



Il Pocket dei Du'a

Quando esci, quando scegli,
quando torni.

Non serve imparare tutto oggi.

A volte basta una frase breve, detta con presenza, per ricordarti che non sei solo nella tua giornata.

Allah ci ricorda nel Corano che il promemoria fa bene ai credenti. E il Profeta Muhammad, pace su di lui, ci ha insegnato che una conoscenza utile puo' continuare a portare beneficio anche dopo di noi.

Questo pocket nasce con questo intento: un piccolo dono da passare anche a un fratello o una sorella quando puo' servire.

Anch'io a volte mi sento lontano

Smarrito. Spesso succede mentre corro per le cose quotidiane, sbaglio, mi distraigo e mi dimentico di fermarmi.

Parlo con Allah senza filtri. Quando ho un peso, una paura o confusione, mi rifugio nella preghiera e mi sfogo con Lui. Perché Allah basta a Se stesso e noi dipendiamo da Lui.

Per questo ho raccolto queste parole: non per sembrare perfetto, ma per affrontare la giornata nel modo migliore, con Allah vicino anche quando pesa.

QUANDO TI SVEGLI



Inizia prima di correre.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا
وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Al-hamdu lillahi alladhi ahyana ba'da ma amatana wa ilayhi an-nushur.

Lode ad Allah che ci ha ridato vita dopo averci fatto morire, e a Lui sara' il ritorno.

Appena apri gli occhi, prima del telefono. Nei giorni in cui parti gia' stanco, ti ricorda che la giornata ricomincia da Allah, non dal rumore.

QUANDO ESCI

Prima della strada.



بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ
وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Bismillah, tawakkaltu 'ala Allah, wa la hawla wa la quwwata illa billah.

Nel nome di Allah. Mi affido ad Allah. Non c'e' forza ne' potere se non con Allah.

Prima di uscire o appena chiudi la porta. E' il modo piu' semplice per non portare tutto sulle tue spalle: chiedi affidamento, guida, protezione e baraka.



Torna con presenza.

رَبِّ أَنْزِلْنِي مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ
الْمُنْزِلِينَ

Rabbi anzilni munzalan mubarakan wa anta khayru al-munzilin.

Signore mio, fammi arrivare in un luogo benedetto. Tu sei il migliore nel far arrivare.

Quando rientri, arrivi in un posto nuovo o cerchi pace in casa. E' una du'a per non portarti addosso tutto quello che e' successo fuori.

PRIMA DI MANGIARE

Rallenta un secondo.



بِسْمِ اللّٰهِ

Bismillah.

Nel nome di Allah.

Prima del primo boccone. Una parola breve, ma ti ferma: anche mangiare non e' automatico, e' rizq, un dono.

Fonte: hadith sul menzionare il nome di Allah prima di mangiare.



Ricordati da dove arriva.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا
وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ

Al-hamdu lillahi alladhi at'amani hadha wa
razaqanihi min ghayri hawlin minni wa la quwwah.

Lode ad Allah che mi ha nutrito con questo e me
lo ha concesso senza forza o potere da parte mia.

Dopo aver mangiato. Serve a non dare per scontato quello che hai davanti: ringrazi Allah e chiedi baraka in cio' che ti ha dato.



Chiedi una strada chiara.

رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا
مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

Rabbana atina min ladunka rahmatan wa hayyi'
lana min amrina rashada.

Signore nostro, donaci da parte Tua misericordia
e prepara per noi una guida retta nella nostra
situazione.

Prima di una scelta, un esame, un colloquio o un
cambio. Quando non vedi chiaro, chiedi misericordia,
lucidita' e una strada retta.



Quando non sai cosa dire.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ
مِنَ الظَّالِمِينَ

La ilaha illa anta, subhanaka, inni kuntu mina az-zalimin.

Non c'e' divinita' all'infuori di Te. Gloria a Te. In verita' sono stato tra gli ingiusti.

Quando senti ansia, colpa o peso sul petto. Non devi fingere di stare bene: puoi tornare ad Allah anche mentre ti senti lontano.

PRIMA DI DORMIRE

Chiudi la giornata.



بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

Bismika Allahumma amutu wa ahya.

Nel Tuo nome, o Allah, muoio e vivo.

Prima di dormire, con presenza. Anche una giornata confusa puo' chiudersi tornando a Lui.

Non devi sentire tutto per tornare.

A volte torni proprio mentre ti senti lontano. Una du'a, una scelta, un passo piccolo.

Il tuo passato non ti condanna. La porta del ritorno e' aperta. Ricomincia da una parola detta con sincerita'.

1. Scegli una sola du'a da imparare questa settimana.

2. Usala nello stesso momento ogni giorno.

3. Quando la dimentichi, non mollare: riparti.

TUTTE INSIEME

Salva questa pagina.

SVEGLIA

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Al-hamdu lillahi alladhi ahyana ba'da ma amatana wa ilayhi an-nushur.

ESCI

بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Bismillah, tawakkaltu 'ala Allah, wa la hawla wa la quwwata illa billah.

RIENTRI

رَبِّ أَنْزِلْنِي مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ

Rabbi anzilni munzalan mubarakan wa anta khayru al-munzilin.

MANGI

بِسْمِ اللَّهِ

Bismillah.

DOPO MANGIATO

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ

Al-hamdu lillahi alladhi at'amani hadha wa razaqanihi min ghayri hawlin minni wa la quwwah.

SCEGLI

رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

Rabbana atina min ladunka rahmatan wa hayyi' lana min amrina rashada.

PESA

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

La ilaha illa anta, subhanaka, inni kuntu mina az-zalimin.

DORMI

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

Bismika Allahumma amutu wa ahya.

@Nikrevert