

**AL RIGUARDO DEL DHIKR DELLA
TARIQAH NAQSHBANDI MUJADDIDI**

Faqir Zulfiqar Ahmad Naqshbandi Mujaddidi

Seconda lettera

AL RIGUARDO DEL DHIKR DELLA TARIQAH NAQSHBANDI MUJADDIDI

CON IL SUO GLORIOSO NOME
ALLAH ALLAH ALLAH

Cara sorella:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Che Allah ﷻ ti mantenga sotto la Sua protezione. Ho ricevuto la tua lettera e sono stato molto contento. Sappi che tutte le volte che questo faqir riceve una lettera, immediatamente fa un du'a / invoca Allah, ed invia una risposta spirituale. A volte, le risposte scritte tardano ad arrivare, a causa degli intensi impegni e delle occupazioni di questo faqir. Tu hai chiesto riguardo le litanie (*dhikr*) della Tariqa Naqshbandi-Mujaddidi. Ho sottoscritto i rispettivi dettagli al riguardo.

Il Ricordo [*Dhikr*]

Il tuo cuore ed accertati che esso rimanga costantemente concentrato verso Allah ﷻ. Mentre le tue mani lavorano, il tuo cuore resta nel Ricordo di Allah. I nostri Akabirin hanno detto che anche un singolo momento trascorso con negligenza, trascuratezze, e lontano dal Ricordo di Allah, deve essere considerato come un momento trascorso nella miscredenza/incredulità [*kufr*].

Allah ﷻ descrive nel Santo Corano le persone intelligenti, dotate d'intelletto, descrivendole come "Coloro che ricordano Allah, in piedi, seduti e coricati" {Qur'an, Surah 3, ayah 191}. Cerca quindi di ottenere questo stato di costante Ricordo di Allah durante la tua giornata. Questo faqir pregherà affinché tu possa raggiungere il tuo obiettivo.

Riflessione [*Muraqaba*]

Quando ti liberi dalle tue attività mondane, che sia alla mattina o sera, fai abluzione e isolati. Sedendoti su un tappeto da preghiera, chiudi i tuoi occhi, abbassa la tua testa, apri la finestra del tuo cuore, e guarda alla tua vera realtà.

Immergi nel profondo di te stesso e trovi il segreto della vita.

Unisci a te stesso almeno, se ti rifiuto di essere mio.

Il mondo dell'uomo non è altro che gioco e perdita.

L'eterno è la ricchezza dell'aldilà.

Le ricchezze dell'uomo vengono e vanno come un'ombra

Perdi tutto, il mondo e l'aldilà, quando ti sottometti a qualcun altro. ‘

Muraqaba consiste nell'aspettare pazientemente che la misericordia di Allah ﷻ scenda nel tuo cuore. Cerca di fare questo dai 10 ai 15 minuti regolarmente. Resta silenzioso e fermo, senza muovere la lingua o alcuna parte del corpo, e svuota la tua mente di tutti i pensieri. Concentrati sulla misericordia di Allah ﷻ che discende nel tuo cuore e lo sta purificando dalla corruzione e biasimi. Siediti in silenzio e ascolta il tuo cuore chiamare "Allah, Allah, Allah" nella gratitudine della Sua misericordia. Ricordati che muraqaba è la chiave essenziale per ottenere la pace della mente e dello spirito.

*Non e' con il mondo, proprieta' o case,
Il cuore ottiene tranquillita' solo con il ricordo di Allah.
Cos'e' questa tranquillita' associata al Tuo nome?
Che la pace/il sonno arriva anche su un letto fatto di spine'*

Quando si inizia a fare muraqaba per la prima volta e' possibile che dei pensieri malvagi e distraenti entrino la mente. Non permettere a questi di spingerti indietro. Questi pensieri si sono accumulati nel tuo cuore durante la tua vita, ed adesso riappariranno mentre cercherai di pulirli con il ricordo. Come incontrerai Allah ﷻ se lasci questo mondo con un cuore sporco? Dio permettendo [Insha'Allah] se ti immergi nel dhikr, il tuo interno si purifichera' e ti conetterai con Allah ﷻ. Se non hai tempo libero per questo esercizio, allora puoi sederti sul letto per alcuni minuti per fare muraqaba prima di dormire, e diventera' un'abitudine.

