



MADRASSAT  
AN-NOOR

COMPANION A DAWAM PRO

# Dawam

*La Ṣalāh dei Giorni Comuni*

الصَّلَاةُ عِمَادُ الدِّينِ

Un libro per chi inizia e per chi ricomincia.  
Le origini della ṣalāh, il suo tempo, la sua logica,  
e un metodo concreto per pregare ogni giorno.

---

Susanna Gagliano

**Madrassat an-Noor**

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Dawam — La Ṣalāh dei Giorni Comuni

Autrice: Susanna Gagliano

Editore: Madrassat an-Noor

Sito: [madrassatannoorscuola.it](http://madrassatannoorscuola.it)

Prima edizione digitale, 2026

Questo libro è distribuito esclusivamente agli acquirenti di Dawam PRO. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta dell'autrice.

I ḥadīth citati in questo libro provengono esclusivamente da raccolte canoniche (Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ Muslim, Sunan Abī Dāwūd, Sunan Ibn Mājah, Jāmi' al-Tirmidhī) con numero verificato. I riferimenti fiqhī si basano sulla scuola hanafita secondo Marāqī al-Sa'ādāt di al-Shurunbulālī (traduzione Faraz A. Khan) e Nūr al-Īdāh.

Metodologia: Ahl al-Sunnah wal-Jamā'ah, 'aqīdah Ash'arī/Māturīdī.

*Allāh ﷻ è la sola fonte di tawfīq.*

# Indice

---

**Introduzione — A chi tiene questo libro tra le mani**

---

## **PARTE PRIMA — CONOSCERE LA ṢALĀH**

*Cap. 1* **Prima di tutto, capire — Cosa è la ṣalāh**

---

*Cap. 2* **La Notte che Cambiò Tutto — L'Isrā' wal-Mi'rāj**

---

*Cap. 3* **I Cinque Tempi — La Sagghezza del Ritmo**

---

*Cap. 4* **Adā', Qaḍā' e il Peso del Tempo**

---

*Cap. 5* **Farḍ, Sunnah, Nāfilah — Una Mappa**

---

## **PARTE SECONDA — IL METODO DAWAM**

*Cap. 6* **Perché la Costanza È Difficile (e non è fede debole)**

---

*Cap. 7* **I Sette Principi del Metodo Dawam**

---

*Cap. 8* **Guida a Dawam PRO — Come usare l'app con questo metodo**

---

*Cap. 9* **Il Piano delle Sei Settimane**

---

*Cap. 10* **Muḥāsabah — Guardarsi con onestà, senza distruggersi**

---

**Chiusura — Una du'ā' per la costanza**

---

# A chi tiene questo libro tra le mani

🕒 Lettura: 5 minuti

---

Ci sono due tipi di persone che tengono questo libro tra le mani. Le prime stanno iniziando da zero; la ṣalāh è ancora qualcosa di nuovo, forse appena imparata, forse ancora da imparare del tutto. Le seconde stanno ricominciando. Magari per la terza volta. O per la quinta. Conoscono ogni rak'ah, sanno cos'è il wuḍū', hanno già vissuto periodi in cui pregavano con costanza, e sanno anche com'è quando quella costanza finisce.

Per entrambi questo libro esiste. Non fa differenza da dove si parte: ciò che importa è che si vuole arrivare a un posto in cui la ṣalāh non sia un'intenzione rinviata ma una presenza reale nella giornata.

Non troverai qui promesse gonfiabili. La ṣalāh non cambia la vita in sette giorni, e chiunque te lo dica ti sta vendendo qualcosa. Quello che troverai è una base solida, un metodo onesto, e un'applicazione, Dawam PRO, progettata per accompagnarti concretamente.

La prima parte del libro si occupa di conoscere la ṣalāh davvero; non solo saperla fare, ma capire cosa è, da dove viene, perché i suoi tempi sono strutturati in quel modo, e perché il fiqh hanafita distingue tra la ṣalāh nel suo tempo e quella recuperata. Capire queste cose non è una questione accademica: cambia il modo in cui ci si avvicina alla preghiera.

La seconda parte entra nel metodo. Si chiama Dawam, che in arabo, **دَوَام**, significa continuità, perseveranza, costanza nel tempo. Non è un nome scelto a caso. Il metodo che troverai nei capitoli dal sei al dieci è pensato per costruire la costanza su fondamenta reali: comprensione dell'ostacolo, principi pratici, un piano di sei settimane, e l'uso consapevole dell'app come strumento di supporto.

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

*"L'azione più amata ad Allāh ﷻ è quella più costante, anche se piccola."*

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, n. 6464; Ṣaḥīḥ Muslim, n. 783

Questo ḥadīth è il fondamento di tutto ciò che trovi in questo libro. Non l'abbondanza, non la perfezione: la costanza. Anche piccola. Soprattutto piccola, nei giorni in cui si è stanchi, distratti, presi da tutto il resto.

Inizia da qui.

PARTE PRIMA

---

# Conoscere la Ṣalāh

---

Origini, significato, tempi e struttura. Prima di costruire una pratica solida, bisogna capire su cosa si sta costruendo.

# Prima di tutto, capire

*Cosa è davvero la ṣalāh*

🕒 Lettura: 10 minuti

---

## La parola

In arabo, **صلاة** viene dalla radice trilitterale ṣ-/l-w, che porta con sé il significato di connessione, vicinanza, legame. Alcune fonti linguistiche classiche sottolineano anche il senso di "spina dorsale" presente in questa radice, come se la ṣalāh fosse la colonna vertebrale della vita spirituale. Quando si dice che "la ṣalāh è il pilastro della religione", il termine arabo usato, *ʿimād al-dīn*, non indica un pilastro decorativo ma portante: togliilo, e tutto crolla.

Linguisticamente, il termine include anche la nozione di duʿāʾ, di supplica. Non è un caso: ogni ṣalāh è al suo nucleo un atto di rivolgimento diretto verso Allāh ﷻ, non una recitazione meccanica ma una presenza che si rinnova più volte al giorno.

## La definizione nel fiqh hanafita

Nel fiqh della scuola hanafita, come esposto in *Nūr al-Ṭīdāh* e confermato in *Marāqī al-Saʿādāt*, la ṣalāh è definita come un'adorazione specifica, composta di particolari detti e azioni, che inizia con la taḥrīmah (il takbīr di apertura) e si conclude con il salām. Questa definizione non è solo tecnica: stabilisce con chiarezza che la ṣalāh ha un inizio, una fine, e una forma precisa che non può essere modificata a piacere.

*Al-Shurunbulālī, commentando le condizioni della ṣalāh, scrive che l'intenzione va posta nel cuore prima della taḥrīmah; è un determinazione ferma, tale che se qualcuno chiedesse "cosa stai facendo?", il fedele potrebbe rispondere immediatamente, senza dover pensare. Questa precisione non è scrupolo ossessivo: è il segno che la ṣalāh è cosciente, non automatica. (Marāqī al-Sa'ādāt, nota 208)*

## Più di un obbligo

Il problema di molti che faticano con la ṣalāh non è ignoranza tecnica, ma una percezione distorta di cosa sia. Si tratta la ṣalāh come un compito da svolgere, una casella da spuntare, qualcosa di separato dalla vita. Quando la si sente così, il primo ostacolo che si incontra, la stanchezza, il tempo, la distrazione, diventa sufficiente per rimandare.

