



— GET TO KNOW ISLAM

I tuoi primi 30 giorni da musulmano

Ti diamo il benvenuto. Questo opuscolo ti accompagna nei primi passi pratici: il lavaggio per la preghiera, le cinque preghiere quotidiane, l'apprendimento di Al-Fatiha e la ricerca del tuo posto in una comunità.

Procedi un passo alla volta.

gettoknowislam.com/it/library/

Puoi condividerlo senza modifiche e gratuitamente · CC BY-NC-ND 4.0

Indice

1 Ti diamo il benvenuto: un passo alla volta

2 Un nuovo inizio: il bagno completo (ghusl)

3 Il wudu: il lavaggio prima della preghiera

4 Le cinque preghiere quotidiane

5 Come pregare due unità (rak'ah), passo dopo passo

6 Imparare Al-Fatiha

7 Al-Fatiha (L'Apertura)

8 Il venerdì, il Ramadan e la comunità

9 Il cibo e la vita quotidiana

10 Quando è difficile

11 Un semplice piano di 30 giorni

12 Perché i musulmani si lavano prima della preghiera?

13 Perché i musulmani pregano in arabo se non lo parlano?

14 I bambini, i malati e le donne incinte digiunano durante il Ramadan?

Ti diamo il benvenuto: un passo alla volta

Diventare musulmani è l'inizio di un cammino, non un esame da superare il primo giorno. Il Profeta disse: “Rendete le cose facili alle persone e non rendetele difficili; date buone notizie e non allontanate le persone” (Bukhari 69).

Il Corano dice che Dio non impone a un'anima un peso superiore a quello che può sopportare (Corano 2:286). Impara un po' alla volta, fai domande e abbi pazienza con te.

Il tuo passato non ti viene imputato. A un compagno preoccupato per il proprio passato, il Profeta disse che accettare l'islam cancella ciò che è venuto prima (Muslim 121).

Un nuovo inizio: il bagno completo (ghusl)

Quando Qays ibn 'Asim accettò l'islam, il Profeta gli disse di fare un bagno (Abu Dawud 355; Tirmidhi 605). Gli studiosi hanno opinioni diverse sul fatto che questo bagno sia obbligatorio o raccomandato per chi diventa musulmano, ma concordano che sia un buon modo per cominciare e che la professione di fede non dipenda da esso.

Il bagno del Profeta è descritto così: si lavava le mani, compiva il wudu come per la preghiera, poi versava acqua sul capo e su tutto il corpo (Bukhari 248). Assicurati che l'acqua raggiunga tutta la pelle e tutti i capelli. Basta una breve intenzione nel cuore.

Il wudu: il lavaggio prima della preghiera

La preghiera richiede la purezza rituale. Il Profeta disse che la preghiera di chi ha annullato il proprio wudu non viene accettata finché non compie di nuovo il wudu (Bukhari 135).

Il Corano ne indica le parti essenziali: lavare il viso, lavare le braccia fino ai gomiti, passare la mano sul capo e lavare i piedi fino alle caviglie (Corano 5:6).

Il wudu completo del Profeta, come lo mostrò 'Uthman, segue questo ordine: lavare le mani tre volte, sciacquare la bocca e il naso tre volte, lavare il viso tre volte, lavare ciascun braccio fino al gomito tre volte cominciando dal destro, passare la mano sul capo, poi lavare ciascun piede fino alla caviglia tre volte cominciando dal destro (Bukhari 159). Comincia con “Bismillah”, nel nome di Dio.

Il wudu viene annullato dall'uso del bagno, dall'emissione di aria intestinale e dal sonno profondo. Su alcune altre cose gli studiosi hanno opinioni diverse, quindi chiedi a un insegnante della moschea della tua zona.

Le cinque preghiere quotidiane

La preghiera “è stata prescritta ai credenti in tempi stabiliti” (Corano 4:103). Le cinque preghiere sono Fajr all'alba (2 unità), Dhuhhr dopo mezzogiorno (4 unità), 'Asr nel pomeriggio (4 unità), Maghrib subito dopo il tramonto (3 unità) e 'Isha di notte (4 unità).

Gli orari cambiano con il sole e con le stagioni. Usa il calendario degli orari di una moschea della tua zona o un'app di preghiera affidabile.

Prima di pregare, assicurati che il corpo, i vestiti e il luogo siano puliti, e rivolgiti verso la qibla, la direzione della Ka'ba alla Mecca. Gli uomini si coprono almeno dall'ombelico alle ginocchia; le donne coprono tutto il corpo tranne il viso e le mani.

