

هدية  
HÄDIYAH



Le cause utili per una vita felice

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

italiano

إيطالي



Lo Shaykh 'Abdurrahmān bin Nāṣer As-Sa'dī  
(che Allah abbia misericordia di lui)

الْوَسَائِلُ الْمُفِيدةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

Le cause utili per una vita  
felice

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ  
رَحْمَهُ اللَّهُ

Lo Shaykh 'Abdurrahmān bin Nāṣer As-Sa'dī (che Allah abbia misericordia di lui)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Le cause utili per una vita felice

### Autore

### Introduzione dell'autore

Lode ad Allah, al quale appartiene ogni lode. Testimonio che non vi è divinità al di fuori di Allah e testimonio che Muhammad è il Suo servitore e Messaggero. Che la pace di Allah sia su di lui, sulla sua famiglia e sui suoi compagni.

Dopo questa premessa: la tranquillità del cuore, la sua serenità, la sua gioia e la scomparsa delle sue preoccupazioni e afflizioni sono desideri universali. Attraverso di essi si ottiene una vita piacevole, e si raggiunge la felicità e la gioia. Per arrivare a ciò vi sono cause religiose, cause naturali e cause pratiche, e non è possibile riunirle tutte se non per i credenti. Quanto agli altri, se pure riuscissero in qualche modo ad arrivare a qualcuno di essi grazie agli sforzi perseguiti dai loro saggi, si perderebbero comunque aspetti più utili, più duraturi e migliori, sia nell'immediato che nel futuro.

In questa epistola menzionerò le cause che mi evoca la mente per questo obiettivo supremo, a cui tutti aspirano.

Vi sono coloro che hanno raggiunto molte di questi obiettivi e sono riusciti a vivere una vita

serena e felice, e vi sono coloro che hanno fallito in tutti questi obiettivi e hanno vissuto una vita miserabile e infelice. Come, d'altronde, vi sono quelli che si trovano in una situazione intermedia, in base a ciò che gli è stato concesso. Ed Allah è Colui che concede, al quale ci si affida per ogni bene e per respingere ogni male.

## Capitolo

1 - Le cause più importanti ed essenziali sono la fede e le buone azioni, come Allah - l'Onnipotente - disse:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكْرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيهَ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِإِحْسَانٍ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ (W)

{Daremo una vita eccellente a chiunque, maschio o femmina, sia credente e compia il bene. Compenseremo quelli che sono stati costanti in ragione delle loro azioni migliori} [An-Nahl: 97].

Allah, l'Eccelso, ha informato e promesso che chiunque riunisca fede e buone azioni avrà un'esistenza felice in questa vita terrena, e avrà una ricompensa eccellente in questa vita e nell'Aldilà.

Il motivo di ciò è chiaro: coloro che credono in Allah con una fede autentica, che produce opere virtuose e corregge i cuori, i comportamenti, la vita terrena e l'Aldilà, possiedono principi e fondamenta su cui basano tutto ciò che li riguarda, siano essi motivi di gioia e felicità o cause di ansia,

preoccupazione e tristezza.

Accolgono le cose gradite e piacevoli con accettazione e gratitudine, impiegandole nelle cose benefiche. Quando le impiegano in questo modo, ciò li rallegra e provoca in loro il desiderio che siano duraturi e benedetti, e la speranza nella ricompensa divina per i riconoscenti. Questi sono aspetti grandiosi che superano, con le loro benedizioni e i loro benefici, le stesse gioie che ne sono il risultato.

E accolgono le avversità, i mali, le ansietà e le angosce resistendo a ciò che possono resistere, alleviando ciò che possono alleviare, e dimostrando una bella pazienza verso ciò che non possono evitare. In questo modo, ottengono dagli effetti delle difficoltà, dalla resistenza benefica ad esse, dalle esperienze acquisite, dalla forza che acquisiscono, dalla pazienza e dalla speranza nella ricompensa divina, grandi benefici in confronto ai quali si dissolvono le avversità, le quali si tramutano in gioie, buone speranze, e desiderio della grazia e della ricompensa di Allah. Così come disse il Profeta ﷺ in un detto autentico:

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

"Quanto è sorprendente la situazione del credente! Se un bene lo raggiunge, ringrazia Allah e ciò è un bene per lui. E se un male lo colpisce,

pazienta e ciò è un bene per lui. E questo è solo per il credente" (riportato da Muslim).