Il Qur'ān descrive la ṣalāh in modo molto diverso. In Sūrat Ṭāhā, Allāh ﷻ comanda al Profeta Mūsā عليه السلام di togliersi i sandali davanti al roveto ardente, e poi dice:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

*"In verità, Io sono Allāh: non c'è divinità all'infuori di Me. Adorami dunque, e compi la ṣalāh per ricordarti di Me."*

Qur'ān, 20:14

*Li dhikrī*. per ricordarti di Me. Non "per adempiere un obbligo". Non "per guadagnare ricompensa". Per ricordare. Perché la natura dell'essere umano è la dimenticanza, *ghaflah*, e la ṣalāh è il

meccanismo che Allāh ﷻ ha messo dentro la giornata per interrompere quella dimenticanza cinque volte.

Visto così, la ṣalāh non è un'aggiunta alla giornata: è la struttura che tiene insieme la giornata. Cambia tutto, questa prospettiva. Non elimina la difficoltà di alzarsi per il Fajr, ma cambia il significato di quella difficoltà.

## La prima domanda del Giorno del Giudizio

C'è un ḥadīth che vale la pena tenere presente fin dall'inizio, non come minaccia ma come bussola:

أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ

*"La prima cosa per cui il servo sarà chiesto conto nel Giorno del Giudizio, tra le sue azioni, è la ṣalāh. Se essa è a posto, tutte le sue altre azioni saranno a posto. Se essa è compromessa, tutte le sue altre azioni saranno compromesse."*

Sunan al-Tirmidhī, n. 413; Sunan al-Nasā'ī, n. 466; classificato ṣaḥīḥ da al-Albānī riguardo alla catena, ma il contenuto è confermato da ḥadīth paralleli in Abū Dāwūd n. 864 e Ibn Mājah n. 1425

Sapere questo non deve diventare ansia. Deve diventare chiarezza su cosa si sta costruendo quando si costruisce la ṣalāh. Non è uno degli elementi della vita spirituale: è il termometro di tutta la vita spirituale.



Prima di andare avanti, quindi: la ṣalāh non è un dovere tra i tanti. È la connessione. È il filo che tira verso Allāh ﷻ cinque volte al giorno, anche quando non lo si sente, anche quando non si ha voglia,

anche nei giorni comuni di un martedì di novembre alle tre del pomeriggio. Specialmente lì.

# La Notte che Cambiò Tutto

*L'Isrā' wal-Mi'rāj e il dono delle cinque ṣalawāt*

🕒 Lettura: 16 minuti

---

Delle cinque ṣalawāt si può conoscere ogni dettaglio tecnico, saper fare ogni rak'ah, conoscere i tempi e le condizioni, e non sapere nulla di come queste preghiere sono arrivate. La storia dell'Isrā' wal-Mi'rāj non è un racconto collaterale: è la fonte. Capirla cambia il modo in cui si guarda ogni ṣalāh.

## L'anno del dolore

Quando avvenne il viaggio notturno del Profeta ﷺ, lui stava attraversando il periodo più difficile della sua missione. Era morta Khadija رضي الله عنها, sua moglie, la prima a credergli, la sua âncora. Era morto Abū Ṭālib, suo zio, la sua protezione in una città che lo voleva fermare. Quella fase, che le biografie islamiche ricordano come l'"Anno del Dolore", 'Ām al-Ḥuzn, era anche il momento in cui la comunità musulmana era ancora piccola, perseguitata, esposta.

Fu in questo contesto, non in un momento di trionfo, che Allāh ﷻ dispose il viaggio notturno.

سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَىٰ بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِّنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ  
الْأَقْصَى

*"Gloria a Colui che ha fatto viaggiare di notte il Suo servo dalla  
Moschea Sacra alla Moschea al-Aqṣā."*

Qur'ān, 17:1

## Due momenti, un viaggio

Il viaggio ha due fasi distinte. L'Isrā' è il viaggio notturno terrestre, da Mecca a Gerusalemme, dalla Masjid al-Ḥarām alla Masjid al-Aqṣā. Lì il Profeta ﷺ guidò in preghiera tutti i profeti precedenti, un gesto che i classici commentatori del Qur'ān leggono come sigillo del messaggio profetico. Il Mi'rāj è l'ascensione celeste, il viaggio attraverso i sette cieli fino alla presenza di Allāh ﷻ.

La descrizione nei ḥadīth autentici è precisa e ricca di dettagli che non è il caso di semplificare. Ciò che interessa qui, in relazione alla ṣalāh, è ciò che avvenne in cima all'ascensione.

## Da cinquanta a cinque

Il momento in cui vengono prescritte le ṣalawāt è uno degli episodi più commentati della tradizione islamica. Il Profeta ﷺ ricevette da Allāh ﷻ l'obbligo di cinquanta preghiere al giorno. Al ritorno, passando da Mūsā عليه السلام, fu interrogato:

سَأَلَنِي رَبِّي فَقَالَ كَمْ صَلَّيْتَ؟ فَقُلْتُ خَمْسًا. قَالَ فَارْجِعْ إِلَى رَبِّكَ  
فَسَلَّهُ التَّخْفِيفَ

*Mūsā عليه السلام chiese al Profeta ﷺ quante preghiere gli erano state prescritte. Alla risposta "cinquanta", disse: "Torna dal tuo Signore e chiediGli di alleggerirle, perché la tua comunità non sarà in grado di sopportarle. Io ho messo alla prova i figli di Israele e li conosco."*

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, n. 3887; Ṣaḥīḥ Muslim, n. 163

Il Profeta ﷺ tornò più volte. Ogni volta il numero scese: quaranta, trenta, venti, dieci, fino a cinque. A quel punto, Mūsā عليه السلام suggerì ancora di tornare a chiedere. Il Profeta ﷺ rispose che si vergognava di tornare ancora. Allāh ﷻ allora rivelò:

*"Ho reso definitivo il Mio decreto: queste cinque preghiere avranno il valore di cinquanta. Le Mie parole non cambiano."*

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, n. 3887; Ṣaḥīḥ Muslim, n. 163

## Cosa racconta questo episodio

C'è molto in questa trattativa. Alcune cose vale la pena nominarle esplicitamente, perché cambiano la percezione della ṣalāh.

La prima: le cinque ṣalawāt non sono cinquanta alleggerite. Sono cinquanta nella loro ricompensa, contenute in cinque. La misericordia di Allāh ﷻ non ha ridotto il dono: ha reso accessibile ciò che altrimenti sarebbe stato schiacciante. Ogni ṣalāh porta il peso spirituale di dieci.

La seconda: la prescrizione delle ṣalawāt non è avvenuta attraverso la rivelazione coranica ordinaria, attraverso il tramite

dell'angelo Jibrīl عليه السلام. È avvenuta faccia a faccia, nella notte più alta, nella vicinanza più diretta tra il Profeta ﷺ e il suo Signore. Nessun altro comandamento religioso ha questo livello di trasmissione. Le ṣalawāt portano in sé questa origine diversa.

La terza: Mūsā عليه السلام, che aveva esperienza con la natura umana, riconobbe che cinquanta erano troppe. Allāh ﷻ, che conosce la natura umana meglio di qualunque profeta, scelse cinque. Cinque non è un compromesso: è una scelta precisa, calibrata sulla natura dell'essere umano. Il fatto che sia difficile pregare cinque volte al giorno non è un fallimento dell'uomo davanti a un sistema eccessivo. È la tensione normale tra la natura imperfetta dell'umano e la chiamata alla presenza che cinque volte al giorno lo invita a uscire dalla ghaflah.

