandato da ‘A’ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che disse come il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) fosse solito usare il *siwāk* allorché si accingeva ad entrare nella sua abitazione (Muslim, 253). Dopo aver utilizzato il *siwāk*, entrava e salutava la sua famiglia. A tal proposito, alcuni sapienti affermano che faccia parte della Sunnah pronunciare il saluto in qualsiasi abitazione si entri, anche se in quel momento non ci fosse nessuno. Ciò in base al versetto:







**{Quando entrate nelle case, datevi il saluto benedetto e puro, che viene da Allah. Così Allah vi spiega i Suoi Segni, affinché comprendiate}** (Cor. 24, 61).

Ha detto Ibn Hajar (Allah abbia misericordia di lui): “Qui è incluso il saluto rivolto a se stessi, qualora non si trovi nessuno in casa, come confermato dalla Parola dell’Altissimo: **{Quando entrate nelle case, datevi il saluto benedetto}...**” (Cfr. *Fath al Bārī, hadīth* 6235, capitolo: *Ifsha’ assalam*).

**Per ricapitolare, vi sono tre atti di Sunnah quando si entra in casa:**

1> **Primo:** menzionare il Nome di Allah l’Altissimo, particolarmente di notte.

Ha tramandato Jabir ibn ‘Abdillah (Allah sia soddisfatto d’entrambi) di aver udito il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: “Quando una persona entra a casa sua e menziona il Nome di Allah nel momento in cui entra e quando si accinge a cenare, allora Satana dice [ai suoi demoni]: non avete qui dove abitare né di che cibarvi. Ma se quella persona dimentica di menzionare il Nome di Allah quando entra, allora Satana dice: avete un posto dove rimanere, stanotte! E se dimentica di menzionare il Nome di Allah quando si appresta a cenare, allora Satana dice: avete un posto dove stare e mangiare!” (Muslim, 2018).

2> **Secondo:** l’uso del *siwāk*, come ricordato nel *hadīth* tramandato da ‘A’ishah sopra citato.

3> **Terzo:** il saluto agli abitanti della casa

**7 Abbassare il tono della voce quando si porge il saluto, entrando in un’abitazione dove ci sono persone che dormono**

E’ così che faceva il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), come riportato da al Miqdād ibn al Aswad (Allah sia soddisfatto di lui), che disse: “(...) mungevamo [gli animali] e poi ognuno beveva la sua razione di latte; e lasciavano da parte la porzione del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace). Quando rientrava di notte, salutava tutti ma senza svegliare chi già dormiva, facendosi udire solo da chi era ancora sveglio” (Muslim, 2055).

**8 Trasmettere i saluti**

Fa parte della Sunnah dire a qualcuno: “Porta i miei saluti al tale”. Fa quindi parte della Sunnah trasmettere i saluti per tramite di un altro.



Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) le disse: "In verità Gabriele ti manda i suoi saluti". Risposi: E su di lui la pace e la misericordia divine" (Bukhari, 3217; Muslim, 2447).

Questo *hadīth* tratta della trasmissione dei saluti, proprio come fece il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) allorché trasmise il saluto dell'angelo Gabriele a 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei). Fa quindi parte della Sunnah trasmettere il saluto per mezzo di un'altra persona.

**9 Porgere il saluto quando ci si unisce ad una riunione e quando se ne esce**

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ebbe a dire: "Quando raggiungete un gruppo di persone in riunione, porgete il saluto; quando intendete andarne, porgete il saluto. Il primo saluto non è più doveroso del secondo" (Ahmad, 9664; Abu Dawud, 5208; Tirmidhi, 2706: confermato da al Albani: *Sahīh al Jāmi'*, 1/132).

**10 Stringersi le mani quando ci si incontra e saluta**

Questo è quel che facevano i Compagni (Allah sia soddisfatto di loro), come riportato da Abu Qatadah (Allah sia soddisfatto di lui) che chiese ad Anas se i Compagni del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) erano soliti stringersi le mani quando si salutavano. Ed egli rispose affermativamente. (Bukhari, 6263).



**11 Sorridere e mostrare un volto felice quando s'incontra qualcuno**

Ha tramandato Abu Dharr (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) gli disse: "Non sottovalutare alcun atto di bene, fosse pure mostrare un viso sorridente quando incontri tuo fratello" (Muslim, 2626; nella versione trasmessa da Tirmidhi, Abu Dharr (Allah sia soddisfatto di lui) ha tramandato





che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Sorridere quando incontri tuo fratello, ti sarà contato come un atto di carità” (Tirmidhi, 1956; confermato da al Albani, *as-Sahihah*, 572)

### **12 Dire una buona parola è un atto di carità**

Che sia detta quando ci si incontra o durante una seduta o in qualunque altra occasione, dire una buona parola è una Sunnah poiché si tratta di un atto di carità.

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “La buona parola è un atto di carità” (Bukhari, 2989; Muslim, 1009).