Il Profeta ﷺ ci informa che il credente moltiplica la sua ricompensa e i frutti delle sue azioni in tutte le gioie e le difficoltà che gli si presentano. Ecco perché è possibile trovare due persone colpite da una medesima situazione, positiva o negativa, che differiscono molto nella reazione, secondo la loro differenza nella fede e nelle buone azioni. Questa persona sopra descritta accoglie il bene e il male con ciò che abbiamo menzionato, con gratitudine e pazienza e ciò che ne consegue, così la felicità e la gioia si manifestano in lui, mentre la preoccupazione, l'angoscia e l'ansia scompaiono. Ed è così che ottiene una vita gioiosa in questa dimora terrena. Invece l'altro tipo di persona riceve le cose gradite con malvagità, arroganza e prevaricazione, al punto che la sua moralità si corrompe e accoglie ciò come le accolgono le bestie, con avidità e ansia. Nonostante ciò, il suo cuore non è tranquillo, bensì diviso da molteplici aspetti: dal timore che ciò che ama svanisca, dalle numerose dispute che spesso ne derivano, e dal fatto che le anime non si fermano mai a un limite, ma continuano a desiderare altre cose, che potrebbero realizzarsi o meno. E anche se, per ipotesi, si realizzassero, egli rimarrebbe comunque in ansia per i motivi menzionati. Inoltre, accoglie le avversità con agitazione, paura, terrore

e fastidio. Quindi, si può benissimo immaginare cosa gli accada in termini di infelicità nella vita, di disturbi morali e psichici, di paure che potrebbero portarlo alle peggiori condizioni e alle più terribili angosce, poiché non spera in alcuna ricompensa divina e non possiede la pazienza che potrebbe consolarlo e alleviare il suo dolore.

Tutto questo è possibile notarlo attraverso l'esperienza, e se mediterai su un singolo esempio di questo tipo applicandolo alla condizione delle persone, potrai constatare allora l'enorme differenza tra il credente che agisce secondo la sua fede, e chi non lo è. Ciò perché la religione esorta alla soddisfazione verso ciò che provvede Allah e ciò che Egli concede ai Suoi servi nella sua immensa generosità.

Se un credente è afflitto da malattia, povertà o altro delle avversità a cui ognuno è esposto nella vita, allora - con la sua fede e l'accettazione di ciò che Allah gli ha riservato - rimarrà sereno, non anelerà nel suo cuore a qualcosa che non gli è destinato. Guarderà a coloro che hanno meno di lui e non si paragonerà a coloro che hanno più di lui. E potrebbe persino provare una gioia, una felicità e una tranquillità maggiori rispetto a chi possiede tutti i beni materiali, ma che nonostante ciò è privo di contentezza.

Allo stesso modo, è possibile trovare colui che non agisce in conformità alla fede, se è afflitto dalla

povertà o dalla perdita di alcuni beni materiali, lo si trova in uno stato di estrema infelicità e disgrazia.

Un altro esempio: quando cause di timore o eventi angoscianti si presentano ad una persona, troverai nella persona di vera fede fermezza d'animo, serenità, capacità di gestire e affrontare la situazione che lo ha colpito, utilizzando tutte le sue capacità di pensiero, parola e azione. Costui aveva già preparato se stesso a fronteggiare tali difficoltà, e queste sono condizioni che portano tranquillità all'essere umano e rafforzano il suo cuore.

Al contrario, in una persona priva di fede, quando si presenta la paura troverai la sua coscienza turbata, i suoi nervi tesi, i suoi pensieri confusi, e sarà sopraffatta dal terrore e dall'ansia. Si ritrova così a combattere sia la paura esterna sia l'ansia interiore, che è impossibile descrivere appieno. Se questo tipo di persone non padroneggiano alcuni metodi naturali che richiedono molto esercizio, le loro forze colllassano e i loro nervi diventano tesi, perché gli manca la fede che porta alla pazienza, soprattutto nelle situazioni critiche e nelle circostanze dolorose e angoscianti.

