

## Il Digiuno nell Islam

### Authors(s):

Sayyid Muhammad Rizvi [3]

### Translator(s):

Gruppo di Traduzione Islam Shi'ita [4]

Il Digiuno nell Islam

**Sayyid Muhammad Rizvi**

## La Tradizione del Digiuno

Digiunare durante il mese di Ramadhan è uno dei principali insegnamenti dell'Islam. Allah (SwT)<sup>1</sup> dice nel Santo Corano:

***“O voi che credete, vi è prescritto il digiuno come era stato prescritto a coloro che vi hanno preceduto. Forse diverrete timorati” (Surat ul-Baqarah, 2: 183).***

In accordo a questo versetto, la tradizione del digiuno non è esclusivamente islamica; anche per i cristiani ed i giudei è una tradizione familiare. Per esempio, i giudei osservano il digiuno durante il Giorno dell'Espiazione; esiste anche la tradizione cristiana della Quaresima, che è un periodo di quaranta giorni, eccetto il sabato, dal Mercoledì delle Ceneri alla Pasqua, che fino a poco tempo fa veniva osservato come periodo di digiuno.

## Come digiunano i Musulmani?

Quando diciamo che i musulmani devono digiunare durante il mese di Ramadhan, significa che tutti i

musulmani che sono in condizioni fisiche normali e sono adulti devono astenersi totalmente e completamente da mangiare, bere, fumare ed avere rapporti sessuali. Questa astinenza deve essere realizzata ogni giorno dal sorgere del sole al suo tramonto.

Il Santo Corano dice:

***“Nelle notti del digiuno vi è stato permesso di giacere con le vostre donne” (Surat ul-Baqarah, 2: 187).***

Lo stesso versetto più avanti dice:

***“Mangiate e bevete finché, all'alba, possiate distinguere il ‘filo bianco’ [primissimo albore del mattino] dal ‘filo nero’ [il buio della notte], quindi, digiunate fino al giungere della notte” (Surat ul-Baqarah, 2: 187).***

Così durante il mese di Ramadhan, l'orario abituale di una famiglia musulmana cambia. Si alza quando è notte, per mangiare prima del sorgere del sole; e poi si asterrà dal mangiare, bere e fumare tutto il giorno fino alla notte, quando viene rotto il digiuno. Il digiuno deve rompersi, come indica chiaramente il Corano, *“ilal layl”*<sup>2</sup>, vale a dire dopo un po' dal tramonto (*Maghreb*).

La durata dei giorni del mese di Ramadhan dipende dalla stagione in cui questo mese si trova. Poiché il calendario islamico è basato sul sistema lunare, è dieci giorni più breve rispetto al calendario solare.

Un mese islamico inizia con la visione della nuova luna e termina con la visione della successiva nuova luna. Quando il mese di Ramadhan cade in inverno, i giorni sono corti ed è facile digiunare. Ma quando il mese di Ramadhan cade in estate, i giorni sono più lunghi ed è meno facile digiunare. Questo è un esempio della Giustizia e della Rettitudine di Allah affinché tutte le persone possano digiunare in varie stagioni; e per questo il calendario lunare è preferibile a quello solare.

## **Qualcuno è esentato dal Digiuno?**

Certamente l'Islam è una religione molto pratica. Le persone anziane, gli infermi, i viaggiatori, le donne in gravidanza e le madri che allattano, sono esentate dal digiuno del mese di Ramadhan. Alcune di queste persone, come gli infermi, le donne in gravidanza o le madri che allattano, devono recuperare i giorni che hanno perso, quando la loro situazione torna alla normalità. Gli anziani, poiché sarà loro difficile digiunare, saranno esentati ma dovranno versare una determinata somma di denaro agli indigenti (*Kaffara*)<sup>3</sup>.

Come dice il Sacro Corano:

***“Allah vi vuole facilitare e non procurarvi disagio” (Surat ul-Baqarah, 2: 185).***

# La Filosofia del Digiuno

Ci si può chiedere: perché il nostro vicino musulmano, amico o compagno di lavoro, deve digiunare tutto il mese di Ramadhan?

Ci sono vari motivi e benefici associati alla tradizione del digiuno. Alcuni sono spirituali ed alcuni sono di natura sociale.

## A. Dimensione spirituale:

Il digiuno durante il mese di Ramadhan non è per un'espiazione o un pentimento. Non è una specie di castigo; è un rito religioso per un proposito positivo.

