Al-Islam.org
Ahlul Bayt Digital Islamic Library Project
Pubblicata su *Books on Islam and Muslims* | *Al-Islam.org* (http://www.al-islam.org)

Pratiche Religiose Consigliate per il Sacro Mese di Ramadhan

Accedi [1] o registrati [2] per inserire commenti.

Questo articolo, dopo aver riportato alcuni Ahadith sul mese di Ramadhan, illustra alcune delle pratiche religiose più raccomandate (mustahab) da eseguire durante questo sacro mese, il prediletto di Allah (SwT), fra le quali vi sono alcune suppliche, e anche le 1000 preghiere del mese di Ramadhan.

*****

Alcuni Ahadith sul mese di Ramadhan

Il Santo Profeta (S)1 disse: "*Chiunque, mentre digiuna, non ferma la sua lingua dal dire menzogne e non si astiene dalle cattive azioni, non rispetta il suo digiuno. Allah non accetta la sola astensione dal cibo*".

L'Imam Ja°far as-Sadiq (as)2 disse: "*Un giorno del vostro digiuno non deve essere come un giorno ordinario. Quando digiunate, tutti i vostri sensi, gli occhi, le orecchie, la lingua, le mani e i piedi devono digiunare con voi*".

L'Imam Muhammad al-Baqir (as) disse: "*O Jabir! Chiunque durante il mese di Ramadhan, digiuna nei suoi giorni, adempie alle preghiere della notte, controlla i suoi desideri ed emozioni, mette a freno la sua lingua, abbassa lo sguardo e non ingiuria gli altri, sarà libero dai peccati come nel giorno in cui è nato*".

L'Imam °Ali (as) disse: "*Il sonno di una persona che digiuna è adorazione, il suo silenzio è gloria, le sue preghiere sono accettate e le sue buone azioni moltiplicate*".

L'Imam Ja°far as-Sadiq (as) disse: "*Ci sono due piaceri per la persona che digiuna: la rottura del digiuno e l'incontro con il suo Signore*".

Il Santo Profeta (S) disse: "*Chi non viene perdonato durante il mese di Ramadhan, in quale altro mese potrà venir perdonato?*".

Varie Pratiche Religiose Consigliate per questo Sacro Mese

Durante il Santo Mese di *Ramadhan* è particolarmente consigliato, in via delle eccezionali benedizioni che Allah (SwT)3 riversa su questo mondo e su chi Lo invoca, recitare il Sacro Corano. Insieme alla recitazione e lettura del Sacro Libro, è particolarmente consigliato il ricordo costante d'Iddio, il compiere preghiere meritorie e il passare la notte in adorazione ed il recitare particolari *Du°a* o Suppliche, dedicate proprio a questo mese.

* * *

Il Santo Profeta (S) ha consigliato ai musulmani di alzarsi il mattino presto, prima del sorgere dell'alba, e mangiare qualcosa prima dell'inizio del tempo del digiuno (*suhur*). Dopo aver compiuto l'intenzione di digiunare, recitare la Sura Al-Qadr, il *Du°a* dell'Imam Muhammad al-Baqer (as) chiamato "*Du°a Sah'ariyy*" (Invocazione dell'Alba) ed un particolare tipo di "*Tasbihat*".

* * *

E' consigliato compiere "*Iftar*" (mangiare dopo il tempo prescritto per il digiuno) con acqua, latte o datteri. Al tempo dell'"*Iftar*", recitare la seguente invocazione:

"*Allahumma laka s'umtu wa a'laa rizqika aft'artu wa 'alayka tawakkaltu*" (O Mio Dio, per Te io digiuno, con il cibo che ci doni rompo il mio digiuno ed a Te mi abbandono).

L'Imam °Alì ibn Abi Talib, Amir al Muminin (as), era solito recitare la seguente invocazione prima di Iftaar:

"*Bismillah allahumma laka s'umnaa wa a'laa rizqika aft'arnaa fa-taqabbal minnaa innaka antas samee-u'l a'leem*" (Nel Nome di Allah, Mio Dio, per Te digiuniamo, e con il cibo che ci hai donato rompiamo il digiuno, accettalo da noi, in verità Tu sei Colui che tutto ode, l'Onnisciente).

* * *

Quando si prende il primo boccone, è altresì *Mustahab* recitare:
"*Bismillahir Rah'manir Rah'eem Yaa Waasi-a'l maghfirati ifhgir lee*" (Nel Nome di Allah, Il Clemente, Il Misericordioso, O Colui la cui Indulgenza è illimitata, perdonami).

Recitare sura al-Qadr e compiere la carità per cercare la vicinanza ad Allah (SwT).

