

EDIȚIE ÎN LIMBA ROMÂNĂ

عشرة أسباب
لانشراح الصدر

‘Aṣarat asbāb li-nṣirāḥ aṣ-ṣadr

Zece cauze ale liniștii sufletești

‘Abd al-Razzāq al-Badr



INSTITUTUL TAWHID
tawhid.ro

‘Abd al-Razzāq ibn ‘Abd al-Muḥsin al-Badr

Zece cauze ale liniștii sufletești

عشرة أسباب لانشراح الصدر

‘Aṣarat asbāb li-nṣirāḥ aṣ-ṣadr

Institutul Tawhid

România · 2026

Titlul original: عشرة أسباب لانشراح الصدر

Ediția I

Ediție în limba română publicată de Institutul Tawhid. Distribuție gratuită.

Institutul Tawhid · <https://www.tawhid.ro>

Text arab coranic: Tanzil Project, text Uthmani v1.1, © 2007–2026 Tanzil Project, licența Creative Commons Attribution 3.0 (CC BY 3.0), <https://tanzil.net>. Textul arab este reprodus fără modificări; fragmentele sunt indicate în referințe.

Cuprins

Introducere	1
1 Unicitatea lui Allah și devoțiunea sinceră față de El	6
2 Lumina pe care Allah o așază în inima robului Său	9
3 Dobândirea cunoașterii folositoare	12
4 Întoarcerea către Allah și îndreptarea sinceră către El	14
5 Pomenirea neîncetată a lui Allah	16
6 Binefacerea față de robii lui Allah	19
7 Curajul	22
8 Îndepărtarea bolilor și a suferințelor inimilor	23
9 Lăsarea lucrurilor de prisos	25
10 Urmarea deplină a nobilei Profet	26

Introducere

مقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

În numele lui Allah, Cel Milostiv, Îndurător.

Lauda Îi aparține lui Allah, Stăpânul lumilor. Binecuvântarea și pacea fie asupra celui mai nobil dintre profeți și a ultimului dintre trimiși, Profetul nostru Muḥammad, cel demn de încredere, asupra întregii sale familii și a tuturor companionilor săi, precum și asupra celor care urmează călăuzirea lor până în Ziua Judecății.

În cele ce urmează: liniștea sufletească este un deziderat mareț, un țel înalt și o binefacere uriașă din partea Stăpânului lumilor.

Prin liniștea sufletească se înțeleg ușurarea și seninătatea pieptului, îndepărtarea lucrurilor care îl tulbură și îl întristează și păstrarea fericirii sale într-o viață demnă și bună.

Atunci când Allah, Atotputernicul și Mărețul, îi dăruiește robului Său această binefacere, îi deschide pieptul și îi ușurează treburile, robul își împlinește interesele religioase și lumești și își atinge scopurile și țelurile. Actele de adorare îi devin ușoare, ascultarea îi este înlesnită, își poate îngriji interesele și se poate ocupa de creșterea copiilor săi.

Însă atunci când pieptul i se strânge, multe dintre interesele robului rămân neîmplinite. Nu mai are putere să lucreze și nici râvnă să pășească pe căile binelui, ci trece mereu de la o grijă la alta și de la o mâhnire la alta.

Deschiderea pieptului este, așadar, cel mai mare ajutor al robului pentru atingerea țelurilor sale și împlinirea intereselor sale. De aceea, când Allah i-a poruncit Profetului Său Mūsā, pacea fie asupra lui, să meargă la tiranul Faraon, să îl cheme și să îl avertizeze asupra urmărilor tiraniei sale, Mūsā, pacea fie asupra lui, s-a îndreptat către Allah cu această rugă:

﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي
وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾

„Doamne, deschide-mi pieptul și ușurează-mi treaba!”

Coran, Țā-Hā 20:25-26 — fragment

Allah, Preaînaltul, amintindu-i robului, Trimisului și alesului Său Muḥammad, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, binefacerea Sa, spune:

﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾

„Oare nu ți-am deschis Noi pieptul?”

Coran, aș-Šarḥ 94:1

Aceasta este o favoare dumnezeiască și un dar de la Domnul, pe care Allah, Atotputernicul și Mărețul, i l-a dăruit. „Deschiderea pieptului este una dintre cele mai mari cauze ale călăuzirii, iar strâmtorarea lui este una dintre cauzele rătăcirii. Tot astfel, deschiderea lui este una dintre cele mai de seamă binefaceri, iar strâmtorarea lui este una dintre cele mai mari pedepse.”¹

Acest deziderat măreț nu poate fi atins decât prin grija față de această religie și prin împlinirea ei. Cu cât robul se străduiește mai mult să rămână statornic în această religie și să respecte ceea ce a adus ea, cu atât va fi mai mare partea sa de liniște sufletească.

De aceea, toate cauzele care duc la deschiderea pieptului se pot rezuma la două lucruri, dintre care unul decurge din celălalt:

1 Vezi Šifā' al-‘alil, de Ibn al-Qayyim, p. 107.

Primul: deschiderea pieptului nu se dobândește decât prin îndrumarea și ajutorul pe care Allah Preaînaltul le oferă robului.

