

Il digiuno

Nel nome di Allah il Compassionevole, il Misericordioso

Il digiuno, *sawm* in arabo, non è una pratica che appartiene solo alla rivelazione coranica. Nel Corano stesso infatti è detto: **“Oh, voi che credete, vi è prescritto il digiuno, come era stato prescritto a coloro che vi hanno preceduto”**. (II,183)

La parola coranica, qui come in altri versetti ci ricorda una delle verità fondamentali espresse dalla rivelazione ricevuta dal profeta Muhammad, pace e benedizione su di lui, e cioè il suo legame con le rivelazioni precedenti, in un rapporto che non è di totale assorbimento, **“...Se Dio avesse voluto avrebbe fatto di voi un'unica comunità”, vi ha voluto provare invece con quel che vi ha dato...**” (V,48) ma di Conferma e Discrimine. Se noi prendiamo sul serio tale assunto, non possiamo ignorare la ricchezza che è contenuta nei Libri che precedono la rivelazione coranica, che dovremmo rileggere in un cammino che va all'indietro: dall'Islam, al Cristianesimo, all'Ebraismo, come un uomo che diventato adulto rilegge la propria vita, e meglio può individuare il senso del cammino percorso. In verità il cammino dovrebbe essere anche più lungo, perché per la tradizione islamica il primo Profeta è Adamo, pace su di lui, e in lui è dunque riconosciuta una forma primordiale essenziale di profezia legata all'essere creato in quanto umano, **“...e insufflato in lui del Mio Spirito”**(XV,29).

Possiamo, quindi, tentare una riflessione sul digiuno che accetti il contributo delle esperienze precedenti alla rivelazione definitiva coranica, dalla quale ci muoviamo dottrinalmente, anche se metodologicamente opereremo in ordine di apparizione storica. Per limiti di tempo e di spazio questo lavoro si concentrerà nell'ambito dei Libri della rivelazione ebraico-cristiana-musulmana, passando solo di sfuggita sull'importanza del digiuno nelle religioni orientali. Perché il Ramadan, sia anche **“un'occasione per dimostrare un'insospettabile vicinanza tra le tre grandi religioni monoteistiche ...Ed è anche un'occasione per sentirsi meno turbati dal "diverso"”**¹

Il digiuno nella tradizione ebraica

“Nella tradizione ebraica, digiunare vuol dire propriamente ‘inchinare l'anima’. Questo perché nell'antropologia biblica l'uomo è inseparabilmente spirito, cuore e carne; indebolire, abbassare le pretese dell'io è dunque, riconoscere che soltanto Dio è Dio, e davanti a Lui noi siamo, con il nostro limite creaturale oltre che coi nostri peccati. Digiunare vuol dire confessare la totale dipendenza da Dio, attribuire solo a Lui il potere e la gloria.” (Bruno Forte).

Ci sono molti passi nella Bibbia che parlano del digiuno, ne chiariscono gli scopi e i benefici. Il libro del Levitico prescrive: **“Nel mese settimo, il 10 del mese, digiunate e non fate nessun lavoro... di tutti i vostri peccati sarete purificati alla presenza del Signore...”** (Lev.16,29;31). E' il digiuno del giorno dell'Espiazione, il Kippur. Qui il digiuno appare quindi nella sua funzione purificatrice. Nel I° libro di Samuele gli Ebrei digiunano e confessano a Dio la loro infedeltà, per ottenerne

l'aiuto contro i Filistei e in altri episodi narrati dalla Bibbia, il digiuno assume il significato di una penitenza solenne compiuta per ottenere il perdono dei peccati, l'intercessione per la salute (II Sam. 12,16), anche in segno di lutto (Giuditta, 8,5-6). Ogni preghiera importante rivolta a Dio, era ritenuta più forte se accompagnata dal digiuno: *"Digiunammo dunque e invocammo il nostro Dio per questo motivo; ed Egli ci esaudì."* (Esdra 8,21-23) Ci sono molte altre pagine della Bibbia che richiamano la forza spirituale del digiuno. Voglio ricordare poi una sua funzione particolare, quella di prepararsi a ricevere una visione, che troviamo in Daniele 10,3: *"feci penitenza per tre settimane, non mangiai cibo prelibato... il ventiquattresimo giorno vidi un uomo.."* e nel racconto di Mosè quando riceve le tavole della Legge (Es 34, 28).