*Le cinque ṣalawāt sono state date, non rivelate nel senso ordinario del termine. Sono il dono diretto di una notte in cui il Profeta ﷺ fu portato al di sopra di tutto ciò che normalmente separa la creatura dal Creatore. Tenerlo presente non risolve la fatica del Fajr, ma le dà un contesto molto diverso.*

## La ṣalāh come Mi'raj quotidiano

I grandi studiosi della spiritualità islamica, primo tra tutti al-Ghazālī رحمه الله nell'Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, hanno sviluppato a lungo il tema della ṣalāh come ascensione del cuore verso Allāh ﷻ. "La ṣalāh è il Mi'raj del credente", recita una citazione attribuita al Profeta ﷺ che, pur non avendo lo stesso grado di autenticità dei ḥadīth precedenti, esprime una realtà spirituale che le fonti canoniche sostengono ampiamente: la ṣalāh è il momento in cui il fedele si avvicina ad Allāh ﷻ nel modo più diretto che la vita terrena permette.

Capire questo non trasforma automaticamente ogni ṣalāh in un'esperienza mistica. Ma cambia il quadro. Quando si sta per saltare il 'Aṣr perché ci sono riunioni e impegni, sapere cosa si sta rinunciando in quel momento è diverso dal pensare che si sta rimandando un compito.

# I Cinque Tempi

*La saggezza del ritmo nella giornata*

🕒 Lettura: 12 minuti

I tempi delle cinque ṣalawāt non sono arbitrari. Non sono stati distribuiti nella giornata in modo conveniente o per abitudine culturale. Hanno radici coraniche precise e una logica interna che, una volta capita, rende impossibile ignorare la struttura della giornata senza sentire l'assenza di qualcosa.

## Le basi coraniche

Il Qur'ān menziona i tempi della preghiera in diversi punti, e i commentatori classici li hanno sistematizzati come riferimento fiqhī:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ

*"Compi la ṣalāh dal tramonto del sole fino all'oscurità della notte, e la recitazione del Fajr."*

Qur'ān, 17:78

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ

*"E compi la ṣalāh alle due estremità del giorno e nelle prime ore della notte."*

Qur'ān, 11:114

# حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ

"Custodite le ṣalawāt e la ṣalāh di mezzo."

Qur'ān, 2:238

La *ṣalāh al-wuṣṭā*, "la ṣalāh di mezzo", è identificata dalla scuola hanafita come il 'Aṣr, la preghiera pomeridiana, quella più spesso trascurata nei giorni lavorativi. Il fatto che il Qur'ān la menzioni separatamente, con una sottolineatura specifica, dice qualcosa sulla sua importanza e sulla facilità con cui la si lascia andare.

## I cinque tempi secondo il fiqh hanafita

Ecco i tempi delle cinque ṣalawāt obbligatorie nella scuola hanafita, come esposto in Marāqī al-Sa'ādāt di al-Shurunbulālī:

### 1. FAJR — L'ALBA

Il tempo del Fajr inizia con l'entrata dell'alba vera, *al-fajr al-ṣādiq*: la luce bianca orizzontale che si diffonde sull'orizzonte (da distinguere dall'alba falsa, *al-fajr al-kādhīb*, la luce verticale che appare prima ed è seguita dall'oscurità). Termina con l'inizio del sorgere del sole. Il momento preferito per il Fajr, nella scuola hanafita, è quando la luce è già visibile: *al-isfār*. Non nel buio assoluto, ma quando si vede già che il giorno sta arrivando.

### 2. ZUHR — IL MEZZOGIORNO

Il tempo dello Zuhr inizia immediatamente dopo il mezzogiorno solare: quando l'ombra di un oggetto verticale, dopo aver raggiunto la sua lunghezza minima (lo zenith del sole), ricomincia ad allungarsi. Termina quando l'ombra dell'oggetto è uguale alla sua altezza (con esclusione dell'ombra di mezzogiorno). Il momento

preferito in estate è leggermente ritardato, quando il caldo si allenta; in inverno, al contrario, è preferibile anticipare.

### 3. ‘AṢR – IL POMERIGGIO

Il tempo del ‘Aṣr inizia quando l’ombra di ogni oggetto è il doppio della sua altezza (secondo la posizione principale della scuola hanafita). Termina con il tramonto del sole. Il momento preferito è prima che il sole diventi pallido e si possa guardare senza difficoltà: ritardare fino a quel punto è considerato mekrūh taḥrīmī, vietato in modo proibitivo.

### 4. MAGHRIB – IL TRAMONTO

Il tempo del Maghrib inizia con il completo tramonto del disco solare. Termina, secondo la posizione del fiqh hanafita (quella delle due posizioni su cui si dà la fatwā), con la scomparsa del crepuscolo rosso. La ṣalāh del Maghrib si preferisce eseguire subito all’entrata del tempo.

### 5. ‘ISHĀ’ – LA NOTTE

Il tempo dell’‘Ishā’ inizia dalla scomparsa del crepuscolo rosso e dura fino all’alba vera. Il Witr, che nel madhhab hanafita è wājib (obbligatorio) e non semplice sunnah, non può essere eseguito prima dell’‘Ishā’.

#### NOTA PRATICA

*Per determinare i tempi esatti nella propria città, l’app Dawam PRO usa l’API [aladhan.com](http://aladhan.com), che calcola gli orari secondo i parametri hanafiti. Non è necessario fare calcoli manuali: è sufficiente inserire la propria posizione nelle impostazioni dell’app. Il metodo di calcolo ISNA (18 gradi per il Fajr) è quello indicato per una maggiore precauzione, specialmente per il digiuno del Ramadan.*

## La logica del ritmo

Guardando la distribuzione dei cinque tempi nell'arco della giornata, si nota qualcosa che non è casuale: le ṣalawāt scandiscono le transizioni naturali del sole. Alba, mezzogiorno, pomeriggio, tramonto, notte. Non sono momenti scelti per convenienza: sono i momenti in cui la luce cambia, la temperatura cambia, la giornata si divide in segmenti naturali.

C'è un ḥadīth del Profeta ﷺ in cui viene descritta la ṣalāh come un fiume che scorre davanti alla porta di casa, nel quale ci si lava cinque volte al giorno: non resta nessuna traccia di sporcizia. La metafora funziona anche come descrizione del ritmo: non un'unica immersione profonda al giorno, ma cinque interruzioni distribuite, cinque momenti in cui si esce dalla corrente della giornata per un momento, ci si ferma, si ricorda.

Questo ritmo, quando diventa naturale, riorganizza la percezione del tempo. Le ore non scorrono in un unico flusso indistinto: ci sono dei punti fissi, degli ormeggi. Chi ha la ṣalāh come presenza stabile lo sperimenta spesso in modo preciso: la giornata si organizza intorno alle preghiere, non nonostante di esse.

## I tempi mekrūh: quando non si prega

Accanto ai tempi delle ṣalawāt, il fiqh hanafita indica tre momenti della giornata in cui non è valido eseguire preghiere farḍ non ancora eseguite, e in cui è vietato eseguire preghiere volontarie:

Al sorgere del sole, quando il disco è ancora visibile all'orizzonte. A mezzogiorno esatto, nello *istiwāq*, quando il sole è al suo zenith e l'ombra degli oggetti è alla lunghezza minima. Al tramonto, quando il disco del sole inizia a sparire all'orizzonte. Unica eccezione: la

ṣalāh del ‘Aṣr di quel giorno rimane valida anche se si inizia a eseguirla al tramonto.

