



IslamItalia

Riferimento italiano di islamologia e spiritualità islamica

HOME

ISLA MOLOGIA
& RIFORMISMO
ISLAMICO

RELIGIONE &
SPIRITUALITA'
ISLAMICA

MATRIMONIO
MISTO &
IMMIGRAZIONE

INFO & CONTATTI

IL DIGIUNO DEL MESE DI RAMADAN - RAMADĀN aṣ-Ṣaūm (a)r-Ramadān aṣ-Ṣiyām (a)r-Ramadān Il digiuno del mese di Ramadān I tempi della preghiera rituale

04 giugno 2012 - autore: ['Alī M. Scalabrin](#)
Ultimo aggiornamento: 08 giugno 2017

الصوم الرمضان



condividi su: [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) scarica:



بسم الله الرحمن الرحيم

Nel nome di Dio Il Clemente, il Misericordioso

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

La pace, la Misericordia, e le benedizioni di Dio siano su di voi

Articoli correlati

New Website Launched

01 Giugno 2012



[La determinazione del primo giorno di Ramadān](#)

[la questione astronomica il calendario islamico \(storia, origini e metodi di determinazione dell'inizio dei mesi\)](#)

Cerca nel sito

Enter keywords.....

Cos'è il Ramadān ?



Ramadān è il nono mese del calendario islamico che si compone di 12 mesi lunari (29 o 30 giorni ciascuno) per un totale di 354 o 355 giorni, al contrario dei 365 o 366 giorni (se bisestile) dell'anno gregoriano, basato sul ciclo solare. Come tutti gli altri mesi del calendario islamico è determinato tradizionalmente dall'avvistamento della crescita della luna nuova.

In questo mese i musulmani praticano il digiuno, appunto detto digiuno del mese di *Ramadān*, (per tutta la durata del mese, 29 o 30 giorni). Esso rappresenta il **quarto dei cosiddetti cinque pilastri dell'Islam (Arkān al-Islām)**, e si conclude con l'inizio del successivo mese islamico di

Shawwāl, (anch'esso determinato tradizionalmente tramite l'avvistamento della crescita della nuova luna), nel quale si celebra la festa della rottura del digiuno, chiamata *'āīd (u)l-Fitr*.

E' l'unico mese citato nominalmente nel Corano.

In cosa consiste il digiuno di Ramadān ?

Ramadān, secondo tradizione, è uno dei mesi benedetti per i musulmani, è il mese dell'astensione e della purificazione, durante il quale oltre a praticare il digiuno alimentare, (cibo, bevande e acqua compresa), il digiuno sessuale e quello spirituale dall'alba al tramonto, si intensifica anche l'attività di preghiera, con la lettura intera del Corano, con una preghiera particolare in moschea (*tarāwīh*), con il ritiro spirituale in moschea (*l'tikaf*), con la meditazione, con la carità *zakāt ul-Fitr*.

Quando cade il mese di Ramadān ?

Ogni anno (solare) l'inizio ogni mese lunare islamico indietreggia di circa 10,11 giorni rispetto l'anno (solare) precedente e compie un ciclo completo in 33 anni circa, per cui ogni musulmano compie il digiuno sempre in periodi diversi nei vari anni e nei periodi estivi i musulmani all'emisfero boreale praticeranno il lungo digiuno al caldo con molte ore di luce, ma allo stesso tempo i fratelli all'emisfero australe compiranno un breve digiuno in un clima freddo.

Come si svolge il digiuno di Ramadān ?

Il digiuno di *Ramadān* inizia il primo giorno dell'omonimo mese che, come tutti i giorni del calendario islamico, comincia al tramonto e si continua normalmente a mangiare e bere, si fa la preghiera del *maghrib* (tramonto) e, generalmente, dopo quella successiva dell'*Ishā*, (ma a volte si inizia anche tra le due con la *ṣalah al-witr*) si fa *tarāwīh*, che è una preghiera straordinaria aggiuntiva che si svolge durante questo mese benedetto.

Prima dell'ora della *ṣalah al-fajr*, che a seconda della scuole, ma generalmente avviene sempre prima dell'alba civile, si fa *suhūr*, l'ultimo pasto per affrontare la giornata e poi si prega al *fajr*. Per tutta la durata dell'arco diurno fino al tramonto non si mangia nulla, non si beve nulla, non si hanno rapporti sessuali, si adotta un comportamento autocontrollato e ci si immerge nella spiritualità.

Al tramonto, all'ora della preghiera del *maghrib* si rompe il digiuno (*lftār*) preferibilmente stando attenti a ciò che si mangia, iniziando con poco uno o due datteri e acqua, si fa la *ṣalah al-maghrib* e si mangia all'*lftār*, il pasto della rottura del digiuno e via di seguito così per un mese lunare; si conclude con l'inizio del successivo mese islamico di *Shawwāl*, (anch'esso determinato tramite l'avvistamento della crescita della nuova luna), nel quale si celebra la festa della rottura del digiuno, chiamata *'Aīd (u)l-Fitr*.

l perché del Ramadān - caratteristiche e finalità del digiuno islamico- Perché i musulmani digiunano nel mese di Ramadān?

Il digiuno del mese di Ramadan celebra la ricorrenza della rivelazione dei primi versetti (Corano Al-'Alaq 96,1-5) di quello poi sarà il Corano (*Qur'an - lettura, recitazione*, primo significato:

raduno, riunione (Ibn 'Arabī) al profeta *Muhammad*  .

أَقْرَأُ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾

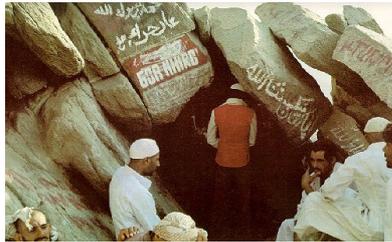
أَقْرَأُ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمُ ﴿٥﴾

الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾

*"Leggi! In nome del tuo Signore che ha creato,
ha creato l'uomo da un'aderenza.
Leggi, ch  il tuo Signore   il Generosissimo,
Colui Che ha insegnato mediante il calamo,
che ha insegnato all'uomo quello che non sapeva"*
(Corano meccano Al-'Alaq 96,1-5 trad. H. Piccardo)

In particolare la tradizione ritiene probabile discesa rivelata dei primi versetti nei tre giorni a cavallo della cosiddetta "notte del destino" ("*laylatu al-Qadr*" - che tradizionalmente si colloca nella notte fra il 26 e il 27 di *Ramad n*, tenendo conto che il giorno islamico inizia al tramonto, ma che, in realt  andrebbe ricercata all'interno delle ultime 10 notti dispari del mese: 21, 23, 25, 27, 29 di *Ramad n*). La rivelazione sarebbe avvenuta in una grotta denominata grotta di *Hir * sul monte *Jabal An-N r*, vicino *Mecca*, nella regione dell'*Hij z*.



C'  disaccordo fra le varie scuole sulla data di celebrazione della *laylatu al-Qadr*, dalla prima decade, alla met  del mese, alle ultime dieci notti secondo la maggioranza, *Ibn 'Arab * (1165-1240 d.C.) stesso, ammette che, pur essendo commemorata a maggioranza il 27 di *Ramad n*, la notte del destino pu  essere collocata in ogni altro mese, come afferm  anche *Ahmad ibn Hanbal* (780-855 d.C.).

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ
فَلْيَصُمْهُ ۗ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ
أُخْرَىٰ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ
وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْتَكُم
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

"Il Ramad n   il mese in cui   stato rivelato il Corano come guida per gli uomini (liln si), prove chiare di guida (l-hud ) e di discernimento (wal-fur'q ni). Quando/Chiunque (faman) vedete/veda/sia testimone (shahida minkumu) il mese (l-shahra), dovrebbe digiunare in esso (falyaSum'hu) e chi   malato o in viaggio digiuner  in seguito per altrettanti giorni (min ayy min ukhara). Dio vuole l'agio per voi, non vuole il disagio per voi e vuole che portiate a termine il

numero dei giorni e rendiate gloria a Dio che vi ha guidato, affinché Gli siate riconoscenti”

(Corano medinese al-Baqarah, 2,185)

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ ۝١

وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ ۝٢

لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ ۝٣

نَزَّلَ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ ۝٤

سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ ۝٥

“Invero, lo abbiamo fatto scendere nella Notte del Destino.

E chi potrà farti comprendere cos'è la notte del Destino?

La Notte del Destino è migliore di mille mesi.

In essa discendono gli angeli e lo Spirito, con il permesso del loro Signore, per (fissare) ogni decreto.

E' pace, fino al levarsi dell'alba”

(Corano meccano Al-Qadr 97,1-5 trad. H. Piccardo)

Da notare che in quest'ultimo più antico versetto meccano si colloca la prima rivelazione nella notte del destino (*laylatu (al)-Qadr*), mentre nel più tardo versetto medinese si parla genericamente di *Ramadān*, fissando tradizionalmente il digiuno per l'intero mese. Il fatto che vi sia incertezza sulla datazione della *laylatu al-Qadr* suggerisce una retrodatazione presunta già all'epoca medinese.

Un famoso *hadīth* recita, riportando le parole del Profeta Muhammad:

«Iddio Potente e Glorioso ha detto: “Ogni azione del figlio di Adamo gli appartiene, eccetto il digiuno, che appartiene a Me, ed lo ne dà ricompensa; il digiuno è un'armatura, e quando sia giorno di digiuno per uno di voi, non nutra propositi osceni né vociferi, e se qualcuno lo ingiuria o lo combatte, dica: 'Sto digiunando'; e per Colui nella Cui Mano è l'anima di Muhammad, l'alito cattivo che promana dalla bocca di colui che sta digiunando è migliore davanti a Dio del profumo del muschio. Chi digiuna ha due motivi di cui rallegrarsi: si rallegra quando lo rompe, e si rallegrerà del digiuno fatto quando incontrerà il suo Signore» (Riyād al-Sālihīn, Il Giardino dei devoti, Detti e fatti del Profeta di an-Nawawī, IX, 38)

Ma tutto il mese?

Ragionando, però sul piano puramente coranico, sebbene, il versetto medinese (2,185) sia genericamente spesso tradotto con *"quando vedete la luna nuova digiunate per l'intero mese"*, in realtà, non sarebbe la traduzione corretta, in quanto, prima di tutto non si fa menzione dell'avvistamento della crescita lunare dopo la luna nuova, (certo può essere implicita la cosa, ma non è la traduzione corretta), inoltre, in arabo, non è specificato *"digiuni per l'intero mese"*, ma bensì: *"digiuni in esso"*.

A livello coranico, quindi, ciò che emerge è che il digiuno prescritto nel Libro dovrebbe esser fatto dal musulmano all'intero del mese sancito dalla testimonianza di chiunque ne sia testimone dell'inizio di *Ramadān*.

Dall'esegesi di questo versetto emergono alcune considerazioni:

D'obbligo il **condizionale in merito all'obbligatorietà** (quasi un'esortazione in questo versetto, in (2,183) invece troviamo il verbo *kutiba* traducibile con scritto/prescritto/decretato/ordinato/registrato)

Chiunque può testimoniare l'inizio del mese

Il digiuno è prescritto all'interno del mese di Ramaḍān

Il versetto (2,184) fissa genericamente il digiuno "per giorni contati/per un dato numero di giorni" (*ayyāman ma'dūdātin*), non specifica assolutamente "tutto il mese". Nonostante ciò, con tutta probabilità, sin dai tempi del Profeta, i musulmani hanno sempre digiunato per l'intero mese.

Altre ricorrenze legate al mese di Ramadan

Esistono anche altre ricorrenze minori più tarde legate al mese di Ramaḍān, come ad esempio la vittoria nella battaglia di *Badr* (18 Ramaḍān), la conquista di Mecca da parte dei musulmani (21 Ramaḍān), ed altre in campo sciita come la morte di 'Alī ibn Ābī Tālib cugino e genero del Profeta Muhammad, il 15 di Ramaḍān si festeggia la ricorrenza della nascita dell'Imam Al-Hasan ibn 'Alī ibn Abi Talib, figlio di Fatimah, ma queste sono state decisamente strumentalizzate durante il periodo califfale. Oltre ad altre ricorrenze moderne come la morte, il 4 di Ramaḍān, dello *sheikh* naqshbandi Abdullah ad-Daghistani.

Etimologia della parola Ramaḍān

La parola, originariamente in arabo, significava "mese caldo", o "mese torrido" o "essere riscaldato", da cui si può dedurre che anticamente un tempo fosse un mese estivo. Sicuramente, il mese di Ramaḍān, come d'altronde gran parte degli altri mesi del calendario islamico, ha un'origine pre-islamica ed era legato essenzialmente alle attività della comunità.

Il termine Ramadan deriva dalla parola araba *Ramad* che significa "ardente" e quando c'è così caldo che fa diventare la sabbia scotta e quella terra così calda viene chiamata dagli arabi "Ramdhāa".

Gli Arabi usavano dire *Ramidat al ghanam* che significa: "si sono bruciate le pecore"; oppure *Ra'at fii Arramdaa*: "erano pascolo in una terra torrida".

Storia e origini del digiuno di Ramaḍān

Essenzialmente, la prescrizione del digiuno di Ramaḍān, la troviamo quasi interamente durante la rivelazione medinese, in particolare, alcuni versetti della seconda *sūrah al-Baqarah* (2,183-185 e 187) ne definisce alcuni dettagli come la sua durata diurna, la visibilità della crescita lunare per determinare l'inizio e la fine del mese.

Troviamo accenni generici sul digiuno e sul fatto che il musulmano è un digiunatore fra le varie virtù in (Corano medinese al-Ahzāb 33,35) e in riferimento all'espiazione (*kaffāra*) per torti arrecati (Corano medinese An-Nisā' 4,92 e al-Mā'ida 5,95) e violazione ai giuramenti (Corano medinese al-Mā'ida 5,89) o come alternativa all'impedimento di fare il pellegrinaggio (Corano medinese al-Baqarah2,196).

Fino alla rivelazione di questi versetti, i primi musulmani (allora ancora denominati come "mu'minun" - credenti) osservavano soltanto il digiuno ebraico di 'Āshūrā', nel decimo giorno del mese di Muharram (primo mese del calendario lunare islamico), (Sahih Al-Bukhari, vol.6 p.233).

Fino a prima dell'egira, i credenti (*mū'minun*) vicini al profeta praticavano solo digiuni supererogatori e si conformavano al rituale ebraico che prevede di digiunare dal tramonto del sole al crepuscolo del giorno successivo. In seguito, a Medina venne stabilito di digiunare il giorno di 'Āshūrā' (il 10 del primo mese Muharram, allo stesso modo degli ebrei nel loro *yom kippur* che si celebra il 10 del primo mese (tishri) del calendario ebraico).

Il giorno di 'Āshūrā', quindi, è stato con tutta probabilità, il primo (e unico, allora) giorno di digiuno obbligatorio per la neo-comunità islamica a Medina, mentre il Profeta continuava un

digiuno di circa 3 giorni al mese volontario e personale. Questo sicuramente prima della rivelazione *sūrah al-Baqarah* (2,183).

In seguito, il digiuno venne allargato anche ad altri giorni, ma rimase facoltativo e non necessariamente della durata di un mese, ma probabilmente si trattava di qualche giorno solo all'interno degli ultimi dieci giorni di *Ramaḍān*, chi voleva digiunava, chi non voleva pagava una *fidyah*, (*mora, ammenda*), che consisteva nello sfamare un povero.

Successivamente, probabilmente già dopo la morte del Profeta, il digiuno dell'intero mese di *Ramaḍān* diventò gradualmente obbligatorio, con l'esonero dei malati e dei viaggiatori, ai quali era concesso di non farlo, a patto che recuperassero i giorni mancanti.

E' palese constatare che quello che in seguito è diventato il digiuno dell'intero nono mese, agli inizi era necessariamente legato al ritiro ascetico nella grotta di Gira, prima e successivamente al ritiro in moschea che univa la commemorazione alla ricerca spirituale. Quindi, probabilmente *sawm*, *i'tikāf*, e erano tutt'uno in un periodo ristretto a qualche giorno.

La tradizione vuole che il digiuno di *Ramaḍān* sia stato stabilito nel mese di *Sha'bān* del secondo anno dell'Egira (quindi il primo *Ramaḍān* digiunatorio sarebbe avvenuto circa il 26 febbraio 624 d.C.), a seguito delle rivelazioni medinesi. Il periodo climatico, comunque non sarebbe però, lo stesso di quello del periodo della rivelazione, né quello che dell'originarietà etimologica del mese di *Ramaḍān*.

Quest'anno (624) segna una svolta nella comunità islamica nascente, determinando l'indipendenza dei propri riti da quelli delle comunità monoteistiche abramitiche precedenti: il cambio di direzione della preghiera (da Gerusalemme alla *Ka'aba*), le modalità di esecuzione del pellegrinaggio, il collegamento storcio della *Ka'aba* con la tradizione abramitica e, naturalmente, il passaggio dal digiuno del giorno di '*Ashūrā*' al digiuno del mese di *Ramaḍān*.

[Il digiuno come continuità del messaggio divino nelle altre religioni e nelle filosofie orientali](#)

Nella teologia islamica possiamo trovare diverse tipologie di digiuno con diverse finalità, spesso eseguiti come espiazione o riparazione di colpe o danni arrecati ad altri, ma esistono anche digiuni volontari, come quello di '*Āshūrā*', nello stesso periodo in cui gli ebrei di Medina celebravano la vittoria di *Mosé* sul Faraone astenendosi dal cibo e dall'acqua.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Voi che credete, vi è prescritto/scritto (*kutiba*) il digiuno com'è stato prescritto/scritto a quelli prima di voi, affinché temiate Dio”

(Corano medinese *al-Baqarah*, 2,183 trad. I. Zilio-Grandi)

Il digiuno, quindi, fa parte della tradizione abramitica che lega tutte e tre le religioni monoteistiche, in un legame non certo di prevaricazione o di assimilazione, ma di continuità, comunanza e valorizzazione del suo significato spirituale, oltre a rappresentare uno stimolo all'intelligenza umana, come ci conferma questo versetto:

وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ
 الْكِتَابِ وَمُهَيْمِنًا عَلَيْهِ فَاحْكُم بَيْنَهُم بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلَا
 تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ عَمَّا جَاءَكَ مِنَ الْحَقِّ لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً
 وَمِنْهَا جَاءَ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لِيَبْلُوَكُمْ فِي
 مَا آتَاكُمْ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا
 فَمِنْكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ ﴿٤٨﴾

“(...)A ognuno di voi abbiamo assegnato un rito e una via, ma se Dio avesse voluto avrebbe fatto di voi un'unica comunità e se non lo fatto è per mettervi alla prova in quel che vi ha donato...”

