

# Programma Giornaliero del Credente dal Mattino alla Sera

## Authors(s):

Shaykh Habib al-Kazimi [3]

## Translator(s):

Gruppo di Traduzione Islam Shi'ita [4]

Tratto dal sito di Shaykh Habib al-Kazimi [www.alseraj.net](http://www.alseraj.net) [5]

1. Inizia la tua giornata con la preghiera del mattino (*salat al-fajr*) dopo aver compiuto la preghiera supererogatoria, la quale agisce come una preparazione spirituale e previene il sonno e la pigrizia. Essa inoltre compensa il danno di ogni deficienza che ha luogo durante la preghiera obbligatoria.
2. Compi il *tasbih* di Fatimah al-Zahra, pace su di lei, subito dopo la preghiera, e fallo dopo ognuna delle cinque preghiere quotidiane. Poi recita le invocazioni speciali come quelle citate nel "*Mafatih al-Jinan*". Almeno una volta nella vita il credente deve recitare l'invocazione *al-'Ahd*, ogni giorno, per un periodo di quaranta giorni. E' comunque importante rimanere sempre svegli fino al sorgere del sole, atto che può accrescere anche la propria ricchezza, e leggere perlomeno 100 versetti del Sacro Corano durante questo lasso di tempo.
3. Di *l'isti'adhah*, ossia cerca la protezione d'Iddio contro Shaytan e gli altri demoni, all'inizio della giornata.
4. Prometti a te stesso, mentre vai a scuola o a lavoro, di non commettere nessuna disobbedienza [a Iddio] nel corso della giornata. Fai poi attenzione a quello che compi fino a sera ed infine fai un esame di coscienza prima di andare a letto.

5. Ricordati che stai recando al lavoro per amore d'Iddio, affinché tu raggiunga l'indipendenza finanziaria. Una donna deve scegliere un luogo di lavoro dove può evitare di essere a contatto con gli uomini. I demoni e gli altri trasgressori non aspettano altro che venire a contatto con le donne, specialmente sul lavoro, quando non vi sono barriere fra i due sessi.
6. Cerca di essere sempre in stato di purità rituale, poiché la purificazione esteriore conduce a quella interiore. Rinnova il *wudu'* ogni volta che lo perdi.
7. Fai la carità (*sadaqah*) quotidianamente, anche se si tratta di una piccola somma. Se non c'è nessun povero nelle tue vicinanze puoi conservare i soldi fino a che non ne trovi uno.
8. Saluta i membri della tua famiglia chiedendogli di pregare per il tuo successo, di perdonarti per ogni errore, specie tua moglie, e esortali a compiere la loro preghiera non appena entra il suo tempo stabilito.
9. Non sprecare il tuo tempo mentre vai a lavoro. Porta con te una cassetta utile, o qualcosa di simile, che ti tenga lontano da ogni forma di distrazione, soprattutto quando sei annoiato di leggere e preferisci ascoltare. La cosa più raccomandabile è il Sacro Corano. In ogni caso, evita l'ascolto di materiale illecito come la musica.
10. Scegli uno *dhikr* specifico per riempire il tuo tempo. La *sura al-Tawhid*, "la ilaha illa Allah", "Allahumma salli 'ala Muhammad wa ali Muhammad" sono esempi di liturgie che si possono sempre ripetere. Dopo qualche tempo troverai ridicolo dire cose che non portano nessun beneficio in questo mondo né in quello futuro.
11. Porta con te sul posto di lavoro un libro utile che potrai leggere nel tuo tempo libero. In generale, il credente deve avere una libreria con una certa varietà di libri a tutti i livelli, ivi incluso quelli per donne e bambini, in modo da incoraggiare anche gli altri a leggere.
12. Cerca di non parlare con le persone dimentiche d'Iddio, particolarmente quelle di sesso opposto. Gli scherzi ed i discorsi che non sono necessari sono mezzi che aiutano a cadere in problemi più gravi. La cosa più prudente è quella di riflettere su ciò che si vuole dire prima di aprire la bocca e se si tratti di qualcosa che effettivamente compiace Iddio.
13. Porta con te una scheda con tutti gli orari delle preghiere, affinché queste trovino un posto particolare nel corso dei tuoi affari, per realizzarle all'inizio del loro tempo stabilito, non ha importanza quanto si sia indaffarati. Quello che si dovrebbe fare è chiedere in anticipo il permesso dal proprio datore di lavoro per compiere le preghiere all'inizio del loro tempo stabilito. Fa della qualità delle tue preghiere il fulcro della tua vita e non prenderle come un fardello.
14. Cerca il perdono (*istighfar*) 70 volte dopo la preghiera del pomeriggio (*salat al-'asr*) affinché Iddio ti perdoni 700 peccati. Poi leggi la *sura al-Qadr* per dieci volte affinché ottenga la ricompensa delle buone azioni di ogni credente per quel giorno. Cercare il perdono, infatti, è la principale preoccupazione del

