

# Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

## MANGIARE SECONDO LA SUNNAH

*As-Salāmu ‘Alaykum wa RaḥmatuLlāhi wa Barakatuh.*

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

*Wa ṣ-Salātu wa s-Salāmu ‘alá Rasūlinā Muḥammadin Sayyidi l-Anwalina wa l-Akhirin.*

*Madad yá RasúlAllāh, Madad yá Sādati Aṣḥabi RasúlLlah, Madad yá Mashāyikhinā,  
Dastūr Mawlana Sheikh Abdullāh al-Fā’iz ad-Dāghistāni, Sheikh Muḥammad Naẓīm al-  
Haqqāni. Madad. Tariqatunā aṣ -Suḥbah wa l-Khayru fi l-Jam‘iyyah.*

Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm:

كُلُوا وَاشْرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

(Corano 07:31). ‘Kulū washrabū wa la tusrifū, ‘Mangiate e bevete, ma senza eccessi.’ Ḫadaqa Llāhu l-‘Azīm. Allāh ﷺ disse: mangiate e bevete, ma non sprecate troppo. “Non fate Isrāf” significa consumate ciò che è sufficiente per voi, non di più. Questo è ciò che disse il Profeta ṣallá Llāhu ‘alayhi wa-sallam: quando mangiate, non riempitevi al cento per cento; magari all’ottanta per cento, al settanta, al novanta, ma non al cento per cento.

Oggi le persone non solo mangiano fino al cento per cento, ma mangiano più di quanto sia necessario. E mangiano senza l’adab del mangiare. Questo porta malattie, porta pesantezza, e non è buono per il corpo né per la spiritualità. A loro piace solo riempire lo stomaco. Riempite il vostro stomaco quanto basta per la vostra ‘ibādah, per il vostro lavoro. Quanto vi serve, potete mangiare; ma non molto di più. Quando mangiate troppo, diventa una malattia per voi, diventa pesantezza.

Per questo dovete seguire il Profeta ṣallá Llāhu ‘alayhi wa-sallam. Egli ṣallá Llāhu ‘alayhi wa-sallam disse: **نَحْنُ قَوْمٌ لَا نَأْكُلُ حَتَّى نَجُوعَ وَإِذَا أَكَلْنَا لَا نَشْبُغُ** “Noi siamo un popolo che non mangia finché non ha fame, e quando mangia non si sazia completamente.”

Quando mangiamo, non arriviamo alla sazietà completa. Questa è la Sunnah del Profeta ṣallá Llāhu ‘alayhi wa-sallam. E tra le Sunnah c’è anche, l’ iniziare con il sale, mangiare seduti non

in piedi. Poiché questo non è dalla Sunnah del Profeta ṣallá Llāhu ‘alayhi wa-sallam. Quando si mangia e quando si beve, bisogna stare seduti. Questo è molto

# Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

importante. Oggi la maggior parte delle persone — shayṭān li sta facendo fare tutto il contrario a ciò che disse il Profeta ﷺ — si mangia fast food stando in piedi. Si beve stando in piedi. Vedo persino, a volte, durante le maratone o altre attività, che danno acqua alle persone mentre corrono. Questo è gran male, molto male. Specialmente quando siete stanchi, camminate o correte, dovete sedervi un po', magari uno o due minuti, e poi bere acqua. Non bevete mentre correte o stando in piedi. Chi mangia stando in piedi? Solo gli animali. Loro non si siedono a mangiare; stanno sempre in piedi perché non possono sedersi. Gli animali mangiano e bevono così. E non camminano nemmeno mentre mangiano: quando vogliono mangiare, si fermano e mangiano. Quando vogliono bere, si fermano e bevono.

Gli esseri umani fanno ogni cosa cattiva e hanno ogni cattiva abitudine. È diventata un'abitudine per le persone mangiare in piedi. Pochissime persone si siedono, iniziano con il sale, iniziano con "Bismi Llāhi r-Rahmāni r-Rahīm" e con il du'ā'. E quando finiscono, devono fare anche du'ā'. E dopo questo, andare al lavoro, a studiare o a qualunque cosa facciano. Questo va fatto. Anche quando si digiuna, bisogna fare il sahūr. Il Profeta ﷺ disse che il sahūr è barakah e salute. Per l'iftār, bisogna spezzare il digiuno con un dattero, e se non c'è il dattero, con l'acqua. Questa è una Sunnah.

AlḥamduLlāh, in tutte le nostre ventiquattro ore e nei dodici mesi, il Profeta ﷺ ci ha insegnato come fare, come vivere, come essere sulla sua ﷺ via. Essere sulla via del Profeta ﷺ è prima di tutto una benedizione; e in secondo luogo, salute, felicità e ogni bene. Possa Allāh ﷺ mantenerci sulla sua ﷺ via e tenerci lontani da questo nuovo tipo di insegnamento di shayṭān e del suo esercito. Dobbiamo stare attenti a loro. Vogliono ogni male: malattia, tristezza e miseria. Questo è ciò che vogliono. Ma il Profeta ﷺ ci salva da questo, in shā'a Llāh.

Wa min Allāhi t-Tawfīq. Al-Fatiha.

Mawlana Sheikh Muhammad Adil ar-Rabbani  
31 Gennaio 2026 / 12 Sha'ban 1447  
Preghiera del Fajr – Sheikh Nazim Dergah;  
London, UK