

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

SEGUITE LA SUA ﷺ SUNNAH NEL VOSTRO QUOTIDIANO

As-Salāmu ‘Alaykum wa RaḥmatuLlāhi wa Barakātuh.

A‘ūdhu BiLlāhi Minash-shayṭāni r-rajim. BismiLlāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm.

Wa ṣ-Salātu wa s-Salāmu ‘alā Rasūlinā Muḥammadin Sayyidi l-Anwālina wa l-Akhirīn.

Madad yā RasūlAllāh, Madad yā Sādāti Aṣḥābi RasūlilLāh, Madad yā Mashāyikhinā,

Dastūr Mawlana Sheikh Abdullāh al-Fā’iz ad-Dāghistāni, Sheikh Muḥammad Nāẓim al-

Ḥaqqāni. Madad. Tarīqatunā aṣ-Ṣuḥbah wa l-Khayru fī l-Jam‘iyyah.

Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm,

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

‘Laqad Kāna Lakum Fī Rasūli Llāhi ‘Uswatun Hasana’, ‘Avete nel Messaggero di Allah un bell’esempio per voi.’ (Corano 33:21).

Allāh ‘Azza wa-Jalla disse: “Il nostro Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam è la vostra guida; seguitelo ﷺ, obbedite alle sue ﷺ azioni e alla sua guida.” Seguitelo ﷺ e fate quanto più potete. Il nostro Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam è un beneficio e un esempio non solo per i musulmani, ma per tutta l’umanità. Coloro che seguono la sua ﷺ via, anche se non sono musulmani — tutte le sue ﷺ azioni sono benefiche per l’umanità. Ogni azione, ogni cosa che egli ﷺ ha fatto, è per il bene delle persone.

A volte la gente dice che in alcuni luoghi i non musulmani fanno tutto correttamente, ma manca loro la Shahādah. E a volte i musulmani sono l’esatto opposto: compiono ogni sorta di cattiveria, nonostante questo affermano di essere musulmani. Anche questo non è giusto. Perciò, il modo in cui il nostro Profeta ﷺ viveva, come mangiava e beveva, è importante. Ciò che egli ﷺ faceva, come egli ﷺ divideva la sua giornata — tutte queste sono cose che le persone dovrebbero seguire.

Il Re d’Egitto inviò un dono al nostro Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam. Tra i doni c’era un medico. Il medico guardò attorno e vide che nessuno andava o veniva, nessuno era malato. Il medico chiese: “Come fate?” Gli risposero: “Il nostro modo di mangiare, bere e agire è secondo la Sunnah del nostro Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam. Per questo nessuno si ammala.”

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

Oggi il mondo è l'esatto opposto. Le persone mangiano e bevono ogni sorta di cose inutili. A parte questo, assumono medicinali e integratori alimentari: "Perderò peso, prenderò peso, diventerò più forte, eliminerò il peso in eccesso, voglio che i miei muscoli si vedano, questo crescerà qui, quello apparirà là." Si distruggono e poi dicono: "Siamo stati creati per nutrire questo corpo." Il vostro corpo è per adorare Allāh 'Azza wa-Jalla. Anche per questo c'è una misura. Se mangiate troppo o troppo poco, dovete fare come comanda il nostro Profeta ṣallā Llāhu 'alayhi wa-sallam. Egli ﷺ disse che non dovrete riempire troppo lo stomaco. Dovete essere moderati in tutto ciò che mangiate e bevete, in modo che possiate essere a vostro agio e svolgere la vostra adorazione. Il mondo non consiste solo nel pensare al corpo, ma nel dare al corpo ciò che gli spetta. Allāh ﷻ ha creato ogni cosa in modo perfetto. Non pensate di diventare speciali facendo di più di testa vostra. Il più grande animale è l'elefante. Non c'è nulla di più grande di un elefante. Che beneficio c'è nel somigliargli? Non c'è alcun beneficio nell'essere come un elefante. Allāh ﷻ ha creato gli animali in modo diverso e gli esseri umani in modo diverso.

Per cui, dovete seguire la Sunnah del nostro Profeta ﷺ. Dovete fare le cose che egli ﷺ faceva, in modo che possiate essere veri esseri umani e vivere in serenità. Troverete pace in questo mondo e nell'Aldilà. Altrimenti è come dire: "Prendi questo, ti farà bene. Mangia questo, starai bene." E hanno abituato le persone a mangiare in piedi come gli animali. Lo chiamano "fast food". Mangiare in piedi è già makrūh, è riprovevole mangiare in piedi. Lo stesso vale per il bere. I nostri musulmani che si credono intelligenti dicono sempre: "I medici hanno dimostrato che mangiare e bere in piedi fa male." Ma non ascoltano il nostro Profeta ṣallā Llāhu 'alayhi wa-sallam! Quattordici secoli fa, quindici secoli fa, il nostro Profeta ṣallā Llāhu 'alayhi wa-sallam lo ha dimostrato e affermato. Ora credete a ciò che dice un medico, o chiunque altro dica: "È vero." Non credete al nostro Profeta ṣallā Llāhu 'alayhi wa-sallam, ma credete al medico. Dovreste credere a tutto ciò che il nostro Profeta ṣallā Llāhu 'alayhi wa-sallam ha detto. Quando non credete, chiedete ad altri prove, evidenze, per dimostrare che è vero. Dovete credere al nostro Profeta ṣallā Llāhu 'alayhi wa-sallam. È bene fare tutto ciò che egli ﷺ ha detto, ma solo per quanto potete. Che Allāh ﷻ perdoni tutti noi per ciò che non riusciamo a fare.

Che Allāh ﷻ vi conceda saggezza. Che Allāh ﷻ vi conceda una vita benedetta. Dovete anche prestare attenzione ai vostri figli. Dovete educarli allo stesso modo: come mangeranno, come si comporteranno, come agiranno. Così cresceranno figli retti e sorgeranno generazioni benedette, in shā'a Llāh. Che Allāh ﷻ sia soddisfatto di voi.

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

Wa min Allāhi t-Tawfīq. Al-Fātiḥa.

Mawlana Sheikh Muhammad Adil ar-Rabbani
11 Gennaio 2026/ 22 Rajab 1447
Preghiera del Fajr – Akbaba Dergah, Istanbul