

Il mese di Ramadan

di Hassan El Araby - hassan.elaraby@bluewin.ch

Ramadan è il nono mese dell'anno, mese lunare secondo il calendario musulmano. Il Ramadan, costituisce un periodo eccezionale dell'anno: la sua sacralità è fondata sulla tradizione già fissata nel Corano, secondo cui in questo mese l'inviato Mohamad* ha ricevuto l'ultima rivelazione inviata all'umanità. Durante il mese di Ramadan c'è *La notte del destino*. E' una notte che va cercata nelle notti dispari dell'ultima decade di Ramadan e che, secondo il Corano, vale più nella ricompensa di mille mesi d'adorazione e servitù. Infatti, è la notte quando Dio salva molti dei suoi servi dall'inferno. In origine, il mese di Ramadan era un mese qualunque del calendario lunare di dodici mesi che, pertanto, cambia posizione anno per anno rispetto all'anno solare. Dato che il [calendario islamico](#) è composto da 354 o 355 giorni (10 o 11 giorni in meno dell'[anno solare](#)), il mese di Ramadan di anno in anno cambia di stagione.

Il [digiuno](#) (*sawm*) durante il mese costituisce uno dei [cinque pilastri dell'Islam](#). Nel corso del mese di Ramadan infatti, i musulmani praticanti devono astenersi - dall'alba al tramonto - dal bere, mangiare, fumare e dall'attività sessuale. Chi è impossibilitato a digiunare, perché malato o in viaggio, può anche essere sollevato dal precetto però, appena possibile, dovrà successivamente recuperare il mese di digiuno.

In occasione del Ramadan è anche richiesto di evitare di abbandonarsi all'ira. Le donne incinte o che allattano, i bambini e i malati cronici sono esentati dal digiuno e dovrebbero al suo posto, secondo le loro possibilità, fare la carità come ad esempio nutrire le persone bisognose indipendentemente dalla loro religione, gruppo etnico o dalle loro convinzioni. Le donne durante il loro ciclo o le persone in viaggio non devono digiunare ma lo possono rimandare.

Il digiuno poi sveglia la coscienza integra, istruisce alla pazienza, è lezione di moderazione e di volontà, radica l'uomo nella disciplina e nell'igiene, fa sorgere il senso della comunità e il senso di solidarietà con tutti e il senso di appartenenza. Esso è una scuola di amore sincero di Dio. Compiacere Dio e cercare la Sua grazia dà un senso di speranza e una considerazione serena della vita. Esso instilla nell'uomo una genuina virtù di devozione, efficace e onesta. Digiunando proviamo per una volta a sentire quello che sentono ogni giorno e forse durante tutta la loro vita, i poveri, gli oppressi e gli affamati. Il digiuno è rinuncia, denuncia, testimonianza e solidarietà.

Quando tramonta il sole il digiuno viene rotto. La tradizione vuole che si mangi prima un [dattero](#) perché così faceva il Profeta. In alternativa si può bere un bicchiere d'acqua. Il significato spirituale del digiuno è stato analizzato da molti studiosi. Si attribuisce ad esempio al digiuno la dote di insegnare all'uomo l'autodisciplina, l'appartenenza ad una comunità, la pazienza e l'amore per Dio e l'amore verso il prossimo. Al termine del Ramadan viene celebrato lo [Id al-fitr](#) (festa dell'interruzione del digiuno), detta anche la "festa piccola" (*Id al-saghir*).

Il Ramadan nel Corano- Ai musulmani credenti e sottomessi in pace, Dio si rivolge con questi versetti (traduzione tratta dalla edizione di Newton&Compton Editori a cura di Hamza R. Piccardo, Sura 2 versetti dal 183 al 184: *“O voi che credete, vi è prescritto il digiuno come era stato prescritto a coloro che vi hanno preceduto. Forse diverrete timorati; - [digiunerete] per un determinato numero di giorni. Chi però è malato o è in viaggio, digiuni in seguito altrettanti giorni. Ma per coloro che [a stento] potrebbero sopportarlo, c'è un'espiazione: il nutrimento di un povero. E se qualcuno dà di più, è un bene per lui. Ma è meglio per voi digiunare, se lo sapete! - E' nel mese di Ramadan che abbiamo fatto scendere il Corano, guida per gli uomini e prova di retta direzione e distinzione. Chi di voi ne testimoni [l'inizio] digiuni. E chiunque è malato o in viaggio assolva [in seguito] altrettanti giorni. Allah vi vuole facilitare e non procurarvi disagio, affinché completiate il numero dei giorni e proclamiate la grandezza di Allah Che vi ha guidato. Forse sarete riconoscenti! - Quando i Miei servi ti chiedono di Me, ebbene Io sono vicino! Rispondo all'appello di chi Mi chiama quando Mi invoca. Procurino quindi di rispondere al Mio*

