

Consigli per Curare l'Ira

□ Chi ha l'abitudine di adirarsi spesso dovrebbe sapere che la rabbia è la facoltà garantita da Dio Onnipotente allo scopo della preservazione, della continuità e della sopravvivenza della specie umana e per la disciplina e l'ordine del sistema familiare, della protezione dei diritti umani e la salvaguardia delle Leggi Divine; se la persona agisce contrariamente a questo scopo divino e fa uso del potere dell'ira contro il disegno di Dio, ciò costituirà un abuso di fiducia che merita una severa punizione inflitta da Lui. Che atto d'ignoranza ed ingiustizia è il non vivere in accordo alla fiducia divina ed essere incuranti della Sua Ira! Di conseguenza, si dovrebbe pensare seriamente ai vizi morali ed alle azioni crudeli che sono il risultato della rabbia, e tentare di rimuovere i loro effetti perversi, ognuno dei quali è in grado di tormentare una persona fino all'eternità, causando molti problemi in questo mondo e il castigo nell'Aldilà.

□ Uno dei rimedi fondamentali contro l'ira è liberarsi dei fattori che la scatenano. Questi fattori includono l'amore di sé e l'egoismo, che, a loro volta, causano l'amore per la ricchezza, la gloria e l'onore, ed il desiderio di imporre la propria volontà e di espandere il proprio dominio di potere sulle creature di Dio. Essi, in modo innato, eccitano il fuoco dell'ira, perché l'individuo infatuato di essi tende a tenerli in alta considerazione. Quando qualcuno ama queste cose, si infiamma ed adira se uno qualsiasi degli obiettivi a cui aspira non viene raggiunto. Un altro fattore che a volte stimola l'ira, è che essa, a causa della propria ignoranza, è considerata un merito e viene confusa con il coraggio. L'ira è, perciò, il prodotto della debolezza spirituale, l'insufficienza della fede, l'immodestia del carattere e dell'anima.

Una persona saggia pensa attentamente alle conseguenze negative dell'ira e ai benefici dell'autocontrollo, e ritiene un dovere soffocare questo fuoco nel suo cuore con ogni sforzo possibile; sgombrando dal proprio cuore l'amore per la ricchezza, per l'onore e cose simili che provocano la sua ira. Se la persona decide di agire contro il suo *nafs* (sé) ed i suoi desideri mondani, con l'aiuto e le benedizioni di Dio, il suo attaccamento ad esse diviene meno intenso in quanto conferisce loro un'importanza minima. La calma e soddisfazione interiore, acquisite per l'aver abbandonato l'amore per la ricchezza, l'onore e simili, non spingeranno la persona di agire in modo ingiusto. Gradualmente, ella non perderà l'autocontrollo nei momenti in cui la rabbia si scatenerà nel suo cuore. Ed infine raggiungerà il controllo completo sulla propria rabbia. [Tratto da: *Forty Hadith*, dell'Imam Khomeyni, capitolo 7, 'Ghadhab']

Conclusione

□ L'Imam Ja'far al-Sadiq (a) disse: **“mu'min (credente) è la persona la cui rabbia non la conduce lontano dalla Verità quando è adirata...”**. [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 186, hadith # 11]”

Per trovare altro materiale sull'autentico Islam (in inglese), visita:

<http://al-islam.org/faq/>

“...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”.
(Sacro Corano, Sura ali-°Imran, 3: 134)

L'Imam Ja'far al-Sadiq (a) disse:
“L'ira è la chiave {che apre la porta} a tutti i tipi di vizi”

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 303, hadith # 3]

I Mali dell'Anima ...

L'Ira (ghadhab)

L'Imam as-Sadiq (a) raccontò che sentì suo padre, l'Imam al-Baqir (a) dire: «Un beduino venne dal Profeta (S) e disse: “Io vivo nel deserto. Insegnami l'essenza della saggezza”. Subito, il Profeta gli rispose: “Io ti comando di non andare in collera”. Dopo aver fatto la stessa domanda per tre volte {ed aver udito dal Profeta (S), ogni volta, la stessa risposta} il beduino si disse: “Ora non farò più alcuna domanda, poiché l'Apostolo di Dio (S) non comanda altro che il bene”. L'Imam al-Sadiq (a) disse: “Mio padre era solito dire “Vi è nulla di più violento della rabbia? In verità, un uomo si adira ed uccide qualcuno il cui sangue era stato proibito da Dio, o calunnia una donna sposata”»

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 303, hadith # 4]

Realtà dell'Ira

L'Ira è una condizione psicologica derivata dall'agitazione interiore e dal desiderio di vendetta; più l'agitazione diviene violenta, più intensifica il fuoco dell'ira. Questa violenta agitazione travolge il cervello, ed in questo modo la mente e l'intelletto diventano deboli e perdono il controllo. In quel momento, lo stato interno di una persona assomiglia ad una caverna nella quale è scoppiato un incendio, colma di fiamme e di soffocanti nubi di fumo che fuoriescono con intenso calore ed un fiero ululato. Quando ciò accade, diventa estremamente difficile pacificare una tale persona ed estinguere il fuoco della sua ira; qualsiasi cosa si getti in essa per raffreddarla ne diviene parte, aggiungendosi alla sua intensità. È per questa ragione che una tale persona diventa cieca e sorda a consigli e alle buone maniere. In una tale condizione, tutti gli sforzi di consigliare ed esortare non riescono a placare la persona. Più si cerca di tranquillizzarla con umili richieste e sforzi, più violenta essa diviene, finché la persona arrabbiata ferisce fisicamente qualcuno o cerca vendetta.

