

## Consigli per risvegliare la lotta contro il sé

□ E' nella natura umana ringraziare chi è stato gentile. Rifletti e valuta i favori palesi e nascosti conferiti a noi dall'Onnipotente. Tutte le creazioni di Dio non potrebbero nemmeno procurare una frazione di tali bontà.

□ Guardate l'aria che respiriamo giorno e notte, e dalla quale dipende la nostra esistenza come pure quella di altri esseri viventi. Niente può rimanere in vita se è privato di tale aria per poco più di qualche minuto. Che meraviglioso dono di Dio è questo! Anche se tutti gli uomini del mondo si adoperassero per creare insieme un dono simile, essi non potrebbero farlo. Allo stesso modo, rifletti sugli altri doni di Dio come i sensi fisici esterni della vista, udito, gusto, olfatto, e tatto, e le facoltà interiori quali il pensiero, l'immaginazione, e la ragione, ognuna delle quali porta a benefici illimitati e che ci viene garantita dal Nostro Signore. Egli è Il Creatore ed Il Re di questo vasto universo. L'essere umano, una creatura che brulica su di uno dei più piccoli pianeti fallisce miseramente nel cogliere la portata del suo piccolo mondo, il cui Sole non può essere nemmeno paragonato con i soli di gran lunga più grandi delle altre innumerevoli galassie. Il nostro sistema solare è niente paragonato a molti altri sistemi solari, che continuano ad eludere i potenti telescopi dei maggiori esploratori ed investigatori. Considera il cervello umano: che creazione affascinante è! Gli sforzi uniti di tutti gli esseri umani non possono fare neppure un singolo neurone vivente (cellula cerebrale) che L'Onnipotente ha creato e crea tutto il tempo! Sicuramente questo cervello donato da Dio merita di essere solo la sede di buone idee ispirate divinamente e non di cattivi pensieri!

□ Ogni essere vivente in questo Universo è nel campo della Sua visione divina, così ricorda Dio e tutti i Suoi favori, e non disobbedirGli. Egli realizza tutti i nostri bisogni senza avere alcun bisogno della nostra adorazione. Sia che si osservi i Suoi decreti o li si trasgredisca non fa alcuna differenza per Lui. E' soltanto per nostro beneficio che Egli ha ingiunto il bene e proibito l'indecenza. Vinci le idee sataniche e converti le sfere della tua mente in regno divino cacciando via le forze malvage ed invitando gli ospiti divini, così che Dio possa assisterti e proteggerti dai pericoli che ti minacciano in questa battaglia. Non aspettarti niente da nessuno tranne che da Dio. Con tutta l'umiltà e tutte le lacrime che possano offrire i tuoi occhi, prega Dio e cerca la Sua assistenza per emergere vittorioso da questa battaglia cruciale contro il sé.

## Conclusione:

□ Imam Ali (a) disse: "Colui che lotta contro se stesso così da obbedire Dio, agli occhi di Dio, la sua stazione è quella di un pio martire."  
[Al-Amidi, *Ghurar ul Hikam wa Durar ul Kalim*, hadith # 3546]

**Per saperne di più sull' Islam autentico, visita:**

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

... *Per l'anima e (per) Colui Che le ha dato forma perfetta, e poi l'ha ispirata affinché capisse ciò che è sbagliato e ciò che è giusto per essa. Veramente ha successo chi la purifica.*

(Corano, 91: 7-9)

L'Imam Ja'far al-Sadiq (a) disse: "Il Profeta di Dio (s) inviò un contingente dell'esercito (al fronte di battaglia). Al loro rientro (vittorioso), egli (s) disse: 'Beati quelli che hanno svolto il *jihad minore* e devono svolgere ancora il *jihad maggiore*.' Quando chiesero, 'Qual è il *jihad maggiore*?' il Profeta (s) rispose: 'Il *jihad* del sé (lotta contro se stessi)'".

[Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar*, vol. 19, pag. 182, hadith n. 31]

**Meriti dello Spirito ...**

# Lotta contro il Sé

*(jihad al-nafs)*

Lo spirito umano è la scena di una lotta di due poteri in competizione. Il potere Divino lo attrae verso sfere celesti e lo ispira ad atti di bontà. Il potere satanico lo tenta verso regni di tenebre e vergogna, e lo invita ad atti malvagi. Quando le forze divine sono vittoriose, una persona emerge come un essere virtuoso e benedetto, in compagnia dei profeti, santi, e dei pii. Quando, invece, dominano le forze sataniche, la persona diviene ribelle e viziosa ed è in compagnia di infedeli, oppressori, malfattori e quelli che sono maledetti.

## Cos'è la lotta contro il sé?

*Jihad al-nafs* è la lotta contro le idee malvagie, desideri e poteri di lussuria, rabbia, ed immaginazione insaziabile, ponendoli tutti sotto i dettami della ragione e della fede in obbedienza ai comandi di Dio, ed infine, l'eliminazione di tutte le idee ed influenze sataniche dallo spirito. Questa lotta è considerata come la più grande lotta (*al-jihad al-akbar*) in quanto è molto più difficile che combattere sul campo di battaglia, perché nella lotta contro il sé si deve costantemente combattere i nemici che sono ospitati dentro se stessi. Gli insegnamenti etici Islamici indicano che colui che esce vincitore da questa lotta può elevarsi al di sopra ed oltre il livello degli angeli, mentre colui che fallisce discenderà ad un livello più basso di quello degli animali, e può essere perfino raggruppato tra le legioni del diavolo.

## I passi della lotta contro il sé

□ Passo 1: *Riflessione*: Si deve dedicare un po' di tempo ogni giorno per riflettere sui propri doveri verso Dio, Che lo ha portato in questo mondo, gli ha concesso un corpo ed un cervello sano, e lo ha dotato d' intelletto e capacità, che sono tutte fonti di piacere e gioia nella sua vita. Iddio ha inviato anche i profeti ed Il Suo Libro Santo come mezzo di guida e di salvezza. L'obiettivo di questa vita e lo scopo di tutte queste benedizioni è più nobile del seguire i desideri mondani e le cattive inclinazioni che sono di breve durata e temporanee. La morte può venire a bussare in qualsiasi momento. Questo mondo è un luogo per fare buone azioni che risultino in gioia permanente e portino in una più alta sfera dell'esistenza. Una persona dovrebbe quindi riflettere sul suo destino e la sua impotenza nei confronti del tempo e gli anni che stanno passando. Si dovrebbe dispiacere di fronte a Dio per la perdita di preziosi anni di vita e per le azioni passate che lo faranno vergognare nel Giorno del Giudizio. Egli dovrebbe quindi iniziare la sua lotta per superare questo stato di miseria e chiedere aiuto a Dio per benedirlo con la speranza, la sincerità, e la forza per combattere contro le tendenze sataniche ed i cattivi tratti del carattere, e superare i piaceri materiali ed i guadagni mondani.

□ Passo 2: *Volontà e determinazione*: La ferma risolutezza è l'essenza dell'umanità ed il requisito basilare per ottenere la libertà dalla dominazione dei cattivi desideri. La volontà che è necessaria in questa fase è fondamentale per gettare le basi di una buona vita. Il guerriero in questa battaglia del sé dovrebbe purificarsi dai peccati, eseguire tutti gli atti obbligatori (*wajib*), fare un'intenzione di fare ammenda per i giorni persi (nel peccato), ed infine, decidere di comportarsi come una persona razionale, religiosa ed un vero essere umano. Il suo atteggiamento dovrebbe essere un'imitazione della vita del Profeta, e dovrebbe seguire il Profeta (s) in tutte le sue astinenze e scelte. Tutto ciò non può essere ottenuto a meno che non impari le leggi della *Shari'ah* e le segua fedelmente.