Al doilea: această binefacere și acest dar de la Allah, Preaînaltul, nu se dobândesc decât prin ascultarea de El și respectarea Legii Sale.

Aceste două lucruri cuprind întregul subiect și constituie temelia lui. Inimile sunt în mâna lui Allah, Preaînaltul; El le întoarce după cum voiește, iar ele se supun rânduirii și stăpânirii Sale. Ceea ce Allah voiește se întâmplă, iar ceea ce El nu voiește nu se întâmplă, după cum a spus:

﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ
يُرِدْ أَنْ يَضِلَّهُ يُجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي
السَّمَاءِ﴾

„Pe acela pe care Allah voiește să îl călăuzească, îi deschide pieptul către Islam; iar pe acela pe care voiește să îl lase în rătăcire, îi face pieptul strâmt și apăsător, de parcă ar urca în cer.”

Coran, al-An‘ām 6:125 — fragment

Și a spus Preaînaltul:

﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ
رَّبِّهِ﴾

„Oare cel căruia Allah i-a deschis pieptul către Islam și care se află astfel într-o lumină de la Domnul său...?”

Coran, az-Zumar 39:22 — fragment

Liniștea sufletească nu se dobândește decât prin îndrumarea lui Allah Singur. Ea trebuie, așadar, cerută de la El, Atotputernicul și Mărețul, și căutată prin Legea și revelația Sa. Credinciosul se

străduiește în rugă și în căutarea sinceră a adăpostului la Allah, Preaînaltul, cerându-I să îi deschidă pieptul, să îi ușureze treburile și să îl înscrie printre robii Săi fericiți în această lume și în Viața de Apoi.

Apoi credinciosul face ca ruga și căutarea adăpostului la Allah, Preaînaltul, să fie urmate de folosirea cauzelor care duc la împlinirea acestui țel înalt și a acestui scop măreț.

Marele învățat Ibn al-Qayyim, Allah să aibă milă de el, a amintit:

„Starea robului în mormânt este asemenea stării inimii în piept: în privința desfătărilor și a chinului, a închiderii și a eliberării.”²

Dacă pieptul său este strâmt și apăsător de această religie și de rânduielile ei, mormântul îi va fi strâmt. Dacă pieptul îi este deschis către această religie, iar inima sa se îndreaptă către ea, mormântul îi va fi lărgit și el va fi acolo bucuros și fericit.

Deschiderea pieptului are semne limpezi și indicii clare, care se arată la credincios și prin care urmarea sa este laudabilă în această lume și în Viața de Apoi. În linii mari, ele se rezumă la trei lucruri:

Primul: să se îndrepte către lăcașul veșniciei și al dăinuirii.

Al doilea: să se desprindă de lăcașul trecerii și al pieirii.

Al treilea: să se pregătească pentru moarte și pentru ceea ce urmează după ea.

Dacă aceste trei lucruri se găsesc în inima robului, ele sunt o dovadă a deschiderii pieptului său și a seninătății inimii sale. Marele învățat Ibn al-Qayyim, Allah să aibă milă de el, a spus:

„Semnul acestui lucru este deschiderea pieptului către treptele credinței, lărgirea lui, liniștirea inimii în fața poruncii lui Allah, întoarcerea către pomenirea lui Allah și iubirea Sa, bucuria întâlnirii cu El și desprinderea de lăcașul amăgirii. Așa cum se spune în relatarea cunoscută: «Când lumina intră în inimă, ea se lărgeste și se deschide.» S-a întrebat: «Care este semnul acestui lucru?» A răspuns: «Desprinderea de lăcașul

2 Zād al-ma‘ād, 2/25.

amăgirii, întoarcerea către lăcașul veșniciei și pregătirea pentru moarte înainte ca ea să sosească.»”³

Însă, atunci când alte preocupări și interese ajung să stăpânească inima, pieptul său se strânge pe măsura preocupării sale cu aceste lucruri.

După această lămurire a însemnătății subiectului și a mării nevoi a oamenilor de el, trecem la scopul urmărit: amintirea a zece cauze prin care se dobândește liniștea sufletească. Ele sunt dintre cele mai cuprinzătoare mijloace pentru atingerea și dobândirea acestui țel lăudabil și sunt rezumate și desprinse dintr-un capitol de seamă pe care imamul Ibn al-Qayyim l-a alcătuit în cartea sa *Zād al-ma‘ād*, despre „Cauzele deschiderii piepturilor și împlinirea lor desăvârșită la el, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui”.⁴

Numai la Allah se află reușita, numai de la El se caută și se cere ajutorul. Binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra Profetului nostru Muḥammad, asupra întregii sale familii și a tuturor companionilor săi.

3 Miftāḥ dār as-sa‘āda, 1/149.

4 Zād al-ma‘ād, 2/22.

Unicitatea lui Allah și devoțiunea sinceră față de El

توحيد الله وإخلاص الدين له

Afirmarea unicității lui Allah, Atotputernicul și Mărețul, și închinarea sinceră numai Lui constituie cea mai mare cauză a deschiderii pieptului. Acesta este scopul pentru care Allah a creat făpturile și pentru împlinirea căruia le-a adus la existență, după cum a spus Preaînaltul:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

„Nu i-am creat pe djinni și pe oameni decât ca să Mă adore.”