credente, in particolar modo dopo un atto di disobbedienza. Chiedere il perdono dopo la preghiera del pomeriggio (*salat al-‘asr*) e la preghiera della notte (*salat al-‘isha’*) mantiene il credente in uno stato di continua purezza.

15. Cerca di contattare alcuni fratelli di fede nel tuo tempo libero, non soltanto per puro divertimento, ma per comunicare tra credenti e compiacere i propri cuori.

16. Uno dei problemi maggiori del sedersi con persone dimentiche d’Iddio è quello di sfociare nella maldicenza e di insultare gli altri. Evita di iniziare ogni conversazione riguardo ad altre persone. Anche ascoltare la maldicenza è una forma di partecipazione ad essa. Ricorda l’analogia del Sacro Corano quando dice che questo atto è come mangiare la carne del proprio fratello di fede.

17. Entra a casa tua con il sorriso sulle labbra, tralascia le tensioni del lavoro, evita di preoccupare o infastidire tua moglie che ti sta aspettando con amore sin dal mattino, preparando cibo e conforto da dividere con te.

18. Considera un pranzo come un banchetto divino al quale siete ospiti. Non dimenticarti le corrette maniere, quali essere in stato di purità rituale, consumare cibo *halal*, pronunciare la *basmalah* prima di iniziare, ringraziare Iddio dopo aver finito e quanto altro ci è stato trasmesso al riguardo.

19. Guarda i notiziari importanti e i programmi utili durante i momenti di svago, come ad esempio dopo pranzo. E’ necessario essere al corrente della situazione dei Musulmani, poiché chi trascorre la propria giornata senza preoccuparsi degli affari dei Musulmani non è un vero Musulmano. L’invocazione di *al-Faraj* è, senza dubbio, uno dei modi di affrettare il sollievo della nostra comunità.

20. Riposarsi dopo pranzo è raccomandato per aiutare la digestione. Tieni nel frattempo la tua mente impegnata attraverso invocazioni silenziose o pensando a quello che si bisogna fare dopo aver riposato. Il controllo dei tuoi pensieri e della tua immaginazione è una porta che apre la strada al successo.

21. Cerca di fare la spesa ed adempiere ai tuoi doveri fuori casa in momenti in cui vi è meno folla e promiscuità fra i sessi. Evita quei mercati che sono conosciuti per questo, soprattutto quando non ve ne è un reale bisogno. I mercati sono il luogo più detestato da Iddio l’Altissimo e le persone più odiate da Lui sono quelle che vanno al mercato per prime e se ne vanno per ultime.

22. Crea un programma speciale per le preghiere del tramonto e della notte (*salat al-maghrib* e *salat al-‘isha’*). Non andare in un posto in cui sai che non compirai queste preghiere all’inizio del loro tempo stabilito. Si tratterebbe di una perdita irrimediabile, e non ha importanza quanto guadagno materiale si possa ricavare in queste ore.

