

هدية
HÄDIYAH



Metode eficiente pentru o viață fericită

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

română

روماني



Şeicul Abdul Rahman bin Nasser Al-Sa'adi
(Allah să aibă milă de el)

الوسائلُ المفيدةُ للحياة السَّعيدة

Metode eficiente pentru o viață fericită

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنِ نَاصِرِ السَّعْدِيِّ
رَحِمَهُ اللَّهُ

Şeicul Abdul Rahman bin Nasser Al-
Sa'adi
(Allah să aibă milă de el)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Metode eficiente pentru o viață fericită

Autor

Introducerea autorului

Laudă lui Allah, Cel Căruia I se cuvine toată
Lauda, mărturisesc că nu există alt dumnezeu
demn de a fi adorat în afară de Allah, Unicul, care nu
are pe nimeni egal, și mărturisesc că Muhammad
este robul și Mesagerul Său, pacea și
binecuvântarea lui Allah fie asupra lui, a familiei
sale și a Companionilor săi.

Așadar, cu adevărat, pacea inimii, liniștea,
fericirea și înlăturarea grijilor și anxietăților, este
cea ce caută fiecare om și prin ea se obține o viață
bună iar bucuria și mulțumirea devin complete. La
baza acesteia stau aspecte de ordin religios, cauze
naturale, precum și practice, acționale, și nu le
poate combina pe toate acestea decât un
dreptcredincios; cât despre ceilalți, chiar dacă
reușesc să obțină o parte din aceste binecuvântări
prin anumite mijloace pentru care înțelepții lor se
străduiesc, le vor lipsi alte aspecte mai benefice,
mai durabile și mai pline de binecuvântare, atât în
această lume, cât și în cea de Apoi.

În această lucrare, însă, voi menționa pe cât îmi

stă în putere cauzele și motivele referitor la ceea ce duce la acest scop suprem, pe care toată lumea îl caută.

Printre oameni se numără și aceia care au realizat multe dintre acestea și ei trăiesc astfel o viață fericită și bună; dar și aceia care au eșuat în toate acestea și au trăit o viață grea și mizerabilă. Și mai sunt și cei care oscilează între acestea, în funcție de ceea ce le-a fost facilitat lor. Iar Allah este Dăruitorul succesului și Cel la care căutăm ajutor în dobândirea a ceea ce este bun și respingerea a ceea ce este rău.

Capitol

1 - Cea mai măreață dintre cauzele acesteia, și rădăcina și temelia ei, este credința și faptele bune. Allah Preaînaltul a Spus:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾

Pe cel ce face o faptă bună - bărbat sau femeie - și este credincios îl vom dăruia Noi cu o viață bună. Și Noi îi vom răsplăti pe ei după [faptele] cele mai bune pe care le-au săvârșit. [Coran, 16:97]

Iar Allah Preaînaltul a vestit și a promis oricui însumează credința cu faptele bune, o viață bună în această lume și o răsplată minunată, atât aici, cât și în Viața cea Veșnică.

Și motivul pentru aceasta este clar, întrucât cei

care au credință dreaptă în Allah, aceasta naște fapte bune care reformează și îmbunătățesc inimile și caracterul lor, viața lumească și Viața de Apoi, și ei au principii și temelii care le oferă toate motivele și cauzele fericirii și bucuriei și resping motivele și cauzele anxietății, îngrijorării și tristeții.

Ei primesc favorurile și bucuriile cu recunoștință și mulțumind pentru ele și folosindu-le în ceea ce este benefic. Iar folosirea lor în acest mod, îi face să se bucure de ele, sperând la persistența și sporul lor, precum și la răsplătirea celor care sunt recunoscători pentru ele – lucruri mărețe, ale căror binefaceri și binecuvântări depășesc aceste bucurii, ale căror roade sunt.

