



# 1000 Sunnah

durante il giorno e la notte





# SCHEDE TUTTE LE SUNNAH

p. **06**

Come Farsi



Amare da Allah

p. **09**

Gli Atti di Sunnah da  
Compiere al Risveglio



p. **16**

Gli Atti di Sunnah da  
Compiere al Risveglio



p. **24**





## Gli Atti di Sunnah da Compiere al Risveglio

P.

**10** Gli Atti di Sunnah da Compiere al Risveglio

**11** La Sunnah del Pregare Prima della Preghiera del Fajr

**12** La Sunnah del Mattino



## Gli Atti di Sunnah da Compiere al Risveglio

P.

**17** La Sunnah della Preghiera Durante la Notte

**19** Il Witr e i Suoi Atti di Sunnah

**20** Gli Atti di Sunnah da Compiere Prima di Dormire



P.

**25**

Nell'entrare ed Uscire dal Bagno

**26**

Nell'entrare ed Uscire dal Bagno

**29**

La Sunna del Siwâk

**30**

La Sunnah Quando ci si Mette le Scarpe

**31**

La Sunnah Nell'abbigliamento

**32**

Entrare ed Uscire (da casa)

**34**

La Sunnah Quando ci si Reca in Moschea

**37**

Gli Atti di Sunnah da Compiere Durante la Chiamata alla Preghiera

**39**

Gli Atti di Sunnah da Compiere Durante la Chiamata alla Preghiera

**40**

Pregare di Fronte ad Una Sutrah

**41**

La Sunna a Proposito della Sutrah

**42**

La Sunna a Proposito della Sutrah

**44**

La Sunnah Relativa al Fatto di Restare Seduti Dopo Preghiera

**45**

Gli atti di Sunnah Verbali nella Preghiera

**47**

Gli Atti di Sunnah da Eseguire Nella Preghiera

P.

**48**

La Sunnah nel Ruku' (inclinazione durante la preghiera)

**49**

La Sunnah nella Prosternazione, e la Posizione da Seduti Fino alla Fine della Preghiera

**53**

La Sunnah da Svolgere dopo la Preghiera

**56**

La Sunnah da Svolgere Quando ci si Incontra con la Gente

**59**

Gli Atti di Sunnah Concernenti i Pasti

**61**

La Sunnah Quando si Beve

**62**

Effettuare le Preghiere Volontarie a Casa

**63**

La Sunnah Quando ci si Reca e si Abbandona una Riunione (incontro)

**65**

Evocare la Buona Intenzione in Ogni Azione che si Compie

**66**

Approfittare del Tempo Libero per Compiere Atti di Adorazione

**67**

Ricordare Allah in Tutte le Situazioni

**69**

Meditare Sui Doni di Allah

**70**

Leggere Tutto il Corano Ogni Mese

**71**

La Ruqya (Cura con la Preghiera)

**77**

Atti di Sunnah da Eseguire Prima di Recarsi in Moschea nel Giorno della Preghiera Congregazionale

# Come Farsi Amare da Allah?

## Come farsi amare da Allah?

Lode ad Allah, L'Onnipotente. Testimonio che non c'è Dio all'infuori di Allah e che Muhammed è il Suo Profeta, che la pace e le benedizioni siano su di lui, la sua famiglia ed i suoi compagni.

Un atto essenziale, che il fedele musulmano dovrebbe preoccuparsi di eseguire durante la sua vita quotidiana, è applicare la sunnah[1] del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui). La dovrebbe mettere in pratica in tutti i suoi movimenti, detti e fatti, al fine di organizzare tutta la propria vita secondo la metodologia della vita del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) dalla mattina alla sera.

Dhûl Nûn Al Misrî [2], noto come Giona l'egiziano, disse: “Uno dei segni di amare Allah, è seguire il Suo amato Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) riguardo la sua morale di vita, le sue azioni, ordini ed atti volontari”.

Allah dice nel versetto seguente: “Di': “Se avete sempre amato Allah, seguitemi. Allah vi amerà e perdonerà i vostri peccati. Allah è perdonatore, misericordioso.”

(tsc[3]- Corano, Sura III, Al 'Imrân, La Famiglia di Imran, versetto 31)

Al Hasan Al Basrî disse: “Il segno che determinava il suo amore per lui, era emulare la sunnah del Messaggero”.

Senza dubbio, la posizione del credente si misura secondo l'emulazione dell'esempio del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui); poichè per ogni volta che il fedele avrà applicato la sunnah, godrà di una posizione più prestigiosa dinanzi ad Allah.

# Come Farsi Amare da Allah?

Per questo motivo, ho deciso di scrivere questa breve ricerca con la speranza di far rivivere la sunnah del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) tra i musulmani; nella loro quotidianità e negli atti di devozione, nel mangiare così come nel bere, nel trattare con la gente, durante gli atti di purificazione, nell'entrare ed uscire di casa, nel modo di abbigliarsi e in tutti i loro movimenti.



Se un individuo smarrisce una cosa preziosa, come ad esempio una somma di denaro, se ne preoccupa? Ne sta male? Si sforza a cercarla finchè la trova? E allora come mai non ci chiediamo quanti atti di sunnah abbiamo perso nella nostra vita? Per caso ci siamo mai angosciati o preoccupati di averli smarriti e non applicati? Una delle tragedie della nostra esistenza, è che amiamo il denaro più della sunnah!

Se si comunicasse alla popolazione che, chi applica un certo numero di atti di sunnah, vince una somma di denaro, tutti si affretterebbero a mettere la sunnah in pratica in tutte le questioni della propria vita, dalla mattina alla sera, perchè guadagnerebbero una certa somma di denaro per ogni atto di sunnah applicato. Ma la verità è che i soldi non ci gioveranno quando saremo nella tomba sotto terra. Allah dice nel versetto seguente: **“Ma voi preferite la vita terrena, mentre l'altra è migliore e più duratura.”** [tsc, Sura LXXXVII, Al-A'lâ, L'Altissimo, versetti:16-17]

Gli atti di sunnah menzionati in questa ricerca fanno riferimento alle azioni che se si seguono si verrà premiati, e se si abbandonano (o non le si esegue) non si verrà castigati. E sono quegli atti che si ripetono durante il giorno e la notte, e che qualsiasi uno di noi può facilmente fare.

# Come Farsi Amare da Allah?

Ho constatato che se una persona ci tiene (e quindi si impegna) a svolgere gli atti giornalieri di sunnah, potrà applicarne non meno di mille in tutte le questioni della sua vita. Questo messaggio è solo per chiarire “il modo più semplice per applicare mille atti di sunnah quotidiani”.

Pertanto se il Musulmano si sforza ad applicare mille atti di sunnah durante il giorno e la notte, applica trenta mila atti sunnah in un mese. Si pensi allora a quanti gradi e quante buone azioni perdono coloro che ignorano tali atti o li conoscono ma non li applicano, sicuramente saranno privati di un gran bene.



Aderire alla sunnah produce vari benefici, come per esempio:

- 1-Raggiungere un alto livello di amore da parte di Allah al Suo fedele servo
- 2- Riparare eventuali negligenze commesse durante le preghiere obbligatorie
- 3-Ottenere la protezione contro il cadere nella bid'a (innovazione nella religione o eresia)

## 4-Glorificare Allah

O ummah dell'Islam, temete Allah negli atti di sunnah del vostro Messaggero (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui). Fatela rivivere nelle vostre vite poichè essa appartiene solamente a noi ed a nessun altro. Certamente la sunnah è la prova dell'amore perfetto e totale verso il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui), e il segno di emularlo sinceramente.



# 1000 Sunnah

durante il giorno e la notte



## Gli Atti di Sunnah da Compiere al Risveglio

## Gli Atti di Sunnah da Compiere al Risveglio



**01** Pulire le tracce di sonno dal viso con la mano. An-Nawawi ed Ibn Hajjar dicono che questo è apprezzato stando a questo hadith: “Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) si è svegliato, si è seduto ed ha asciugato il sonno dal suo viso con la sua mano.” (Riportato da Muslim)

**02** Pronunciare la seguente invocazione: “Al amdu lillaahil-ladhi a yaanaa ba da maa amaatanaa wa ilayhin-nushur”; che significa: “Lode ad Allah che ci ha donato la vita dopo averci fatto morire ed a Lui la resurrezione.” (Riportato da Al-Bukhari)

**03** Il siwak: “Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) si lavava i denti con il siwak al proprio risveglio.” (Hadith la cui autenticità è approvata all'unanimità)

a) La ragione dell'utilizzo di questo bastoncino risiede nel fatto che il siwak risveglia e dona energia.

b) Il siwak combatte l'alitosi.

# La Sunnah del Pregare Prima della Preghiera del Fajr



**01** A'isha (che Allah sia soddisfatto di lei) ha detto: “Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) pregava due rak'at brevi fra il richiamo alla preghiera e la preghiera dell'alba (fajr)” (Accordato unanimamente).

**02** È buona norma recitare alcuni versetti dopo la Sura Al-Fatiha.

Nella prima rak'a (dopo la recitazione della Sura Al-Fatiha, l'Aprente) il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) soleva recitare il versetto 136 di Sura Al Baqara (Sura II, La Giovenca).

In un'altra versione, Muslim riporta che il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) recitava la Sura Al Kafirun (I Miscredenti, Sura CIX) nella prima rak'a, e Al 'Ikhlas (Il Puro Monoteismo, Sura CXII) nella seconda.

**03** È un atto di sunnah sdraiarsi sul lato destro: “Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) soleva sdraiarsi sul lato destro dopo aver compiuto la preghiera del fajr.” (Riportato da Al Bukhari).

Se si pregano queste due rak'at, ci si stenda, anche solo per qualche minuto, per seguire la sunnah.

## La Sunnah del Mattino



01

Recitare il versetto di ayat Al Cursi **Allah!** Non c'è altro dio che Lui, il Vivente, l'Assoluto. Non Lo prendono mai soprore né sonno. A Lui appartiene tutto quello che è nei cieli e sulla terra. Chi può intercedere presso di Lui senza il Suo permesso? Egli conosce quello che è davanti a loro e quello che è dietro di loro e, della Sua scienza, essi apprendono solo ciò che Egli vuole. Il Suo trono è più vasto dei cieli e della terra, e custodirli non Gli costa sforzo alcuno. Egli è l' Altissimo, l'Immenso. (Ayat Al cursi, versetto 255 di Surah al Baqara, Sura II) Colui che lo recita al mattino, sarà preservato dai jinn (demoni) fino a sera e colui che lo recita la sera sarà preservato dai jinn fino al mattino. Riportato da An-Nissa'i e giudicato autentico da Al-Albâni. **Translitterazione di ayat Al cursi:** Allahu la ilaha illa Huwa, Al-Haiyul-Qaiyum La ta'khudhuhu sinatun wa la nawm, lahu ma fis-samawati wa ma fil-'ard Man dhal-ladhi yashfa'u 'indahu illa bi-idhnihi Ya'lamu ma beina aidihim wa ma khalfahum, wa la yuhituna bi shai'im-min 'ilmihi illa bima sha'a Wasi'a kursiyuhus-samawati wal ard, wa la ya'uduhu hifdhuhuma Wa Huwal 'Aliyul-Adhim

02

Recitare la Sura Al-'Ikhâlâs (Il Puro Monoteismo, Sura CXII), Al-Falaq (L'Alba Nascente, Sura CXIII), An-Nâs (Gli Uomini, Sura CXIV). Riportato da Abu Dâwud ed At-Thirmidhi. È sufficiente recitarle tre volte al mattino ed alla sera.

03

“Al mattino è venuto a noi e di Allah sono la sovranità e la lode, non c'è altro dio all'infuori di Lui, non ha associati, la sovranità e la lode spettano a Lui, Egli ha il potere su tutte le cose. O Allah, ti chiedo il bene di oggi ed il bene futuro e mi rifugio in Te dal male di oggi e dal male futuro. O Allah, mi rifugio presso di Te dalla pigrizia, dal male e dall'orgoglio e mi rifugio presso di Te dal castigo del fuoco e dalla tomba.” Riportato da Muslim ed alla sera, si cambia la parola “mattino” con “sera”.

Translitterazione: **ASbaḥnaa wa a ba -al-mulku lillaahi wal- amdu lillaahi, laa ilaaha ill-allaahu wa dahu laa sharika lah, lahul-mulku wa lahul- amdu, wa huwa alaa kulli shay'in qadir, rabbi as'aluka khayra maa fi haadhal-yawmi wa khayra maa ba dahu, wa a udhu bika min sharri haadhal-yawmi wa sharri maa ba dahu, rabbi a udhu bika minal-kasali wa su'il-kibari, rabbi a udhu bika min adhaabin fin-naari wa adhaabin fil-qabr.**

04

“O Allah, grazie a Te viene la sera e viene il mattino, grazie a Te noi viviamo, grazie a Te noi moriamo ed è verso Te che noi resuscitiamo.” Riportato da At-Thirmidhi

Translitterazione: Allaahumma bika a ba naa wa bika amsaynaa, wa bika na yaa wa bika namootu wa ilayk-an-nushoor. La parola As-sabah si riferisce al mattino ma anche al tempo dopo la preghiera del fajr fino al levarsi del sole. La parola Al-masa-a tradotto come sera si riferisce anche al tempo che va dopo la preghiera dell'asr fino al tramonto. Alcuni sapienti in Scienza Islamica la utilizzano per indicare il tempo dopo il tramonto del sole. La sera si dice: “O Allah, grazie a Te viene la sera e viene il mattino, grazie a Te noi viviamo, grazie a Te noi moriamo ed il nostro destino ci conduce verso Te.”

07

“O Allah, Tu sei il mio Signore, non c'è altro dio all'infuori di Te. Tu mi hai creato ed io sono il Tuo servitore e per quanto posso sono fedele a Te ed al Tuo giuramento. Io mi rifugio presso di Te dal male che ho compiuto. Io riconosco la Tua benevolenza verso di me e riconosco la mia colpa, perdonami che non c'è altro all'infuori di Te che perdonava le colpe.” Riportato da Al-Bukhāri No# 6306, 6323;

Abu Dawud No# 5070; At-Tirmidhi No# 3393; An-Nasa'i No# 5522; Ibn Majah No# 3872.

08

Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Colui che pronuncia tale supplica con fede ferma, e muore lo stesso giorno prima di sera, entrerà in paradiso; e colui che l'ha pronunciata con fede salda di sera e muore prima del mattino, anch'egli apparterrà alla gente del paradiso.”

11

O Allah che conosci l'occulto e l'apparente, Creatore dei cieli e della terra, Signore e Re di tutte le cose, io testimonio che non c'è altro dio all'infuori di Te. Io mi rifugio in Te dal male che si trova in me, dal male di satana e dal suo shirk, dal male che mi posso provocare o che io posso provocare ad un musulmano. At-Tirmidhi No# 3529 Shirk si riferisce al credere o all'associare consoci ad Allah in qualsiasi modo, sia nella Sua Rububiyah (signoria) che Uluhiyah (venerazione).

Translitterazione: Allaahumma aalim-al-ghaybi wash-shahaadah, faa ir-as-samaawaati wal-ar , rabba kulli shay'in wa malikah, ash-hadu an laa ilaaha illaa ant, 'a udhu bi-ka min shar-ri nafsi wa min sharr-ish-shay aani wa shir-kih, wa an aqta-rifa alaa nafsi su'an aw ajur-rahu ilaaa muslim.

12

Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha detto: "Colui che ripete questa invocazione al mattino e alla sera ogni giorno: "Nel nome di Allah, con Il Quale nessun male arriva sulla terra né in cielo, Il Quale è l'Udente, l'Onnisciente", non sarà toccata dal male. Da dire tre volte. Riportato da

Dawud No# 5088; At-Tirmidhi No# 3388; Ibn Majah No# 3869

Translitterazione: Bismillaahil-ladhi laa ya urru ma asmihi shay'un fil-ar i wa laa fis-samaa'i wa huwas-samee -ul- alim (x3)

13

Sono soddisfatto di avere Allah come Signore, l'Islam come religione e Muhammad (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) come Profeta e Messaggero. Da dire tre volte. Riportato da Abu Dawud, Ibn Majah, At-Thirmidhi e Ahmad.

Translitterazione: Raditu billahi rabban wabil-islami dinan wabi Muhamadin nabiyya. Allah garantisce che colui che ripete questa invocazione tre volte al mattino e tre alla sera nel il Giorno della Resurrezione, sarà soddisfatto. Riportato

14

O Vivente, Sussistente e Sostenitore, io chiedo il soccorso della Tua misericordia, migliora tutto il mio stato e non lasciami a me stesso neanche per la durata di una strizzata d'occhio. Riportato da Al-hâkem che lo giudica autentico e Adh-Dhahabi l'approva. Al-Hakim No# 2000 and he graded it authentic, Ath-Thahabi agreed. Sahih At-Targhib wa At-Tarhib No# 661

Translitterazione: Yaa ayyu yaa qayyoomu bi ra matika astagheeth, a li lee sha'nee kullahu, wa laa takilnee ilaa nafsee arfata ayn

15

Ci svegliamo con l'innata natura dell'Islam, proclamando l'unicità, la nostra fedeltà alla religione di Mohammad e la dottrina di nostro padre Abraham che era il modello stesso della giustizia e che non era fra i politeisti. Riportato da Ahmad.

16

Sia esaltato Allah, e la lode è a Lui.

**Translitterazione:** Subhanal-lahi wabihamdih. Da dire cento volte. Riportato da Muslim. Colui che ripete questa invocazione cento volte al mattino non troverà nessuno il Giorno della Resurrezione con un contributo migliore a parte colui che ha apportato lo stesso o di più. Tutti i suoi peccati saranno perdonati.

17

Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha detto: Chiunque dice al mattino: **“Non c'è altro dio all'infuori di Allah, senza associati, a Lui appartiene la sovranità e la lode ed Egli ha il potere su tutte le cose.”** Ha guadagnato la ricompensa di liberare una schiava dai figli di Ismail, e dieci dei suoi peccati saranno spazzati via ed egli sarà alzato di dieci gradi, e ha trovato un rifugio da Satana fino alla sera. Allo stesso modo se lo dice la sera, sarà protetto fino al mattino. Abu Dawud no#5077; Ibn Majah no#3867

Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha detto: Chiunque dice al mattino: **“Non c'è altro dio all'infuori di Allah, senza associati, a Lui appartiene la sovranità e la lode ed Egli ha il potere su tutte le cose (da ripetere 100 volte)”** avrà la ricompensa di liberare dieci schiavi, cento buone azioni saranno scritte per lui e cento cattive azioni saranno cancellate e ha trovato rifugio contro Satana per quell girono e nessuno verrà nel Giorno del Giudizio avendo fatto qualcosa migliore.