23. Il momento prima del tramonto è benedetto. Trai vantaggio dall’ultimo quarto d’ora prima di esso per mandare *salawat* al Profeta e alla sua famiglia, pace e benedizioni su di loro. Inoltre compi gli *adhkar* prescritti per questo periodo.

24. Se non riesci a compiere le trentaquattro unità di preghiera supererogatorie quotidiane, devi almeno compiere la *salat al-ghufaylah*, tra la preghiera del tramonto (*salat al-maghrib*) e la preghiera della notte (*salat al-'isha'*), una preghiera speciale che conduce al paradiso, e la preghiera *al-wutayrah* dopo la preghiera della notte (*salat al-'isha'*). Fa del tuo meglio per pregare in moschea se ve ne è una vicina a casa.

25. Se ti trovi in una buona condizione spirituale dopo la preghiera, cerca di prolungare questa condizione il più a lungo possibile, sia in moschea che a casa. Tali favori divini non si ripetono facilmente e sono i più preziosi della nostra esistenza. Se, dopo qualche tempo, ci si abitua a vivere nello stato suddetto, avrà inizio per noi il viaggio spirituale, incomparabile rispetto ad ogni tipo di viaggio materiale.

26. Fai cena presto con cibi leggeri affinché sia in grado di alzarti per la preghiera notturna (*salat al-layl*).

27. Devi fare un programma utile per la lettura. Leggi libri in accordo al tuo programma, finisci un corso di studio in dottrina, esegesi del Sacro Corano, storia o *ahadith*, in aggiunta ai tuoi libri accademici o professionali. Ricorda inoltre che le letture incomplete non miglioreranno mai la tua cultura.

28. Spendi tempo sufficiente con la tua famiglia e i tuoi figli. Guidali attraverso racconti utili e ammoniscili su questioni rilevanti come il pericolo degli effetti negativi di internet e dei canali satellitari. Puoi riunire la tua famiglia e leggere alcuni libri Islamici in accordo ad un sapiente che, secondo te, è il più esperto del suo tempo.

29. Vai in un giardino o in un parco, una o più volte alla settimana, per accompagnarvi la tua famiglia. Cerca di essere felice e gentile ed evita ogni tipo di disturbo pubblico. Non li portare in luoghi sospetti dove sarebbero soggetti a sguardi proibiti e a promiscuità sessuale. Evita inoltre ristoranti sospetti che possono vendere cibo che non è *halal* come tale.

30. Molto tempo delle nostre vite viene perso davanti alla televisione, guardando di tutto, sia ciò che ha buona che cattiva influenza. Proprio come il credente è attento a ciò che mangia, allo stesso modo dovrà stare attento a ciò che vede. Un giorno verremo interrogati sulle cose inutili che guardiamo e, quindi, anche su quelle proibite. Devi esser sicuro che la televisione non sia una fonte di corruzione per la tua famiglia mentre non sei a casa, utilizzando codici di protezione. Stai alla larga da internet se vi è la possibilità di cadere in atti proibiti, soprattutto quando sei solo, o nel mezzo della notte, o quando i tuoi desideri si manifestano in maniera irrompente.

31. Fa delle visite familiari un mezzo utile ed evita gli incontri nelle case delle persone dimentiche d'Iddio. Se non se ne può fare a meno, per ragioni sociali o altro, lo si faccia attentamente e velocemente, affinché le tue buone intenzioni non sfocino in un atto proibito. Molte relazioni proibite con le donne, anche sposate, hanno avuto inizio a causa di queste visite incentrate su discorsi e scherzi senza fine.