Nel versetto menzionato in precedenza, prima di rendere il digiuno un dovere per i musulmani, Allah (SwT) dice: “...**così diverrete timorati [di Allah]!**”.

Questo chiarisce il proposito spirituale del digiuno. Come tutti sappiamo, Allah (SwT) ha creato varie dimensioni in noi: da un lato abbiamo l'anima, la coscienza, la dimensione spirituale; e dall'altro Egli ha creato elementi di ira e desiderio in noi stessi.

“Ira” è il potere o l'elemento che ripugna qualsiasi cosa che crediamo nociva per noi stessi; e “desiderio” è il potere interiore che attrae qualsiasi cosa che percepiamo come benefica per noi. C'è una lotta costante tra l'anima, la coscienza e la ragione da un lato e i poteri dell'ira e del desiderio dall'altro. Tutte le nostre emozioni e desideri fisici possono esser classificati nelle categorie dell'“ira” e del “desiderio”.

Ma queste dimensioni della vita umana sono importanti per la nostra sopravvivenza in questo mondo. Indubbiamente l'Islam afferma che un essere umano di successo è quello che controlla i poteri dell'“ira” e del “desiderio” mediante la sua anima, coscienza o ragione.

Solo mediante il controllo – non la soppressione totale – dell'ira e del desiderio, una persona può raggiungere una personalità equilibrata. L'Islam chiede che i suoi seguaci controllino le loro vite e non diventino schiavi dei loro desideri. Questo è, a sua volta, il *Jihad* Maggiore nell'Islam. Per “*Jihad* maggiore” intendiamo la lotta spirituale che ha luogo in ognuno di noi.

Il mese di Ramadhan è un programma annuale di preparazione dei musulmani per rafforzare la loro anima ed il loro spirito, e caricarli di energia spirituale mediante il rafforzamento della loro forza di volontà. Digiunare è un programma spirituale mediante il quale si possono controllare i poteri dell'ira e del desiderio, attraverso l'anima e la ragione.

Come ci aiuta il digiuno del mese di Ramadhan in questo cammino?

L'astensione totale dal mangiare, bere, fumare e dall'avere rapporti sessuali (il più forte dei desideri che Allah (SwT) ha creato in noi) per 29 o 30 giorni, rafforzerà sicuramente il nostro spirito e la nostra anima.

Ci controlleremo di più, invece di esser schiavi dei nostri desideri.

Alla fine del mese, il musulmano spera di esser diventato una persona spiritualmente più forte, che controlla la propria vita. In questo modo, dal digiuno del mese di Ramadhan ogni anno otteniamo anche la benedizione di Allah (SwT).

Ci sono inoltre molti giorni nel calendario islamico nei quali il digiuno è raccomandato, ma che non è obbligatorio. Tra questi emergono il primo e l'ultimo giovedì di ogni mese, i lunedì, il 13, 14 e 15° giorno di ogni mese.

## **B. Dimensione sociale**

Il mese di Ramadhan possiede una dimensione sociale particolare. Quando i musulmani digiunano durante i giorni di questo mese, sono affamati ed assetati. E durante questo periodo di fame e sete, possono comprendere maggiormente le sofferenze delle persone affamate e povere della comunità di tutto il mondo.

Coloro che digiunano durante il giorno, sanno che dopo il tramonto avranno del cibo sulla propria tavola; ma si rendono anche conto, o dovrebbero rendersene, che vi sono molte persone che digiunano anche quando non è il mese di Ramadhan, e costoro digiunano senza avere cibo sulla loro tavola alla fine della giornata! Digiunano perché non hanno cibo!

Questa conoscenza stimola il sentimento di carità e di compassione in noi. In questo senso, il mese di Ramadhan è anche un mese di compassione e di carità. Alla fine del mese di digiuno, i musulmani celebrano la grande occasione chiamata “*Eid ul-Fitr*” e si riuniscono nelle moschee o in luoghi aperti per preghiere e celebrazioni speciali.

I musulmani, prima di realizzare la preghiera speciale, devono pagare la “*zakat ul-fitra*”, che è una forma di carità speciale. Questo è il primo passo con il quale Allah (SwT) ci aiuta a prendere il cammino della carità ed a condividere ciò che Egli ci ha dato, sperando che i musulmani condividano con i membri meno fortunati il resto dell'anno.