Troviamo nelle pagine bibliche, anche critiche molto forti fatte sul digiuno solo esteriore, ad esempio in Isaia 58,3-11:

"...Ecco nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate tutti i vostri operai. Ecco voi digiunate tra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui.... Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique.... Rimandare liberi gli oppressi... dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne";

ancora in Zaccaria 7,5-12:

"Quando avete fatto digiuni e lamenti nel quinto e nel settimo mese... lo facevate forse per Me?... Praticate la giustizia e la fedeltà: esercitate la pietà e la misericordia ciascuno verso il suo prossimo. Non frodate la vedova l'orfano e il pellegrino, il misero e nessuno nel proprio cuore trami contro il proprio fratello."

Riassumendo nella rivelazione ebraica il digiuno ha una funzione di purificazione dai peccati e di rafforzare le suppliche a Dio, prepara a ricevere "la vicinanza speciale di Dio" e quindi avvicina a Dio, a patto però, come insistono i Profeti che esso si accompagni ad un atteggiamento totale della persona di allontanamento dal male e dall'ingiustizia e di misericordia verso i bisognosi. Anche oggi vengono osservati alcuni giorni di digiuno nel calendario ebraico, memoria di avvenimenti storici, tra cui quello più importante rimane lo Yom Kippur. Il modo in cui si celebra questo digiuno non è scritto, ma si tramanda attraverso una tradizione orale e diffusa ora in tutti i paesi. Vi vengono praticate cinque restrizioni o afflizioni: non bere, non mangiare, non ungere il corpo con oli profumati, non lavarsi e profumarsi, non indossare scarpe di pelle, non avere rapporti sessuali.

Il digiuno nella tradizione cristiana

Guardando ai testi di riferimento cristiano, che sono compresi nella Bibbia, e in modo particolare nel Nuovo Testamento, possiamo notare come il digiuno sia presente nella vita di Gesù (pace su di Lui) dall'inizio della sua missione. Egli infatti si preparò alla vita pubblica con un periodo di digiuno di quaranta giorni, nel quale *"non mangiò nulla"* (Luca 4,2), che precede le "tentazioni", che Gesù affronta nel deserto e supera con la ferma adesione alla parola di Dio: *«Ma egli rispose: "Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce*

dalla bocca di Dio"» (Mt 4,4) Ritorna quindi il tema vetero-testamentario di digiuno come purificazione e preparazione all'avvicinamento del divino. Nella linea poi dei Profeti che l'hanno preceduto, pace su di loro, Gesù stigmatizza gli atteggiamenti puramente esteriori e quindi ipocriti, di coloro che digiunano per farsi vedere dagli altri: "Guardatevi dal praticare le vostre opere buone davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa.." (Mt 6,1-6). Ciò non significa annullare l'importanza del digiuno, ma portarlo alla sua verità che è quella di compiere un'azione per Dio : "E quando digiunate non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere che digiunano.... (Mt 6,18) Sulla necessità del digiuno è scritto: "Questa specie di demoni, non si può scacciare in alcun modo se non con la preghiera e il digiuno" (Mc 9,29)

Nei primi secoli della Chiesa cristiana il digiuno è consigliato in preparazione al battesimo, nel periodo che prepara alla Pasqua e in altre occasioni in cui occorre chiedere perdono a Dio per le proprie colpe. La dottrina e la pratica del digiuno e dell'astinenza assumono una fisionomia più definita negli ambienti monastici del IV secolo, sia con uno stile di vita improntato della frugalità, sia con la privazione del cibo in determinati tempi dell'anno liturgico. S. Atanasio, uno dei padri del deserto scrive: "Ecco quali sono gli effetti del digiuno: guarisce i malati, arresta il flusso degli umori corporali, respinge i demoni, allontana i pensieri malvagi, rende lo spirito più chiaro, purifica il cuore, santifica il corpo, mette l'uomo sul trono di Dio. Il digiuno è una grande forza e procura un grande successo..."