(Corano medinese Al-Mā'ida 5,48 trad. I. Zilio-Grandi)

Il digiuno nell'ebraismo

Nell'ebraismo, in origine il digiuno era legato ai riti funebri, alla penitenza, per ottenere l'aiuto divino e per evitare calamità, basti pensare alla "collettiva di Ninive che scongiura il castigo divino"(Giona 3,7). Tutt'oggi il digiuno fra gli ebrei viene fatto in occasione di un penimento, di un lutto o come supplica.



In ogni caso, fra i digiuni obbligatorie il più famose è certamente quello dello *Yom Kippur*, ovvero il "giorno dell'espiazione" (Es. 30;10, Lev. 23;27-31 e 25;9, Num. 29:7-11). Si tratta di una giornata intera di digiuno totale dal tramonto, prima del crepuscolo, alla notte seguente, sino a pochi minuti dopo lo spuntare di un gruppo di almeno 3 stelle non "ordinariamente" visibili.

Un'altra giornata digiuno completo si celebra il nove di Av, (che nel calendario religioso luni-solare del Giudaismo che può cadere a luglio o agosto), in occasione del *Tisha b'Av*, in memoria di numerosi eventi luttuosi per il popolo ebraico (distruzione del Primo Tempio da parte delle truppe di Nabucodonosor, distruzione del Secondo Tempio da parte delle truppe di Tito, inizio della diaspora, ecc..).

In questi giorni di digiuno, non ci si può lavare il corpo, indossare scarpe di cuoio, acque di colonia, oli o profumi, o avere rapporti sessuali.

Vi sono anche altre giornate di digiuno obbligatorio dall'alba fin dopo tramonto: Il digiuno del giorno precedente alla festività del Purim (detto **digiuno di Ester**, che commemora Ester e la comunità ebraica di Shushan che digiunarono prima che Ester andasse dal re senza esser stata convocata) oppure il cosiddetto **digiuno dei primogeniti** il giorno prima di Pesach.

Oltre a ciò vi sono circa una decina di altre occasioni di digiuno facoltativi.

Il digiuno nel cristianesimo

Si possono ricordare anche le varie forme di digiuno cristiano, praticato certamente dal profeta Gesù, come ci confermano i testi: (Matteo 6:16-18, Luca 2:37; 5:33, Atti 13:4; 14:23, 27:9); celebrato in seguito dalla comunità cristiana, già dal II secolo d.C., nel periodo cosiddetto di **quaresima** che precede la Pasqua a partire e come parte integrante della vita monastica.

Il digiuno cristiano fondamentale è legato a due episodi: uno, raccontato nel Vecchio Testamento, nella Genesi, in particolare, ed è la rottura del digiuno "da parte di Adamo nel



Paradiso". Egli mangiò del frutto proibito, cedendo alla tentazione, ed è così che ci viene rivelato, secondo la teologia cristiana, il peccato originale dell'uomo. Il secondo episodio contenuto nel Nuovo Testamento, invece, Cristo, *il nuovo Adamo* viene anch'egli tentato ma ne esce fuori vittorioso grazie al digiuno.

La quaresima, infatti, ricorda i quaranta giorni trascorsi da Gesù nel deserto dopo il suo battesimo nel Giordano e prima del suo ministero pubblico, ma può rievocare anche i 40 giorni che passarono gli ebrei nel deserto prima di arrivare nella Terra promessa.

"Cristo è il nuovo Adamo. Egli viene a riparare il danno inflitto alla vita da Adamo, a restituire l'uomo alla vera vita, e quindi, comincia dal digiuno: "E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame" (Vangelo secondo Matteo 4,2)

Il digiuno è il primo comandamento conosciuto dall'umanità, Dio ordinò ad Adamo di non mangiare i frutti di un certo albero (Gn 2, 16 - 17) non gli permise di mangiare i frutti di tutti gli alberi. Con questo Dio ha voluto porre dei limiti al corpo.

Nel vangelo troviamo spesso parlare del digiuno e dei suoi benefici effetti, Gesù digiunava e la **chiesa cattolica** ammette diversi tipi di digiuno. Generalmente, nel corso dell'anno liturgico cattolico ci sono alcuni momenti in cui si fa penitenza digiunando:

il venerdì, in ricordo della morte di Gesù Cristo;

il tempo di quaresima.

La quaresima è nata come un periodo di digiuno e di riflessione, nella **chiesa ortodossa** si celebra la grande quaresima (*Megali Sarakosti*) che prevede in particolare tre giorni di digiuno totale senza cibo, né acqua. Nell'insegnamento Ortodosso, il peccato non è soltanto la trasgressione di una regola, che comporta una punizione; esso è sempre una mutilazione della vita dataci da Dio. Per quanto, la storia del peccato all'albore delle relazioni dell'uomo ci viene presentata come un atto del mangiare. Il nutrimento infatti è mezzo di vita; è esso che ci mantiene in vita.

Nella chiesa primitiva la celebrazione della pasqua era anticipata da uno o due giorni di digiuno. Tale digiuno non aveva scopo penitenziale ma ascetico-illuminativo.

In merito al digiuno cristiano citiamo le parole di padre *Jonas Abib*: *"E' fondamentale mettersi in testa che non ci si sta sottoponendo ad un test di resistenza. Non abbiamo bisogno di provare niente a nessuno: né a noi stessi, né al Signore. L'obiettivo del digiuno è l'incontro con Dio. è, il favorire la preghiera. è il darsi una disciplina. Esso serve per aprirci alla grazia"*. E citiamo anche le parole del cardinal *C.M. Martini*: *"per crescere nella libertà interiore, nel distacco dalle sensazioni troppo immediate e coinvolgenti bisogna imporsi una certa ascesi, essere capaci anche di fare dei sacrifici, delle rinunce"*.

Nelle parole di *papa Benedetto XVI* nel suo messaggio per la quaresima, leggiamo che il digiuno serve per *"aiutarci a mortificare il nostro egoismo e ad aprire il cuore all'amore di Dio e del prossimo, primo e sommo comandamento della nuova legge e compendio di tutto il Vangelo"*.

Il digiuno cristiano va visto non come una dieta, ma bensì come una rinuncia. L'importanza ascetica dei sacrifici e delle rinunce consiste nel fatto che rafforzano la volontà, indebolita e spesso resa schiava dalle passioni.

Ed è lo stesso spirito con cui va considerato anche il digiuno islamico. In merito alle caratteristiche comuni ed ai punti di discordanza fra il digiuno cristiano da quello islamico, merita citare le parole di padre *Theodoro Mascarenhas*, ufficiale del Pontificio Consiglio della Cultura: *"...la pratica nell'islam sembra avvicinarsi di più alla pratica del digiuno cristiano. Infatti, in entrambe il digiuno aiuta a liberare la persona per amare Dio e il prossimo. Tuttavia, mentre i*

musulmani digiunano durante il mese di ramadan dall'alba al tramonto e poi possono mangiare quanto vogliono, nella pratica cristiana non c'è questa distinzione netta tra il periodo di digiuno dal periodo in cui non è prescritta tale pratica. Ancora, nell'islam c'è, talvolta, una attenzione ai tempi, alle forme e alle norme, mentre nel cristianesimo si pone l'accento più sulla disposizione interiore".

Oggi la Chiesa vieterebbe ancora di mangiare la carne il venerdì e vorrebbe il digiuno vero e proprio il mercoledì delle Ceneri e il venerdì della Settimana Santa. Nel Medioevo il digiuno era obbligatorio anche per i bambini e per gli anziani. Era concesso un unico pasto ma erano assolutamente vietati il vino e le bevande fermentate. Verso la fine del 1400 grazie ad alcuni pontefici le cose incominciarono a cambiare e finalmente i fedeli ebbero il permesso di consumare legumi con miele e olio, uova e latticini.

C'è da dire che, oggi come oggi, tra i cristiani ve ne sono relativamente pochi che praticano davvero il digiuno e tale rito si è via via col tempo trasformato in alcune forme di "attenzione alimentare", come l'evitare di mangiare carne i venerdì di quaresima, in particolar modo nel venerdì santo che precede la Pasqua.

Altre forme più moderne di digiuno, in ambiente cristiano sono state indette dal Papa, come quello del 14 settembre 2001, in favore della pace nel mondo.

Ma il digiuno, come pratica spirituale e meditativa, lo troviamo in moltissime filosofie e religioni dall'induismo alle varie forme del buddismo, nello zen, nello giainismo, ecc..., ed il suo significato è principalmente quello di distacco dal nostro corpo fisico, da ciò che ci piace, ci tenta, allo scopo di rivelare e riconoscere il proprio io e staccarsi da esso o insegnargli ad elevarsi spiritualmente.

Il digiuno nell'induismo



L'obiettivo della vita di un induista è l'autorealizzazione o il raggiungimento della consapevolezza (*chit*) dell'assoluto (*Brahman*). Il digiuno controlla la passione e argina le emozioni e i sensi e permette all'uomo di "accordarsi con l'assoluto". La parola *sanskrita upvas*, (digiuno), significa letteralmente "sedere vicino (a Dio)".

Nell'induismo, ad esempio, vi sono vari giorni di digiuno anche totale come il giorno di *Maha Shivaratri* ("La Grande Notte di Shiva")

Astenendosi dal cibo, il corpo e la mente saranno più puri e ricettivi, pronti a ricevere l'energia data dalla contemplazione del Divino (*Shiva*). Il digiuno è una *daršana*, termine sanscrito che indica una delle pratiche atte a "vedere" oltre la natura delle cose.

Attraverso il controllo del corpo fisico, delle emozioni e della mente, si può arrivare all'obiettivo finale della conoscenza incondizionata (*vijnana*), o liberazione dal ciclo della rinascita (*moksha*), in unione (*yoga*) con il trascendente.

Nell'induismo, una persona può digiunare per adempiere un voto religioso, (*vrata*). In questo senso, il digiuno e l'astinenza portano al raggiungimento del merito religioso, il quale può poi essere usato per ottenere l'obiettivo per cui si era fatto il voto.

Il digiuno nel buddismo

Il digiuno, nel buddismo è un modo per esercitare il controllo sul proprio corpo, rappresenta un mezzo per ottenere un livello più alto di spiritualità, cioè "svegliarsi", una fase iniziale di autodisciplina. Per *Buddha*, il *Nirvana* o *Paramartha* è uno stato di pace perfetta della mente, libera dal desiderio (*nirasa*), dalla rabbia e da altre condizioni che la imprigionano. Il desiderio, secondo *Buddha*, era la causa e la radice del male. Il cibo è il desiderio più basilare dell'uomo.



Quindi è necessario rinunciare al desiderio per ottenere la libertà dai grovigli mondani.

Il digiuno è uno dei *dhutanga* che i monaci praticano per "scuotersi" o per "rinvigorirsi". Buddha stesso aveva digiunato prima di essere "illuminato". L'illuminazione spirituale di Buddha è strettamente legata al digiuno, ma egli vi è arrivato non durante il digiuno ma subito dopo, cioè dopo averlo interrotto. Così si arriva alla conclusione che non è il cibo, né l'astensione da esso che porta alla "liberazione", ma la moderazione. Il digiuno diventa, quindi così, un esercizio pratico per arrivare al *Nirvana*.

E' obbligatorio fare il digiuno di Ramadān ?

Il digiuno di *Ramadān*, in quanto *Al-'Ibadat*, *Arqan al-Islām* e *Ahkām* è considerato da tutte le scuole islamiche sunnite e sciite e generalmente anche dalla maggioranza popolare teologicamente e giuridicamente (per i paesi musulmani con statuto islamico) come obbligatorio (*Fardh*, termine che, nel diritto musulmano, sta indicare un dovere il cui non-rispetto cade nel campo dell'*harām* - proibito sanzionabile, comporta una pena o sanzione). Secondo alcune interpretazioni, la persona che nega l'obbligatorietà del digiuno di *Ramadān*, (in quanto *Fardh*), implicherebbe l'associazione dell'appellativo di *Kāfir*, tradotto con "miscredente".

Secondo la scuola di diritto *hanafita*, l'obbligo del digiuno viene meno quando, a seguito di accertamento medico, risulti dannoso alla salute oppure impedisca al credente di seguire i suoi doveri o gli renda considerevolmente grave il lavoro nei campi o nell'industria.

Tale obbligatorietà deriva dalla principale fonte del diritto islamico nonché teologicamente parlando, dal fondamento scritto della parola divina rivelata: il Corano, sulla base di (Corano medinese al-Baqarāh, 2,183-184-185), in termine non specifici ed esortativi.

In realtà, l'obbligatorietà del digiuno dell'intero mese di *Ramadān*, con le ancora attuali modalità, nasce dalla pratica tradizionale tramandata negli *ahadith*, istituzionalizzata più tardi nel periodo califfale e tradotto successivamente ancora in un obbligo all'interno di un sistema giurisprudenziale (*fiqh*) basato sull'interpretazione della *shar'īa*.

"Il Ramadhan è un obbligo religioso (*fard*) e in se stesso una preghiera fisica: il pensiero e il corpo debbono tendere a Dio, alla meditazione e al prossimo, in uno stesso slancio. Il Digiuno è l'espressione più alta di riconoscenza verso Dio, Che ci ha dato la vita, il pensiero, la sensibilità, la possibilità di capirlo. Un tale riconoscimento non potrebbe essere simbolizzato con l'offerta di oro, denaro, oblazioni, ceri..., perché tutto sulla terra e nell'universo appartiene a Dio. Il vero riconoscimento è quello attestato dall'offerta di ciò che appartiene intimamente a noi. Ciò che appartiene intimamente all'essere umano è la sua sofferenza, e il digiuno è una sofferenza fisica", scrive Gabriele Mandel Khan.

Ma tutto il mese?

Ragionando, però sul piano puramente coranico, sebbene, il versetto medinese (2,185) sia genericamente spesso tradotto con "quando vedete la luna nuova digiunate per l'intero mese", in realtà, non sarebbe la traduzione corretta, in quanto, prima di tutto non si fa menzione dell'avvistamento della crescenza lunare dopo la luna nuova, (certo può essere implicita la cosa, ma non è la traduzione corretta), inoltre, in arabo, non è specificato "digiuni per l'intero mese", ma bensì: "digiuni in esso".

A livello coranico, quindi, ciò che emerge è che il digiuno prescritto nel Libro dovrebbe esser fatto dal musulmano all'intero del mese sancito dalla testimonianza di chiunque ne sia testimone dell'inizio di *Ramadān*.

Dall'esegesi di questo versetto emergono alcune considerazioni:

D'obbligo il **condizionale in merito all'obbligatorietà** (quasi un'esortazione in questo versetto, in (2,183) invece troviamo il verbo *kutiba* traducibile con scritto/prescritto/decretato/ordinato/registrato)

Chiunque può testimoniare l'inizio del mese

Il digiuno è prescritto all'interno del mese di **Ramaḍān**

Il versetto (2,184) fissa genericamente il digiuno "per giorni contati/per un dato numero di giorni" (*ayyāman ma'dūdātin*), non specifica assolutamente "tutto il mese".

Il digiuno di Ramaḍān: obbligo senza costrizioni

L'idea dovrebbe esser quella di vivere quest'obbligo (perché, in effetti, si tratta di un obbligo) del credente non come costrizione ma bensì come incentivo, come occasione per valorizzarsi sia fisicamente che spiritualmente, verso l'unico suo scopo: avvicinarsi a Dio alla sua *Taqwa*, nell'immortalità.

وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَأَمَنَّ مِنَ فِي الْأَرْضِ كُلُّهُمْ جَمِيعًا أَفَأَنْتَ تُكْرَهُ
الْأَنْسَ حَتَّىٰ يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ ﴿١٩﴾

"Se il tuo Signore volesse, tutti coloro che sono sulla terra crederebbero. Sta a te costringerli ad essere credenti?"

(Corano meccano Yûnus 10,99 trad. H. Piccardo)

لَا إِكْرَهَ فِي الدِّينِ

"(...)... (...)"

"Non c'è costrizione nella fede (nella religione)...(...)"

(Corano medinese al-Baqarāh, 2,256 trad. I. Zilio-Grandi (Trad. H. Piccardo))

لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾

"...a voi la vostra religione, a me la mia"

(Corano Al-Kâfirûn 109 trad. H. Piccardo)

Il digiuno non deve essere costrittivo, ma deve essere mosso da *ihsan* (attraverso la *niyya*), che rappresenta l'intimo sforzo (*jihād*) esercitato dall'anima (*an-nafs*) per migliorare sé stessa verso l'eccellenza, nella realizzazione mistica attraverso il distacco dalle cose terrene.

Ed è proprio questo lo scopo principale delle religioni, in quanto nessuna di esse può mai svincolarsi dalla spiritualità, che si realizza attraverso le pratiche di culto, nella *Taqwa* di Dio.

Proprio in questo senso va inteso il solenne mese di Ramadhan che richiede chiaramente uno sforzo, ma che tale sforzo deve essere finalizzato al raggiungimento di uno stato spirituale elevato e per far questo devono chiaramente sussistere delle condizioni ambientali per la completa realizzazione delle finalità suddette.

