

## ***Allegato n. 2***

### **SAWM - RAMADAN**

L'Islam non impone forme estreme di ascetismo o mortificazione di sé. Dio ha creato il mondo terreno e ha dato un corpo agli uomini perché ne godano. La salvezza, infatti, non è subordinata alla negazione delle proprie esigenze fisiche. Tuttavia l'uomo deve godere dei piaceri terreni con moderazione.

Il mese del digiuno (*sawm*) è il mese chiamato *Ramadan*, il nono del calendario. Come tutti gli altri mesi, anche il *Ramadan* inizia al tramonto immediatamente seguente il primo avvistamento della luna nuova (*hilal*).

Il fatto che l'inizio di un mese coincida con il periodo di luna nuova spiega perché la figura della luna in fase crescente sia il simbolo più comune nell'Islam, spesso posto a coronare i tetti delle moschee. Anche le bandiere dei paesi musulmani in molti casi recano il disegno della luna crescente.

Determinare con precisione il momento in cui comincia il mese è fondamentale solo per il Ramadan e il mese seguente chiamato *Shawwal*, perché significa conoscere con precisione l'inizio e il termine del digiuno. Già anticamente i musulmani, che con sapienza studiavano l'astronomia, sapevano che la data della luna nuova poteva essere calcolata con precisione. Nonostante questo non hanno mai abbandonato l'usanza di stabilire l'inizio e la fine del mese attraverso il semplice avvistamento da parte di un testimone attendibile. A questo scopo esistono comitati formati dai rappresentanti di varie organizzazioni che ricevono puntualmente relazioni sulle osservazioni delle fasi lunari, le esaminano e quindi annunciano l'inizio e la fine del *Ramadan*.

Durante il mese il musulmano digiuna dall'alba (il momento in cui la luce del giorno permette di distinguere chiaramente un filo bianco da uno nero) fino al tramonto. I musulmani che si vengono a trovare in condizioni particolari possono, o addirittura devono, rinviare il digiuno di qualche giorno rispetto all'inizio stabilito, purché recuperino le giornate perse nell'arco dell'anno: così è per le donne nel periodo mestruale, i malati e chi è impegnato in lunghi viaggi. I bambini iniziano a digiunare gradualmente, allungando via via il periodo di osservanza. Chi interrompe intenzionalmente il digiuno, deve riparare alla mancanza con un giorno di digiuno aggiuntivo alla fine del mese. Non tutti i musulmani rispettano con scrupolosità il *Ramadan*.

#### **Una giornata tipo**

L'osservanza del *Ramadan* ammette leggere varianti tra le diverse culture, ma possiamo sintetizzare una giornata media tipica così: al tramonto (che per i musulmani è l'inizio del giorno) si sospende il digiuno non appena possibile. Si consuma il pasto principale nel corso della serata ed eventualmente si mangia e si beve ancora qualcosa poco prima che sorga il sole. La sera non ci si dovrebbe gettare voracemente sul cibo per compensare la privazione sopportata durante la giornata, perché il periodo fra il tramonto e la notte è comunque il momento dedicato al riposo, alle visite, alla preghiera e alla recitazione del Corano. Le edizioni del Corano dividono il testo in trenta sezioni per facilitarne la lettura durante il *Ramadan*. Nell'aria della sera spesso riecheggiano i suoni delle registrazioni

coraniche. C'è chi, più devoto, compie una *salat* (preghiera) di venti *rak'a* (unità costitutive della preghiera comprendente movimenti fisici e recita di preghiere verbali) in aggiunta alle cinque preghiere quotidiane. Alcuni si recano alla moschea, in particolare negli ultimi dieci giorni del mese. In uno dei giorni dispari di questa decade - comunemente si ritiene il ventisettesimo di *Ramadan* - si ricorda la *Layla al Qadr* (Notte

del Destino), durante la quale Maometto ricevette la prima rivelazione. Recitare il Corano durante il *Ramadan* celebra il dono divino del testo sacro.

La Mattina si comincia a digiunare annunciando l'intenzione (*niyya*) di rispettare il rituale. Delle ore diurne le attività normali proseguono (il *Ramadan* non è un periodo di vacanza o di ritiro spirituale), ma - come facile immaginare - il ritmo della vita rallenta. Poiché il calendario musulmano è di tipo lunare, nel corso degli anni il *Ramadan* cade in tutte le stagioni: durante l'inverno il periodo giornaliero di digiuno è più breve e meno impegnativo che nella calura estiva, quando si rimane senza cibo e soprattutto senz'acqua anche per diciotto ore.

### **Il significato del Sawm**

Spesso ci si limita a considerare il solo livello formale del digiuno (cibo, bevande, rapporti sessuali, fumo) e non si comprende invece il vero significato del *sawm* che comprende ben tre diversi livelli:

- **Livello formale:** contempla astinenza dal cibo, dalle bevande, dai rapporti sessuali e dal fumo.
- **Livello morale:** si deve evitare d'incorrere in peccati quali la menzogna, la calunnia e la collera, che possono annullare l'efficacia del digiuno quotidiano e richiedere ulteriori giorni di astinenza. Rinunciando temporaneamente a nutrirsi, si sperimentano di persona le privazioni che i poveri soffrono durante tutto l'anno, per diventare più comprensivi e sensibili ai problemi di chi è in stato di bisogno. (Per questo la sera non ci si dovrebbe gettare sul cibo voracemente per compensare la privazione sopportata durante la giornata, perché il periodo fra il tramonto e la notte è comunque il momento dedicato al riposo, alle visite, alla preghiera e alla recitazione del Corano).
- **Livello spirituale:** isolandosi dalle distrazioni, si è più pronti a percepire Dio come l'unica realtà suprema. Durante il *Ramadan* si avverte la vicinanza a Di o molto più intensamente che in qualsiasi altro periodo dell'anno.

Osservare il *Ramadan* è perciò una fonte di benedizione e non un momento di sofferenza.

Secondo la tradizione, durante il *Ramadan* i cancelli del paradiso sono aperti, quelli dell'inferno chiusi e Satana è costretto in catene. Il teologo al-Ghazali diceva che il digiuno nel *Ramadan* equivale a un quarto della fede.

### **La festa per la fine del digiuno**

Avvicinandosi la sera del ventinovesimo giorno di *Ramadan*, i musulmani attendono con impazienza l'avvistamento della luna nuova, il segnale che indica la fine del digiuno e l'inizio di una delle due festività più importanti dell'anno: *'Id al-fitr* (l'altra è il sacrificio durante la celebrazione del pellegrinaggio). Questo momento di giubilo dura tre giorni, che si aprono nella moschea con una *salat* (preghiera) speciale accompagnata da un sermone. I fedeli offrono ai poveri un'ulteriore *zakat*<sup>5</sup> (elemosina per la carità) chiamata *zakat al-fitr*; le usanze locali prevedono visite ai cimiteri e agli amici, lo scambio di piccoli doni (solitamente vestiti), la preparazione e la condivisione di cibi tradizionali.

**a cura di fr. Stefano Luca OFM**