



ムスリムとしての最初の一步

ムスリムとしての最初の日々のための短い小冊子——シャハーダが何を変えたのか、どう清め、どう礼拝するのか、ムスリムは何を信じ何を行うのか、そして誰もが最初に尋ねる問い。温かく、実践的で、出典を添えています。

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

収録内容

シャハーダを唱えた——今、何が起きたのか

清める:グスル、次にウドゥー

五度の日々の礼拝——今すぐ始める

ムスリムが信じ、行うこと

最初の問い:食べ物、名前、家族

あなたの最初のラマダーン

次にどこへ

ようこそ。シャハーダをつい先ほど唱えたばかりであれ、まだ心の中で思い巡らしている最中であれ、このページはあなたの最初の日々のためのものです——いくつかの行いを、必要な順番で。どうか、ゆっくりと。誰も一週間で自らの信仰を学ぶことはなく、あなたにそれが期待されているわけでもありません。

シャハーダを唱えた——今、何が起きたのか

その証言によって、あなたはイスラムに入り、それとともに、あなたの記録は白紙に洗い流されました。預言者ﷺは新しいムスリムに、「イスラムはそれ以前にあったものを取り壊す」と言って安心させられました——過去のあやまちはすべて赦され、帳簿はゼロから開き直されます。あなたは古い重荷を抱えて入るのではありません。

あなたはまた、世界にまたがる家族に加わりました。「信仰する者たちは兄弟にほかならない」とクルアーンは言います——地上の同じ一点に向かって礼拝し、あなたを自らの一員と認めるであろう、十億の人々。あなたはこれを一人でやるのではありません。

清める：グスル、次にウドゥー

よい最初の行いはグスル——新たで清らかな出発の意図をもって行う、全身の沐浴です。それは越えるべき障壁というより、あなた自身への贈り物です。清らかな記録のための、清らかな始まり。

その後、小さな清め——ウドゥー——は、あなたが各礼拝の前に行うものです。クルアーンはそれを説き示します。顔を洗い、両腕を肘まで洗い、頭を拭い、両足を足首まで洗いなさい。この一式の中の**ウドゥー・ポスター**は、それぞれに絵を添えて八つの手順すべてを案内します。それが第二の天性になるまで、洗面台のそばに置いておきましょう。

五度の日々の礼拝——今すぐ始める

礼拝——サラール——は一日の心臓です。五度、定められた時刻に。「礼拝は、定められた時刻において信者に義務づけられている」のです。夜明け、正午、午後、日没、そして夜——あなたの行うほかのすべてに縫い込まれた、神への小さな立ち返りです。

完全に学びきるまで待つてはいけません。今、たとえごくちかなくても、始めましょう。各単位は両手を挙げてアッラーフ・アクバル——「神は至大なり」——と唱えることから始まり、そこから言葉と所作を少しずつ学んでいきます。預言者ﷺは、「宗教は易しさである」こと、そして自らに過度の負担を課そうとする者は誰もそれを続けられないことを教えられました。完全な**サラール・ガイド**がこの一式に加わる予定です。それまでは、サイトの礼拝の記事があなたを踏み出させてくれます。

ムスリムが信じ、行うこと

イスラムは短く明快な土台の上に立っています——一度読み、しばしば立ち返る価値があります。

私たちが信じること。天使ジブリールが預言者ﷺに信仰について尋ねたとき、かれはこう答えられました。それは「アッラーを、かれの天使たちを、かれの諸啓典を、かれの使徒たちを、最後の日を信じ、そして神の定めを、その善も害も信じること」である、と。六つの信仰箇条、その中心にただ一つの神。

私たちが行うこと。「イスラムは五つ（の柱）の上に打ち立てられている」と預言者ﷺは言われました。すなわち、信仰告白、五度の礼拝、ザカート（困窮する者への施し）、ラマダーンの月の断食、そして可能な者にとってのメッカへの巡礼です。最初のものは、あなたはすでに行いました。残りは、少しずつ身についていきます。

最初の問い：食べ物、名前、家族

これらは、ほとんどすべての新しいムスリムが最初の数週間に尋ねる問いです。

何を食べてよいのか。「地上にある合法で善きものを食べなさい」とクルアーンは言います。ほとんどの食べ物は許されています。主に避けるべきは豚肉と酒です。肉は神の御名において屠られている（ハラール）べきですが、要領を覚える間に飢えることはありません——多くのものは明らかに問題ないのです。

アラビア語の名前が必要なのか。いいえ。あなたは今の名前をそのまま保ちます。改宗者の中には気に入ったアラビア語の名前を用いる人もいますが、イスラムにそれを求めるものは何もありません。

家族にどう伝えるのか。そっと、あなた自身のときに。両親への親切は、たとえ彼らがあなたの信仰を共にしていなくとも、イスラムにおける重い務めです。議論よりもはるかに、あなたの人柄——忍耐、誠実さ、温かさ——で導きましょう。あなたに時間が与えられたように、彼らにも時間を与えましょう。

あなたの最初のラマダーン

年に一度、ムスリムはラマダーンの月を夜明けから日没まで断食します。「断食はあなたがた以前の者たちに定められたように、あなたがたにも定められた」とクルアーンは言います——預言者たちにまでさかのぼる、自制と感謝の分かち合われた行いです。

最初のラマダーンが近いなら、ひるむことはありません。同じ一節は、「アッラーはあなたがたに易しさを望まれ、困難を望まれない」ことを約束します。病気の人、旅行中の人、できない人は免

除され、後日その日数を埋め合わせます。少しずつ入りましょう。助けを求めましょう。最初から英雄的にやり遂げることを求められているわけではありません。

次にどこへ

あなたは今、土台を得ました。ここから：

- この一式の中のシャハーダのカード——携え、理解するための証言。
- **ウドゥー、順を追って**——ウドゥーが容易になるまで、そばに置いておきましょう。
- **サラール・ガイド**——近日公開。礼拝を余すところなく教えます。
- サイトにて：『五つの柱』『六つの信仰箇条』、そして礼拝の手引き。

ゆっくりと進み、自分自身に優しくありましょう。扉は開いており、これからも開いたままです。



このガイドのすべてのドゥアと記述は、クルアーンまたは真正と格付けされた
ハディースを典拠としています。

典拠一覧: journeyintoislam.com/pocket-guides/first-steps

自由に印刷・共有いただけます

