

## Preghiera e Umiltà

### Authors(s):

Yahya Alawi [3]

### Translator(s):

Gruppo di Traduzione Islam Shi'ita [4]

Un breve articolo che fa riflettere sull'importanza della preghiera nella vita quotidiana, che viene definita nel Sacro Corano "gravosa, ma non per gli umili".

\*\*\*\*\*

*“Che la Pace sia con te quando tu preghi e implori;  
che la Pace sia con te quando ti inchini e ti prosterni.”*  
{Saluto all’Imam Mahdi (aj) 1 nella *zyarat Ahl Ya Sin*}

### ***Nel Nome di Allah, il Clemente, il Misericordioso***

In un versetto del Sacro Corano Allah (SwT)<sup>2</sup> dice:

***“Cercate aiuto nella pazienza e nella preghiera, in verità essa è gravosa, ma non per gli umili”***  
***(Sura al-Baqara, 2:45).***

I commentatori del Sacro Corano affermano che in questo versetto la pazienza indica il digiuno, ma è tuttavia della sola preghiera giornaliera che viene detto che è “gravosa, ma non per gli umili”.

La Preghiera giornaliera, prescritta cinque volte al giorno e non una volta all’anno, scandisce tutta l’esistenza dell’essere umano e la sottomissione a questo ritmo, per chiunque non sia umilmente sottomesso ad Allah (SwT), non può che essere difficile, ardua e dolorosa.

La Preghiera giornaliera è proprio la caratteristica di colui che è sottomesso, e i Puri Imam dell'*Ahl ul-Bayt* (as)<sup>3</sup> ci dicono che questa caratteristica è il limite tra la fede e la miscredenza e che colui che la abbandona merita di essere detto miscredente.

Interrogato sulla ragione di ciò e perché egli non disse lo stesso per dei fatti apparentemente più gravi, come l'adulterio, l'Imam As-Sadiq (as) rispose che qualsiasi peccato viene commesso per avere ceduto ad una passione e ad una tentazione, mentre l'abbandono della preghiera non è dovuto né ad una passione né ad una tentazione, ma solamente ad una irriverenza verso Allah (SwT) e a un disprezzo per le Sue prescrizioni.

Per coloro che sono umili, invece, la Preghiera appare come un fiume che passa innanzi alla loro porta, e nel quale essi possono, cinque volte al giorno, disfarsi delle impurità che li sporcano.

E' grazie ad essa che, rivolgendo virtualmente il viso verso la Mecca, essi imparano a non deviare il loro cuore da Allah (SwT).

E' con essa, ancora, che inchinandosi e prosternandosi, essi fondono il loro cuore in una sottomissione riservata al Signore dei Mondi (SwT).

E' sempre grazie ad essa che, rialzando la testa da questa inclinazione e prosternazione, essi comprendono che nell'asservimento risiede la signoria e che, per la loro sottomissione, Allah (SwT) li renderà più elevati e liberi.

E' durante la Preghiera che loro ricordano

***"E' Te che noi serviamo ed è da Te che noi cerchiamo aiuto" (Sacro Corano, Sura al-Fatiḥa, 1:5)***

Ed è sempre durante la preghiera che ripetono "è grazie alla potenza e alla forza di Allah (SwT) che io mi alzo e poi mi seggo".

E' ancora la Preghiera che imprime nel loro cuore "io testimonio che non c'è altra divinità eccetto Allah, Unico e senza associati".

E' grazie ai gesti e alle parole della Preghiera, non solamente imparandoli, che si riesce a percorrere tutta la strada che conduce ad Allah (SwT), ed è per questo motivo che il Profeta (S)<sup>4</sup> disse: "*La Preghiera è l'Ascensione (Miraj) del credente*".

\*\*\*\*\*

*"Fai, o mio Dio, che con modestia io appaia affabile ai loro occhi"*

{Invocazione dell'Imam as-Sajjad(as) per i suoi amici e i suoi vicini}

Il fatto che la Preghiera giornaliera sia "gravosa, ma non per gli umili", mostra che l'umiltà è la prima condizione per un'autentica Preghiera.

Quindi se nel tempo non si acquisirà umiltà, l'atto della Preghiera rimarrà solo un atto formale, non una reale Preghiera ad Allah (SwT).