Nel medesimo periodo, sotto l'influsso degli usi monastici, le comunità ecclesiali delineano le forme concrete della prassi penitenziale.

«La pratica antica del digiuno consiste normalmente nel consumare un solo pasto nella giornata, dopo il vespro, a cui fa seguito, abitualmente, la riunione serale per l'ascolto della parola di Dio e la preghiera comunitaria. Si consolida, attraverso i secoli, l'usanza secondo cui quanto i cristiani risparmiano con il digiuno venga destinato per l'assistenza ai poveri ed agli ammalati. «Quanto sarebbe religioso il digiuno, se quello che spendi per il tuo banchetto lo inviassi ai poveri!», esorta Sant'Ambrogio; e Sant'Agostino gli fa eco: «Diamo in elemosina quanto riceviamo dal digiuno e dall'astinenza» ...San Pietro Crisologo afferma: «Queste tre cose, preghiera, digiuno, misericordia, sono una cosa sola, e ricevono vita l'una dall'altra. Il digiuno è l'anima della preghiera e la misericordia la vita del digiuno. Nessuno le divida, perché non riescono a stare separate. Colui che ne ha solamente una o non le ha tutte e tre insieme, non ha niente. Perciò chi prega, digiuni. Chi digiuna abbia misericordia»....

Durante l'epoca medioevale e moderna, la pratica penitenziale viene tenuta in grande considerazione, diventando oggetto di numerosi interventi normativi ed entrando a far parte delle osservanze religiose più comuni e diffuse tra il popolo cristiano.»²

I digiuni più importanti nella pratica del passato erano quelli di mercoledì e venerdì di ogni settimana, quello di 40 giorni prima di Pasqua, e quello delle Quattro Tempora (vigilia di Natale, Pasqua, Assunta, Ognissanti) e il digiuno Eucaristico. “

Per lunghi secoli a Roma il tempo fu scandito dalle ricorrenze religiose, con processioni chilometriche da un capo all'altro della città. Il cuore delle manifestazioni legate all'anno liturgico era la Quaresima: in questo periodo, le autorità pontificie emanavano ogni anno provvedimenti e divieti inerenti il precetto pasquale e il digiuno quaresimale... Per chi voleva esser ligio, non restavano che ceci e baccalà. Rigidamente disciplinata era anche l'osservanza del precetto pasquale. Dal Cinquecento al 1870 ...la mancata osservanza dei precetti pasquali poteva poi esser punita molto severamente dalle autorità religiose: oltre alla scomunica, si applicava la pena dell' 'interdetto', ossia la proibizione di entrare in chiesa e, morendo, la privazione della sepoltura religiosa. Se scomunicati e interdetti volevano tornare in grazia di Dio, dovevano partecipare ad una funzione pubblica nel corso della quale erano frustati sulle spalle. In alcuni periodi, in cui i controlli s'inasprirono, si rischiò anche il carcere. Oggi l'idea della 'fede imposta' ci appare una contraddizione in termini: per secoli non fu così, né a Roma né altrove..."³

Oggi però nel mondo occidentale cristiano, cattolico e protestante, con la secolarizzazione imperante, la pratica del digiuno è caduta largamente in disuso. Non si riesce più a capirne i benefici spirituali, mentre quelli psicofisici sono diventati appannaggio di movimenti salutisti o che si ispirano alle tecniche orientali o ancora esso è diventato una forma di protesta politica. Per il cristiano medio, esso è qualcosa di arcaico, di superato, quasi non conforme al messaggio evangelico. La stessa Chiesa cattolico-romana, che un tempo prescriveva l'astensione obbligatoria dalla carne il venerdì, dopo l'ultimo Concilio Vaticano ha posto la possibilità di adempiere ad esso con il compimento di opere di misericordia: *“ In tutti gli altri venerdì dell'anno⁴, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.”*⁵

L'atteggiamento verso il digiuno denota quindi una mentalità diffusa di incomprendimento del sacro, sostituito da una sensibilità verso l'altro, ormai staccata dall'origine religiosa, “giustificabile laicamente”.