Totodată ei primesc greutatea, vătămarile, întristarea și suferința opunându-li-se și rezistând atât cât le este posibil, atenuând ceea ce stă în puterea lor și răbdând frumos celor care sunt inevitabile. Astfel, în urma încercărilor și neplăcerilor ei dobândesc o rezistență benefică, experiență și forță, iar răbdarea și speranța la recompensă și răsplată sunt lucruri mărețe care fac ca greutatea necazului să dispară și să fie înlocuită de bucurie, speranțe pozitive și dorința asiduă pentru dobândirea Harului lui Allah și a răsplății Sale, așa după cum Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) a exprimat aceasta într-un hadis autentic spunând:

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ)

„Minunată este situația dreptcredinciosului! Toate treburile lui sunt bune. Dacă îl ajunge ceea ce este bun, el (îi) mulțumește (lui Allah) și acesta este un bine pentru el. Iar dacă îl atinge un rău răbdă și acesta este (de asemenea) un bine pentru el. Și aceasta nu se întâmplă decât în cazul unui dreptcredincios.” (Relatat de Muslim)

Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) a înștiințat astfel cum câștigurile, beneficiile și roadele faptelor dreptcredinciosului se înmulțesc în toate circumstanțele, fie la bucurie, fie la încercare. De aceea, poți întâlni doi oameni aflați în aceeași circumstanță, atinși fie de bine, fie de rău, iar modalitatea în care ei o întâmpină se diferențiază drastic în funcție de diferențierea nivelului lor de credință și fapte bune. Cel caracterizat de aceste două calități primește binele și răul în modalitatea menționată anterior, cu recunoștință și răbdare și cu ceea ce vine ca o consecință a acestora, resimțind fericire și bucurie, și făcând să dispară îngrijorarea, întristarea, neliniștea, strâmtorarea pieptului și suferința acestei vieți, iar viețuirea sa în această casă lumească devine bună și desăvârșită. Celălalt primește favorurile care îi aduc plăcere cu nepăsare, aroganță și tiranie. Astfel, caracterul său

deviază și el le întâmpină așa cum le primesc și animalele, cu lăcomie și teamă. Iar inima lui nu este liniștită, ci mai degrabă distrasă din multe părți, pe de o parte de frica dispariției celor pe care le iubește și din cauza numeroaselor opoziții care rezultă adesea din aceasta, iar pe de altă parte, prin faptul că sinele nu se oprește la o anumită limită, ci, mai degrabă, tânjește mereu după alte și alte lucruri, care se pot întâmpla sau nu. Și dacă, ipotetic și estimativ vorbind, acestea se produc, el rămâne totuși îngrijorat de aspectele menționate anterior, primind calamitățile cu anxietate, panică, frică și tulburare. Așadar nu trebuie să ne mai întrebăm despre ce se întâmplă cu el în privința vieții mizere, a bolilor intelectuale și nervoase și a fricii care îl poate conduce spre cele mai nefericite situații și cele mai îngrozitoare tulburări, pentru că el nu are nicio speranță de răsplată și nici răbdarea care să-l consoleze și să-l ușureze.

Și toate acestea sunt confirmate prin experiență. Un exemplu de acest fel, dacă îl analizezi și îl aplici asupra situațiilor oamenilor, vei vedea diferența mare dintre credinciosul care își pune credința în practică și cel care nu face acest lucru. Religia îndeamnă cu cea mai mare insistență la mulțumirea cu ceea ce Allah a oferit ca mijloace de trai și din Harul și Generozitatea Sa diversă față de robii Săi.

Așadar, dreptcredinciosul, dacă este încercat prin boală, sărăcie sau alte dificultăți la care oricine

poate fi supus, datorită credinței sale și acceptării pentru ceea ce i-a fost destinat de Allah, rămâne liniștit și împăcat. Inima sa nu tinde după ceea ce nu i-a fost destinat și privește la cei care au mai puțin decât el și nu la cei care au mai mult. Iar bucuria, fericirea și liniștea sa interioară pot fi mai mari decât ale celui care deține toate bunurile lumești, dar căruia îi lipsește mulțumirea sufletească.

La fel, vei observa că cel care nu își pune credința în practică, dacă este încercat prin sărăcie sau prin pierderea unor bunuri lumești, ajunge într-o stare de extremă nefericire și suferință.

Un alt exemplu: dacă apar motive de teamă și omul este lovit de lucruri tulburătoare, vei găsi că cel cu o credință puternică are o inimă fermă, un suflet liniștit și este capabil să gestioneze situația în care se află cu iscusință, prin gând, vorbă și faptă, atât cât îi stă în putință. El și-a pregătit sufletul pentru astfel de încercări dureroase, iar aceasta îl ajută pe om să își găsească liniștea și îi întăresc inima.