Il digiuno fatto contro voglia solo per assolvimento di un obbligo dogmatico o per abitudine socio-culturale e/o esercitato con odio e nervosismo, non ha alcun significato costruttivo e non assolve alla realizzazione del sé, con conseguente perdita del valore stesso del digiuno.

Se tale pratica viene svolta senza i presupposti della **libera scelta, della giusta motivazione, della buona tecnica e senza possedere i requisiti fisici richiesti**, decade completamente tutto

lo scopo fondamentale che prescinde anche dall'eccessiva rigidità nei piccoli particolari del precetto stesso, portando l'uomo solo ad indebolirsi e ad avere l'effetto contrario sul comportamento ad esempio, dando libero sfogo alla rabbia, alla collera.

Chi deve fare il digiuno?

Tutti i musulmani puberi, maschi e femmine, capaci di intendere e di volere, sono obbligati a fare il digiuno.

Requisiti necessari/condizioni di validità per eseguire il digiuno:

Essere musulmano

Deve essere in età puberale (su questo punto non vi è totale accordo sul preciso momento, se non associandolo all'aspetto sessuale: il momento della prima mestruazione nelle ragazze (menarca) e la produzione di sperma nei ragazzi)

Essere sano di mente e di salute fisica o almeno non avere particolari condizioni di salute che comprometterebbero l'incolumità psico-fisica dell'individuo

Avere intenzione sincera di digiunare (detta anche *nīyyah*). Esercitare il digiuno senza intenzione volontaria sincera e seria non ha alcuna validità teologica. L'intenzione deve essere quella di digiunare ogni giorno del mese di Ramadan dall'alba fino al tramonto e deve essere compiuta la notte che precede il mese oppure poco prima dell'alba del primo giorno del santo mese. Comunque non è necessario formulare l'intenzione ogni singola notte del mese ma è bensì sufficiente farlo soltanto la notte che precede il suo inizio (purché l'intenzione compiuta sia quella di digiunare per l'intero mese e non per un sol giorno).

Se donna: fuori dal ciclo mestruale e fuori dal *nifas* (ossia le perdite di sangue post-parto);

Non essere in viaggio.

Interpretazione dell'obbligatorietà giuridica e religiosa del digiuno di Ramadān - Chi è esentato dal fare il digiuno?

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ
مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن
تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ
تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

"Voi che credete, vi è prescritto (*kutiba 'alaykumu*) il digiuno come è stato prescritto a quelli prima di voi affinché temiate Dio, per un dato numero di giorni, e chi di voi è malato o in viaggio, costui digiunerà in seguito per altrettanti giorni. Gli abili che lo infrangeranno lo riscatteranno nutrendo un povero, ma chi farà del bene spontaneamente sarà meglio per lui.

Digiunare è un bene per voi, se lo sapete."

(Corano medinese al-Baqarah, 2,183-184 trad. I. Zilio-Grandi)

Quest'ultimo versetto rappresenta la chiave di lettura dell'obbligatorietà del digiuno. Si tratta certamente di un obbligo, ma questo dovere ha senso ed è valorizzato solo se vi sono le condizioni perché tale imposizione sussista. Viene prescritta l'alternativa della carità o comunque del donare amore e aiuto, perfino per chi "abilmente" lo vuole raggiungere e tale

“prescrizione” (*maktūbah* - “*kutiba ‘alaykumu*”) si conclude con un’esortazione a riconoscere nel digiuno il bene per noi stessi.

Sebbene in campo giurisprudenziale, nel diritto musulmano, è assodato che il digiuno di *Ramaḍān* sia tradizionalmente obbligatorio esercitarlo, considerato un dovere, punibile in caso di trasgressione, in realtà, **sono estremamente rari i casi in cui, nel mondo musulmano, viene recepito tale obbligo e codificato in legge**. Possono essere puniti, anche penalmente, i casi di ostentazione e manifestazione sciorinosa ed esibista di atti contrari al digiuno del mese di *Ramaḍān*.

Inoltre, il carattere solo apparentemente dogmatico dell’imposizione del digiuno di *Ramaḍān* nel Corano, in ambito teologico, rivela comunque una **certa flessibilità nell’interpretazione**, sino quasi a considerarlo un consiglio, più che un obbligo, che *ci viene scritto*, più che *prescritto*, per il nostro bene, senza farci mancare comunque la possibile alternativa.

ESENTATI DAL DIGIUNO

E’ permesso non digiunare e sono quindi **esentati dal digiuno** (in molti casi proprio obbligati a non farlo) le seguenti categorie:

I bambini maschi e femmine che siano non ancora in età puberale

Tutte le persone il cui corpo non può tollerare il digiuno stesso, per cause mediche (nel caso in cui il digiuno sia ritenuto pericoloso per il suo stato di salute e/o nel caso in cui si debba prendere necessariamente medicine durante la giornata).

Digiunare non è consentito per una donna nel suo periodo del mestruo (è previsto il recupero dei giorni durante l’anno)

GRAVIDANZA: Alla donna incinta è permesso di non digiunare se lei o il suo medico temono che possa nuocere alla madre o al feto o ad entrambi. Non c’è una regola precisa in merito. Dipende da molti fattori che vanno valutati: il periodo climatico in cui cade il mese di *Ramaḍān*, poi bisogna vedere a quanti mesi di gravidanza si è, bisogna vedere se il medico ha certificato come gravidanza a rischio o meno. Di solito comunque ci fa consigliare dal medico facendogli presente gli orari che facciamo per il digiuno. Di solito la gravidanza non è motivo di esenzione, ma la gravidanza, in particolari condizioni, in cui porterebbe essere compromessa, a causa delle molte ore di digiuno, la salute della madre e/o del bambino allora si bisogna astenersi ed il medico che lo decide. Non si fa digiuno se esso può compromettere la salute propria o del feto.

La donna durante il periodo postpartum

Le donne che allatta dalla propria mammella può non digiunare se lei o il suo medico temono che le possa nuocere

Le persone in età avanzata se il digiuno compromette la loro salute

Gli uomini in guerra

I viaggiatori (*musafir* - su questo punto non vi è accordo unanime, ma vi sono varie interpretazioni, tradizionalmente si parla di viaggiatori che compiono una distanza "di due giorni circa" di cammino (80 miglia); tale interpretazione vale anche se si viaggia in aereo o comunque anche senza compiere fatica)

Tutti coloro che per motivi di lavoro compiono notevole fatica o notevole concentrazione mentale (questo solo se

Tutti coloro che, in ogni momento, ritengono seriamente compromessa la propria salute o potrebbero recare pericolo per sé stessi e/o per gli altri

Tutti coloro nel caso in cui il proprio digiuno possa in qualche modo compromettere l’attenzione e la costanza verso la salute e l’incolumità dei propri assistiti (figli minori, anziani...)

Regole tradizionali del digiuno in caso di viaggio (*musafir*)

Le persone che sono in stato di viaggio non devono digiunare. Un "viaggio", nel linguaggio tecnico della giurisprudenza islamica, consiste nel percorrere 8 *farsakh*. 8 *farsakh* equivalgono a circa 50 chilometri. Ciò significa che se una persona viaggia e raggiunge una destinazione che dista circa 25 chilometri dal suo luogo di residenza, dovrà rompere il digiuno poiché 25 chilometri dell'andata sommati ai 25 km del ritorno risultano in 50 chilometri di distanza.

Ad un viaggiatore non è permesso di rompere il digiuno prima di essere giunti al "punto limite" (*hadd tarakhkhus*). Il "punto limite" è il punto in cui inizia il viaggio, ossia il punto in cui non si è più in grado di udire l'*adhan* recitato nella propria città o di vedere le sue mura o i suoi confini. Comunque, quando una persona non si trova nel proprio *watan*, la regola del "punto limite" non verrà applicata e si dovrà iniziare il digiuno non appena si è lasciata la città.

La zona in cui una persona vive o decide di vivere viene definita "*watan*" e se una persona vive sei mesi in una località e sei mesi in un'altra località, entrambe verranno considerate come suo *watan*. Quando una persona si trova nel proprio *watan*, deve digiunare in ogni caso, anche se essa vi si trova di passaggio per meno di dieci giorni.

Un viaggiatore non può digiunare dopo aver lasciato il proprio luogo di residenza ed aver raggiunto il luogo di destinazione qualora intenda rimanerci meno di dieci giorni. Se però intende rimanerci più di dieci giorni deve digiunare.

Se un viaggiatore inizia un viaggio al mattino e giunge a destinazione prima di mezzogiorno, deve continuare a digiunare ed il suo digiuno, per quel giorno, è valido. Inoltre se un viaggiatore inizia un viaggio dopo mezzogiorno, deve continuare a digiunare ed il suo digiuno, per quel giorno, è valido. Comunque se un viaggiatore inizia il suo viaggio prima di mezzogiorno e giunge a destinazione dopo mezzogiorno, deve rompere il digiuno.

Se una persona viaggia con l'intenzione di commettere un peccato deve digiunare in ogni caso.

Queste sono regole sommarie formatesi più che altro durante l'epoca califfale, sulla base della tradizione, in particolare della Sunna. Sono regole da ritenersi indicative e devono essere contestualizzate sulla base delle esigenze, della facilità di mobilità del mondo moderno. Non ci sono, oggi come oggi, regole fisse, solo una serie di *fatawa* (opinioni personali) di autorevoli (più o meno) sapienti dotti dell'Islam moderno.

La scorza e la polpa - rispettosità del rito

In questo contesto, bisogna tener conto del rapporto personale che ognuno di noi ha con il dovere e il rispetto dell'esecuzione dei riti e dell'azioni canonicamente riconosciute (nella loro quantità e nelle loro modalità) come appartenenti al proprio culto.

Mentre da un lato, è statisticamente ritenuto che, tra i vari precetti, il digiuno di *Ramādān* è quello maggiormente sentito e rispettato nella sua obbligatorietà, all'interno della *ummah* musulmana, a differenza magari della *salāt* che spesso non viene eseguita nella sua obbligatorietà delle 5 orazioni giornaliere, è anche vero che il *Ramādān* è rispettato maggiormente nel suo aspetto esteriore e fisico, nell'astinenza da cibo, bevande e negli atti sessuali, che non nelle componenti mentali e spirituali.

La capacità di autoconcontrollarsi mentalmente, nei pensieri e quindi nelle azioni, anche a seguito proprio del digiuno fisico, dovrebbe essere fondamentale e parte integrante delle condizioni necessarie per la validità del digiuno stesso. Troppo spesso, invece, gli eccessi verbali, gli sfoghi d'ira, le manifestazioni di collera, le pulsioni sessuali assumono rilevanza notevole nel periodo del sacro mese, senza però apparentemente invalidare la continuità del rito dell'astinenza.

Mentre, dall'altra parte, in molti casi, ci si fa una paranoica e maniacale attenzione alle possibili azioni fisiche su futili particolari come la pulizia dentale o il sangue in bocca, l'estrema sicurezza nel rispetto degli orari, che potrebbero corrompere l'integrità della giornata di digiuno, dall'altra spesso accecati da questi piccoli futili particolari, non si bada all'importanza spirituale del digiuno, approfondendo il nostro percorso intimo di relazione con Dio.

In ogni atto di culto esiste una scorza (esteriore - *al-Qjshr*) e una polpa (*al-Lobb*), nel profondo, non esistono se non insieme e la parte esterna serve a proteggere l'interno ben più importante e nutritivo. Insieme formano la perfezione, ma non tutti i frutti crescono perfetti.

La straordinaria bellezza della religione islamica è quella di integrare la responsabilità con la libertà del singolo fedele, senza alcun tramite o intermediario. Questo fatto è importantissimo e rende il musulmano libero di capire da solo quale deve essere la propria sfera religiosa, attraverso la comprensione della rivelazione coranica.

Ne segue che l'aspetto puramente giuridico/teologico dell'obbligatorietà e dei vincoli religiosi è qualcosa che deve essere vissuto interamente in modo assolutamente personale e farne un decalogo di regole schematiche puramente "esteriori", "di facciata" su cosa si può fare e no durante il *Ramadān*, sminuisce l'aspetto più importante del proprio percorso spirituale e lo riduce ad un banale contesto puramente sociale.

Perciò, sebbene sia possibile definire con una certa sicurezza ciò che invalida il digiuno sulla base delle fonti islamiche (laddove esse siano chiare e sicure) la loro applicazione pratica è, in realtà, molto variabile, interpretabile e diversamente ponderata.

Il Corano, pur contenendo delle chiare regole di comportamento, non è e non vuole certamente essere un testo giuridico o un decalogo di ordinanze e proibizioni ed ogni obbligo è senza costrizione. La codifica in leggi, in un diritto è una posteriore opera dell'uomo, che troppo spesso fossilizza questo diritto svincolandolo dal contesto in nome di una presunta giustizia assoluta.

Troppo spesso su moltissime questioni le scuole (*madhāhib*) si dividono senza contare le differenze fra sunniti e sciiti.

Eseguire, ad esempio, in particolari condizioni, un digiuno parziale o ridotto nel numero di giorni, focalizzandosi maggiormente sugli aspetti mentali e spirituali, ritengo rispecchi in tutto e per tutto le finalità coraniche, nell'ambito della libertà non costrittiva del singolo e sia comunque un atto di fede e sia sempre meglio di non fare alcun digiuno. Dio è clemente e misericordioso e ogni singolo anche piccolo tentativo di avvicinarci a Lui è sicuramente fonte di *taqwa*.

Giorni di digiuno facoltativi oltre a Ramadān

Sei giorni (a scelta personale) durante il mese di *Shawwāl*, considerato raccomandato (*mandūb*) (tranne i giorni di celebrazione 'Aīd (u)l-Fitr).

I primi 10 giorni del mese di *Ḍhū-(u)l-Hijjah* compreso il giorno di 'Arafah (9 *Ḍhū-(u)l-Hijjah*), durante il pellegrinaggio alla *Ka'abah* (tranne il giorno dell' 'Aīd al-Adhā e tradizionalmente secondo *hanafī* tranne anche i giorni di *Tashrīq* (sono i tre giorni dopo 'Aīd al-Adhā, ovverosia l'11, 12 e 13 di *Ḍhū-(u)l-Hijjah*))

Il giorno di 'Āshūrā (considerato *sunnah*).

Durante la prima metà del mese di *Sha'abān*, tranne il giorno del dubbio 29 o 30 (*yawm al-shakk*)

Primo giorno di *Rajab*

Tre giorni al mese (considerato *mandūb*)

Digiuno volontario (*nafl*)

il lunedì (tradizione)

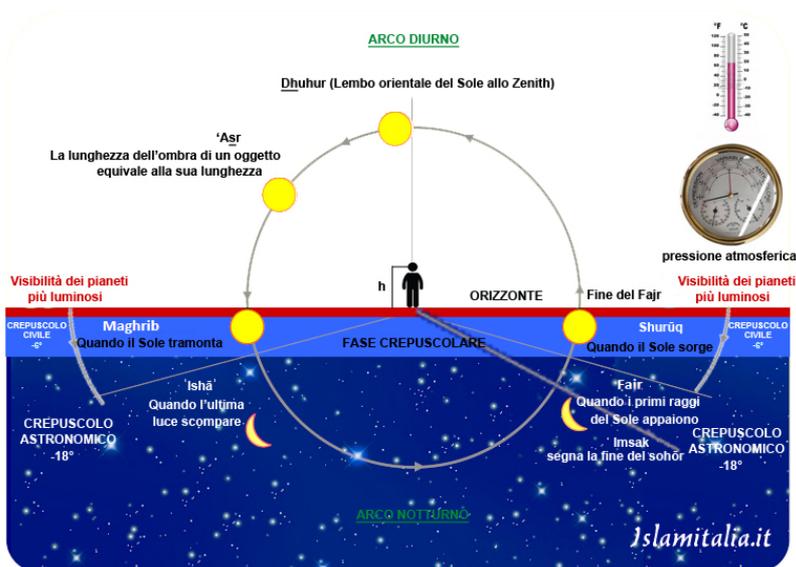
I "giorni bianchi" di *Jumâda th-Thâniyah* (13, 14 e 15) talvolta confusi con 13, 14 e 15 del mese di *Shawwâl* 1437.

Jarîr ibn 'Abdallâh ha riportato che il Profeta disse: «*Digiunare tre giorni ogni mese equivale a digiunare tutta la vita, ed i "giorni bianchi"* [in cui è particolarmente consigliato digiunare] *sono il tredici, il quattordici ed il quindici*»

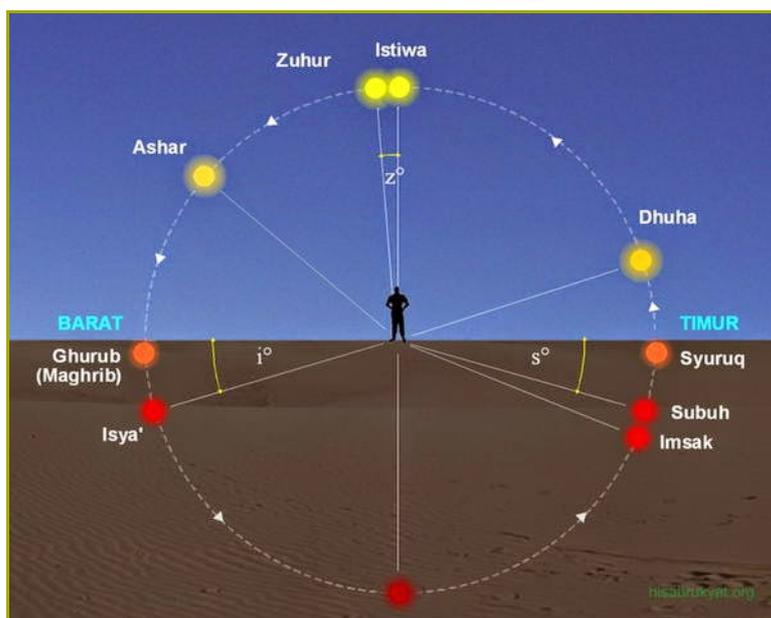
Abû Dharr ha riportato che l'Inviato di Allâh disse: «*Se digiunaste durante una certa parte del mese, che digiuniate il tredici, il quattordici ed il quindici*».

