



Hakkani TV

Sohbats by  
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

La Via Per Una Vita Sana

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani  
26 Marzo 2023/ 4 Ramadan 1444

*As-Salāmu ‘alaykum wa raḥmatu Llāh.*

*A ‘ūdhu bi-Llāhi mina sh-Shayṭāni r-rajīm. Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm.*

*Waṣ-ṣalātu wa s-salāmu ‘alā Rasūlinā Muḥammadin Sayyidi l-Awwālina wa l-Ākhirīn.*

*Madad yā Rasūla Llāh, madad yā Sādāti Aṣḥābi Rasūli Llāh, madad yā Mashāyikhinā, dastūr  
yā Shaykh ‘Abdu Llāh al-Fāiz ad-Dāghistānī, Shaykh Muḥammad Nāzim al-Ḥaqqānī. Madad.  
Ṭarīqatunā ṣ-ṣuḥbah wa l-khayru fi l-jam‘iyyah.*

*A ‘ūdhu bi-Llāhi mina sh-shayṭāni r-rajīm. Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm:*

Allah ‘Azza wa Jalla ha creato gli esseri umani nella forma più perfetta. Ci ha dato il corpo per custodirlo. Quindi curarlo significa ringraziare Allah ‘Azza wa Jalla del favore che ci ha dato.

Le persone dicono “prenditi cura di te”. Mawlana Shaykh Nazim diceva scherzando “faccio molta attenzione.” Prendersi cura significa, prendersi cura della propria salute, stare attenti a ciò che mangiate, bevete e curarvi di come vivete. Se mangiate e bevete molto non vi starete prendendo cura di voi stessi. Dobbiamo dare le cose necessarie al corpo. Cosa sono? Qualsiasi cosa sia necessaria per la salute del corpo, dobbiamo prestare attenzione a queste cose.

La salute non si ottiene mangiando e bevendo. Tutte le cose hanno una quantità e una misura. Il nostro Santo Profeta ﷺ disse che un terzo dello stomaco è per il cibo, un terzo è per l’acqua e un terzo deve essere per l’aria. Se riempite lo stomaco completamente, non ci sarà posto per l’acqua o l’aria. Per cui sarete sfiniti. Quando lo stomaco è esausto, tutto il corpo sfinisce. La questione è tutta lì. Non significa mettersi a dieta, ma prestare attenzione alla vostra forza di volontà per mangiare e bere ciò che vi dà beneficio e salute.

Dovete mangiare con il Bismillah. C’è l’adab per come mangiare e bere. Quando vi sedete a tavola, lo fate con il du’ā e il Bismillah. Prima di tutto prendete un pizzico di sale. Prendere un pizzico di sale con il dito e metterlo in bocca è sia una Sunnah che un bene. Fate lo stesso quando finite di mangiare. Questo è benefico e reca salute. Accresce i benefici del cibo mangiato, in più eseguendo questa Sunnah vi darà anche della baraka. Vi darà beneficio. Sarà benefico sia fisicamente che spiritualmente.

Anche il giorno è diviso in tre parti: otto ore per riposare, otto ore per lavorare e otto ore per adorare. Questo rinforza e giova il corpo delle persone. Reca salute alle persone. Questi sono gli ordini, sono le istruzioni di Allah ‘Azza wa Jalla. Proprio come le istruzioni di come usare dei macchinari o degli attrezzi quando li comprate – Allah ‘Azza wa Jalla ha dato istruzioni per i nostri corpi.





**Hakkani TV**

Sohbats by  
**Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani**

I nostri corpi possono rimanere forti per tutta la nostra vita. Se le persone li trattano in questo modo, possono vivere bene e in salute. Altrimenti, se fate come vi pare piace, si esaurirà rapidamente. Quando qualcosa si rompe è difficile poi recuperarla. Possa Allah ﷻ proteggerci. Possa Allah ﷻ dar a tutti noi una buona vita in salute e piena di Iman, inshà'Allah. Wa min Allahi at-tawfiq, Al Fatiha.

[www.hakkani.org](http://www.hakkani.org)

[www.hakkani.org](http://www.hakkani.org) / [www.hakkaniyayineri.com](http://www.hakkaniyayineri.com)