Ognuno usa spesso parole buone; se espresse con la giusta intenzione, se ne ricaverebbe enorme ricompensa divina e ne deriverebbe un gran bene.

Lo sheykh Ibn ‘Uthaymin (Allah abbia misericordia di lui) ebbe a dire: “Per dire una buona parola è sufficiente chiedere: Come stai? Come va? Come sta la famiglia?

Come stanno i tuoi? E domande simili... Infatti queste semplici parole riscaldano il cuore di chi le sente; perciò ogni buona parola viene ricompensata da Allah come un atto di carità, atto di bene e buona azione”. Cfr. il commento dello sheykh a *Ryādh as-Sālihīn*, 2/996, capitolo: La raccomandazione di mostrare un viso bello e sorridente quando si incontra qualcuno.

### **13 E’ raccomandato menzionare il Nome di Allah nelle sedute**

Sono molte le tradizioni profetiche che attestano le grandi virtù delle sedute in cui si ricorda e menziona Allah e che promuovono tali riunioni. Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Ci sono degli angeli che girano per le strade in cerca delle persone del Ricordo [quelli che spesso ricordano e menzionano il Nome di Allah] e quando le trovano, esclamano: avete raggiunto il vostro scopo! E li avvolgono con le loro ali, fino a coprire l’intero cielo terrestre...” (Bukhari, 6408; Muslim, 2689).



14 La seduta si toglie con l'invocazione ad Allah

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Chi prende parte ad una seduta dove si fanno discorsi futili, quindi – prima di alzarsi – dice: Gloria e lode a Te o Allah; testimonio che non c'è divinità all'infuori di Te; Ti chiedo perdono e mi volgo pentito a Te; a costui Allah perdona quel che di sbagliato è stato detto in quella seduta” (Tirmidhi, 3433; confermato da al Albani, *Sahīh al Jāmi'*, 2/1065).



SeeDecor.com

## La Sunnah nell'abbigliamento e negli ornamenti



### 1 Cominciare dalla destra nell'indossare le calzature

Quando il Musulmano intende indossare le calzature, fa parte della Sunnah cominciare dalla destra; quando le vuole togliere, comincia dalla sinistra.

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "Quando vi accingete ad indossare le calzature, cominciate con la destra; quando ve le togliete, cominciate con la sinistra. Così la destra è la prima ad essere indossata e l'ultima ad essere tolta". (Bukhari, 5856).



Nella versione di Muslim: "Non camminate indossando una sola calzatura: indossatele entrambe o toglietele entrambe" (Muslim, 2097).





**Questi detti profetici fanno riferimento a tre tipi di Sunnah:**



Iniziare con la destra nell'indossare le calzature



Iniziare con la sinistra nel togliersi le calzature



Indossare entrambe le calzature o togliersele entrambe, in modo da evitare di camminare con una sola



**Fa parte della Sunnah indossare abiti bianchi**

La Sunnah indica la preferenza degli abiti di colore bianco, come riportato da Ibn 'Abbas (Allah sia soddisfatto di entrambi), a proposito di quando il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "Indossate abiti di color bianco, poiché questo è l'abbigliamento migliore; ed usate un lenzuolo bianco per avvolgere i vostri morti" (ahmad, 2219; Abu Dawud, 3878; Tirmidhi, 994; confermato da al Albani, Sahīh al Jāmi', 1/267).



Lo sheykh Ibn 'Uthaymin (Allah abbia misericordia di lui) ebbe a dire: "Il bianco dovrebbe essere il colore di ogni tipo di abito; camicia, maglia, pantaloni: tutto dovrebbe essere bianco; tuttavia, se si indossano abiti di colore diverso non sarà un problema, a condizione che non siano tipici dei vestiti femminili" Cfr. *Sharh Riyādh as Sālihīn*, 2/1087.



**Utilizzare i profumi**

Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "Mi sono state fatte amare di questo mondo donne e profumi, e trovo il piacere nella preghiera" (Ahmad, 12293; an-Nasa'i, 3940; dichiarato autentico da al Albani).

La versione che riporta: "tre cose mi sono state fatte amare di questo vostro mondo...", non è considerata completamente autentica [da'if]







Il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) detestava emanare cattivi odori. Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) aborrisce emanare odori sgradevoli. (Bukhari, 6972).

### 4 Il regalo di un profumo non va rifiutato

Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) non rifiutava il profumo che gli era offerto. (Bukhari, 2582)

### 5 Pettinarsi i capelli iniziando con la destra



Fa parte della Sunnah pettinarsi a partire dal lato destro per poi passare al sinistro

#### **Eccone la prova:**

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che al Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) piaceva cominciare con la destra quando indossava le calzature, quando si pettinava i capelli, quando si lavava ed in ogni suo gesto. (Bukhari, 168; Muslim, 268).