Bukhari No# 3293, 6403; Muslim No# 2691 Ibn Majah No# 3798 **Translitterazione:** Laa ilaaha ill-allaahu, wa dahu laa sharika lah, lahul-mulku wa lahul- amdu, wa huwa alaa kulli shay'in qadir

18

Chiedo perdono ad Allah e mi pento a Lui. Da dire cento volte al giorno. Riportato da Al-Bukhâri e Muslim.

O Allah, Ti chiedo una scienza utile, un guadagno lecito e delle azioni autorizzate. Da dire al mattino. Riportato da Ibn Mâjah.



**Gli Atti di Sunnah  
da Compire al Risveglio**

# La Sunnah della Preghiera



## Durante la Notte

Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Il mese migliore per digiunare dopo il Ramadan è il mese sacro per Allah e la salât (preghiera) migliore dopo quella obbligatoria è la preghiera notturna.”

Hadith riportato da Muslim

**01** Il miglior numero di rak'a (unità di preghiera) da compiere la notte è di 11 o 13 rak'a con delle lunghe recitazioni del Corano. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) eseguiva 11 rak'a, così era la sua preghiera.” Riportato da Al-Bukhâri. In un'altra versione: “Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) eseguiva 13 rak'a...” Riportato da Al-Bukhâri

**02** Colui che compie la preghiera di notte, secondo la tradizione del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui), deve adoperare il siwak per profumare la bocca e recitare gli ultimi versetti della sura Al 'Imrân (La Famiglia di Imran, Sura III) da: “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...” (Sura III, versetto 190) fino alla fine della sura.

**03** Deve ugualmente ripetere questa invocazione che faceva il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) : “O Allah, a Te la lode, Tu sei il sostegno dei cieli e della terra e di coloro che vi si trovano, a Te la lode, Tu sei la luce dei cieli e della terra e di coloro che vi si trovano, a Te la lode, Tu sei il re dei cieli e della terra, a Te la lode, Tu sei la verità, la Tua promessa è la verità, la Tua riunione è vera, le Tue parole sono vere, il paradiso è vero, l'inferno è vero ed i profeti sono veri.”



## 04

È ugualmente tradizione del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) eseguire due rak'a (unità di preghiera) in modo alquanto rapido per scaturire entusiasmo e rendere il prosieguo più facile. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: **“Colui che fra di voi prega la notte, cominci con due rak'a eseguite in modo più rapido.”** Riportato da Muslim.

## 05

È auspicabile iniziare con questa invocazione tradizionale del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) : **“O Allah, Signore di Jibril (Gabriele), di Mika'il (Michele) e di Isra'fil, Creatore dei cieli e della terra, conoscitore dell'occulto e dell'apparente, Tu giudichi tra i conflitti dei Tuoi servitori, guidami con il Tuo permesso verso la verità che è stata controversa, guidami verso la retta via.”** Riportato da Muslim.

## 06

È tradizione del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) allungare la salât di notte. **“È stato chiesto al Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) quale fosse la preghiera migliore, egli rispose: “La preghiera prolungata di qounoût (nel mezzo della notte).”** Riportato da Muslim.

## 07

È tradizione del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) che, dopo un versetto che menziona la punizione, si dica: **“Io mi rifugio in Allah dalla punizione di Allah.”** E, dopo il versetto che menziona la misericordia, dire: **“O Allah, io chiedo la Tua grazia.”**

## Il Witr e i Suoi Atti di Sunnah



**01** Colui che prega la preghiera del Witr in tre rak'at , compie un atto di sunnah, recitando: Sura Al-A'lâ, (**L'Altissimo**) Sura LXXXVII, nella prima rak'a; Sura Al-Kâfirûn, (**I Miscredenti**) Sura CIX, nella seconda rak'a; Sura Al-Ikhlâs, (**Il Puro Monoteismo**) Sura CXII, nella terza rak'a.

[Abû Dâwûd, At-Tirmidhî e Ibn Mâja]

**02** Al termine della preghiera del witr, si saluta e si recita per tre volte: “*Subhân al Malik al Quddûs (Lode al Re, il Santo)*”, e la terza volta si alza un po' il tono della voce e si aggiunge (la frase): “*Rab al malâ'ika war-rûh* (Signore degli angeli e dello spirito)”, secondo l'opinione di Ad-Darâqutnî. [Al Arnâ'ût: sahîh (autentico)] [Abû Dâwûd e An-Nasâ'i]

## Gli Atti di Sunnah da Compiere

### Prima di Dormire



01

Recitare la seguente supplica prima di andare a dormire: “O Allah nel Tuo nome vivo e muoio.” (Narrato da Al-Bukhari No# 6312, 7394; Muslim No# 2711; Abu Dawud No# 5049; At-Tirmidhi No# 3417)

02

Translitterazione: Bismika-l-laahumma amu-tu wa aḥyaa Unire i palmi delle mani, e si recitino le seguenti sure del Corano, soffiando (o meglio sputando a secco cioè senza saliva) di tanto in tanto in esse: Sura Al-Ikhas, Sura Al-Falaq e Sura An-Nas. (Narrato da Bukhari No# 5017; Abu Dawud No# 5056; At-Tirmidhi No# 3402)

Translitterazione: Bismillaahir-Raḥmaanir-rahim (1) qul huwa-llaahu aḥad (2) allaahuS-Samad (3) lam yalid wa lam yulad (4) wa lam yakul-lahu<sup>9</sup> kufuwan aḥad

Bismillaahir-Raḥmaanir-Rahim (1) qul a udhu birabbil-falaq (2) min sharri maa khalaq (3) wa min sharri ghaasiqin idhaa waqab (4) wa min sharrin-naffaathaati<sup>9</sup>fil- uqad (5) wa min sharri haasidin idhaa hasad

Bismillaahir-Raḥmaanir-Rahim (1)qul a udh-u birabbin-naas (2) malikin-naas (3) ilaahin-naas (4) min sharril-waswaasil-khannaas (5) alladhi yuwaswisu fi Sudurin-naas (5) minal-jinnati wan-naas

## 03

Abu Hureirah ha raccontato: “Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah) mi diede il compito di raccogliere la Zakat di Ramadan (cioè Zakat al-Fitr). Qualcuno venne da me e iniziò a prendere del cibo con entrambe le mani. Lo presi e gli dissi che lo avrei portato dal Messaggero di Allah.” Dopo che Abu Hureira ebbe finito aggiunse: “Il ladro mi ha detto: “Quando stai per andare a dormire recita Ayat Al-Cursi fino alla fine del verso ed avrai protezione da Allah e nessun demone potrà avvicinarsi a te fino al mattino successivo.” Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah) nell’udire questo ripose: “Egli (cioè il ladro) ti ha detto la verità anche se è un bugiardo spudorato, era Shaytan.” (Bukhari No# 2311, 3275, 5010; At-Tirmidhi No# 2880)

Translitterazione Allaahu laa ilaaha illaa huwal- ayyul-qayyum, laa ta’khudhu sinatun wa laa nawm, lahu maa fis-samaawati wa maa fil-ar , man dhal-ladhi yashfa u indahu illaa bi’idhnih, ya lamu maa bayna aydihim wa maa khalfahum, wa laa yu i una bishay’in min ilmihi illaa bi maa shaa’ wasi a kursiyyuh-us-samaawati wal-ar , wa laa ya’uduhu if uhumaa wahuwal- aliyyul a im

## 04

“Nel Tuo nome, o mio Signore distendo il mio corpo e nel Tuo nome mi alzo. O Allah se hai preso la mia anima, abbi misericordia di essa, e se me la rimandi proteggila, e custodiscila tra i Tuoi servi” (Narrato da Bukhari No# 6320, 7393; Muslim No# 64; Abu Dawud No# 5050; At-Tirmidhi No# 3401)

Translitterazione: Bismika rabbi wa a tu janbi wa bika arfa uhu, fa in amsakta nafsi far amhaa, wa in arsaltahaa fa fa haa bi maa ta fa u bihi ibaadaka - aali in

## 05

“O Allah, Tu hai creato la mia anima e Tu puoi togliergli la vita. A Te appartiene la sua vita e la sua morte. Se vuoi tenere in vita la mia anima proteggila e se vuoi prenderne la vita, allora perdonala. Ti chiedo il benessere.” (Muslim No# 2712)

Translitterazione: Allaahumma khalaqta nafsi wa anta tawaffaahaa, laka mamaatuhaa wa ma yaahaa, in a yaytahaa fa fa haa, wa in amattahaa faghfir lahaa, allaahumma inni as’alukal- aafiyah

**06** “O Allah, proteggimi dalla Tua punizione nel giorni in cui resuciterai i Tuoi servi.” Da ripetere 3 volte. Si dice quando si mette la mano destra sotto la guancia. (Abu Dawud No# 5045; At-Tirmidhi No# 3399)

Translitterazione: Allaahumma qini adhaabaka yawma tab athu ibaadak

**07** Dire: “Subhana allah”, Gloria ad allah, 33 volte; “Al hamdulillah”, Lode ad Allah, 33 volte; “Allahu Akhbar”, Iddio è Grande, 34 volte. Narrato da Al-Bukhari e Muslim.

**08** “Lode ad Allah che ci ha nutriti, ci ha dissetati, ci ha colmati, e offerto rifugio, quanti sono coloro che non hanno nessuno che li colmi e che gli offri rifugio?” (Narrato da Muslim)

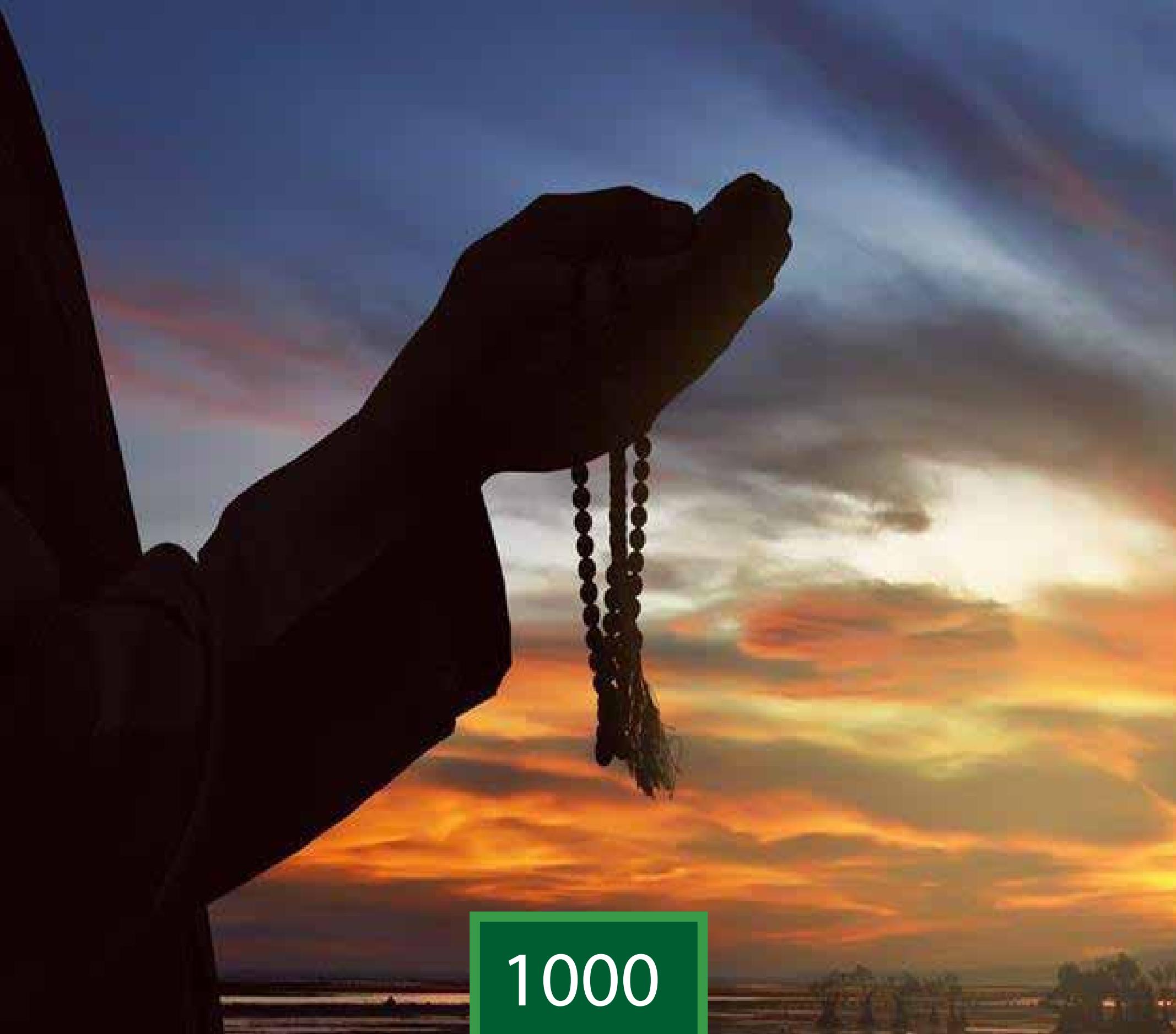
**09** “O Allah Tu che conosci l'invisible, Creatore dei cieli e della terra, Dio di tutte le cose e sovrano, testimonio che non c'è altro dio che Te, mi rifugio in Te dal male della mia anima e dal male di satana e dei suoi alleati, mi rifugio in Te dal compiere un peccato contro me stesso o contro un Musulmano.” (Riportato da Abu Dawud ed At-Thirmidhi)

**10** “O Allah affido me stesso e il mio destino a Te, il mio viso è rivolto verso Te, come la mia schiena, a Te il desiderio e la paura. Non c'è rifugio se non nella Tua protezione. Credo nel Libro che hai rivelato e nel Tuo profeta che hai inviato.” (Narrato da Al-Bukhari e Muslim)

Questi atti di Sunnah equivalgono a 100 azioni caritatevoli, se compiuti regolarmente secondo il hadith: “Ogni tasbiha (ricordo di Allah, glorificazione) equivale ad un'elemosina, ogni tabkira (dire: Allah è il Grande) equivale ad elemosina ed ogni esaltazione pure.” Narrato da Muslim. An-Nawawi ha detto: “Verrà ricompensato.”

1. 100 alberi saranno piantati nel Paradiso per il Musulmano che compie questo prima di dormire. Secondo il hadith narrato da Ibn Maja.
2. Si otterranno la tutela e protezione di Allah, l'allontanamento del diavolo per tutta la notte, e la protezione dai mali.
3. Il Musulmano conclude la sua giornata con il ricordo di Allah, obbedendoGli e riponendo la fiducia in Lui, cercando il Suo aiuto, celebrando la Sua Gloria, adorandoLo in quanto è l'Unico Dio.





# 1000 Sunnah

durante il giorno e la notte



## Nell'entrare ed Uscire dal Bagno



01 Sono atti di sunnah : Entrare con il piede sinistro ed uscire con quello destro

02 Pronunciare la seguente invocazione prima di entrare “Allahumma inni a‘udhu bika minal-khubthi wal-khabâ’ith”; che si traduce: “O Allah, mi rifugio in Te contro i demoni maschi e femmine”). [Al Bukhârî e Muslim]

03 Pronunciare la seguente invocazione quando si esce “Ghufrânak”; che si traduce: “Perdonami [O Allah]”. [Abû Dâwûd, At-Tirmidhî, Ahmad e Ibn Mâja].

L'essere umano entra in bagno varie volte al giorno; per tanto, deve applicare queste azioni che rientrano nella sunnah ogni qual volta che vi entra o ne esce; due atti prima di entrare e altri due quando esce.

# Nell'entrare ed Uscire dal Bagno



- 01** Atti della Sunnah da eseguire nelle abluzioni  
Pronunciare: “Bismillah” che significa “**Nel nome di Allah**”
- 02** Iniziare l'abluzione lavandosi le mani tre volte.
- 03** Prima di lavare il viso, risciacquare la bocca ed aspirare dell'acqua nelle narici per poi rigettarla soffiandola dal naso.
- 04** Espellere l'acqua dal naso con la mano sinistra riferendoci a questo hadith: “**Lui si è lavato le due mani tre volte, e subito si è sciacquato la bocca, ha aspirato dell'acqua su per il naso ed ha soffiato. Poi si è lavato il viso tre volte.**” (Hadith la cui autenticità è approvata all'unanimità)
- 05** Approfondire il risciacquo della bocca e l'aspirazione dell'acqua nel naso nel caso di colui che non sta digiunando, prendendo come riferimento il seguente hadith: “**Approfondite il risciacquo della bocca e l'aspirazione dell'acqua nel naso a meno che non vi troviate in stato di digiuno.**” (Riportato da tutti e quattro i trasmettitori) Per approfondire il risciacquo si intende far girare l'acqua in tutta la bocca. Approfondire l'aspirazione di acqua nel naso significa aspirare l'acqua all'interno del naso il più possibile.
- 06** Il risciacquo della bocca e l'aspirazione dell'acqua nel naso si fa con un solo palmo della mano di modo da non lasciare alcun intervallo fra di loro. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) introduceva le proprie mani nell'acqua, si sciacquava la bocca ed aspirava dell'acqua nel naso con un solo palmo. (Hadith approvato all'unanimità)

07

Il siwak deve essere utilizzato durante il risciacquo della bocca riferendoci al seguente hadith: “Se io non avessi timore di sovraccaricare la mia nazione, gli avrei ordinato di adoperare il siwak ad ogni abluzione.”