* * *

Oltre alle *Salawat* dopo ogni preghiera *wajib,* è meritorio recitare alcune suppliche, durante il *Ramadhan*. Come ad esempio questa, tramandata dall'Imam Ja°far as-Sadiq(as) e

dall’Imam Musa al-Kadhem (as):

“*Oh Altissimo, oh Grande, oh Perdonatore, oh Misericordioso, Tu sei il Sommo Signore al Quale niente può rassomigliare, Colui che tutto ode e tutto vede. Questo è il Mese che Tu hai reso onorevole, hai esaltato, hai glorificato e reso eccelso sopra gli altri mesi. Questo è il Mese nel quale Tu hai prescritto per me il Digiuno. E questo è il Mese di Ramadhan, nel quale tu hai fatto scendere il Corano come guida alle genti e quale segno chiaro di giustizia e di Furqan {discrimine,distinzione tra il bene e il male}.*

Tu hai fatto accadere in tale Mese la Notte del Destino, rendendolo così meglio di 1000 mesi. Oh Colui che elargisce favori a tutti e che non è favorito da nessuno, donami il Tuo favore, come lo Hai donato ad altri, salvandomi dall’Inferno. Ammettimi nel Paradiso grazie alla Tua Misericordia, o più Misericordioso dei misericordiosi”

Testo in arabo:

يا عَلِيٌّ يا عَظيمُ، يا غَفُورُ يا رَحيمُ، اَنْتَ الرَّبُّ الْعَظيمُ الَّذي لَيْسَ كمِثْلِهِ شَيءٌ وَهُوَ السَّميعُ الْبَصيرُ، وَهذا شَهْرٌ عَظَّمْتَهُ وَكرَّمْتَهْ، وَشَرَّفْتَهُ وَفَضَّلْتَهُ عَلى الشُّهُور، وَهُوَ الشَّهْرُ الَّذي فَرَضْتَ صِيامَهُ عَلَيَّ، وَهُوَ شَهْرُ رَمَضانَ، الَّذي اَنْزَلْتَ فيهِ الْقُرْآنَ، هُدىً لِلنّاسِ وَبَيِّنات مِنَ الْهُدى وَالْفُرْقانَ، وَجَعَلْتَ فيهِ لَيْلَةَ الْقَدْر، وَجَعَلْتَها خَيْراً مِنْ اَلْفِ شَهْر، فَيا ذَا الْمَنِّ وَلا يُمَنُّ عَلَيْكَ، مُنَّ عَلَيَّ بِفَكاكِ رَقَبَتي مِنَ النّار فيمَنْ تَمُنُّ عَلَيْهِ، وَاَدْخِلْنِى الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِكَ يا اَرْحَمَ الرّاحِمينَ

Traslitterazione:

Yâ °Aliyyun yâ °Adhîmu, yâ Ghafûru yâ Rahîmu, Anta-r-Rabb-ul-°Adhîmu, Al-lathî laysa kamith-lihi shay°un wa-Huwa-s-Samî°-ul-Basîr-u. Wa hâthâ shahrun °adh-dhamtahu wa karramtahu wa sharraftahu wa fadh-dhaltaho °alâ-sh-shuhûr, wa-huwa ash-shahr-ul-lathî faradh-ta siyâmaho °aleyya, wa-huwa shahru Ramadhân, al-lathî anzalta fihî-l-Qur'âna, Hudan li-n-nâsi wa bayyinâtin min-al-hudâ wa-l-furqân, wa ja°alta fîhi Laylat-al-Qadri, wa ja°altahâ khayran min alfi shahr-i, Fa-yâ Tha-l-Manni wa lâ yumannu °aleyka, munna °alayya bi-fakâki raqabati min-an-nâri, fîman tamonnu °aleyhi, wa adkhilnî-l-jannata, bi-Rahmatika yâ Arham-ar-Râhimîn

O anche quest’invocazione, insegnata dal Nobile Profeta(S), che può essere letta assieme alla precedente, oltre a delle particolari invocazioni una per ogni giorno del mese:

Oh Allah, fai gioire tutti coloro che riposano nelle tombe;

اَللّـهُمَّ اَدْخِلْ عَلى اَهْلِ الْقُبُور السُّرُورَ

Allâhumma adkhil °alâ ahl-il-qobûr-as-sorûra,
Oh Allah, garantisci abbondanza a tutti i poveri,

اَللّـهُمّ اَغْنِ كُلّ فَقير،

Allâhumma aghni kulla faqîr-in,
oh Allah, soddisfa la fame di tutti gli affamati,

