

# Sei Passi per Abbandonare i Peccati

*Shaykh Mustafa Kamal Naqshbandi-Mujaddidi*

Viviamo in un tempo in cui i cuori sono afflitti da depressione e preoccupazioni. Tutto questo è una diretta conseguenza dei nostri peccati e della costante disobbedienza ad Allah ﷻ. A causa dei nostri peccati, i nostri cuori sono privi di pace e tranquillità. Quando noi commettiamo peccati il nostro cuore si rabbuia/si oscura. E se non smettiamo di compiere peccati, questa oscurità si diffonde fino a diventare un cancro spirituale: cioè il nostro cuore sarà in un costante stato di tristezza. Non conta quanto una persona cercherà di nascondere i suoi peccati, essi non permetteranno mai al suo cuore di provare tranquillità e pace.

In un modo o nell'altro, i peccati creeranno ansietà nel cuore. Per quanto una persona possa essere brava a celare i suoi peccati agli altri, il suo cuore -comunque- non sarà in pace. Il modo più facile per riempire il nostro cuore di pace interiore è abbandonare subito i peccati. I Sahaba impararono il segreto per il raggiungimento della pace del cuore, direttamente dal Profeta ﷺ.

Narra Sayyidina Abu Bakr (radiAllahu anhu) che il Profeta ﷺ disse che è necessario chiedere perdono per i propri peccati (fare taubah), ma astenersi dal compierli è ancora più importante.

## **Se vuoi essere eccellere nell'adorazione/ preghiera , occorre abbandonare i peccati!**

Se si vuole eccellere nell'adorazione/preghiera occorre abbandonare i peccati! Molte persone desiderano diventare grandi adoratori di Allah ﷻ. Narrò Sayyidina Abu Hurayra: ha detto l'Inviato di Dio: "Adotta Taqwa(timor di Allah) verso tutte le cose che Allah ha proibito: in tal modo diverrai il migliore tra i servi/adoratori di Allah ﷻ" [riportato in Sunan al-Tirmidhi].

Quindi, per diventare grandi adoratori di Allah dobbiamo astenerci il più possibile dai peccati. Egli ha reso facile per noi raggiungere l'eccellenza nell'adorazione.

## **Trascorri una giornata amando il Profeta ﷺ**

Molte persone affermano di amare il Profeta ﷺ. Il grande Shaykh Khawaja Ubaidullah Abrar (sia soddisfatto Iddio di lui) disse che trascorrendo una giornata senza compiere peccati è come trascorrere una giornata amando il Profeta ﷺ. Perché Shaykh Khawaja Ubaidullah disse così? Perché l'amore senza azioni che lo dimostrino è soltanto parole e sentimenti! Il vero amore è quando si compie qualcosa per dimostrarlo - e come? Per dimostrare il nostro amore nei confronti

del Profeta non v'è niente di meglio che praticare la Sunnah. E la più grande Sunnah del Profeta ﷺ è che lui condusse una vita priva di peccati. Quindi, riviviamo questa Sunnah trascorrendo la nostra giornata senza peccare contro Allah ﷻ!

### **Avere tutti i du'a accettati/esauditi da parte di Allah ﷻ**

Ricorda, se una persona abbandonerà intenzionalmente i peccati, Allah non rifiuterà più i suoi du'a. Quindi, se vuoi diventare waliullah (amico/ravvicinato di Allah) e vuoi che i tuoi du'a non vengano mai rigettati, allora devi abbandonare i peccati immediatamente! Una volta abbiamo sentito il nostro Maestro Spirituale Shaykh Zulfiqar Ahmad Naqshbandi-Mujaddidi dire a qualcuno: "È molto facile diventare wali di Allah: abbi la ferma intenzione di non compiere alcun peccato contro Allah oggi e domani sarai un wali di Allah ﷻ".