Questi tre momenti sono esclusi non per capriccio ma per una ragione: corrispondono ai momenti in cui alcune popolazioni pre-islamiche rivolgevano culto al sole. Il fiqh islamico li separa nettamente dalla ṣalāh, evitando qualunque possibilità di confusione o assimilazione.

# Adā', Qadā' e il Peso del Tempo

*Cosa significa pregare nel suo tempo*

🕒 Lettura: 10 minuti

---

Una delle cose che si capisce tardi, spesso, è che la ṣalāh nel suo tempo e la ṣalāh recuperata non sono la stessa cosa a cui si dà un altro nome. Sono atti islamicamente distinti, con status giuridici diversi e un peso spirituale diverso. Capirlo non deve diventare fonte di angoscia retroattiva per le ṣalawāt mancate in passato, ma deve diventare motivazione concreta per non rimandare nel presente.

## La distinzione

Nel fiqh hanafita, come in tutti i madhāhib, si distingue tra:

**Adā'** (أداء): la ṣalāh eseguita nel suo tempo, dall'entrata del tempo fino alla sua uscita. Questa è la ṣalāh nella sua forma piena e primaria.

**Qadā'** (قضاء): la ṣalāh recuperata dopo che il suo tempo è passato. È un atto dovuto, che cancella il debito verso Allāh ﷻ, ma non è equivalente all'adā' in termini di valore spirituale.

**I'ādah** (إعادة): la ripetizione di una ṣalāh già eseguita nel suo tempo, per una ragione valida (ad esempio per correggere un difetto).

## Perché il tempo conta

Allāh ﷻ dice nel Qurʾān:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

*"In verità, la ṣalāh è stata prescritta ai credenti in tempi stabiliti."*

Qurʾān, 4:103

*Kitāban mawqūtā*: un'obbligazione con tempi determinati. Il tempo non è un accessorio della ṣalāh: è parte della sua definizione. Una ṣalāh fuori dal suo tempo è come una lettera consegnata quando il destinatario non aspettava più.

I giuristi hanafiti precisano che il tempo della ṣalāh è condizione di validità: senza il suo tempo, la ṣalāh come *adāʾ* non esiste. Il *Qaḍāʾ* ha la sua validità come atto di obbligo adempiuto in ritardo, ma il valore spirituale dell'essere presenti nel momento in cui Allāh ﷻ ha chiamato non si recupera.

## Quante ṣalawāt si possono recuperare?

Il fiqh hanafita ha una posizione interessante sul recupero: chi ha un numero di ṣalawāt mancate che non supera le sei ha l'obbligo di eseguire prima il *qaḍāʾ* di quelle mancate prima di eseguire la ṣalāh corrente, salvo che non tema di perdere anche quella corrente. Chi ha un debito più grande, le sei o più ṣalawāt, decade da questo ordine obbligatorio e recupera gradualmente senza vincolo di sequenza.

Questo chiarisce che il fiqh non tratta il *qaḍāʾ* come qualcosa di impossibile o senza soluzione. C'è sempre una via, anche per chi ha anni di ṣalawāt da recuperare. Ma non è un'alternativa al presente: è il lavoro che si fa accanto alla cura del presente.

*Rimandare la ṣalāh di oggi non è "prepararsi a recuperarla": è aggiungere un debito a un debito. Il recupero è una misericordia, non una strategia.*

## **Senza trasformare tutto in ansia**

È importante dirlo chiaramente: capire il peso del tempo della ṣalāh non deve diventare un meccanismo di flagellazione interiore. Il passato non si cambia. Chi ha saltato ṣalawāt per anni non può recuperarle come se non fossero mai mancate. Quello che può fare è eseguire il proprio qaḍā' con costanza e, allo stesso tempo, dedicarsi a non creare nuovo debito.

Dawam PRO include un tracker che distingue adā' e qaḍā', e permette di monitorare il proprio recupero senza renderlo opprimente. Ne parleremo nel capitolo 8.

Quel che conta tenere presente qui è semplice: la ṣalāh del Fajr di oggi, eseguita all'alba, vale qualcosa che la stessa ṣalāh eseguita domani mattina alle undici non vale. Non per punizione, ma per natura.

# Farḍ, Sunnah, Nāfilah

*Una mappa di ciò che esiste*

🕒 Lettura: 10 minuti

---

Chi inizia a pregare ha spesso un'immagine semplificata: le cinque preghiere obbligatorie. Chi vuole approfondire si trova davanti una mappa molto più ricca, che include sunnah, wājib, nāfilah, e preghiere speciali. L'obiettivo di questo capitolo non è sovraccaricare, ma dare orientamento: sapere dove si è e dove si può andare.

## La gerarchia

### FARḌ — OBBLIGATORIO

Le cinque ṣalawāt giornaliere, la ṣalāh del Venerdì (Jumu'ah) per gli uomini in condizioni ordinarie, la ṣalāh dei due 'Īd. Ometterle senza scusa è peccato grave. Chi le esegue ha adempiuto il minimo indispensabile nel senso tecnico del termine, ma nel senso spirituale ha risposto alla chiamata nella sua forma più diretta.

### WĀJIB — OBBLIGATORIO CON GRADO DIVERSO

Il Witr è la preghiera più rilevante in questa categoria, specificamente nella scuola hanafita. Gli altri tre madhāhib lo considerano sunnah mu'akkadah, ma per i hanafiti è wājib: la sua omissione deliberata è peccato, anche se di grado inferiore rispetto al farḍ. Il Witr si esegue come tre rak'ah con qunut nel terzo rak'ah, preferibilmente come ultima preghiera della notte.

## SUNNAH MU'AKKADAH — LA SUNNAH ENFATIZZATA

Sono le rak'ah aggiuntive che il Profeta ﷺ eseguiva con costanza e che raramente o mai ometteva. Ometterle occasionalmente è permesso ma regolarmente è biasimevole. Le sunnah mu'akkadah principali:

Due rak'ah prima del Fajr, due prima dello Ṣuḥr, due dopo lo Ṣuḥr, due dopo il Maghrib, due dopo l'Ishā'. In alcune trasmissioni si include anche un quarto rak'ah prima dello Ṣuḥr.

## SUNNAH GHAIIR MU'AKKADAH — LA SUNNAH NON ENFATIZZATA

Preghiere che il Profeta ﷺ eseguiva a volte senza stabilirle come pratica costante. Ometterle non è biasimevole. Includerle nella pratica quotidiana porta ricompensa ma non è un obiettivo da porsi all'inizio.

## NĀFILAH — IL VOLONTARIO

Ogni preghiera volontaria aggiuntiva. Due categorie particolari meritano menzione separata.

**Tahajjud:** la preghiera notturna dopo essersi alzati dal sonno. È la nāfilah più valorizzata, e il suo tempo preferito è l'ultimo terzo della notte. Il Qur'ān la menziona come caratteristica dei "servi del Misericordioso" (*'ibād al-Raḥmān*, Q 25:64). Non è un obiettivo per chi sta iniziando, ma è il prossimo passo naturale una volta che le cinque ṣalawāt sono stabili.

**Ṣalāh al-Ḍuḥā:** la preghiera del mattino, tra circa 15-20 minuti dopo il sorgere del sole e poco prima dello Ṣuḥr. Il Profeta ﷺ la raccomandava. Tra due e dodici rak'ah, con otto come numero comunemente indicato dai giuristi.