Coran, ad-Dāriyāt 51:56

Allah, Atotputernicul și Mărețul, a creat făpturile doar pentru ca ele să Îi afirme unicitatea și să I se închine cu sinceritate: cu smerenie, zdrobire a inimii, supunere, ascultare și împlinirea poruncilor Sale, dedicându-I numai Lui toate formele adorării. Preaînaltul a spus:

﴿وَأَنَّ الْمَسَاجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَدًا﴾

„Moscheile sunt ale lui Allah; nu chemați, așadar, pe nimeni alături de Allah!”

Coran, al-Djinn 72:18

Și a spus Preaînaltul:

﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾

„Nu li s-a poruncit decât să Îl adore pe Allah, închinându-I Lui religia cu sinceritate.”

Coran, al-Bayyina 98:5 — fragment

Cu cât robul împlinește mai bine unicitatea lui Allah, se îngrijește mai mult de ea, îi respectă drepturile și îndatoririle și se îndepărtează de ceea ce o anulează sau o știrbește, cu atât mai deplină va fi deschiderea pieptului său, odihna inimii sale, seninătatea sufletului său și fericirea sa în această lume și în Viața de Apoi.

Ibn al-Qayyim, Allah să aibă milă de el, a spus:

„Cea mai mare cauză a deschiderii pieptului este unicitatea lui Allah. Pe măsura desăvârșirii, puterii și sporirii ei, se deschide pieptul celui care o împlinește. Allah Preaînaltul a spus:

﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ﴾

„Oare cel căruia Allah i-a deschis pieptul către Islam și care se află astfel într-o lumină de la Domnul său...?”

Coran, az-Zumar 39:22 — fragment

Și a spus Preaînaltul:

﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ
يُرِدْ أَنْ يَضِلَّهُ يُجْعَلْ صَدْرُهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي
السَّمَاءِ﴾

*„Pe acela pe care Allah voiește să îl călăuzească, îi deschide
pieptul către Islam; iar pe acela pe care voiește să îl lase în
rătăcire, îi face pieptul strâmt și apăsător, de parcă ar urca în cer.”*
Coran, al-An‘ām 6:125 — fragment

*Călăuzirea și unicitatea lui Allah sunt, așadar, dintre cele mai
mari cauze ale deschiderii pieptului, iar asocierea de parteneri
lui Allah și rătăcirea sunt dintre cele mai mari cauze ale
strâmtorării și apăsării lui.”⁵*

Inima din pieptul omului a fost creată pentru afirmarea
unicității lui Allah și pentru smerenia înaintea Lui, Atotputernicul
și Mărețul. Dacă este abătută de la scopul pentru care a fost
creată, ea se tulbură. Grijile, mâhnirile și tulburările intră în ea pe
măsura îndepărtării sale de unicitatea lui Allah și de închinarea
sinceră numai Lui.

5 Zād al-ma‘ād, 2/23.

2 Lumina pe care Allah o așază în inima robului Său

النور الذي يقذفه الله في قلب عبده

Preaînaltul a spus:

﴿أَفَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ
رَّبِّهِ ۗ﴾

„Oare cel căruia Allah i-a deschis pieptul către Islam și care se
află astfel într-o lumină de la Domnul său...?”

Coran, az-Zumar 39:22 — fragment

Adică se află într-o lumină cu care Allah l-a înzestrat, prin
binefacerea și harul Său. Această lumină este lumina credinței:

„Ea deschide și lărgeste pieptul și bucură inima. Dacă această
lumină lipsește din inima robului, ea se strânge, este apăsată și
ajunge în cea mai strâmtă și mai grea închisoare... Partea
robului de deschidere a pieptului este, așadar, pe măsura părții
sale din această lumină.”⁶

Hāfiz Ibn Radjab, Allah să aibă milă de el, a spus:

„Inima în care a intrat lumina credinței și care s-a deschis și
s-a lărgit prin ea se liniștește în fața adevărului, își găsește
seninătatea în el și îl primește; iar de fals se îndepărtează, îl
urăște și nu îl primește.”⁷

6 Zād al-ma‘ād, 2/23.

De aceea, robul trebuie să dorească foarte mult această lumină și să spere că Domnul său îl va face dintre cei pe care Allah i-a cinstit cu lumina credinței, prin binefacerea și harul Său.

Preaînaltul a spus:

﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ
وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَٰئِكَ هُمُ
الرُّشْدُونَ

فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَنِعْمَةً وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

„Însă Allah v-a făcut să iubiți credința și a împodobit-o în inimile voastre și v-a făcut să urâți necredința, nelegiuirea și neascultarea. Aceștia sunt cei bine călăuziți, prin harul și binefacerea lui Allah. Iar Allah este Atoateștiutor și Înțelept.”

