

Perché il digiuno è prescritto per i Musulmani in modo particolare nel mese di Ramadhan?

Il mese di Ramadhan è il nono, nel calendario islamico, che è lunare. Poiché il calendario lunare implica una minore durata dell'anno di circa una settimana e mezzo rispetto a quello solare, il mese di Ramadhan comprende, nel corso degli anni, tutte le stagioni, a ritroso. E' un mese sacro in quanto Allah (SwT) lo ha designato come mese nel quale sono stati rivelati agli esseri umani i sacri testi. L'Imam Ja°far as-Sadiq (as) riferisce che il Profeta (S) disse:

“I libri di Abramo furono rivelati nella notte del primo giorno di Ramadhan ; la Torah lo il sesto giorno; i Vangeli la tredicesima notte . . . ed il Santo Corano discese la ventitreesima del mese di Ramadhan”

Viene considerato sacro anche per il fatto che nel mese di Ramadhan cade la “Notte del Potere” (Laylat ul-Qadr).

Qadr significa, letteralmente, destino, influenza, e durante questa notte Allah (SwT) stabilisce ogni singolo avvenimento di ogni tipo per ogni singola sua Creatura, per l'anno a seguire.

L'Imam as-Sadiq (as) ci informa che:

“Durante Laylat ul-Qadr gli Angeli, gli Spiriti ed i fidati angeli scriba discendono insieme fino a raggiungere i piani del Cielo più bassi, e lì scrivono qualunque cosa venga decretata da Allah per l'anno a venire, e se Egli vuole che qualcosa progredisca, o abbia una dilazione, o venga sostituita, ordina agli Angeli di cancellarla e sostituirla con quanto da Lui stabilito”

Lo stesso Profeta dell'Islam (S), ci ha parlato delle molte benedizioni del mese di Ramadhan.

“{Il mese di Ramadhan} trabocca di vantaggi, di compassione Divina, è posto per potere ammettere davanti ad Allah le nostre mancanze, siano esse azioni o omissioni, chiedendo che ci vengano perdonate. I suoi giorni, le sue notti, le sue ore, sono predilette da Allah, rispetto ai giorni, alle notti, alle ore degli altri mesi. Esso {Il mese di Ramadhan} supera ogni altro mese in quanto a merito e favori che può elargire. . . .

Quindi, con sincero atteggiamento, liberi da pensieri ed azioni maligne, con la coscienza chiara e pulita, preghiamo e chiediamo che Allah ci dia determinazione e perseveranza per osservare il digiuno . . . lungo tutto il mese..”

Conclusione:

I Musulmani osservano il digiuno, come ogni altro gesto di devozione, per cercare la vicinanza di Allah (SwT) , per potere essere da Lui perdonati ed esserGli graditi, e si crea un uno spirito di pietà nell'Essere Umano. Il digiuno in questo mese è un tributo che rendiamo alla Rivelazione Divina, mentre ci purifica anche interiormente, in vista della Notte del Destino, nella fiducia del perdono Divino. Il digiuno è un rinnovamento annuale, che dona grande ricompensa, in questo Mese della Misericordia Divina, parte essenziale del cammino Islamico verso il nostro ideale interiore.

Per ulteriori approfondimenti sull' Islam, visita:

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

v1.0

“ O voi che credete! Vi è prescritto il digiuno come era stato prescritto a coloro che vi precedettero.

Forse diventerete timorati.

Digiunerete per un certo numero di giorni . . .”

(Sacro Corano, Sura al-Baqarah, 2 :183-184)

In cosa consiste il Digiuno del Mese di Ramadhan ?

Ogni anno, il nono mese del calendario Islamico, i Musulmani di tutto il mondo si astengono dall'assumere cibo, bevande, da discorsi inutili e da determinate altre azioni dall'alba al tramonto.

Il Digiuno è prescritto in tutte le religioni Abrahamiche

Gli Ebrei, i Cristiani e i Musulmani condividono il precetto del digiuno rituale. Mosè (as) osservò quaranta giorni di digiuno sul monte Sinai, al tempo della rivelazione dei Dieci Comandamenti (Esodo, 24:18). Meno nota l'usanza ebraica di digiunare quando si sia in lutto o in pericolo. La maggioranza degli ebrei digiuna il giorno della Redenzione e la settimana nella quale commemorano la distruzione di Gerusalemme del 597 A.D., Gesù di Nazareth (as), digiunò tanto nel giorno della redenzione quanto i quaranta giorni di Mosè, contro le tentazioni sataniche.

"Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per esser tentato dal diavolo. E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame." (Matteo, 4:2-3)

Molti cristiani tutt'oggi osservano un digiuno di quaranta giorni prima della Pasqua (quaresima), sebbene esso oggi comprenda solo l'astensione da certi tipi di cibo, piuttosto che da ogni tipo di cibo e bevanda. I musulmani digiunano l'intero mese di Ramadhan, e possono, eventualmente, digiunare anche per quasi tutti i giorni dell'anno.