## Lo starnuto e lo sbadiglio



### La Sunnah per lo starnuto



#### 1 Chi fa uno starnuto, dica: “Lode ad Allah” (*al hamdu lillah*)

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Quando uno di voi fa uno starnuto, dica: lode ad Allah! Il fratello o amico che lo ascolta, gli dica: Allah abbia misericordia di te! Chi ha starnutito replichi allora dicendo: Allah ti guidi e ti illumini [purifichi i tuoi pensieri]” (Bukhari, 6224).

E' bene mettere in pratica anche altre forme di questa Sunnah, alternando talvolta la frase succitata con altre, come quella riportata da Abu Dawud: “Quando starnutite, dite: lode ad Allah in ogni circostanza” (Abu Dawud, 5031; a proposito di questo detto profetico, Ibn al Qayyim – Allah abbia di lui misericordia – nel suo: *Zād al Mi'ād* ha detto che la linea di trasmissione è autentica).

A chi ha starnutito, è detto: “Allah abbia misericordia di te”; al che egli risponde: Allah ti guidi e ti illumini [purifichi i tuoi pensieri]”, come nella tradizione riportata da Abu Hurayrah, sopra citata.



### 2 Non si dice nulla a chi starnutisce senza pronunciare la lode ad Allah

Chi fa uno starnuto, poi omette di lodare Allah l'Altissimo, a costui non si dice nulla. Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che due persone in compagnia del Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) fecero uno starnuto; uno dei due invocò la misericordia di Allah per l'altro, mentre quest'ultimo non disse nulla. Il primo si rivolse al Messaggero di Allah: "O Inviato di Allah, io ho invocato la misericordia di Allah per lui, ma lui non l'ha fatto per me...". Il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) rispose: "Il tuo amico ha lodato Allah, mentre tu non l'hai fatto" (Bukhari, 6225). Ha tramandato Abu Musa (Allah sia soddisfatto di lui) di aver udito il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: "Se uno di voi fa uno starnuto, poi loda Allah, allora invocate per lui la misericordia di Allah; ma se non loda Allah, allora non fatelo" (Muslim, 2992).

Se ci si trova nella circostanza di insegnare a qualcuno, come il padre al figlio o l'insegnante ai suoi studenti, o in situazioni simili, allora si invita chi ha starnutito ad esprimere la lode ad Allah, per fargli apprendere tale Sunnah, che ignorava.

Nel caso di chi starnutisca ripetutamente perché raffreddato, si invoca per lui la misericordia divina fino al terzo starnuto e non oltre.

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "Invoca la misericordia di Allah per tuo fratello quando starnutisce fino a tre volte; se continua a starnutire, vuol dire che è raffreddato" (Abu Dawud, 5034; confermato da al Albani, *Sahīh Abī Dawud*, 4/308).

Ha tramandato Salamah ibn al Akwa' (Allah sia soddisfatto di lui) di aver udito il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) invocare la misericordia di Allah per un uomo che aveva starnutito in sua presenza. L'uomo starnutì nuovamente, al che il Messaggero di Allah disse: "Quest'uomo è raffreddato" (Muslim, 2993).

Da tutto ciò si desume che per chi starnutisce si invoca la misericordia divina, eccetto in due casi:

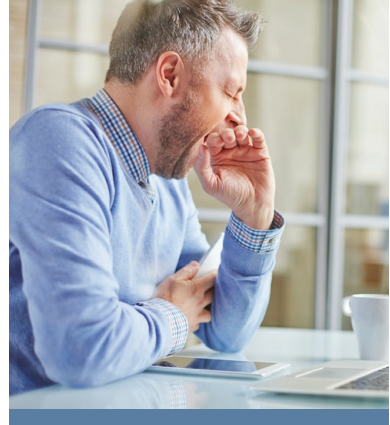
- 1 Se omette la lode ad Allah
- 2 Se fa più di tre starnuti, perché in tal caso è raffreddato



## Lo sbadiglio



**Fa parte della Sunnah trattenere lo sbadiglio o coprirsi la bocca con la mano**



### **Eccone la prova:**

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Invero Allah ama lo starnuto ma disdegna lo sbadiglio. E’ dovere di chi sente una persona starnutire e poi lodare Allah, di invocare per lui la misericordia divina. Lo sbadiglio invece viene da Satana; cercate quindi di trattenerlo, perché Satana ride di chi sbadiglia” (Bukhari, 2663).

Ha tramandato Abu Sa’id (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Se vi viene uno sbadiglio, copritevi la bocca con la mano, affinché non entri Satana” (Muslim, 2995). Per trattenere lo sbadiglio si può mantenere la bocca chiusa, o digrignando i denti, oppure ponendo la mano davanti alla bocca.

Chi non riuscendo a trattenersi, fa uno sbadiglio, è bene che non alzi la voce o emetta i suoni tipici di chi sbadiglia; questo per non farsi ridere da Satana.

### **Eccone la prova:**

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Lo sbadiglio proviene da Satana; cercate quindi di trattenerlo, perché Satana ride di chi sbadiglia” (Bukhari, 3298; Muslim, 2994).