## PER CHI INIZIA

*Non serve imparare tutto in una volta. Il percorso naturale è: stabilizzare le cinque farḍ, poi aggiungere le sunnah mu'akkadah, poi il Witr, poi le nāfilah quando si è pronti. Dawam PRO ti permette di tracciare ogni livello separatamente.*

## Le due rak'ah del Fajr: una nota speciale

Tra tutte le sunnah, le due rak'ah prima del Fajr hanno uno status particolare. Il Profeta ﷺ le eseguiva anche in viaggio, anche malato, anche quando ometteva le altre sunnah. Il ḥadīth dice:

رَكْعَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا

*"Le due rak'ah del Fajr valgono più del mondo e di tutto ciò che contiene."*

Ṣaḥīḥ Muslim, n. 725

Questo non è un numero da aggiungere alla lista: è un indicatore del peso specifico dell'alba come momento della giornata. Le due rak'ah prima del Fajr sono, per molti, il primo ampliamento naturale dopo le cinque farḍ. E spesso sono il primo segnale che qualcosa sta cambiando davvero nella relazione con la ṣalāh.

PARTE SECONDA

---

# Il Metodo Dawam

---

Capire l'ostacolo, imparare i principi, usare l'app,  
percorrere le sei settimane. La costanza non si  
improvvisa: si costruisce.

# Perché la Costanza È Difficile

*E non è una questione di fede debole*

🕒 Lettura: 11 minuti

---

C'è un meccanismo che si ripete in molte persone che faticano con la ṣalāh: dopo un'interruzione, il problema non è più la ṣalāh in sé. Il problema è la vergogna. La sensazione di essersi già fermati, di aver già fallito, di non meritare di ricominciare ancora una volta. Questa è forse la dinamica più pericolosa, perché trasforma qualcosa di risolvibile (riprendo adesso) in qualcosa di identitario (sono il tipo di persona che non ce la fa).

Bisogna smontarla prima di parlare di qualunque metodo.

## I tre pattern ricorrenti

### LA GHAFLAH

In arabo, **غَفْلَةٌ**: dimenticanza, trascuratezza, il lasciarsi inghiottire dalla corrente della giornata senza accorgersi di dove si è finiti. La ghafлах non è indifferenza: è assenza di attenzione. Il Qur'ān la nomina decine di volte come uno dei pericoli fondamentali della condizione umana. Non è un difetto morale ma una tendenza strutturale: l'essere umano è fatto in modo tale da dimenticare.

La ṣalāh esiste precisamente per interrompere questa dimenticanza. Ma quando non c'è ancora la ṣalāh come struttura stabile, non c'è niente che interrompa la ghafлах, e la ghafлах

occupa tutto lo spazio disponibile. È un circolo che si rompe solo dall'esterno: con una decisione, con uno strumento, con un sistema.

## **IL RIMANDARE**

Il nafs, la dimensione interiore che tende al comodo, è straordinariamente creativo nel trovare ragioni plausibili per rimandare. "Adesso non posso, dopo". "Domani inizio con ordine". "Aspetto Ramadan". "Da lunedì". Ogni "dopo" suona ragionevole in isolamento; il problema è che si succedono l'uno all'altro senza che il dopo arrivi mai.

Questo non è mancanza di fede. È la struttura normale del procrastinare applicata a un atto che richiede discontinuità dalla routine. Ogni ṣalāh chiede di fermarsi, di uscire da ciò che si stava facendo, di creare uno spazio. E ogni volta che si deve creare uno spazio, il costo immediato è reale mentre il beneficio è differito. Il cervello umano privilegia sempre il costo immediato.

## **LA VERGOGNA COME OSTACOLO**

Come accennato all'inizio: dopo una caduta, la vergogna può diventare più grande dell'ostacolo originale. Chi si sente "troppo distante" da Allāh ﷻ per avvicinarsi sbaglia la direzione. La ṣalāh non è riservata a chi è già in buono stato spirituale: è il mezzo per tornarci. Al-Ghazālī رحمه الله scrive nell'Iḥyā' che l'abbandono della ṣalāh nasce spesso dall'abbandono della speranza nella misericordia di Allāh ﷻ: è una forma di disperazione travestita da umiltà.

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

*"L'azione più amata ad Allāh ﷻ è quella più costante, anche se piccola."*

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, n. 6464; Ṣaḥīḥ Muslim, n. 783

## Il problema del tutto o niente

Un pattern frequente è quello del tutto o niente: o si prega tutto perfettamente, o non ha senso iniziare a metà. È una logica che sembra rigorosa ma è in realtà autodistruttiva. Il ḥadīth di Bukhārī e Muslim citato sopra è diretto a smontarla: Allāh ﷻ non ama l'abbondanza intermittente. Ama la costanza, anche piccola.

Una ṣalāh al giorno per sei mesi è infinitamente più preziosa, nel suo impatto sulla propria vita spirituale e nella sua accettabilità davanti ad Allāh ﷻ, di cinque ṣalawāt per tre giorni seguiti da un mese di assenza. Non perché quattro ṣalawāt non abbiano valore, ma perché la costanza è il terreno su cui tutto il resto cresce.

## Cosa non è questo libro

Questo non è un libro che promette che la ṣalāh diventerà sempre facile. Ci sono mattine in cui alzarsi per il Fajr è difficile e rimane difficile. Ci sono pomeriggi in cui trovare dieci minuti per il 'Aṣr sembra impossibile e, a volte, lo è davvero. Il metodo Dawam non elimina la difficoltà: crea una struttura che regge anche quando la motivazione manca.

La motivazione è volatile. Arriva e va. Una struttura, invece, è qualcosa che regge anche quando non ci si sente ispirati, anche nei

giorni grigi, anche quando la vita è complicata. Il metodo Dawam è costruito su questo.

# I Sette Principi del Metodo Dawam

*La struttura che regge quando la motivazione non basta*

🕒 Lettura: 18 minuti

---

Questi principi sono il cuore del metodo. Non sono regole da rispettare alla lettera: sono strutture da interiorizzare. Ogni principio ha una radice islamica e una dimensione pratica concreta. Vengono introdotti qui nell'ordine in cui si costruisce la costanza.

## PRINCIPIO PRIMO

### L'ancora

La ṣalāh non si inserisce nel "tempo libero": si ancora a qualcosa che fai già. Ogni ṣalāh trova il suo posto in un punto fisso della giornata, agganciata a un'azione già presente nella routine: la colazione, il pranzo, il rientro a casa, il momento di andare a letto.

La ricerca sul comportamento umano e la tradizione islamica arrivano alla stessa conclusione: i comportamenti nuovi attecchiscono quando si agganciano a comportamenti già esistenti. I classici dell'educazione spirituale islamica, da al-Ghazālī a Ibn 'Aṭā' Allāh al-Iskandarī, insistono sul *tartīb*, l'ordine, come condizione della costanza. La ṣalāh non può dipendere dall'umore, dal ricordarsi, dalla disponibilità mentale: deve dipendere da un punto fisso.

Nella pratica: identifica per ognuna delle cinque ṣalawāt un'azione della tua giornata a cui agganciarla. Il Fajr prima della colazione. Lo Ṣuhr appena finisce la pausa lavoro. Il 'Aṣr quando si torna a casa. Il Maghrib prima di cena. L'ʿIshā' prima di andare a letto. L'ancora non è rigida al minuto: è un ordine relativo. La ṣalāh viene prima o dopo quella cosa, non in un momento astratto.