Riassumendo nella rivelazione cristiana il digiuno conserva in Gesù, pace di lui, i caratteri che abbiamo riscontrato nella rivelazione ebraica, quali purificazione, condizione per avvicinarsi a Dio, nella Storia della chiesa, pian piano prevale il suo carattere penitenziale, espiatorio e ai giorni nostri è di fatto quasi completamente abbandonato dalla cristianità occidentale di livello religioso medio e basso, mentre a livello teologico continua la riflessione su di esso (e la pratica negli ambienti impegnati e consacrati):*“è possibile rilevare tre sensi propri del digiuno: antropologico, spirituale, escatologico... (Bruno Forte)*

“Tutte le grandi religioni prescrivono digiuni rituali, anche al di fuori di quelle dette monoteistiche. Il Buddismo prescrive ai monaci di digiunare ogni mese nei giorni di novilunio e plenilunio. Nella tradizione bramini e yogica si prescrive di digiunare nei giorni di Ekadashii, l'undicesimo giorno dopo la luna nuova e la luna piena... Il digiuno è conosciuto fin dall'antichità come mezzo per porre l'individuo o

il gruppo in condizioni di purità rituale. Ad esempio coloro che dovevano essere iniziati ai misteri di Iside e Osiride dovevano prepararsi con un digiuno di sette o più giorni, e così avveniva anche per le iniziazioni ai misteri di Eleusi; la Pizia di Delfo digiunava tre giorni prima dei responsi.” (...)⁶

Voglio prima di passare a considerare il digiuno islamico, concludere con una nota di carattere antropologico sul digiuno, che mi pare interessante: “Col digiuno vengono meno gli stimoli sensoriali legati all'alimentazione e tutte le stimolazioni connesse alla assimilazione (odori, sapori, masticazione, senso di sazietà, sensazioni determinate da digestione e assimilazione del cibo) che ci accompagnano dalla nascita per tutta la vita e costituiscono una componente importante del nostro "sentirci" (cenestesi)... L'io, che si è strutturato alla presenza di questi stimoli legati al cibo, e che è centrato sul quotidiano, il pratico, l'utile, in assenza delle sensazioni legate al cibo, sulle quali si è edificato, si indebolisce, attenua il suo controllo psichico e permette l'affiorare più intenso di realtà profonde: da una parte elementi rimossi, pulsioni ed istintualità, dall'altra spiritualità, ricerca del divino. Quando si digiuna le forze profonde e antagoniste dello psichismo e della spiritualità colmano la mente, si fronteggiano, e, se si è adeguatamente guidati e sostenuti, si può volgere il conflitto verso l'evoluzione psichica e spirituale...”⁷

Il digiuno nella tradizione islamica

Come abbiamo detto all'inizio, la rivelazione islamica si pone in continuità con le rivelazioni precedenti (II,183) precisando al tempo stesso i modi, i tempi e i significati del digiuno. Mentre infatti nelle religioni antecedenti le modalità del digiuno si sono evolute nel cammino storico, differenziandosi in diverse tradizioni, in quella islamica modi e significati vengono fissati nel Corano stesso. Da notare anche come i versetti che rivelano il digiuno rituale, siano inseriti nella Sura al Baqara, rivelata subito dopo l'Egira di cui il Profeta disse: “ *Ogni cosa ha il suo culmine, Al Baqara è il culmine del Corano*”, e che proprio in questa sura venga espresso con massima chiarezza che il Corano non è una nuova rivelazione, ma la Rivelazione ultima, che conferma le altre: “***Dite:” Crediamo in Allah e in quello che è stato fatto scendere su di noi e in quello che è stato fatto scendere su Abramo, Ismaele, Isacco, Giacobbe e sulle tribù, e in quello che è stato dato a Mosè e a Gesù e in tutto quello che è stato dato ai Profeti da parte del loro Signore , non facciamo differenza alcuna tra di loro e a Lui siamo sottomessi.***” (II,136).