(Riportato da Ahmad e An-Nissa'i)

08

Impregnare la barba di acqua durante il lavaggio del viso: “Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) lasciava infiltrare l'acqua nella sua barba quando si lavava il viso per le abluzioni.” (Riportato da At-Thirmidhi)

09

Come purificare il capo: si inizia dalla parte anteriore della testa procedendo fino alla parte posteriore della nuca per poi ritornare alla fronte. In quanto alla purificazione obbligatoria: è la purificazione in generale, non importa in quale modo: Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) si lavava il capo, facendo andare e venire la sua mano.” (Hadith approvato all'unanimità)

10

Infiltrare l'acqua fra le dita delle mani e dei piedi. Si prenda tale hadith come riferimento: “Egli ha perfezionato le abluzioni infiltrando l'acqua fra le sue dita.” (Riportato da tutti e quattro i trasmettitori)

11

Iniziare sempre dalla mano destra e dal piede destro. A tale proposito si prenda come riferimento il seguente hadith: “Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) amava cominciare con il piede destro quando indossava le scarpe e durante l'abluzione.” (Approvato all'unanimità)

Aumentare il numero dei lavaggi da uno a tre volte per il viso, le due mani e i due piedi.

12

Pronunciare le due testimonianze di fede dopo le abluzioni dicendo: “Ash-hadu an laa ilaha ill-allaahu wa h̄adahu laa sharika lahu, wa ash-hadu anna mu h̄ammadan abduhu wa rasuluhu”; che significa: “Dichiaro che non c'è altro Dio all'infuori di Allah e che Mohammad è il Suo servitore ed il Suo messaggero.” Di conseguenza, le otto porte del paradiso si apriranno per colui che lo pronuncia e lui sceglierà quella che preferirà. (Riportato da Muslim)

**14** Compiere le abluzioni a casa propria. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha affermato: “Colui che compie le abluzioni a casa propria e subito si incammina verso una delle case di Allah per compiere un culto obbligatorio, sarà innalzato di un grado ad ogni passo ed avrà eliminato un peccato ad ogni altro passo.” (Riportato da Muslim)

**15** Frizionare ogni organo con la mano e l'acqua.

**16** Risparmiare acqua: “Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) compiva le proprie abluzioni con un solo mud (poco più di mezzo litro) d'acqua.” (Riportato da Muslim)

**17** Passaggio delle zone obbligatorie per le quattro parti del corpo (le mani ed i piedi) lavando le mani fino all'avambraccio ed i piedi fino al polpaccio. Ne è prova la narrazione secondo cui Abu Hureirah si lavò le mani fino all'avambraccio ed i piedi fino al polpaccio e poi disse: “È così che ho visto il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) compiere le sue abluzioni.” (Riportato da Muslim)

**18** La preghiera consistente in due rak'at dopo l'abluzione. Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Colui che compie le sue abluzioni come faccio io ed esegue una preghiera di due rak'at senza alcuna distrazione avrà perdonati i suoi peccati passati.”

(Riportato da Al-Bukhâri e Muslim e, in un'altra narrazione da 'Uqba Ibn 'Amer è detto: “Egli avrà il paradiso.”)

**19** Il perfezionamento delle abluzioni, che significa lavare accuratamente ogni membro menzionato. Il musulmano compie le sue abluzioni più volte di notte e di giorno. Alcuni le compiono cinque volte ed altri di più quando fanno la preghiera di notte o a metà mattina. Il musulmano ottiene una retribuzione maestosa in base al numero di volte ed il modo in cui compie queste abluzioni tradizionali. Il risultato nel compiere queste tradizioni sarà come annuncia questo hadith: “I peccati di colui che compie le sue abluzioni in modo perfetto usciranno dal suo corpo da sotto le unghie.” (Riportato da Muslim)

## La Sunna del Siwâk



Il musulmano può utilizzare il siwak in vari momenti del giorno e della notte

- Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha detto: “Se non avessi paura di sovraccaricare troppo la mia comunità, renderei l'utilizzo del siwâk obbligatorio prima di ogni preghiera”. (Hadith riportato da Al-Bukhâri e Muslim)
- Il musulmano potrà fare uso del siwâk fino a 20 volte durante il giorno e la notte. In tal modo egli ne potrà fare uso prima delle cinque preghiere quotidiane e prima delle sunnah rawâtebs, prima della preghiera di el-doha e di el-witr.
- Egli lo utilizzerà anche al rientro a casa sua come soleva fare il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui). Difatti è riportato nel sahîh Muslim, che 'A'isha (che Allah sia soddisfatto di lei) ha detto che da quando il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) rientrava a casa, la prima cosa che faceva era utilizzare il siwâk fino a farsi male ai denti.

Si utilizza ugualmente prima della lettura del Corano.

Il suo utilizzo è anche raccomandato per pulire la bocca, quando ci si sveglia e durante le abluzioni. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha detto: “Il siwâk pulisce la bocca e si ottiene la soddisfazione del Signore.”

(Hadith riportato da Ahmad)

Seguendo questa tradizione, oltre all'igiene apportata per l'uso del siwâk, si ottiene l'approvazione di Allah (che Egli sia Esaltato).

## La Sunnah Quando ci si Mette le Scarpe

### La Sunnah Quando ci si Mette le Scarpe

Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Quando si indossano le scarpe, si inizi con la destra, e se le si toglie, con la sinistra, e che si indossino o tolgano entrambe”. [Muslim]

Questa sunnah si ripete diverse volte durante la giornata del musulmano; poichè egli indossa le calzature per entrare e uscire dalla moschea, per entrare e uscire dal bagno e per entrare e uscire dal lavoro. Quindi, la sunnah di indossare le scarpe si ripete frequentemente durante il giorno e la notte, e ogni volta che lo si fa secondo la sunnah, e con tale intenzione, se ne guadagnerà tanto bene, e tutti i suoi movimenti e azioni saranno d'accordo con la sunnah del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui).



## La Sunnah Nell'abbigliamento



La maggioranza della gente si sveste o si veste più volte al giorno per andare a letto, lavare i loro abiti, ecc... questo è ugualmente dettato da alcune sunnah

### 01 Pronunciare “Bismillah”

che significa nel nome di Allah quando ci si veste o sveste. Secondo An-Nawawi, questo è auspicabile per tutte le azioni.

### 02 Quando il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) indossava un vestito, una camicia, un cappello o un turbante, aveva l'abitudine di dire: “O Allah, io ti chiedo il suo bene ed il bene per il quale è stato fatto e mi rifugio presso di Te dal suo male e dal male che lo riguarda.” (Hadith riportato da Abu Dawud, At-thirmidhi e Ahmad. Ibn Habban e Al-Hakim l'hanno giudicato autentico secondo le condizioni di mulim e Adh-Dhahabi le approva)

### 03 Cominciare dalla destra nel vestirsi secondo. Ne è prova questo hadith: “Nel vestirvi cominciate dalla destra.” (Hadith riportato da At-Thirmidhi, Abu Dawud, Ibn Majah ed è autentico)

### 04 Cominciare dalla sinistra e subito la destra per svestirsi.

## Entrare ed Uscire (da casa)



Atti di sunnah da applicare quando si entra in casa

01

Ricordare Allah quando si entra (in casa). Secondo il detto del Profeta (pace e benedizione su di lui): “Se un uomo entra in casa, e ricorda Allah (dicendo bismillah) quando entra e quando mangia, Satana dice (ai suoi aiutanti): ‘Non avete posto dove stare né cena’...”. [Muslim]

Al-Nawawî disse: “È raccomandato dire “Bismillah (nel nome di Allah)”, ricordare Allah abbondantemente e salutare (prima di uscire)”.

02

Recitare la seguente invocazione prima di entrare in casa. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Se un uomo entra in casa, deve dire: Allahumma inni as’aluka khayr al mawla j wa khayr al makhraj, bismillâhi walajna wa bismillâhi kharajna wa ‘ala Allahi rabbina tawakkalna

03

che significa: “O Allah, ti chiedo il miglior ingresso e la migliore uscita. in nome di Allah entriamo e in nome di Allah usciamo, e ad Allah nostro signore ci affidiamo), dopo di chè saluta la sua famiglia”. [Abû dâwûd]

In questo modo, l’essere umano percepisce il significato e il valore di affidarsi ad Allah, sia quando entra che quando esce di casa; pertanto, mantiene una relazione continua con lui.

Utilizzare il siwak : “Quando il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) entrava in casa sua, la prima cosa che faceva era usare il siwak”. [Muslim]



## 04 Il saluto: Allah dice: “Quando entrate nelle case datevi il saluto, benedetto e puro, che viene da Allah.\*”. [tsc[3]- Corano, Sura XXIV, An-Nûr, La Luce, versetto 61]

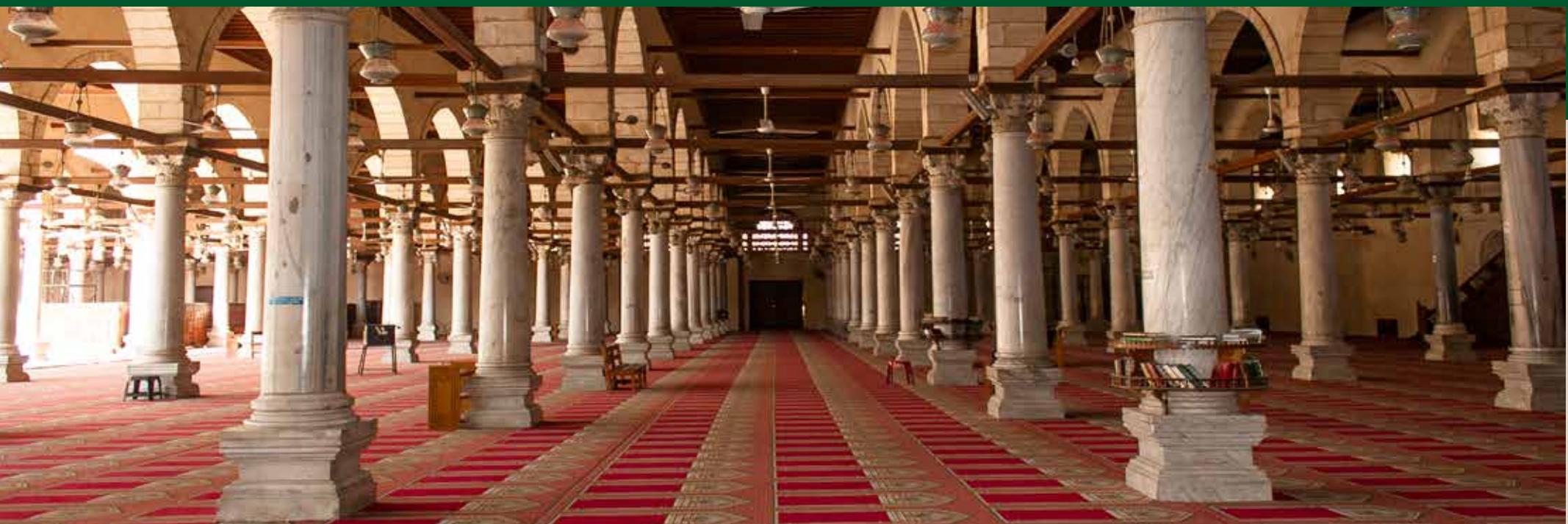
- [la formula di saluto di cui parla il santo Corano è: “as-salâmu alaykum wa rahmatu llahi wa barakâtuh” (che significa siano con voi la pace e la misericordia di Allah e le sue benedizioni), al quale si risponde con la stessa formula: “wa alaykum 's-salamu wa rahmatu 'llahi wa barakatuhu.”] Considerando che il musulmano entra in casa dopo ogni preghiera obbligatoria che effettua in moschea, gli atti di sunnah che applica ogni tal volta che entra in casa durante il giorno e la notte, sono potenzialmente all’incirca 20.
- Atti di sunnah da applicare quando si esce da casa Per quanto l’uscire di casa, il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “A chi dice [quando esce da casa]: “Bismillâhi tawakkaltu ‘ala Allah, wa la hawla wa la qowwata illa billâh che significa: Nel nome di Allah, a Lui mi affido, non esiste forza né potere fuori di Allah, gli si dirà: “Ci si prenderà cura di te e sarai protetto”, e Satana si allontanerà da lui lasciandolo in pace”. [At-Tirmidhî e Abû Dâwûd]

Senza dubbio, il musulmano esce di casa diverse volte al giorno, poiché esce per andare a pregare in moschea, per lavorare e per effettuare i doveri domestici, e ogni volta che esce di casa, applica questo atto di sunnah, ottenendo del bene e una grande ricompensa.

Applicando questo atto di sunnah quando si esce di casa si ottengono le seguenti recompense:

- 01 Il fedele ottiene una soluzione per tutto ciò che lo preoccupa in questa vita e nell’aldilà
- 02 Il fedele ottiene protezione: da qualsiasi male, che sia da parte dei jinn (demoni) o essere umani.
- 03 Il fedele ottiene la guida contro la deviazione, poiché Allah lo guida in tutte le questioni della sua religione e della vita terrestre.

## La Sunnah Quando ci si Reca in Moschea



**01** Dire “Allahu Akbar” (Allah è Il Più Grande) quando ci si reca alla moschea. Lo prova il fatto che il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Se la gente si rendesse conto del merito che si acquisisce nel fare la chiamata alla salat (preghiera) e ad occupare il primo posto durante il suo svolgimento e quindi non trovassero altri modi che tirare a sorte per acquisirlo, non esiterebbero a farlo. E se sapessero il merito che c'è al compierla immediatamente non appena effettuata la chiamata, si affretterebbero ad accorrere. E se ancora, loro si rendessero conto del merito che c'è a compiere quella della 'isha' (della sera) e quella del fajr (dell'alba), loro accorerebbero, anche fosse strisciando.” (Hadith approvato all'unanimità)

**02** Pronunciare la seguente invocazione quando ci si incammina verso la moschea: “Allaahumma-j al fi qalbi nur-an, wa fi lisaani nur-an, waj al fi sam i nur-an, waj al fi ba ari nur-an , waj al min khalfi nur-an, wamin amaami nur-an, waj al min fawqi nur-an, wa min ta ti nur-an, allahumma a ini nur-an che significa: “O Allah, riempি il mio cuore di luce, riempি la mia lingua di luce, riempি il mio udito di luce e la mia vista di luce. Metti la luce dietro di me, davanti a me, sopra di me e donami la luce.” (Hadith riportato da Muslim)

**03** Andare verso la moschea camminando con serenità e tranquillità. Lo prova l'hadith secondo il quale il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Fino a quando sentirete l' 'iqama (il secondo richiamo alla preghiera che annuncia l'inizio della preghiera), andate verso la moschea con calma e serenità.” (riportato da Al-Bukhari)

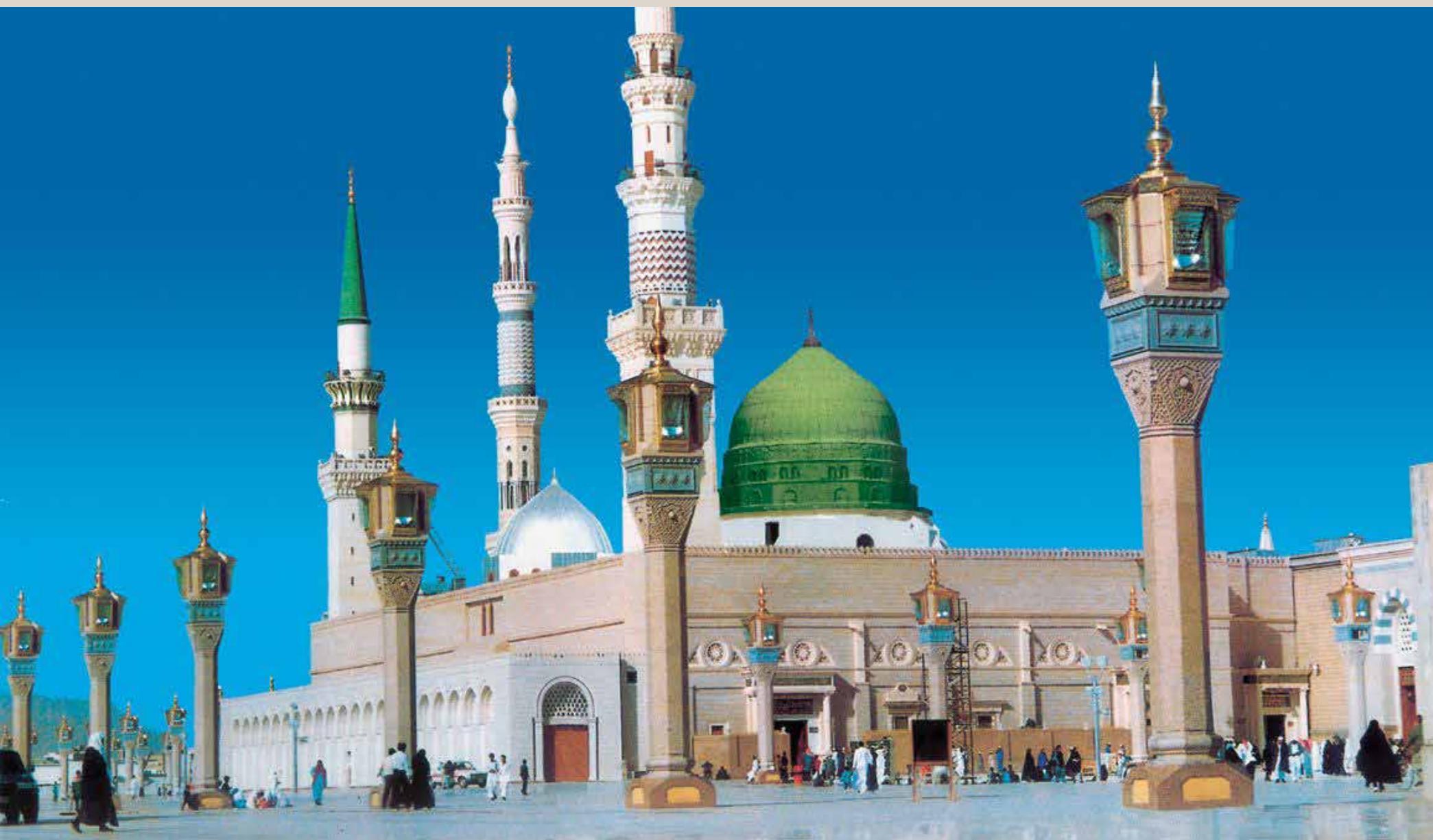
## 04

Gli imam consigliano di andare verso la moschea a piccoli passi per aumentare il numero di buone azioni, riferendosi a queste parole del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui): **“Volete che vi indichi ciò che cancella i peccati e fa salire di rango?”** Essi risposero: **“Certo, o Messaggero di Allah.”** Egli disse: **“Camminare verso la moschea ...”** (e menzionò anche altri punti a tale riguardo) (Imam Muslim)

## 05

Se uno di voi entra in moschea per benedire il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) dica: **“Allaahum-maftah li 'abwaaba rahmatika”** che significa: **“O Allah, aprimi le porte della Tua misericordia.”**

(Riportato da An-Nissâ'i, Ibn Majah, Ibn Khuzaima e Ibn Habban)



## 06

Secondo Anas Ibn Malik sarebbe della tradizione del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) di entrare in moschea avanzando il piede destro e di uscire avanzando il piede sinistro. (Narrazione riportata da Al-Hakim che ha giudicato bene le condizioni di Muslim e Adh-Dhahabi l'approva)

## 07

Avanzare verso la prima fila il più possibile riportandoci a questo hadith citato già più in alto: **“Se la gente si rendesse conto del merito che si acquisisce nel fare la chiamata alla salat (preghiera) e ad occupare il primo posto durante il suo svolgimento e quindi non trovassero altri modi che tirare a sorte per acquisirlo, non esiterebbero a farlo [...]”**



**08** All'uscita dalla moschea pronunciare la seguente invocazione:  
“As-salaamu alaa rasul-lil-laah, allaa-hum-ma inni as'aluka min faḍ-lik”  
Che significa: “**Che la pace sia sul Messaggero di Allah. O Allah, io Ti chiedo I Tuoi favori**” (Riportato da Abu Dawud NO#465)

**09** Avanzare il piede sinistro nell'uscire dalla moschea, riferendoci all'hadith di Anas citato più in alto.

**10** Onorare la moschea con il compimento di due rak'a : “**Che colui che entra in moschea non si sieda prima di compiere due rak'a (unità di preghiera).**”  
(Approvato all'unanimità)

Ash-Shafii' dice: “**Onorare la moschea è raccomandato anche nel momento in cui la preghiera non è approvata.**”

Al-Hafidh dice: “**Gli ulema (cioè i dotti in Scienza Islamica) sono concordi nell'affermare che onorare la moschea compiendo due rak'a è una tradizione del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui).**

Complessivamente questi atti di sunnah compiuti durante il tragitto verso la moschea per le cinque preghiere obbligatorie sarà potenzialmente pari a 50.