Il giusto e l'iniquo, il credente e il miscredente, condividono la possibilità di acquisire coraggio e l'istinto che allevia e riduce le paure, ma il credente si distingue per la forza della sua fede, la sua pazienza, la sua fiducia in Allah e l'affidarsi a Lui,

consapevole della Sua ricompensa. Tutte cose che aumentano il suo coraggio, lo sollevano dal peso della paura e gli facilitano le difficoltà, come disse l'Eccelso:

﴿إِن تَكُونُوا تَالِمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾

{Se voi soffrite, anche loro soffrono come voi, ma voi sperate (di ricevere) da Allah ciò che essi non sperano} (An-Nisāà: 104). Essi ricevono da Allah un aiuto speciale, un sostegno e un supporto che dissipano le paure. Infatti l'Eccelso disse:

﴿...وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

{Perseverate! Invero Allah è con coloro che perseverano} (Al-Anfāl: 46).

2- Tra le cause che eliminano la preoccupazione, l'afflizione e l'inquietudine vi è il fare del bene alle creature attraverso le parole e le azioni, e ogni tipo di buone opere. Tutto ciò è benevolo e munifico, e attraverso di essi Allah allontana le preoccupazioni e le angosce sia dal giusto che dal malvagio, in misura corrispondente. Tuttavia, il credente ne riceve la parte più completa e distinta, poiché il suo atto di benevolenza nasce da sincerità e dalla ricerca della ricompensa divina.

Quindi Allah gli renderà facile compiere il bene per via della sua aspirazione ad ottenere il bene, e allontanerà da lui le avversità grazie alla sua

sincerità e fiducia nella ricompensa divina. Disse l'Eccelso:

﴿لَا خَيْرٌ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَجْوَتِهِمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعُلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ تُؤْتَيْهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ (١١٤)

{Non c'è nulla di buono in molti dei loro conciliaboli, eccezion fatta per chi ordina un'elemosina o una buona azione o la riconciliazione tra gli uomini. A chi fa questo per compiacimento di Allah, daremo un'immensa ricompensa} (An-Nisāà:114).

In questo versetto l'Eccelso ci ha informato del fatto che tutte queste cose sono opere pie, indipendentemente da chi le compie, e che il bene attira il bene e respinge il male. E che al credente che cerca una ricompensa divina, tra cui la rimozione delle preoccupazioni, dell'afflizione, delle angosce e simili.

## Capitolo

Tra le cause che alleviano l'ansia derivante dalla tensione nervosa e dalla preoccupazione del cuore per alcune afflizioni vi è l'impegnarsi in un'attività utile o nello studio di una scienza benefica. Queste cose distraggono il cuore dall'occuparsi di ciò che lo ha turbato. E potrebbe persino dimenticare, a causa di ciò, le ragioni che gli hanno causato ansia e afflizione, al punto che la sua anima si rasserenà e il suo entusiasmo aumenta. Ed anche questa causa è

condivisa dal fedele e dal miscredente. Ma il credente si distingue per la sua fede, la sincerità e la ricerca della ricompensa divina nell'occuparsi della scienza che apprende o inseagna, così come nelle buone azioni che compie. Sia che si tratti di un'adorazione, allora è valida come tale; o che si tratti di un'attività mondana o di un'abitudine, in questo caso è valida se essa è accompagnata da un'intenzione sincera e dal desiderio di utilizzarla come mezzo per obbedire ad Allah. Tutto ciò gli procura un effetto benefico nell'allontanare preoccupazioni, ansie e dolori. Infatti, quante persone sono state afflitte da ansia e angoscia costante che le hanno condotte a varie malattie, e il loro rimedio efficace è stato dimenticare la causa che le turbava e le angosciava, e dedicarsi a un'attività tra i suoi interessi personali.

E sarebbe opportuno che l'attività in cui ci si impegna sia qualcosa che rallegra l'anima e che si desidera fare, poiché ciò favorisce maggiormente il raggiungimento di questo obiettivo benefico. Ed Allah è il miglior Sapiente.