Coran, al-Ĥudjurât 49:7-8 — fragment

Să Îi ceară Domnului său să îi înnoiască credința în inimă, pentru a-i spori partea din această lumină și strălucire. Al-Ĥākīm a relatat de la ‘Abd Allāh ibn ‘Amr ibn al-‘Āṣ, Allah să fie mulțumit de amândoi, că Trimisul lui Allah, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, a spus:

„Credința se uzează în lăuntrul fiecăruia dintre voi, așa cum se uzează haina învechită. Cereți-I, așadar, lui Allah să înnoiască credința în inimile voastre!”⁷⁸

7 Djāmi‘ al-‘ulūm wa-l-ḥikam, 2/100.

8 Al-Mustadrak ‘alā aṣ-Ṣaḥīḥayn, 1/4. Al-Albānī l-a declarat autentic în as-Silsila aṣ-ṣaḥīḥa, nr. 1585.

Imamul Muḥammad ibn Aslam aṭ-Ṭūsī, Allah să aibă milă de el, a spus:

„Începutul credinței vine de la Allah, prin harul Său, prin îndurarea Sa și prin binefacerea pe care o dăruiește cui voiește dintre robii Săi. El aşază în inima acestuia o lumină prin care îi luminează inima, îi deschide pieptul, îi sporește credința în inimă și îl face să o iubească. Când i-a luminat inima, a împodobit-o cu credința și l-a făcut să o iubească, inima lui crede în Allah, în îngerii Săi, în Cărțile Sale, în trimișii Săi, în Ziua de Apoi și în întreaga predestinare, cu binele și răul ei. Crede în înviere, în socoteală, în Paradis și în Iad, de parcă le-ar vedea. Acest lucru se datorează luminii pe care Allah a aşezat-o în inima sa.

Când inima lui a crezut, limba sa rostește, confirmând ceea ce a crezut inima. El recunoaște aceasta și mărturisește că nu există altă divinitate demnă de adorare în afară de Allah, că Muḥammad este Trimisul lui Allah și că toate aceste lucruri în care inima a crezut sunt adevărate.

Când inima a crezut și limba a mărturisit, mădularele lucrează: ascultă porunca lui Allah, împlinesc faptele credinței, își îndeplinesc îndatorirea față de Allah în cele pe care El le-a făcut obligatorii și se opresc de la cele pe care Allah le-a interzis, din credință și confirmând ceea ce se află în inimă și ceea ce a rostit limba. Dacă face acest lucru, este credincios.”⁹

9 Relatat de Abū Nu‘aym în Ḥilyat al-awliyā’, 9/245.

Dobândirea cunoașterii folositoare

تحصيل العلم النافع

Cu cât robul dobândește mai mult din cunoașterea religioasă desprinsă din Cartea lui Allah, Atotputernicul și Mărețul, și din Sunna Profetului Său, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, cu atât pieptul i se deschide mai mult, iar starea sa se îndreaptă.

Cunoașterea aduce înălțarea robului, fericirea și izbânda sa în această lume și în Viața de Apoi și este lumină și strălucire pentru calea sa, după cum a spus Preaînaltul:

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ﴾

„Allah îi va înălța în trepte pe aceia dintre voi care au crezut și pe cei cărora li s-a dăruit cunoașterea.”

Coran, al-Mudjādila 58:11 — fragment

Pe lângă aceasta, ea este o grădină în care trăiește cel care caută cunoașterea, o pajiște înflorită și o livadă roditoare. În ea își găsește bucuria, apropierea plăcută, odihna și fericirea și culege cele mai bune fructe și felurite flori.

De aceea, găsim că unii învățați și-au intitulat scrierile despre științele religiei potrivit însușirilor pe care le recunoșteau acestei cunoașteri: Rawḍat al-‘uqalā’ [Grădina celor înțelepți], Bustān al-‘ārifin [Livada cunoscătorilor], Riyāḍ aṣ-ṣāliḥin [Grădinile celor drepecți], ar-Rawḍ al-bāsim [Grădina surâzătoare] și alte nume care

arată înțelesurile pe care învățatul și cel care caută cunoașterea le poartă în inimă față de ea.

Ca dovadă a vredniciei cunoașterii folositoare este de ajuns faptul că ea îl conduce pe cel care o deține către grădinile desfătării, după cum a spus nobilul Profet, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui:

„Celui care urmează o cale pe care caută cunoaștere, Allah îi ușurează prin aceasta o cale către Paradis.”¹⁰

10 Relatat de Muslim în Șaḥīḥ, nr. 2699.

4 Întoarcerea către Allah și îndreptarea sinceră către El

الإنابة إلى الله وحسن الإقبال عليه

Printre cauzele liniștii sufletești se numără întoarcerea către Allah, Atotputernicul și Mărețul, îndreptarea sinceră către El, Preaînaltul, și desfătarea în adorarea Sa și în ascultarea de El.

Ascultarea și adorarea sunt odihna inimilor, alinarea sufletelor, bucuria ochilor și fericirea piepturilor.