Îl vei găsi astfel pe cel lipsit de credință într-o situație total opusă. Atunci când este cuprins de teamă, conștiința sa se tulbură, nervii i se încordează, gândurile îi sunt răvășite, iar teama și panica îl copleșesc. El suferă atât din cauza fricii exterioare, cât și din cauza anxietății interioare, ceea ce este greu de descris. Astfel de oameni, dacă nu beneficiază de anumite mijloace naturale care

necesită mult exercițiu pentru a le face față, ajung să se prăbușească emoțional cu nervii întinși la maxim. Toate acestea se întâmplă din cauza lipsei de credință, care le-ar fi putut oferit răbdarea, mai ales în momentele critice și în încercările dureroase și tulburătoare.

Atât cel pios, cât și cel păcătos, atât dreptcredinciosul, cât și necredinciosul, au în comun curajul dobândit prin experiență și instinctul natural care atenuează și ușurează temerile. Însă credinciosul se distinge prin puterea credinței sale, răbdarea sa, încrederea și sprijinul său în Allah, precum și prin speranța în răsplata primită de la El – aspecte care îi sporesc curajul, îi ușurează povara fricii și îi fac încercările mai suportabile, după cum a Spus Allah Preaînaltul:

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

يَرْجُونَ﴾

„Dacă suferiți – și ei suferă la fel cum suferiți și voi, dar voi sperați de la Allah ceea ce ei nu speră.”

[Coran, 4:104]. Și ei primesc ajutorul și sprijinul special și continuu al lui Allah, care risipesc temerile. Allah Preaînaltul, a Spus:

﴿...وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

„Și fiți răbdători, căci Allah este cu cei răbdători!”
[Coran, 8:46]

2- Și printre motivele care îndepărtează grijile,

tristețea și anxietatea este și binefacerea față de oameni, prin cuvinte, fapte și diverse forme de bunătate. Toate acestea sunt fapte bune și acte de binefacere, prin care Allah îndepărtează grijile și necazurile atât de la cei dreapți, cât și de la cei nedrepți, în funcție de situația lor. Însă credinciosul are parte de o mai mare răsplată și binecuvântare, deosebindu-se prin aceea că binefacerea sa provine din sinceritate și dorința obținerii răsplății.

Astfel, Allah îi ușurează lui săvârșirea faptelor bune datorită speranței sale în bine și îndepărtează de la el necazurile prin sinceritatea și dorința sa de a obține răsplata divină. Allah Preaînaltul Spune:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نُّجُوهُمْ إِلَّا مَنَ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾

Nu este nimic bun în cea mai mare parte a vorbelor lor tainice, cu excepția celor care poruncesc milostenia, fapta bună și împăcarea între oameni. Iar cel care face aceasta, căutând Mulțumirea lui Allah – lui îi vom dăruia mare răsplată. [Coran, 4:114]

Astfel, Allah Preaînaltul ne-a înștiințat că toate aceste fapte sunt bune din partea celui care le împlinește, iar binele atrage binele și îndepărtează răul. Astfel, dreptcredinciosul care le împlinește cu sinceritate, căutând răsplata lui Allah, va primi de la El o măreață răsplată; iar printre aceasta se numără și îndepărtarea grijilor, întristării, supărărilor și a

altor necazuri asemănătoare.

Capitol

Printre aspectele care ajută la îndepărtarea anxietății cauzate de tensiunea nervoasă și ocuparea inimii de diverse supărări se numără și implicarea într-o activitate anume sau învățarea unei științe folositoare, care distrag inima de la preocuparea cu lucrurile care i-au provocat neliniștea. Și poate că, datorită acestui lucru, el va uita motivele care i-au cauzat îngrijorarea și întristarea, astfel încât sufletul său se va bucura și își va recăpăta energia; iar acest aspect este valabil atât pentru dreptcredincios, cât și pentru ceilalți. Însă diferența stă în aceea că dreptcredinciosul se distinge prin credința, sinceritatea și dorința sa de a obține răsplata divină în preocuparea sa pentru știința pe care o învață sau o predă, precum și în faptele sale bune. Dacă este o formă de adorare, atunci este adorare, iar dacă este o ocupație lumească sau un obicei, îl însoțește cu o intenție sinceră și cu scopul de a se folosi de aceasta pentru a-L asculta pe Allah, iar acest lucru are un efect puternic în îndepărtarea grijilor, tristeții și supărărilor. Și câți dintre oameni nu au fost încercați de anxietate și de o stare constantă de neliniște, ceea ce i-a adus diverse boli, iar remediul său eficient a fost uitarea motivului care l-a tulburat și l-a neliniștit și ocuparea cu una dintre îndatoririle

sale importante?