I confini temporali diurni del digiuno islamico (fajr - maghrib)

Il computo dei tempi della preghiera rituale



Schema dei tempi di preghiera ed dei confini temporali del digiuno



Ulteriore schema dei tempi di preghiera ed dei confini temporali del digiuno

Il confine temporale fra l'arco diurno digiunatorio e quello notturno è stabilito dal versetto "...bevete e mangiate finché distinguerete il filo bianco (*al-khaytu al-abyaḍu*) dal filo nero (*al-khayti al-aswadi*) e poi osserverete il digiuno fino a notte (*ilā layli*)..." (Corano medinese al-Baqarāḥ, 2,187 trad. I. Zilio-Grandi).

L'interpretazione largamente diffusa in merito al periodo dell'astensione, è quella che fa coincidere l'inizio del digiuno con il tempo (scandito dall'*Adhān*) della preghiera dell'alba (*salāt al-Fajr*) (anche denominato con il termine: *as-subh as-sadiq* o *Qur'ānu al-fajr*) e la rottura giornaliera del digiuno con il tempo della preghiera del tramonto (*salāt al-Maghrib*). Anche se, in molte interpretazioni, l'inizio del momento di digiuno (ovvero l'interruzione dell'assimilazione di alimenti, liquidi compresi, e quindi, l'interruzione del *sohōr*, il pasto che si fa prima del digiuno), viene collocato nel cosiddetto *Imsak*, che per molte scuole di pensiero, cade dai 10 ai 30 (generalmente 20) minuti prima del *Fajr*.

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ
السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرٌ لِلذَّكْرِيِّينَ ﴿١١٤﴾

"Esegui l'orazione alle estremità del giorno e durante le prime ore della notte. Le opere meritorie scacciano quelle malvagie. Questo è un ricordo per coloro che ricordano"
(Corano tardo meccano Hūd 11,114 trad. H. Piccardo)

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ
قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

"Esegui l'orazione (*Aqimi as-salaūah*), dal declino del sole fino alla caduta delle tenebre, [e fa'] la Recitazione dell'alba (*wa qur-āna al-fajri*), ché la Recitazione dell'alba è testimoniata"
(Corano meccano, versetto interpolazione medinese Al Isrā' 17,78 trad. H. Piccardo)

Quest'ultimo versetto, quasi certamente un'intepolazione medinese su una sura prevalentemente meccana, definisce certamente almeno una preghiera serale o notturna e parla di "recitazione", "lettura" coranica all'alba. Certamente, la definizione delle cinque orazioni obbligatorie

giornaliere è molto tarda ed alcuni studiosi la collocano anche dopo la morte del Profeta ﷺ .

Si pensa che, agli inizi, la comunità pregasse ritualmente la sera e parte della notte, mentre l'orazione mattutina dovrebbe essere stata una semplice recitazione di alcuni versetti rivelati

finora, ciò prescinde dalle preghiere che faceva sistematicamente il Messaggero ﷺ . In seguito, prima a *Medina*, con l'istituzione di regole sociali, in seguito con i primi califfi "ben guidati" e più ancora con gli *omayyadi* la ritualità è diventata giurisprudenza e da lì sono stati fissati gli obblighi rituali.

In ambito civile, il momento dell'alba e del tramonto sono definiti quando il sole è 6 gradi sotto l'orizzonte.

Nell'interpretazione dei tempi di preghiera, nel mondo islamico si contano all'incirca una dozzina di metodi diversi di calcolo

Muslim World League

Egyptian General Organization

Umm al-Qura

University of Islamic Sciences, Karachi

Islamic Society of North America

Hanafi (Shafaq general)

Hanafi (Shafaq Abyad)

Shafi, Maliki, Hanbali

Jafriyyah (Ithna-Ashari)

Institute of Geophysics University of Teheran

Union des Organisations Islamiques de France (UOIF)

Leva Research Institute (1993 - Iran - Shi'a)

La determinazione del Fajr



Mentre per quanto riguarda il termine del digiuno al tramonto non vi sono grandi dubbi a riguardo, tranne alcune scuole aggiungono "per sicurezza" da 1 fino a 3 minuti nella determinazione dell'inizio del periodo della *salāt al-Maghrib* oltre l'orario del tramonto del sole, per quanto riguarda l'inizio (*al-Fajr*), ci sono opinioni contrastanti su quale sia l'angolo da utilizzare per calcolare l'alba, o meglio: il momento prima dell'alba che determina l'inizio della luce. I due angoli

(sotto l'orizzonte) più popolari sono 15 e 18 gradi sotto l'orizzonte, (18 rappresenta il limite del crepuscolo astronomico) altri ancora utilizzano al massimo 12 gradi, altri ancora utilizzano metodi più empirici come: 1h e 20m prima dell'alba civile (-6 gradi) oppure i 6/7 del periodo che intercorre dal tramonto all'alba civile, nessuno, però, ritiene corretto fissare il *Fajr* ai -6 gradi al pari come invece con il *maghrib*. Questo a causa delle varie interpretazioni che sono state date ad un versetto del Corano, in particolare (**Corano An-Nūr 24,58**) ed alcuni *ahadīth*.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لِيَسْتَفْهِمَكُمْ اللّٰهُ الَّذِيْنَ مَلَكَتْ اَيْمٰنُكُمْ وَالَّذِيْنَ لَمْ
يَلْبَسُوْا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرٰتٍ مِّنْ قَبْلِ صَلٰوةِ الْفَجْرِ وَبَيْنَ نَضَعُوْنَ ثِيَابَكُمْ
مِّنَ الظُّهُرِ وَمِنْ بَعْدِ صَلٰوةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرٰتٍ لَّكُمْ لَيْسَ
عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ مِّنْ طَوْفُوْنَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى
بَعْضٍ كَذٰلِكَ يَبِيْنُ اللّٰهُ لَكُمْ الْاٰيٰتِ وَاللّٰهُ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ ﴿٥٨﴾

"Oh voi che credete, vi chiedono il permesso [di entrare] i vostri servi e quelli che ancora sono impuberi, in tre momenti [del giorno]: prima dell'orazione dell'alba, quando vi spogliate dei vostri abiti a mezzogiorno e dopo l'orazione della notte. Questi sono tre momenti di riservatezza per voi ("thalāthu Awarātin lakum"). A parte ciò, non ci sarà alcun male né per voi, né per loro, se andrete e verrete gli uni presso gli altri. Così Allah vi spiega i segni, e Allah è sapiente, saggio"

(Corano medinese An-Nūr 24,58 trad. H. Piccardo)

Questo ed il precedente (**Corano medinese al-Baqarah, 2,187**) però legato all'inizio del digiuno, sono gli unici versetti, insieme ad alcuni *ahadīth* su cui la tradizione canonica basa il fatto che l'orazione del mattino debba esser fatta "prima del *Fajr*", ridefinendo il *Fajr* stesso: dai 18 ai 12 gradi sotto l'orizzonte (a seconda delle scuole).

Inutile dire che tale versetto focalizza l'attenzione su tutt'altro che il momento della preghiera, bensì sulle buone maniere da tenere in casa e non specifica non definisce alcun momento per l'orazione e chiarisce ovviamente che uno dei momenti di intimità deve esser proprio quello prima dell'alba, quando ancora, o si dorme o si è appena svegli per fare l'orazione.

Anche in altri versetti coranici troviamo accennata l'orazione del *fajr*, sempre però in un contesto generico e comunque riferita alla "preghiera del *Fajr*" e non "prima del *Fajr*". La questione probabilmente risale a già prima dell'Islam, ove alcune implorazioni agli déi venivano fatte alle

primitissime luce dell'alba, in pieno deserto con visibilità ottime come facevano i beduini. La radice del termine *fajr* indica anche qualcosa che ha a che fare con *esplosione*, *eruzione*, *scoppio* che potrebbe collegarsi all'arrivo del sole che nel deserto porta ad un notevole e repentino cambio delle temperature; era, quindi, fondamentale sapere in questo modo, l'orario in cui stava per sorgere il sole.

al-Fajr inizia con l'apparire della luce crepuscolare che appare ad oriente e continua ad espandersi sia in orizzontale che in verticale. Gli shafiiti, gli hanafiti e gli hanbaliti affermano che *al-Fajr* termina all'alba (civile) vera e propria. I malikiti dicono che *al-Fajr* dura fino a quando la luminosità è tale che *i volti delle persone sono chiaramente distinguibili da qualcuno con vista media in un posto non coperto da un tetto, e quando le stelle cessano di essere visibili*; e che il suo tempo si prolunga, (con un pretesto puramente legale), fino all'alba.

Tale fenomeno luminoso che precede l'alba vera e propria è detto anche **luce zodiacale**, ed è la riflessione della luce solare, visibile verso oriente, da parte delle particelle di polvere presenti sul piano dell'eclittica.

Riassumendo: il fatto che l'astensione del digiuno cominci molto prima (in alcuni periodi dell'anno anche più di due ore prima) della reale alba (6 gradi) deriva dall'interpretazione tradizionalista sulla determinazione dell'inizio del periodo della preghiera del *fajr* e non sono nemmeno tutti d'accordo. Se si tiene fede al versetto (Corano medinese al-Baqarāh, 2,187) in merito all'inizio del digiuno, supponendo il filo bianco ed il filo nero come l'orizzonte, il timing più adatto, al limite, in teoria potrebbe essere quello del **crepuscolo nautico** (da -6 a -12 gradi), definito come il tempo in cui si distinguono contemporaneamente la linea dell'orizzonte e le stelle principali (di seconda magnitudine), oltre, si va verso il **crepuscolo astronomico** (-18 gradi) e non si riesce più in molte situazioni ambientali a distinguere visivamente la linea dell'orizzonte.

La differenza in termini di tempo fra un crepuscolo ed un altro, in certi periodi dell'anno ed in certi luoghi del pianeta può essere veramente rilevante. La durata del crepuscolo, infatti, aumenta all'aumentare della latitudine; a una latitudine superiore a circa 50gradi (Nord o Sud), il crepuscolo dura, d'estate, tutta la notte, in quanto il Sole non scende oltre 18gradi sotto l'orizzonte. La durata del crepuscolo dipende anche dal periodo dell'anno, cioè dalla declinazione del Sole: d'estate, nell'emisfero boreale, quando questa è massima, è massima anche tale durata, e viceversa d'inverno; nell'emisfero australe vale il contrario. Questo determina il **paradosso del rituale del digiuno diurno islamico presso il circolo polare artico**, che poi tratteremo.

Da tener presente, tralasciando gli *ahadīth*, che probabilmente sono più tardi, che la definizione a livello coranico del "*filo bianco e filo nero*" è probabilmente del primo periodo medinese e prima si faceva il digiuno solo nel giorno di 'Ashura e le quantità ed i periodi di preghiera potrebbero essere stati diversi.

In base alle fonti della Sunna, ricostruendo un po' la concezione di alba del periodo del Profeta, si nota che venivano considerate **due "aurore" diverse**: la vera aurora (*fajr sādiq*) e la falsa aurora (*fajr kādhib*). La vera aurora rappresenterebbe l'inizio del periodo della *salāt al-Fajr*. Inutile dire che non vi è un chiaro accordo pratico delle scuole sull'interpretazione di tali momenti, nemmeno su alcuni *ahadīth* che consentirebbero di finire il proprio pasto anche se c'è già stato l'*adhān*" (*Mustadrak, Abū Dāwūd, Ahmad*).

Una cosa importante da tener presente è che l'*adhān* della *salāt al-Fajr* citato negli *ahadīth* della primitissima *ummah* solitamente era quello di *Bilāl* che, generalmente, veniva eseguito molto prima della vera aurora (*fajr sādiq*) in modo da avvertire le persone che l'aurora si stava avvicinando, fungendo anche da sveglia mattutina. Come ci confermano le fonti stesse, esso non si riferiva alla chiamata alla preghiera vera e propria *al momento dell'aurora*, che era solita venir eseguita da *Ibn Umm Maktūm* (*Nafahāt* 163-4).

Questo ci fa capire il grado di confusione in cui regnano le varie interpretazioni agli *ahadīth* su molti argomenti.

Tralasciando alcune scuole che esagerano come i -19,5 gradi dell'Egyptian General Organisation of surveying e i -19gradi dell'Um ul Quran a Mekka, **il dato più popolare è certamente quello di -18gradi (inizio crepuscolo astronomico)** (World Islamic League, Università scienzislamiche di Karachi), che, insieme ai -15gradi dell'Islamic society of Nord America, rappresentano la quasi totalità della *ummah* odierna.

Questi dati, però, abbiamo visto che sono del tutto "precauzionali", sulla base di una teologia tradizionale che pone l'accento sull'evitare il dubbio secondo la cosiddetta "regola della prevenzione dei pretesti" che imporrebbe la repressione nel caso in cui si temi di sgarrare ed una certa "marginale di sicurezza" nella determinazione, tramite calcolo, degli orari delle *salāt*.

Ad ogni modo, non esiste una definizione vera e propria del periodo esatto in cui cominciare il digiuno e fare la preghiera del *Fajr*, in ogni caso è sicuro che si tratti dell'alba, quindi entro i -6 gradi sicuramente, tenendo presente che *al-maghrib* viene calcolato al pari del crepuscolo civile a -6 gradi.

In alcuni casi, durante i periodi in cui il mese di Ramadhàn cade a maggio, giugno, (ovvero i periodi con più ore di luce al giorno), molti centri islamici in Italia (ma non solo), hanno deciso di posticipare di 1 ora almeno l'ora del *Fajr* calcolata usualmente. Per esempio, durante il periodo più lungo di digiuno (attorno al 21 giugno), per le latitudini nord dell'Italia la *salāt al-Fajr* cade anche prima delle 03,00 di notte, molto distante quindi dalla vera alba civile (05,30 circa), perciò hanno deciso di posticipare di almeno un'ora e far cadere la *salāt al-Fajr* non prima delle 04,00.

La determinazione del Maghrib

al-Maghrib, generalmente, inizia quando il sole è scomparso del tutto oltre l'orizzonte e questo, bene o male va bene per tutti i sunniti (c'è chi aggiunge un minuto o due al tramonto per una questione precauzionale). Questo orario corrisponde alle effemeridi astronomiche del tramonto del Sole (lembo superiore del Sole oltre l'orizzonte).



Per quanto riguarda il termine temporale gli Shafiiti e gli hanbaliti dicono che *al-Maghrib* finisce con la scomparsa del bagliore crepuscolare rosso. Gli hanafiti dicono che *Maghrib* termina con la scomparsa del crepuscolo bagliore bianco, anche se i Sahibain sostengono che *Maghrib* termina con la scomparsa del bagliore crepuscolare rosso. I malikiti dicono invece che *Maghrib*

dura solo finché necessario per eseguire la preghiera del *Maghrib* e soddisfare le condizioni necessarie per la sua validità, compreso *Adhan* e *iqamah*.

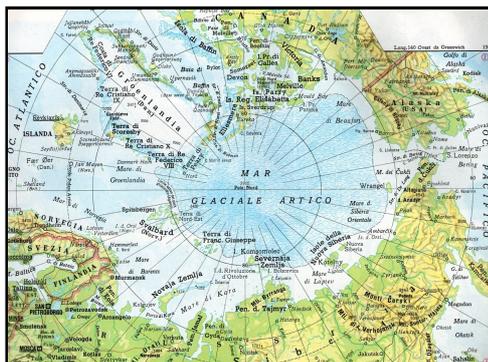
In ambiente *Shi'a*, è generalmente riconosciuto un eccesso di zelo precauzionale, considerando al *maghrib* quando il rossore del cielo al tramonto scompare (che può verificarsi anche 20 o 30 minuti dopo il tramonto).

Tabelle di determinazione dei tempi delle preghiere (*Fajr* e '*Isha*') secondo le varie metodologie

Convenzione	Fajr	'Asr	'Isha'	al-maghrib	Regioni di utilizzo
University Of Islamic Sciences, Karachi	-18 gradi		-18 gradi	Tramonto	Pakistan, Bangladesh, India,

					Afghanistan, parti dell'Europa
Islamic Society of North America (ISNA)	-17,5 gradi (dal 25/09/2011)		-15 gradi	Tramonto	USA, Canada, parti di UK
Muslim World League (MWL)	-18 gradi		-17 gradi	Tramonto	Europa, Estremo oriente e parti degli USA
Umm al-Qura Committee, Makkah	-19 gradi		90 minuti dopo al-Maghrib (120min. durante Ramadan)	Tramonto	Penisola arabica
Egyptian General Authority of Survey	-19,5 gradi		-17,5 gradi	Tramonto	Africa, Siria, Iraq, Libano, Malesia, parti degli USA
Moonsighting.com	Variabile a seconda della latitudine		Variabile a seconda della latitudine	3 minuti dopo il tramonto	Internet (India, Pakistan, USA, Canada)
Jafriyyah (Ithna-Ashari)				17 minuti dopo il tramonto	
Institute of Geophysics University of Teheran	-17,7 gradi		-14 gradi	-4,5 gradi	Iran
Union des Organisations Islamiques de France (UOIF)			-12 gradi		
Leva Research Institute	-16 gradi		-14 gradi	-4 gradi	Qum (Iran)

[Il paradosso del rituale del digiuno diurno islamico presso il circolo polare artico \(alle alte latitudini\)](#)



Il digiuno islamico, che si svolge da prima dell'alba al tramonto è stato chiaramente istituito e diffuso prevalentemente in una zona del globo terrestre (tra i 15 ed i 35 gradi Nord di latitudine) ove, durante tutto l'anno, la durata dell'arco diurno dall'alba al tramonto varia relativamente poco rispetto altri luoghi più a nord ad esempio.