E’ opportuno notare che taluni sono soliti invocare la protezione di Allah contro Satana, dopo che sbadigliano; tale pratica non è supportata da alcuna prova, e rappresenta qualcosa al di fuori dell’esempio profetico, in quanto mai ricordato dal Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) in questa circostanza.

### Altre forme di Sunnah quotidiana



### Formule da recitare all'entrata ed all'uscita dalla toilette

Nelle due Raccolte maggiori di detti profetici è riportato quel che si deve dire all'entrata ed all'uscita dalla toilette:

Ha tramandato Anas (Allah sia soddisfatto di lui) che quando il Messaggero di Allah accedeva ai servizi igienici, così invocava: "O Allah, cerco rifugio in Te dai demoni maschili e femminili" (Bukhari, 6322 ; Muslim, 375). (*Allahumma inni a'udhu bika min al khubthi wal khaba'ith*)

*Al khubth* sono i demoni maschili, mentre *al khaba'ith* sono i demoni femminili.

Questi due termini hanno per radice la parola *khubth*, col significato di malvagità; si tratta quindi di cercare la protezione divina dal male in generale.





### ◆ All'uscita dalla toilette

Ha tramandato 'A'ishah (Allah sia soddisfatto di lei) che quando il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) usciva dalla toilette, diceva: "O Allah, [invoco] il Tuo perdono!" (*ghufrānak*). (Ahmad, 25220; Abu Dawud, 30; Tirmidhi, 7; confermato da al Albani, *Tahqīq mishkāt al masābīh*, 1/116).

### ◆ Redigere il proprio testamento

Fa parte della Sunnah che il Musulmano, in buona o cattiva salute, scriva il proprio testamento, come detto dal Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace): "Ogni Musulmano, che ha qualcosa in proprietà da lasciare in eredità, non dovrebbe lasciar trascorrere due giorni senza scrivere il proprio testamento"



(Bukhari, 2783; Muslim, 1626). In questo detto profetico, tramandato da Ibn 'Omar (Allah sia soddisfatto d'entrambi), il riferimento ai due giorni non è da intendersi in senso letterale, ma come breve lasso di tempo da non far trascorrere senza aver scritto il proprio testamento, poiché nessuno conosce quando morirà: questo vale in generale per tutti.

Per quel che riguarda le parti del testamento legate ad aspetti obbligatori, come l'elemosina rituale (*zakāh*), il pellegrinaggio, la compensazione per i peccati (*kaffārah*) o i diritti di altre persone, come i debiti ed il rispetto delle promesse, tutto ciò costituisce un obbligo e non una Sunnah che si può seguire o tralasciare, soprattutto nel caso di doveri verso terzi, ai più ignoti. E' nota la massima: quel che è necessario per assolvere un obbligo, diventa obbligatorio esso stesso.

### ◆ La disponibilità e la duttilità nelle compravendite

E' necessario che sia chi vende, come pure chi acquista mantenga un atteggiamento duttile e accomodante, e non sia rigido nei confronti dell'altro, tanto nel prezzo che nella trattativa.

#### **Eccone la prova:**

Ha tramandato Jabir ibn 'Abdillah (Allah sia soddisfatto di entrambi) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ebbe a dire: "Allah



## Gli atti generali di Sunnah

abbia misericordia di chi è d'indole tollerante quando vende, compera o reclama il suo diritto" (Bukhari, 2076).

Fa parte della Sunnah, anche quando si reclama un proprio diritto, farlo con leggerezza e moderazione, come raccomandato dal Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace).



### ◆ Pregare due *raka'āt* dopo le abluzioni

Vi è in questa Sunnah quotidiana una grande ricompensa divina, ovvero l'accesso al Paradiso. Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace), in occasione della preghiera dell'alba, si rivolse a Bilal, dicendo: "O Bilal, dimmi qual è l'opera più meritoria che tu hai compiuto per entrare in Paradiso... perché ho sentito il rumore dei tuoi passi che mi precedeva in Paradiso": Rispose Bilal: "Non ho compiuto opera più meritoria che pregare quanto dovevo, dopo aver eseguito le abluzioni in qualunque momento del giorno o della notte" (Bukhari, 1149; Muslim, 2458).



### ◆ Il tempo di attesa fra le preghiere

Rimanere ad attendere il tempo della preghiera [successiva] reca una grande ricompensa divina.

#### **Eccone la prova:**

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "Chi non rientra alla propria abitazione, preferendo restare ad attendere il tempo della preghiera [successiva], sarà come se avesse trascorso tutto quel tempo in preghiera" (Bukhari, 659; Muslim, 649).



Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "Gli angeli



non cessano di pregare per chi resta nel luogo di preghiera, in attesa della preghiera successiva, a condizione che non perda la purezza delle abluzioni. Essi ripetono: o Allah perdonalo, o Allah abbi misericordia di lui. Chi, invece di rientrare subito a casa, resta ad attendere la preghiera successiva, sarà ricompensato [da Allah] come se avesse trascorso tutto il tempo d’attesa pregando” (Bukhari, 659; Muslim, 649)

Nella versione di Muslim è riportato: “... a condizione che non perda lo stato di purezza delle abluzioni, a condizione che non disturbi gli altri” (Muslim, 649). La ricompensa divina è dunque condizionata dal non perdere la purità rituale e non recare disturbo agli altri.