Tra le cose che allontanano la preoccupazione e l'ansia c'è la concentrazione di tutti i pensieri sui compiti della giornata odierna, distogliendosi dalla preoccupazione per il futuro e dalla tristezza per il passato. Per questo motivo il Profeta ﷺ cercava rifugio dalla preoccupazione e dalla tristezza (come riportato in un detto narrato da Al-Bukhārī e

Muslim). Infatti, il rammarico per questioni passate che non possono essere recuperate o risanate non è di alcuna utilità, e l'ansia che si prova a causa della paura per il futuro potrebbe rivelarsi dannosa. Quindi il servo deve cercare di "vivere alla giornata", raccogliendo le sue forze nel migliorare la sua giornata e il suo presente. Concentrare il cuore su ciò porta al compimento delle azioni e consola il servo dall'ansia e dalla tristezza. Quando il Profeta (ﷺ) invocava Allah con un'invocazione o la insegnava alla sua comunità, incoraggiava, insieme al ricorso ad Allah e alla speranza nella Sua grazia, l'impegno e lo sforzo per realizzare ciò che si desidera ottenere attraverso l'invocazione, nonché ad abbandonare ciò di cui si invoca l'allontanamento, in quanto l'invocazione dev'essere accompagnata dall'azione. Pertanto, il servo si sforza di fare ciò che gli procura beneficio nella religione e nella vita terrena, e chiede al suo Signore il successo nei suoi obbiettivi, ricercando il Suo ausilio in ciò, come disse il Profeta (ﷺ):

(اَخْرِضْ عَلَىٰ مَا يَنْقُعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللّٰهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقْلُفْ:  
لَوْ أَوْيَ فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدْرُ اللّٰهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ "أَوْ  
تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

"Abbi premura di ciò che ti arreca beneficio, ricerca l'aiuto di Allah e non scoraggiarti. E se ti dovesse accadere qualcosa, non dire: «Se solo

avessi fatto così, sarebbe successo così...», perché pensare in questo modo apre la porta all'opera di Satana. Ma piuttosto, dì: «È il decreto di Allah, e ciò che Egli vuole fa'»" (Narrato da Muslim). Quindi, il Profeta ﷺ ha unito l'esortazione di sforzarsi per le questioni benefiche in ogni circostanza al ricercare l'ausilio di Allah e non soccombere all'accidia, che è una pigrizia dannosa, con l'accettazione degli eventi passati, ormai accaduti, e il riconoscimento del decreto divino e della predestinazione.

Egli ha anche diviso le questioni in due categorie: una in cui è possibile per il servo raggiungere completamente o in parte quanto desiderato, o è possibile respingere o ridurre il danno. In questo caso il servo impiega il suo sforzo e ricerca l'aiuto divino. Poi v'è un'altra categoria in cui ciò non è realizzabile, e in questo caso il servo accetta con serenità e soddisfazione. E non v'è dubbio che l'osservanza di questo principio è motivo di felicità e di allontanamento di ansie e angosce.

## Capitolo

Una delle principali cause per la serenità del cuore e la sua tranquillità è l'abbondare nella menzione di Allah (litanie), poiché questo ha un effetto meraviglioso nel renderci sereni e nel rimuovere l'ansia e l'angoscia, come disse l'Eccelso:

﴿...أَلَا يَذِكُرِ اللَّهُ تَطْمِينُ الْقُلُوبُ﴾

{In verità i cuori si rasserenano al Ricordo di

**Allah}** (Ar-Ra'd: 28) La menzione di Allah ha un enorme impatto nel raggiungimento di questo scopo (la serenità del cuore), grazie alla sua particolarità e alla ricompensa che il servo spera di ottenere, sia in termini di merito spirituale che di ricompensa divina.

Allo stesso modo, parlare delle grazie di Dio, sia quelle manifeste che quelle interiori, ha un effetto significativo. La consapevolezza di queste grazie e il parlarne allontanano le preoccupazioni e le afflizioni, e incoraggiano il servo alla gratitudine, che rappresenta uno dei più elevati e nobili gradi spirituali. Ciò vale anche se il servo si dovesse trovare in una condizione di povertà, malattia o altro tipo di afflizione. Infatti, se mettesse a confronto le benedizioni di Allah – che sono infinite e innumerevoli – con la calamità che lo ha colpito, queste ultime risulterebbero insignificanti in confronto alle grazie divine.