Gli Atti di Sunnah da Compiere  
Durante la Chiamata alla Preghiera



01 Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Colui che sente la chiamata alla preghiera deve ripetere le parole del mueddhin, a parte quando dice: “hay 'ala as-salât” (accorrete alla preghiera) e “hay 'alal falâh” (accorrete al saluto) nell’udire le quali, egli deve dire: “laa hawla wa laa quwwata illaa billaah” cioè “ non c’è forza né potenza che in Allah”. [Al-Bukhârî e Muslim ]. Colui che lo farà andrà in paradiso in base alla narrazione sahih (autentica) di Muslim.

Sintetizzando “Allaahu akbar, allaahu akbar allaahu akbar, allaahu akbar ash-hadu an-laa ilaaha ill-allah ash-hadu an-laa ilaaha ill-allah ash-hadu anna muhammadar-rasulullaah ash-hadu anna muhammadar - rasulullaah laa hawla wa laa quwwata illaa billaah, laa hawla wa laa quwwata illaa billaah laa hawla wa laa quwwata illaa billaah, laa hawla wa laa quwwata illaa billaah as-salaatu khayrun minan-nawm, as-salaatu khayrun minan-nawm allahu akbar, allaahu akbar laa ilaaha ill-allah”

02 Al termine della chiamata dire:“Ashhadu an la ilaha ella allah wa anna muhammadan rasoulo allah, radito bellahi raban, wa bel islami dinan, wa be muhammadan rasolua” “Testimonio che non c’è altro dio all’infuori di Allah e che Muhammed è il Messaggero di Allah. Io sono soddisfatto di avere Allah per Signore, di avere l’Islam per religione e di avere Muhammed per Messaggero.” [Muslim ].

I peccati di colui che applica queste sunnah sono perdonati, come è menzionato nello stesso hadith.

**03** Dopo aver finito di ripetere dopo il muezzin, benedire il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) stesso. La migliore e la più perfetta delle benedizioni è “as-salawat al ibrahimiah” quella cioè in cui è menzionato Ibrahim (Abramo, su di lui la pace) quella recitata nella salât.

Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Se voi sentite il muezzin chiamare per la preghiera, ripetete quello che dice e subito chiedete benedizioni per me. Allah benedice dieci volte colui che invoca la benedizione per me.” Benedire il servitore, è la rendita dell'alto dei cieli. In quanto allasalâtin cui si menziona Ibrahim (su di lui la pace) essa è: “Allaahumma salli alaa muhammadin wa alaa aali muhammadin, kamaa sallayta alaa ibraahima wa alaa aali ibraahima innaka hamidun majid. Allahumma baarik alaa muhammadin wa alaa aali mohammadin kamaa baarakta alaa ibraahima wa alaa aali ibraahima innaka hameedun Majid.”

“O Allah, invia le Tue preghiere su Muhammed e la gente di Muhammed come tu le hai inviate ad Ibrahim e la gente di Ibrahim. Tu sei degno di lode e glorioso. O Allah, invia le tue benedizioni a Muhammad e alla gente di Muhammed come le hai inviate ad Ibrahim e alla gente di Ibrahim. Tu sei degno di lode e glorioso.” [Al-Bukhârî].

**04** Dopo aver invocato le benedizioni di Allah su Muhammed (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) dire: “Allaahumma rabba haathihid-dawatit-tammati wassalatil-qaimati, aati muhammadanil wasilata walfadhilata, wab'ath-hu maqaaman-mahmoodanil-lathi wa'adtahu”

“O Signore di questo richiamo perfetto e Signore della preghiera prestabilita, garantisci a Muhammed l'intercessione e il favore e fagli raggiungere il rango lodevole che tu gli hai promesso.” [Al-Bukhârî].

Colui che fa questa invocazione beneficerà dell'intercessione del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) nel giorno della resurrezione.

**05** Successivamente, il fedele deve fare delle invocazioni per sé stesso e chiedere la grazie di Allah in quanto la sua invocazione verrà esaudita. Ciò è dedotto da questo hadith: “Dì come loro dicono (cioè come i muezzin) ed alla fine chiedi e sarai esaudito.” [Hadith riportato da Abu Dawud, Al-Hafidh e Ibn Hajar lo trovano buono e Ibn Habban lo giudica autentico]

## Gli Atti di Sunnah da Compiere Durante la Chiamata alla Preghiera



Secondo il parere giurisprudenziale del consiglio delle ricerche scientifiche e delle fatawa, il numero totale degli atti di sunnah [1] da compiere durante la 'iqama (seconda chiamata alla preghiera che annuncia l'inizio della stessa) è potenzialmente 20.

È raccomandato fare attenzione a questi punti durante l'ascolto

dell'adhân (richiamo alla preghiera) e della' 'iqama:

- 01 Rivolgersi verso la qibla (direzione della Mecca) durante l'adhân e la 'iqama.
- 02 Mettersi in piedi.
- 03 Essere in stato di purità durante l'adhân, nel momento dell'iqama, la purità è considerata esplicita a meno che non si voglia compiere l'abluzione nella speranza di compiacere ad Allah.
- 04 Che non si parli durante l'adhân e la 'iqama soprattutto durante quest'ultima e ovviamente durante la preghiera.
- 05 5. Tenersi ben diritti durante la'iqama.
- 06 6. Pronunciare bene il nome di Allah ripetendo l'invito alla preghiera.
- 07 7. La 'iqama è recitata rapidamente senza interruzioni.
- 08 8. Durante l'adhan si metta l'indice nelle orecchie.
- 09 9. Estendere ed alzare la voce durante l'adhân ed abbassare il tono durante la 'iqama.

.(hawla wa la qiwata illa billah" (non c'è forza né potenza che in Allah

## Pregare di Fronte ad Una Sutrah



Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Quando uno di voi prega, che lo faccia di fronte ad una sutrah e che si avvicini ad essa, in modo tale da non lasciare passare nessuno tra lui e lo schermo (o davanti a lui)”. [Abû Dâwûd, Ibn Mâja e Ibn Juzayma]

● La sovrastante è una narrazione generica a proposito della sunnah in cui si afferma di eseguire l'orazione dinanzi ad una sutrah, sia che ci si trovi in moschea che a casa; valido allo stesso modo per gli uomini e le donne. Tuttavia, alcuni devoti sono negligenti a tale riguardo.

● Questa sunnah è ripetuta varie volte durante la giornata del fedele, negli atti d'orazione (volontari) regolari, il duha (preghiera volontaria che si esegue a metà mattina), il saluto alla moschea e il witr. Anche la donna la applica quando effettua la preghiera obbligatoria in casa. Invece, nella preghiera in congregazione, l'imam si considera sutrah per i devoti che pregano dientro di lui.

## La Sunna a Proposito della Sutrah

**01** Persutrahsi intende una sorta di schermo separatore davanti a colui il quale esegue l'orazione.

**02** Essa può essere rappresentata da qualsiasi oggetto che si eriga dinanzi a colui che esegue la preghiera in direzione dellaqibla come ad esempio un muro, un bastone, una colonna, senza alcun limite di ampiezza. Lo prova la seguente narrazione: il Profeta di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: "Che si utilizzi una sutrah quando si prega, fosse pure una freccia."

**03** L'altezza dello schermo ha invece una misura minima limite di 2/3 di cubito, cioè di all'incirca 30 cm.

**04** La distanza intercorrente fra colui che esegue la preghiera e lo schermo deve essere di circa tre braccia in modo da lasciare al fedele lo spazio sufficiente per prosternarsi.

**05** Abu Sa'id al-Khudri (che Allah ne sia compiaciuto) narrò che il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: "Quando un fedele prega, che lo faccia dinanzi ad una sutrah che gli si avvicini, e che non lasci nessuno passargli di fronte."

La sutrah è un obbligo per chi prega e per l'imam che dirige la preghiera, sia per la preghiera obbligatoria che per quella supererogatoria. La sutrah davanti all'imam che dirige la preghiera, funge da schermo anche per coloro che pregano dietro di lui e lo si può attraversare per una ragione necessaria.

I benefici dell'osservanza di questa sunnah:

- 01** la preghiera non sarà interrotta da un passante;
- 02** essa aiuta a limitare le distrazioni di colui che prega in quanto questi riuscirà a guardare solo nel proprio spazio e a concentrarsi più intensamente sul significato della preghiera;
- 03** eventuali passanti sono liberi di muoversi senza camminare dinanzi a colui che prega.

# La Sunna a Proposito della Sutrah



Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: "Ad ogni fedele che prega volontariamente dodici rak'ât [1] al giorno in aggiunta alle preghiere obbligatorie, Allah costruirà una casa nel paradiso". [Muslim]

Esse sono le seguenti: quattro prima e due dopo del dhohr (preghiera del mezzogiorno), due dopo il maghrib (preghiera del tramonto), due dopo la ishâ' (preghiera della sera) e due prima del fajr (preghiera dell'alba).

Caro lettore, non ti piacerebbe possedere una casa in paradiso? Metti in pratica questo consiglio profetico e prega dodici rak'ât (al giorno) oltre a quelle obbligatorie.

**01** Prima delle due rak'at del fajr (preghiera dell'alba) c'è una preghiera disunnah raatibah(sunnah stabilita) che è rappresentata da due rak'at. Questa è la sunnah più fermamente stabilita tra le preghiere disunnah raatibah. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) non mancò mai di eseguire questa preghiera sia che fosse nella propria località o che fosse in viaggio. Si narra che 'Aisha (che Allah ne sia compiaciuto) disse: "Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) non aderì a nessuna preghiera naafil (volontaria, supererogatoria) quanto le due rak'at prima del fajr." Narrato da Al-Bukhari e Muslim

Ad-duhâ è una preghiera volontaria supererogatoria che si esegue a metà mattina. Essa equivale a [360] atti di carità, poiché nel corpo dell'essere umano ci sono [360] ossa, ed ogni osso necessita di pagare un'elemosina al giorno come simbolo di riconoscimento e ringraziamento per tali grazie. E tutto questo si può ottenere effettuando due rak'ât giornaliere a metà mattina (il duhâ).

I suoi benefici Abû Dharr narrò che il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: **“Ogni articolazione del fedele deve pagare un piccolo tributo (una carità) ogni giorno in cui sorge il sole; poiché ogni tasbiha (dire: subhânallah, lode ad Allah) è un atto di carità, ordinare il bene è una carità, proibire il male è una carità, e se si effettuano due rak'ât a metà mattina (o nel tempo del duhâ), ciò sarà sufficiente”**. [Muslim]

Abû Hurayra disse: **“Il mio miglior amico –riferendosi al Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) mi raccomandò di digiunare tre giorni di ogni mese (lunare), effettuare le due rak'ât del duhâ e pregare il witr prima di andare a letto (o dormire)”**. [Al-Bukhârî e Muslim]

Il suo tempo: essa comincia un quarto d'ora dopo il sorgere del sole fino un quarto d'ora prima del dhohr. Il miglior tempo per effettuarla: quando la temperatura del sole si fa molto calda. Il numero delle sue rak'ât: due come minimo e otto come massimo, e si disse che non ha limiti.

La sunnah del dhohr: prendendo come testimonianza l'hadith di Ibn 'Umar nel Al-Sahihayn in cui si narra che la sunnha del dhohr sia di due rak'at e prendendo a testimonianza l'hadith di 'Aisha, narrato in Sahih Muslim, il fedele ha la scelta di pregare due o quattro rak'at.

La sunnah del asr: Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: **“Che Allah abbia pietà di un uomo che prega quattro rak'ât prima dell'asr”**. [Abû Dâwûd e At-Tirmidhî]

La sunnah del maghrib: Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: **“Pregate prima del maghrib”** e la terza volta disse: **“Per chi lo vuole”** [per paura che la gente lo prendesse come atto di sunnah [2]] [Al-Bukhârî]

La sunnah del 'isha': Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: **“Tra ogni due richiami c'è una preghiera, tra ogni due richiami c'è una preghiera, tra ogni due richiami c'è una preghiera”** e la terza volta aggiunse: **“Per chi lo vuole”**. [Al-Bukhârî e Muslim]

An-Nawawî disse: **“Il significato dei due richiami è: l'adhân e la iqâma (primo e secondo richiamo alla preghiera)”**.

## La Sunnah Relativa al Fatto di Restare Seduti Dopo Preghiera



“Dopo aver ultimato la preghiera dell'alba (o fajr), il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) restava al suo posto fino al levare del sole.” Hadith riportato da Muslim.

Il costume del Messaggero (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) e dei suoi compagni era quello di rimanere seduti nel posto dopo avevano appena pregato fino al sorgere del sole, come si racconta nell'hadith di Sammak ibn Harb che disse: Chiesi a Jabir ibn Samurah: “Solevi sedere con il Messaggero?” Egli rispose: “Si, frequentemente. Egli non si alzava dal posto in cui aveva pregato Subh fino al levarsi del sole. Quando il sole si levava, egli si alzava. Solevano parlare di cose che erano successe durante l'epoca della Jaahiliyyah (l'Età dell'ignoranza prima dell'avvento dell'Islam), avrebbero riso e sorriso.”

# Gli atti di Sunnah Verbali nella Preghiera



L'invocazione di apertura: ossia dire dopo takbirarat al ihram (il takbir di apertura): **“Subhânaka allahumma wa bihamdika wa tabâraka ismuka wa ta‘âla jadduka wa la ilâha ghayruka.”**

Gloria e lode a Te, o Allah, sia benedetto il Tuo nome ed esaltata la Tua maestà, e non c'è altro dio al di fuori di Te. [An-Nasâ’î, At-Tirmidhî, Abû Dâwûd e Ibn Mâja]

Esistono altre invocazioni altrettanto valide, tra cui la seguente: Allahumma bâ‘id bayni wa bayna khatâyâya kama bâ‘adta bayna al mashriqi wal maghrib, allahumma naqqini min khatâyâya kama iunaqqa az-zawb al abyad min ad-danas, allahumma aghsilni min khatâyâya biz-zalji wal mâ‘i wal barad (O Allah, metti una grande distanza tra me e i miei peccati così come la distanza che hai reso tra l'oriente e l'occidente. O Allah, purificami dai miei peccati come si purifica il vestito bianco dalla sporcizia. O Allah, lava via i miei peccati con neve, acqua e grandine”).

[Al-Bukhârî e Muslim]

Chiedere rifugio prima di cominciare a recitare [una sura], dicendo: **“A‘ûdhu billâhi min ash-shaytân ar-rajîm”** Mi rifugio in Allah da Satana il lapidato. La basmala, ossia dire: **“Bismillâhi Ar-Rahmâni Ar-Rahîm.”** In nome di Allah, il Compassionevole, il Misericordioso.

Dire **“amin”**, dopo la recitazione di Sura Al-Fâtiha (L'Aprente).

Colui che prega individualmente, reciti una sura dopo la sura Al-Fâtiha nelle prime due rak‘at (pl. di rak‘a) della preghiera del fajr (preghiera dell'alba), di jumu‘a (preghiera del venerdì), del maghrib (preghiera del tramonto), le preghiere consistenti in quattro rak‘at ed in quelle volontarie.

Mentre se si esegue la preghiera in congregazione dietro un Imam, allora si reciti soltanto in quella che si svolge a voce bassa (in silenzio), e non in quella a voce alta.

Dire: “Mil’ as-samawâti wa mil’ al ardi wa ma baynahuma, wa mil’ ma shi’ta min shay’în ba‘da, ahl az-zanâ’i wal majdi, ahaqqa ma qâla al ‘abda, wa kulluna laka ‘abd, allahumma la mâni‘ lima a‘tayta wa la mu‘ti lima manâ‘ta wa la ianfa‘ dhal jadd minka al jadd”

Che riempia i cieli, che si riempia la terra e qualunque cosa Tu voglia, O Allah! Tu sei quello che più merita lode e glorificazione, (questa) è la cosa più sana che un servo possa dire, e noi siamo tutti Tuoi servi. Nessuno può negare ciò che Tu dai e nessuno può dare ciò che Tu trattieni, e nessuna ricchezza o maestà può avvantaggiare qualcuno, poiché Tua è la ricchezza e la maestà. [Muslim] , dopo che ci si alza dal rukû‘, e aggiungere:

“Rabbana wa lakal hamd” O Signore, a Te appartiene la lode.