Ar trebui ca activitatea în care se angajează să fie dintre acelea care îi bucură și îi liniștește sufletul și după care acesta tânjește, întrucât astfel este mai probabil să atingă acest scop benefic și Allah Știe cel mai bine.

Un alt mijloc de îndepărtare a grijilor și anxietății este concentrarea întregii atenții asupra îndeplinirii sarcinilor zilei prezente, fără a se preocupa excesiv de viitor sau a fi întristat pentru trecut. Din acest motiv, Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) căuta protecția lui Allah împotriva grijilor și întristării (așa cum a fost consemnat într-un hadis relatat de Bukhari și Muslim). Tristețea pentru lucrurile trecute, care nu mai pot fi schimbate sau recuperate, nu aduce niciun folos, iar îngrijorarea excesivă față de viitor poate fi dăunătoare. Așadar, omul trebuie să fie în armonie cu prezentul și să-și concentreze toate eforturile și străduința asupra îmbunătățirii prezentului său. Această focalizare a inimii asupra momentului prezent duce la îndeplinirea completă a faptelor și îl ajută pe om să se elibereze de griji și întristare. Iar atunci când Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) făcea o rugă sau îndruma Națiunea sa (Ummah) către o anumită rugă, el îndemna, alături de căutarea ajutorului lui Allah și a binecuvântărilor Sale, la seriozitatea și sârguința în

urmarea căilor de a obține cele pentru care se roagă. Și renunțarea la ceea îl îndeamnă să îl respingă, deoarece ruga este însoțită de acțiune, iar robul se străduiește întru cele ce îi sunt benefice în religia și în viața sa și se roagă Domnului său pentru reușita celor pe care și le propune, căutând susținerea Sa în acest sens, așa după cum Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) spunea.

(اٰخِرُضْ عَلٰی مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللّٰهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَاِذَا اَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ:
لَوْ اَنِّيْ فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلٰكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللّٰهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَاِنَّ "لَوْ"
تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

(Străduiește-te în tot ceea ce ți-ar putea fi de folos, caută ajutor la Allah și nu te deznădăjdui (simțindu-te neputincios). Iar dacă ți s-a întâmplat un anumit lucru, nu spune: "Dacă aș fi făcut așa, ar fi fost așa și așa." Ci spune: „Allah a hotărât și El a făcut ceea ce El a Voit!", pentru că „Dacă...” deschide lucrarea Satanei). (Consemnat de Muslim) Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) a îmbinat porunca de a se strădui pentru lucrurile benefice în toate împrejurările, de a căuta ajutorul lui Allah și de a nu ceda neputinței, care este o letargie dăunătoare, cu supunerea față de lucrurile trecute și inevitabile și contemplarea hotărârii și predestinării lui Allah.

Și a împărțit lucrurile în două categorii: una în

care robul poate purcede în sensul obținerii lor sau a ceea ce este posibil din ele, ori pentru a le respinge sau a le diminua; și în privința acestora, el depune tot efortul de care este capabil, căutând ajutorul Domnului său. Iar cealaltă categorie, în care acest lucru nu îi este posibil, caz în care robul se liniștește, arătând acceptare și supunere în fața acestora; și nu este nicio îndoială că aderarea la aceste principii are ca și consecințe resimțirea bucuriei și îndepărtarea grijilor și a întristării.

Capitol

Unul dintre cele mai mari motive pentru liniștirea și împăcarea inimii este (sporirea Pomenirii lui Allah - dhikr), căci aceasta are un efect uimitor în aducerea bucuriei și liniștii inimii și în alungarea grijilor și a întristării. Allah Preaînaltul Spune:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

„[...] *căci prin Pomenirea lui Allah se liniștesc inimile.*” [Coran, 13:28] Căci Pomenirea lui Allah are un efect minunat în obținerea acestui scop, datorită caracteristicii sale, precum și a recompensei și răsplății pe care robul speră să le obțină de la Domnul său.