### Il *siwāk*

L’uso del *siwāk* rappresenta una Sunnah non legata ad alcun tempo specifico. Il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) era solito raccomandarne molto l’uso, al punto che disse: “Insisto tanto [nel raccomandarvi] il *siwāk*” (Bukhari, 888). E disse anche: “Il *siwāk* aiuta a tenere la bocca pulita e ad ottenere la soddisfazione divina” (Ahmad, 7; an-Nasa’ī, 5; dal *hadīth* tramandato da ‘A’ishah e confermato da al Albani, *al Irwā’* 1/105).



L’uso del *siwāk* è una Sunnah confermata in vari momenti del giorno e della notte, come nella veglia notturna, quando si eseguono le abluzioni, prima delle orazioni, al rientro a casa, ecc.



### Rinnovare le abluzioni prima di ogni preghiera

Fa parte della Sunnah che il credente rinnovi le abluzioni prima di ogni preghiera. Ad esempio, chi compie le abluzioni per la preghiera del tramonto, quindi prega, poi - giunto il tempo della preghiera della sera - eseguirà nuove abluzioni per quella preghiera anche se si trovasse ancora in istato di purità rituale. Infatti, rinnovare le abluzioni in occasione di ogni preghiera, fa parte della Sunnah.





### **Eccone la prova:**

E' stato infatti riportato che il Profeta rinnovava le abluzioni prima d'ogni preghiera (Bukhari, 214).

Fa inoltre parte della Sunnah mantenersi nello stato di purità rituale nel corso di tutto il giorno. Ha tramandato Thawban (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: "Non si mantiene in istato di purità rituale se non un credente!" (Ahmad, 22434; Ibn Majah, 277; ad-Darimī, 655; confermato da al Albanī, *Sahīh al Jāmi'* 1/255).



### **Le invocazioni**

#### **Gli atti della Sunnah quando si levano invocazioni**

##### **1> Invocare Allah nello stato di purezza rituale**

Ha tramandato Abu Musa (Allah sia soddisfatto di lui) che suo zio Abu 'Amir fu mandato dal Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) alla battaglia di Awtās, dove fu ucciso. Nel suo testamento Abu 'Amir chiese al nipote di portare i suoi saluti al Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) e di chiedergli di pregare per lui. Abu Musa informò il Profeta del decesso dello zio e della sua richiesta di pregare per lui. Il Messaggero di Allah chiese dell'acqua ed eseguì le abluzioni, quindi sollevò le mani e disse: "O Allah, perdona il Tuo piccolo servo Abu 'Amir", fino a che Abu Musa poté scorgere il biancore delle ascelle del Profeta, che aggiunse: "O Allah, elevalo, nel Giorno del Giudizio, al di sopra di molte fra le tue creature o molte persone" (Bukhari, 4323; Muslim, 2498).

##### **2> Mettersi nella direzione rituale (*qiblah*)**

'Abdullah ibn 'Abbas (Allah sia soddisfatto d'entrambi) ha tramandato che 'Omar ibn al Khattab (Allah sia soddisfatto di lui) disse che nel giorno di Badr il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) volse lo sguardo verso i politeisti che erano migliaia, mentre i suoi Compagni non erano che trecento e diciannove; allora il Profeta si volse verso la *qiblah*, allungò le braccia ed invocò il Signore: "O Allah, realizza per me quel che mi hai promesso. O Allah, concedimi quel che mi hai promesso. O Allah, se permetti che questo gruppo di Musulmani sia sterminato, nessuno più Ti adorerà...". Continuò ad invocare il Signore, elevando le mani e rivolto verso la *qiblah*, fino a che cadde il mantello dalle sue spalle. Giunse quindi Abu Bakr, che raccolse il mantello e lo ripose sulle spalle del Profeta; poi, abbracciandolo dalle spalle, gli disse: "O Profeta di Allah, la tua invocazione è sufficiente: certamente il tuo Signore realizzerà quel che ti ha promesso..." (Muslim, 1763).



### 3> Sollevare le mani

Ciò è confermato dal precedente detto profetico, riportato da Ibn ‘Abbas (Allah sia soddisfatto d’entrambi): “... il Profeta di Allah si volse verso la *qiblah* quindi sollevò le mani...”. Sono molte le tradizioni profetiche che confermano questo atto.