L'Unico Dio ha prescritto il digiuno per i credenti; molti sono i benefici che questi né trarrà. I piaceri materiali si possono riassumere nelle categorie del mangiare, bere, e dei rapporti sessuali, come della vanità. Il digiuno implica l'astensione volontaria da tali piaceri, quindi imponendoci di assumere una condotta che non asseconda i nostri istinti, per seguire invece il precetto Divino. Questo comportamento costruisce e rinsalda l'auto controllo della persona, mentre al tempo stesso avvicina ad Allah (SwT). Il digiuno inoltre offre altri benefici:

- ❑ *Il Digiuno instilla pazienza ed insegna l'auto controllo e la disciplina.*
- ❑ *Il Digiuno accresce la compassione verso i meno fortunati.*
- ❑ *Il Digiuno ci mette in grado di focalizzare la volontà sul lato spirituale della vita, mentre ci consente di dominare quello materiale.*
- ❑ *Il Digiuno apporta molti benefici sul piano della salute.*
- ❑ *Il Digiuno può essere un mezzo di espiazione di peccati e può essere occasione di grande ricompensa interiore.*
- ❑ *Il Digiuno è parte di un più vasto e profondo programma di rinnovamento interiore ed esteriore.*
- ❑ *Il Digiuno commemora il ricordo di importanti avvenimenti religiosi.*

Il digiuno Islamico del mese di Ramadhan è la continuazione della lunga storia del digiuno nelle fedi Abrahamiche. I benefici dell'auto-miglioramento fanno del digiuno un'importante mezzo per il miglioramento della propria fede e della pratica religiosa.

"..In verità i musulmani e le musulmane che digiunano {...} sono coloro per i quali Allah ha disposto perdono ed enorme ricompensa"

(Sacro Corano, Sura al-Ahzab, 33:35)

In cosa consiste esattamente il digiuno nel mese di Ramadhan?

In Breve, il digiuno consiste nell'astenersi da cibo, bevande, chiacchiere inutili e rapporti sessuali nel caso di coniugi, da quando il cielo, all'alba, diventa sufficientemente luminoso da "distinguere un filo bianco da uno nero" fino a che, al tramonto, "il colore rosso del cielo lascia la metà dell'oriente". Alcuni sono esentati dal digiuno, o per l'età avanzata, o per motivi di salute, o perché sono persone incinte o che accudiscono i loro figli, o per seri motivi personali. In tali casi è prevista l'opportunità di compensare il mancato digiuno versando una somma devoluta agli indigenti o "recuperando" i giorni di digiuno più avanti, nel corso dell'anno.

Comunque, è bene tener presente che lo spirito del digiuno durante il mese di Ramadhan è molto di più che la semplice astensione da determinate cose. Esso è un periodo di particolare, rimarcato sforzo sulla strada del miglioramento interiore.

"La fame e la sete alle quali vi sottoponetevi volontariamente, che sentite e che vivete, aiutano la vostra mente a immaginare la siccità e la carestia che attendono gli esseri il Giorno del Giudizio.

- ❑ *Devolvi l'elemosina o Zakat, all'indigente, al bisognoso.*
- ❑ *Comportati con rispetto nei confronti dei genitori e dei più anziani.*
- ❑ *Sii gentile, abbi gesti di amore verso i tuoi figli e le persone più giovani.*
- ❑ *Abbiti cura e proteggi i tuoi parenti.*
- ❑ *Controlla bene quello che proferisci, e che non esca nulla dalla tua bocca che non andrebbe nemmeno sussurrato.*
- ❑ *Non lasciare che il tuo sguardo si trattenga su cose che non è bene che tu guardi.*
- ❑ *Non permettere alle tue orecchie di prestare ascolto a discorsi che siano troppo ingiuriosi, insinuanti, per essere ascoltati da chiunque.*
- ❑ *Sii compassionevole, benigno e gentile verso gli orfani, cosicché, se i tuoi figli dovessero trovarsi in tale situazione, riceverebbero lo stesso trattamento da altri.*
- ❑ *Rivolgiti ad Allah cercandone Perdono e Vicinanza."*
- *Il Santo Profeta, pace su di lui e sulla sua famiglia*

Oltre a digiunare ed a sforzarsi per il proprio personale miglioramento, i credenti Musulmani dedicano la massima quantità di tempo e sforzi possibili nel mese di Ramadhan per pregare e rivolgersi all'Unico Dio. Durante alcune delle notti di questo santo mese, i Musulmani rimangono svegli tutta la notte in adorazione e preghiera.

Dopo l'ultimo giorno del mese Ramadhan, i Musulmani celebrano l'Eid al-Fitr, per festeggiare il termine del mese di digiuno. E' un'occasione d'incontro per pregare insieme, mangiare insieme, e farsi qualche piccolo regalo, specie per i bimbi. Eppure è anche un momento di riflessione: il mese più benedetto, quello di Ramadhan, è giunto al termine, e con esso l'opportunità di ricevere i benefici e le possibilità ad esso connessi fino all'anno successivo.

"Cerca rifugio in Te, nella Tua più grande Clemenza, o mio Signore, nel timore che questa notte veda l'alba sorgere, e questo mese di Ramadhan giunga al termine ed io sia ancora al Tuo cospetto, come peccatore ancora non perdonato, e degno del Tuo biasimo e punizione nel Giorno in cui mi presenterò di fronte a Te."

{Da una preghiera dell'ultima notte di Ramadhan, dell'Imam Ja'far as-Sadiq, la Pace sia su di Lui}