*Riesco a vedere l'immagine del mio Amico nel mio cuore
Ogni volta che abbasso la testa.'*

Con il tempo, inizierai a sentire una sensazione di tranquillita' tramite muraqaba. Se desideri, puoi sempre aumentare il tempo di muraqaba.

*Il mio cuore e' disperatamente in cerca di quei giorni e quelle notti libere
Per sedermi nei pensieri dell'Amato.'*

Non ti preoccupare se ti viene sonno mentre stai facendo muraqaba. Puoi farlo appoggiando su qualcosa o sdraiandoti, se senti il bisogno. Se trovi difficile chiudere gli occhi quando sei tra altre persone, puoi fare muraqaba ad occhi aperti.

*'O mio Amato! I tuoi pensieri sono sempre nella mia mente
e le tue lodi sulle mie labbra.
Dove potrai nasconderti quando i Tuo pensieri stanno competendo nel mio cuore?'*

Considera muraqaba e la continuazione piu' necessaria del cibo e acqua. Secondo un hadith, Allah ﷻ preferisce le azioni che siano costanti, anche se poche.

*'Desidera la visione del cuore da Allah
La visione degli occhi e quella del cuore non sono la stessa cosa'*

A volte sentirai che l'apprensione e preoccupazioni occupano il cuore pur facendo muraqaba regolarmente. Questo esercizio non e' facile, ma deve essere fatto. Impegnati! Anche se devi farlo mentre viaggiano in macchina o pullman.

*'La vita e' un comando di Allah, la vita e' un mistero.
L'obiettivo della e' il pianto del cuore 'Allah!'*

Io sono sicuro che la condizione del tuo cuore migliorerà facendo muraqaba regolarmente. Quando il cuore si sveglia, gli occhi vedono diversamente, le parti del corpo funzioneranno diversamente e la mente funzionerà in modo diverso. La tua vita si incamminerà su una nuova strada che va verso Allah ﷻ. Le persone sentono delizia nel buon profumo della carne di un animale. Io spero che tu giunga ad annusare il profumo della nostra destinazione.

'Che le difficoltà da parte di Allah ti affrontino

*Poiche' io non vedo nessuna sconforto nel tuo spirito
Leggere libri non lascia tempo per fare qualcosa
Sei certamente un lettore, ma manchi di azione.'*

Il piacere e il desiderio (di compiacere Allah) aumenteranno man mano che diventerai regolare nella pratica del Ricordo [il *dhikr*]. Dopo aver pregato non vedrai l'ora che giunga il momento di compiere la preghiera successiva. Il dovere della preghiera e del compiere buone azioni non ti sembreranno più un peso, un'obbligazione, una forzatura. Li vedrai invece come doni, opportunità, provenienti da Dio, li vedrai come dei regali che accoglierai correndo.

Saluti sul Profeta ﷺ (Durood Sharif)

Invia saluti sul Profeta cento volte al giorno!

اللهم صلِّ على سيدنا محمد، وعلى آل سيدنا محمد وبارك وسلم

*"Ob Allah, manda saluti sul nostro Maestro Mubammad e sulla famiglia
del nostro Maestro Mubammad, benedicili e invia su di loro la Tua pace".*

Questo devi leggerlo con sincerità, umiltà e amore, come se tu stessi presentando un dono ad Allah, nella Sua corte.