Paesi come Islanda, Svezia, Finlandia, Russia, Canada raggiungono latitudini prossime al circolo polare artico (oltre i 66 gradi Nord). Il circolo polare artico segna il confine meridionale del giorno nel momento del solstizio d'estate di giugno e della notte polare al solstizio

d'inverno di dicembre. Oltre il circolo polare artico, il sole, d'estate, rimane sopra l'orizzonte per almeno 24 ore consecutive (fenomeno del sole di mezzanotte). Viceversa, durante l'inverno, il sole rimane sotto l'orizzonte per almeno 24 ore consecutive (fenomeno della notte polare).

Sopra 48,5° (ad esempio, Vancouver, Canada), il sole non va 18° sotto l'orizzonte nel giorno più lungo dell'anno. Sopra 51,5° (ad esempio, Cambridge, UK), il sole non va a 15° sotto l'orizzonte, il giorno più lungo dell'anno. Sopra 54,5° (ad esempio, Copenhagen, Danimarca), il sole non va a 12° sotto l'orizzonte, il giorno più lungo dell'anno. Negli altri giorni, Isha calcolato a 12° darà un tempo per l'Isha 3 ore dopo Maghreb. Questo è ancor più difficoltà, quindi non è pratico.

Anche senza necessariamente arrivare a queste latitudini, ove chiaramente risulta impossibile seguire i tempi dell'alba e del tramonto nel rispetto del digiuno, risulta difficile seguire il digiuno nei tempi stabiliti con orari davvero impegnativi per chiunque.

Chiaramente tale caso non è contemplato nelle scritture e attualmente ci sono varie interpretazioni: da chi tiene fede agli orari della città vicina più a sud, a chi segue invece gli orari di Mecca.

Gli Ulama' hanno diverse opinioni riguardo al digiuno in Paesi in cui le giornate siano estremamente lunghe e le notti molto brevi, o al contrario in quelli in cui le notti siano estremamente lunghe e le giornate brevi.

Alcuni ritengono di prendere riferimento agli orari di Mecca e Medinah, altri ritengono di dover riferirsi agli orari più consoni del paese più vicino (con minor latitudine).

Osservanza della pratica religiosa, rispetto dell'obbligatorietà, aspetti sociali del digiuno islamico di Ramadān



Tra le pratiche di culto (*'ibadat*) e quelli sociali (*mu'amalat*) dell'Islam, il digiuno di *Ramadān*, insieme al divieto di mangiare carne di maiale sono tra quelle più sentite e rispettate nella loro obbligatorietà anche dai meno praticanti o da chi normalmente trascura le 5 obbligatorie orazioni quotidiane. Questo sta a sottolineare l'attenzione particolare all'alimentazione nata con l'Islam. Il digiuno di *Ramadān* è forse, per quanto riguarda la pratica

religiosa, il pilastro che maggiormente unisce i musulmani in un'unica comunità collettiva.

Sebbene, spiritualmente parlando, il digiuno rappresenti un rituale essenzialmente individuale e pone in risalto i propri personali limiti fisici e psichici, la componente sociale di questo precetto è notevole sia in un contesto maggioritario come quello dei paesi islamici, ma anche in comunità che risiedono in paesi laici occidentali. Rappresenta un mese di condivisione di uno sforzo, questo mette in risalto ciò che accomuna tra di loro i musulmani.

Questo atto di culto induce al **consolidamento dell'unità e dell'appartenenza alla comunità islamica**, con il cambio del ritmo di vita, con il ritrovarsi al tramonto. Il digiuno promuove lo spirito di uguaglianza umana di fronte ad *Allāh*. Tutti i musulmani in grado, maschi e femmine, ricchi e poveri, provenienti da tutte le provenienze etniche e nazionali passare attraverso la stessa esperienza di deprivazione, senza particolari privilegi o favoriscono per ogni gruppo o classe.

Nella comunità islamica è fortemente radicata la convinzione che l'assunzione del cibo agisca sullo sviluppo della personalità e che in qualche modo il comportamento degli animali influenzi spiritualmente colui che ne assimila la carne: s'interviene pertanto nelle abitudini alimentari degli uomini sottoponendole a regole (vedi i divieti sulla carne di maiale, sulla carne di belve feroci, su quella di carcasse di animali già morti), e comunque si ribadisce il concetto di **"mangiare e bere ma con moderazione"**.

Vi sono fedeli che, pur essendone esentati, praticano ugualmente il digiuno, nella speranza di una maggiore ricompensa divina o per evitare il dubbio che vi protrebbe essere sulla legittimità della loro esenzione nelle loro condizioni (magari non appoggiata all'unanimità da tutte le scuole e/o *'ulemaa*).

Estremamente pochi sono invece, coloro che dichiarano e dimostrano pubblicamente di rompere il digiuno (anche per cause lecite), nemmeno le donne, quando sopraggiunge il ciclo mestruale (condizione addirittura di obbligatorietà della rottura del digiuno) e per tutta la durata del periodo cercano di evitare di mangiare pubblicamente o in famiglia di fronte ai propri cari che digiunano e fingono spesso di praticarlo.

Esistono comunque alcune realtà anche nei paesi islamici ove alcune persone (spesso benestanti) che per vari motivi, decidono di non rispettare tale precetto si rinchiudono letteralmente nelle case o in locali a porte chiuse a mangiare e bere in segreto. Spesso tali atti sono compiuti in un contesto già normalmente proibito dall'Islam anche in altro periodo che non sia *Ramaḍān*, con la presenza spesso di alcolici.

Facendo riferimento alla maggior parte dei paesi a maggioranza musulmana, si evince che generalmente non è sanzionata l'inosservanza del digiuno (nemmeno in un contesto puramente teocratico che si basasse interamente sul *fiqh*, nonostante sia ritenuto *farḍh* (obbligatorio)), ma bensì viene criticata e spesso condannata la sua trasgressione pubblica, considerata come una violazione morale pubblica atta a sconvolgere l'ordine etico-religioso. E', infatti, più che altro, la comunità stessa a garantire il rispetto e la continuità di tale precetto.

C'è da dire che, mentre il digiuno non costituiva fisicamente un peso particolare per i fedeli in epoca preindustriale, nelle condizioni di vita tipiche di una società industriale esso diventa un limite notevole. Una delle decisioni più difficili prese a tal proposito è scaturita da un seminario islamico tenutosi nel 1976 in Algeria. Agli operai musulmani che di giorno sono **addetti agli altiforni** viene permesso d'infrangere il digiuno durante il *Ramaḍān* purché lo recuperino successivamente.

Il digiuno promuove lo **spirito di carità** verso i bisognosi. Con il digiuno la persona può avere una conoscenza migliore dei doni di Dio ricevuti e, così, apprezzarli maggiormente e aprirsi con più compassione e carità verso i disagiati e gli emarginati.

اعلموا انما الحيوۃ الدنیا لعب وهو وزینة وتفآخر بینکم وتکائر
 فی الاموال والاولاد کمثل غیث اوجب الکفار بانه ثم یسبح
 فترنه مصفرا ثم یكون حطما وفي الآخرة عذاب شدید ومغفرة من
 الله ورضوان وما الحیوة الدنیا الا متع الغرور ﴿٤٠﴾

"Sappiate che questa vita non è altro che gioco e svago, apparenza e reciproca iattanza, vana contesa di beni e progenie. [Essa è] come una pioggia: la vegetazione che suscita, conforta i seminatori, poi appassisce, la vedi ingiallire e quindi diventa stoppia. Nell'altra vita c'è un severo castigo, ma anche perdono e compiacimento da parte di Allah. La vita terrena non è altro che godimento effimero"

(Corano Al-Ḥadīd 57,20 trad. H. Piccardo)

[Pensieri e comportamenti non coerenti con la pratica del digiuno \(aspetti sociali del digiuno islamico\)](#)

E' anche vero che proprio il digiuno potrebbe contribuire, nella quotidianità delle azioni della vita, all'**emergere della collera**, ad alimentare l'ira per pure futili banalità, come spesso possiamo notare, purtroppo, in molti soggetti nei litigi del traffico urbano dei paesi arabi durante il *Ramadān*.

La questione importante da tener presente durante questo periodo è che **il digiuno non dovrebbe essere vissuto come una forzatura repressiva del proprio modo di essere**, ma si tratta invece di **riconoscere ed essere consapevoli dei pensieri, degli atteggiamenti nati dall'ego umano e superarli**, nello stesso modo con cui un monaco buddista prende consapevolezza dei propri pensieri durante la meditazione.

Il comportamento irascibile che può emergere durante la pratica del digiuno se non colto, consapevolizzato e superato pienamente potrebbe sfociare in fenomenologie ben più pericolose per sé stessi e per la comunità. In questi casi, ci si deve rendere conto che la persona, in quel determinato momento, non è pronta a svolgere questa pratica di culto e ostinarsi nel voler digiunare, reprimendo i propri istinti e sfogandoli pericolosamente verso gli altri per futili banalità non solo servirebbe a nulla, ma sminuirebbe il valore spirituale dell'astinenza di questo mese, oltre alla possibilità di recare danno agli altri.

In questi casi, quindi, come in particolari circostanze di salute, di lavoro nei contesti prevalentemente occidentali (del tutto estranei a questa islamica ricorrenza), evitare di digiunare e posticipare tale pratica in un altro momento quando si è più tranquilli o espiare tale mancanza con altri mezzi come l'intensificazione della preghiera e/o con l'elemosina è certamente un atto di intelligenza applicata conforme comunque alla concezione e alla finalità della Via islamica; l'importante è che tale atto sia mosso da completa sincerità e devozione alla ricerca della clemenza di Dio.

[Rapporti con gli altri \(aspetti sociali del digiuno islamico\)](#)

Un altro atteggiamento che dovrebbe esser assunto durante questo periodo è proprio quello di **astenersi dal giudizio**, nei confronti degli altri, anche verso chi, per vari motivi, non partecipa al digiuno, ma anche verso sé stessi nel non affannarsi troppo, ma cercando sempre una mediazione senza eccessi.

Allo stesso modo con cui un *hadith* esorta il fedele a rispondere con: "*Sto digiunando, sto digiunando*" in caso in cui uno offenda l'altro e lo scontro non sfoci in una rissa, (comportamento non certo consono al digiuno spirituale), anche chi, per motivi propri non sta digiunando durante *Ramadān*, non deve rendere conto a nessuno ed i digiunatori sono tenuti a rispettare il suo suo status.

[La pratica sociale del digiuno di Ramadān oggi - mercificazione e strumentalizzazione del Ramadān](#)

Il mese di *Ramadān* rappresenta oggi anche, obbiettivamente ed inevitabilmente un esempio di "desacralizzazione e commercializzazione delle occasioni religiose", in una società moderna, come quella dei paesi musulmani, sebbene religiosa, ma sempre più secolarizzata.

Durante il mese di *Ramadān*, gli orari dei negozi, degli uffici in molti paesi arabi cambiano o si riducono e, nonostante questi accorgimenti siano finalizzati ufficialmente a sviluppare l'aspetto spirituale, che dovrebbe essere predominante durante questo mese lunare, in realtà, si assiste ad una sorta di "mercificazione del digiuno". Molti scrittori dipingono questo periodo con atmosfere goliardiche, commerciali, festose, incentrate al consumismo sfrenato che precede l'abbuffata di cibo dopo il *maghrib*.

Si va dagli eccessi alimentari alla speculazione dei prezzi, tanto si sa che la gente deve comprare lo stesso e gran parte di loro si riversa in strada all'ultimo minuto prima del *maghrib*, generando code che seguono a litigi, insulti in pieno stile consumistico e molto poco spirituale. Molte società di distruzione alimentare adottano strategie di mercato finalizzate al periodo come i menù *Iftar* di McDonald's. La mancanza spesso di un reale controllo da parte delle forze dell'ordine che anche loro poco prima del tramonto devono prepararsi per rompere il digiuno, anche se in servizio. Talvolta si eccede anche nella promiscuità sessuale durante le feste delle piazze e nei locali notturni delle sere di *Ramadān*. In televisione si va dalle trasmissioni a carattere dubbiamente religioso delle domande (quasi per la totalità fatte dal mondo femminile) allo *sheikh* di turno ai quiz televisivi a punti, alle serie televisive di durata mensile, alcune di carattere storico-religioso (pur sempre condizionato e pilotato dal contesto arabo islamico sunnita) a quelle di carattere puramente mondano, il tutto ben farcito da abbondante pubblicità tra compagnie telefoniche e prodotti alimentari.

Il digiuno senza eccessi, senza sprechi con consapevolezza

Senza eccessi, senza sprechi, senza eccessivo entusiasmo nutrito dall'ego che si vuole mettere in mostra nelle opere caritatevoli, così, dovrebbe essere lo spirito con cui si vive questo mese di purificazione fisica e spirituale.

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ
وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرَهُمُ الزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ
مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا
حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ ﴾

"Egli è colui che ha suscitato giardini a pergolato e senza pergolato, palme e cereali diversi per chi ne mangia, e anche ulivi e melograni, simili tra loro e dissimili. Mangiate i loro frutti quando fruttificano, e nel giorno del raccolto date via il dovuto, però non eccedete, perché Dio non ama gli eccessi."

(Corano meccano al-An'ām 6,140 trad. I. Zilio-Grandi)

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا
تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴾

"Voi che credete, non privatevi, come se fossero illecite, delle cose buone che Dio vi ha reso lecite, ma non eccedete, quelli che eccedono Dio non li ama"

(Corano medinese al-Mā'ida 5,87 trad. I. Zilio-Grandi)

Questi sono davvero due versetti su cui riflettere dal significato universale (non solo a *Ramaḍān*). In questa sintetica panoramica alimentare possiamo cogliere l'esortazione divina sull'importanza nutrizionale dei frutti di alcuni alberi per l'uomo suscitando rispetto e ringraziamento verso l'Altissimo, ma anche un monito ad auto-controllarsi, a pagare la tassa dovuta e a non eccedere nell'eccessiva prodigalità, nell'eccessivo spreco sia di soldi, ma come anche di frutti leciti, ma facendone un **uso consapevole**.

[La questione giuridica in merito all'eventuale punibilità terrena della trasgressione al digiuno - il caso del Marocco](#)

Posto il fatto come abbiamo detto precedentemente, che il digiuno di *Ramaḍān* deve essere svolto dal fedele con **assoluta volontarietà e libertà di pratica, senza alcuna costrizione**, spesso, torna alla ribalta la questione relativa ad una eventuale punizione (di natura civile o penale che sia, comunque giuridica) per coloro che, pur essendo notoriamente musulmani, "trasgrediscono" al precetto del digiuno obbligatorio.

In campo teologico, **in nessun modo, si trova riscontro su una eventuale punizione di infliggere per coloro che digiunano e anzi, vi si trovano invece, numerose esortazioni a non giudicare un proprio fratello o sorella che trasgredisce ad un precetto islamico**. Ciò che si può trovare nel Libro Scaro e nella Tradizione semmai sono solo specifiche raccomandazioni, a fin di bene, che un fedele può fare ad un proprio fratello nel seguire la retta Via e non deviare, magari essendo influenzato da altre culture o religioni.

Alla base di questo vi è il problema generale dell'applicazione del *shari'ah* nel *fiqh* e del *fiqh* nel *qanun*, che è sempre opera molto complessa per un paese a maggioranza islamica che pone come principio costituzionale l'applicazione dell'Islām. Questo questione, ovviamente, non si pone in un paese occidentale con costituzione laica.

Il **caso del Marocco**, ad esempio, che, ricordiamolo ispira la propria Costituzione (revisione del 2011) sull'Islām, seppur in versione "moderata", emerge spesso nei dibattiti in merito alla punibilità della trasgressione al digiuno. L'**art. 222 del Codice penale marocchino** preve che *"chiunque, noto per la sua appartenenza alla religione musulmana, rompa, manifestamente/ostentatamente (ostensiblement), il digiuno in un luogo pubblico durante il periodo del Ramadan, senza motivi consentiti da questa religione, [ovvero esenzioni], è punito con la reclusione da uno a sei mesi così come una multa"*.

La questione principale siincentra quindi sul confine fra lo *"scelgo liberamente, per i miei vari motivi, di mangiare e bere durante Ramadhàn"* e invece, *"manifesto apertamente (spesso anche con gesti dispregiativi) il mio dissenso verso il digiuno del mese di Ramadhàn e mangio e bevo alla faccia tua che stai facendo il digiuno"*. Questo è il nodo cruciale. Ovvio dire che il secondo caso, se accertato, è punibile secondo l'articolo suddetto del Cod. Penale marocchino. Dopo che sia giusto o sbagliato quell'articolo lì è un'altra questione ancora, sono gli elettori marocchini a decidere questo.

Il concetto, espresso in modo teorico dall'articolo del Codice penale marocchino, è: **se vuoi mangiare e bere durante Ramadhàn mangia e bevi ok, ma non dimostrarlo apertamente per i tuoi fini politici e di disprezzo verso la religione**. Ed è innegabile che certi gruppi di dissidenti nei confronti del Regno del Marocco che organizzano questi food party durante le giornate di Ramadhàn, hanno interessi e legami con associazioni e organizzazioni sovversive per fini puramente politici.

Qui non si tratta di giudicare un fratello per il fatto che digiuna o meno, volente o nolente, c'è già la società che (per cultura, per tutto..) lo giudica, si veda ad esempio il fatto che moltissime donne musulmane esentate dal digiuno durante il loro periodo mestruale, fanno finta di digiunare ugualmente davanti agli altri. Qui si tratta di trovare il **giusto confine fra la libertà di non**

digiunare e la propaganda per altri fini. Certo che l'applicazione della giustizia in molti casi subisce pericolose deviazioni, ma questo è un problema che si pone anche qui in Italia per molti versi.

Il digiuno come distacco

Generalmente, le persone hanno un **rapporto morboso col cibo** e ci si accorge soprattutto quando scarseggia perché ciò lo si percepisce come una minaccia alla propria sopravvivenza.