Anzi, quando un servo è afflitto da disgrazie e calamità ma dimostra pazienza e sottomissione, l'effetto di queste afflizioni diventano leggere nel loro sopportazione e miti nel loro impatto. La speranza del servo nella ricompensa divina e nel merito spirituale, unita all'atto di adorazione rappresentato dall'adempiere al dovere della pazienza e dell'accettazione, trasforma le cose amare in dolci, al punto che la dolcezza della ricompensa divina fa dimenticare l'amarezza della

pazienza sopportata.

Una delle cose più utili in questo ambito è l'istruzione che il Profeta (ﷺ) ci ha esortato a seguire nel detto autentico in cui disse:

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْتُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَلَا  
تَزَدُّرُوا بِنِعْمَةِ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

"Guardate chi è al di sotto di voi e non guardate chi è al di sopra di voi. Invero, così facendo è più probabile che non disprezziate le grazie di Allah su di voi" (riportato da Al-Bukhārī) Infatti, quando il servo pone davanti ai suoi occhi questa nobile prospettiva, si rende conto di superare una grande parte della creazione in termini di benessere e di ciò che ne consegue, nonché di sostentamento e dei suoi benefici, indipendentemente dalla sua condizione. In questo modo, la sua ansia, le sue preoccupazioni e le sue afflizioni si dissipano, mentre la sua gioia e il suo compiacimento per le grazie di Allah, nelle quali eccelle rispetto a coloro che sono in una posizione inferiore, aumentano notevolmente.

E più a lungo il servo riflette sulle grazie di Allah, sia quelle manifeste che quelle interiori, sia di natura spirituale che mondana, più si rende conto che il suo Signore gli ha concesso il bene e lo ha protetto da molteplici mali. Non v'è dubbio che questa consapevolezza allontana preoccupazioni e ansie, e apporta gioia e felicità.

## Capitolo

Tra le cause che generano gioia e allontanano preoccupazioni e afflizioni vi è l'impegno nel rimuovere le cause che portano alle preoccupazioni e nel cercare quelle che favoriscono la serenità. Ciò si ottiene dimenticando le avversità passate che non è possibile cambiare, riconoscendo che occupare la mente con esse è futile e controproducente, e che tale comportamento è stoltezza e follia. Pertanto, il servo deve sforzarsi di impedire al proprio cuore di riflettere su tali questioni. Allo stesso modo, deve lottare per evitare che il cuore si agiti per ciò che teme nel futuro, come la povertà, la paura o altre avversità che immagina possano incomberne nella sua vita a venire. Egli deve quindi comprendere che gli eventi futuri sono ignoti, e che non si sa cosa potrà accadere in essi, sia in termini di bene che di male, di speranze che di dolori. Tutto ciò è nelle mani dell'Onnipotente, il Saggio, e non è in potere degli esseri umani controllarli, se non attraverso lo sforzo per ottenere ciò che è benefico e per respingere ciò che è dannoso. Il servo deve inoltre rendersi conto che, se distoglie la sua mente dall'ansia per il futuro delle sue vicende, si affida al suo Signore per il loro miglioramento e confida nel suo Signore, allora il suo cuore troverà pace, le sue condizioni miglioreranno e le sue preoccupazioni e ansie

svaniranno.

Una delle pratiche più utili per approcciarsi alle questioni future è ricordare questa invocazione con cui il Profeta (ﷺ) era solito invocare:

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

"O Allah, perfeziona per me la mia religione, che è la protezione delle mie questioni, e rendi prospera la mia vita mondana, in cui risiede il mio sostentamento. Perfeziona per me la mia vita futura (nell'Aldilà), verso cui è la mia destinazione, e rendi per me la vita un aumento in ogni bene, e la morte per me sollievo da ogni male" (riportato da Muslim). E disse anche:

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

"O Allah, nella Tua misericordia ripongo la mia speranza; non abbandonarmi a me stesso neppure per un battito di ciglio. Perfeziona per me tutte le mie questioni. Non v'è altro dio all'infuori di Te" (riportato da Abu Dāūd con una catena di trasmissione autentica). Quando il servo ripete con costanza questa supplica, che racchiude la richiesta di rettitudine per il suo futuro sia religioso che mondano, con un cuore presente e un'intenzione

sincera, accompagnata dallo sforzo per realizzare ciò che desidera, Allah realizzerà per lui ciò che ha invocato e sperato, e per cui ha agito. Così facendo le sue preoccupazioni si trasformeranno in gioia e felicità.