E precisa: “***Dicono siate giudei o nazareni, sarete sulla retta via” Dì: “(Seguiamo) piuttosto la religione di Abramo, che era puro credente e non associatore***” (II,135)

La rivelazione coranica infatti oltre a confermare quelle passate, si ricollega a colui che è all'origine del monoteismo, cioè Abramo, pace su di lui, alla sua fede pura, scevra dalle impurità che i cammini storici hanno sovrapposto al nucleo originale della rivelazione. Ecco dunque i relativi versetti :

“[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 sapeste!” (II,184)

“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 assolve [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!” (II,185)

“Nelle notti di digiuno vi è stato permesso di accostarvi alle vostre donne, esse sono come una veste per voi e voi siete una veste per loro... Mangiate e bevete finché all'alba possiate distinguere il filo bianco dal filo nero; quindi digiunate fino a sera... Ecco i limiti di Allah, non li sfiorate. Così Allah spiega agli uomini i suoi Segni, affinché siano timorati” (II,187)

Nel Libro sacro si parla, oltre al digiuno del mese di Ramadan, anche di altri digiuni che hanno uno scopo penitenziale, di riparazione delle colpe: **“Chi involontariamente uccida un credente, affranchi uno schiavo credente.... E chi non ne ha i mezzi digiuni due mesi consecutivi per dimostrare il pentimento davanti ad Allah”** (IV,92), oppure per un mancato giuramento (V,89), uccisione di selvaggina in stato di sacralizzazione (V,95), o divorzio dichiarato troppo frettolosamente ... e qui vediamo una continuità di significati con quelli dati al digiuno nella rivelazione ebraica e cristiana, digiuno come penitenza per i peccati, espiazione della colpa. Dalla Tradizione (Sunna) inoltre sappiamo che prima della pratica del digiuno di Ramadan, che cominciò dai primi anni in cui il Profeta Muhammad, pace e benedizione su di lui, si trasferì a Medina, precisamente nel secondo anno dell'Egira, il Profeta aveva l'abitudine di fare dei digiuni volontari, pare almeno tre volte al mese. Quando emigrò a Medina venne a conoscenza che gli ebrei che vi abitavano avevano un giorno speciale per digiunare, che nel calendario islamico corrispondeva al 10 di Muharram. Saputo che era un digiuno fatto in memoria della vittoria che Allah concesse a Mosè nei confronti del faraone, decise di parteciparvi, poiché riconosceva in Mosè, pace su di lui, un Profeta autentico di Allah e quindi vicino a tutti i musulmani, ordinò quindi anche ai suoi compagni di digiunare in quel giorno. Ciò ci è stato trasmesso da Ibn ' Abbas (Sahih Al-Bukhari). Il Profeta, pace e benedizione su di lui, mandò anche un compagno ad informare tutti i musulmani della decisione. Il digiuno di Ashura diventò così il primo digiuno obbligatorio per i musulmani, mentre la sua abitudine di eseguire il digiuno tre giorni al mese rimase facoltativa. Quando furono rivelati i due versetti principali sul digiuno di Ramadan (II,184-85), il digiuno di Ashura divenne facoltativo. “Aisha riferì che il Profeta poi disse ai credenti: **“Il digiuno di**

Ramadan è un obbligo divino, ma a chiunque piace digiunare il giorno di Ashura può farlo volontariamente o se non si sente può abbandonarlo.”

Il digiuno di Ramadan che è il digiuno rituale, e costituisce il quarto pilastro della religione islamica, non pone al centro, nei versetti citati l’aspetto penitenziale, ma quello di “conoscenza divina”, preparazione alla rivelazione di Dio” è detto infatti :

“E’ nel mese di Ramadan abbiamo fatto scendere il Corano, guida... e

proclamate la grandezza di Allah che vi ha guidato...” la memoria che viene attualizzata non è quella della vittoria in una battaglia, o di un altro avvenimento storico, ma della rivelazione coranica, che costituisce il segno più grande della Misericordia di Dio e realizzazione finale della promessa fatta ad Adamo **“...Se mai vi giungerà una guida da parte Mia, coloro che la seguiranno non avranno nulla da temere e non saranno afflitti”** (II,38) Da notare che anche questo versetto si trova nella stessa sura Al Baqara, in cui c’è la rivelazione relativa al digiuno.