اَللّـهُمّ اَشْبِعْ كُلّ جائِع

Allâhumma ashbi°i kulla jâ'i°in
oh Allah, vesti tutti coloro che sono nudi,

اَللّـهُمّ اكْسُ كُلّ عُرْيان،

Allâhumma aksu kulla °aryânin,
oh Allah, aiuta i debitori a pagare i loro debiti,

اَللّـهُمّ اقْضِ دَيْنَ كُلّ مَدين

Allâhumma aqdhi dayna kulli madîn-in,
oh Allah, solleva i sofferenti da tutti i loro malanni,

اَللّـهُمّ فَرّجْ عَنْ كُلّ مَكْرُوب،

Allâhumma farrij ° an kulli makrûb-in,
oh Allah, aiuta i viaggiatori a ritornare salvi a casa,

اَللّـهُمّ رُدّ كُلّ غَريب،

Allâhumma rudda kulla gharîb-in,
oh Allah, libera tutti i prigionieri,

اَللّـهُمّ فُكّ كُلّ اَسير،

Allâhumma fukka kulla asîr-in,
oh Allah, elimina tutti i difetti che esistono nelle questioni dei Musulmani,

اَللّـهُمّ اَصْلِحْ كُلّ فاسِد مِنْ اُمُور الْمُسْلِمينَ

Allâhumma aslih kulla fâsidin min omûr-il-muslimîn-a,
oh Allah, restituisci la salute ai malati,

اَللّـهُمّ اشْفِ كُلّ مَريض

Allâhumma ashfi kulla marîdh-in,
oh Allah, allevia la nostra miseria con la Tua infinita ricchezza,

اللّهُمّ سُدّ فَقْرَنا بِغِناكَ،

Allâhumma sudda faqrinâ bi-ghinâk-a,

Oh Allah, cambia la nostra difficile situazione con l'Eccellenza del Tuo Stato

اَللّـهُمّ غَيّر سُوءَ حالِنا بِحُسْنِ حالِكَ،

Allâhumma ghayyir sû°a hâlinâ bi-husni Hâlika,
oh Allah, aiutaci a pagare i nostri debiti e liberaci dalla povertà.

اَللّـهُمّ اقْضِ عَنّا الدّيْنَ وَاَغْنِنا مِنَ الْفَقْر،

Allâhumma aqdhi °anna-d-dayna, wa aghninâ min-al-faqri,
Sicuramente, Tu sei capace di ogni cosa."

إِنّكَ عَلى كُلّ شَيء قَديرٌ.

Innaka °alâ kulli shay'in qadîr

Pratiche per le Notti del Sacro Mese

Ogni notte è *Mustahab* compiere le seguenti azioni:

Recitare Sura al-Qadr 1000 volte
Recitare Sura al-Dukhaan 100 volte
Recitare il seguente *Du°a*:

"*Allahumma rabba shahri Ramadhan alladi anzalta fihil Qur'an waftaraz'ta a'laa ibadika fihis siyyam salli alaa muhammadin wa ali Muhammad warzuqni hajja baytikal haraam fi a'ami haad'aa wa fi kulli a'am waghfir li tilkad dunubal izam fa innaho la yaghfiruha ghayruka Ya Rahman Ya A'llam*"

(O Mio Dio,o Signore, [questo è] il mese di *Ramadhan*, in cui Tu hai rivelato il Qur'an, ed hai reso doveroso il digiuno per i Tuoi servi, le benedizioni siano su Muhammad e la famiglia di Muhammad, e procuraci i mezzi per recarci alla Casa Sacra per il "Hajj"; e in questo mese perdona i miei peccati, in realtà oltre Te nessuno può liberarmi dalle loro conseguenze, o Clemente o Onnisciente).

E' inoltre consigliato recitare ogni notte il celebre "*Du°a Iftitah*".

Le *Salah Mustahab* non sono un dovere, ma procurano ai Credenti che le eseguono grandi benefici in questa vita e nell'altra. Tale pratica nel Mese Santo di *Ramadhan* ha meriti ancora maggiori: se si pensa che una *Salah Wajib* (doverosa) vale come 70 *Salah* negli altri mesi, quanto varrà allora una *Salah Mustahab*?

A questo proposito il Santo Profeta (S) disse:
"*Chiunque offra Preghiere raccomandate nel periodo di Ramadhan vedrà che Allah lo preserverà dall'Inferno e chiunque osservi quelle obbligatorie avrà come premio quello di 70 Salah obbligatorie osservate negli altri mesi. Chiunque nel Mese di Ramadhan implori la benedizione su di me, Allah renderà il fardello delle sue buone azioni pesanti (nel Giorno del Giudizio) mentre il fardello degli altri sarà sempre più leggero...*"

E' consigliato recitare nel Mese di *Ramadhan* il *Tahjjiud*, la Preghiera dopo mezzanotte che per i suoi enormi benefici è detta *Onore dei Credenti*.