Tot astfel este și în cazul menționării binecuvântărilor vădite și nevădite de la Allah, întrucât prin recunoașterea lor și vorbirea despre

ele Allah îndepărtează grijile și întristarea și aceasta îl îndeamnă pe om să Îl Laude pe Allah și să Îi Mulțumească, atingând astfel cele mai nobile și mai înalte ranguri, chiar și atunci când omul se află în sărăcie, boală sau alte încercări și suferințe. Pentru că dacă el va compara binecuvântările infinite și nenumărate ale lui Allah asupra sa cu nenorocirea care l-a lovit, calamitatea nu ar avea niciun termen de comparație cu binecuvântările primite.

În cazul necazurilor și nenorocirilor, atunci când Allah îl pune pe rob la încercare prin ele, iar acesta le întâmpină cu răbdare, acceptare și supunere, povara lor devine mai ușoară, iar greutatea lor se diminuează. Iar speranța robului în răsplata și recompensa lor, precum și adorarea lui Allah prin exercitarea răbdării și mulțumirii, fac ca lucrurile amare să devină dulci, iar dulceața răsplății îl face să uite amărăciunea răbdării lor.

Și unul dintre cele mai utile lucruri în acest sens este punerea în practică a celor spre care ne-a îndrumat Profetul Mohammed (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) într-un hadis autentic, când a spus:

(انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَلَّا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

(Priviți la cei care sunt mai jos decât voi și nu priviți la cei care sunt mai sus decât voi, căci aceasta

este mai potrivit pentru a nu disprețui binecuvântările pe care Allah le-a pogorât asupra voastră.) (Consemnat de Bukhari) Căci atunci când robul pune înaintea ochilor săi această nobilă perspectivă, va vedea că el se află deasupra multora dintre oameni în ceea ce privește starea sa de bine și toate binecuvântările decurse din aceasta, precum și mijloacele sale de trai și toate beneficiile adiacente lor, indiferent de situația în care el s-ar afla. Și astfel, îngrijorarea, neliniștea și întristarea dispar, sporind bucuria și mulțumirea sa față de darurile lui Allah, cu care a fost mai binecuvântat decât ceilalți.

Și cu cât robul contemplă mai mult la binecuvântările aparente și ascunse ale lui Allah, fie ele religioase sau lumești, cu atât mai mult va vedea binele pe care i l-a dat Domnul Său și numeroasele rele pe care le-a respins de la el; și, cu siguranță, aceasta alungă neliniștile și întristările, făcând loc bucuriei și încântării.

Capitol

Și printre motivele care aduc bucurie și alungă grijiile și tristețea se numără efortul de a elimina cauzele care generează neliniște și de a le obține pe cele care aduc bucurie, și aceasta prin uitarea necazurilor din trecut, pe care nu le mai poate schimba, și conștientizarea faptului că a rămâne preocupat de ele este zadarnic și imposibil și o

adevărată prostie și nebunie. Astfel, el trebuie să lupte să facă inima sa să nu se mai gândească la ele și, de asemenea, să nu se mai îngrijoreze de ceea ce va veni și de ceea ce își imaginează că ar putea fi sărăcie, frică sau alte necazuri în viitorul vieții sale. Astfel, el trebuie să înțeleagă că evenimentele viitoare sunt necunoscute – și nu se știe ce bine sau rău, ce speranțe sau suferințe vor aduce. Ele se află în Măinile Celui Atotputernic și Înțelept, iar oamenii nu au nicio putere asupra lor, în afară de a se strădui să obțină binele și să evite răul. Iar dreptcredinciosul trebuie să știe că, dacă își îndepărtează gândurile de la grijile legate de viitorul său, se încrede în Domnul său pentru îndreptarea treburilor sale și se liniștește în această privință, atunci inima sa va găsi pace, starea sa se va îmbunătăți și grijile și anxietatea vor dispărea.

Și unul dintre cele mai folosite lucruri atunci când reflectăm asupra viitorului este folosirea acestei rugi pe care Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) obișnuia să o rostească:

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ)

„O, Allah! Îndreaptă-mi mie religia mea, care este temelia tuturor treburilor mele. Și îndreaptă-mi mie

viața mea lumească, în care îmi duc existența. Și îndreaptă-mi mie Viața de Apoi, către care mă voi întoarce. Și fă ca viața să fie o creștere pentru mine în orice bine și fă ca moartea să fie o odihnă pentru mine de orice rău.” (Consemnat de Muslim) Și, de asemenea, cuvintele sale:

اللَّهُمَّ رَحِمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

„O, Allah! În Mila Ta eu sper, deci nu mă lăsa în grija mea însămi nici măcar pentru o clipă și îndreaptă-mi toate treburile mele. Nu există altă divinitate în afară de Tine!” (Consemnat de Abu Dawud cu un lanț de transmitere autentic) Și astfel, dacă dreptcredinciosul rostește în mod frecvent această rugă, care cuprinde cererea îndreptării viitorului său atât în religie, cât și în viața lumească, cu o inimă sinceră și o intenție curată, străduindu-se în același timp să împlinească ceea ce duce la obținerea acestora, atunci Allah îi va împlini ruga, îi va dăruia cele la care speră și pentru care lucrează, iar grijile sale se vor transforma în bucurie și fericire.