*Ob Allah! quale onorato Nome arriva alle mie labbra?
Il Nome che accarezza la mia lingua quando lo pronuncio!*

Pentimento/Chiedere perdono [Istighfar]

Leggi la seguente supplica per chiedere perdono 100 volte al giorno con estrema umiltà, vergogna e senso di colpa, riflettendo sui tuoi peccati:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

"io chiedo perdono al mio Signore Allah per ogni peccato che ho commesso e da Lui ritorno pentito".

Se le lacrime di vergogna e pentimento non cadono dai tuoi occhi, cerca almeno di adottare espressioni facciali che coincidano con le tue frasi [in modo da mostrare ad Allah il nostro rimorso per le trasgressioni compiute].

*'Che una lacrima deve essere sincera affinché il
suo cadere sia accettato da Allah.'*

Mentre, chiedere perdono [fare istighfar] con distrazione, pigrizia e negligenza, non è corretto e questo stesso atteggiamento necessita di pentimento. Uno deve lottare per estirpare dal proprio nafs queste caratteristiche. Una persona non deve solamente chiedere perdono, questo non è abbastanza: bisogna anche cercare di sentire sollievo e beatitudine nel piangere per il nostro Dio, e nell'umiliarsi davanti a Lui durante la preghiera notturna [tahajjud], quando si ha l'opportunità di alzarci ed eseguirla.

*'Sii come Attar, sii come Razi, sii come Rumi e al-Ghazali.
Nessuno ottiene qualcosa senza piangere prima dell'alba'*

Al giorno d'oggi, tanti hanno l'opportunità di gustare la delizia del cibo esotico, ma sfortunatamente non "assaggiano" la dolcezza che si prova supplicando Allah Ta'ala nell'ultimo terzo della notte [prima dello spuntare dell'alba] durante la preghiera del tahajjud.

Dove sono andate le persone che trascorrevano le loro notti nel dolore [per i peccati commessi] e nel desiderio [di avvicinarsi a Dio, di ottenere il Suo perdono e il Suo compiacimento]?

*'Oh Allah! gli incontri con Te sono terminati,
coloro che erano alla ricerca di Te se ne sono andati.'*

I pianti e le lacrime degli addolorati non ci sono più. Ad alcune persone piace trascorrere la giornata pulendo la propria casa sino a farla brillare. Allo stesso modo dovrebbero chiedere perdono (fare istighfar) e fare dhikr per alcuni minuti al giorno per pulire anche i loro cuori. Mia cara sorella, l'oscurità invade il mondo alla velocità della luce, le persone pie stanno sparendo, e di giorno in giorno il mondo cade sempre più in rovina.

Coloro che hanno una fede salda come il Monte Uhud temono di perderla in qualsiasi momento, mentre le persone con fede debole sono così confidenti che sono sicuri di morire come credenti. Questo regalo (la fede) è un tesoro prezioso ed in quanto tale deve essere protetto. Molto spesso noi trascuriamo la benedizione e la preziosità della fede! Dobbiamo chiedere perdono tutti i giorni. È il nostro compito ed il nostro piacere. Allah Subhana wa Ta'ala è soddisfatto di due tipi di gocce:

- le gocce di sangue che escono dal corpo di un martire
- le lacrime piene di vergogna che cadono dagli occhi di un peccatore pentito.

*'Il mio Dio ha accettato come diamanti
due gocce colme di vergogna'*

Una madre ha amore intenso per il suo bimbo e lo protegge in qualsiasi situazione. L'amore di una madre è una montagna la cui altezza non può essere scalata, un oceano la cui profondità non può essere raggiunta. Se un figlio disobbediente cadesse ai piedi di sua madre scusandosi e vergognandosi, lei lo sommergerebbe del suo amore e lo perdonerebbe pur essendo arrabbiata. Rifletti sul significato di questo: l'amore di 70 madri messe insieme è molto poco quando viene comparato all'amore che Allah ha per i Suoi credenti.