Marele învățat Ibn al-Qayyim, Allah să aibă milă de el, a spus:

„Întoarcerea către Allah, Preaînaltul, a-l iubi din toată inima, îndreptarea către El și desfătarea în adorarea Sa: nimic nu deschide pieptul robului mai mult decât acestea. Ajunge uneori să spună: «Dacă voi fi în Paradis într-o stare ca aceasta, atunci voi avea, într-adevăr, o viață bună.»”¹¹

Un exemplu este rugăciunea. Câtă bucurie a ochilor, odihnă a minții și liniște pentru inima credinciosului se găsesc în ea! Profetul nostru, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, a spus:

„Ridică-te, Bilāl, și adu-ne odihnă prin rugăciune!”¹²

Iar într-un alt hadith:

„Bucuria ochilor mei a fost pusă în rugăciune.”¹³

11 Zād al-ma‘ād, 2/23.

12 Relatat de Abū Dāwūd în as-Sunan, nr. 4986. Al-Albānī l-a declarat autentic în Mişkāt al-maṣābiḥ, nr. 1253.

13 Relatat de an-Nasā’ī în al-Mudjtabā, nr. 3940. Al-Albānī l-a declarat autentic în as-Silsila aṣ-ṣaḥiḥa, nr. 1809.

Marele învățat Ibn al-Qayyim, Allah să aibă milă de el, enumerând faptele celor drepecți, a spus:

„Îndată ce unul dintre ei se trezește din somn, primul lucru care îi vine în inimă este să se ridice pentru abluțiune și rugăciune, așa cum i-a poruncit Allah. După ce împlinește rugăciunea obligatorie a aceluia timp, se ocupă cu recitarea Coranului și cu pomenirile până când răsare soarele, apoi împlinește rugăciunea de dimineață, ad-Ḍuḥā.

Apoi se îndreaptă către mijloacele de trai în care Allah l-a așezat. Când sosește rugăciunea obligatorie de la amiază, se grăbește să se purifice și să meargă la primul rând din moschee. Își împlinește rugăciunea obligatorie așa cum i s-a poruncit, desăvârșind condițiile, stâlpii, practicile recomandate și realitățile sale lăuntrice: smerenia, conștiința că Allah îl veghează și prezența inimii înaintea Domnului. Pleacă de la rugăciune după ce aceasta a lăsat în inima, în trupul și în toate stările sale urme care se arată pe chipul, pe limba și pe măduarele sale. Îi găsește roadele în inimă: întoarcerea către lăcașul veșniciei, desprinderea de lăcașul amăgirii și împuținarea goanei lacome după această lume și după bunurile ei grabnice.

Rugăciunea sa l-a oprit de la fapte rușinoase și de la rău, l-a făcut să iubească întâlnirea cu Allah și l-a îndepărtat de orice lucru care îl desparte de Allah.”¹⁴

14 Ṭarīq al-hidjratayn, pp. 314–315.

Pomenirea neîncetată a lui Allah

دوام ذکر اللہ

Stăruința robului în pomenirea lui Allah, Preaînaltul, este una dintre cele mai mari cauze pentru dobândirea seninătății inimii, a odihnei sufletului și pentru îndepărtarea grijii și a mâhnirii. Mai mult, nicio suferință nu este înlăturată și nicio greutate nu dispare decât prin pomenirea lui Allah și căutarea sinceră a adăpostului la El. Allah, Preaînaltul, a spus:

قُلِ
﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

„Cei care cred și ale căror inimi se liniștesc prin pomenirea lui Allah. Oare nu prin pomenirea lui Allah se liniștesc inimile?”
Coran, ar-Ra'd 13:28

Robul care își voiește binele trebuie, așadar, să Îl pomenească mult pe Allah, Atotputernicul și Mărețul, în toate stările sale, după cum a spus Preaînaltul:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا
وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾

„O, voi cei care credeți, pomeniți-L pe Allah cu pomenire multă și slăviți-L dimineața și seara!”

Coran, al-Aḥzāb 33:41-42

Opusul pomenirii este nepăsarea: un întuneric în inimă, o însingurare apăsătoare în piept și o amărăciune a vieții. De aceea, Profetul, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, a spus:

„Cel care Îl pomenește pe Domnul său și cel care nu Îl pomenește pe Domnul său sunt asemenea celui viu și celui mort.”¹⁵

Pomenirea este bucuria ochilor celui care pomenește, odihna minții sale și o răsplată bogată, înmulțită, pe care o va întâlni în Ziua Învierii. Ea aduce roade lăudabile și numeroase foloase pentru rob, în această lume și în Viața de Apoi. Nepăsarea, în schimb, este o însingurare apăsătoare în piept și atrage grijile și mâhnirile.

Imamul Ibn al-Qayyim a înfățișat în amănunt foloasele pomenirii în introducerea cărții sale al-Wābil aș-ṣayyib. A amintit că pomenirea are o sută de foloase și a enumerat mai mult de șaptezeci dintre ele.¹⁶

Pomenirea lui Allah, Atotputernicul și Mărețul, este cel mai bun lucru cu care pot fi ocupate momentele, în care pot fi cheltuite răsuflările și cu care pot fi petrecute orele.

15 Relatat de al-Bukhārī în Ṣaḥīḥ, nr. 6407, și de Muslim în Ṣaḥīḥ, nr. 779. Formularea îi aparține lui al-Bukhārī.

16 Al-Wābil aș-ṣayyib, pp. 94-198.

Prin ea se liniștesc inimile credincioșilor, sufletele lor își găsesc odihna, certitudinea lor crește și credința lor sporește.