**07** Dire più di una volta il tasbih del rukû‘ (inchinarsi in avanti) e del sujûd (prostrazione).

**08** Tra le due prostrazioni dire più di una volta “Rabbi ighfirli” O Signore mio, perdonami.

**09** L’invocazione dopo l’ultimo tashahhud: “Allahuma inni a‘ûdu bika min ‘adhâb jahannam wa min ‘adhâbal qabri wa min fitnata mahyâ wal mamâti wa min fitnata masîh ad-dajjâl”

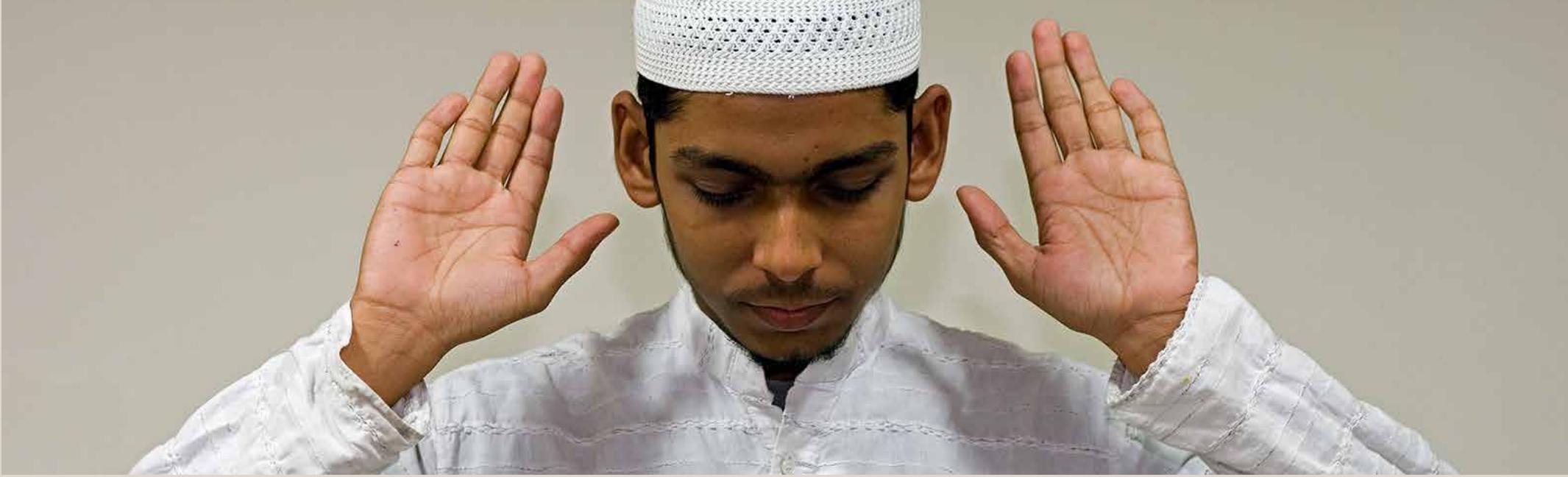
O Allah, mi rifugio in Te dalla punizione dell’inferno e da quella della tomba, dalle prove della vita e della morte e dalla prova del Dajjal [Anticristo]. [Al-Bukhârî e Muslim]

Si raccomanda che il musulmano non si limiti al tasbih nel sujûd, bensì che aggiunga quante invocazioni di sua scelta desideri. Ne è prova il seguente hadith (detto profetico): “Il servo è più vicino al suo Signore quando è prostrato, così fate tanti du‘aa (suppliche)”. [Muslim]

Esistono altre suppliche da recitare. Per ulteriori informazioni, si può consultare il libro “Hisnul Muslim (La fortezza del musulmano)” di Al Qahqtani. Tutti gli atti verbali di sunnah si eseguono in ogni rak‘a, salvo la supplica di apertura e quella dopo il tashahhud.

Se si applicano tutti gli atti verbali di sunnah nella preghiera obbligatoria, che è composta da 17 rak‘at quotidiane, il totale complessivo sarà di 136 atti di sunnah, se si tiene presente che ci sono otto atti verbali di sunnah che si ripetono in ogni rak‘a.

## Gli Atti di Sunnah da Eseguire Nella Preghiera



- 01** Alzare le mani quando si recita il takbir di apertura (o takbirat al ihram) [ossia quando si pronuncia Allahu Akbar: Allah è Il Più Grande].
- 02** Alzare le mani durante il rukû‘ (quando ci si inchina in avanti).
- 03** Alzare le mani quando ci si alza dal rukû‘.
- 04** Fare lo stesso quando ci si alza per eseguire la terza rak‘a nella quale ci sono due tashahhud.
- 05** Unire le dita tra di loro quando ci si alza.
- 06** Stendere le dita e dirigerle verso la qibla con il palmo della mano.
- 07** Alzare le dita al livello delle spalle o le orecchie.
- 08** Posizionare la mano destra sopra quella sinistra o afferrare con la mano destra il polso sinistro.
- 09** Guardare il punto in cui ci si deve prosternare.
- 10** Erigersi con i piedi leggermente separati.
- 11** Recitare il Corano con concentrazione.

# La Sunnah nel Ruku' (inclinazione durante la preghiera)



- 01** Durante la posizione della preghiera definita ruku', bisogna aggrappare le ginocchia con le mani, avendo le dita aperte.
- 02** La schiena va tenuta diritta in orizzontale.
- 03** Colui che prega deve tenere la testa allineata con la schiena senza lasciarla pendere o alzarla.
- 04** Le proprie braccia devono essere lontane dai propri fianchi.

# La Sunnah nella Prosternazione, e la Posizione da Seduti Fino alla Fine della Preghiera



- 01 Le braccia devono essere moderatamente distanti dai lati del corpo;
- 02 l'addome non deve toccare le cosce;
- 03 le cosce devono essere allontanate dai polpacci;
- 04 le ginocchia non devono restare unite;
- 05 i piedi devono essere mantenuti diritti;
- 06 le dita dei piedi devono essere mantenute aderenti al suolo;
- 07 i due piedi devono essere allineati durante la prosternazione;
- 08 le due mani devono essere adagiate all'altezza delle spalle e delle orecchie;
- 09 le mani devono posarsi piatte al suolo;
- 10 le dita devono essere affiancate;
- 11 le dita sono in direzione della qiblah.

## 12

La posizione da seduti: Fra le due prosternazioni, vi sono due modi di effettuare questa pausa: El-iqā'a: i due piedi sono mantenuti diritti sulle dita, e ci si siede sui talloni. El-ifteṛāsh: il piede destro è mantenuto diritto sulle dita, il piede destro è ben disteso sotto alla persona e ci si siede appoggiandosi sopra.

Al momento del primo tashahud: Come nel El-ifteṛāsh, il piede destro è mantenuto diritto sulle dita ed il piede sinistro è ben disteso e ci si siede sopra. Al momento del secondo tashahud: ci sono tre modi di effettuare la pausa:

- a) il piede destro è mantenuto diritto sulle dita, il piede sinistro è posto sotto il polpaccio della gamba destra e ci si siede per terra sulle natiche;
- b) come precisato nel primo punto eccetto che per il piede destro che non è mantenuto diritto sulle dita ma nella stessa direzione del piede sinistro;
- c) il piede destro è mantenuto diritto sulle dita, il piede sinistro si mette fra il polpaccio e la coscia della gamba destra.

Le mani sono poste sulle cosce, mano destra su coscia destra e mano sinistra su coscia sinistra.

Le dita sono distese e affiancate.

L'indice della mano destra è puntato durante tutta la recitazione del tashahud.

Il taslīm (saluto) si effettua girando la testa a destra e poi a sinistra.

La posizione da seduti o pausa detta “el-istirāha” (riposo)

Si tratta di una semplice pausa dove non ci sono né evocazioni né invocazioni. Essa è situata dopo la seconda prosternazione della prima rak'a e della terza rak'a.

Ci sono 25 atti di Sunnah che si ripetono in ogni rak'a, così il numero totale di tali atti per tutte le preghiere obbligatorie è di 425 (17 rak'a x 25).

Ci sono 25 rak'a supererogatorie durante il giorno e la notte. Se ci si prende cura di seguire tutte le azioni della Sunnah in ogni rak'a, allora si totalizzeranno 625 atti di Sunnah.

Si aggiungeranno delle rak'a supplementari se il Musulmano ha cura di compiere la preghiera di el-doha e quiyām el leil (la preghiera della notte), che verranno ricompensate maggiormente.

#### Atti di Sunnah che si ripetono una sola volta durante la preghiera

Alzare le mani per pronunciare il takbir el-ihrām.

Alzare le mani all'inizio della terza rak'a nella salāt comprendente due recitazioni del tashahud.

Girare la testa a destra e a sinistra per il taslīm (saluto).

“El tōrq”: il piede destro è mantenuto diritto sulle dita, il piede sinistro è posto sul polpaccio della gamba destra durante il secondo tashahud nelle salāt dove vi sono due tashahud.

#### Atti di Sunnah che si ripetono due volte

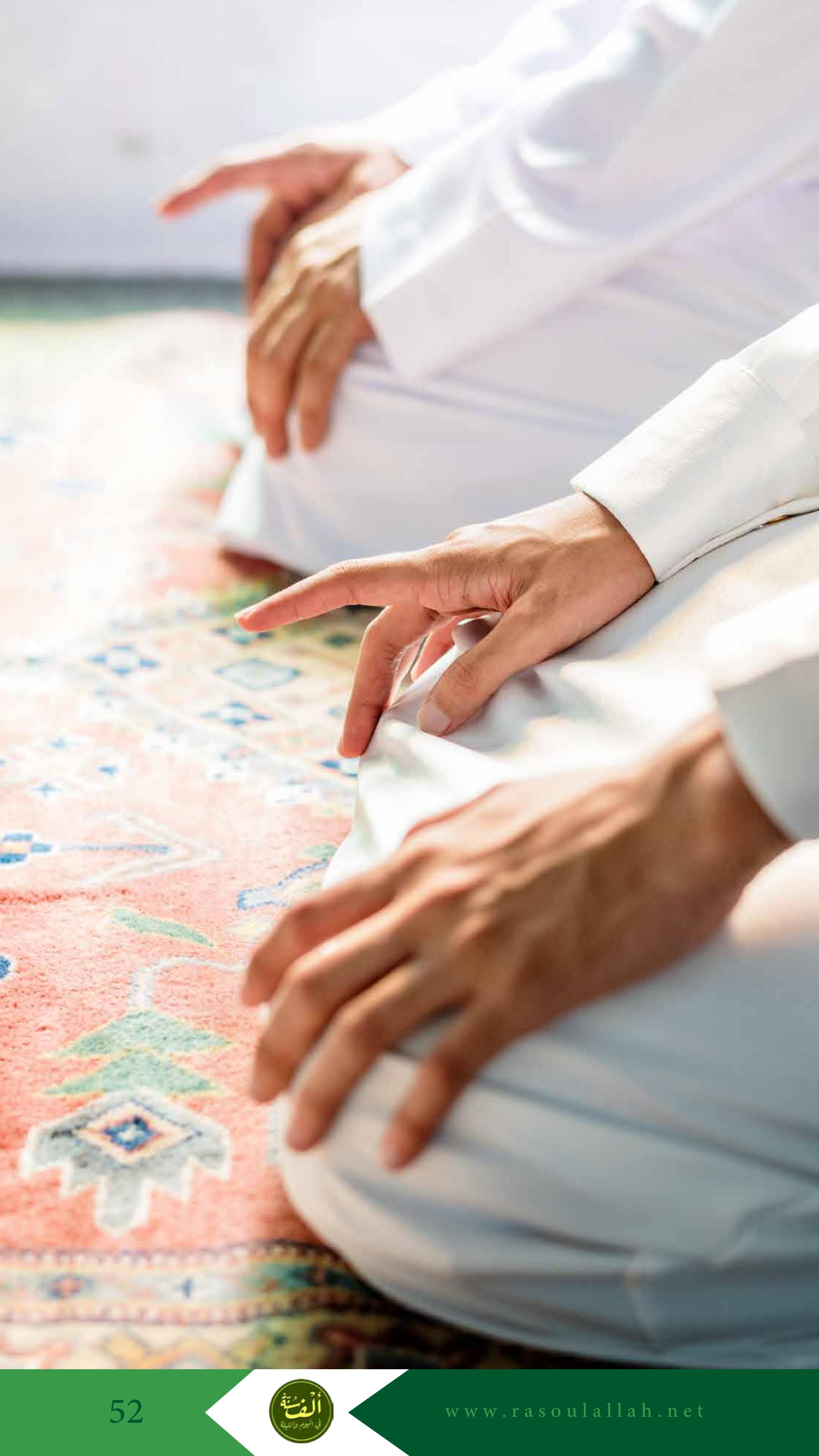
Puntare l'indice durante tutta la recitazione del tashahud, che sia durante la prima recitazione o durante la seconda. Nella preghiera del fajr (alba), si verifica solo una volta.

La pausa detta “el-isterāha” (riposo) si effettua due volte nelle salāt comprendenti quattro rak'a ed una volta sola per le altre salāt che siano obbligatorie o supererogatorie.

Ciò ha un totale di 34 atti di Sunnah.

Questi atti si ripetono in tutte le preghiere supererogatorie salvo due (alzare le mani all'inizio della terza rak'a nelle salāt comprendenti due recitazioni del tashahud e la pausa detta “el tōrq”) totalizzando così 48 atti di Sunnah.

Quindi, abbellite le vostre preghiere con la Sunnah che sia per le vostre recitazioni, invocazioni o per i vostri gesti così che la vostra ricompensa sia moltiplicata e che il vostro rango si alzi presso Allah.



## La Sunnah da Svolgere dopo la Preghiera



**01** Chiedere perdono tre volte ad Allah, dicendo: Astaghfurullah, Chiedo perdono ad Allah. E dire: Allahumma anta as-salâm wa minka as- salâm tabârakta yâdhâl-jalâli wal ikrâm O Allah, Tu sei la pace e da Te arriva la pace, benedetto Tu sia, O Signore della maestà e della gloria. [Muslim]

**02** La ilâha illa Allâh wahdahu la sharîka lahu, lahul mulk wa lahul hamd wa hûwa ‘ala kulli shay’în qadîr, allahumma la mâni‘ lima a‘tayta wa la mu‘ti lima mana‘ta wa la ianfa‘ dhal jadd minka al jadd. Non c’è dio al di fuori di Allah, Unico senza associati. A Lui appartiene il regno e la lode ed Egli è capace di tutto. O Allah, nessuno può negare ciò che Tu dai e nessuno può dare ciò che Tu trattieni, e nessuna ricchezza o maestà può avvantaggiare qualcuno, poiché Tua è la ricchezza e la maestà. [Al-Bukhârî e Muslim]

**03** La ilâha illa Allâh wahdahu la sharîka lahu, lahul mulk wa lahul hamd wa hûwa ‘ala kulli shay’în qadîr, la hawla wa la qûwwata illa billâh, la ilâha illa allâh wa la na‘budu illa iyyâh lahun-ni‘ma wa lahul fadl wa lahu az-zanâ’ al hasan, wa la ilâha illa Allâh mukhlisîn lahud-dîn wa law kariha al kâfirûn. Non c’è dio al di fuori di Allah, Unico senza associati. A Lui appartiene il regno e la lode ed Egli è capace di tutto. Non esiste forza né potere eccetto in Allah. Non c’è dio al di fuori di Allah, e solo Lui adoriamo, a Lui appartiene la grazia, il merito e il buon elogio. Non c’è dio al di fuori di Allah, dedichiamo l’adorazione puramente a Lui anche se i miscredenti lo detestano. [Muslim]

**04** Subhânallah, alhamdulillâh, allâhu akbar. Gloria ad Allah, lode ad Allah ed Allah è il più grande. ( da ripetere trenta tre volte) La ilâha illa Allâh wahdahu la sharîka lahu, lahul mulk wa lahul hamd wa hûwa 'ala kulli shay'în qadîr. Non c'è dio al di fuori di Allah, Unico senza associati. A Lui appartiene il regno e la lode ed Egli è capace di tutto. [Muslim]

**05** Allahumma a'inni 'ala dhikrik wa shukrik wa husn 'ibâdatik. O Allah, aiutami a ricordarTi, ringraziarTi e adorarTi nel migliore dei modi. [Abû Dâwûd ed An-Nasâ'î]

**06** Allahumma inni a'ûdhu bika min al jubni, wa a'ûdhu bika an uradda ila ardhali al 'umr, wa a'ûdhu bika min fitnatad-duniâ, 'ûdhu bika min 'adhâbal qabr. O Allah, mi rifugio in Te contro la codardia (viltà), mi rifugio in Te affinché io non abbia una difficile vecchiaia, mi rifugio in Te contro le prove della vita e mi rifugio in Te contro la punizione della tomba. [Al-Bukhârî]

**07** Rabba qini 'adhâbaka yawma tab'aza 'ibâdaka. O Signore, proteggimi dalla Tua punizione nel giorno in cui farai resuscitare i Tuoi servi. Ne è prova il racconto di Al Barâ' il quale disse: "Quando pregavamo con il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah su di lui), ci piaceva stare alla sua destra per vedere il suo volto, ed una volta lo sentì dire: 'Rabba qini 'adhâbaka yawma tab'aza 'ibâdaka'". [Muslim]

**08** Recitare le sure seguenti: Al-Ikhlâs, Il Puro Monoteismo, Sura CXII; Al-Falaq, L'Alba nascente, Sura CXIII; ed An-Nâs, Gli Uomini, CXIV. [Abû Dâwûd, At-Tirmidhî ed An-Nasâ'î] Dopo la preghiera del fajr (cioè la preghiera dell'alba) e la preghiera del maghreb (cioè la preghiera del tramonto) si ripete tre volte.

