Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

UN CONSIGLIO SULLA SALUTE PER TUTTI

As-Salāmu ʻAlaykum wa RaḥmatuLlāhi wa Barakātuh.
Aʻūdhu BiLlāhi Minash-shayṭāni r-rajīm. BismiLlāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm.
Wa ṣ-Salātu wa s-Salāmu ʻalá Rasūlinā Muḥammadin Sayyidi l-Awwalīna wa l-Akhirīn.
Madad yā RasūlAllāh, Madad yā Sādāti Aṣḥābi RasūliLlāh, Madad yā Mashāyikhinā, Dastūr Mawlana Sheikh Abdullāh al-Fāʼiz ad-Dāghistāni, Sheikh Muḥammad Nāẓim al-Ḥaqqānī. Madad. Ṭarīqatunā aṣ -Suḥbah wa l-Khayru fi l-Jamʻiyyah.

Allāh ʻAzza wa-Jalla disse, Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm,

وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ

"Kul shay'in ʿindahu bi-miqdār", "Ogni cosa ha giusta misura presso di Lui." (Corano 13:08). Tutte le cose hanno una misura, e questa misura deve essere rispettata. Come disse il nostro Profeta ﷺ ,

خَيْرُ الْأُمُورِ الْوَسَط

La via di mezzo in tutte le cose è meglio.

Il nostro Profeta salla Llahu alayhi wa sallam disse che la moderazione è la via migliore. È meglio non andare agli estremi. Le persone oggi spesso si comportano secondo i loro desideri. Quando intraprendono qualcosa, tendono ad andare agli estremi, che non è una cosa buona. Se intraprenderete una pratica, è meglio poter sostenerla. Non intraprendete una cosa in modo estremo che non potrete sostenerla. Come mai? Poiché una volta che il corpo si abitua a un certo programma, deve mantenere il ritmo in modo di non perdere quella forma stabilita. Sicuramente si deve considerare anche l'avanzamento dell'età e diverse circostanze della vita. Se una persona si spinge agli estremi, inevitabilmente non sarà sostenibile. Tuttavia se si adopera un approccio equilibrato – come compiere le cinque preghiere giornaliere, mantenere il wudù e le recitazioni – è sostenibile.

Le persone oggi fanno l'esatto opposto. Danno priorità al corpo che alla spiritualità. il fisico è molto importante. Cos'è la forma fisica? Dobbiamo correre per due ore ogni giorno – galoppando come cavalli. Potreste farlo per un anno, due anni, tre anni eventualmente però vi stancherete, poiché in realtà state correndo senza meta. Dopodiché c'è l'ossessione con il "body building". Consumate un chilo o mezzo chilo di carne ogni giorno. Tuttavia per la necessità del corpo è importante avere una dieta moderata, mangiar troppo non è mai un bene. Le persone mangiano troppo e finiscono per avere una pancia

enorme e si chiedono come posso eliminarla? Correrò! Farò dello sport! Si concentrano nel sviluppare muscoli – muscoli gonfi e voluminosi al punto che hanno difficoltà a muoversi. Le loro braccia sono talmente pesanti con la massa muscolare che hanno difficoltà a camminare. Eventualmente si stufano e smettono. Poi cosa succede? Finiscono per essere come sacco, tutto che pende e si affloscia. A cosa è servito tutto questo?