Capitol

Unul dintre cele mai folosite mijloace pentru îndepărtarea anxietății și a îngrijorării, atunci când dreptcredinciosul este încercat de nenorociri, este să caute să le ușureze, gândindu-se la cel mai rău

scenariu posibil și pregătindu-și sufletul să îl accepte. Dacă face acest lucru, atunci trebuie să depună efortul pentru a reduce cât mai mult din impactul necazului abătut asupra sa, pe cât îi este posibil. Prin această pregătire sufletească și prin această strădanie folositoare, grijile și tristețea vor dispărea, iar eforturile sale vor aduce beneficii și vor îndepărta daunele care stă în puterea sa a le evita.

Atunci când dreptcredinciosul este încercat de frică, boală, sărăcie sau lipsa lucrurilor pe care le iubește, trebuie să le întâmpine cu liniște sufletească și să-și pregătească inima pentru a le face față, chiar și în cele mai grele forme posibile. Căci obișnuirea sufletului cu suportarea încercărilor le face mai ușoare și le reduce intensitatea, mai ales dacă își ocupă mintea cu mijloacele de a le combate, atât cât îi stă în putere.

Astfel, el combină pregătirea sufletului său cu acțiunea utilă, care îl împiedică să se lase copleșit de nenorociri. Se străduiește să-și întărească puterea de a înfrunta greutățile, având în același timp încredere deplină în Allah și bizuindu-se pe El. Fără îndoială, toate aceste lucruri au un efect imens în aducerea bucuriei și în lărgirea și liniștirea inimii, alături de răsplata imediată, dar și viitoare, pe care robul speră să o primească la Allah. Aceasta este o realitate dovedită prin experiență, iar numeroase exemple confirmă acest adevăr.

Capitol

Printre cele mai mari leacuri pentru bolile unei inimi anxioase și înverșunate, dar și pentru bolile fizice, se numără puterea inimii și capacitatea acesteia de a nu se perturba și agita urmând iluziilor și închipuirilor pe care le aduc gândurile negative. Mânia și confuzia sunt dintre cauzele dureroase, iar anticiparea nenorocirilor și pierderea favorurilor îl aruncă pe om în griji, tristețe, boli ale inimii și trupului, precum și în prăbușire nervoasă, ale cărei efecte negative și numeroase daune oamenii le pot observa în mod frecvent.

Și atunci când inima se bazează pe Allah, se încrede în El, nu se lasă pradă iluziilor și nu este stăpânită de închipuiri negative, ci și-a pus încrederea în Allah și speră la binecuvântările Sale, neliniștile și întristarea sunt îndepărtate de ea, multe dintre bolile trupului și inimii dispar, iar inima dobândește o putere, o deschidere și o bucurie de nedescris. Și cât de multe spitale sunt pline de bolnavi afectați de iluzii și imaginații eronate! Și cât de mult au influențat aceste lucruri inimile multora dintre cei puternici, fără a mai vorbi de cei slabi! Și de câte ori au dus acestea la nebunie și la pierderea minții! Iar cu adevărat cel sănătos și ferit de boală este acela pe care Allah l-a protejat și l-a îndrumat către lupta împotriva propriului sine

care îl împinge la a face rău, dobândind astfel cauzele benefice întăririi inimi și îndepărtării anxietății și neliniști. Allah Preaînaltul a Spus:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

„Iar celui care se încrede în Allah, El îi este de ajuns.” [Coran, 65:3] Adică, i-a dat lui tot ceea ce îi este îndeajuns și suficient în toate cele care privesc religia sa și viața sa lumească.