## PRINCIPIO SECONDO

### Tracciare senza giudicare

Il tracker non è un voto, non è una sentenza. È uno specchio. I giorni mancati si guardano, non si cancellano. I giorni buoni si riconoscono, non si celebrano eccessivamente.

Il tracker di Dawam PRO mostra la tua storia. Settimane verdi, giorni mancati, pattern che si formano nel tempo. Guardare questa storia senza il filtro del giudizio è una pratica di onestà: si vede com'è davvero, non com'è nella narrativa che si racconta.

Non è utile usare il tracker come strumento di auto-punizione: "guarda quanti giorni ho saltato". È utile usarlo come informazione: "il martedì e il giovedì ho spesso difficoltà con il 'Aṣr, forse c'è qualcosa di strutturale in quei giorni". La differenza tra i due usi è enorme: uno paralizza, l'altro informa e orienta.

## PRINCIPIO TERZO

### La niyyah viene prima del comportamento

L'intenzione si forma prima della ṣalāh, non durante. Il momento in cui si decide di pregare è islamicamente e psicologicamente cruciale.

Il fiqh hanafita è preciso su questo: la niyyah deve essere presente prima della taḥrīmah, e deve essere una determinazione ferma, non un pensiero vago. Al-Shurunbulālī scrive che la niyyah minima valida è tale che "se qualcuno chiedesse cosa stai facendo, potresti rispondere immediatamente, senza dover pensare" (Marāqī al-Sa'ādāt, nota 208).

Tradotto in pratica: la niyyah non è qualcosa che si fa mentre ci si alza per andare a pregare. Si forma nel momento in cui si decide di andare. "Adesso mi alzo e faccio il 'Aṣr." Da quel momento, qualunque cosa interrompa questa catena d'azione è una distrazione da evitare. Dawam PRO include una funzione di intenzione pre-preghiera che aiuta a rendere esplicito questo momento.

## PRINCIPIO QUARTO

### Piccolo e costante

Due ṣalawāt ogni giorno per tre settimane valgono più di cinque ṣalawāt per tre giorni seguiti da dieci di pausa. La costanza piccola batte l'abbondanza intermittente, ogni volta.

Questo principio è il fondamento hadithico di tutto il metodo. Il ḥadīth di Bukhārī n. 6464 non dice "l'azione più abbondante", né "l'azione più perfetta". Dice "la più costante, anche se piccola." La parola *adwam* deriva dalla stessa radice di *dawam*: continuità nel tempo. Non quantità in un momento.

Il piano delle sei settimane (capitolo 9) è costruito su questo principio. Si inizia da dove si è, non da dove si vorrebbe essere. Si consolida prima di aggiungere. Si costruisce una fondazione che regge prima di alzare i muri.

## PRINCIPIO QUINTO

### Il recupero rapido

Dopo un'interruzione, si ricomincia dalla prossima ṣalāh. Non dal giorno dopo. Non da lunedì. Non da Ramadan. Dalla prossima ṣalāh che entra nel suo tempo.

Questo principio combatte direttamente il meccanismo della vergogna come ostacolo descritto nel capitolo precedente. L'interruzione, quando arriva, non ridefinisce l'identità: è un evento puntuale in una storia più lunga. Il modo di trattarla non è ignorarla o colpevolizzarsi: è ricominciare immediatamente, dalla prossima occasione disponibile.

Dal punto di vista fiqhī: il qaḍā' si esegue, ma non come sostituto del presente. Si esegue il qaḍā' delle ṣalawāt mancate e si mantiene la cura del presente. I due piani si tengono separati.

## PRINCIPIO SESTO

### La comunità silenziosa

Sapere che ci sono altri che stanno facendo lo stesso percorso, anche senza vederli, anche senza parlarsi, cambia qualcosa nella tenuta della pratica.

Il Profeta ﷺ diceva che la ṣalāh in congregazione vale venticinque o ventisette volte di più della ṣalāh solitaria (Bukhārī n. 645, Muslim n. 649). Quando non è possibile pregare in congregazione fisica, la consapevolezza di far parte di una comunità che pratica ha un effetto reale sulla motivazione. Non è un sostituto della congregazione: è un fattore di supporto.

Dawam PRO è usato da una comunità. Non vedere le statistiche degli altri non significa essere soli nel percorso. La comunità di Madrassat an-Noor, raggiungibile via WhatsApp e sui social, è parte di questo ecosistema.

## PRINCIPIO SETTIMO

### Il muḥāsabah settimanale

Una volta a settimana, non tutti i giorni, si guarda indietro con onestà. Il Venerdì è il momento naturale per questo. Si vede com'è andato il tracciamento, si riconosce ciò che ha funzionato, si individua ciò che si ripete come ostacolo.

Il muḥāsabah quotidiano, per chi sta costruendo una pratica, può essere controproducente: troppo vicino agli eventi, troppo reattivo, rischia di diventare ansioso piuttosto che riflessivo. Il muḥāsabah settimanale ha una distanza sufficiente per vedere i pattern senza essere travolti dai singoli episodi.

Il Venerdì è il giorno naturale per questo, in accordo con il suo peso spirituale nell'Islam. Il capitolo 10 approfondisce come condurre il muḥāsabah e come usare il barometro spirituale di Dawam PRO in questa pratica.

# Guida a Dawam PRO

## *Come usare l'app con il metodo*

🕒 Lettura: 16 minuti

---

Dawam PRO non è pensata per essere usata passivamente. Ogni funzione corrisponde a uno o più principi del metodo Dawam. Questa guida ti aiuta a capire non solo dove trovare le funzioni, ma perché esistono e come usarle in modo che supportino davvero la costanza.

## La struttura dell'app

Dawam PRO è organizzata in sette sezioni principali, accessibili dalla barra di navigazione inferiore. Le esploriamo una per una in relazione al metodo.



### Tracker Ṣalāh — Principio 2 e 5

Il cuore dell'app. Registra ogni ṣalāh eseguita (adā') e ogni ṣalāh recuperata (qaḍā') separatamente. La visualizzazione settimanale mostra i pattern in modo immediato: non serve analizzare a lungo per vedere dove ci sono i punti deboli della settimana. I giorni mancati non scompaiono: restano visibili come parte della storia onesta del percorso.

**Come usarlo con il metodo:** apri il tracker subito dopo ogni ṣalāh e registrala. Non aspettare la sera per registrare tutto insieme: il momento del registro è parte del rituale, un piccolo gesto di riconoscimento di ciò che si è fatto.



### Ṣalāh Card — Principio 3

La card della ṣalāh include la recitazione completa della Al-Fātiḥah e di cinque sūrah brevi in arabo, con traslitterazione e traduzione italiana, più la funzione audio per ascoltare la recitazione corretta. È pensata per chi sta imparando o per chi vuole verificare la propria recitazione.

**Come usarla con il metodo:** la Ṣalāh Card supporta il Principio 3, quello della niyyah cosciente. Leggi il testo della sūrah che intendi recitare prima di iniziare la ṣalāh: capire ciò che si sta dicendo rende la niyyah più presente e più concreta.



### Barometro Spirituale (solo PRO) — Principio 7

Il barometro spirituale è uno strumento di muḥāsabah visivo. Registra il tuo stato spirituale su diversi indicatori (regolarità della ṣalāh, qualità dell'attenzione, stato del cuore) e mostra l'andamento settimanale. Non è una valutazione esterna: è un'autoriflessione guidata.

