

STEP 7

Come si scende nella prostrazione (Sujood) (Sajdah),

Di' **Allaahu Akbar**
Allah è il più grande
الله أكبر

In posizione di prostrazione, assicurarsi:

- Il naso e la fronte stanno toccando il suolo.
- I palmi delle mani sono posti a terra (con le dita unite) sotto le orecchie e gli avambracci non devono poggiare a terra.
- Le due ginocchia sono sul pavimento.

In posizione di prostrazione, diciamo tre volte:

SUJOOD
SAJDAH



x3 **Subhaana rabbiyal 'alaa**
Sia gloria al mio Signore il più alto dei cieli.
سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

STEP 8

Come si arriva alla posizione seduta (Jalsah) (Q'adah), diciamo:

Sedetevi rilassati con la schiena dritta e con le mani comodamente appoggiate su cosce e ginocchia e dite:



JALSAH
Q'ADAH

Allaahu Akbar
Allah è il più grande
الله أكبر

In posizione di prostrazione, diciamo tre volte:

رَبِّ اغْفِرْ لِي x3
Rabbighfirlee
Oh Allah, perdonami.

STEP 9

Poi si passa alla posizione di prostrazione (sujood) per la seconda volta come descritto al punto 7. Mentre si va in questa posizione dire:

Allaahu Akbar
Allah è il più grande
الله أكبر

Nella posizione sujood dire le seguenti 3 volte:

x3
Subhaana rabbiyal 'alaa
Sia gloria al mio Signore il più alto dei cieli.
سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى



La prima unità è ora completa.

Ora si dovrebbe completare il secondo/finale rak'ah (unità).

ESEGUENDO IL SECONDO O ULTIMO RAK'AH (UNITÀ) DI PREGHIERA

STEP 1

Ripetere i passi da 3 a 9 dal primo Rak'ah (unità) di preghiera



STEP 2

Attahiyat



التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالطَّيِّبَاتُ
Attahiyyaatu Lillaahi was-salawaatu wat-tayyibaatu

Tutti i complimenti, le preghiere e le parole pure sono dovuti a Allaah.

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ

Al-salaamu 'alayka ayyuhan-Nabiyyu La pace sia con te, o Profeta,

وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

wa rahmatullaahi wa barakaatuh.

E la misericordia di Allaah e delle Sue benedizioni.

السَّلَامُ عَلَيْنَا وَ عَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

Assalaamu 'alaynaa wa 'alaa 'ibaad-illaahi assaaliheen.

La pace sia su di noi e sui giusti schiavi di Allaah.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Ash-hadu allaa ilaaha illa-Allaah

Sono testimone che non c'è nessun altro dio se non Allaah.

وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

wa ash-hadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasooluh

E rendo testimonianza che Muhammed è il Suo schiavo e Messaggero.

2 Rakats/Unità

FAJR

COSA FARE DOPO? Ora avete completato il modulo

1st Unit

2nd Unit

Complete the prayer

1° e 2° rak'ah . Quello che farai dopo dipenderà dalla preghiera che stai facendo, cioè da quante raka'ah stai facendo. Usa questo grafico per sapere qual è il tuo prossimo passo.

4 Rakats/Unità

DHUHR, ASR & ISHA'

1st Unit

2nd Unit

3rd Unit

4th Unit

Complete the prayer

3 Rakats/Unità

MAGHRIB

1st Unit

2nd Unit

3rd Unit

Complete the prayer