### **Sei passi per abbandonare i peccati**

Come si fa a stare lontani dal peccato?  
I seguenti passi ci saranno d'aiuto:

#### **1. Capire che i peccati sono un veleno**

Prima di tutto, occorre capire l'illusione e la pericolosità che si celano dietro al peccato. Non conta quanto bella possa sembrare la pelle di un serpente con i suoi colori attraenti, non lo toccheresti comunque il serpente! Commettere peccati appare proprio come una bellissima illusione, come un serpente velenoso con una bella pelle. Il morso e il veleno di un serpente ti porteranno alla morte fisica del corpo, mentre il morso e il veleno del peccato ti condurranno alla morte spirituale. I peccati possono sembrare piacevoli/attraenti. Se ti viene offerta una scatola di cioccolatini e ti viene detto che tutti sono commestibili tranne uno che è avvelenato, tu mangeresti anche un solo cioccolatino di quella scatola? Per il piacere di un cioccolatino correresti questo rischio? Mai! Perché potresti proprio mangiare quello avvelenato e morire! Ricordati, quindi, che se corri rischi spirituali e cadi in peccati che possono sembrarti piacevoli, questo ti porterà alla tua morte spirituale!

#### **2. Non mentire a te stesso: i peccati sono peccati!**

I peccati sono peccati! Una delle grandi malattie che affliggono la società nell'era moderna è che mentiamo a noi stessi e non ammettiamo che stiamo compiendo peccati. Per esempio, invece di essere onesti con noi stessi e ammettere che abbiamo mentito, diciamo: "Ho solo inventato una scusa". Oppure, invece di ammettere che stavamo facendo pettegolezzi/maldicenze etc... diciamo: "Stavo solo discutendo la sua situazione...". Se una persona considera un peccato come un

peccato, diventa più facile abbandonare i peccati, ma -sfortunatamente- oggi giorno non riconosciamo i nostri peccati come tali. Al contrario: inventiamo scuse e usiamo strategie per convincere noi stessi e gli altri riguardo la leicità delle nostre trasgressioni.

Dobbiamo essere onesti con noi stessi se vogliamo star lontani dal peccato. Peccare è peccare!

E dobbiamo avere la ferma e sincera intenzione di abbandonare TUTTI i peccati, siano essi maggiori o minori.

I nostri Mashaykh dicono che se una persona considera un peccato come un peccato e lo commette lo stesso, allora, questa persona si pentirà. E per la barakah di questo pentimento Allah gli darà l'opportunità di fare taubah sinceramente.

Ma, se si considerano "leggeri" -o addirittura privi d'importanza- i peccati, e se usiamo scuse e strategie per giustificarli, allora purtroppo non si sentirà nemmeno la necessità di pentirsi e perciò si perderà l'opportunità di essere perdonati.

### **3. Conoscere i peccati!**

Se non sappiamo quali azioni sono peccato, come possiamo evitarle? Essere in contatto con 'Ulama e Mashaykh ci permette di imparare quali sono peccati e quali non lo sono. Questa è una delle ragioni per cui i nostri Mashaykh consigliano apprendere il Deen se si desidera condurre una vita di obbedienza ad Allah ﷻ. Disse l'Imam al-Ghazali {rahimahullah}: "Il più grande 'Aalim è quello che conosce più a fondo gli effetti negativi che i peccati hanno su di lui". Se hai contatti con Mashaykh, loro ti faranno notare quali peccati stai commettendo e come eliminarli dalla tua vita quotidiana in modo facile. I Mashaykh sono specializzati nell'identificare malattie spirituali e nel raccomandare/prescrivere le cure più appropriate per le varie condizioni dei nostri cuori.

### **4. Chiedi aiuto ad Allah ﷻ!**

Per esperienza sappiamo che se qualcuno si rifugia in Allah per "sfuggire" ad un peccato, allora lui/lei sarà salvato dal peccato.

Quando il profeta Yusuf ('alayhi as-salam) fu invitato a trasgredire, lui cercò immediatamente rifugio in Allah e fu salvato dal peccato.