Ea este semnul fericirii și calea izbânzii în această lume și în Viața de Apoi. Mai mult, orice bine, fericire, alinare, odihnă și seninătate, în această lume și în Viața de Apoi, depind de împlinirea pomenirii lui Allah, Atotputernicul și Mărețul.

Ea este suflul și viața inimilor și cauza creșterii și puterii lor. Din ea decurg răsplăți mărețe și binefaceri cuprinzătoare, în această lume și în Viața de Apoi, al căror număr nu îl poate cuprinde decât Allah, Atotputernicul și Mărețul.

De aceea, Allah, Atotputernicul și Mărețul, i-a spus Profetului Său, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui:

﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾

﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ﴾

„Știm că pieptul ți se strânge din pricina celor pe care le spun.
Slăvește-L, așadar, pe Domnul tău aducându-I laudă și fii dintre
cei care se prosternează!”

Coran, al-Ĥidjr 15:97-98

Marele învățat as-Sa‘dî a spus:

„Adică: înmulțește pomenirea lui Allah, slăvirea Sa, lauda
adusă Lui și rugăciunea. Acestea îți largesc și îți deschid
pieptul și te ajută în treburile tale.”¹⁷

17 Taysir al-Karim ar-Rahmān, p. 435.

6 Binefacerea față de robii lui Allah

الإحسان إلى عباد الله

Preaînaltul a spus:

﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

„Faceți bine, căci Allah îi iubește pe cei care fac bine!”

Coran, al-Baqara 2:195 — fragment

Binefacerea față de făpturi se împlinește prin numeroase mijloace, materiale și nemateriale: prin influență, prin avere, prin sfat sau prin alte forme de ajutor. Robului care face bine robilor lui Allah, Allah, Preaînaltul, îi răsplătește deschizându-i pieptul, ușurându-i treburile și dăruindu-i o urmare și un sfârșit bun. Profetul, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, a spus:

„Celui care îi ușurează unui credincios o suferință dintre suferințele acestei lumi, Allah îi va ușura o suferință dintre suferințele Zilei Învierii. Celui care îi ușurează situația unui om aflat la strâmtoare, Allah îi va ușura situația în această lume și în Viața de Apoi. Celui care acoperă greșeala unui musulman, Allah îi va acoperi greșelile în această lume și în Viața de Apoi. Allah îl ajută pe rob atât timp cât robul îl ajută pe fratele său.”¹⁸

A le fi de folos oamenilor, a-i ajuta și a le sta alături în nevoile lor sunt, așadar, cauze mărețe ale liniștii sufletești.

Cel care este însă zgârcit în binefacerea sa și strâns la mână în darurile și în faptele sale bune se numără printre oamenii cu

¹⁸ Relatat de Muslim în Șaḥīḥ, nr. 2699.

pieptul cel mai strâmt, cu cele mai multe griji și mâhniri și cu viața cea mai amară.

În cele două culegeri Șaḥiḥ s-a transmis în mod autentic că nobilul nostru Profet, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, a dat pentru aceasta o pildă grăitoare, spunând:

„Zgârcitul și cel care cheltuie sunt asemenea a doi oameni care poartă două cămăși de fier, de la piept până la clavicule. Când cel care cheltuie dă, cămașa lui se întinde — sau: se lărgește — pe pielea sa, până îi acoperă vârfurile degetelor și îi șterge urma. Zgârcitul, însă, când vrea să cheltuiască ceva, fiecare verigă i se lipește la locul ei. El încearcă să o lărgească, dar ea nu se lărgește.”¹⁹

Profetul, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, i-a asemănat pe cel care cheltuie și pe zgârcit cu doi oameni care poartă o cămașă de zale cu care se apără. Această armură acoperă inițial locul de la piept până la claviculă, adică partea de sus a pieptului, de lângă gât.

Cu cât cel care cheltuie sporește binefacerea față de oameni și milostenia față de nevoiași, cu atât această cămașă se întinde și verigile ei de fier se înmulțesc, adică ea se lărgește și crește, până când îi acoperă toată pielea și îi ascunde vârfurile degetelor. Acesta este sensul cuvintelor sale, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui: „*până îi acoperă vârfurile degetelor*”. În același timp, prin lungimea și întinderea ei, îi șterge urmele pașilor atunci când merge. Acesta este sensul cuvintelor sale, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui: „*și îi șterge urma*”.

În ceea ce îl privește pe zgârcitul care nu le face bine oamenilor și nu cheltuie din averea sa, fiecare verigă din această cămașă rămâne la locul ei. Oricât ar vrea să lărgească această armură pentru a-și ocroti trupul, nu va putea.

Aceasta este o pildă grăitoare, care arată efectul cheltuirii și al zgârceniei asupra stării robului și asupra religiei sale. Cheltuirea, dărnicia și binefacerea sunt cauze ale îmbelșugării mijloacelor de

19 Relatat de al-Bukhārī în Șaḥiḥ, nr. 1443, și de Muslim în Șaḥiḥ, nr. 1021. Formularea îi aparține lui al-Bukhārī.

traie, ale seninătății inimii și ale odihnei minții. Tot ele sunt o cauză a ștergerii urmelor păcatelor pe care robul le săvârșește.