L'Imam al-Baqir (a) disse: **“..Senza dubbio, questa rabbia è una fiamma accesa da Satana nel cuore del figlio di Adamo {l'essere umano}.”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 304, hadith # 12]

Gli Effetti Devastanti e le Conseguenze dell'Ira

□ Chi è in preda all'ira si comporta in modo irragionevole, come un pazzo, senza considerare in modo razionale le conseguenze delle proprie azioni, commettendo azioni abiette ed indecenti e non è più in grado di controllare la sua lingua, i suoi arti e tutto il proprio corpo.

□ L'ira può portare ad usare un linguaggio offensivo contro i profeti di Dio ed i Suoi awliya'; può condurre a dissacrare presone venerabili e a pronunciare calunnie su di esse, ad uccidere un'anima pia o innocente, a togliere la vita a creature di Dio, distruggere una famiglia o rivelare i segreti degli altri. Non c'è un limite al tipo di azioni crudeli ed oppressive che una persona può commettere quando è in preda del fuoco della rabbia che consuma la fede e può distruggere molte case e perfino un'intera società.

□ Riguardo ai rischi morali, la rabbia può originare malizia verso le creature di Dio, conducendo, a volte, all'inimicizia non solo nei confronti dei profeti e degli awliya', ma anche verso la Santa Essenza di Dio, il Sostentatore. Può inoltre dare origine ad altri vizi, come l'*hasad* (invidia), odio nascosto e vendetta ingiusta ed incontrollata.

□ Il paragone della rabbia in questo mondo è il fuoco dell'Ira Divina nell'Aldilà. Come la rabbia emana dal cuore, forse la realtà spirituale della rabbia è il fuoco dell'Ira Divina, che emana anch'esso dalle profondità interiori del cuore e si diffonde all'essere esterno, e le cui tormentose fiamme fuoriescono da organi esterni quali gli occhi, le orecchie e la lingua.

□ L'ira che diventa una parte permanente del proprio carattere, è più catastrofica. Essa smorza il cuore, lo rende spietato e interferisce con la facoltà

della saggezza. La forma che un tale stato acquisirà nel *Barzakh* e nel Giorno della Resurrezione sarà una forma bestiale che non ha paragone in questo mondo, perché la brutalità della persona in questo stato non può essere paragonata con alcuna delle bestie feroci

- L'Imam al-Baqir (a) disse: “Nella Torah è scritto ciò che Dio Onnipotente confidò a Mosè (a){a proposito dell'ira}: **"O Mosè, controlla la tua ira verso coloro sui quali Io ti ho conferito l'autorità, così che Io possa risparmiarti dalla Mia Ira"** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 302, hadith # 7]
- L'Imam °Ali (a) disse: **“Proteggi te stesso dall'ira, perché il suo inizio è la pazzia, e la sua fine il rimorso”.** [Al-Amidi, *Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim*, hadith # 2635]

Il Merito del Controllo dell'Ira

□ Il comportamento di chi è coraggioso è basato sulla saggezza e sulla serenità d'animo. Egli si adira nelle situazioni appropriate ed è paziente e controllato. La sua ira ha la misura giusta e, se si vendica, lo fa con ragione e discrezione. Egli sa bene chi dovrebbe perdonare, e cosa trascurare ed ignorare.

□ La rabbia di un vero credente è per amore di Dio. Nello stato d'ira, egli tiene in mente i propri doveri, i diritti delle creature e non opprime mai nessuno. Egli non fa uso di un linguaggio indecente, né agisce in modo indiscreto. Tutte le sue azioni sono basate su considerazioni razionali e concordano con le norme della giustizia e delle Leggi Divine. Egli agisce sempre in modo da non doversi mai pentire delle sue azioni.

- L'Imam °Ali (a) disse: **“La persona più potente è chi vince la sua rabbia con la pazienza”.** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadith # 15027]
- L'Imam Ja'far al-Sadiq (a) disse: **“Dio copre i segreti di colui che trattiene la propria rabbia {verso qualcuno}”.** [Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar* vol. 73, p. 264 hadith # 11]

Quando l'Ira è Provocata...

Uno dei rimedi pratici contro l'ira è trattenerla e calmarla nella sua primissima fase, quando il proprio intelletto è ancora in controllo.

- L'Imam al-Baqir (a) disse **“..si cerchi di fare sedere chiunque sia adirato se è in piedi; perché, certamente, fare questo allontanerà da lui la corruzione di Satana. E chiunque si adiri con un membro della sua famiglia, lasci che gli si avvicini e lo tocchi {gentilmente}, perché il sentimento dell'affiliazione familiare, quando è stimolato dal contatto, induce calma”.** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p 302, hadith # 2]
- L'Imam °Ali (a) disse: **“Quando una persona si arrabbia, se è in piedi, dovrebbe immediatamente giacere {sedersi} in terra per un momento, poiché ciò rimuove la corruzione di Satana dal suo cuore in quel momento”.** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadith # 15059]