Il digiuno, è un **distacco** da ciò che ci piace, ma anche da ciò che riteniamo necessario in questo mondo, per aprirci alla conoscenza di noi stessi, attraverso il metodo della “*negazione del conosciuto*” o meglio ancora: “*trascendenza del conosciuto*”). Metodo questo già percorso dal profeta Abramo, come ci raccontano le scritture, nel suo distacco dal suo ambiente familiare alla ricerca dell’*”Uno*”.

Il **distacco dalla quotidianità, dalla consuetudinarità, dalla mondanità, dagli eccessi con l’astensione dal cibo e dall’acqua rompe gli schemi e rinnova l’attenzione e il ricordo verso l’”Uno”, stimolando un personale esame fisico e di coscienza, forzandosi di trovare un nuovo ritmo. *Ramaḍān* rappresenta un *reset* psico-fisico spirituale, un’occasione per assaporare meglio la vita, nell’alternanza fra astinenza e degustazione. Conoscere noi stessi, i nostri limiti per conoscere Dio.**

Ramaḍān è un periodo di distinzione fra il tempo religioso islamico da quello civile mondiale. Una separazione fra il tempo “sacro” e quello “profano”.

Il digiuno, praticato nell’ambiente adatto con i requisiti adatti, ti permette di acuire le percezioni, di rafforzare la volontà, ti mette di fronte alle ataviche ed inconscie paure di restare senza cibo, né acqua (memorie collegate a guerre, carestie, catastrofi naturali del passato più o meno remoto) e ti permette di superarle, ti consente di metterti consciamente al pari della situazione di molti poveri che non hanno i mezzi per alimentarsi degnamente.

Il digiuno consente di **discriminare la vera necessità** da questa paura recondita, accorgendosi spesso di quanto poco abbiamo veramente bisogno e di quando invece andiamo in cerca del cibo come appagamento, conforto più psicologico che fisico.

“La delizia di colui che digiuna consiste nel suo attaccamento al grado di negazione della somiglianza”
(Ibn al-‘Arabī)

Il significato spirituale del digiuno di Ramaḍān (sawm aT-Tariqah)

Durante il mese di *Ramaḍān* il musulmano digiuna totalmente dall’alba al tramonto (quindi sulla base orari locali) da ogni tipo di **assimilazione alimentare** solida, liquida o gassosa, (quindi cibo, bevande, acqua compresa, integratori), si astiene dal **fumare** (secondo alcuni studiosi il fumo sarebbe comunque proibito sempre in ogni momento) e dall’**avere rapporti sessuali** (anche non completi).

Inoltre, come ci conferma anche il teologo e mistico persiano *Abu Hāmid Mohammad ibn Mohammad al-Ghazzālī*, tale **digiuno fisico (zahir)**, astenendosi dai piaceri del “*ventre e del sesso*”, rappresenta solo la prima di tre necessarie componenti. Le altre due sono quella **mentale** (concretizzata nell’astensione da cattivi pensieri e azioni, dall’evitare litigi, eccessi d’ira e calunnie, nell’aiutare i poveri, nel perdonare le offese, senza rispondere con lo stesso ego ricevuto) e da una **componente spirituale (bathin)**, (che sviluppa il “*ricordo*” di Dio (*Dhikr*),

sollevandolo dalle “preoccupazioni della vita terrena”). Il tutto allo scopo di riuscire a controllare il proprio comportamento, ma, prima ancora, i propri pensieri al fine di superare l’aspetto più terreno della natura umana, finalizzando l’attenzione solo sul ricordo di Dio, sull’unicità e sull’Ultimo giorno.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَأَعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

“AdoraMi ed esegui l’orazione per ricordarti di Me”

(Corano meccano Tâ-Hâ 20,14 trad. H. Piccardo)

“Ogni cosa ha la sua elemosina purificatrice e l’elemosina purificatrice del corpo è il digiuno.” Il digiuno è “un quarto delle fede”; “il digiuno è metà della pazienza” e “la pazienza è metà della fede” (Hadith riportato da ibn Mâjah ufficialmente narrato da Abū Huraira, citato da al-Ghazzālī)

“...il digiuno è l’astinenza (imsâk) e l’esaltazione (rif’a). (...) Il digiuno è stato così chiamato perché esso s’innalza in grado al di sopra di tutti gli altri atti di adorazione. Egli lo ha elevato - gloria alla Sua trascendenza! (...) Il digiuno non è un atto (‘amal) ma l’abbandono di un atto (tark). La negazione di ogni somiglianza è essa stessa un attributo negativo, ciò che rafforza l’analogia tra il digiuno e Allâh. (...) La parola “atto” comporta, quando gli viene applicata, una certa improprietà, proprio come il termine “esistente” (mawjûd) applicato a Dio tale quale lo comprende l’intelligenza umana; in effetti, la sua realtà (wujûd) dipende dalla Sua Essenza (dhâtu-Hu) e non può esserGli attribuita allo stesso modo che a noi. (...) Il digiuno è un riparo (junna - uno scudo)...ossia una protezione (wiqâya). (...) Due gioie appartengono al digiunatore: quando rompe il suo digiuno, si rallegra della rottura (bi-fitri-hi) e quando incontra il suo Signore - sia Egli glorificato e magnificato! - egli si rallegra del suo digiuno (bi-sawmi-hi)”. (...) il digiuno è un abbandono, ossia un concetto privo di realtà (‘adamî). (Ibn al-‘Arabî - Futuhât, cap. 71, vol. 9, pagg 99-109 ed. O. Yahya)

Il musulmano compie il digiuno non solo perché è un obbligo coranico, non solo perché esso è parte integrante di continuità tradizionale abramitica che lo lega alla fede nel Dio Unico, ma anche perché tale pratica è parte integrante dell’*Ihsân* (da un *hadîth*: credere in Dio come se tu lo stessi vedendo (*mushâhada*), ma se non riesci, allora ricorda che anche se tu non Lo vedi, Lui ti sta osservando (*murâqaba*)). Lo scopo dell’*Ihsân* non è altro che il raggiungimento della perfezione o l’eccellenza nella fede, attraverso anche la sincerità durante le preghiere e la riconoscenza verso Dio, i genitori e la famiglia, oltre ad un continuo ricordo e vicinanza con Dio.

Questo determina la continua presenza divina in ogni momento e in ogni luogo e la fissazione di un rapporto di intimità spirituale con Dio, attraverso proprio il digiuno, (ma non solo). Il digiuno obbliga il fedele a rammentare a sé stesso la sua condizione di servo/servitore di Dio che si manifesta proprio attraverso l’esecuzione delle *‘ibādāt*, (termine che sta ad indicare proprio gli atti del culto -islamico- che manifestano obbedienza, sottomissione e devozione a Dio).

Elevare lo spirito, è lo scopo principale del digiuno di *Ramadân*, insegnare a sé stessi l’autodisciplina, l’autocontrollo, riformare la nostra etica e morale, imparare a riconoscere e controllare il senso di sazietà e di fame e porsi, almeno per il solo arco diurno nelle condizioni in cui vivono moltissimi poveri nel mondo.

Il digiuno, quindi, comporta un senso profondo e significativo, fondato su nobili ragioni ed elevati valori, fra cui ciò che è manifesto e ciò che è celato ed interiore. Il digiuno è uno sforzo spirituale per ridurre l’enfasi sui piaceri del corpo e le esigenze alla ricerca della vicinanza ad *Allâh*.

[Il digiuno come pratica spirituale e ascetica](#)

Il periodo di digiuno islamico è un **periodo di self-training, di autocontrollo** e di apprendimento dei propri limiti psico-fisici. In questo mese, ogni musulmano deve confrontarsi con il mondo, professando buone intenzioni, disciplina, obbedienza, pazienza, tolleranza e sincerità. Il digiuno insegna l'autodisciplina e migliora la propria capacità di padroneggiare i propri appetiti e desideri piuttosto che essere schiavi.

Il digiuno aumenta la sensazione di pace interiore, la contentezza e di ottimismo, una volta che si supera l'aspetto della fame fisica. Insegna la pazienza e la perseveranza e migliora il senso di realizzazione morale.

Nel mondo del **sufismo** (inteso come componente spirituale indivisibile dell'Islam) esiste anche un significato più intrinseco ed iniziatico nel celebrare questo mese astenendosi dai piaceri e dalle richieste del nostro corpo e della nostra mente: si tratta della "*conoscenza divina*". Nelle tradizioni religiose monoteistiche l'aspetto della "conoscenza" è il fattore principale per il raggiungimento dell'elevazione alla misericordia di Dio.

La rivelazione coranica rappresenta il segno più grande di questa misericordia ed il celebrare tale rivelazione, comprendendone e seguendone i contenuti con il digiuno, come prescritto, costituisce la "Via" alla preparazione alla manifestazione divina. Il rito del digiuno, infatti, ci permette di introdurci in una nuova lettura della vita fino ad esserne consapevoli generando così, conoscenza. Il distacco mentale e spirituale dai problemi terreni fa vedere le cose con un occhio ben diverso: molti dei "problemi" nella mente delle persone non sono veri e propri problemi, ma bensì "proiezioni di problemi" che la nostra mente elabora, dovuti al suo continuo agitarsi da un pensiero ad un altro, espletando ansia e preoccupazione come proiezione nel futuro, ed invece, rammarico, tristezza o desiderio di reiterazione come ricordo del passato.

Eliminare tutte, la gelosia la rabbia, l'orgoglio e l'odio dal tuo cuore.

Il digiuno rappresenta così un **metodo, un sistema, una via, un mezzo** che costringe forzatamente l'io a non prevaricare sulla coscienza dell'uomo, costringe a rivedere i "problemi" per ciò che sono realmente ora, adesso. **Esiste solo qui e ora**. Obiettivo: raggiungere le finalità dell'adesso, del presente, come si dovesse morire da un istante ad un altro. Seguire la Via di Dio, esercitando un retto comportamento e soprattutto consapevole di sé stessi rappresenta un sollevamento dalle affezioni dell'io, dell'ego; per fare ciò occorre conoscere Dio. Unico sistema: conoscere sé stessi. E per conoscere noi stessi abbiamo bisogno anche del digiuno, per distaccarci dall'io, perché noi non siamo il nostro "io". Il digiuno sveglia la propria consapevolezza.

L'ego o l'"io" non è altro che la "coscienza" illusoria del nostro Essere: la coscienza in stato di identificazione con la personalità terrena. Digiunare dà la capacità di porre **l'ego sotto controllo**.

Sulla base di alcuni detti che si rifanno al periodo del Profeta e molto in uso nel mondo del sufismo, l'ego (a volte chiamato *nafs*, traducibile anche però con "*anima*", quindi suscettibile delle varie interpretazioni positivistiche o negativistiche) dovrebbe esser paragonato ad un **cavallo**, che si può cavalcare ovunque si voglia arrivare, però quando chiederete di entrare dinnanzi a Dio, Egli vi dirà di lasciare il proprio cavallo fuori e poi entrare. È una metafora che ci fa capire come il nostro ego, io, *nafs*, o come si voglia chiamarlo, è potente, necessario, utile, importante, ma va capito che si tratta di un mezzo, di uno strumento che ci può portare veramente vicini a Dio, ma anche al livello evolutivo e spirituale più basso; per questo motivo, esso va usato, ma poi va abbandonato, perché sia soltanto il nostro essere ad entrare presso Dio.

In questo senso il digiuno gioca un ruolo essenziale nella "*conoscenza divina*", allo stesso modo della preghiera e della meditazione e, oltre ad essere una pratica di culto (*'Ibadat*), il digiuno funge anche da **pratica ascetica**, (*zuhd ad-dunya*) che, oltre a celebrare e prendere a modello il comportamento e la pratica del profeta *Muhammad* quando ricevette la rivelazione nell'isolamento volontario nella grotta di *Hira*, rappresenta un metodo per far affiorare il proprio sé, (*al-Baqā*), raggiungendo lo stato di dissolvimento e liberazione dall'io, (*al-Fanā*).

[Il digiuno di Ramadān è Yoga: il parallelo con altre filosofie e religioni orientali](#)

Il digiuno, pratica spirituale comune in ogni religione, può essere concepito, operando un parallelo con le tradizioni induistiche e yogi, come una *sadhana* (termine sanscrito che sta ad indicare una disciplina spirituale) finalizzata a raggiungere l'induistica liberazione (*mokha*) o il *nirvāna* buddistico/gianistico. Concetti del tutto simili all'arabo *al-Fanā*, proprio della pratica ascetica islamica dei sufi.

Nel testo induista della *Bhagavad Gita* possiamo leggere un versetto (*sloka*, paragonabile alla coranica *ayah*), in cui si spiega esattamente il significato profondo del digiuno, che è del tutto identico alle finalità di quello islamico del *Ramadān* e degli altri digiuni facoltativi o espiatori.

“Ciò che è notte (di sonno) per tutte le creature è veglia (luminosa) per l'uomo d'autocontrollo.

Ciò che è veglia per tutti gli esseri è notte (un momento di sonno) per il muni (santo) che percepisce il Sé?”

(Bhagavad Gita - Sankhya Yoga - Il canto del Beato, cap.2,69)

L'estrema vicinanza fra i principi orientali e quelli islamici, in una visione globale certamente non rigidamente dogmatica, rappresenta una comunanza di valori e di finalità che si manifestano nella ricerca spirituale che si distacca dall'ordinarietà dell'uomo vincolato alle necessità, alle preoccupazioni e voluttà terrene (in sanscrito *samsara*) che soddisfano solo l'ego, (*an-Nafs al-Ammāra* in arabo e *Jiva o Ahamkara* in sanscrito).

L'abbandono del cibo fisico durante la luce del giorno simboleggia che il digiunante è “morto al mondo”, dando un significato molto profondo alla morte stessa, preparandoci, rammentandoci di ciò che è veramente importante acquisire: la consapevolezza (*at-Taqwa* in arabo, *chit* in sanscrito) di *Allāh*, attraverso l'affiorare del vero sé (*al-Baqā - Atman*) nella ricerca della perfezione interiore (*Ihsān - Dharma*), nel stato di liberazione spirituale (*al-Fanā, samadhi*).

Durante il giorno il digiunante è estraneo al mondo fisico, visibile ed egli trae sussistenza dal mondo spirituale.

Questo è il senso di questa *sadhana*, di questa *'ibadah*. Le *hassanāt* (ricompense) che, nella classica canonica visione del credo islamico, accumuliamo nel praticare correttamente e costantemente i riti del culto islamico, vanno visti nell'ottica del raggiungere un profondo grado di coscienza tesa a ricordare, "vedere", "sentire" la divinità (*shāuq*, o l'induistico *darshan*).

[Azioni volontarie che annullano il digiuno \(mufsidāt\)](#)

Nessuna azione involontaria o accidentale o coatta, fatta con sincerità dimenticando di esser in quel momento in digiuno, annulla il digiuno stesso (Sahih Muslim 1155). Se una persona che sta compiendo il digiuno, commette involontariamente (se non si ricorda più che sta facendo digiuno, oppure per obbligo imposto da terzi), qualche atto che teoricamente annullerebbe il digiuno, allora il digiuno è ancora valido, perchè non è fatto intenzionalmente; se uno persiste volontariamente e coscientemente in tale atto proibito, il digiuno viene naturalmente invalidato.

Tradizionalmente, le cose che annullano il digiuno (*mufsidāt*) sono di due tipi (anche se alcune *madāhib* considerano quattro categorie):

1. Ciò che lo annulla e rende necessario recuperarlo
2. Ciò che lo annulla e rende necessario sia recuperarlo che compiere l'espiazione

1. Nella prima categoria:

Mangiare e bere intenzionalmente qualcosa di valore nutritivo, volontariamente o qualcosa per scopi medicinali, durante l'arco diurno, pur essendo coscienti di eseguire il digiuno (*hanafi* le



mette nella seconda categoria con necessità di espiazione)

Vomito intenzionale e volontario.

Povere intenzioni sincere di digiunare.

Introduzione volontaria di qualsiasi cosa negli orifici anale (supposte, ad esempio) e vaginale, cavità nasali, , orali e padiglioni auricolari.

Menstruazioni

Parto

Mangiare o bere o compiere l'atto sessuale credendo per errore che sia già giunta l'ora del tramonto o che non sia ancora apparsa l'alba.

2. Nella seconda categoria:

Avere **rapporti sessuali** durante l'arco diurno, o eiaculazione o orgasmo, conseguente ad azione volontaria di piacere sessuale da soli, o con la propria moglie.

Eiaculazione volontaria, dovuta a baci, palpeggiamenti vari, annulla il digiuno e impone la ripetizione del giorno mancato, (se dovuta solo ad uno sguardo non invalida il digiuno).

L'eccitazione e/o la masturbazione senza eiaculazione, in alcune scuole, NON invalida il digiuno, nella maggioranza invece sì, invalida il digiuno se condotte con volontarietà.

[Come rimediare alla trasgressione dottrinale al digiuno islamico ? - L'espiazione \(kaffārah\)](#)

Il **rapporto sessuale** o **l'eiaculazione volontaria** con azioni attive comporta necessariamente l'espiazione di tale azione.

Se l'**atto sessuale** coniugale è compiuto dimenticando involontariamente (che si è di giorno a Ramadan), o forzati da qualcuno, allora non vi è alcuna espiazione. Allo stesso modo, se la donna non stava digiunando per una qualsiasi causa, allora l'espiazione graverà soltanto sul marito.

Sul fatto che l'espiazione di tale trasgressione, in caso di atto sessuale volontario, debba necessariamente ricadere solo nei confronti dell'uomo è oggetto di discussione fra le varie scuole islamiche.

In effetti, la dottrina della maggior parte degli *ulama'* ritiene che l'uomo e la donna siano sullo stesso piano riguardo al dovere dell'espiazione, poiché entrambi incorrono nel peccato di compiere l'atto sessuale durante il digiuno di *Ramaḍān*.

Tuttavia, se compiono l'atto coniugale dimenticando involontariamente (che è *Ramaḍān*), o forzati da qualcuno, allora non vi è alcuna espiazione.