Essa può essere recitata fino alla chiamata per il *Fajr.*

Nel Mese Santo del *Ramadhan*, il Profeta (S) soleva dedicare gran parte della notte alla Preghiera. In questo Mese le *Salah mustahab* vanno a compensare tutte le *Salah* omesse in precedenza e hanno la funzione di richiedere misericordia e salute ad Allah (SwT) a favore dei nostri parenti, genitori ed amici.

La Preghiera di Mille Rak'at del Mese di Ramadhan

Nelle tradizioni del Santo Profeta (S) e degli Imam (as), tra le azioni più raccomandate da

compiere in questo santo mese, vi sono le preghiere supererogatorie; in particolare la preghiera di 1000 *rak'at*, trasmessaci da moltissime tradizioni autentiche , e menzionate nel famoso libro dello Sheikh Abbas Qummi "*Mafatih al-Jinan*".

Questo libro, considerato un po' come un manuale di devozione della scuola shi°ita, riporta tradizioni degli Imam (as) e del Santo Profeta(S), riguardanti il miglior modo di pregare Allah (SwT), quando e come.

Il compilatore di questa raccolta di tradizioni, sheikh Qummi, fu un sapiente religioso di grande conoscenza e molto rispettato nel suo tempo e fino ai giorni nostri. Egli morì a Najaf nel 1350 A.H..

Secondo Sheikh Qummi la preghiera di 1000 *raka't* da fare durante il mese di Ramadhan, si deve suddividere in questo modo:

Dal 1 al 20 del mese di Ramadhan ogni sera si pregano 20 *rak'at* in 10 unità di 2 *rak'at* ciascuna. 8 *rak'at* si dovrebbero compiere dopo aver pregato la preghiera del *Maghreb*, e 12 *rak'at* dopo la preghiera dell'°*Isha'*.

Dal 21 in poi, ogni sera, si pregano 30 *rak'at* in 15 unità di 2 *rak'at* ciascuna. 8 *rak'at* si dovrebbero compiere dopo aver pregato la preghiera del *Maghreb*, e 22 *rak'at* dopo la preghiera dell'°*Isha'*.(giungendo così a 700 *rak'at*)

Le rimanenti 300 *rak'at* vengono pregate durante le tre "Notti del Destino", Laylat ul-Qadr, dividendole in 100 *rak'at* in ogni notte del 19, 21 e 23 del mese di Ramadhan.

Nel caso in cui non si riuscisse a compierle come consigliato, ovvero dopo le preghiere doverose (wajib) del *Maghreb* e dell'°*Isha'*, esse si possono compiere con calma durante la notte.

Questa speciale preghiera richiede da parte di chi le compie, presenza d'animo, sincerità, onestà e concentrazione poiché deve essere intesa come una conversazione intima con il proprio Creatore.

1. (S) abbreviazione di "salla Allahu wa alehi wa aliyhi wa sallam": "pace e benedizioni di Allah (SwT) su di lui e sulla sua famiglia".
2. (as) abbreviazione di "'aleyhi-ha-hum assalam", "che la pace sia su di lui-lei-loro", che viene utilizzato accanto ai nomi dei profeti, degli angeli, dei puri Imam e delle donne del Paradiso (Khadija, Fatima, Maria, Asiah) e secondo alcuni pareri viene usato anche accanto a nomi di altre donne come Zeynab, Ruqayya, Oum Kulthum, Fatima Masuma…
3. (SwT) abbreviazione di "Subĥana wa Ta°ala", Lode a Colui che è privo di ogni imperfezione, l'Altissimo.

Lingua Italiano

Compiler(s):

- Gruppo di Traduzione Islam Shi'ita [3]

Old url:
http://www.al-islam.org/it/praticheram/

Category:

- Fasting [4]

Featured Category:

- Muslim Practices [5]

URL di origine:
http://www.al-islam.org/it/articles/pratiche-religiose-consigliate-il-sacro-mese-di-ramadhan

Links
[1] http://www.al-islam.org/it/user/login?destination=node/25832%23comment-form
[2] http://www.al-islam.org/it/user/register?destination=node/25832%23comment-form
[3] http://www.al-islam.org/it/person/gruppo-di-traduzione-islam-shiita
[4] http://www.al-islam.org/it/library/fasting
[5] http://www.al-islam.org/it/feature/muslim-practices