### 4> Cominciare con la lode ad Allah l’Altissimo e la preghiera sul Suo Inviato (Allah lo benedica e gli dia la pace)

Ha tramandato ‘Ubayd (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) era assiso tra un gruppo di Compagni, quando giunse un uomo che, dopo aver pregato, si mise ad invocare: “O Allah, perdonami ed abbi misericordia di me”. Il Messaggero di Allah si rivolse a lui, dicendo: “O tu che hai pregato, non ti affrettare: finita la preghiera, rimani seduto e loda Allah come si conviene e prega per me, quindi invoca pure Allah” (Tirmidhi, 3476; confermato da al Albanī, *Sahīh al Jāmi’* 1/172)

### 5> Invocare Allah con i Suoi Nomi più belli

Si scelgono fra i Nomi di Allah quelli che più si adattano al tipo di richiesta che si rivolge ad Allah - gloria a Lui. Se si chiede la Sua provvidenza (*rizq*), si dirà: “O Tu Che a tutto provvedi (*ar-Razzāq*)...”. Se si chiede la Sua misericordia (*rahmah*), si dirà: “O Clemente, o Misericordioso” (*Rahmān, Rahīm*)...”. Se si chiede la Sua forza (*‘izzah*), si dirà: “O Potente (*‘Azīz*)...”. Se si chiede il Suo perdono (*maghfirah*), si dirà: “O Perdonatore (*Ghafūr*)...”. Se Gli si chiede la guarigione (*shifā’*), si dirà: “O Guaritore (*Shāfi*) ...”.

Quindi s’invoca Allah nel modo più conveniente, come dice l’Altissimo: **{Ad Allah appartengono i Nomi più belli, invocateLo con essi}** (Cor. 7, 180).

### 6> La ripetizione e l’insistenza nell’invocazione

Nel succitato detto profetico tramandato da ibn ‘Abbas (Allah sia soddisfatto d’entrambi) il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ebbe a dire: “O Allah, realizza per me quel che mi hai promesso; o Allah, concedimi quel che mi hai promesso”. Continuò ad invocare l’Altissimo, fino a che cadde il mantello dalle sue spalle. Abu Bakr lo raccolse e lo ripose sulle sue spalle, dicendo: “O Profeta di Allah, la tua invocazione è sufficiente ...” (Muslim, 1763).

Pure ciò è confermato dalla tradizione profetica tramandata da Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui), allorché il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) elevò un'invocazione a favore del clan dei Daws: "O Allah guida i Daws e conducili a noi, O Allah guida i Daws e conducili a noi" (Bukhari, 2937; Muslim, 2524).

Un'altra evidenza è costituita dal detto profetico: "... uno affronta un lungo viaggio, che lo affatica e lo segna, poi leva le mani al cielo [ed esclama]: o Signore, o Signore..." (Muslim, 1015). La ripetizione qui sta ad indicare l'insistenza [necessaria nell'invocazione ad Allah].

Fa parte della Sunnah ripetere l'invocazione tre volte, come riportato da Ibn Mas'ud (Allah sia soddisfatto di lui) che disse che quando [il Profeta] invocava [Allah] o Gli rivolgeva una richiesta, lo faceva per tre volte. E disse tre volte: "O Allah, tratta i Quraysh come meritano!" (Bukhari, 240; Muslim, 1794).

### 7> Invocare in segreto

Dice l'Altissimo: **{Invocate il vostro Signore umilmente e in segreto}** (Cor. 7, 55). Invocare in segreto è prossimo alla sincerità; per questo Allah ha lodato il profeta Zakariya (Allah gli doni la pace): **{quando invocò il suo Signore con un'invocazione segreta}** (Cor. 19, 3), con ciò implorando la sincerità, secondo alcuni esegeti.

### ◆ Cosa dire nell'invocazione?

Si possono chiedere cose di questo mondo, come pure della vita futura. E' bene utilizzare le parole menzionate nelle invocazioni contenute nel Libro di Allah e nella Sunnah; esse compendiano i beni terreni e quelli ultraterreni; rifletti su queste invocazioni, che furono proposte al Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ed alle quali rispose con nobilissime parole, che univano l'aspetto terreno a quello futuro: quale meravigliosa buona novella e quale dono immenso! Riflettete su queste invocazioni e mettetele in pratica.



Ha tramandato Abu Malik al Ashja'yī che suo padre (Allah sia soddisfatto d'entrambi) udì un uomo che era giunto dal Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) domandare al Messaggero di Allah cosa dire nelle invocazioni al suo



Signore. Rispose: “Dì: o Allah, perdonami, abbi misericordia di me, donami salute e provvidenza” - con ciò unendo le dita delle mani, ad eccezione dei pollici – “questo ti basterà per le tue necessità di questo mondo e di quello a venire” (Muslim, 2697).

In un'altra versione è riportato che quando una persona abbracciava l'Islam, il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) gli insegnava ad eseguire la preghiera, poi a invocare Allah con le seguenti parole: “O Allah, perdonami, abbi misericordia di me, guidami sulla retta via, donami salute e provvidenza” (Muslim, 2697).