**09** Recitare Ayat Al Cursi [An-Nasâ'î] Allah! Non c'è altro dio che Lui, il Vivente, l'Assoluto. Non Lo prendono mai sopore né sonno. A Lui appartiene tutto quello che è nei cieli e sulla terra. Chi può intercedere presso di Lui senza il Suo permesso? Egli conosce quello che è davanti a loro e quello che è dietro di loro e, della Sua scienza, essi apprendono solo ciò che Egli vuole. Il Suo trono è più vasto dei cieli e della terra, e custodirli non Gli costa sforzo alcuno. Egli è l' Altissimo, l'Immenso. (Ayat Al cursi, versetto 255 di Surah al Baqara, Sura II)



Translitterazione: Allahu la ilaha illa Huwa, Al-Haiyul-Qaiyum La ta'khudhu sinatun wa la nawm, lahu ma fis-samawati wa ma fil-'ard Man dhal-ladhi yashfa'u 'indahu illa bi-idhnihi Ya'lamu ma beina aidihim wa ma khalfahum, wa la yuhituna bi shai'im-min 'ilmihi illa bima sha'a Wasi'a kursiyuhus-samawati wal ard, wa la ya'uduhu hifdhuhuma Wa Huwal 'Aliyul-Adhim

10

La ilâha illa Allâh wahdahu la sharîka lahu, lahul mulk wa lahul hamd yuhî wa yumît wa hûwa 'ala kulli shay'in qadîr. Non c'è dio al di fuori di Allah, Unico senza associati. A Lui appartiene il regno e la lode, Egli dà la vita e (causa) la morte ed Egli ha potere su tutte le cose. Da ripetere dieci volte dopo le poreghiere del maghrib e del fajr. [At-tirmidhî]

11

Contare le lodi ad Allah (effettuare il tasbih) con le proprie dita. Shaykh al-Islam Ibn Taymiyah ha affermato in Al-Fayawa (22/187): "Alcune persone potrebbero provare vantarsi della propria fede mettendo I tappet per la preghiera sulle propria spalle e tenendo il proprio masbahah (Rosario con perline per contare le lodi ad Allah) in mano, come fosse simboli della reigione e della preghiera. È noto da rapport mutawir ( narrazioni in vasto numero) che né il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) né I suoi compagni solevno adoperare tali simboli. Essi solevano recitare il tasbih e contare con le proprie dita come nell'hadith che racconta: "Conta con le tue dita, perché gli sarà chiesto,e saranno fatte parlare." Alcune persone conteggiano le lodi con pietre o semi di dattero. Alcuni studiosi affermano che eseguire il tasbihj con il masbahah è makruh (sconsigliato)ed altri lo permettono, ma nessuno afferma che l'utlizzo del masbahah sia la scelta migliore."

Al-Shaykh Muhammad ibn Salih al-'Uthaymin (al-Liqa al-Maftoooh, 3/30) afferma che il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ci ha insegnato a conater con le dita e che egli disse: "Contate con i polpastrelli perché un giorno parleranno." Tasbih consiste nel dire e conteggiare Allahu Akbar 33 volte, Al-hamdulillah 33 volte, SubhanAllah 33 volte e poi dire: Laa ilaaha ill-Allaah wahdahu laa sharika lahu, lahu'l-mulk wa lahu'l-hamd wa huwa 'ala kulli shay'in qadir.



## I vantaggi sono:

01

Se il Musulmano preserva questi tasbih dopo ogni preghiera giornaliera, gli si registreranno 500 elemosine; perché il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Ogni tasbiha (dire: Subhânallah, Gloria sia ad Allah), è una elemosina, ogni takbira (dire: Allâhu Akbar, Allah è Il Più Grande) è una elemosina, ogni tahmida (dire: Alhamdulillâh, Lode sia ad Allah) è una elemosina e ogni tahlila (dire: La ilâha illa Allâh, non c’è dio al di fuori di Allah) è una elemosina”. [Muslim]

02

An-Nawawî disse: “Ha la stessa ricompensa”. Se il Musulmano preserva questi tasbih dopo ogni preghiera giornaliera, si pianteranno per lui 500 palme nel paradiso; poiché una volta il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) vide Abû Hurairah piantare qualcosa, allora gli disse: “O Abû HuraIrah, vuoi che ti inseguo come piantare una cosa migliore di questa?” Egli rispose: “Certo, Messaggero di Allah”. Disse: “Dì: Subhânallah, Alhamdulillâh, La ilâha illa Allâh e Allâhu Akbar, e ti si pianterà per ognuna di esse un albero in paradiso”. [Ibn Mâja] [Al Albânî: sahîh (autentico)]

03

Colui che recita costantemente Ayat al Cursi (I versetti del trono) dopo ogni preghiera, entrerà sicuramente in parasido (quando muore).

04

A colui che preserva questi tasbih, gli si perdoneranno tutti i peccati, indipendentemente non importa quanti siano (come citato in Sahih Muslim).

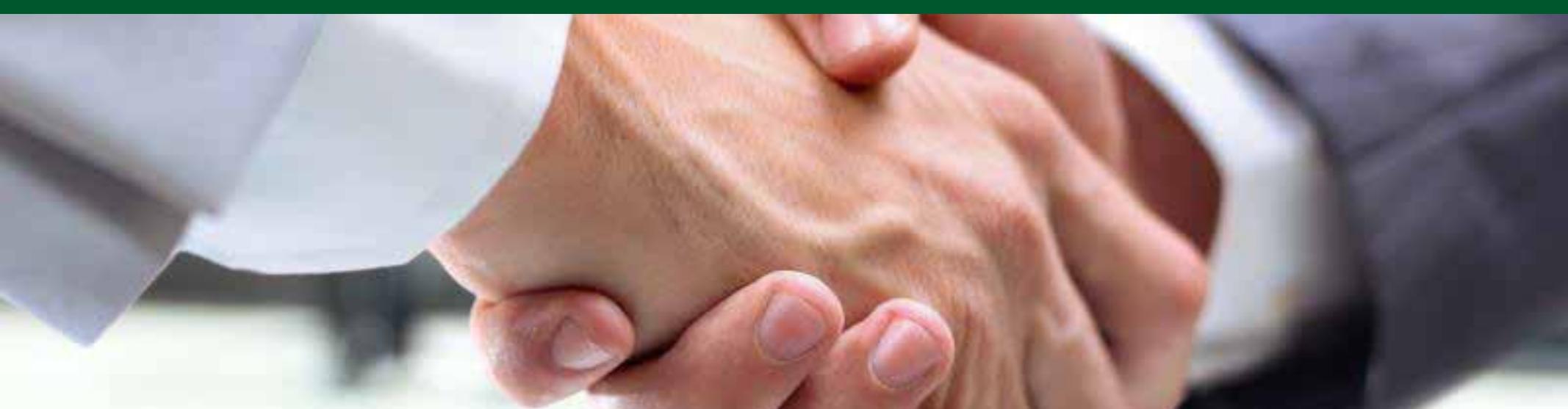
05

Colui che non abbandona questi tasbih dopo ogni preghiera, non sarà mai deluso né in questa vita terrestre né nell’aldilà; perché il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Esistono delle recitazioni da pronunciare dopo la preghiera tali che, colui il quale le dice, non sarà mai deluso” e citò il tasbih e varii adhkar. [Muslim]

06

Inoltre i ricordi di Allah compensano la negligenza del fedele (e le imperefazioni) nella preghiera obbligatoria.

## La Sunnah da Svolgere Quando ci si Incontra con la Gente



**01 Il saluto** Fu chiesto al Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui): “Qual è l’azione migliore nell’Islam?” Rispose: “Dare da mangiare e salutare sia chi conosci che chi non conosci.” [Al-Bukhârî e Muslim]

Un uomo andò dal Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) e disse: “Che la pace sia su di te”. Il Messaggero (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) gli rispose e si sedette. Dopodiché disse: “Dieci (ricompense).” Più tardi, arrivò un altro uomo, che disse: “Che la pace e la misericordia di Allah siano su di te”. Il Messaggero (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) gli rispose e si sedette. Dopodiché disse: “Venti.” Arrivò un terzo uomo, che disse: “Che la pace, la misericordia e la benedizioni di Allah siano su di te”. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) gli rispose, si sedette e poi disse: “Trenta.” [Abû Dâwûd] [At-Tirmidhî: hasan]

Quante ricompense ha perso colui che si è limitato al saluto minimo? Si noti che la stima minima di una ricompensa è di dieci buone azioni, e che la ricompensa può aumentare e multiplicarsi. Pertanto, che ci si eserciti a salutare con la formula del saluto completo in modo da ottenere questa immensa ricompensa. Il Musulmano porge il saluto varie volte al giorno poiché saluta quando entra in moschea e quando ne esce, quando entra in casa e quando ne esce. E si tenga bene in mente che il saluto è un atto di Sunnah, secondo il hadith (detto profetico) che dice: “Quando uno di voi si reca ad una riunione (o un incontro), deve dare il saluto e quando va via, deve dare il saluto; poiché il primo non è più importante del secondo.” [Abû dâwûd ed At-Tirmidhî]

Dunque se il Musulmano mantiene il saluto quando entra e esce dalla moschea e da casa, il numero totale non è minore di 20, e può persino aumentare quando si esce per recarsi al lavoro, quando si conversa con la gente per strada o per telefono.



**02 Il sorriso** Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Non sottovalutate nessun atto di gentilezza, anche se si tratta soltanto di salutare un vostro fratello con un volto sorridente.” [Muslim]

**03 Stringere la mano (durante il saluto)** Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Non vi sono due Musulmani che si incontrano e si salutano stringendosi e scuotendo la mano, a cui Allah non perdoni i peccati ancor prima che si separino.” [Abû Dâwûd, At-Tirmidhî ed Ibn Mâja] Stringere la mano era un costume tipico tra i Sahaba (che Allah ne sia compiaciuto).

È stato narrato che Qatadah disse: “Chiesi ad Anas ibn Malik: “I compagni del Messaggero si stringevano le mani?” Egli rispose: “Sì.” (Narrato da Al-Bukhari)

An-Nawawî disse: “Sappi che il saluto con stretta di mano è raccomandato in tutti gli incontri”. Ed ha anche detto: “Stringersi la mano quando ci si incontra è una Sunnah su cui vi è il consenso unanime.” (come affermato in Fath al-Baari 11/55)

Stringersi le mani significa che un uomo posiziona la sua mano nella mano del suo compagno; questo è quello che implica la parola araba musaafahah (stringersi la mano), come affermato in Mu’jam Maqaayis al-Lughah (3/229) e altrove. Da questo deriva l’opinione che sia una Sunnah.

Shaykh Al-Albani nel testo al-Silsilah al-Sahihah (1/22) ha menzionato a proposito del mantenere e scuotere la mano del compagno con cui ci si sta salutando che: "In alcuni ahadith si può anche capire questo implicitamente, tra cui l'hadith marfu' di Hudhayfah: "Quando un credente incontra il suo prossimo musulmano, lo saluta con il saluto di pace, lo tiene per mano e scuote le mani, i peccati di entrambi verranno fatti scivolare via come le foglie da un albero. " Al-Mundhiri (3/270) ha detto: "È hadith narrato da Al-Tabarani in Al-Awsat e non conosco nessuno tra i suoi narratori che sia majruh (inaccettabile). Ed io dico che ha una prova corroborante che lo eleva ad hadith sahih."



Caro fratello, cerca di stringere la mano a tutte le persone che saluti con il sorriso sul volto, e così avrai applicato 3 atti volontari di Sunnah contemporaneamente.

**04** La buona parola. Allah dice nel seguente versetto: "Di' ai Miei servi che parlino nel modo migliore, poiché Satana si intromette tra loro. Satana, per l'uomo, è un nemico manifesto." [tsc[2] - sura XVII, Al Isrâ', Il Viaggio Notturno, versetto 53]

Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: "La buona parola è una elemosina." [Al-Bukhârî e Muslim]

La buona parola include il dhikr (ricordo di allah), la supplica, il saluto, l'elogio sincero, le virtù morali, le buone azioni ed etichette. La buona parola ha un effetto prodigioso sull'essere umano, infondendo tranquillità e sicurezza nel cuore. La buona parola è la prova della luce, guida e rettitudine esistenti nel cuore del credente.

Hai mai pensato, caro fratello, di riempire tutta la tua giornata dal risveglio fino a quando vai a dormire con la buona parola, che sia col tuo coniuge, figli, vicini di casa, amici, servi o con coloro con cui hai a che fare quotidianamente che hanno bisogno della buona parola?



Il Profeta (la pace e le benedizioni  
di Allah siano su di lui) disse:

**“La buona parola è una elemosina.”**

[Al-Bukhârî e Muslim]

La buona parola include il dhikr (ricordo di allah), la supplica, il saluto, l'elogio sincero, le virtù morali, le buone azioni ed etichette.

La buona parola ha un effetto prodigioso sull'essere umano, infondendo tranquillità e sicurezza nel cuore.

La buona parola è la prova della luce, guida e rettitudine esistenti nel cuore del credente.

Hai mai pensato, caro fratello, di riempire tutta la tua giornata dal risveglio fino a quando vai a dormire con la buona parola, che sia col tuo coniuge, figli, vicini di casa, amici, servi o con coloro con cui hai a che fare quotidianamente che hanno bisogno della buona parola?

## Gli Atti di Sunnah Concernenti i Pasti



La Sunnah prima e durante il pasto:

- 01 Cominciare dicendo “Bismillah”: “Nel nome di Allah.”
- 02 Utilizzare la mano destra per mangiare.
- 03 Servirsi del cibo che si trova davanti a voi. Queste tre atti rappresentano una Sunnah e sono citati insieme in un hadith: “O giovane uomo, pronuncia il nome di Allah, utilizza la mano destra per mangiare e mangia quello che si trova davanti a te.”
- 04 Pulire il boccone che cade a terra e mangiarlo. Ciò stando all’hadith seguente: “Se un boccone di cibo cade ad uno di voi, lo si ripulisca dallo sporco che vi si è attaccato e lo si mangi.” [Muslim]
- 05 Utilizzare tre dita per mangiare, a meno che non ci sia una ragione che lo impedisce.
- 06 La posizione ideale mentre si mangia sarebbe stare inginocchiati, seduti sulle piante dei piedi oppure seduti sul piede sinistro con la gamba destra piegata ed il ginocchio rivolto verso l’alto. Quest’ultima posizione è preferibile come ha affermato Al-Hafidh in “Al-Fath”(ispirazione).



## La Sunnah dopo il pasto:

**01** Leccarsi le dita ed il palmo della mano. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha raccomandato di leccarsi le dita ed il palmo della mano dopo il pasto e ha affermato: “Voi non potete immaginare la benedizione che si trova in esso.”

**02** Lodare Allah dopo il pasto: “Allah è soddisfatto del servitore che Lo loda dopo aver terminato il suo pasto.” [Muslim].

► Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) faceva questa invocazione dopo aver terminato il suo pasto: “Lode ad Allah che mi ha donato questo cibo e me l'ha procurato senza sforzi da parte mia.”

“A colui che fa questa invocazione verranno perdonati tutti i peccati precedenti.” [Riportato da Abu Dâwud, At-Thirmidhi ed Ibn Majah]. Al-Hafidh ed Al-Albâni hanno considerato questo hadith buono].

Gli atti di Sunnah da compiere prima, durante e dopo i pasti sono in totale 15 considerando tre pasti al giorno. Se si consumano degli spuntini fra i pasti principali, il totale sarà maggiore.

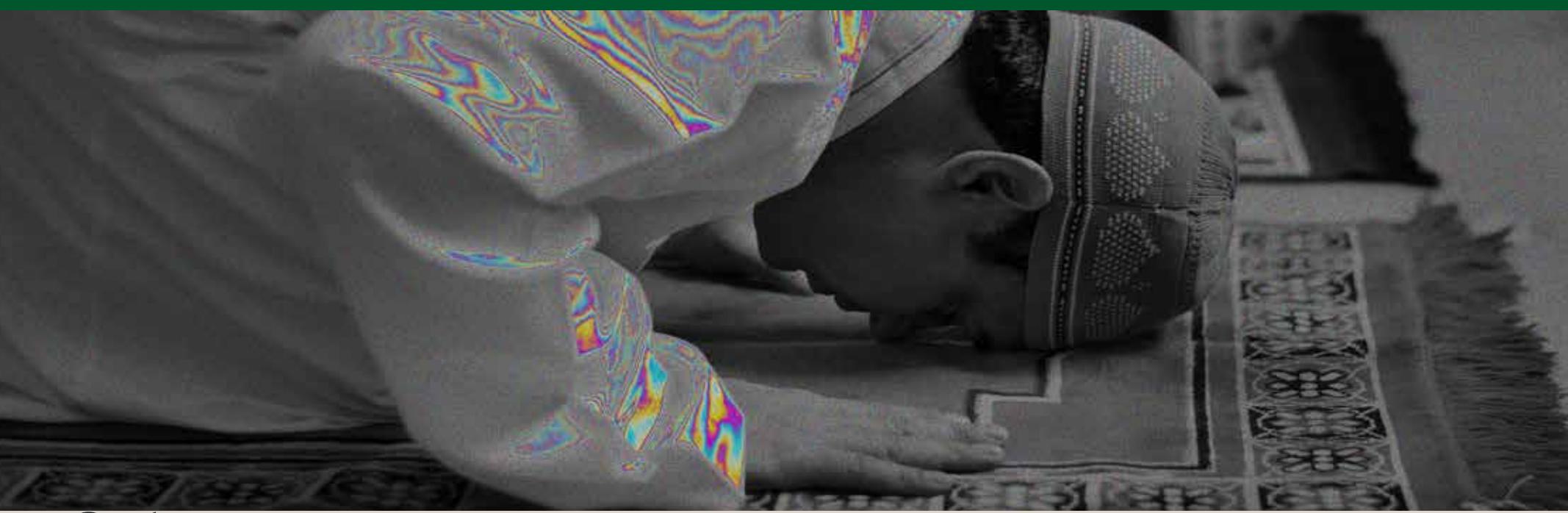
## La Sunnah Quando si Beve



- 01** Dire: “Nel nome di Allah, il Compassionevole, il Misericordioso.”
- 02** Bere mantenendo il recipiente con la mano destra, stando all’hadith: “O ragazzo, menziona il nome di Allah e mangia con la mano destra.”
- 03** Respirare fuori dal recipiente mentre si sta bevendo cioè, respirare fuori dal bicchiere tra un sorso e l’altro, e non bere il contenuto d’un sol fiato. L’hadith che lo prova dice: “Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) riprendeva fiato tre volte mentre beveva...” (Narrato da Muslim)
- 04** Bere mentre si sta seduti stando all’hadith: “Non bevete mentre state in piedi.” (Narrato da Muslim)
- 05** Dire “Alhamdullilah, cioè Lode ad Allah, dopo aver mangiato e bevuto.” (Narrato da Muslim)

Il numero totale di queste azioni della Sunnah che il Musulmano deve eseguire al momento di bere, non è minore di 20. Il numero aumenta se si includono i vari tipi di bevande calde e fredde che generalmente ci si dimentica di conteggiare.