## Capitolo

Tra le cause più efficaci per dissipare l'ansia e le preoccupazioni, quando il servo è colpito da qualche avversità, vi è lo sforzo di mitigarla considerando gli scenari peggiori che potrebbero verificarsi e preparando se stesso ad accettarli. Una volta fatto ciò, egli deve impegnarsi per alleviare ciò che può essere alleviato, nei limiti del possibile. Con questa preparazione interiore e con questo sforzo benefico, le sue preoccupazioni e afflizioni svaniranno, e il suo impegno sarà rivolto a ottenere benefici e a respingere i danni che è nella sua portata affrontare.

Quando sopraggiungono cause di paura, malattie, povertà o privazione di ciò che ama tra le varie cose desiderabili, il servo deve affrontare tutto ciò con tranquillità e preparando la propria anima all'accettazione di quello che potrebbe accadere, persino alle situazioni più difficili. Infatti, preparare l'anima a sopportare le avversità le rende più leggere e ne allevia l'intensità, specialmente se ci si impegna a contrastarle in base alle proprie capacità. In questo modo, riesce a

riunire la preparazione interiore e lo sforzo benefico, che distoglie l'attenzione dalle calamità e rafforza la resistenza alle avversità, affidandosi a Dio e avendo piena fiducia in Lui. Senza dubbio, queste azioni hanno un beneficio immenso nel portare gioia e serenità al cuore, insieme alla speranza del servo nella ricompensa immediata e futura. Questo è un fatto osservato e sperimentato, e le testimonianze di chi lo ha messo in pratica sono numerosissime.

## Capitolo

Tra i più grandi rimedi per le malattie nervose del cuore, e in generale le malattie che accusa il corpo, vi è la forza interiore del cuore e la sua capacità di non turbarsi o agitarsi di fronte alle illusioni e alle immaginazioni Tra i più grandi rimedi per le malattie nervose del cuore, e in generale le malattie che accusa il corpo, vi è la forza interiore del cuore e la sua capacità di non turbarsi o agitarsi di fronte alle illusioni e alle immaginazioni Tra i più grandi rimedi per le malattie nervose del cuore, e in generale le malattie che accusa il corpo, vi è la forza interiore del cuore e la sua capacità di non turbarsi o agitarsi di fronte alle illusioni e alle immaginazioni causate dai pensieri negativi. L'ira e la confusione sono tra le cause di dolore, e chi si aspetta l'avvento delle calamità e la perdita delle cose amate sprofonda

nelle preoccupazioni, nelle angosce e nelle malattie del cuore e del corpo, fino all'esaurimento nervoso i cui effetti negativi sono stati ampiamente osservati e riconosciuti dalle persone per i loro numerosi danni.

Ma quando il cuore si affida ad Allah e confida in Lui, e non si arrende alle illusioni né è sopraffatto dalle cattive immaginazioni, confidando in Lui e nutrendo speranza nella Sua grazia, allora le preoccupazioni e le ansie saranno allontanate da esso, e molte malattie fisiche e del cuore spariranno. Il cuore acquisirà una forza, un rilassamento e una gioia indicibili. Infatti, quanti ospedali sono pieni di pazienti vittime di illusioni e immaginazioni distorte? Quanti individui, persino tra le persone forti, per non parlare dei deboli, hanno visto i loro cuori subire gli effetti di queste cose, fino a sfociare nella psicosi e nella follia? Pertanto, colui che è sano lo è per la grazia di Allah e per la Sua guida nel sforzarsi per arrivare alle cause utili che rafforzano il cuore e allontanano l'ansia. E a proposito di questo, disse l'Eccelso:

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

{E chi si affida ad Allah, Egli gli basta} (At-Talāq: 3). Vale a dire che provvede a tutto ciò di cui necessita, sia nelle questioni che riguardano la sua fede, che quelle mondane.