Dall'inizio questo è il nostro consiglio per tutti – bambini, adulti e giovani: queste attività non sono benefiche. Fanno che tutto sia peggio, alcuni prendono perfino supplementi/polveri per gonfiarsi come bestiame, sperando di avere massa muscolare. Una volta che smettono di prendere queste polveri, i loro corpi cadono in uno stato peggiore. Né i loro reni, né cuore, né polmoni funzionano più, tutto viene danneggiato. Alla fine, cosa devono dimostrare? Forse per due anni hanno massa muscolare. Chi però ha veramente beneficiato? Non la persona, non la sua famiglia e sicuramente non la Ummah. Che valore ha avuto? Se volete trarre veramente benefici fate esercizio fisico comprensivo, in moderazione – per esempio fate una passeggiata. Mentre camminate, non camminate senza scopo, passate il tempo recitando il tasbih. Se avete memorizzato qualcosa, recitatela. Mashà' Allah Imam abdul Rahman, possa Allah ﷻ donarli salute, fa sport, esercizi, cammina, ma non lo fa mai senza uno scopo. Recita sette o otto Juz che ha memorizzato quel giorno mentre cammina. Oggi dicono che stanno crescendo dei Hafiz. Si li educate come Hafiz ma dopo un anno nulla rimane nelle loro teste. A cosa è servito? Completare la memorizzazione è soltanto l'inizio: dopo c'è ancora molto da fare.

Per cui, non sprecate il vostro tempo. Anche mentre camminate, dovreste fare tasbīḥ e cose simili. E non correte - non correte mai! Correre non serve a nulla. Correre può essere appropriato per i soldati — che Allāh ﷻ li aiuti, considerando la natura della guerra e certe situazioni — ma anche per un soldato correre può portare alla sconfitta. Abbiamo fatto il servizio militare e ricordiamo che questo era qualcosa che ci dicevano i nostri comandanti. Correre va bene per i soldati. Ma una persona comune, perché dovrebbe correre? Finisce soltanto per affaticare il corpo: le ginocchia e i piedi ne risentono. Limitatevi a camminare. Camminare è la Sunnah del nostro Profeta ṣallá Llāhu 'alayhi wa-sallam. Camminare è Sunnah. Camminate per mezz'ora o un'ora. Fate qualche passeggiata al mattino, alla sera e a mezzogiorno. Questo fa bene.

Questo consiglio è rivolto a tutti: giovani, anziani, uomini e donne. Inoltre, ogni volta che emerge qualcosa di nuovo, come una nuova moda o tendenza, tutti ci si buttano immediatamente. «Ho preso una pillola o fatto un'iniezione e ho perso peso». Che bel guaio vi siete procurati! Poi il peso è tornato e avete provato qualcos'altro, ma non ha funzionato nemmeno quello. Cosa farete la prossima volta? Magari vi attaccheranno una flebo per farvi perdere ancora più peso. Le persone non dovrebbero essere così ingenue

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

da credere a tutto ciò che sentono. Non credete a tutto! Non credete a tutto quello che vi viene raccontato. Seguite la via indicata da Allāh ʻAzza wa-Jalla e dal nostro Profeta ṣallá Llāhu ʻalayhi wa-sallam. Credete in questo. Non credete a tutto il resto. Che Allāh ﷻ ci protegga. Alcune persone giocano con la salute e il benessere degli altri soltanto per guadagnare denaro. Che Allāh ﷻ ci aiuti.

In shā'a Llāh, che tutti si prendano cura di proteggersi, allora non subiranno alcun danno. Non c'è bisogno di correre dal medico per ogni piccolo disturbo. Se si presenta qualcosa di veramente serio, certamente bisogna rivolgersi a un medico. Oggi molti medici, spinti dal desiderio di guadagnare molto, mettono ansia nella mente delle persone, peggiorando la situazione. Certamente, esistono condizioni che richiedono cure mediche e bisogna occuparsene. Ma le persone non dovrebbero lasciarsi prendere da preoccupazioni inutili né diventare ossessionate da ogni piccolo sintomo. Che Allāh ﷻ ci protegga. Che Allāh ﷻ ci aiuti. Che non ci roviniamo per assecondare il nostro ego, in shā'a Llāh.

Wa min Allāhi t-Tawfīq. Al-Fātiḥa.

Mawlana Sheikh Muhammad Adil ar-Rabbani
22 Novembre 2026/ 12 Jumada al-Thani 1448
Lefke, Cipro