◆ Fa inoltre parte della Sunnah invocare Allah a favore di qualcuno che non è presente; questa invocazione è esaudita da Allah l'Altissimo e chi invoca in tal modo otterrà una grande ricompensa divina. Ha tramandato Abu ad-Darda' (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “L'invocazione del Musulmano per suo fratello, in sua assenza, è certamente esaudita. Quando rivolge l'invocazione, Allah invia un angelo che ad ogni sua invocazione, dice: Amen e lo stesso sia per te” (Muslim, 2733)



### Il ricordo di Allah come Sunnah quotidiana

La più eccelsa forma nel ricordo di Allah è la recitazione della Parola dell'Altissimo. Il culto dedicato ad Allah attraverso la recitazione del Corano teneva svegli i pii predecessori e li faceva alzare dai letti: **{dormivano poco la notte ed all'alba imploravano il perdono}** (Cor. 51, 17-18). Nelle loro devozioni notturne univano così la recitazione del Corano a quella delle invocazioni insegnate dal Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace). Allah abbia misericordia di chi s'impegna a svegliare la sua famiglia per adorarlo. Quanto è grande la nostra negligenza e indolenza nel passare le notti senza alcun profitto! Non ci salviamo dalla negligenza verso Allah se non per misericordia del nostro Signore.

Ha tramandato Hammad ibn Zayd da parte di 'Ata' ibn as-Sā'ib che Abu Abdurrahman ha detto: “Abbiamo imparato il Corano da quelli che, allorché apprendevano dieci versetti, non cercavano di imparare di più fino a che non capivano a fondo il loro significato. Apprendevamo il Corano ed a metterlo in pratica; in seguito la gente ha cominciato ad apprendere il Corano come si beve un sorso d'acqua, che rapido passa per la gola” (Cfr. *Syar A'lām an-Nubalā'* 4/269).





### Il ricordo di Allah mantiene vivo il cuore

Molti fra noi, in questi tempi caotici, si lamentano della durezza del proprio cuore e della propria distrazione; il cuore vive nel ricordo di Allah. Ha tramandato Abu Musa (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “La differenza tra chi ricorda il suo Signore e chi non Lo ricorda è come quella fra il vivo ed il morto”. E nella versione di Muslim: “La differenza tra la dimora dove è ricordato Allah e quella dove non è ricordato, è come quella fra il vivo ed il morto” (Bukhari, 6407; Muslim, 779).



### Allah invita al Suo ricordo

1

Allah esorta i Suoi devoti ad impegnarsi con costanza nel Suo ricordo e nell'invocazione a Lui: **{O voi che credete, ricordate spesso il Nome di Allah. E glorificateLo al mattino ed alla fine del giorno}** (Cor. 33, 41-42).

2

Ai Suoi devoti che molto Lo ricordano e Lo invocano, Allah ha promesso il perdono ed una ricompensa immensa: **{quelli che spesso ricordano Allah e quelle che spesso ricordano Allah, sono coloro per i quali Allah ha disposto perdono ed enorme ricompensa}** (Cor. 33, 35).

3

Ma Allah ci mette anche in guardia dalle caratteristiche degli ipocriti, per il modo in cui costoro ricordano Allah: **{Gli ipocriti credono di ingannare Allah, ma è Lui che li inganna. Quando si levano per l'orazione, lo fanno con pigrizia e ostentazione nei confronti della gente, a malapena si ricordano di Allah}** (Cor. 4, 142)

4

Parimenti Allah ci ammonisce dalla preoccupazione per le ricchezze mondane e la famiglia al punto da dimenticarci dell'Altissimo: **{O credenti, non vi distraggano dal ricordo di Allah i vostri beni e i vostri figli. Quelli che faranno ciò saranno i perdenti}** (Cor. 73, 9).



- 5 Considerate questo enorme favore e l'immensa grazia da parte di Allah: **{Ricordatevi dunque di Me e io Mi ricorderò di voi}** (Cor. 2, 152). Nel detto profetico ispirato da Allah [hadīth qudsī] è detto: "Sarò per il Mio servo come Lui Mi pensa; sono con lui quando Mi ricorda: se Mi ricorda nel suo intimo, Mi ricordo di lui nel Mio intimo; se Mi ricorda in un'assemblea, lo ricorderò in un'assemblea certamente migliore della sua" (Bukhari, 7405; Muslim, 2675 dal *hadīth* di Abu Hurayrah – Allah sia soddisfatto di lui).