**Come usarlo con il metodo:** aggiorna il barometro ogni Venerdì, nel momento del tuo muḥāsabah settimanale. Non serve farlo ogni giorno: l'obiettivo è vedere l'andamento su più settimane, non reagire a ogni singola giornata. Nel capitolo 10 trovi le domande guida specifiche per questo momento.



### Du‘ā’ e Intenzione Pre-Preghiera — Principio 3

Prima di ogni ṣalāh, puoi accedere a una selezione di du‘ā’ da recitare nell’attimo che precede la taḥrīmah. Include anche una funzione di niyyah guidata: il testo dell’intenzione per ognuna delle cinque ṣalawāt, con le varianti per farḍ, sunnah e Witr secondo il madhhab hanafita.

**Come usarla con il metodo:** il momento del du‘ā’ pre-preghiera è il momento in cui il Principio 3 si attiva concretamente. Prenditi dieci

secondi prima della taḥrīmah: apri la sezione, leggi la niyyah per la ṣalāh che stai per eseguire, poi chiudi il telefono e inizia.



### Qur'ān e Tafsīr — Approfondimento

Accesso completo al Qur'ān con tafsīr classico per ogni sūrah, secondo le fonti di Ahl al-Sunnah wal-Jamā'ah. Quando la ṣalāh è già stabile e si vuole capire meglio ciò che si recita, questa sezione diventa uno strumento di crescita.

**Come usarla con il metodo:** non è uno strumento per la fase iniziale, salvo per consultare il significato delle sūrah che si recitano nella ṣalāh. Diventa centrale nella fase tre del piano (settimane 5-6 e oltre), quando si vuole ampliare la comprensione della recitazione.



### Orari Ṣalāh e Notifiche — Principio 1

Gli orari delle ṣalawāt calcolati in tempo reale per la tua posizione geografica, secondo i parametri hanafiti. Include la possibilità di impostare notifiche personalizzate per ogni ṣalāh: non solo al momento dell'entrata del tempo, ma anche "X minuti prima", utile per preparare l'àncora.

**Come usarla con il metodo:** configura le notifiche in base alle tue ancore. Se l'àncora del 'Aṣr è "quando torno a casa", imposta la notifica per 15 minuti dopo l'orario a cui di solito rientri, non all'entrata del tempo. La notifica deve ricordare l'azione (pregare), non solo informare del tempo.



### Statistiche e Cronologia — Principio 2

Visualizzazione mensile e annuale del tracciamento. Mostra la percentuale di ṣalawāt eseguite per settimana, i pattern di regolarità, e l'andamento nel tempo. Include anche il conteggio del qaḍā': quante ṣalawāt mancate hai recuperato questa settimana.

**Come usarla con il metodo:** guarda le statistiche nel momento del muḥāsabah settimanale, non ogni giorno. La frequenza quotidiana tende a rendere i numeri reattivi e ansiogeni; la visione settimanale li rende informativi.

## Configurazione iniziale

Al primo accesso a Dawam PRO, ti verrà chiesto di configurare tre cose: la posizione (per gli orari automatici), il madhhab (seleziona hanafita per i parametri di questo libro), e il livello di partenza. Il livello di partenza determina le notifiche predefinite e la visualizzazione del tracker: scegli il livello onesto, non quello aspirazionale. L'app si adatta alla tua realtà, non a quella che vorresti avere.

### PRIMA SETTIMANA

*Non attivare tutto subito. Configura gli orari, imposta le notifiche per le due ṣalawāt con cui inizi (vedi piano nel prossimo capitolo), e familiarizza con il tracker. Il resto viene dopo.*

# Il Piano delle Sei Settimane

*Da dove si è a dove si vuole essere*

🕒 Lettura: 15 minuti

---

Il piano che trovi qui è realistico, non aspirazionale. È costruito sulla logica del Principio 4 (piccolo e costante) e del Principio 5 (recupero rapido). Non è pensato per chi è già costante nelle cinque farḍ; per chi lo è già, questo capitolo serve come conferma di quello che sta facendo e come punto di partenza per le sunnah.

Ogni coppia di settimane ha un obiettivo minimo e un obiettivo stretch. L'obiettivo minimo è quello da raggiungere prima di procedere; l'obiettivo stretch è per chi è pronto ad andare oltre senza forzare. La domanda di muḥāsabah è quella da portare al momento settimanale del barometro spirituale.



## Le due ancore della giornata: Fajr e ‘Ishā’

Fajr e ‘Ishā’ sono le ṣalawāt “limite” della giornata: la prima apre il giorno, l’ultima lo chiude. Sono anche quelle con la struttura più naturale per l’aggancio (prima di dormire, appena svegli). Iniziare da qui dà due punti fissi che delimitano la giornata islamicamente.

### OBIETTIVO MINIMO

Fajr e ‘Ishā’ ogni giorno per 14 giorni

### OBIETTIVO

#### STRETCH

Aggiungere il Maghrib nei giorni in cui è possibile

### SU DAWAM PRO

Attiva le notifiche solo per Fajr e ‘Ishā’

**Nota sul Fajr:** alzarsi per il Fajr è spesso il primo vero ostacolo. L’ancora naturale è il momento in cui si mette la sveglia la sera prima: quello è il momento in cui si forma l’intenzione per il Fajr. Prima di dormire, metti la sveglia e dimmi: “Allāh ﷻ, voglio pregare il Fajr domani mattina.” Non è una formula magica, ma è l’inizio della niyyah.

**Cosa fare se si salta:** si recupera il qaḍā’ nella stessa giornata, preferibilmente prima che entri la ṣalāh successiva della stessa. Poi si registra nel tracker, senza drammi, e si va avanti.

## Il cuore del giorno: aggiungere il 'Aṣr

Dopo due settimane, Fajr e 'Ishā' dovrebbero essere consolidati. Non perfetti, ma stabili. Si aggiunge il 'Aṣr, la "ṣalāh di mezzo" che il Qur'ān nomina separatamente: quella che il lavoro, gli impegni, la vita pomeridiana mettono più spesso a rischio.

### OBIETTIVO MINIMO

Fajr, 'Aṣr e 'Ishā'  
ogni giorno

### OBIETTIVO

#### STRETCH

Aggiungere il  
Maghrib con  
regolarità

### MUḤĀSABAH

In quali giorni  
fatico di più con il  
'Aṣr? Cosa lo  
ostacola?

**L'ancora del 'Aṣr** è spesso la più difficile da trovare perché il pomeriggio è il momento più caotico della giornata. Alcune opzioni: aggancio al cambio turno, alla fine della riunione di lavoro, al rientro in macchina, al momento della merenda. L'importante è che sia un momento fisso, non "quando ho un momento".

## Le cinque farḍ — e il passo successivo

Le ultime due settimane portano il completamento delle cinque farḍ con l'aggiunta di Zuhr e Maghrib, e per chi è pronto, l'avvio delle sunnah mu'akkadah. Questo non è il traguardo: è il punto di partenza della pratica stabile.

### OBIETTIVO MINIMO

Tutte e cinque le  
farḍ ogni giorno

### OBIETTIVO

#### STRETCH

Aggiungere le due  
sunnah del Fajr e le  
sunnah dello Zuhr

### MUḤĀSABAH

Cosa è cambiato  
nella mia giornata  
da quando prego  
con più regolarità?