## Effettuare le Preghiere Volontarie a Casa



**01** Il Profeta Muhammed (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “La miglior preghiera dell'uomo è in casa sua, eccetto quella prescritta (obbligatoria)”.

[Al-Bukhârî e Muslim]

**02** Il Profeta Muhammed (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “La preghiera che il Musulmano esegue volontariamente, lontano dallo sguardo della gente, equivale a venticinque preghiere agli occhi di essa”. [Abû Ya‘lâ] [Al-Albânî: sahîh (autentico)]

**03** Il Profeta Muhammed (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Il merito della preghiera del Musulmano in casa sua rispetto a quella svolta in pubblico, è come il merito della preghiera prescritta rispetto a quella volontaria”.

[At-Tabarâni] [Al-Albânî: hasan]

Per quanto affermato sopra, ripetere questa sunnah diverse volte durante il giorno e la notte, è considerato come un atto regolare di sunnah, come anche la preghiera del duha [preghiera volontaria che si svolge a metà mattina] e il witr, cercando di pregare ognuna di queste in casa, per ottenere così più ricompensa e seguire perfettamente la sunnah.

**I benefici delle preghiere volontarie effettuate in casa:**

- 01 Esse aiutano il fedele a sottomettersi, essere sinceri e fedeli (verso il Signore) e allontanarsi dall'ostentazione e la presunzione.
- 02 Esse fanno discendere la misericordia (di Allah) in casa e fanno uscire Satana. Esse ne moltiplicano la ricompensa così come si moltiplica quella della preghiera obbligatoria in moschea.
- 03

## La Sunnah Quando ci si Reca e si Abbandona una Riunione (incontro)



Recitare l'invocazione di congedo, ossia: "Subhânaka allahumma wa bihamdik, ash-hadu anna lâ ilâha illa anta, astaghfiruka wa atâbu ilayk, cioè Gloria e lode a Te, o Allah, testimonio che non c'è altro dio fruoi di Te, Ti chiedo perdono e mi pento a Te." [Al-Bukhârî, Muslim, At-Tirmidhî, Abû Dâwûd, Ibn Mâja ed An-Nasâ'î]

A quante riunioni prende parte il Musulmano durante la giornata? Sicuramente a tante, e lo dimostriamo in dettaglio:

**01** Quando fa i tre pasti quotidiani; poiché senza dubbio parla con chi lo accompagna e lo circonda.

**02** Quando incontra un amico o un vicino e gli parla anche se è in piedi.

**03** Quando è seduto con i compagni di lavoro o di studio.

**04** Quando è in compagnia della moglie e dei figli scambiando una conversazione.

**05** Quando è per strada, in macchina e parla con chi lo accompagna, che sia sua moglie o un amico.



## 06 Quando assiste ad una lezione.

Rifletti caro/a fratello/sorella, su quante volte si può pronunciare questo dhikr (ricordo di Allah) durante la giornata, mantenendo così una relazione costante con Allah.

Quante volte elogi Allah, Lo dissoci da ciò che non Gli appartiene e Lo glorifichi mentre dici “*Subhânaka allahumma wa bihamdik*, cioè Gloria e lode a Te, o Allah”?

Quante volte rinnovi il tuo pentimento e chiedi perdono al tuo Signore durante il giorno e la notte quando pronunci in tali riunioni “*Astaghfiruka wa atâbu ilayk*, cioè Ti chiedo perdono e mi pento a Te”?

E quante volte affermi l'unicità di Allah, l'Altissimo, nella Sua signoria e nei Suoi nomi e attributi quando pronunci: “*Ash-hadu anna lâ ilâha illâ anta*, cioè testimonio che non c'è altro dio al di fuoi di Te”?

Per tanto, il Musulmano passa tutta la giornata a rafforzare il concetto di unicità di Allah e dissociarLo da ciò che non Gli appartiene, ed a chiedere il perdono e pentirsi a Lui da ciò che commette..

### ► I benefici dell'applicazione di questa Sunnah

Si espiano i peccati e si chiede perdono per gli errori commessi durante tali riunioni.

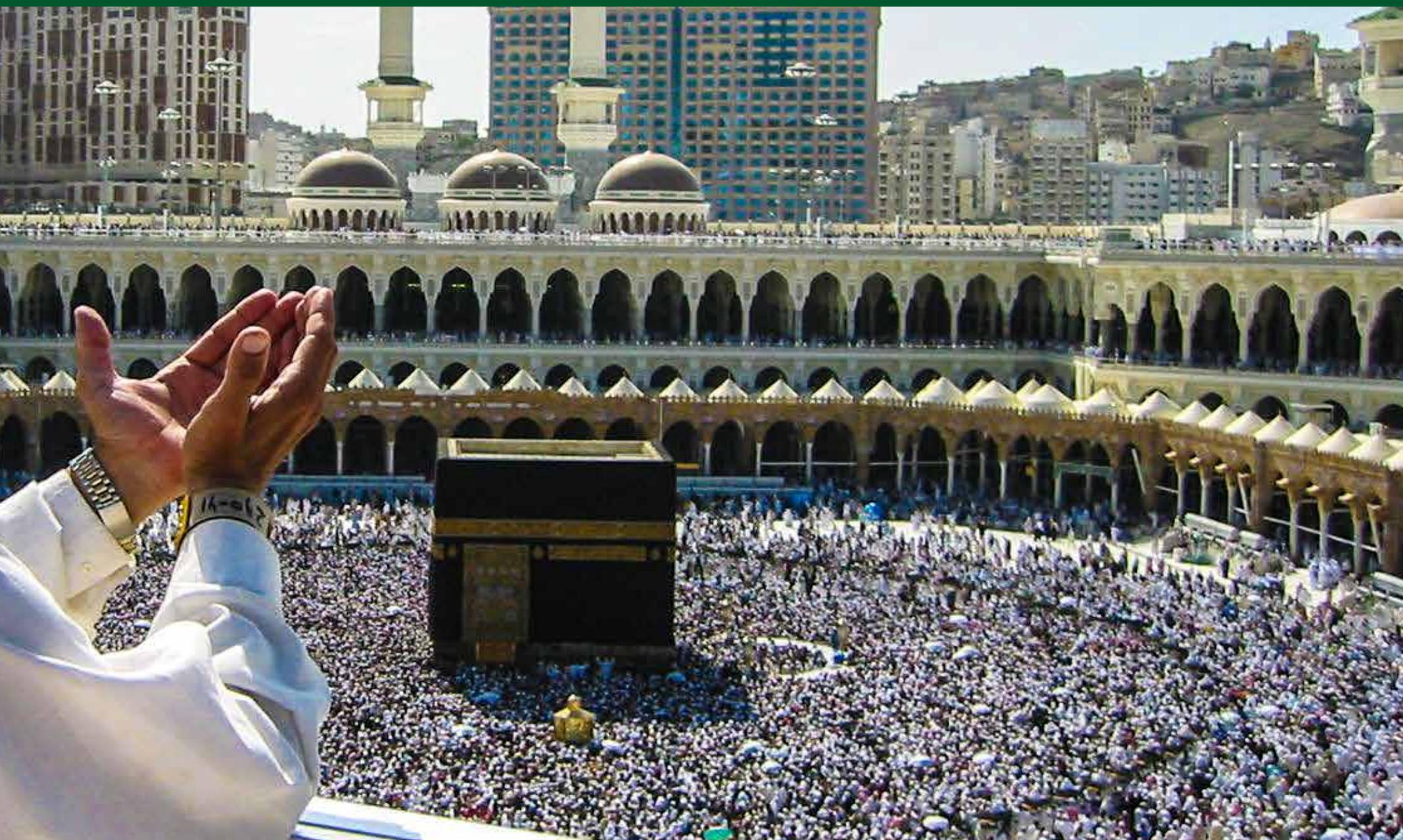
# Evocare la Buona Intenzione in Ogni Azione che si Compie



È bene sapere che tutte le azioni permesse che si svolgono ordinariamente tali quali dormire, mangiare, guadagnarsi da vivere, e così via, possono trasformarsi in atti di devozione e prossimità ad Allah per i quali si ottengono migliaia di ricompense, a condizione però che il Musulmano abbia l'intenzione di avvicinarsi ad Allah quando li svolge. Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: **“Certamente le azioni si giudicano secondo le intenzioni, e ogni essere umano sarà valutato in base ad esse.”** [Al-Bukhârî e Muslim]

-Ad esempio se un Musulmano decide di andare a letto presto affinché possa svegliarsi per eseguire la preghiera (volontaria) della notte o del fajr (preghiera dell'alba), il suo dormire diventa un atto di adorazione, e lo stesso vale per il resto di azioni permesse.

## Approfittare del Tempo Libero per Compiere Atti di Adorazione



Solo coloro che sono consapevoli della preziosità del tempo, sanno come utilizzare in modo proficuo il proprio tempo libero e tramutarlo in adorazione.

Eccone alcuni esempi tratti dalla vita quotidiana:

**01** Se il Musulmano si reca in moschea a piedi o in macchina, avrà delle ricompense equivalenti. Quest'azione di per sé è considerata adorazione per la quale sarà ricompensato, e il fedele può far fruttare il proprio tempo compiendo numerosi adhkar (ricordare Allah) o leggere il Corano.

**02** Se il Musulmano partecipa ad una festa di matrimonio priva di atti proibiti, questo si considera un'adorazione, egli può far fruttare maggiormente il proprio tempo libero alla festa nuziale eseguendo delle suppliche o anche chiamando la gente all'Islam e facendo adhkar in abbondanza.

## Ricordare Allah in Tutte le Situazioni



**01** L'invocazione è alla base della sottomissione ad Allah perché essa riflette in ogni momento ed in ogni stato il rapporto che intercorre fra il Creatore ed il Suo servitore. 'A'isha (che Allah sia soddisfatto di lei) ha detto: **“Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) invocava Allah in ogni momento.”** (Riportato da Muslim).

Legandosi ad Allah, il fedele ritrova la sua strada. Ricorrendo a Lui soltanto, viene salvato da ogni pena. Avvicinandosi a Lui, l'uomo guadagna e beneficia della Sua compiacenza mentre allontanandosi da Lui, vaga e soffre nella perdizione.

**02** L'invocazione ad Allah è la via di discernimento fra i credenti e gli ipocriti che non Lo invocano se non raramente.

**03** Il diavolo non ha potere di influenzare negativamente un individuo se non quando questi dimentica d'invocare Allah. Pertanto l'invocazione ad Allah è come un'impenetrabile barriera che protegge il fedele dalle manipolazioni di Satana. A Satana piace che l'uomo dimentichi d'invocare Allah.

**04** L'invocazione è la via della felicità. Allah l'Altissimo dice: **“Coloro che credono, che rasserenano i loro cuori al ricordo di Allah. In verità, i cuori si rasserenano al ricordo di Allah.”** (tsc - Sura XIII, Ar-Ra'd, Il Tuono, versetto 28)

**05** 5. Bisogna invocare Allah incessantemente. Gli abitanti del Paradiso non hanno nessun rimpianto se non di aver trascorso un'ora senza invocare Allah l'Altissimo e l'Eccelso. L'invocazione costante assicura una relazione continua con Allah.

An-Nawawi ha detto: “I sapienti in Scienza Islamica sono unanimi nell'affermare che colui il quale si trova in stato di impurità spirituale, come ad esempio colui che ha avuto relazioni intime (al junub, prima di effettuare il bagno rituale o ghusl), o la donna in puerperio (nifas), possa invocare e supplicare Allah dicendo: “Che Allah sia Esaltato”; “Lode ad Allah”; “Allah è Il Più Grande”; “Non c'è altra divinità all'infuori di Allah”; “Che le benedizioni di Allah e la Sua pace siano sul Suo Messaggero” ed altre invocazioni, ammesso che non si tocchi il Corano prima che ci si sia purificati.

**06** Colui che menziona il suo Signore, è a sua volta menzionato dal suo Signore. In quanto Allah l'Altissimo dice: **“Ricordatevi dunque di Me e Io Mi ricorderò di voi, siate Mi riconoscenti e non rinnegate Mi.”** (tsc- Sura II, Al-Baqara, La Giovenca, versetto 152).

L'uomo sarebbe così appagato se un re o personaggio noto parlasse di lui, lodandolo, nel suo Consiglio; cosa accadrebbe allora se fosse Allah il Sovrano Supremo, il Re dei Re, che parli di lui ad una moltitudine migliore di quella?

**07** L'invocazione ad Allah non implica borbottare qualche frase meccanicamente mentre la mente è altrove e non pondera sulla Gloria e la Grandezza di Allah. Nell'invocare Allah nella propria lingua, l'uomo deve riflettere su di ogni parola che sta pronunciando e risentirne il senso profondo. Allah l'Altissimo dice: **“Ricordati del tuo Signore nell'animo tuo, con umiltà e reverenziale timore, a bassa voce, al mattino e alla sera e non essere tra i noncuranti.”** (tsc-sura VII, Al-A'râf, versetto 205)

**08** Il fedele che invoca Allah deve essere consapevole di ciò che dice. L'invocazione della lingua sarà così legata all'invocazione del cuore affinché l'uomo sia legato al suo Signore nell'apparenza e nell'intimo.

## Meditare Sui Doni di Allah



Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Meditate sui segni di Allah, e non pensate ad Allah?” [At-Tabarâni in Al Awsat; Al Bayhaqi in Al Shi‘ab in, e Al Albâni lo ha definito hasan, cioè autentico]

Il Musulmano dovrebbe sforzarsi di percepire la Grazia che Allah elargisce all’essere umano. Quante situazioni e quante scene osserva e vive il Musulmano durante la giornata, che lo spingono a pensare ed a meditare sui doni di cui gode, e ringraziare Allah per essi.

**01** Hai mai percepito la Grazia che Allah ti ha elargito quando ti rechi in moschea mentre altri che ti circondano, sono stati privati di questa grazia, specialmente al fajr (l’alba) osservando le case silenziose dei Musulmani che stanno invece dormendo profondamente come se fossero morti?

**02** Hai mai percepito la Grazia che Allah ti ha elargito mentre cammini per strada ed osservi le varie scene: persone che hanno incidenti autostradali e persone che ascoltano la musica ad alto volume [voce si satana]?

**03** Hai mai percepito la Grazia che Allah ti ha elargito mentre ascolti o leggi le notizie mundane consistenti in carestie, inondazioni, malattie, incidenti, terremoti, guerre e sfollamento?

Il servo che gode della Guida di Allah è colui che è cosciente della Grazia di Allah e la percepisce in tutte le situazioni. Egli ringrazia sempre Allah e Lo loda per tutto ciò che gli ha dato: la religione, la salute, la prosperità e la sicurezza (o protezione) dai mali.

Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Colui che vede una persona afflitta da una prova e dice: “Alhamdulillâhi alladhî ‘afânî mimma ibtalâka bih wa faddalnî ‘alâ kazîr mimman khalaqa tafdîlân,” che significa “Lode ad Allah Che mi ha risparmiato ciò con cui ha messo te alla prova e Che mi ha favorito a molte delle Sue creature” non subirà la stessa prova.”

## Leggere Tutto il Corano Ogni Mese



Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: “Leggi il Corano ogni mese.” [Abû Dâwûd]

### Come leggere tutto il Corano ogni mese:

Se si leggono quattro pagine dieci minuti prima o dopo della preghiera obbligatoria, il totale sarà di venti pagine dì, ossia un capitolo intero al giorno. In tal modo la lettura dell'intero Corano potrà essere ultimata ogni mese. Questo è ciò che abbiamo potuto riassumere riguardo gli atti giornalieri di Sunnah. Chiediamo ad Allah l'Eccelso di farci vivere e morire seguendo la Sunnah del Messaggero Muhammad (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui).

La nostra ultima supplica è: Lode ad Allah, Il Signore dei Mondi.

Khalid Al Husaynan

## La Ruqya (Cura con la Preghiera)



È stato narrato da 'Aisha (che Alla sia compiaciuto di lei) la quale disse: “Quando il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) era malato, recitava Al-Mi'awwidhatayn (le ultime due sure del Corano, Sura An-Nas, Sura CXIV e Sura Al-Falaq, Sura CXIII) su se stesso e poi soffiava (o sputava a secco). Quando il dolore aumentava, io recitavo su di lui e lo strofinavo con la sua mano, cercando baraka (benedizione).”

(Narrato da al-Bukhaari, 4728; Muslim, 2192)

Ma'mar chiese ad Al-Zuhry: “In che modo esattamente soffiava?” Egli rispose: “Soleva soffiare o sputare a secco nelle sua mani e poi le passava sul volto

Ma'mar chiese ad Al-Zuhry: “In che modo esattamente soffiava?” Egli rispose: “Soleva soffiare o sputare a secco nelle sua mani e poi le passava sul volto.”

Riguardo cosa sia stato prescritto che il Musulmano reciti per eseguire la ruqyah per se stesso o per qualcun altro, vi sono svariate suppliche, ma il metodo più efficace è di recitare Sura al Fatiha e al-Mi'awwidhatayn (le ultime due sure del Corano, Sura An-Nas, Sura CXIV e Sura Al-Falaq, Sura CXIII).

Un gruppo dei Compagni del Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) intraprese un viaggio e viaggiò finché raggiunse una tribù araba. Tali Compagni chiesero ospitalità ma gli fu rifiutata. Poi accadde che il capo della tribù fu punto, e ogni rimedio possibile fu provato per curarlo ma nulla sembrava funzionare. Alcuni uomini della tribù dissero: “Perché non chiediamo aiuto a quelle persone che non sono distanti? Potrebbero avere un rimedio.”