"Lei chiuse le porte e disse: vieni! Lui rispose: Io mi rifugio in Allah!"

[Qur'an, Surah Yusuf, ayah 23]. Anche oggi, se qualcuno cerca sinceramente rifugio presso Allah come fece Yusuf {alayhi as-salam}, Allah lo preserverà dal cadere nel peccato.

Se devi andare a casa di una persona cara per cena, e fuori dalla sua casa c'è di guardia un cane che insegue e cerca di mordere chiunque vi entri, hai 3 opzioni per evitare di essere raggiunto e morso dal cane:

- 1) quando vedi il cane torni indietro;
- 2) affronti il cane e cerchi di vincerlo;
- 3) chiami il padrone di casa affinché tenga buono il cane.

Ricordati sempre che Shaytan altro non è che un cane. Quindi, se desideri essere sempre salvato dalle trappole di Shaytan, chiedi aiuto ad Allah ﷻ e Lui ti proteggerà dai suoi sussurri malvagi e dalle sue incitazioni a compiere peccati. Rabi'a Basriyyah al-Adawiyyah (abbia Allah misericordia di lei) aveva l'abitudine di fare questo du'a in tahajjud: "Oh Allah! Così come hai trattenuto i cieli dal cadere sulla terra, fai in modo che gli effetti di Shaytan non cadano su di me!". Quindi, anche tu fai du'a in tahajjud e quando ogni mattina inizierai una nuova giornata esprimi l'intenzione di viverla senza compiere peccati. Poi, verai l'aiuti di Allah scendere su di te. Se ti senti tentato a voler commettere un peccato prega 2 rakat e fai du'a: "Oh Allah! È difficile per me abbandonare i peccati, mi sottometto a Te. Tu sei l'Unico che può salvarmi". In questo modo la tua fiducia sarà su Allah e Lui ti salverà dai peccati.

## **5. Abbandona per primi i peccati esteriori!**

Allah ci ordina nel Qur'an: "Abbandonate le trasgressioni palesi o nascoste! Coloro che trasgrediscono saranno compensati per quello che avranno guadagnato" [Qur'an, Surah al-An'aam, ayah 120].

In questo versetto del Sacro Qur'an Allah ci ordina di abbandonare TUTTI i peccati, sia esteriori che interiori, ma menziona per primi i peccati esteriori (zahiri). Di conseguenza, per prima cosa dobbiamo lasciare i peccati esteriori.

In tal modo, poi sarà facile astenersi anche da quelli interiori. I peccati esteriori sono quelli che uno è in grado di vedere coi propri occhi, per esempio rubare. I peccati interiori sono quelli conosciuti solo da Allah e da chi li compie, come fantasticare su non-mahram dell'altro sesso.

## **6. Non fare differenziare tra peccati grandi e piccoli**

Allah ci ordina nel Qur'an: "Abbandonate le trasgressioni palesi o nascoste! Coloro che trasgrediscono saranno compensati per quello che avranno guadagnato" [Qur'an, Surah al-An'aam, ayah 120].

In questo versetto del Sacro Qur'an Allah ci ordina di abbandonare TUTTI i peccati, sia esteriori che interiori, ma menziona per primi i peccati esteriori (zahiri). Di conseguenza, per prima cosa dobbiamo lasciare i peccati esteriori.

In tal modo, poi sarà facile astenersi anche da quelli interiori. I peccati esteriori sono quelli che uno è in grado di vedere coi propri occhi, per esempio rubare. I peccati interiori sono quelli conosciuti solo da Allah e da chi li compie, come fantasticare su non-mahram dell'altro sesso. O figlio di Adamo se tu avessi compiuto peccati tanti da raggiungere la grandezza della terra ma poi tu Mi

incontrassi senza associarMi nulla, allora Io verrei da te con un perdono altrettanto grande".

[Imam at-Tirmidhi]