## Cosa fare dopo le sei settimane

Se hai completato il piano, hai una pratica delle cinque farḍ che ti tiene. Il passo successivo non è automatico: dipende da dove sei e da cosa senti. Alcune direzioni possibili:

Stabilizzare le sunnah mu'akkadah (in particolare le due del Fajr, le quattro dello Ṣuhr, le due del Maghrib, le due dell'Ishā'). Aggiungere il Witr se non è ancora presente. Avvicinarsi gradualmente al Tahajjud, iniziando con due rak'ah dopo essersi svegliati spontaneamente di notte. Cominciare a capire ciò che si recita nella ṣalāh, usando la sezione Qur'ān e Tafsir di Dawam PRO.

## Se il piano si interrompe

Torni al Principio 5: ricomincia dalla prossima ṣalāh. Non da lunedì. Non dalla settimana 1. Dalla prossima ṣalāh. Se sei alla settimana 4 e hai saltato tre giorni, non torni all'inizio: riprendi da dove sei. Se hai saltato tre settimane, probabilmente ha senso tornare indietro di una settimana, non dall'inizio. Il piano non è una gara: è uno scaffold, un'impalcatura. Si usa finché serve, si adatta a ciò che succede, non si butta via appena si fa un buco.

### UNA COSA IMPORTANTE

*Questo piano è un punto di partenza, non una prescrizione rigida. Se cinque settimane per le prime tre farḍ ti sembrano troppe, accelera. Se due settimane per le prime due ṣalawāt ti sembrano difficili, rallenta. Ciò che conta è che ogni passo sia reale, non aspirazionale.*

# Muḥāsabah

*Guardarsi con onestà, senza distruggersi*

🕒 Lettura: 10 minuti

---

Il muḥāsabah, **مُحَاسَبَةٌ**, è la rendicontazione interiore: il momento in cui ci si ferma e si guarda con onestà dove si è, cosa si è fatto, cosa si è mancato. Non è una pratica di autopunizione. Non è nemmeno una ricerca della perfezione. È uno strumento di conoscenza: conoscenza di sé, dei propri pattern, dei propri ostacoli reali.

## La tradizione del muḥāsabah

Al-Ghazālī رحمه الله dedica all'argomento il ventiduesimo libro dell'Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, intitolato *Kitāb al-Murāqabah wal-Muḥāsabah*. La murāqabah è la vigilanza continua, la consapevolezza che Allāh ﷻ è presente in ogni momento; il muḥāsabah è la rendicontazione, il bilancio che si fa a intervalli. I due insieme formano la base della vita spirituale cosciente.

Al-Ghazālī distingue tra il muḥāsabah prima dell'azione (valutare l'intenzione e la legittimità di ciò che si intende fare), durante l'azione (vigilanza sulla qualità della presenza), e dopo l'azione (bilancio di ciò che è stato). Il settimo principio del metodo Dawam si riferisce principalmente al terzo tipo: il bilancio a posteriori.

‘Umar ibn al-Khaṭṭāb رضي الله عنه è ricordato per aver detto: "Fatevi il conto prima che ve lo facciano." La tradizione islamica ha sempre indicato il muḥāsabah come pratica dei sani spiritualmente, non

come pratica dei deboli o dei peccatori: è strumento di chi vuole crescere, non di chi si sente schiacciato.

## Il muḥāsabah settimanale sulla ṣalāh

Il momento naturale è il Venerdì, preferibilmente nel pomeriggio, prima dell'ʿIshāʾ. Apri il barometro spirituale di Dawam PRO, guarda le statistiche della settimana, e poniti queste domande:

**Sul tracciamento:** quante ṣalawāt ho eseguito in adāʾ questa settimana? In quali giorni, e in quali ṣalawāt, ho avuto più difficoltà? C'è un pattern? Lo stesso giorno, la stessa ṣalāh, la stessa situazione che si ripete?

**Sull'attenzione:** in quante ṣalawāt ero davvero presente, almeno in parte? Ci sono state ṣalawāt in cui ho sentito qualcosa, in cui la presenza era reale? Cosa le ha rese diverse?

**Sul recupero:** le ṣalawāt mancate le ho recuperate nel qaḍāʾ? Quando non le ho recuperate, qual è stata la ragione?

**Sul prossimo passo:** c'è qualcosa che voglio cambiare nella settimana prossima? Un'ancora da spostare, una notifica da aggiustare, un ostacolo da rimuovere?

*Il muḥāsabah non è un processo di accusa. È un processo di comprensione. La differenza è nel tono interno con cui si conduce: non "come ho potuto", ma "cosa è successo, e cosa posso fare diversamente".*

## Il muḥāsabah e la vergogna

Se il muḥāsabah produce principalmente vergogna e senso di inadeguatezza, qualcosa non funziona nel modo in cui viene

condotto. La vergogna paralizza; il muḥāsabah autentico informa e orienta. Al-Ghazālī distingue tra la rimpianto produttivo, *nadm*, che porta a correggere la direzione, e la disperazione sterile, che porta a lasciare tutto.

Se ti accorgi che il momento del muḥāsabah ti lascia sempre più abbattuto che orientato, cambia il formato. Riduci le domande a una sola: "Cosa voglio fare diversamente la prossima settimana?" Poi agisci su quello, e basta.

## Il barometro spirituale come specchio

Il barometro spirituale di Dawam PRO è uno strumento visivo che mostra l'andamento su più settimane. Non serve a dirti se sei "abbastanza bravo": serve a dirti se la direzione è quella giusta. Una linea che sale lentamente su sei settimane è molto più importante di un picco in una settimana seguito da un crollo.

Usa il barometro come punto di partenza del muḥāsabah, non come verdetto finale. È un dato tra altri dati, non una sentenza.



C'è un ḥadīth di 'Ā'ishah رضي الله عنها in cui racconta che il Profeta ﷺ, quando cominciava qualcosa, la manteneva con costanza. E racconta che la sua ṣalāh notturna era quella delle notti comuni, non solo di Ramadan. Era la ṣalāh dei giorni comuni. Quella in cui non si sente l'entusiasmo della festa, ma si sente la scelta, il proposito, la connessione che non dipende dall'umore.

È lì che il muḥāsabah serve di più: non per misurare quanto si è stati bravi, ma per mantenere viva la consapevolezza di ciò che si sta costruendo, giorno dopo giorno, ṣalāh dopo ṣalāh.

CHIUSURA

## Una du‘ā’ per la costanza

Prima di concludere, una du‘ā’ autentica dalla sunnah del Profeta ﷺ per la costanza nella ṣalāh e nella vita spirituale.

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

*Allāhumma a‘innī ‘alā dhikrika wa shukrika wa ḥusni ‘ibādatik*

*“O Allāh, aiutami a ricordarTi, a ringraziarTi, e ad adorarTi  
nel modo migliore.”*

Sunan Abī Dāwūd, n. 1522 — insegnato dal Profeta ﷺ a Mu‘ādh ibn  
Jabal رضي الله عنه

*Questa du‘ā’ è stata insegnata dal Profeta ﷺ come formula da recitare dopo ogni ṣalāh. Tre cose: il dhikr, la gratitudine, la qualità dell’adorazione. Non la quantità, non la perfezione: la qualità. Ḥusn al-‘ibādah: fare bene ciò che si fa, con presenza, con intenzione, con onestà.*

---

Il libro è finito. La ṣalāh continua. Apri Dawam PRO, trova la tua àncora, traccia la prima preghiera. Da lì si parte.

**Madrassat an-Noor**

madrassatannoorscuola.it

وَاللَّهُ الْمَوْفِقُ

*E Allāh ﷻ è Colui che concede il tawfiq*