

---

# Digiuno e preghiera nel Ramadan

**Autore:** Bruno Cantamessa

**Fonte:** Città Nuova

**La tradizione del digiuno islamico della lunghezza di un mese lunare porta con sé non solo lo sforzo fisico, ma soprattutto quello spirituale di avvicinamento al volere di Dio. Breve excursus storico**

Non lontano dall'antica **moschea di Al Azhar**, sede di una delle più antiche università del mondo (fondata nel X secolo), si trova il **souk di Khan el Khalili**. In questi giorni, nell'immenso e affascinante mercato del vecchio Cairo è apparsa una quantità incredibile di gadget: magliette, vestiti, cartoline, adesivi, cuscini, giochi per bambini e confezioni di dolci, tutti con la faccia del **mito nazionale: Mo Salah**, il calciatore che **ha saputo regalare alla nazionale egiziana dopo 28 anni la qualificazione al prossimo mondiale di calcio**. La simpatica faccia del campione (attaccante e ala del **Liverpool** e della nazionale egiziana) compare inevitabilmente anche sugli oggetti più venduti in questo periodo: i **fanous**. Si tratta delle tipiche lanterne del ramadan appese ovunque in tutto il mondo islamico fin dai tempi di **Al-Mu'izz**, il tollerante **califfo fatimida fondatore della città del Cairo**, che fece il suo ingresso nella nuova capitale nel mese di Ramadan nel 969 EV, festeggiato con i **fanous** accesi da tutto il popolo: musulmani, cristiani ed ebrei. **Ramadan è il nono mese del calendario islamico**, il mese in cui il **profeta Muhammad** lasciò la città della Mecca e fuggì a Medina (venerdì 16 luglio 622 EV, data dell'**Egira**), che allora si chiamava Yathrib. Questa data segna l'**inizio del calendario islamico**. Da quel momento Yathrib prese il nome di **Madinat al-Nabi, la città del profeta**. Alcuni anni prima, sempre in una notte di ramadan, che viene ricordata come **la notte del destino (o del potere)**, Muhammad aveva ricevuto da Dio la rivelazione, il **Corano**. «È 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 **proclamate la grandezza di Allah che vi ha guidato**. Forse sarete riconoscenti!» (trad. it. del *Corano*, sura 2 *al-baqara*, v. 185). **Il mese di Ramadan è un tempo di preghiera (salat) e digiuno (sawm) per tutto il mondo islamico**. Il digiuno di Ramadan è considerato il **quarto dei 5 pilastri della fede** (i primi tre sono: **testimonianza, preghiera, elemosina**; il quinto è il **pellegrinaggio alla Mecca**). **Il Ramadan comprende**, per tutto il mese e **dal sorgere del sole fino al suo tramonto, l'astensione totale da cibo e bevande (anche l'acqua), dal fumo e dai rapporti sessuali**. Oltre al dovere religioso del digiuno di Ramadan, la tradizione attribuisce a questa pratica anche il significato di imparare l'autodisciplina, di sottolineare l'appartenenza alla comunità dei fedeli (**umma**), di spronare all'esercizio della pazienza, della conoscenza (**taqwa**) e dell'amore per Dio. In pratica, dopo una colazione che si svolge prima dell'alba (**suhur**) si digiuna fino all'**iftar**, la cena che si consuma dopo il tramonto. In Egitto, come in molti paesi islamici, l'**iftar** è un momento di festa che si svolge spesso per strada insieme a parenti, amici e vicini. La tradizione ha sviluppato per queste cene una serie di piatti tipici, diversi a seconda dei Paesi, ma **non mancano mai i datteri**, perché secondo la tradizione il profeta rompeva il digiuno mangiando un dattero e bevendo un po' d'acqua o di latte. **Il 16 maggio 2018 è stato per i musulmani il primo giorno del Ramadan 1439**, che terminerà quest'anno il 14 giugno. Ma l'anno prossimo il mese inizierà il 6 maggio e terminerà l'8 giugno. Questo perché **il calendario islamico è un calendario lunare** (con mesi di 29 o 30 giorni) e non solare. E quindi anche il mese di Ramadan è mobile rispetto al ciclo solare: ogni anno inizia una decina di giorni prima dell'anno precedente. Il ciclo si compie in circa 30 anni, nel corso dei quali **il mese del digiuno attraversa tutte le stagioni**. Inoltre, essendo l'inizio del mese legato all'osservazione della luna crescente (**hila**) l'ora di inizio e la data possono cambiare da Paese a Paese. A ben pensarci tutto ciò ha delle notevoli conseguenze,

---

soprattutto sul digiuno: per esempio, in questo periodo il giorno in Islanda dura quasi 22 ore, mentre in Australia solo 11. Tempi che naturalmente variano a seconda delle stagioni e dai luoghi. Ma a tutto si trova spiegazione e rimedio, e i giuristi islamici negli ultimi 1439 anni non si sono mai persi d'animo di fronte a nessun interrogativo riguardante la fede nella rivelazione. Come hanno analogamente sempre fatto i loro colleghi cristiani ed ebrei.