Dunque gli uomini della tribù andarono dai Compagni del Profeta e gli chiesero: "O Gente, il nostro capo è stato punto ed abbiamo provato a guarirlo con tutto quello che abbiamo, senza alcun risultato. Avete qualcosa?" Uno di loro rispose: "Sì, su Allah. Farò la ruqyah su di lui ma su Allah vi abbiamo chiesto ospitalità e ce l'avete rifiutata, dunque non eseguirò la ruqyah su di lui a meno che voi non ci diate qualcosa in cambio." Dunque essi stipularono che avrebbero avuto in cambio delle pecore. Dopo di che iniziarono a recitare la Sura Al-Fatiha e a soffiargli addosso. Il capo si riprese rapidamente e riprese a camminare, e non aveva più nulla che non andava. Essi ricevettero in cambio quello su cui si erano messi d'accordo, e alcuni di essi (alcuni dei Sahaba) volevano dividere la ricompensa subito. Colui che aveva eseguito la ruqyah disse: "Non facciamo nulla finché avremo parlato col Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) e gli avremo raccontato tutto quello che è successo, aspetteremo e vedremo quello che ci dice di fare." Dunque arrivarono dal Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) e gli raccontarono quello che era successo. Egli disse: "Come sapevate che questa è ruqyah?" Poi aggiunse: "Avete fatto la cosa giusta. Dividete tra di voi ed offrite una parte anche a me." Poi il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) sorrise." (Hadith narrato da al-Bukhaari, 2276, e da Muslim, 2201)

Tra le suppliche che sono state narrate nella Sunnah sono incluse le seguenti: Muslim (2202) ha narrato da 'Uthmaan ibn Abi'l-Aas che egli si lamentava presso il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) a riguardo di un dolore che sentiva nel proprio corpo da quando era diventato Musulmano. Il Messaggero di Allah (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) gli disse: "Metti la mano sulla parte del tuo corpo dove senti il dolore e dì: "Bismillah" (Nel nome di Allah) per tre volte, poi dì sette volte: " 'A'udhu bi'izzat-illaah wa qadratihi min sharri ma ajid wa uhaadhir (che significa: Cerco rifugio nella Gloria e nel Potere di Allah dal male di quello che sento e per cui mi preoccupa)."

Al-Tirmidhi (2080) aggiunse: "Egli disse, io l'ho fatto e Allah ha portato via quello per cui soffrivo, ed ho continuato ad incitare la mia famiglia e gli altri a farlo." (Hadith classificato sahih da al-Albaani in Saheeh al-Tirmidhi, 1696)

È stato narrato da Ibn 'Abbaas (che Allah ne sia compiaciuto) che disse: "Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) soleva cercare rifugio per Al-Hasan ed Al-Husayn, e diceva: "Vostro padre [intendendo Ibrahim, su di lui la pace] soleva cercare rifugio presso Allah per Isma'il e Isaac con queste parole:

“A’udhu bi kalimaat Allah al-taammah min kulli shaytaanin wa haammah wa min kulli ‘aynin laammah (che significa: Cerco rifugio nelle perfette parole di Allah, da ogni demone e da ogni rettile velenoso, e da ogni malocchio.” (Narrato da al-Bukhaari, 3191)

“Rabbuna-Allahu-laazi fiss-sama-ii, taqaddas(a) asmuk (a), amruk (a) fissa-samaa-ii wal-ardi, kama rahmatuk (a) fissa-sama-ii faj-al-rahmatak(a) fil-ard, ighfirlana, hai-bana, wa khata-yana, anta rabbul-tayibin(a), anzil rahmatan min rahmatik(a) wa shifaa-an, min shifaa-ika ala haadal-waja’, fayabra-aa.”

“O nostro Signore Allah, Tu sei nei Cieli, Santo sia il Tuo nome. Il Tuo comando regna supremo nei cieli e sulla terra. Come la Tua Grazia è nei cieli, abbi Grazia sulla terra. Perdona i nostri peccati. Tu sei il Signore del bene. Inviaci la Tua Grazia e guariscici da questa malattia.”



Dua di protezione per bambini (Bukhari No# 3371; Abu Dawud No# 4737; At-Tirmidhi No# 2060): [per un bambino] [per una bambina] [per due bambini] [per tre o più bambini]

Translitterazione: U idhuka bi kalimaat-illaahit-taammati min kulli shay aanin, wa haammatin, wa min kulli aynin laammah [per un bambino] U idhuki bi kalimaat-illaahit-taammati min kulli shay aanin, wa haammatin, wa min kulli aynin laammah [per una bambina] U idhukumaa bi kalimaat-illaahit-taammati min kulli shay aanin, wa haammatin, wa min kulli aynin laammah [per due bambini] U idhukum bi kalimaat-illaahit-taammati min kulli shay aanin, wa haammatin, wa min kulli aynin laammah [per tre o più bambini]



Du'aa quando si è afflitti da malocchio o altre afflizioni:

Nel nome di Allah. Recito su di te [col fine della guarigione] da tutto ciò che ti preoccupa, dal male di ogni anima o dall'occhio dell'invidioso. Possa Allah curarti; con il nome di Allah, recito su di te [col fine della guarigione]. Muslim No# 2186 ; At-Tirmidhi No# 972  
 Translitterazione: Bismil-laahi ar-qik, min kul-li shai'in yu'dhik, min shar-ri kul-li naf-sin aw 'ayni kul-li aa-sid, al-laah yash-fik, bismil-laahi ar-qik

Al-Fatiha (L'Apertura) (Recitare 3 volte)

Translitterazione:(1) bismillaahir-ra maanir-ra im (2) al- amdu lillaahi rabbil- aalamin (3) ar-ra maanir-ra im (4) maaliki yawm-id-din (5) iyyaaka na budu wa iyyaaka nasta in (6) ihdina - ira ' al-mustaqim (7) ira ' -alladhina an amta alayhim ghayril-magh ubi alayhim wa la - aaallin

- 1-In nome di Allah, il Compassionevole, il Misericordioso
- 2-La lode [appartiene] ad Allah, Signore dei mondi
- 3- il Compassionevole, il Misericordioso,
- 4- Re del Giorno del Giudizio.
- 5- Te noi adoriamo e a Te chiediamo aiuto.
- 6- Guidaci sulla retta via,
- 7- la via di coloro che hai colmato di grazia, non di coloro che [sono incorsi] nella [Tua] ira, né degli sviati.

Al-Ikhlas (Puro Monoteismo) (Recitare 3 volte)

Translitterazione: bismillaahir-ra maanir-ra im

(1)qul huwa-llaahu a ad (2) allaahu - amad (3) lam yalid wa lam yulad (4)  
wa lam yakul-lahu kufuhan a ad

In nome di Allah, il Compassionevole, il Misericordioso

- 1- Di': “Egli Allah è Unico,
- 2- Allah è l'Assoluto.
- 3- Non ha generato, non è stato generato
- 4- e nessuno è eguale a Lui”.



Al-Falaq (Il Sorgere dell'Aurora) (Recitare 3 volte) Translitterazione: bismillaahir-ra maanir-raiem qul a udhu birabbil-falaq (2) min sharri maa khalaq (3) wa min sharri ghaasiqin idhaa waqab (4) wa min sharrin-naffaathaati fil- uqad (5) wa min sharri aasidin idhaa asad In nome di Allah, il Compassionevole, il Misericordioso

- 1- Di': “Mi rifugio nel Signore dell'alba nascente,
- 2- contro il male che ha creato,
- 3- e contro il male dell'oscurità che si estende
- 4- e contro il male delle soffianti sui nodi,
- 5- e contro il male dell'invidioso quando invidia”. An-Nas (Sura Gli Uomini) (Recitare 3 volte)

Translitterazione: bismillaahir-ra maanir-ra im

qul a udh-u birabbin-naas (2) malikin-naas (3) ilaahin-naas (4) min sharril-waswaasil-khannaas (5) alladhi yuwaswisi fi udurin-naas (5)  
minal-jinnati wan-naas

In nome di Allah, il Compassionevole, il Misericordioso

- 1- Di': "Mi rifugio nel Signore degli uomini,
- 2- Re degli uomini,
- 3- Dio degli uomini,
- 4- contro il male del sussurratore furtivo,
- 5- che soffia il male nei cuori degli uomini,
- 6- che [venga] dai dèmoni o dagli uomini".

Le benedizioni di Sura Al-Baqarah (Sura II, La Giovanca) Il Profeta Muhammed (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ci ha detto che la recitazione di tale nobile sura in casa, tiene il Demonio lontano. Tenere Satana lontano da noi, è utile nel curare la maggior parte dei disturbi spirituali come il malocchio, la possessione e la magia nera e che inoltre tenere Satana lontano da noi serve anche come misura precauzionale. Abu Hureira ha raccontato che il Messaggero (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: "Non rendete le vostre case simili alle tombe, perché Shaytan scappa via da una casa in cui venga recitata Sura Al Baqarah." (Narrato da Muslim, 780)

Le migliori ayat di Sura Al-Baraqah da usare per la Ruqyah sono le seguenti:

\*Surah Al-Baqarah ayat 1-5 \* Surah Al-Baqarah ayah 102

\* Surah Al- Baqarah ayah 137 \* Surah Al-Baqarah ayah 255 (ayat Al-Cursi)

Allah! Non c'è altro dio che Lui, il Vivente, l'Assoluto. Non Lo prendono mai sapore né sonno. A Lui appartiene tutto quello che è nei cieli e sulla terra. Chi può intercedere presso di Lui senza il Suo permesso? Egli conosce quello che è davanti a loro e quello che è dietro di loro e, della Sua scienza, essi apprendono solo ciò che Egli vuole. Il Suo trono è più vasto dei cieli e della terra, e custodirli non Gli costa sforzo alcuno. Egli è l' Altissimo, l'Immenso. (Ayat Al cursi, versetto 255 di Surah al Baqara, Sura II) Colui che lo recita al mattino, sarà preservato dai jinn (demoni) fino a sera e colui che lo recita la sera sarà preservato dai jinn fino al mattino. Riportato da An-Nissa'i e giudicato autentico da Al-Albâni.

Translitterazione di ayat Al cursi: Allahu la ilaha illa Huwa, Al-Haiyul-Qaiyum La ta'khudhuhu sinatun wa la nawm, lahu ma fis-samawati wa ma fil-'ard Man dhal-ladhi yashfa'u 'indahu illa bi-idhnihi

Ya'lamu ma beina aidihim wa ma khalfahum, wa la yuhituna bi shai'im-min 'ilmihi illa bima sha'a Wasi'a kursiyuhus-samawati wal ard, wa la ya'uduhu hifdhuhuma Wa Huwal 'Aliyul-Adhim \* ed anche Surah Al-Baqarah ayah 284-286

## Atti di Sunnah da Eseguire Prima di Recarsi in Moschea nel Giorno della Preghiera Congregazionale



Eseguire il bagno rituale (ghusl) come atto di purificazione e profumarsi  
Disse il Profeta Muhammad (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui):  
"Se un uomo esegue il bagno rituale (ghusl) di venerdì, si purifica  
completamente, usa l'olio o il profumo che ha a disposizione, si reca in  
moschea, non si siede tra due persone (forzatamente), ascolta l'Imam in  
silenzio, ed offre la preghiera prescritta per lui, i suoi peccati tra quel venerdì e  
il venerdì precedente saranno perdonati."

Indossare l'abito migliore Il Profeta Muhammad (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) soleva indossare i vestiti migliori per la preghiera del Jumu'a e quando incontrava le delegazioni.

Recarsi alla preghiera presto Il Profeta Muhammad (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha detto: "Chi prende un bagno il venerdì, come il bagno  
ritual di purificazione, e poi si reca (alla moschea), è come uno che offre un  
cammello in sacrificio per cercare la compiacenza di Allah, e colui che viene  
nella seconda ora è come colui che offre una mucca per vincere il piacere di  
Allah, e colui che viene alla terza ora è come uno che offre un ariete con le  
corna (come sacrificio), e colui che arriva in quarta ora è come uno che offre  
una gallina, e colui che viene alla quinta ora è come uno che offre un uovo. E  
quando l'Imam sale sul pulpito, gli angeli (che scrivono i nomi di coloro che  
vengono alla moschea prima della venuta dell'Imam) chiudono (il loro  
registro) per ascoltare la Khutba (sermone)."

Andare a piedi alla moschea Il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha detto:

"Chi prende un bagno rituale il venerdì, si reca presto (alla moschea), cammina a piedi invece di adoperare un veicolo, si mette seduto nei pressi dell'Imam, ascolta senza parlare, per ogni fase avrà la ricompensa di un anno di digiuno e di preghiera (di notte)."

Ogni passo che fa, sarà ricompensato e un peccato sarà cancellato. Essere vicino all'Imam come il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) ha detto: "Che coloro di voi che sono maturi e prudenti, stiano più vicino a me, e poi, coloro che sono accanto a loro."

### Eseguire il bagno rituale o Ghusl

Disse il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui): "Eseguire il ghusl come prescritto per principali impurità rituale è obbligatorio (wajib) il giorno del Jumua per ogni maschio che ha raggiunto la pubertà."

### Fare suppliche (du'aa')

In un hadith viene riferito che il Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui) disse: "Il giorno della congregazione è diviso in dodici ore: fra queste ce n'è una in cui al fedele viene esaudita ogni cosa chieda; è l'ultima dopo l' 'a' r" ..

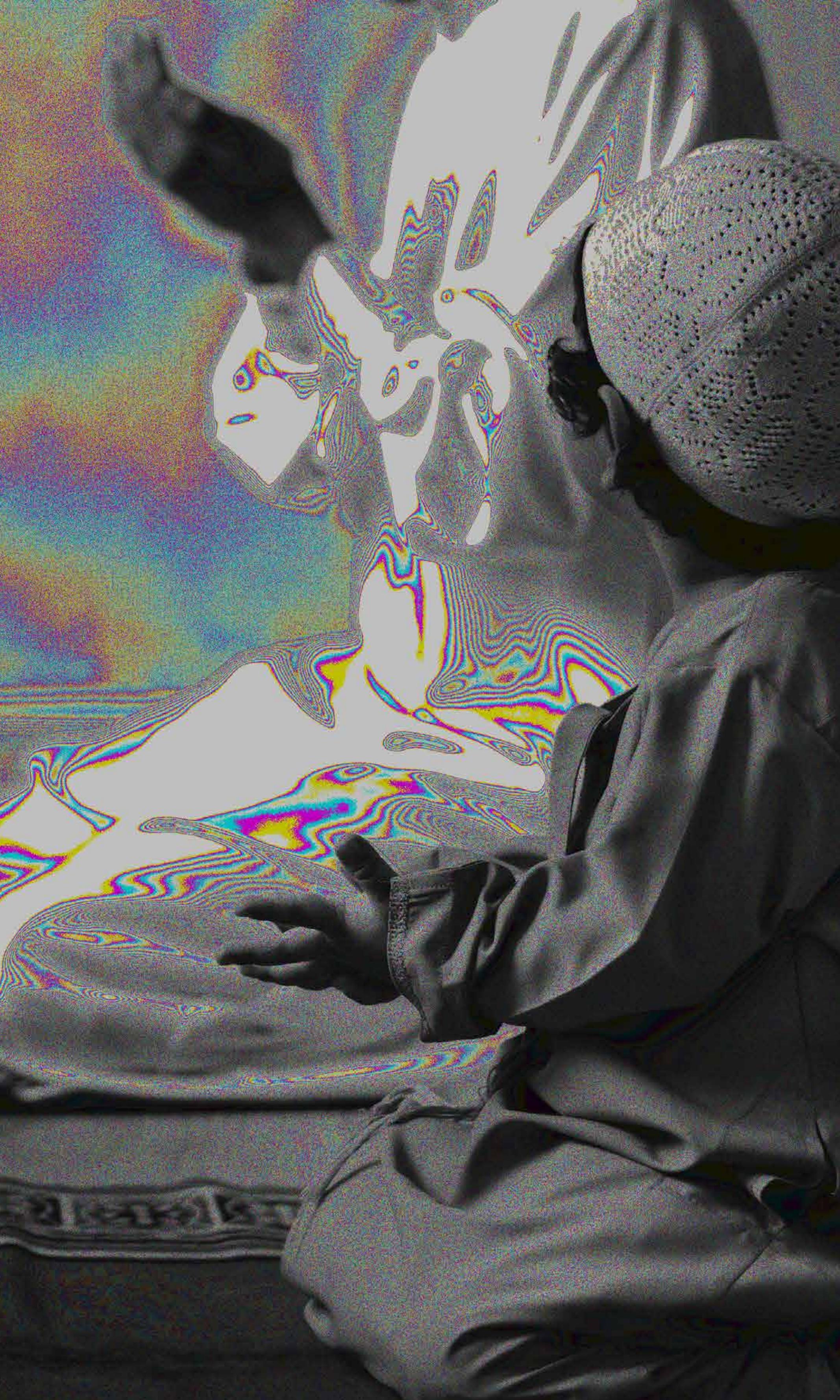
Abu Hurairah (che Allah si compiaccia di lui) riferì di aver udito dire dal Profeta (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui): "Noi siamo gli ultimi [in senso cronologico] e saremo i primi nel giorno del Giudizio [cioè che verremo giudicati per primi nel giorno del giudizio], in quanto loro hanno ricevuto il Libro prima di noi, e noi lo abbiamo avuto dopo di loro. Questo [il venerdì, giorno della preghiera congregazionale] inoltre era il giorno reso d'obbligo per loro, ma, mentre loro hanno avuto divergenze in proposito, Allah invece ci ha guidato riguardo a questo giorno. Gli altri ci seguono: gli ebrei il giorno dopo e i cristiani quello ancora successivo". (Narrato da Al-Bukhari)

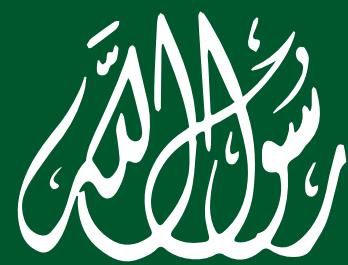
### Recitazione di Sura Al-Kahf (La sura della caverna)

Disse il profeta Muhammad (la pace e le benedizioni di Allah siano su di lui): "A chi recita Sura Al-Kahf nel giorno della congregazione essa arrecherà luce tra i due giorni della congregazione."









# 1 000

# Sunnah

durante il giorno e la notte



[www.rasoulallah.net](http://www.rasoulallah.net)