## **Il Sacro Corano e le Suppliche**

Il mese di Ramadhan è anche il mese del Corano e delle Invocazioni o Suppliche, gli *Adi'ayah* (pl. di *Du'a*). Allah (SwT) dice:

***“Il mese di Ramadhan, {è il mese} in cui è stato fatto discendere il Corano, {Libro che costituisce una sicura} guida per gli uomini e {contiene in sé} chiare prove di retta guida ed {è un infallibile mezzo di} distinzione {fra il bene ed il male}” (Sacro Corano, Surat ul-Baqarah, 2: 185).***

I musulmani sono invitati a leggere il Sacro Corano in tutte le occasioni; ma durante il mese di Ramadhan si pone maggiore attenzione alla recitazione.

L'Imam al-Baqer (as)<sup>4</sup> disse: *“Ogni cosa ha una stagione primaverile e la primavera del Corano è il mese di Ramadhan”*.

Il Santo Corano si divide in trenta parti uguali chiamate “juz” o “para”<sup>5</sup>. Questa divisione è fatta affinché un musulmano possa completare la recitazione dell'intero Testo durante i trenta giorni del mese di Ramadhan. Per questo si dice che il Sacro Corano è il Libro più letto nel mondo.

Le moschee ed i centri islamici organizzano programmi speciali per la recitazione del Sacro Libro; le persone si siedono in circolo e, a turno, ogni persona recita alcuni versetti o pagine del Corano, mentre gli altri seguono il recitatore.

Il mese di Ramadhan è anche il mese del *Du'a*, delle invocazioni. Nello stesso luogo dove parla di digiuno, Allah (SwT) dice:

***“Quando i Miei servi ti chiedono di Me, ebbene lo sono vicino! Rispondo all'appello di chi Mi chiama quando Mi invoca” (Sacro Corano, Surat ul-Baqarah, 2: 185).***

Anche se i musulmani pregano e fanno le loro invocazioni quotidianamente, nel mese di Ramadhan le loro orazioni e suppliche aumentano (...).

## Conclusione

Vorrei ricordare ai miei fratelli e sorelle musulmani che il digiuno non è solamente astensione dal mangiare, bere, fumare ed avere rapporti sessuali.

Mentre digiuniamo, cerchiamo quanto possiamo di riformare anche la nostra etica e morale. Ci sono molte cose che non invalidano “tecnicamente”, giuridicamente, il nostro digiuno, ma che sono sicuramente contro lo spirito e l'obiettivo di esso.

Per esempio, il Profeta (S) disse che mentire, criticare gli altri e guardare lussuriosamente distrugge lo spirito del digiuno.

La fame e la sete non devono essere una scusa per essere sgarbati e scortesi nel nostro comportamento, perché ciò va completamente contro l'obiettivo del digiuno.

Non diventiamo come coloro che dal digiuno non ottengono altro che fame e sete.

---

1. (SwT) abbreviazione di “Subhāna wa Ta'āla”, Lode a Colui che è privo di ogni imperfezione, l'Altissimo.

2. Confrontare 2:187, citato in precedenza.

3. A questo proposito confrontare il Versetto 184 della Surat ul-Baqarah, n.2.

4. (as) abbreviazione di “‘aleyhi-ha-hum assalam”, “che la pace sia su di lui-lei-loro”, che viene utilizzato accanto ai nomi dei profeti, degli angeli, dei puri Imam e delle donne del Paradiso (Khadija, Fatima, Maria, Asiah) e secondo alcuni pareri viene usato anche accanto a nomi di altre donne come Zeynab, Ruqayya, Oum Kulthum, Fatima Masuma...

5. in Urdu.

## Category:

Fasting [5]

## Featured Category:

Muslim Practices [6]

---

**Source URL:** <https://www.al-islam.org/node/25467>

## Links

- [1] <https://www.al-islam.org/user/login?destination=node/25467%23comment-form>
- [2] <https://www.al-islam.org/user/register?destination=node/25467%23comment-form>
- [3] <https://www.al-islam.org/taxonomy/term/3320>
- [4] <https://www.al-islam.org/person/gruppo-di-traduzione-islam-shiita>
- [5] <https://www.al-islam.org/library/fasting>
- [6] <https://www.al-islam.org/feature/muslim-practices>