Come pregare due unità (rak'ah), passo dopo passo

Il Profeta disse: “Pregate come mi avete visto pregare” (Bukhari 631). Quando istruì un uomo che pregava in fretta, descrisse i passi indicati qui sotto e gli disse di restare calmo in ogni posizione (Bukhari 757).

1. Mettiti in piedi di fronte alla qibla e formula l'intenzione nel cuore. 2. Alza le mani e di' “Allahu akbar” (Dio è più grande). 3. Recita Al-Fatiha, poi un breve passo del Corano. Al-Fatiha è essenziale in ogni unità (Bukhari 756).

4. Inchinati con le mani sulle ginocchia e di' “Subhana rabbiyal-'azim” (Gloria al mio Signore, l'Immenso). 5. Rialzati in piedi. 6. Prosternati con la fronte, il naso, i palmi, le ginocchia e le dita dei piedi a terra e di' “Subhana rabbiyal-a'la” (Gloria al mio Signore, l'Altissimo) (Muslim 772). 7. Siediti brevemente, poi prosternati una seconda volta.

8. Alzati per la seconda unità e ripeti i passi da 3 a 7. 9. Poi siediti e recita il tashahhud, la testimonianza insegnata dal Profeta (Bukhari 831). 10. Concludi girando la testa a destra e poi a sinistra, dicendo “As-salamu 'alaykum wa rahmatullah” (Muslim 582).

Nelle preghiere di tre o quattro unità, siediti per il tashahhud dopo la seconda unità, poi alzati per le unità restanti, nelle quali di solito reciti solo Al-Fatiha. Piccoli dettagli, come la posizione delle mani, variano tra le scuole giuridiche; ciascuna segue a modo suo l'esempio del Profeta.

Imparare Al-Fatiha

Al-Fatiha è composta da sette brevi versetti. Il testo arabo e il significato si trovano nella pagina successiva.

Pronuncia: Bismillāhir-raḥmānir-raḥīm. Al-ḥamdu lillāhi rabbil-‘ālamīn. Ar-raḥmānir-raḥīm. Mālikī yawmid-dīn. Iyyāka na‘budu wa iyyāka nasta‘īn. Ihdinaṣ-ṣirāṭal-mustaqīm. Ṣirāṭal-ladhīna an‘amta ‘alayhim, ghayril-maghḍūbi ‘alayhim wa laḍ-ḍāllīn.

Finché non l’hai imparata, non aspettare a cominciare a pregare. Una volta un uomo disse al Profeta che non riusciva a memorizzare nulla del Corano, e il Profeta gli insegnò a dire invece: “SubhanAllah, Alhamdulillah, La ilaha illallah, Allahu akbar” (Abu Dawud 832). Molti nuovi musulmani pregano anche leggendo da un cartoncino.

Al-Fatiha (L'Apertura)

1 بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In nome di Allah, il Compassionevole, il Misericordioso

2 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

La lode [appartiene] ad Allah, Signore dei mondi

3 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

il Compassionevole, il Misericordioso,

4 مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ

Re del Giorno del Giudizio.

5 إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Te noi adoriamo e a Te chiediamo aiuto.

6 اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

Guidaci sulla retta via,

7 صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

la via di coloro che hai colmato di grazia, non di coloro che [sono incorsi] nella [Tua] ira, né degli sviati.

Traduzione: Hamza Roberto Piccardo (Tanzil)

Il venerdì, il Ramadan e la comunità

Il venerdì i musulmani si riuniscono per la preghiera comunitaria di mezzogiorno e un breve sermone (Corano 62:9). È obbligatoria per gli uomini e aperta alle donne.

Cerca una moschea vicino a te e chiedi se organizza corsi o offre sostegno ai nuovi musulmani. Molte lo fanno, e ti accoglieranno volentieri.

Quando arriva il Ramadan, il digiuno va dall'alba al tramonto. Chi è malato o in viaggio può recuperare i giorni più tardi (Corano 2:184–185), e gli studiosi esentano anche le donne in gravidanza o che allattano, se il digiuno potrebbe nuocere loro, e le donne durante le mestruazioni. Chiedi alla tua comunità degli incontri per l'iftar: sono un modo splendido per conoscere persone.

Il cibo e la vita quotidiana

I musulmani evitano la carne di maiale, l'alcol e la carne non macellata nel modo consentito (Corano 5:3; 5:90). La maggior parte degli altri cibi è lecita.