Chi confida in Allah ha un cuore forte, non si

lascia influenzare dalle illusioni e non si lascia turbare dagli eventi negativi, perché sa che ciò sarebbe una debolezza dell'anima e sarebbe la reazione ad un'irreale disperazione e paura. Inoltre, sa che Dio ha garantito a chi si affida a Lui una protezione completa, pertanto, ha fiducia in Allah e confida nella Sua promessa. Al punto che le sue preoccupazioni e le sue ansie svaniscono, le difficoltà risultano più semplici, il dolore si trasforma in gioia e la paura in sicurezza. Quindi, chiediamo all'Eccelso di concederci il benessere e di donarci la forza del cuore e la sua fermezza, e la completa fiducia che Egli garantisce ogni bene per i suoi fedeli e li protegge da ogni male.

## Capitolo

Il Profeta (ﷺ) disse:

(لَا يَئِرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنٌ، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَّ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ)

"Un credente non deve detestare una credente. Se non l'aggrada un aspetto del suo carattere, ne apprezzerà un altro" (riportato da Muslim). In queste parole ci sono due grandiosi benefici:

La prima è l'indicazione sulla modalità di trattamento della propria moglie, del parente, dell'amico, del datore di lavoro e, in generale, di tutti coloro con cui si ha una relazione e un legame. Si deduce che bisogna abituare se stessi al fatto di accettare che in loro ci sarà inevitabilmente qualche difetto, mancanza o qualcosa che non si

apprezza. Quando ci si accorge di questo, per preservare questo legame, occorre ricordare le qualità positive e gli interessi personali o che si hanno in comune. Ignorando i difetti e notando i pregi, la compagnia sarà duratura e si potrà raggiungere la pace e la serenità.

La seconda è la scomparsa della preoccupazione e dell'ansia, il mantenimento della serenità e l'adempimento costante dei diritti obbligatori e quelli raccomandati. Ciò porta al raggiungimento della pace tra le due parti. Chi non segue questa istruzione che il Profeta (ﷺ) ha menzionato, ma piuttosto agisce in maniera opposta, concentrandosi sui difetti e tralasciando i pregi, inevitabilmente cadrà nell'ansia e vedrà turbato il rapporto con le persone a cui vuole bene. Come, d'altronde, molti dei diritti che entrambe le parti dovrebbero preservare verranno trascurati.

Molte persone dotate di grande determinazione mostrano pazienza e compostezza quando si verificano disgrazie o eventi spiacevoli. Tuttavia, di fronte a questioni banali e insignificanti, si agitano e la serenità viene turbata. La ragione di ciò è che hanno preparato le loro anime ad affrontare le grandi difficoltà, ma hanno trascurato di farlo per le piccole, danneggiando così la loro tranquillità. Chi è saggio prepara la propria anima ad affrontare sia le piccole che le grandi difficoltà e chiede a Dio di sostenerlo, affinché non lo abbandoni a se stesso

neppure per un istante. In questo modo, le piccole questioni diverranno semplici, proprio come le grandi. Così la sua anima rimane in pace e il suo cuore resta tranquillo e rilassato.

## Capitolo

La persona saggia sa che la sua vera vita è una vita di felicità e tranquillità e che è molto breve, quindi non dovrebbe abbreviarla ulteriormente preoccupandosi e perdendosi nelle difficoltà, perché questo è l'opposto del vivere realmente la vita. Così facendo gran parte della sua esistenza andrà persa a causa di preoccupazioni e problemi, e non v'è differenza in ciò tra il giusto e l'iniquo, ma il credente che comprende ciò, avrà benefici nel presente come nel futuro.

Se gli accade qualcosa di brutto o se lo teme, dovrebbe confrontare il resto delle benedizioni che ha ricevuto, siano esse religiose o materiali, con il male che gli è capitato. Dal confronto, diventerà evidente l'abbondanza delle grazie di cui gode e l'insignificanza delle avversità che gli sono capitate.