Mediante la partecipazione al digiuno di Ramadan noi entriamo in contatto con questo evento, ogni ritualità infatti non solo ci ripropone intellettualmente una conoscenza ma ci dà modo di riviverla, ci mette a stretto contatto con essa. Infatti la tradizione musulmana, attraverso i secoli non ha mai mancato di sottolineare questo significato, soprattutto ciò è evidente nella ricerca della notte del Destino, *Laylat al-Qadr*, di cui dice una delle Sure più antiche e più belle:

“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” (XCVII, 1-5)

“ E’ la notte più grande dell’anno come il Giorno di ‘Arafah è il giorno più grande dell’anno.”

E’ la notte della rivelazione, o meglio, è la notte in cui si celebra in modo speciale la rivelazione del Corano, come è detto anche nella sura XLIV, “Il fumo” **“Per il libro esplicito: Lo abbiamo fatto scendere in una notte benedetta, in verità siamo Noi ad ammonire... Siamo noi ad inviare i (messaggeri) (segni della) misericordia del tuo Signore... ma quella gente invece dubita e scherza!”**

Questo carattere preminente del digiuno di Ramadan come dono di Dio, della Sua parola, della Sua Guida, spiega forse la grande letizia che anima il popolo musulmano durante questo mese, è presente però nella Tradizione anche il significato di espiazione dei peccati, che risulta anche dagli altri versetti coranici sul digiuno.

Abu Hurairah riporta che il Profeta affermò che durante questa notte i cancelli del Paradiso sono aperti mentre quelli dell’Inferno sono chiusi, e i diavoli sono incatenati. Egli riferisce anche che il Messaggero di Allah disse: *“Chiunque stia in piedi (in preghiera) durante Lailat-ul-Qadr fuori di Eemaan (fede e sincerità) e cercando poi ricompensa, i suoi precedenti peccati vengono perdonati...”*(Bukhari) Alcuni hadith indicano che Lailatul-Qadr è una delle ultime dieci notti, mentre altri indicano che è una delle notti dispari delle ultime dieci. Quindi essa deve essere cercata nei giorni 21, 23, 25, 27, 29 di Ramadan.

Nella notte del 27 di Ramadan (notte di fine 26 ed inizio 27 al tramonto), le moschee sono aperte per tutta la notte e viene recitato continuamente il Corano, si prega, si fanno più raka'at possibili. *"...La mattina seguente a Lailat-ul-Qadr il sole sorge non avendo raggi, come se fosse un piatto di ottone..."* (Muslim, Abu Dawud, Tirmithi e Ibn Majah)

La consuetudine di pregare nelle notti di Ramadan (Tarawih) è molto radicata nella comunità musulmana e prende avvio dall'esempio e dalle parole del Profeta stesso: "Abu Huraira riferisce che il Profeta, pace e benedizione su di lui, disse:

"Chiunque esegue fedelmente le preghiere durante le notte di Ramadan con fede sincera e sperando di raggiungere la ricompensa di Allah (non per far mostra agli altri della propria fede), tutti i suoi peccati passati saranno perdonati". (Bukhari) .

Ecco che la gioia si deve accompagnare all'impegno e alla serietà, all'equilibrio, troppa allegria e troppo cibo non corrispondono allo spirito profondo dell'islam, che si definisce nel Corano come la religione dell'equilibrio, *"Ecco ho fatto di voi una comunità equilibrata"*... Corano e tradizione insistono sulla serietà necessaria, leggendo in troppa allegria un impedimento a capire il significato profondo del digiuno e dell'esperienza umana. Si racconta a questo proposito che al-Hasan ibn Abil Hasan al-Basri una volta passò a fianco di un gruppo di persone che stavano ridendo allegramente e disse: *"Dio, Grande e Glorioso, ha reso al mese di Ramadan un'arena in cui le sue creature competono nella Sua adorazione. Alcuni arrivano prima e vincono, mentre altri si attardano e sono delusi. Sarà assolutamente stupefacente vedere gente che ride e scherza sul giorno in cui il successo attenderà ai vittoriosi ed il fallimento quelli che hanno sprecato. Ah, per Iddio! Se il velo fosse sollevato, certamente chi bene ha agito sarebbe preoccupato per le sue buone azioni ed il malfattore per le sue cattive azioni."*