richiamo e credano in Me, sì che possano essere ben guidati.- Nelle notti del digiuno vi è stato permesso di accostarvi alle vostre donne; esse sono una veste per voi e voi siete una veste per loro. Allah sa come ingannavate voi stessi. Ha accettato il vostro pentimento e vi ha perdonati. Frequentatele dunque e cercate quello che Allah vi ha concesso. Mangiate e bevete finché, all'alba, possiate distinguere il filo bianco dal filo nero; quindi digiunate fino a sera. Ma non frequentatele se siete in ritiro nelle moschee. Ecco i limiti di Allah, non li sfiorate! Così Allah spiega agli uomini i Suoi segni, affinché siano timorati”.

Il Ramadan dai detti del Messaggero* – nella tradizione profetica si indica che quando arriva Ramadan vengono aperte le porte del Paradiso, e chiuse quelle dell'inferno, e i demoni vengono incatenati. Secondo un altro detto : Ogni azione del figlio di Adamo gli appartiene, eccetto il digiuno, che appartiene a Dio, e Lui ne dà ricompensa. Che il digiuno è un'armatura, e quando è giorno di digiuno è auspicabile che il digiunante non nutra propositi osceni né vociferi, e se qualcuno lo ingiuria o lo combatte, basta che dica: 'Sto digiunando', si spiega poi che perfino, l'alito 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 rompe il digiuno, e si rallegrerà del digiuno fatto quando incontrerà il suo Signore il giorno del giudizio. Il digiuno poi è considerato vera protezione dall'inferno e chi digiuna un giorno sulla via di Dio, Iddio gli terrà lontano il volto dal Fuoco per settanta annate.

Quando inizia – L'inizio del Ramadan dipende dall'avvistamento della luna e la tradizione vuole che esso avvenga scrutando il cielo come si faceva ai tempi del Profeta Mohamad*. E' l'[Arabia Saudita](#), in quanto custode dei luoghi santi della Mecca e di Medina, a stabilire il periodo del Ramadan. La questione suscita un vivace dibattito all'interno dell'Islam, tra chi auspica l'impiego delle tecnologie per l'avvistamento lunare e chi invece vorrebbe rimanere fedele alle tradizioni. Nel caso della nostra comunità, essa viene stabilita dalla Commissione del Consiglio Europeo dei Verdetti e della Ricerca, perciò tutti possono chiedere informazioni ai centri della comunità.

Raccomandazioni per i digiunanti – È consigliato fare uno spuntino leggero prima del sorgere dell'alba, noto come **suhur**. Mangiare tre datteri e bere un pò d'acqua subito al tramonto, dicendo questa preghiera: "**Allahumma, laka sumna wa'ala rizqika aftarna**" (O Dio, per Tua volontà abbiamo digiunato e adesso interrompiamo il digiuno col cibo che tu ci hai dato); fare pasti leggeri il più possibile, poiché, come dice il Profeta*, la peggior cosa che un uomo possa fare è riempirsi lo stomaco; osservare l'orazione spontanea nota come tarawih; far visita ai fratelli e intensificare le pratiche di solidarietà; incrementare lo studio e la recitazione del Corano; esercitare al massimo la pazienza e l'umiltà; essere straordinariamente cauto nell'usare i sensi, la mente e soprattutto, la lingua; astenersi dalle chiacchiere inutili e dai pettegolezzi ed evitare ogni movimento sospetto. E soprattutto non trascurare il lavoro, perché fare bene il proprio lavoro è volere del Eccelso. A tutti i musulmani auguro un buon e generoso Ramadan e che la pace e la giustizia regnino su tutta l'umanità.

**che la Pace e la benedizione di Dio siano su di lui*

Hassan El Araby

Natel 0041 79 2301355

Tel Lugano 0041 91 9717329

Fax 0041 91 9717440

Chiasso 0041 91 6820112

hassan.elaraby@bluewin.ch