

وَالَّذِينَ يَحْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ.

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.

## CONTROLLIAMO LA NOSTRA RABBIA IN OGNI AMBITO DELLA VITA

### Onorevoli Musulmani!

Un giorno, un uomo venne dal nostro Profeta (pbsl) e disse: “O Messaggero di Allah! “Mi dai qualche consiglio?” Il nostro Amato Profeta (pbsl) gli disse: “**Non arrabbiarti!**”. Quell’uomo ha chiesto questa domanda tante volte. Il Messaggero di Allah (pbsl) dicendo ogni volta: “**Non arrabbiarti!**” gli diede i consigli.<sup>1</sup>

### Cari Musulmani!

Noi siamo umani. A causa della nostra creatura, a volte ci sentiamo felici e talvolta tristi. A volte agiamo con calma, a volte agiamo con rabbia. Il nostro dovere non è essere schiavi delle emozioni negative, ma dare significato alla vita con buone qualità.

### Cari Musulmani!

Una delle emozioni che abbiamo come esseri umani è la rabbia. Se la rabbia usata in modo appropriato, ci aiuta a eliminare gli attacchi alla nostra famiglia, alla nostra patria e ai nostri valori. Tuttavia, essere schiavo della rabbia causa problemi irreparabili. Ci allontana dalla misericordia di Allah e dall’amore delle persone. Cedere alla rabbia provoca la violenza, i disordini e il caos nella società.

### Cari Musulmani!

La rabbia del credente è dalla parte della verità e contro la menzogna. La rabbia di un credente è amica dell’oppresso e nemica dell’oppressore. La rabbia del credente è la compassione e la misericordia per le persone buoni e ostacolo alle persone cattive. In breve, la rabbia di un credente è la chiave per il bene e un lucchetto per la cattiveria.

Quando la rabbia copre la mente, la percezione e la coscienza scompaiono. Gli occhi diventano ciechi, le orecchie divennero sorde. Quando la rabbia circonda il cuore, i sentimenti si attenuano e il cuore si indurisce. Diminuiscono l’amore e il rispetto, aumenta la violenza e l’odio. Quando la rabbia domina l’anima,

la pazienza e la tolleranza scompaiono. Il linguaggio divenne offensivo; l’uomo diventa distruttivo.

### Cari Musulmani!

Purtroppo, sentiamo sempre di più le notizie esemplari di persone che soccombono alla propria rabbia. La rabbia provoca molti eventi in famiglia, sui social media, nel traffico e in diversi ambiti della vita. In un momento di rabbia, i legami di parentela, amicizia e fratellanza si spezzano, lasciando dietro di sé rancore, odio e animosità. Le famiglie si disgregano, i focolari muoiono, le vite si perdono, le speranze svaniscono.

### Cari Musulmani!

Il nostro Signore l’Onnipotente disse in un versetto: “**Coloro che evitano i peccati più gravi e le turpitudini e che perdonano quando si adirano.**”<sup>2</sup> Quindi facciamo la compassione l’antidoto della rabbia. Trattiamo ogni essere creato con compassione. Stiamo lontani da ogni tipo di violenza, odio e tirannia. Evitiamo di essere schiavi della rabbia intraprendendo la strada del perdono e della donazione. Purifichiamo i nostri cuori dall’ostilità, dall’odio e dalla vendetta.

### Onorevoli Musulmani!

Il nostro Profeta (pbsl) disse in un hadith: “**Il vero lottatore non è quello che sconfigge il suo avversario nel wrestling, ma quello che controlla sé stesso quando si arrabbia.**”<sup>3</sup> Quindi freniamo pazientemente la nostra rabbia. Restiamo saldi e manteniamo la calma nei momenti di disastro. Rifugiamoci in Allah di fronte alle difficoltà. Come ci ha insegnato il nostro Profeta (pbsl), quando ci arrabbiamo, diciamo: “**أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ**” “Cerco rifugio in Allah dalla cattiveria del maledetto diavolo”. Se ne abbiamo l’opportunità, eseguiamo l’abluzione. Proviamo ad alleviare la nostra rabbia sedendoci se siamo in piedi, o sdraiandoci se siamo seduti.<sup>4</sup>

Concludo il mio sermone con il significato del versetto seguente in cui il nostro Signore l’Onnipotente presenta i Suoi pii servitori: “**Quelli che donano nella buona e nella cattiva sorte, per quelli che controllano la loro collera e perdonano agli altri, poiché Allah ama chi opera il bene.**”<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Bukhârî, Adab, 76.

<sup>2</sup> Ash Shûrâ, 42/37.

<sup>3</sup> Bukhârî, Adab, 76; Muslim, Birr, 107.

<sup>4</sup> Bukhârî, Adab, 44; Abû Dâwûd, Adab, 3.

<sup>5</sup> Âl-i Imrân, 3/134.