Zgârcitul se află în situația opusă. Ori de câte ori vrea să dea milostenie, sufletul i se strânge și se zgârcește cu averea sa. Viața îi devine amară și pieptul i se strâmtează pe măsura zgârceniei sale și a îndepărtării sale de binefacere.

Curajul

الشجاعة

Curajul are un efect însemnat asupra odihnei sufletului și a seninătății inimii. Lașitatea, dimpotrivă, îi aduce celui care o are o viață amară, pe măsura lașității, a fricii, a slăbiciunii și a închipuirilor pe care le-a lăsat să intre în sine, deși acestea nu au nicio existență în realitate.

Curajul este unul dintre efectele puterii credinței și ale buneii legături cu Allah. Cu cât credința robului și legătura sa cu Allah sporesc, cu atât curajul său crește, inima i se întărește, iar din acestea decurg fericirea sa și deschiderea pieptului său. Allah Preaînaltul a spus:

﴿إِنَّمَا ذَلِكَ الشَّيْطَانُ يَخَوْفُ أَوْلِيَآءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ
وَخَافُونِ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ﴾

„Acela este doar Șeitan, care vă înfricoșează cu aliații săi. Nu vă temeți de ei, ci temeți-vă de Mine, dacă sunteți credincioși!”

Coran, Āl ‘Imrān 3:175

S-a transmis în mod autentic că Profetul, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, căuta adesea adăpost la Allah, Preaînaltul, de lașitate și de zgârcenie.²⁰ Atunci când aceste două lucruri se adună în inimă, o apasă puternic prin strâmtorare, suferință și amărăciune.

20 Relatat de al-Bukhārī în Șaḥīḥ, nr. 2893, și de Muslim în Șaḥīḥ, nr. 2706.

8 Îndepărtarea bolilor și a suferințelor inimilor

إبعاد أدواء القلوب وأسقامها

Bolile, suferințele și relele inimilor sunt numeroase. Inimile se îmbolnăvesc, așa cum se îmbolnăvesc trupurile. Mai mult, bolile inimii au un efect puternic asupra celui care le poartă: invidia, dușmănia ascunsă, ranchiuna și alte boli ale inimii. Când aceste însușiri condamnabile și aceste boli rușinoase intră în inimi, le nimicesc; când ajung în piepturi, le întunecă. Din ele decurg strâmtorarea pieptului celui care le poartă, tristețea stării sale și o urmare și un sfârșit rău.

Cel care este însă ferit de aceste boli și a cărui inimă este plină de însușirile lor opuse — precum îndeplinirea celor încredințate, respectarea angajamentelor, sinceritatea și punerea altora înaintea sa — culege efectele acestora: deschiderea pieptului, odihna inimii și seninătatea sufletului.

Şaykh al-Islām Ibn Taymiyya, Allah să aibă milă de el, a spus în cartea sa *Amrād al-qulūb wa-ṣifā'uhā*:

„Coranul este vindecare pentru ceea ce se află în piepturi și pentru cel care are în inimă bolile îndoielilor și ale poftelor. El cuprinde dovezi limpezi care deosebesc adevărul de fals și înlătură astfel bolile îndoielii care strică cunoașterea, înțelegerea și percepția, astfel încât omul vede lucrurile așa cum sunt.

În el se găsesc înțelepciune și bună îndemnare, prin încurajare și avertizare, și istorisiri cu învățăminte care aduc îndreptarea inimii. Inima ajunge să dorească ceea ce îi este de folos și să se îndepărteze de ceea ce îi dăunează. Ea rămâne astfel iubitoare de dreapta călăuzire și potrivnică rătăcirii, după ce înainte

dorea rătăcirea și ura dreapta călăuzire. Coranul înlătură bolile care dau naștere voințelor stricate, până când inima se îndreaptă. Atunci i se îndreaptă și voința și se întoarce la firea cu care a fost creată, așa cum trupul revine la starea sa firească. Inima se hrănește din credință și din Coran cu ceea ce o curăță și o întărește, așa cum trupul se hrănește cu ceea ce îl face să crească și îl ține drept. Curățirea și creșterea inimii sunt asemenea creșterii trupului.

În limbă, zakāh înseamnă creștere și sporire în bine. Se spune despre un lucru că zakā atunci când a crescut în bine. Inima are nevoie să fie îngrijită, ca să crească și să sporească până când ajunge deplină și sănătoasă, după cum trupul are nevoie să fie crescut prin alimentele care îi fac bine.

Odată cu aceasta, trebuie oprit ceea ce îi dăunează. Trupul nu crește decât dacă i se dă ceea ce îi este de folos și este ferit de ceea ce îi dăunează. Tot astfel, inima nu se curăță, nu crește și nu ajunge pe deplin sănătoasă decât prin dobândirea a ceea ce îi este de folos și îndepărtarea a ceea ce îi dăunează.”²¹

21 Amrāḍ al-qulūb wa-ṣifā’uhā, p. 5.

9 Lăsarea lucrurilor de prisos

ترك فضول الأمور

Printre cauzele liniștii sufletești se numără păzirea limbii de vorbirea de prisos, a urechii de ascultarea de prisos și a ochiului de privirea de prisos.