Allo stesso modo, dovrebbe confrontare il danno che teme possa accadergli con le numerose possibilità di rimanere al sicuro da esso. Non dovrebbe permettere che una possibilità remota prevalga sulle molteplici e solide probabilità di sicurezza. In questo modo, le sue preoccupazioni e paure svaniranno. Così come dovrebbe anche

considerare il peggior scenario possibile e preparare se stesso a questa eventualità, qualora si verificasse, impegnandosi nel prevenire ciò che non è ancora accaduto e nel mitigare o alleviare ciò che è già accaduto.

Tra le cose utili da sapere c'è che il male che le persone ti fanno, specialmente attraverso parole offensive, non danneggia te, ma piuttosto danneggia loro, a meno che tu non permetta a queste parole di occupare la tua mente e di controllare le tue emozioni. In tal caso, ti danneggeranno come hanno danneggiato loro. Se invece non dai loro peso, non ti causeranno alcun danno.

Sappi che la tua vita è il riflesso dei tuoi pensieri. Se i tuoi pensieri sono rivolti a ciò che porta beneficio alla tua religione e alle tue questioni mondane, la tua vita sarà serena e felice. Altrimenti, avverrà il contrario.

E tra le cose più utili per scacciare le preoccupazioni c'è anche il fatto di preparare se stessi a non ricercare il ringraziamento se non nei confronti di Allah. Pertanto, quando fai del bene a qualcuno che ha un diritto su di te o a qualcuno che non l'ha, sappi che questa è una forma di relazione tra te e Allah. Quindi, non preoccuparti della gratitudine di coloro ai quali hai fatto del bene, così come l'Eccelso disse riguardo ai Suoi servi eletti:

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا تُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾

{È solo per il volto di Allah che vi nutriamo; non ci aspettiamo da voi né ricompensa, né gratitudine} (Al-Insān: 9).

Ciò assume ancora maggior rilievo quando si tratta della famiglia e dei figli, data la solidità del legame con loro. Quando prepari te stesso a proteggerli da ogni male, darai loro serenità e la troverai anche tu. E tra le cose che procurano serenità, v'è l'occuparsi delle questioni meritorie in base alla propria motivazione, senza quell'esagerazione che si trasforma in inquietudine, rischiando poi di tornare sui propri passi a mani vuote perché è stata intrapresa una strada contorta. Questo fa parte della saggezza: trasformare le situazioni difficili in occasioni serene e piacevoli, in questo modo aumenta la serenità personale e vengono dissipate le preoccupazioni.

Poni davanti ai tuoi occhi le questioni utili e lavora per realizzarle, senza distrarti con ciò che è dannoso, in modo da evitare le cause di preoccupazione e tristezza. Aiutati col riposo e concentrati per realizzare le questioni importanti.

Anche portare a termine i compiti nell'immediato per essere liberi in futuro rientra tra le questioni che hanno una grande utilità. Infatti, se i compiti non vengono completati, si accumulano quelli precedenti a quelli successivi, rendendo

difficile la loro gestione. Se però viene eseguita ogni cosa al momento giusto, le questioni future verranno affrontate con maggiore forza mentale e capacità di azione.

Inoltre, è opportuno avere una scala di priorità scegliendo di eseguire le opere più importanti e distinguendo ciò a cui si è più inclini e che si desidera intensamente, poiché fare il contrario porta noia, stanchezza e turbamento. Occorre aiutarsi facendo affidamento alla sana riflessione e alla consultazione con gli altri, poiché chi cerca consiglio non si pente mai. Poi bisogna studiare attentamente ciò che si intende realizzare e, una volta accertata l'utilità e presa la decisione, affidare tutto ad Allah, poiché Egli ama coloro che confidano in Lui.

La lode appartiene ad Allah, il Signore dei mondi.

Pace e benedizioni siano sul nostro Profeta Muhammad, la Sua famiglia e i Suoi compagni.



## **Index**

Le cause utili per una vita felice .....	2
Autore.....	2
Introduzione dell'autore.....	2
Capitolo.....	3
Capitolo.....	9
Capitolo.....	12
Capitolo.....	15
Capitolo.....	17
Capitolo.....	18
Capitolo.....	20
Capitolo.....	22

\*\*\*

هدية  
HADIYAH



## The Encyclopedia of Ar-Rahman's Guests

Selected material for Pilgrims and Umrah teaching it  
in languages of the world.