Allo stesso modo, se la donna non stava digiunando per una qualsiasi causa, allora l'espiazione graverà soltanto sul marito.

Secondo la dottrina *shafi'ita*, però, l'espiazione non graverà in alcun caso sulla moglie, ma ella dovrà soltanto ripetere il digiuno. Il debito andrebbe così onorato totalmente solo dal marito alla stessa stregua del *mahr* (dote coniugale) per esempio, sulla base di un hadith narrato da *Abu Hurayra* e riportato da *al-Jama'a*, (concordi su questo *Abû Dâwûd e Nawawi*), che elenca le opzioni possibili per espiaire alla trasgressione.

Prima opzione bisogna liberare uno schiavo;

Se ciò non è possibile, occorre digiunare due mesi consecutivi;

Se non si è in grado, si devono nutrire 60 poveri con un pasto uguale a quello abituale della propria famiglia;

Se non si è in grado, offrire qualsiasi alimento utile (datteri nello specifico dell'hadith) a sfamare i poveri;

Se obbiettivamente la famiglia di colui che ha trasgredito è talmente povera da non poter donare nulla, allora nulla è dovuto.

La dottrina *mālikita* non considera ci sia un vero e proprio ordine di priorità delle espiazioni, come suddetto, ma bensì ritiene si possa scegliere liberamente, ma sinceramente e onestamente, quale sia l'espiazione adatta.

Gli *hanafiti*, inoltre, ritengono si possano accumulare le trasgressioni e svolgere un'unica espiazione ponderata, per *mālikiti* e *Shafi'iti* questo non è possibile ed ogni trasgressione deve avere una singola espiazione non cumulabile.

[I recuperi \(qadā'\) senza kaffārah](#)

Il digiuno dei giorni mancati o comunque da recuperare del mese di Ramadan non è obbligatoriamente da compiere subito dopo il mese, al contrario esso può essere "pagato" lungo tutto il corso dell'anno, non importa in quale periodo, così come l'espiazione.

Il normale recupero dei giorni macati, causa ad esempio mestruo o impossibilità di svolgere il digiuno per le condizioni suddette, non esige che i giorni siano successivi e possono essere recuperati in qualunque momento (purché nell'arco di un anno), al contrario del digiuno per espiazione.

Chi deve recuperare il digiuno dei giorni persi di Ramadān:

Chi rompe il digiuno per un motivo valido (come viaggio o malattia);

Chi viene costretto con la forza ad evitare il digiuno oppure lo fa perché si trova in stato di dissimulazione (*taqiyyah*); La *taqiyyah* meriterebbe un discorso a parte.

Chi sbaglia l'intenzione anche se non ha mangiato niente. Ad esempio chi si astiene dal mangiare il primo giorno del santo mese di Ramadan credendo comunque che si tratti dell'ultimo giorno di Sha'ban e compie l'intenzione di iniziare il digiuno prima dell'alba del secondo giorno del mese di Ramadān;

Quando si fa *suhur* (il pasto prima dell'alba) senza consultare l'orario e poi si comprende che era già passata l'alba. In tal caso si deve continuare il digiuno con l'intenzione di avvicinarsi a Dio ma si dovrà poi compiere *qadā*. Comunque, se si ritiene che non sia ancora giunta l'alba, verificando l'ora, ma poi si comprende che si trattava effettivamente dell'alba, non c'è bisogno di compiere *qadā*;

Quando si rompe il digiuno credendo che sia il momento del tramonto ma poi comprende che non era il tramonto, si deve compiere *qadā*.

Anche in questo caso, trattasi di regole derivanti dalla tradizione, nulla di coranico in ciò. Vanno considerate nei limiti del buon senso e adattate in virtù della vita moderna.

[Azioni volontarie permesse che NON annullano il digiuno e NON sono riprovevoli](#)

Immergersi e bagnarsi e lavarsi nell'acqua. (Alcune scuole ritengono che l'immersione totale e volontaria della testa invalidi comunque il digiuno).

Inghiottire la saliva.

Ingerire accidentalmente dell'acqua via orale o nasale (*hanafī* la mette fra le cose che richiedono un recupero senza espiazione, anche se accidentalmente (*Tabayīn*, I, 329))

Raffreddare il proprio corpo dal calore con acqua fredda

Porre un indumento bagnato sul proprio corpo per il calore

Mettere la polvere di *kôhl* negli occhi (quindi truccarsi)

Baciarsi, purché ci si controlli e non si arrivi all'eccitamento sessuale

Iniezioni volontarie (anche se alcune scuole lo danno come azione che annulla il digiuno)

Il salasso

Sciacquare la bocca, lavarsi i denti con spazzolino e dentifricio (evoluzione del *siwāk*), anzi è *sunnah*

Inalare e utilizzare profumi o altro

Tutto ciò che è inevitabile: inghiottire la saliva, la polvere.

Masticare qualcosa senza inghiottire (anche se alcune scuole lo danno come azione che annulla il digiuno, *hanafī* la dà come azione permessa (*ja'iz*), ma riprovevole (*makruh*))

Medicarsi esternamente

Coppettazione del sangue (*hijāma*) o prelievo del sangue, purché non indebolisca una persona

Uso del clistere

Svegliarsi in stato di impurità maggiore (*janaba*)

L'assorbimento tramite i pori della pelle non invalida il digiuno (*Durr, Radd, 2, 113; Tabyīn, I, 323-4*)

Uso di colliri (*Al-Jāmi` fī Ahkām al-hiyām, 48-9; Maqālāt Fiqhiyya, 207; Ibn Taymiyya* afferma che non vi è consenso unanime già allora, fra i sapienti)

Aspetti medici del digiuno islamico

In particolari condizioni, soprattutto quando la persona ha problemi di salute, il digiuno islamico andrebbe seguito da un medico o da un terapeuta esperto di digiuni e nutrizione e delle eventuali reazioni che l'organismo potrebbe avere ed in alcuni casi dovrebbe esser prescritto o meno dal medico stesso.

Dal punto di vista nutrizionale, il digiuno islamico rientra in una delle classificazioni dei vari tipi di digiuno terapeutico: esso è un digiuno totale senza liquidi esclusivamente diurno.

Ci sono vari tipi di digiuno cosiddetto "terapeutico".

Il nostro metabolismo si regge, infatti, su due attività in equilibrio: l'*anabolismo* (costruzione) e il *catabolismo* (distruzione di materia organica), che produce continuamente scorie eliminate attraverso gli organi escretori (reni, fegato, intestini, pelle, vie respiratorie).

L'accumulo continuo di alimenti oltre a far rallentare il processo digestivo e a spendere notevoli risorse energetiche nella digestione di alimenti nutrizionalmente meno importanti come la carne, a discapito invece, della completa assimilazione di

Durante il digiuno il corpo trae nutrimento dalle sue riserve e dai suoi tessuti in un processo chiamato *autolisi* (digestione dei propri tessuti), ma utilizza a questo scopo gli elementi deteriorati, involuti e meno sani come nutrimento a favore dell'intero organismo, contribuisce al rinnovamento cellulare rivitalizzando l'intera struttura organica, una sorta di *autotrofia* del nostro corpo (condizione nutrizionale di autoproduzione delle proprie risorse).

Cosa avviene durante il digiuno ?

1. Nel primo periodo di postassorbimento si assiste ad una progressiva accentuazione della **glicogenolisi epatica** ("scomposizione" del glicogeno nelle singole unità di glucosio che lo costituiscono), necessaria per far fronte al **calo glicemico** e rifornire di glucosio i tessuti extraepatici.
2. Nelle prime 24 ore di privazione alimentare, il metabolismo è sostenuto dall'**ossidazione dei trigliceridi e del glucosio depositato nel fegato sotto forma di glicogeno**. Con il passare del tempo, vista la modesta entità delle scorte di glicogeno epatico, la gran parte dei

tessuti (muscolo, cuore, rene ecc.) si adatta ad utilizzare principalmente acidi grassi, risparmiando glucosio. Quest'ultimo verrà destinato soprattutto al cervello e ai tessuti anaerobici come i globuli rossi che, per "sopravvivere", hanno assoluto bisogno di glucosio (non possono, infatti, utilizzare gli acidi grassi a scopo energetico). Dal momento che il fegato non riesce a ricavare dalla glicogenolisi più di 3 g di glucosio all'ora, è costretto ad attivare una via metabolica "di emergenza", chiamata **gluconeogenesi**. Tale processo consiste nella **produzione di glucosio a partire dagli aminoacidi**.

Il digiuno, quindi, favorisce l'eliminazione tossiemica mediante il sistema dell'autofagia.

Nel digiuno di breve durata, quantificabile in un giorno di digiuno, le esigenze metaboliche dell'organismo sono sostenute, oltre che dalla glicogenolisi epatica, anche dall'ossidazione dei trigliceridi; il glicogeno contenuto nel fegato, infatti, è piuttosto limitato ed è quindi necessario che l'organismo ricorra, al fine di risparmiare glucosio (destinato soprattutto al cervello e ai globuli rossi), agli acidi grassi. In seguito l'organismo ricorre a un processo metabolico noto come gluconeogenesi; attraverso questo processo il glucosio viene sintetizzato utilizzando precursori non glicidici (aminoacidi, glicerolo, acido lattico, piruvato ecc.). La **gluconeogenesi** (anche neogluconeogenesi) ha come scopo primario quello di contribuire al mantenimento costante della concentrazione ematica di glucosio

Il fenomeno della **gluconeogenesi**, cioè quel meccanismo per cui l'organismo produce zuccheri smantellando le proteine corporee, non insorge immediatamente ma solo dopo un digiuno totale prolungato per diversi giorni. Prima che si consumino le riserve di grasso passa del tempo, per questo on è così facile perdere peso durante il digiuno di *Ramadan*, a meno che non si approfitti per svolgere anche una dieta finalizzata e controllata da attuare alla sera, insieme al digiuno diurno.

Alcune persone accuseranno una **lieve stanchezza fisiologica**, altre sperimenteranno paradossalmente un **aumento di energia fisica e mentale**. Tali persone restano meravigliate della reazione del proprio organismo e si rendono conto di quanto cibo assumono inutilmente e a proprio svantaggio non solo economico ma anche energetico e salutare. Dicono di avvertire un senso di maggiore lucidità mentale e di percepire meglio a livello sensoriale.

Dal punto di vista medico-nutrizionale, le fasi più delicate dei digiuni sono generalmente dal 2° al 6° giorno e soprattutto la rottura con **ripresa alimentare** perché si rischia di **annullare i benefici** acquisiti nella fase precedente e nel peggiore dei casi di stare male e creare danni. Il digiuno islamico, in ogni caso, generalmente non prevede più di 14 ore di astinenza totale dal cibo e dall'acqua.

In merito al digiuno totale, compresa l'astinenza dall'acqua, è stato dimostrato, infatti, che bere acqua a digiuno aiuta a risolvere una gran quantità di disturbi del corpo ed è per questo che è buona norma interrompere il digiuno con uno o più bicchieri di acqua. Bere acqua a digiuno permette al metabolismo di velocizzarsi di circa il 24%, riduce il senso di fame, previene la comparsa di calcoli renali e di infezioni della vescica, dà equilibrio al sistema linfatico.

Quattro buone ragioni fisiche per digiunare

1. **Riduzione del peso corporeo.** Non vi sono dubbi sul fatto che il digiuno produce la strada più veloce, più sicura e più efficiente per dimagrire (mantendo un buon esercizio fisico e una corretta alimentazione dopo il digiuno).
2. **Fenomeno della compensazione fisiologica** (così chiamato dal dott. *Herbert M. Shelton*, igienista di fama mondiale dei primi del '900) che aiuta i processi digestivi e ottimizza le nostre risorse. L'energia risparmiata che normalmente è affidata al processo digestivo, è destinata ad altre attività.
3. **Permettere il riposo fisiologico del sistema digestivo, ghiandolare, circolatorio, respiratorio e nervoso.** Più cibo viene ingerito, maggiore è il lavoro che deve essere svolto dagli organi che formano tali sistemi; in presenza di una notevole riduzione della quantità di cibo consumata, gli organi si riposano
4. **Fattore dell'eliminazione** di *J. H. Tilden*, medico fondatore della famosa scuola di Igiene e Sanità a Denver, in Colorado, chiamato anche **sistema rinnovatore o evacuatore terapeutico**

da altri medici studiosi. Si tratta del naturale processo purificatore che si instaura nell'organismo digiunante. La scarsità nutritiva creata dal digiuno costringe il corpo a consumare (per mezzo dell'autolisi) tutti i tessuti superflui e le scorte nutritive, utilizzando poi entrambe per sostenere i tessuti principali dell'organismo. In tale processo, le tossine accumulate vengono immesse nella circolazione per essere portate agli organi escretori e, quindi, eliminate.

Gli aspetti psicologici del digiuno

Durante il digiuno si diventa sensibili a tutte le influenze esterne poiché, non potendosi più nutrire di cibo materiale, ci si nutre di emozioni e di tutto ciò che l'ambiente offre. Il digiuno aiuta a liberare dai condizionamenti psicologici.

E' indubbio che nell'assimilazione e nei comportamenti dell'uomo nei confronti del cibo sussiste sempre l'archetipo "mamma-cibo", legato ai bisogni, ai desideri.

E' stato dimostrato che la "deprivazione sensoriale" determina una rapida riduzione e disorganizzazione dell'io: se un individuo viene posto in una stanza isolata acusticamente, senza variazioni di luminosità, e temperatura tale da ridurre il più possibile ogni stimolo, nell'arco di alcune ore o di pochi giorni subentra uno stato di coscienza alterato, sognante, nel quale il ruolo della propria identità cosciente è ridotto.

Il digiuno comporta un nuovo insieme deprivazione sensoriale, modificazioni ambientali e relazionali, variazioni della cenestesi, tutti fattori in grado di agire modificando la nostra struttura psicologica.

Il digiunante acquisterebbe così una maggiore elasticità dell'io che si manifesta:

- nell'affiorare di aspetti psicopatologici compensati e mascherati (spesso non consapevolmente) ma non superati realmente;
- nella liberazione di cariche emotive bloccate attraverso il citato processo di catarsi;
- maggiore consapevolezza, spontaneità, integrazione. Come si osserva nella pratica del digiuno, tutte le manifestazioni che sorgono sono caratterizzate dal manifestarsi spontaneo di realtà nascoste, mascherate, bloccate, che vengono integrate all'interno della personalità, la quale in questo modo si arricchisce ed evolve;
- nella modificazione dello stato psichico. Consiste nel ripiegamento interiore che permette di cogliere la profondità del proprio essere, osservando il proprio sé.

Dal punto di vista medico, chi NON deve fare il digiuno

Il digiuno deve essere, sconsigliato o tassativamente proibito in caso di:

organismo debilitato (fase terminale di una qualunque malattia, dopo un importante intervento chirurgico o malattie croniche, ipertensione);

alcune malattie mentali, come ad esempio psicosi, paure ossessive e disturbo bipolare (sindrome maniaco-depressiva);

alcune disfunzioni ormonali tiroidee;

carezza nutritiva reale, anche se assai rara nella nostra società;

Qualche consiglio alimentare sulla rottura del digiuno e la rialimentazione

Il digiuno si interrompe in genere con frutta fresca semiacida - possibilmente biologica - tagliata in piccoli pezzi, masticata e insalivata a lungo.



La rialimentazione è la fase più delicata del digiuno ed è anche quella che viene più sottovalutata. *Gandhi* diceva che *anche gli sciocchi sanno digiunare ma che solo i saggi sanno ricominciare correttamente a mangiare dopo un digiuno.*

I primi alimenti ad essere reinseriti sono quelli che non richiedono una digestione laboriosa e che vengono più facilmente

assimilati, come ad esempio spremute, centrifugati di frutta e di verdura.

Cibarsi di frullati di frutta e di verdure, dopo inserire frutta e verdura fresca, e poi man mano reintegrando tutti gli alimenti, con l'esclusione di cibi grassi, fritti ed dolci elaborati.

Il dott. *Farouk Haffejee* dell'*Islamic Medical Association of South Africa* di Durban, sulla base di ricerche condotte in merito ai problemi medici riscontrati, afferma che durante il mese di Ramadan, *"la nostra dieta non dovrebbe differire molto da quella normale e dovrebbe essere il più semplice possibile"*. Inoltre ritiene che la dieta dovrebbe mantenere il nostro peso normale, anche se nell'eventualità uno sia in sovrappeso, Ramadan rappresenta un buon momento per perdere qualche chilo di troppo.

Prendete frutta, verdura e molta acqua

Se sei incinta o sei il tipo che diventa molto affamato velocemente, prova con l'avena che aiuta a sentire meno la fame. Prendi anche succhi di frutta e Kurma

Evitate caffè e tè, in quanto provocano una minzione frequente, e vi sentireste più disidratati nel corso della giornata, eventualmente usare integratori sostitutivi a base di guaranà.

Moderare il consumo di the, (per via della privazione di ferro e della perdita di sali minerali come potassio e magnesio)

Non riempitevi al sahur. Siate moderati. In questa fase che generalmente avviene in orario ancora notturno prima dei primi albori mattutini, mangiate cereali integrali, frutta secca (come albicocche secche, fichi, prugne e mandorle, noci), datteri, banane, orzo, frumento, avena, semolino, fagioli, lenticchie, farina integrale, e riso non raffinato, grano integrale, cereali, semi, verdure (come fagiolini, piselli e spinaci), frutta con la pelle (cibi che danno energia per un lasso di tempo più lungo e sono ricchi di fibre)

Sconsigliati i fritti e molto grassi e cibi che contengano molto zucchero

Mangiare lentamente

Non fumare

Evitare bevande gasate (coca cola, succhi di frutta preconfezionati e tutte bevande che contengono molta caffeina, zucchero o aspartame)

Bere molta acqua tra Iftar ed il momento in cui si va a dormire.