Când sufletul și inima omului sunt ocupate cu lucruri de prisos, în locul lucrurilor însemnate și al celor prin care se dobândesc fericirea, izbânda și îndreptarea sa în această lume și în Viața de Apoi, viața sa este puternic afectată de strâmtorare, amărăciune și apăsare. Mai mult, ascultarea, privirea și vorbirea de prisos sunt cauze care atrag grijiile și mâhnirile și au urmări grave, pe care omul nu le va socoti bune nici în această lume, nici în cea de pe urmă.

Câte nenorociri și regrete nu i-au adus omului privirea, vorbirea sau ascultarea de prisos!

De aceea, credinciosul trebuie să se străduiască să își educe sufletul, să îl țină în frâu prin însușiri nobile, să respecte buna-cuviință, să se păzească și să se îndepărteze de tot ceea ce îi dăunează și îl duce la pieire.

Una dintre încercările oamenilor din vremea aceasta, care le-a deschis numeroase porți către lucrurile de prisos, este cufundarea lor în privirea ecranelor telefoanelor și în răsfoirea paginilor și a site-urilor, căutând lucruri de prisos, ba poate chiar lucruri rele și condamnabile. Din aceasta au decurs daune mari pentru mulți musulmani în religia și în purtarea lor, pierderea timpului lor și felurite griji, mâhniri și strâmtorări ale pieptului.

10 Urmarea deplină a nobilului Profet

حسن اتباع النبي الكريم

Urmarea Sunnei Profetului, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, păstrarea căii sale drepte și luarea călăuzirii sale drept model sunt dintre cele mai mari cauze ale liniștii sufletești. Mai mult, acestea cuprind întregul subiect, deoarece înseamnă a-l lua drept exemplu pe cel cu pieptul cel mai deschis dintre oameni, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, pe cel cu purtarea cea mai bună, cu viața cea mai frumoasă și cu lăuntru cel mai curat.

Allah Preaînaltul a spus:

﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾

„Oare nu ți-am deschis Noi pieptul?”

Coran, aș-Şarh 94:1

Allah Preaînaltul a deschis inima Profetului, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, prin lărgirea ei și prin reunirea în ea a tuturor virtuților, a desăvârșirilor și a feluritelor forme de bună purtare.

De aceea, cu cât robul îl urmează mai mult pe Trimisul lui Allah, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, și ia drept model nobila sa călăuzire, cu atât îi sporește partea de deschidere a pieptului, odihnă a minții și seninătate a inimii. Ibn al-Qayyim, Allah să aibă milă de el, a spus:

„Ceea ce vrem să arătăm este că Trimisul lui Allah, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, a fost cel mai desăvârșit dintre făpturi în fiecare însușire prin care se

dobândesc deschiderea pieptului, lărgirea inimii, bucuria ochilor și viața sufletului. El este cel mai desăvârșit dintre făpturi în această deschidere, viață și bucurie a ochilor, pe lângă deschiderea fizică a pieptului cu care a fost deosebit.

Cei care îl urmează cel mai deplin sunt cei cu deschiderea, desfătarea și bucuria ochilor cele mai depline. Pe măsura urmării sale, robul dobândește ceea ce dobândește din deschiderea pieptului, din bucuria ochilor și din desfătarea sufletului. El, binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra lui, se află pe culmea desăvârșirii în deschiderea pieptului, în înălțarea pomenirii și în înlăturarea poverii. Cei care îl urmează au parte din acestea pe măsura urmării sale. La Allah se caută ajutorul.

Tot astfel, cei care îl urmează au parte de ocrotirea lui Allah, de paza Sa, de apărarea Sa, de cinstirea Sa și de ajutorul Său, pe măsura urmării lor: unii au mai puțin, iar alții mai mult. Cine găsește bine să Îl laude pe Allah, iar cine găsește altceva să nu învinuiască decât propria persoană.”²²

O, Allah, deschide-ne piepturile și ușurează-ne treburile! O, Allah, împodobește-ne cu podoaba credinței și fă-ne călăuze bine călăuzite! Ușurează-ne mersul pe calea cea dreaptă, calea celor pe care i-ai binecuvântat dintre profeți, cei deplin sinceri, martiri și cei drepti. Ce buni tovarăși sunt aceștia! Tu ești Cel care aude ruga și Cel în care se pune nădejdea; Tu ne ești de ajuns și ce bun Ocrotitor ești!

Lauda Ți aparține lui Allah, Stăpânul lumilor. Binecuvântarea și pacea lui Allah fie asupra Profetului nostru Muḥammad, asupra familiei și a companionilor săi.

22 Zād al-ma‘ād, 2/26.



EDIȚIE ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Zece cauze ale liniștii sufletești

Autor: ‘Abd al-Razzāq al-Badr

Traducere în limba română

Institutul Tawhid



INSTITUTUL TAWHID

tawhid.ro