

# Guida al Pellegrinaggio (Hajj) e alla 'Umrah



## UMRAH

### 1. IHRAM – Prima di raggiungere il miqât:

**Prima di assumere l'Ihrâm:** Depilarsi, tagliare le unghie, effettuare il *ghusl* (purificazione maggiore) e il *wudhu* (abluzione minore), o almeno il *wudhu*.

**Indossare gli abiti dell'Ihrâm** – 2

due teli bianchi non cuciti per gli uomini ed abiti normali per le donne.

Le donne non devono indossare il niqâb durante l'Ihrâm e gli uomini non devono coprire la testa.

**Una volta sacralizzati**

**La Niyyah** (Intenzione) può essere pronunciata in qualsiasi lingua per sacralizzarsi; in arabo si recita:

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ بِعُمْرَةٍ

**LabbaikAllahumma bi-'Umrah**

Eccomi a Te, o Allah (in risposta alla Tua chiamata) per compiere la 'Umrah.

Recandosi a Masjid al-Harâm (Ka'bah), gli uomini recitano la Talbiyah a voce alta (le donne sottovoce)

**La recitazione della Talbiyah** (La supplica propria dell'Hajj):

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ،  
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكُ لَا شَرِيكَ لَكَ

**Labbayk Allahumma Labbayk, Labbayk la sharika laka Labbayk, Innal hamda wanni'mata lak walmulk La sharika lak**

Eccomi, o Allah (in risposta alla Tua chiamata), eccomi. Eccomi, Tu non hai associati, eccomi. In verità tutte le lodi, la grazia e il regno appartengono a Te. Non hai associati.

**'Umrah (Tawâful-Qudûm)**

**Entrando nella Sacra Moschea di Makkah (Masjid al-Harâm):** Entrare con il piede destro, recitando:

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

**Allahumma aftah li abwaaba rahmatika**

O Allah, spalanca le porte della Tua misericordia per me.  
♦ Avere l'intenzione di compiere il Tawâf.

### 2. TAWÂF (Circumambulare la Ka'bah 7 volte)



♦ Prima di procedere dal punto di partenza del Tawâf, *Al-Hajarul-Aswad* (la Pietra Nera) <sup>1</sup>, solo per gli uomini – scoprire la spalla destra posizionando l'Ihrâm sotto l'ascella (ciò è noto come *Idhtiba*).

All'inizio di ogni giro, fare un segno con la mano destra verso *al-Hajarul-Aswad* (La Pietra Nera) <sup>2</sup>, e recitare –

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allahu Akbar (Allah è il più Grande).

♦ Gli uomini dovrebbero camminare velocemente (*raml*) durante i primi tre giri; al quarto si può camminare

normalmente, in maniera perfettamente circolare, fino al settimo giro. Nessuna particolare supplica (Du'â) è richiesta durante il Tawâf.<sup>3</sup>

♦ Qualsiasi *du'a* (invocazione) può essere recitato durante il Tawâf, ad eccezione del *du'a* di sunnah da recitare nel momento in cui ci si trovi ar-Ruknul-Yamânî (l'angolo Yemenita) <sup>4</sup> e la Pietra Nera:

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ



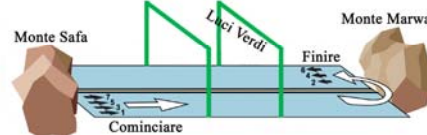
**Rabbanâ âtinâ fid-dunyâ hasanatan wa fil âkhirati hasanatan wa qinâ 'adhâban nâr**

Signore nostro! Dacci le cose buone di questo mondo e le cose buone dell'Altra Vita, e allontanaci dal Fuoco!  
(Corano, 2, 201)

♦ Una volta completato il Tawâf, coprire la spalla destra e offrire 2 raka'ât di fronte alla stazione di Ibrahim – se possibile – altrimenti in qualsiasi altra parte dell' al-Masjidul-Harâm (Sacra Moschea); nella prima rak'ah recita Sûratul-Kâfirûn e nella seconda rak'ah, Sûratul-Ikhlâs.  
♦ Bere l'acqua di Zam-zam invocando (*du'a*).



