

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

MANGIARE SECONDO LA SUNNAH

As-Salāmu ‘Alaykum wa RaḥmatuLlāhi wa Barakātuh.

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

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

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

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

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

Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

(Corano 07:31). ‘Kulū washrabū wa la tusrifū, ‘Mangiate e bevete, ma senza eccessi.’ Ṣadaqa Llāhu l-‘Aẓīm. Allāh ﷻ 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 ṣallā 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 ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam. Egli ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam disse: نَحْنُ قَوْمٌ لَا نَأْكُلُ حَتَّى نَجُوعَ وَإِذَا أَكَلْنَا لَا نَشْبَعُ “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 ṣallā 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 ṣallā 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 ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam — 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-Raḥmāni r-Raḥīm” 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 saḥūr. Il Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam disse che il saḥūr 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.

Alḥamdulillāh, in tutte le nostre ventiquattro ore e nei dodici mesi, il Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam ci ha insegnato come fare, come vivere, come essere sulla sua ﷺ via. Essere sulla via del Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam è prima di tutto una benedizione; e in secondo luogo, salute, felicità e ogni bene. Possa Allāh ﷻ 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 ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam, alḥamdulillāh, ci salva da questo, in shā’a Llāh.

Wa min Allāhi t-Tawfīq. Al-Fātiḥa.

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