Cel care se încrede în Allah are o inimă puternică, nu este influențat de iluzii și nu este tulburat de evenimentele vieții, pentru că știe că acestea provin din slăbiciunea sufletului său, din frică și slăbiciune fără un fundament real. De asemenea, el știe că Allah a garantat celui care se încrede în El o protecție deplină, așa că își pune încrederea în El și se liniștește prin promisiunea Sa. Astfel, grijile și neliniștile sale dispar, încercările se transformă în ușurință, tristețea în bucurie, iar frica în siguranță. Îl rugăm, așadar, pe Allah să ne dăruiască sănătate, să ne binecuvânteze cu puterea și statornicia inimii, precum și cu încrederea deplină în El, pentru care le-a promis celor ce se încred în El tot binele și îndepărtarea oricărui rău.

Capitol

13- Și în cuvintele Profetului (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa):

(لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ)

(Să nu urască un dreptcredincios o dreptcredincioasă; căci dacă îi displace un anumit comportament al ei, el va fi mulțumit de un altul.)
(Consemnat de Muslim) Două beneficii mărețe:

Unul dintre acestea este: îndrumarea cu privire la modul de a trata soția, rudele, prietenii, partenerii de afaceri și orice persoană cu care ai o relație și o legătură anume. Trebuie să îți pregătești sufletul pentru a accepta că fiecare persoană are defecte, lipsuri sau trăsături care îți pot displăcea. Atunci când descoperi astfel de lucruri, compară-le cu importanța menținerii relației și a iubirii, amintindu-ți calitățile sale și scopurile pozitive, atât personale, cât și generale. Iar prin trecerea cu vederea a defectelor și concentrarea asupra calităților, relațiile și legăturile devin mai trainice, iar tu vei îti vei dobândi liniștea și mulțumirea.

Al doilea beneficiu este eliminarea grijilor și anxietății, menținerea armoniei și continuitatea în îndeplinirea obligațiilor necesare și recomandate, ceea ce duce la o stare de liniște între cele două părți. Cel care nu urmează acest sfat transmis de Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra lui), ci face invers – adică se concentrează pe defecte și ignoră calitățile – va trăi inevitabil în neliniște, iar iubirea și afecțiunea din relațiile sale vor fi afectate și vor scădea; și multe dintre drepturile pe care fiecare parte ar trebuie să le respecte vor fi pierdute.

Mulți dintre oameni cu aspirații înalte își pregătesc sufletul, în fața dezastrelor și dificultăților, căutând răbdare și liniște sufletească. Însă atunci când vine vorba de lucruri mărunte și nesemnificative, devin agitați și își pierd seninătatea. Motivul este că ei și-au pregătit sufletul doar pentru încercările mari, dar le-au neglijat cele mai mici, care astfel i-au afectat și le-au tulburat liniștea. Omul înțelept își pregătește sufletul atât pentru dificultățile mici, cât și pentru cele mari și caută ajutor de la Allah, rugându-se să nu fie lăsat pradă propriei sale slăbiciuni nici măcar pentru o clipă; și astfel, va găsi ușurință în fața încercărilor mici, așa cum a găsit și în fața celor mari. Și rămâne cu sufletul împăcat și inima liniștită.

Capitol

Omul înțelept știe că adevărata sa viață este cea trăită cu fericire și liniște sufletească și că aceasta este foarte scurtă. Prin urmare, nu ar trebui să o scurteze și mai mult prin griji și neliniști, deoarece acestea sunt contrare unei vieți sănătoase. El își prețuiește viața și nu permite ca o mare parte din ea să fie risipită în tristețe și suferință. În acest sens nu există nicio diferență între cei virtuoși și cei păcătoși, însă dreptcredinciosul este cel care beneficiază cel mai mult de această înțelepciune, atât în această viață, cât și în Viața de Apoi.

Este necesar ca atunci când îl lovește o

nenorocire sau se teme de un necaz, să compare acest lucru cu restul binecuvântărilor de care se bucură, fie ele religioase sau lumești. Prin această comparație, va deveni evident că binecuvântările sale sunt numeroase, iar suferințele sale sunt nesemnificative în comparație cu ele.

De asemenea, ar trebui să compare între teama sa de un posibil rău și numeroasele șanse de a fi ferit de acesta. Astfel, nu trebuie să lase o posibilitate slabă să prevaleze asupra multor posibilități puternice de siguranță, iar în acest fel anxietatea și frica sa vor dispărea. El ar trebui să ia în calcul cel mai grav scenariu posibil și să își pregătească sufletul pentru a-l accepta, dacă s-ar întâmpla și, în același timp, să depună efort pentru a preveni ceea ce nu a avut loc și pentru a diminua sau înlătura consecințele a ceea ce s-a întâmplat deja.