### 3. Sa'î (il completamento di 7 va e viene tra Safâ e Marwah)



Cominciare il Sa'î a as-Safa. Completare il tragitto tra as-Safa e al-Marwah (primo tragitto), poi da al-Marwah vero as-Safa (secondo tragitto) e continuare così per sette andirivieni, terminando ad al-Marwah. Incontrando le luci verdi, solo gli uomini devono correre tra le due luci. Ai piedi di as-Safa si reciti:

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ  
**Innas-safâ wal marwata min sha'a'irillâhi faman hajjal baita 'awi tamara falâ junâha 'alaihi an yattawwafa bihimâ wa man tatawwa'a khiran fa'innAllaha shâkirun 'alimun**

Safâ e Marwa sono veramente fra i segni di Allah e non ci sarà male alcuno se coloro che fanno il Pellegrinaggio alla Casa o la Visita, correranno tra questi due (colli). Allah sarà riconoscente a chi si sarà imposto volontariamente un'opera meritoria. Allah è grato, sapiente. (Corano II, 158)

Ogni volta che si completi un tragitto, si reciti:

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، أَنْجَزَ وَعَدَهُ وَ نَصَرَ عَبْدَهُ وَ هَزَمَ الْأَحْزَابَ وَ حَذَه

**Allahu Akbar Allahu Akbar Allahu Akbar - lâ ilâha illallahu wahdau lâ sharîkalah - lahul mulku wa lahul hamdu - yuhyî wa yumîtu wa huwa 'alâ kulli shai'in qadîr - lâ ilâha illallahu wahdahu lâ sharîkalah - anjaza wa'dahu wa nasara ' abdahu wa hazamal ahzâba wahdahu**

Allah è il più Grande, Allah è il più Grande, Allah è il più Grande. Non vi è altra divinità al di fuori di Allah, senza associati, a Lui il Regno e a Lui la lode; Egli è Potente su tutte le cose. Solo Lui dà la vita e causa la morte, Egli è Onnipotente. Non esiste nessuno veramente meritevole di adorazione eccetto Allah Solo, senza pari. Egli ha mantenuto le Sue promesse, ha aiutato i suoi servi ed ha sconfitto gli infedeli.

### 4. Rasatura dei capelli <

Dopo aver completato i riti del Sa'î: **Uomini**: radersi il capo completamente è consigliato, oppure è possibile tagliare i capelli uniformemente. **Donne**: esse taglieranno tutte le ciocche di capelli per la lunghezza di una falange del dito di una mano. Lasciando al-Masjidul-Harâm (Sacra Moschea) con il piede sinistro, recitare:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

**Allahumma inni 'as'aluka min fadhlika**

O Allah, benedici il Profeta Muhammad e invoca su di lui la pace. O Allah, imploro i Tuoi favori.

Rimuovere l'Ihrâm, tutte le restrizioni sono ora finite – e aspettare la mattina dell' 8° giorno di Dhul-Hijjah.

### Note

- Se possibile, stare vicino all'area tra l'angolo della Pietra Nera e la porta.
- Se possibile, toccare la Pietra Nera con la mano destra e baciarla; se non sia possibile, fare semplicemente segno in sua direzione con la mano destra.
- Non vi è uno specifico *du'a* durante la circumambulazione, a parte quello menzionato per essere recitato tra l'Angolo Yemenita e la Pietra Nera. Perciò, è possibile recitare il Qur'ân o qualsiasi *du'a* si desideri.
- Se possibile, toccare l'Angolo Yemenita (ar-Rukn al-Yamâni) ogni volta – e questo è preferibile; se non sia possibile, fare semplicemente segno verso di esso.

### La visita a Madina / Masjid an-Nabawî / Masjid Qûbâ

Visitare Madina non è un atto obbligatorio, né durante l'Hajj, né durante la 'Umrah, ma vi è una grande ricompensa nel visitare la Moschea del Profeta (sallAllahu 'alayhi waSallam). Il Profeta (sallAllahu 'alayhi waSallam) disse:



"Una preghiera in questa mia moschea (Madina) vale più di 1.000 preghiere offerte in qualsiasi altro posto, ad eccezione di Masjid al-Harâm (Makkah), e una preghiera in Masjid al-Harâm vale più di 100.000 preghiere in qualsiasi altra moschea".

Egli (pace e benedizioni di Allah su di lui) disse anche: "Chiunque compia le abluzioni a casa e poi vada a pregare a Masjid Quba (la prima moschea costruita nell'Islâm), riceverà una ricompensa equivalente ad una 'Umrah".