### Le invocazioni riportate nella Sunnah profetica

- 1 Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Chi pronuncia cento volte al giorno: Non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico, a Lui appartiene il regno e la lode, Lui è l'Onnipotente, sarà da Allah ricompensato come se avesse liberato dieci schiavi, gli verranno ascritte cento buone azioni, gli saranno cancellati cento peccati, e ciò sarà per lui una protezione da Satana per tutto il giorno fino alla sera. Nessuno avrà più merito di lui, tranne chi invoca Allah ancor di più. E chi dice cento volte al giorno: Gloria ad Allah e lode a Lui, i suoi peccati gli saranno rimessi, anche se fossero tanti come la schiuma del mare" (Bukhari, 3293; Muslim, 2691).
- 2 Ha tramandato Abu Ayyūb (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: "Chi pronuncia dieci volte al giorno: Non c'è divinità all'infuori di Allah, l'Unico, a Lui appartiene il regno e la lode, Lui è l'Onnipotente, avrà la stessa ricompensa di chi libera dieci schiavi di stirpe araba" (Bukhari, 6404; Muslim, 2693).
- 3 Ha tramandato Sa'd ibn Abi Waqqās (Allah sia soddisfatto di lui) che, trovandosi in compagnia del Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace), quest'ultimo disse: "Potrebbe mai uno di voi compiere mille buone azioni ogni giorno?". Uno fa gli astanti gli chiese: "Come potremmo compiere mille buone azioni?". Rispose: "A chi proclama cento volte gloria ad Allah, saranno ascritte mille buone azioni o cancellati mille peccati" (Muslim, 2698).



4

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ebbe a dire: “A chi proclama cento volte al giorno: Gloria e lode ad Allah, saranno cancellati i peccati, fossero anche tanti quanti la schiuma del mare” (Bukhari, 6405; Muslim, 2692). Nella versione di Muslim: “Chi, al mattino ed alla sera, proclama cento volte: Gloria e lode ad Allah, non troverà alcuno nel Giorno del Giudizio con un merito maggiore, ad eccezione di chi ha glorificato Allah allo stesso modo o in misura ancor maggiore” (Muslim, 2692).

Sono molti i detti profetici a proposito del ricordo di Allah e della ricompensa divina che ne deriva. Le tradizioni profetiche sopra citate sono assai note e assolutamente autentiche. Ma esistono molte altre testimonianze in tal senso. Ha tramandato Abu Musa al Ash'arī (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) gli disse: “Vuoi che ti indichi uno fra i tesori del Paradiso?”. Replicai: “Certamente!”. Disse: “Di: Non c'è forza né azione se non da Allah” (Bukhari, 4202; Muslim, 2704).

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Proclamare: Gloria ad Allah, lode ad Allah, non c'è divinità all'infuori di Allah, Allah è più grande, ciò è meglio per me che tutto ciò su cui sorge il sole” (Muslim, 2695).

Fa anche parte del ricordo di Allah, la richiesta di perdono (*istighfār*). Ha tramandato Alagharr al Muznī (Allah sia soddisfatto di lui) che il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “Il mio cuore si vela, ed io chiedo perdono ad Allah cento volte al giorno” (Muslim, 2702).

Così faceva il Profeta (Allah lo benedica e gli dia la pace) ed esortava alla richiesta di perdono. Ha tramandato Alagharr al Muznī (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) disse: “O uomini, volgetevi pentiti ad Allah! Io rivolgo la mia richiesta di pentimento cento volte al giorno!” (Muslim, 2702).

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) di aver sentito il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) dire: “Giuro per Allah: io chiedo perdono ad Allah e mi volgo pentito a Lui più di settanta volte al giorno” (Bukhari, 6307). E' necessario che il servitore si ricordi dell'importanza della richiesta di perdono [al suo Signore].



In conclusione di quest'opera riguardo alla Sunnah nel ricordo di Allah e agli atti quotidiani di Sunnah, desidero citare un detto profetico di eccezionale importanza.

Ha tramandato Abu Hurayrah (Allah sia soddisfatto di lui) che il Messaggero di Allah (Allah lo benedica e gli dia la pace) ha detto: “Vi sono un paio d’espressioni, semplici da pronunciare, di grande peso sulla bilancia delle buone azioni nel Giorno del Giudizio, amate dal Misericordioso: Sia esaltata la gloria di Allah e sia esaltata la maestosità di Allah – *subhānallah wa bihamdihi, subhānallah al ‘athīm*” (Bukhari, 6406; Muslim, 2694).

**Lode ad Allah, per la Cui Grazia si compiono le buone azioni.**



◆ Nel ritmo incessante delle faccende e distrazioni quotidiane hai bisogno estremo di trovare un momento per restare solo con te stesso e interrogare la tua anima e ricordare il tuo Signore



Italian

Introduzioni



Sunan prima dell'alba (*fajr*)



Sunan dell'alba



Sunan del mattino (*duhā*)



Sunan di mezzogiorno (*dhuhr*) e pomeriggio (*'asr*)



Sunan del tramonto (*maghrib*)



Sunan della sera (*'ishā*)



Sunan del cibo



Sunan nei saluti, negli incontri e nelle riunioni



Sunan dell'abbigliamento e degli ornamenti



Sunan per lo starnuto e lo sbadiglio



Altre forme di Sunnah



# Gli atti di Sunnah e le invocazioni quotidiane del Profeta

(Allah lo benedica e gli dia la pace)



اللغة الايطالية  
ITALIAN  
LANGUAGE



جميع لغات المشروع  
ALL LANGUAGES