Prima di mangiare, di' "Bismillah" e mangia con la mano destra (Bukhari 5376). Piccole abitudini come queste portano il ricordo di Dio nei momenti di ogni giorno.

Quando è difficile

Domande e dubbi sono normali, soprattutto all'inizio. Continua a imparare, continua a pregare e parla con persone di cui ti fidi.

Resta gentile con la tua famiglia, anche se non condivide la tua fede. Il Corano dice ai credenti di stare accanto ai genitori in questo mondo con bontà (Corano 31:15).

Se sbagli, torna a Dio. La Sua misericordia è più vasta di qualsiasi errore.

Un semplice piano di 30 giorni

Settimana 1: pronuncia la shahada, fai il bagno, impara il wudu e leggi il significato di Al-Fatiha.

Settimana 2: comincia a pregare, leggendo da un cartoncino se ne hai bisogno. Inizia con le preghiere che riesci a fare e aumenta gradualmente.

Settimana 3: punta a tutte e cinque le preghiere quotidiane e impara a memoria i primi versetti di Al-Fatiha.

Settimana 4: partecipa a una preghiera del venerdì, presentati alla moschea e mantieni una piccola abitudine quotidiana di ricordo di Dio.

Perché i musulmani si lavano prima della preghiera?

Prima della preghiera rituale i musulmani compiono il wudu: si lavano le mani, la bocca, il naso, il viso, le braccia fino ai gomiti, si passano le mani bagnate sul capo e si lavano i piedi. Corano 5:6 lo prescrive. Il wudu resta valido finché non viene annullato dall'uso del bagno, dall'emissione di aria intestinale, da un sonno profondo e da cose simili, quindi non è necessario lavarsi prima di ogni preghiera.

Il lavaggio segna il passaggio dall'attività ordinaria al culto ed esprime l'idea che ci si accosta a Dio puliti nel corpo oltre che nell'intenzione. Dove l'acqua non è disponibile o il suo uso è dannoso, la sostituisce una purificazione simbolica con terra pulita, il tayammum. Un lavaggio completo, il ghusl, è richiesto dopo l'attività sessuale e le mestruazioni, ed è raccomandato prima della preghiera del venerdì.

Fonti e letture di approfondimento: Qur'an 5:6 · Sahih al-Bukhari 135

Perché i musulmani pregano in arabo se non lo parlano?

La preghiera rituale, la salat, comprende la recitazione del Corano, che i musulmani credono sia la parola di Dio in arabo; recitarne una traduzione significherebbe recitare un'interpretazione umana. Le frasi arabe necessarie per la preghiera sono poche e si imparano presto, insieme al loro significato, così che un musulmano a Giacarta e uno a Lagos pregano con le stesse parole.

Al di fuori della preghiera rituale, i musulmani si rivolgono a Dio nella lingua in cui pensano. L'invocazione, la du'a, non ha una lingua obbligatoria, e le preghiere più sentite della maggior parte dei musulmani sono nella loro lingua madre. Capire ciò che si recita è fortemente incoraggiato, ed è per questo che traduzioni e corsi esistono ovunque.

Fonti e letture di approfondimento: Qur'an 73:20 · Qur'an 2:186 · Qur'an 14:4

I bambini, i malati e le donne incinte digiunano durante il Ramadan?

Il digiuno è richiesto agli adulti fisicamente in grado. Corano 2:184–185 esenta i malati e i viaggiatori, che recuperano i giorni in seguito, e dice che Dio vuole la facilità, non la difficoltà. La tradizione estende l'adattamento alle donne incinte e che allattano, agli anziani e ai malati cronici, e alle donne durante le mestruazioni. Chi non potrà mai digiunare può invece sfamare una persona bisognosa per ogni giorno.

I bambini non sono tenuti a digiunare fino alla pubertà, anche se molti si esercitano con digiuni più brevi man mano che crescono, spesso con orgoglio. Chiunque possa subire danni alla salute digiunando non dovrebbe digiunare; si consultano insieme medici e insegnanti religiosi. Non ci

si aspetta che nessuno si faccia del male nel culto.

Fonti e letture di approfondimento: Qur'an 2:184-185 · Sahih al-Bukhari 1946



Continua a esplorare

Su gettoknowislam.com trovi gratuitamente altre guide, risposte alle domande più comuni e un glossario. Puoi stampare, copiare e condividere questo opuscolo senza modificarlo e gratuitamente (CC BY-NC-ND 4.0).

gettoknowislam.com