*"L'infatuazione e la sufficienza, scrisse l'Imam Khomeyni (ra)<sup>5</sup> a sua nuora, vengono da un'ignoranza estrema, dalla nostra assoluta incapacità e dall'immensità del Creatore. Se si riflettesse anche solo un poco sull'immensità della creazione – nella misura in cui l'umanità è giunta fino ad ora, con tutti i*

*progressi della scienza, a conoscerne una piccolissima parte – si prenderebbe coscienza della propria nullità e di quella di tutti i sistemi solari e di tutte le galassie, si comprenderebbe un po' di più l'immensità del Creatore, si avrebbe vergogna della propria infatuazione, del proprio egoismo, della propria sufficienza, e ci si sentirebbe molto ignoranti e piccoli".*

La cosa pare così evidente e semplice che ci si domanda come si può solamente non essere umili e modesti. E' che, molto semplicemente, la nostra comprensione è accecata ed ostruita dal nostro "ego", questo "io" onnipresente che, se non ce se ne sbarazza, si impone al nostro spirito, lo domina, l'annebbia e prende anche il sopravvento su ciò che si ha ben compreso e che la nostra intelligenza ha ben realizzato.

*"Il più pericoloso di tutti i tuoi nemici, disse il Profeta (S), è il tuo "io"(Nafs) che si trova tra i tuoi fianchi"*<sup>6</sup> e il poeta Rumi gli fece eco dicendo: *"La madre degli idoli è quella del vostro "io"*.

*"Di tutti gli idoli, commenta l'Imam Khomeyni (ra), è quello che l'uomo afferra di più, al quale porta più attenzione, e finché egli non ha distrutto questo idolo, non potrà divenire "divino". Egli non può avere nello stesso tempo l'idolo e Allah, non può avere nello stesso tempo "egoismo" e "divinità". Fintanto che noi non ci imponiamo (...) di sbarazzarci di questo idolo e ritornare verso Allah l'Altissimo, sia Lui benedetto, (...) noi siamo in realtà degli idolatri, anche se in apparenza noi adoriamo Allah.*

*A parole noi diciamo "Allah", ma nel nostro cuore abbiamo noi stessi. Sia quando vogliamo Allah che quando non lo vogliamo, è per noi stessi, per il nostro Nafs! A parole, noi ci mettiamo in piedi e recitiamo la Preghiera giornaliera dicendo: "E' Te che noi cerchiamo ed è da Te che noi cerchiamo aiuto", ma in realtà il nostro scopo è servire l'"io", dal momento che l'attenzione è per se stessi, che dappertutto c'è me stesso, che io voglio tutto per me stesso..."*<sup>7</sup>.

---

1. (aj) Abbreviazione di "°Ajjalal-L°hu farajah", che Allah (SwT) affretti la sua venuta.

2. (SwT) abbreviazione di "Sub°na wa Ta°la", Lode a Colui che è privo di ogni imperfezione, l'Altissimo.

3. (as) abbreviazione di "°Alayhi-ha-hum assal°m", "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 (Khad°ja, F°tima, Maria, Asiah) e secondo alcuni pareri viene usato anche accanto a nomi di altre donne come Zaynab, Ruqayya, Um Kulth°m, F°tima Masuma...

4. (S) abbreviazione di "Sallal-L°hu °alayhi wa ālihi wa sallam": "pace e benedizioni di Allah (SwT) su di lui e sulla sua famiglia"

5. (ra), abbreviazione di "Ra°mat-Ullahi °alayhi", che la Clemenza di Allah (SwT) sia su di lui.

6. Amidi, Ghirar al-hikam, pag 234 (h. 8646, variante).

7. Imam Khomeyni, Tafsir sure -ye hamd, pag 30. Tradotto in italiano col titolo: "Commento alla Sura al-Hamd".

## Category:

Salaat (preghiera rituale) [5]

Etica [6]

## Featured Category:

Introduzione all'Islam [7]

Pratiche Islamiche [8]

---

**URL di origine:** <https://www.al-islam.org/it/articles/preghiera-e-umilta-yahya-alawi>

### Links

[1] <https://www.al-islam.org/it/user/login?destination=node/25748%23comment-form>

[2] <https://www.al-islam.org/it/user/register?destination=node/25748%23comment-form>

[3] <https://www.al-islam.org/it/person/yahya-alawi>

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

[5] <https://www.al-islam.org/it/library/salaat-ritual-prayer>

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

[7] <https://www.al-islam.org/it/feature/introducing-islam>

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