### Tipi di Hajj

Qualsiasi persona intenda compiere l'Hajj deve optare per uno dei seguenti tre tipi di Pellegrinaggio:

♦ **TAMATTU**: Consiste nell'effettuare la 'Umrah seguita dall'Hajj nei prescritti mesi dell'Hajj. Questa è la migliore forma di Pellegrinaggio, che il Profeta Muhammad (sallAllahu 'alayhi waSallam) raccomandò ai suoi seguaci di effettuare.

♦ **QIRÂN**: Consiste nell'effettuare la 'Umrah e l'Hajj insieme.

♦ **IFRÂD**: Consiste nell'effettuare solo l'Hajj, senza la 'Umrah.

\*Se si opti per il Tamattu' o il Qirân, occorre effettuare la *Udhiya* (Sacrificio).

**Non dimenticare di:** ♦ Pagare tutti i debiti

♦ Riparare i torti

♦ Fare testamento



# HAJJ

IL VIAGGIO DI UNA VITA

|                                            |   |                                      |
|--------------------------------------------|---|--------------------------------------|
| Una volta arrivati a Makkah                | - | Effettuare il Tawâf                  |
| 8° Dhul-Hijjah                             | - | Indossare l'Ihrâm                    |
|                                            |   | Permanenza a Mina                    |
| 9° Dhul-Hijjah                             | - | Sosta a 'Arafah                      |
|                                            |   | Sosta a Muzdalifah                   |
| 10° Dhul-Hijjah                            | - | Lapidazione delle Steli              |
|                                            |   | Esecuzione dell'Udhiya (Sacrificio)  |
|                                            |   | Rasatura del capo                    |
|                                            |   | Tawâful-Ifâdhah                      |
| 11°, 12°, (13° Dhul-Hijjah <sup>11</sup> ) | - | Permanenza a Mina per la lapidazione |
| Al momento della partenza da Makkah        | - | Tawâful-Wadâ                         |

## 8° giorno di Dhul-Hijjah (Yawmut-Tarwiyah)

Porsi in stato di *Ihrâm*.<sup>5</sup>

- Dichiarare l'intenzione di effettuare l'Hajj, recitando:

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ بِحَجِّ

### Labbayk Allahumma bi -hajjah

Sono qui, o Allah (in risposta alla Tua chiamata) per effettuare l'Hajj.

In piedi, rivolti alla Qibla, recitare la *Talbiyah*:

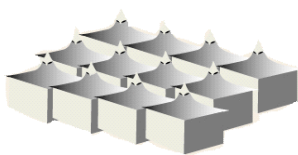
لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ،

إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكُ لَا شَرِيكَ لَكَ

### Labbayk Allahumma Labbayk, Labbayk la sharika laka Labbayk, Innal hamda wanni'mata laka walmulk La sharika lak

- Tra la fine del Fajr (preghiera dell'alba) fino a prima dello Zhuhr (preghiera di metà giornata): con calma dirigersi verso Mina

#### Permanenza a Mina



- Pregare Dhuhr, 'Asr, Maghrib and 'Isha a Mina<sup>6</sup>.
- Rimanere impegnati in atti

di 'Ibadah (adorazione) per tutto il giorno.

## 9° giorno di Dhul-Hijjah (Yawmu 'Arafah)

### Sosta a 'Arafah

- Pregare Fajr a Mina.

• Recarsi a 'Arafah in qualsiasi momento dopo l'alba. Fermarsi se possibile a *Namirah* (un luogo vicino a 'Arafah – attualmente vi si trova una moschea) e rimanervi fino a dopo Zawâl (quando il sole giunge allo zenit, poi comincia a calare) e ascoltare la *Khutbah*. Se ciò non sia possibile, è permesso proseguire verso 'Arafah, rimanendovi fino al tramonto. Qui, sostare sulle rocce ai piedi del Monte della Misericordia (Jabalu-r-Rahma); se non si riesca a fare ciò, si può sostare dovunque sulla spianata di 'Arafah. Rivolti verso la Qibla, con le mani sollevate in gesto di supplica, si possono recitare delle invocazioni e la *Talbiyah*. È consigliato recitare frequentemente la seguente invocazione:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَ لَهُ الْحَمْدُ، وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

La ilaha ill Allahu wahdahu lâ sharika lahu lahul mulk wa lahul hamdu wa huwa 'alâ kulli shay'in Qadîr

Non vi è altra divinità al di fuori di Allah, Solo, senza associati, a Lui il Regno e a Lui la lode; Egli è Potente su tutte le cose. Questa è la migliore supplica da recitare in questo giorno.

