

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

NON ARRABBIATEVI!

*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.*

Un Compagno chiese un giorno al nostro Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam: «Dammi un consiglio, dimmi qualcosa a cui possa attenermi saldamente». Il nostro Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam rispose:

لا تغضب

«Lā Taghdab», che significa: «Non arrabbiarti».

Il Compagno glielo chiese una seconda volta e ricevette la stessa risposta: «Non arrabbiarti». Alla terza volta, il Compagno disse: «Se avessi continuato a chiederglielo fino al mattino, il nostro Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam avrebbe detto la stessa cosa».

È molto importante: «Non arrabbiatevi». Qualcuno potrebbe chiedere: «Ma come faccio a evitare di arrabbiarmi? Come possiamo imparare a farlo?». Il nostro Profeta ṣallā Llāhu ‘alayhi wa-sallam lo spiegò così:

إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ

«Innama l-ilmu bi t-ta'allum wa innama l-ḥilmu bi t-taballum»: «La conoscenza si acquisisce soltanto attraverso l'apprendimento, e la pazienza si acquisisce soltanto sforzandosi di essere pazienti».

La conoscenza si ottiene imparando, gradualmente, giorno dopo giorno. Non si può acquisire tutta la conoscenza in un solo giorno. Ugualmente, anche il ḥilm, cioè la capacità di non cedere alla rabbia, si impara poco alla volta. Come dice un proverbio turco, non è qualcosa che avviene all'istante, come quando si immerge qualcosa in una vasca di tintura e la si tira fuori già trasformata; al contrario, si raggiunge questo risultato un passo alla volta.

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

Non c'è bisogno di ingigantire le cose ogni volta che ci si imbatte in piccoli inconvenienti che potrebbero farci arrabbiare. Dovete ricordarvelo dicendo: «Non devo arrabbiarmi per questo. È inutile, non serve a nulla e non ce n'è motivo. Che cosa ottengo arrabiandomi? Anch'io potrei commettere lo stesso errore. Perciò, non c'è bisogno di arrabbiarsi». Quando succede di nuovo, dovrete ricordarvi e fare lo stesso ragionamento: «ha commesso un errore; nessuno è infallibile». E ancora una volta, non arrabbiatevi. Ripetendo questo esercizio alcune volte, imparerete a non arrabbiarvi per le piccole cose.

Sicuramente, ci sono situazioni per cui è giusto arrabbiarsi, in particolare quando vengono commesse azioni contrarie alla volontà di Allāh 'Azza wa-Jalla. Ci sono momenti e circostanze in cui la rabbia è appropriata, così come ce ne sono altri in cui non lo è. Se vi arrabbiate senza motivo, trascorrerete tutta la vita in uno stato di rabbia e inquietudine. Al contrario, se riuscite a trattenere la rabbia, resterete calmi e sereni e troverete pace. Come dice il proverbio: «L'aceto troppo forte danneggia il proprio recipiente». Quando l'aceto è troppo forte, corrode proprio il recipiente che lo contiene. Lo stesso accade con la rabbia: se cedete, finirete per danneggiarvi più della persona con cui siete arrabbiati. Che Allāh ﷻ conceda a tutti noi pazienza, tranquillità e conoscenza, in shā'a Llāh. Che possiamo percorrere la via di Allāh ﷻ, in shā'a Llāh.

Wa min Allāhi t-Tawfīq. Al-Fātiḥa.

Mawlana Sheikh Muhammad Adil ar-Rabbani
13 Ottobre 2026/ 02 Jumada al-Awwal 1448
Preghiera del Fajr – Akbaba Dergah, Istanbul