Quando le lacrime di pentimento cadono dai nostri occhi la misericordia di Allah Subhana wa Ta'ala viene versata altrettanto. È stato narrato che Allah Ta'ala dice che la Sua misericordia supera ogni cosa. Perfino se una persona commettesse peccati per mille anni senza tregua, i suoi peccati sarebbero pochissimi quando vengono comparati all'oceano di misericordia di Allah Subhana wa Ta'ala.

Se lui/lei si pente, è accettato e il suo registro delle azioni torna ad essere scevro di cattive azioni. Inoltre, Allah Subhana wa Ta'ala proclama che se i tuoi peccati fossero più numerosi di tutte le foglie di tutti gli alberi del mondo, o più numerosi di tutte le stelle del cielo, o più abbondanti di tutta la schiuma di tutti gli oceani, o più numerosi di tutti i granelli di sabbia di tutti i deserti, ebbene anche in questi casi i tuoi peccati saranno comunque pochi in confronto alla vastità della Sua misericordia [ovvero, a prescindere dal numero di peccati commessi, sarà

sempre facile per Allah perdonarti].

Da una narrazione Profetica impariamo che Allah ﷻ dice: O mio credente, tu chiedi perdono ma poi commetti peccato, e poi chiedi perdono e commetti peccato. Anche se ti penti e commetti peccato cento volte, la Mia porta sarà aperta per te ed Io accetterò il tuo pentire se vieni da me.

Recitazione del Sacro Qur'an

Leggi 1/4 juz del Santo Qur'an tutti i giorni. Ricorda che le donne non possono leggere il Sacro Qur'an nei giorni in cui non possono pregare. Godi quanto piacere puoi nella recitazione, così come lo faresti da un cucchiaino del gelato, ed immagina l'essenza dei versi riversare sul tuo cuore in quel specifico momento.

*'Non puoi aprire in nodi, non puoi risolvere i misteri;
Fino a quando arriva il tempo quando il Libro discende su di te.'*

Avere contatto con la guida spirituale [Shaykh]

La conclusione di queste ricette quotidiane è che tu resti in contatto con la tua guida spirituale [shaykh] tramite lettera o telefono e tienitelo informato riguardo la tua condizione e segui i suoi consigli. Un giardiniere è contento quando vede una pianta svilupparsi da un seme se nutrito con amore e cura.

Chiunque desidera di farsi curare le malattie corporee deve comunicare con un dottore. Allo stesso modo, se vorresti liberarti dalle malattie spirituali, devi comunicare con il tuo insegnante. Un'insegnante è necessario per imparare qualsiasi arte o materia.

'Sappi che chiunque impara senza un'insegnante è senza una base, pronto a crollare'

Che Allah ﷻ compensi i nostri insegnanti che ci hanno insegnato a camminare in accordo con la legge islamica [shariah] e sulla via del Profeta ﷺ [sunnah]. Al giorno d'oggi ci sono persone che non hanno una base di conoscenza della Shariah, ma occupano posizione di comando nelle moschee e scuole. Le loro vite sono vuote di Sunnah, loro sono smarriti/fuori strada e smarriranno anche gli altri. La persona che non riesce a nuotare se stesso, come fa a salvare qualcun altro dal annegare. Tali persone danno solo una mal reputazione al tassawuf.

Presta attenzione a queste parole! L'obbiettivo di questo patto (bay'ah) è il compiacimento di Allah ﷻ, il seguire della sunnah del Messaggero ﷺ, e purificare noi stessi. I dhikr/compiti menzionati sopra sono molto effettivi e noterai cambio se li fai regolarmente. Ti verrà facile aderire alla Shariah nella tua vita quotidiana. Resta regolare e vivrai la tua vita in pace. Tanto zucchero è più dolce di quello poco; vedremo con quanta costanza compierai questi muamlat/dhikr. Passa il mio salam alla tua famiglia.

Wassalam

Faqir Zulfiqar Ahmad Naqshbandi Mujaddiddi