[La preghiera congregazionale di Ramadān - salāt \(a\)t-tarāwīh e le preghiere facoltative della notte](#)

È una preghiera cosiddetta "supererogatoria" (facoltativa, straordinaria, ma considerata *nawafil* o addirittura *sunnah mu'akkada* o comunque *mustahabb*), istituita dal califfo *'Umar ibn al-Khattāb* attorno al 640 d.C. Generalmente, viene fatta in gruppo, in moschea, dopo la *salāt al-'ishā'* di tutti i giorni del mese di *Ramadān* e può durare fino a poco prima dell'alba con la *salāt al-fajr*.

Consiste in 10 *taslīm*, ognuno con 2 *rak'āt*. Ogni quattro *rak'āt* è prevista una pausa e da ciò deriva il nome *tarāwīh*, che significa appunto "pause" (plurale della parola *'tarwiha'*, può riferirsi anche al piccolo spazio di riposo che rimane ogni quattro unità di preghiera). C'è disaccordo fra le scuole sul numero totale di *rak'āt* da svolgere: 20 (10x2) per *hanafī* e *shafī'ī*; 36 per *malikī* (pari a 18 *taslīm* da 2 *rak'āt* ciascuno).

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا
مَّحْمُودًا

"Veglia [in preghiera] parte della notte (fatahajjad), sarà per te un' opera supererogatoria;
presto il tuo Signore ti risusciterà ad una stazione lodata"
(Corano Al Isrâ' 17,79)

"Chiunque compie le preghiere della notte (qiyam al-layl) con fede sincera e speranza nella
ricompensa di Allah, tutti i suoi peccati commessi precedentemente saranno perdonati"
[Sahih al-Bukhari, volume 3, libro 32, numero 226]

Gli sciiti (*shī'a*), pur lodando il compimento di simili *nawafil* (preghiere facoltative ma raccomandate), contestano il fatto che questa preghiera sia fatta in forma congregazionale. Il termine *tarāwīh* è un plurale fratto (il suo singolare è *tarwīhatun*, che significa "riposo", dal verbo di II forma *rāwwaha* che significa "lasciar riposare") e non si trova nel Corano ed è di sicuro sviluppo posteriore. Il termine potrebbe riferirsi ai piccoli intervalli di riposo ogni quattro unità del rito congregazionale, ciascuno dei quali è costituito da *rak'atayn* [due *rak'at*]. Successivamente, il nome degli intervalli viene preso a significare l'intero rito congregazionale delle notti di Ramaḍān.

La stessa Sunna cade in contraddizione fra i vari *ahādīth* (Sahih al-Bukhari, Volume 3, Libro 32, N. 227; al-Qastallani, *Irshad al-Sari Sharh Sahih al-Bukhari*, volume 5, pag. 4-75-76; e al-Nawawi, *Sharh Sahih Muslim*, volume 6, pag. 287), raccontando anche aneddoti che rivelano la posteriore istituzione di tale tipo di preghiera, definendola in alcuni casi anche come *bid'ah* (termine di accezione negativa che significa *innovazione* che muta la tradizione al tempo del Profeta).

Uno degli obbiettivi che il musulmano si prefigge compiendo *salāt (a)t-tarāwīh* è anche quello di adempiere un *khatm* (una "recita completa" del Corano nel mese di Ramaḍān, con la lettura di almeno un suo *juz'* - 1/30° dell'intero testo coranico per notte).

Il fatto è che vi sono diversi termini di varia origine (anche pre-islamica) per indicare probabilmente la stessa cosa originariamente, che poi istituzionalizzandola ha creato non poche incomprensioni, unitamente al fatto che la *ummah* dei primi califfi "ben guidati" (e anche più tardi) si trovò a formalizzare (teologicamente e giuridicamente) molte delle azioni compiute dal Messaggero, prendendolo a modello, emulandolo, estrapolando dalle varie tradizioni, senza necessariamente aver una cognizione di causa.

I termini *Tahajjud*, *Qiyam al-Layl*, *salāt al-Layl*, *salāt al-witr* e *tarāwīh* indicano tutti una orazione notturna superogatoria.

Qiyam significa 'in piedi' e 'qiyam al-Layl' significa letteralmente 'in piedi di notte' e lo troviamo negli *ahadith* ad esempio: (Sahih al-Bukhari, volume 3, libro 32, numero 226). Può anche esser abbinato ad una qualsiasi orazione facoltativa notturna dopo la *salāt al-'ishā'*.

Tahajjud è un termine coranico (da *hajjada* che significa "svegli di notte" o "preghiera della notte"), che non necessariamente determina il fatto di pregare. La sua "prova" la si potrebbe riscontrare nel versetto coranico *Al-Isrāa* 17,79, in cui viene espresso un ordine al Profeta. In senso più ampio troviamo anche il versetto *Al-Furqan* 25,64. La preghiera *Tahajjud* non implica un numero specifico di *rak'at* da eseguire, né vi è alcun limite massimo che può essere eseguita. chi compie *Tahajjud* (preghiera notturna) regolarmente deve eseguire *salāt al-witr* dopo *Tahajjud*.

Salāt al-Layl, *salāt al-witr* (*wajib* secondo il *fiqh hanafi*) e *tarāwīh* sono tutti termini più tardi di epoca califfale. Il *Tarāwīh*, come rito congregazionale notturno di Ramaḍān, è stato istituito da 'Umar ibn al-Khattāb. Si narra, infatti, che tale pratica fosse esercitata dal Profeta al massimo per tre notti consecutive (Sahih al-Bukhari, Volume 3, Book #32, Hadith #227).

Il ritiro spirituale in moschea o a casa (l'tikaf)



Il termine *l'tikaf* sta ad indicare il fatto di rimanere in un luogo particolare e generalmente sta ad indicare la permanenza in moschea, come era consuetudine fare il Profeta Muhammad, durante l'ultimo periodo di *Ramaḍān*. Deriva dal verbo arabo "*akafa*" che significa: *applicarsi con assiduità su qualche cosa*.

Al-Bukhari e Muslim narrano che Aisha, disse:

"Quando gli ultimi dieci giorni di Ramaḍān cominciavano, il Profeta, pace su di Lui, -stringeva la sua cinghia- (astenedosi dai rapporti coniugali o preparandosi intensamente), vegliava le sue notti (per pregare e invocare Dio) e svegliava i membri della sua famiglia".

Si narra, quindi, che le ultime dieci (circa) notti di *Ramaḍān* le passava in moschea, dove allestiva al suo interno una piccola tenda per dedicarsi all'adorazione, all'invocazione e al Ricordo dell'Altissimo.

Il ritiro, tipico di moltissime religioni, offre alle anime assetate, un momento di quiete, di meditazione, di preghiera, di ricordo, esso è un'occasione per tornare a Dio, per fare pentimento, per esporre i propri bisogni, per invocare Dio, per riformarsi.



L'elemosina obbligatoria di fine Ramaḍān (zakāt al-Fitr - sadaqāt al-Fitr)



A differenza della *zakāt* annuale, il cui ammontare è in relazione a ciò che si possiede oltre le necessità, la *zakāt al-fitr* è uguale per tutti, (minimo è un *saa'* (due manciate) di alimenti, grano o frutta secca per ogni membro della famiglia).

In un hadith, riportato da Abū Dawūd, si spiega come la *zakāt al-fitr* rappresenti un "*dovere obbligatorio per purificare coloro che digiunano dalla attività inutili ed oscene e per provvedere cibo per i poveri*".

Il suo ammontare viene stabilito, relazionandosi con l'economia moderna, dalla Sunna, in particolare si riporta che `Abdullah Ibn `Umar abbia detto: *Rasūlullāh* ci ha ordinato di dare per *sadaqāt al-Fitr*: una *Sa'* (un'unità di misura usata al tempo del *Rasūlullāh*) di datteri oppure una *Sa'* di orzo. `Abdullah Ibn `Umar (radiyallahu `anhu) riporta anche che i *Sahābah*, in seguito, diedero due Mud ($\frac{1}{2}$ *Sa'*) di grano al posto di datteri ed orzo (Bukhari 1511, Muslim 7232).

In un hadith, si narra che 'Abdu-LLāhi ibnu 'Umar ibn al-Khaṭṭāb, disse:

«Il Messaggero di Dio - che Egli lo elogi e lo preservi - ha reso obbligatorio (farada) zakāt al-Fiṭr nel [mese di] Ramaḍān [nella misura di] un ṣā'an di datteri, o un ṣā'an di orzo, per ogni musulmano, libero o schiavo e maschio o femmina che sia».

Ci sono moltissime discrepanze fra le varie scuole sunnite in merito al calcolo della *sadaqāt al-Fitr* basandosi sui beni di consumo attuali. Secondo il *Fiqh* Hanafita, la *Sadaqatul Fitr* in grano è $\frac{1}{2}$ *Sa'*. Secondo le altre scuole giuridiche, la *Sadaqatul Fitr* in grano è di 1 *Sa'*. Vi è anche una

leggere differenza riguardo al calcolo di 1 Sa': secondo il *Fiqh* Hanafita, 1 Sa' equivale a circa 3,2 kg, mentre secondo le altre scuole, 1 Sa' equivale a 2,175 Kg.

Secondo l'Imâm Abû Hanîfa e l'Imâm Abû Yûsuf è anche corretto calcolarla sulla base del prezzo dei datteri.

Per il *madhhab Hanafi*, quindi, l'equivalente di 1,7 kg (un chilo e 700 grammi) di grano o di farina. Considerando quindi un "prezzo medio" così stabilito, 1,5 euro. In ambiente maliki, ma che considera 1 Sa' pari a 2,4 litri (quindi una misura in volume).

Generalmente, negli ultimi anni, l'importo monetizzato della *zakât al-Fiṭr* si aggira dai 6 ai 8 euro max.

Testo e contesto

La cosa importante da capire quando ci si immerge nell'esegesi coranica e nell'applicazione della *shari'a* alla vita moderna è che non si può mai in ogni caso isolare il testo dal contesto. Sono le stesse scritture che impongono una contestualizzazione storica, geografica, sociale, scientifica.

Il digiuno islamico, come d'altronde, molti dei precetti e rituali che i musulmani praticano, è nato e si è comunque evoluto (fin dall'inizio) o ha modificato usanze e riti preesistenti e si è sviluppato sempre in un determinato ambiente sociale, politico, culturale, geografico, climatico e storico.

Ogni obbligo coranico, (che nell'Islam si traduce anche in una vera e propria giurisprudenza) trova la sua completa realizzazione e il suo foro di applicazione solo se sussistono le condizioni originarie (in quanto la scrittura non può essere modificata), in altre circostanze, in mancanza di una specificazione, si deve applicare il ragionamento logico (*Ijtihād*) in totale libertà e senza condizionamenti da tradizioni e culture varie.

Ove non sia umanamente possibile seguire il digiuno nelle modalità tradizionali, (e questo vale non solo per quelli del circolo polare artico, ma anche per i musulmani in Europa nei periodi estivi) che sarebbe corretto trovare un'alternativa che riduca e fissi gli orari e che riduca anche i giorni di digiuno.

L'uso del calendario lunare determina certamente divisioni fra interpretazioni, incertezze sulle date, notevoli difficoltà nei periodi e nei luoghi in cui il *Ramaḍān* cade in un periodo estivo nell'emisfero boreale e viceversa in inverno nell'emisfero australe.

Riassumendo: la definizione del digiuno di Ramaḍān

Il digiuno di *Ramaḍān*, su base teologica, giurisprudenziale e spirituale, è classificabile come:

Arqan al-Islām (pilastro dell'Islam, fonte: Sunna)

Al-'Ibadāt (pratica di culto)

Ahkām

Ihsān (presenza di Dio)

Fardh (obbligatorio)

Hassanāt (meritorio)

Taqwā (timore verso Dio che induce rispetto)

Jihād verso *ih̄sān* (sforzo per migliorarsi spiritualmente)

zuhd ad-dunya (pratica ascetica)

astinenza (*imsāk*), esaltazione (*rif'a*) e abbandono (Ibn al-'Arabi)

mezzo per ottenere *taqwa*

elemosina purificatrice del corpo (Al-Ghazzali)

espiazione dai peccati (*hadīth Muslim* riportato da *Ahmad*)

il digiuno è yoga (pratica psico-fisico meditativa)

il digiuno è silenzio del corpo e della mente

autocontrollo

autodisciplina

ricerca spirituale della conoscenza interiore

richiamo alla sobrietà

elevazione al trascendente

eliminazione di tossine e occasione di regolarizzare l'alimentazione ed il peso corporeo

deprivazione sensoriale

Articoli correlati



[La determinazione del primo giorno di Ramadān](#)

[la questione astronomica](#)

[il calendario islamico \(storia, origini e](#)

[metodi di determinazione dell'inizio dei](#)

[mesi\)](#)

Fonti bibliografiche

Il **Corano** a cura di A. Ventura trad. di Ida Zilio-Grandi - 2010 Mondadori

Il **Corano** a cura di Hamza R. Piccardo 1994/1999 Newton & Compton Editori

Abū 'Abd Allāh Muhammad al-Bukhārī - **al-Jāmi' Sahih** - Sunna

al-Bukhari - **as-Sahīh** (*al-Jāmi' al-Sahīh al-musnad al-mukhtahar min umūr Rasūl Allāh wa sunanihi wa ayyāmihi* - Sunna)

Muslim ibn al-Hajjāj - **al-Jāmi' as-Sahīh** - Sunna

Ibn 'Arabī - **"Segreti del digiuno"** - *Futuhāt*, cap. 71, vol. 9 - traduzione a cura di *Abd ar-Razzāq Yahyā* (*Charles-André Gilis*) - ed. O. Yahya

Hasan Abū 'l-Ikhlās al-Shurunbulālī (madhhab hanafi)- **Marāqī as-Sa`ādāt (Ascent to Felicity)** - trad. inglese di Shaykh Faraz Ahmed Khan, White Thread Press, 2010.

Fred M. Donner - **Maometto e le origini dell'Islam** - 2010 Einaudi

Tariq Ramadan - **Il riformismo islamico** - 2002/2004 Città Aperta Edizioni

Sayed Sabiq - **Il digiuno** (Le Regole delle Legislazione Islamica alla Luce della Tradizione Profetica (Fiqh-s-Sunnah))

Shaykh Muhiyuddin Ibn al-'Arabi - **Estratti sul digiuno** dal *Futuhāt al-Makkiyya*

Shayk Muhammad Salih Al-Munajjid - **Al-Siyām -Settata questioni relative al digiuno** (Traduzione e adattamento a cura di Muhammad Nur al Haqq)

Alberto Vitale - **Il Digiuno come strumento di purificazione fisica e spirituale** - 2004

Padre Theodoro Mascarenhas - **Il digiuno e le religioni** - L'Osservatore Romano - 6 marzo 2009

Mohammad Ali Amir-Moezzi - **Dizionario del Corano** - Ediz. italiana a cura Ida Zilio-Grandi - 2007

Barbara De Poli - **I musulmani nel terzo millennio** - 2007

Maulana Sheikh Nazim al-Haqqani - **Oceani d'Amore - Discorsi scelti**

Herbert M. Shelton - **Il digiuno può salvarvi la vita**

Abu l-'Ala al-Maududi - **Islam in focus**

Arnold Ehret - **Il digiuno razionale per il ringiovanimento fisico, mentale e spirituale**

Umberto Veronesi - **La dieta del digiuno. Perdere peso e prevenire le malattie con la restrizione calorica** - Mondadori 2013

Stefano Romano - **Il digiuno tra fede, empatia e solidarietà. Qual è il significato vero del Ramadan?** - frontierenews.it (luglio 2013)

Mushfiq Khan - **Consigli per Ramadan. Come affrontare Ramadan in modo sano** - 2013
Bladibella.com

Umberto Veronesi - **Un giorno di digiuno leva il medico di turno** - LaStampa.it

Sauro Martella - **Il digiuno come strumento di guarigione fisica e mentale** 2007 - veganblog.it

Alberto Vitale - **Il Digiuno come strumento di purificazione fisica e spirituale** 2004

Tariq Ramadan - **Dopo il mese di Ramadan** - islam-online.it (2012)

Jamal Badawi - **Il digiuno (siyam) nell'Islam** - Fiqh council.org

Naqshbandi Haqqani Singapore (Hjh Fatimah Mosque Group) - **Le benedizioni del mese di Ramadhan - Marhaban ya Ramadhan!** - 2012 - [Naqshbandi Haqqani Singapore \(Hjh Fatimah Mosque Group\)](http://Naqshbandi Haqqani Singapore (Hjh Fatimah Mosque Group))

Michele Riefoli - **A proposito di digiuni...** - yoga.it

admin Islamic Dictionary - **Il mese santo di Ramadan** 2012 - Islamic-dictionary.com

'Umar A.F. - **Il digiuno: purificazione del corpo (e dello spirito) i suoi benefici** - Giornalismo...a modo nostro

Donatella Amina Salina - **Ramadan spiegato in breve per i non musulmani** - Giornalismo...a modo nostro

Sri Swami Chidananda - **Il significato spirituale del Ramadan** - tradizionesacra.blog.tiscali.it

P. Khadija Dal Monte - **Il digiuno è assenza, distacco da ciò che piace** - www.islam-online.it

P. Khadija Dal Monte - **I tesori del mese del Ramadan** - www.islam-online.it

Tariq Ramadan - **Ramadan e i suoi insegnamenti** - www.islam-online.it

Al-Ghazālī - **"I misteri del digiuno"** (a cura di 'Umar A.F.) - www.islam-online.it

Al-Ghazālī - **I misteri del digiuno - il mese di Ramadan -Gli stati interiori del digiuno** - sufi.it

Sadaqatul Fitr: circa UN EURO, Non Otto! - sunnita.wordpress.com

Le informazioni contenute in questa pagina possono differire dalle consuete interpretazioni popolari e scolastiche in campo teologico islamico. Le opinioni ivi contenute rappresentano il libero pensiero dell'autore.