Unul dintre lucrurile folositoare este să înțelegi că răul pe care ți-l fac oamenii, în special prin cuvintele lor urâte, nu te afectează de fapt pe tine, ci îi afectează pe ei înșiși, cu excepția cazului în care îți consumi energia gândindu-te la ele și acordându-le importanță și permiți acestor vorbe să îți controleze emoțiile. În această situație, ele te vor răni la fel cum i-au rănit pe cei care le-au rostit. Dar dacă nu le acorzi importanță, nu îți vor putea face niciun rău.

Și să știi că viața ta urmează gândurile tale; dacă

acestea sunt gânduri care îți aduc beneficii în religie sau în viața lumească, atunci viața ta va fi bună și fericită, iar în caz contrar, va fi invers.

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a alunga griile este să îți educi sufletul să nu aștepte răsplată sau apreciere de la nimeni altcineva în afară de Allah. Iar atunci când faci un bine cuiva, fie că acea persoană are un drept asupra ta sau nu, trebuie să fii conștient că, în realitate, acest bine este un act de adorare a ta față de Allah și, prin urmare, nu te preocupa dacă cel căruia i-ai făcut un favor îți mulțumește sau nu, așa cum a spus Allah despre cei aleși dintre creațiile Sale:

﴿إِنَّمَا نُنْظِعُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾

[Zicând]: „Noi vă hrănim pentru a dobândi Fața lui Allah și nu voim de la voi nici răsplată, nici mulțumire! [Coran, 76:9]

Acest principiu devine și mai important în relația cu familia și copiii, datorită legăturii strânse pe care o ai cu ei. Dacă îți pregătești sufletul să îndepărtezi răul și supărarea din relația cu ei, vei găsi astfel liniște și confort. De asemenea, unul dintre motivele care aduc odihnă sufletului este adoptarea virtuților și punerea lor în practică în mod natural, în funcție de propriile capacități, fără forțare sau exagerare, deoarece efortul excesiv duce la oboseală și, în final, te împiedică să atingi adevărata virtute. Aceasta este o formă de înțelepciune: să

transformi lucrurile tulburi și dificile în aspecte clare și plăcute. Prin această abordare, plăcerile devin mai pure, iar grijile și necazurile dispar.

Păstrează întotdeauna în fața ochilor lucrurile folositoare și lucrează pentru a le realiza. Nu acorda atenție lucrurilor dăunătoare, astfel încât să te poți distra de la cauzele care aduc griji și tristețe. Sprijină-te pe liniștirea și pe concentrarea sufletului asupra lucrurilor cu adevărat importante.

Unul dintre lucrurile folositoare este să rezolvi sarcinile imediat și să îți eliberezi timpul pentru viitor. Dacă amâni lucrurile, sarcinile neterminate se vor acumula alături de cele noi, devenind o povară mai grea. Însă, dacă finalizezi fiecare lucru la momentul potrivit, vei aborda provocările viitoare cu o minte clară și o energie sporită.

Trebuie să alegi dintre faptele folositoare pe cele mai importante, în ordinea priorității. De asemenea, identifică ceea ce îți place și spre care ai o înclinație mai puternică, deoarece forțarea spre opusul acestora duce la plictiseală, oboseală și disconfort. Sprijină-te în acest proces pe o gândire corectă și pe consultarea cu ceilalți, căci cel care cere un sfat nu va regreta. Analizează cu atenție ceea ce vrei să faci, iar dacă ești sigur de beneficiile sale și ai luat o decizie fermă, atunci încrede-te în Dumnezeu, căci El îi lubește pe cei care se încred în El.

Toată Lauda I se cuvine lui Allah, Domnul

lumilor!

Fie ca Allah să trimită binecuvântări asupra Profetului Mohammed și asupra neamului și a companionilor săi!



Cuprins

Metode eficiente pentru o viață fericită	2
Autor	2
Introducerea autorului	2
Capitol	3
Capitol	10
Capitol	13
Capitol	15
Capitol	17
Capitol	19
Capitol	20
Capitol	22



هدية
HÄDIYAH



The Encyclopedia of Ar-Rahman's Guests

Selected material for Pilgrims and Um-rah teaching it
in languages of the world.