□ Passo 3: *Auto-esame, valutazione e critica*: dopo aver fatto il voto di essere una persona di salda forza di volontà e risolutezza, egli deve capire che nell'Aldilà i suoi segreti saranno esposti. Così egli dovrà valutare se stesso su una base quotidiana per sbarazzarsi di cattive abitudini e desideri per acquisire un carattere umano più nobile,

e per svolgere azioni migliori delle precedenti. Egli deve rendersi conto che commettere peccati rimuove da sé la nobile essenza dell'umanità e deve pregare Dio per la Sua assistenza e per l'intercessione del Profeta (S) e dei membri della sua Famiglia (a).

□ Passo 4: *Auto-condizionamento*: La determinazione e l'auto-valutazione da passaggi precedenti dovrebbero prendere la forma di impegni specifici di auto-condizionamento. Ad esempio chi ha la brutta abitudine di avere sguardi lussuriosi, maldicenza, o ego esagerato dovrebbe dire a se stesso "Non voglio violare le regole di Dio oggi" ed evitare queste abitudini per un giorno. Effettuando un simile esperimento per un giorno con sincerità e determinazione, egli si renderà conto di quanto sia un compito facile. Egli dovrebbe ignorare Satana e le cattive idee che accentueranno questo piccolo compito come fosse difficile o addirittura impossibile. Così gradualmente può prorogare questo periodo con l'esperimento e vedere quanto sia facile sbarazzarsi di una cattiva abitudine o acquisire un merito positivo.

□ Passo 5: *Stare in guardia contro il male*: Una persona che lotta contro il proprio sé dovrebbe tenere costantemente concentrarsi sulle sue intenzioni. Se in qualsiasi momento gli dovesse venire in mente l'idea di violare i comandi divini, egli dovrebbe sapere che questa idea è stata instillata nella sua mente da Satana e dai suoi alleati, che vogliono dissuaderlo dalla sua buona risoluzione. Egli li dovrebbe maledire, cercare la protezione compassionevole di Dio e bandire quei cattivi pensieri dal suo cuore. Egli deve rispondere a Satana che anche questo giorno egli deve attenersi alla condizione imposta sul suo sé che non andrà contro i comandi di Dio. Così con l'aiuto di Dio Satana sarà cacciato. Si deve rimanere in questo stato d'animo fino a notte-il tempo per l'auto-esame e la valutazione dei suoi atti dell'intera giornata. Questo è il momento per vedere se egli è stato onesto con il suo Creatore. Se egli è stato fedele a Dio, dovrebbe esserGli grato. Tale persona dovrebbe esserGli grato per aver fatto un passo nella Sua direzione ed essere divenuto oggetto dell Sua attenzione. Dio continuerà quindi ad aiutarlo a svolgere tutti i compiti mondani e religiosi e diminuirà la sua sofferenza per la lotta nei giorni successivi. E se ripeterà questo esercizio molte volte, si sarà abituato ad atti di pietà ed all'eliminazione dei tratti malvagi. Egli constaterà che ciò non richiede sforzi troppo complicati e l'obbedienza a Dio gli darà un abbondante piacere spirituale. Se, Dio non voglia, ci saranno ricadute da parte sua, egli dovrà chiedere perdono a Dio e Lo dovrà implorare sinceramente che sarà più attento in futuro. Il Dio Misericordioso gli spalancherà le porte della grazia e compassione e lo guiderà per il Retto Sentiero.

Passo 6: *Ricordo(Dhikr)*: Durante tutto il percorso di lotta contro il sé, egli dovrebbe costantemente ricordare Dio e le grazie da Lui concesse. Dovrebbe, ad ogni passo, ringraziarLo costantemente per il suo aiuto, misericordia e guida nel compimento delle sue intenzioni. Il grado di gratitudine a Dio dovrebbe aumentare allorquando egli raggiunge un livello più alto nella lotta contro il sé. Egli deve rendersi conto che è stato grazie all'aiuto delle preghiere a Dio e della risposta alle preghiere sincere che si era capaci di sbarazzarsi di Satana e dei suoi alleati dal dominio del suo cuore e raggiungere i gli attributi umani sublimi amati da Dio. [Adattato da Imam Khomeini, *Quaranta Hadith*, cap. 1, '*Jihad al-Nafs*']