32. Cerca di andare a letto presto altrimenti potrai essere sopraffatto da delusioni e pensieri cattivi. E' anche possibile che alcuni pensieri ti inducano ad atti proibiti, sia a letto che dopo esserti svegliato.
33. Ci sono alcune raccomandazioni che ci sono state riportate prima di andare a letto, come la recitazione del *tasbih* di Fatimah al-Zahra, pace su di lei, della *sura al-Tawhid* per tre volte, dell'ultimo versetto della *sura al-Kahf*, che ti fa alzare per la preghiera notturna (*salat al-layl*), anche se è bene che ti aiuti con una sveglia, cerca poi il perdono divino e addormentati sul tuo fianco destro in direzione della *qiblah*.
34. Le ore di sonno devono essere controllate poiché le persone, in genere, dormono più del necessario, in particolar modo nei fine-settimana e durante le vacanze.
35. La preghiera notturna (*salat al-layl*), che è una conversazione con Iddio Onnipotente, è una delle tappe più importanti dell'adorazione del credente, la quale avviene nel cuore della notte attraverso una comunicazione molto intima. Sveglia tua moglie e i membri della tua famiglia per giungere a questa tappa. Se non vi è possibile compierla nella sua interezza, non perdetevi comunque le tre unità di preghiera *Shaf'* e *Witr*. Se non siete in grado neanche di fare ciò, recuperate questa preghiera durante il giorno mostrando a Iddio la vostra persistenza nel cercare la Sua prossimità.
36. Mantenere i rapporti familiari non significa necessariamente render loro visita. Se vi è in essi un'influenza religiosa negativa, è meglio contattarli telefonicamente.
37. La buona salute è molto raccomandata dalla religione. Cerca di realizzare un programma inerente al benessere fisico, senza recarti in luoghi sospetti, assistendo o prendendo parte ad atti proibiti. E' piuttosto raccomandato realizzare programmi a casa propria, mentre si ascolta qualcosa che ci ricorda d'Iddio Onnipotente.
38. Devi farti un programma speciale per la notte di ogni venerdì (giovedì notte in accordo ai canoni occidentali), ripetendo *salawat* sul Profeta e la sua famiglia, pace e benedizioni su di loro, recitando le invocazioni sussurrate, visitando i malati o le tombe dei credenti, e altro ancora. L'invocazione di Kumayl è una delle peculiarità più importanti di questa notte, mentre l'invocazione *Nudbah* e il *ghusl* lo sono per la mattina del venerdì.
39. Ci si deve preparare ad ogni periodo o stagione in avanti, in accordo alle tradizioni riportate nei nostri libri. E' importante compiere la preghiera del primo giorno di un mese del calendario lunare per ottenere la sicurezza che ci accompagnerà durante l'intero mese. In essa si recita la *sura al-Hamd* seguita dalla recitazione della *sura al-Tawhid* per trenta volte, poi, nella seconda unità di preghiera, si recita la *sura al-Hamd* seguita dalla recitazione della *sura al-Qadr* per trenta volte. Fa seguire questa preghiera con le invocazioni raccomandate e fai la carità in vista del nuovo mese.
40. E' molto importante per l'adoratore dedicare parte del suo tempo al ricordo delle tragedie che caddero sulla famiglia del Profeta. Egli deve ricordarsi della tragedia inerente all'Imam al-Husayn, pace

su di lui, e alla sua famiglia, anche se lo fa una volta alla settimana. Se non puoi partecipare ai *majalis* pubblici, utilizza libri o registrazioni. Inoltre è molto importante anche il compimento della *Ziyarah Imam al-Husayn*, pace su di lui, il venerdì notte, anche se ciò avviene in luoghi fisicamente distanti da lui.

## Category:

General [6]

Ethics [7]

## Featured Category:

Muslim Practices [8]

Spirituality [9]

---

**Source URL:** <https://www.al-islam.org/node/25472>

## Links

[1] <https://www.al-islam.org/user/login?destination=node/25472%23comment-form>

[2] <https://www.al-islam.org/user/register?destination=node/25472%23comment-form>

[3] <https://www.al-islam.org/person/shaykh-habib-al-kazimi>

[4] <https://www.al-islam.org/person/gruppo-di-traduzione-islam-shiita>

[5] <http://www.alseraj.net>

[6] <https://www.al-islam.org/library/general-belief-creed>

[7] <https://www.al-islam.org/library/ethics>

[8] <https://www.al-islam.org/feature/muslim-practices>

[9] <https://www.al-islam.org/feature/spirituality>