- Pregare Dhuhr e 'Asr a 'Arafah.

- Eseguire il *wuqûf* (rimanendo in piedi e pregando), recitando du'a (suppliche) e chiedendo perdono ad Allah fino al tramonto.
- Dopo il tramonto, andare a Muzdalifah.

#### Permanenza a Muzdalifah

- Pregare Maghrib e Ishâ' riunite e nella forma abbreviata a Muzdalifah.<sup>6</sup>
- A Muzdalifah o a Mina, raccogliere 70 pietruzze per la lapidazione delle steli.<sup>10</sup>



- Passare la notte in 'Ibadah (adorazione) o andare a riposare fino al Fajr.

## 10° giorno di Dhul-Hijjah (Yawmun-Nahr)

- Pregare il Fajr a Muzdalifah.

- Ripartire da Muzdalifah, alla volta di Mina, dopo il Fajr.

In qualunque momento a partire da questo istante, e fino al tramonto, si proceda con calma verso Jamaratul-'Aqabah al-Kubrâ

• per effettuare il lancio delle pietre. Rivolto verso la Jamarah (stela), avendo Makkah alla propria sinistra e Mina alla propria destra, lanciare sette pietruzze contro la Jamarah, recitando:

اللَّهُ أَكْبَرُ

### Allahu Akbar

Allah è il più Grande (dopo ogni lancio).

- Eseguire il sacrificio (*Udhiya*)

Acquistare il biglietto per *al-Hadi* (sacrificio), è permesso, altrimenti, con calma procedere verso la casa del macello a Mina per il sacrificio, nessuno altro luogo è idoneo.

- **Rasarsi o accorciare i capelli** ><. Dopo il sacrificio – Uomini: è preferibile rasare completamente i capelli, ma è permesso limitarsi a tagliare della stessa lunghezza tutte le ciocche di capelli; Donne: esse taglieranno tutte le ciocche di capelli per la lunghezza di una falange del dito di una mano.

- Rimuovere l'*Ihrâm*, poiché tutte le restrizioni sono ora finite, eccetto le relazioni coniugali.

Procedere verso Makkah per compiere Tawâful-Ifâdhah.

#### Tawâful-Ifâdhah

- Dirigersi a Makkah per effettuare Tawâful-Ifâdhah. Esso può essere effettuato in qualsiasi momento, fino al tramonto del 12° Dhul Hijjah.

Dopo essere entrati a Masjid al-Harâm col piede destro, recitare il du'a di ingresso (cfr. la sezione relativa alla 'Umrah). Non è richiesta l'assunzione dell'*Ihrâm*. Partire dalla Pietra Nera (al-Hajarul-Aswad).<sup>1</sup>

- Una volta completato il Tawâf, offrire 2 rak'ât di fronte alla stazione di Ibrâhîm – se possibile – altrimenti in qualsiasi altra parte di Masjidul-Harâm (Sacra Moschea); nella prima rak'ah recita Sûratu-l-Kâfirûn e nella seconda rak'ah, Sûratu-l-Ikhlâs.

- Bere l'acqua di Zam-zam – recitare il du'a

- Compiere il Sa't (cfr. la sezione relativa alla 'Umrah)

- Una volta completato il Sa't, tutte le restrizioni decadono.

- Ritornare a Mina.

Al momento di lasciare al-Masjidul-Harâm col piede sinistro, recitare il du'a di commiato (cfr. la sezione relativa alla 'Umrah).

## 11° giorno di Dhul-Hijjah

- Se Tawâf al-Ifâdhah<sup>8</sup> non sia stato compiuto il giorno precedente, recarsi a Makkah ed effettuarlo. Pregare poi le 2 rak'ât, bere l'acqua di Zam-zam e compiere il Sa't. Ritornare poi a Mina.