La consapevolezza del valore delle azioni umane in vista dell'eternità, spinge a prendere molto sul serio l'obbligo del digiuno: Di ibn Qays ibn Al-Ahnaf si narra che quando gli fu detto: *"Sei troppo vecchio, il digiuno ti indebolisce"*, rispose: *"Mi sto preparando per un viaggio lungo, l'obbedienza a Dio, l'Altissimo, è più facile da sopportare che la sua punizione."*

Nel mese di Ramadan il digiuno si accompagna, oltre che ad una più intensa preghiera, ad una più profonda attenzione verso gli altri, sia nei termini di evitare ogni gesto cattivo, pensiero e giudizio, sia nell'aiuto fraterno e sollecitudine verso i più poveri. Troviamo qui una grande continuità con lo spirito più autentico del cristianesimo e dell'ebraismo, in cui, come abbiamo messo in risalto nella parte precedente, le tre cose devono andare insieme e come denunciano tutti i Profeti, pace su di loro, il digiuno è valido che si accompagna alla giustizia e alla misericordia. Infatti Anas riferisce che il Messaggero di Allah, pace e benedizione su di lui, disse: *"Ci sono cinque cose che rompono il digiuno; la menzogna, la maldicenza, raccontare delle frottole, giurare il falso, la cupidigia e gli occhi concupiscenti."* E ancora avverte il Profeta: *"Molti ricevono dal digiuno niente altro che fame e sete."* *Digiunare significa anche perdonare le offese: "Se qualcuno discute con un altro e lo insulta, dica il secondo: Sto digiunando, sto digiunando."* (hadith). La sollecitudine verso i poveri poi entra nel Ramadan come

elemento costitutivo, infatti è prevista la raccolta di una tassa fissata in misura stabile, per aiutare i poveri... Nelle moschee spesso si attua una specie di mensa libera per dare da mangiare, alla rottura serale del digiuno, a chi è nel bisogno. Anche le famiglie stesse si muovono nell'accogliere parenti, amici e bisognosi per l'iftar, insomma quella Misericordia che è alla base della rivelazione "***Siamo noi ad inviare i (messaggeri) (segni della) misericordia del tuo Signore...***" si cerca di attuarla nella propria vita, memori che digiunare, ricordarsi di Allah e del Giorno del Giudizio è nello stesso tempo ricordarsi di chi ha bisogno: "***Non vedi colui che taccia di menzogna il Giorno del Giudizio? E' quello stesso che scaccia l'orfano, e non esorta a sfamare il povero. Guai a quelli che fanno l'orazione e sono incuranti delle loro orazioni, che sono pieni di ostentazione e rifiutano di dare ciò che è utile.***" (CVI)

Riassumendo il digiuno di Ramadan nella tradizione islamica riceve vari significati, in continuità con quelli delle precedenti tradizioni, ponendo però in primo piano l'aspetto di attesa, preparazione alla Rivelazione divina e stabilendone i modi e i tempi in modo chiaro (Discrimine). A questo primario significato si associa il valore penitenziale e di purificazione dai peccati, che richiede un impegno, che tocca tutto l'essere umano nelle sue diverse componenti, dal non mangiare, all'intensificare la preghiera e lettura del Corano, al perdonare, alla sollecitudine verso il povero. Esso quindi richiede serietà, sacrificio, e anche una giusta letizia che esprime la riconoscenza verso Colui che ci ha guidati. La purificazione del corpo e dello spirito è del resto richiesta a chi vuole avvicinarsi a Dio, la coscienza di ciò è patrimonio dell'umanità fin dai tempi più antichi.

Il digiuno del Ramadan costituisce ancor oggi, nella comunità musulmana, una realtà vissuta con grande fede e impegno, è una specie di grande ritiro spirituale per popoli interi, a cui ciascuno partecipa in modo più o meno profondo in forza della propria consapevolezza e grazia ricevuta.

In un hadith qudsi il Signore dice: "*Tutta l'opera del figlio d'Adamo è per lui, salvo il digiuno è per Me*". Il digiuno è un segreto tra l'uomo e il suo Signore, per una comunità in cui Lui è ancora il Re, il Tutto, l'Uno, il degno di ogni lode e di ogni amore.

Patrizia Khadija Dal Monte