

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

SENSIBILIZZAZIONE SULLA HĪJĀMAH

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-Akḥirīn.

Madad yā RasūlAllāh, Madad yā Sādāti Aṣḥābi RasūliLlāh, Madad yā Mashāyikhinā,

Dastūr Mawlana Sheikh Abdullāh al-Fā‘iz ad-Dāghistāni, Sheikh Muḥammad Nāzim al-

Ḥaqqāni. Madad. Ṭarīqatunā aṣ-Ṣuḥbah wa l-Khayru fi l-Jam‘iyyah.

In tutto ciò che Allah ‘Azza wa Jalla, ha creato vi è una saggezza; e la creazione più perfetta è l’essere umano. A lui ha concesso alti livelli. Il corpo umano, come struttura, è più debole rispetto alle altre creature, ma grazie all’intelletto che Allah ﷻ gli ha donato, riesce a dominarle tutte. Nulla sfugge alla mano dell’uomo: pur essendo fisicamente la creatura più debole, ha comunque pieno controllo su tutte le altre ed è superiore a esse. Per questo, Allah ‘Azza wa Jalla ha dato questo corpo con una sapienza. È bene che l’uomo presti attenzione a ciò che mangia e beve e viva in modo sano; questo è anche conforme all’ordine di Allah ﷻ. Anche il nostro Profeta salla Llahu alayhi wa sallam disse: “Siate sani e prendetevi cura della vostra salute.”

La salute, certamente, dipende da ciò che mangiamo e beviamo. Tuttavia, bisogna anche proteggersi dalle malattie. Il Profeta salla Llahu alayhi wa sallam ha raccomandato due metodi di cura: uno è la cauterizzazione, l’altro è la hġjāma. La cauterizzazione consisteva nel mettere un ferro rovente sulla ferita per chiuderla. In passato esistevano persone esperte che applicavano questo metodo anche per varie malattie: riscaldavano una determinata parte del corpo e la malattia scompariva. Ma oggi questa conoscenza è quasi scomparsa; anche se esiste ancora, è molto rara.

Il secondo metodo è la coppettazione, hġjāma. Consiste nel riscaldare leggermente il sangue “impuro” nel corpo e farlo uscire mediante delle coppe. Negli ultimi tempi questa pratica è diventata molto diffusa; molte persone, esperte o meno, la praticano. Tuttavia il sangue è qualcosa di molto prezioso; è prezioso ma anche impuro. “Impuro” significa che quando esce, bisogna lavarsi o purificarsi; se macchia i vestiti, vanno lavati. Il sangue è considerato impuro perché contiene ogni tipo di microbi, e bisogna fare molta attenzione a non trasmettere malattie da una persona all’altra. Molte malattie si trasmettono attraverso il sangue; per questo non è considerato pulito.

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

Inoltre, il sangue nel corpo umano non si purifica completamente da solo. Dopo i 30 anni—che si tratti di 30, 40 o 50 anni—è bene fare la coppettazione una volta all'anno. Tuttavia, oggi chiunque prende una pompa e dice: “Faccio la coppettazione.” Questo non è corretto, perché la pompa aspira tutto il sangue senza distinguere tra quello buono e quello da eliminare. Il sangue è molto prezioso; per produrne anche una sola goccia il corpo ha bisogno di molto nutrimento.

Per questo bisogna essere attenti e rimuovere solo ciò che è impuro, ciò che si è accumulato. Questo si fa con il vuoto e il calore, non con una pompa. Le persone esperte di *hijāma* lo fanno. Oggi però c'è molta pigrizia: si usa la pompa e poi si dice: “Guarda quanto sangue impuro è uscito!” Ma questo non è un metodo corretto. Questa pratica ha tempi e modalità precise. Il periodo migliore è la primavera o l'autunno—non marzo o aprile, ma mesi come maggio e giugno; oppure in autunno, ottobre e novembre. Va fatta una volta all'anno; se necessario, una seconda volta. Ultimamente è diventata moda farla ogni mese, ma non è giusto: se si toglie sangue ogni mese, la persona diventa anemica, e l'anemia non è una buona cosa.

Perciò bisogna stare attenti. Il sangue viene prodotto nelle ossa, nel midollo. La creazione perfetta dell'essere umano da parte di Allah 'Azza wa Jalla lascia senza parole. Ogni cosa ha le sue regole e il suo modo corretto. Se, in *shā' Allāh*, si presta attenzione al tempo e al modo giusto, si troveranno guarigione e salute. Che Allah ﷻ conceda a tutti noi salute e benessere, e che viviamo con fede, in *shā' Allāh*.

Wa min Allāhi t-Tawfīq. Al-Fātiḥa.

Mawlana Sheikh Muhammad Adil ar-Rabbani
12 Maggio 2026/ 25 Dhul Qa'dah 1447
Preghiera del Fajr – Akbaba Dergah, Istanbul