#### Permanenza a Mina per la lapidazione delle steli



Nel periodo che va dall'inizio dello Zawâl (sole allo zenit/assenza di ombra) fino alla notte, si proceda alla lapidazione delle tre Jamarât (sono richieste 21 pietruzze al giorno).<sup>11</sup> • • •

Rivolti alla prima Jamarah (la Piccola Stela), avendo Makkah alla propria sinistra e Mina alla propria destra, si

proceda al lancio di sette pietruzze contro la Jamarah, recitando:

اللَّهُ أَكْبَرُ

### Allahu Akbar

Allah è il più Grande (dopo ogni lancio)

Dopo aver lapidato la prima Jamarah<sup>9</sup>, col viso rivolto alla Qiblah (con la prima Jamarah alla propria destra), alzare le mani in segno di supplica e invocare quanto si desidera. Poi, con calma procedere in direzione della seconda Stela<sup>9</sup>. Col viso rivolto alla seconda Jamarah, con Makkah alla propria sinistra e Mina alla propria destra, lanciare uno per uno altri sette sassolini contro la Stela, recitando:

اللَّهُ أَكْبَرُ

### Allahu Akbar

Allah è il più Grande (dopo ogni lancio)

Dopo la lapidazione della seconda Jamarah, col viso rivolto alla Qiblah (con la seconda Jamarah alla propria destra), sollevare le mani in gesto di supplica e chiedere ad Allah quanto si desidera. Poi, con calma procedere verso la terza Stela (al-Kubrâ)<sup>9</sup>. Col viso rivolto alla terza Stela, con Makkah alla propria sinistra e Mina alla propria destra, lanciare uno per uno i sette sassolini contro la Jamarah, recitando:

اللَّهُ أَكْبَرُ

### Allahu Akbar

Allah è il più Grande (dopo ogni lancio)

Dopo aver lapidato l'ultima Stela, andarsene senza recitare ulteriori suppliche.

## 12° giorno di Dhul-Hijjah

- Se Tawâf al-Ifâdhah<sup>8</sup> non sia stato ancora compiuto, recarsi a Makkah ed effettuarlo. Pregare poi le 2 rak'ât, bere l'acqua di Zam-zam e compiere il Sa't. Ritornare poi a Mina.

- Nel periodo che va dall'inizio dello Zawâl (sole allo zenit/assenza di ombra) fino alla notte, si proceda alla lapidazione delle tre Jamarât, con 7 pietruzze ciascuna. Partire da Mina alla volta di Makkah prima del tramonto se sia possibile. Se non lo sia, rimanere a Mina.

## 13° giorno di Dhul-Hijjah

- Se non si sia lasciata Mina il giorno precedente, lapidare le 3 Jamarât con 7 pietruzze ciascuna.
- Partire alla volta di Makkah.
- Al momento di partire da Makkah definitivamente, compiere Tawâful-Wadâ (la circumambulazione d'addio) come ultimo atto.

#### Note

<sup>5</sup> Dovunque ci si trovi – hotel, casa, ecc.

<sup>6</sup> Pregare due rak'ât per ognuna delle preghiere di Zhuhr, 'Asr e 'Ishâ'. La preghiera di Maghrib non è abbreviata, e rimane di tre rak'ât. 'Ishâ' deve essere fatta seguire dal Witr.

<sup>7</sup> Un luogo vicino a 'Arafah – attualmente vi si trova una moschea. Se non sia possibile, è permesso proseguire fino a 'Arafah.

<sup>8</sup> Tawâful-Ifâdhah può essere eseguito il 10° giorno. Le donne hanno diritto a posticipare il tawâf nel caso in cui siano mestruate.

<sup>9</sup> Per la traduzione, cfr. pag. 11.

<sup>10</sup> Dovrebbero essere tutte delle stesse dimensioni. È anche possibile raccogliercle a Mina. Saranno necessarie 7 pietruzze il 10° giorno, e 42 nei giorni seguenti (49 in totale). Saranno necessari 21 altri sassolini nel caso in cui si rimanga a Mina il 13° giorno di Dhul Hijjah (70 in totale). Non dovrebbero essere più grandi di un cecio (approssimativamente 1cm).

<sup>11</sup> È permesso compiere Tawâful-Wadâ il 12° Dhul-Hijjah (a condizione di aver lasciato Mina prima del tramonto), non effettuando quindi questo raccomandato (ma non obbligatorio) giorno della lapidazione.