

بسم الله الرحمن الرحيم

Bismillah Arrahmàn Arrahìm

In nome di Allah il Compassionevole, il Misericordioso

IL DIGIUNO

Tratto dal libro “La Via del musulmano-Minhaj El muslim”

dello sheikh Abu Bakr Djaber el Jezaeri

di Mamdouh AbdEl Kawi Dello Russo



El Dìn Ed.

La Via
del
Musulmano

(Minhaj Al Muslim)

versione a cura di Hamza Abu Dawud Piccardo

Abu Bekr Ojebur Al_Djazali

UNIONE degli STUDENTI MUSSULMANI in ITALIA - U.S.M.I.
CENTRO ISLAMICO DI MILANO E DELLA LOMBARDIA
UNIONE DELLE COMUNITA' ed ORGANIZZAZIONI ISLAMICHE in ITALIA-U.C.O.I.I.

introduzione

L'idea di questo libro è nata dopo aver realizzato quattro video sul Digiuno, tratti dal libro sino ad oggi introvabile "Minhaj Al muslim" tradotto come "La Via del Musulmano", o "La metodologia del musulmano", dello Sheikh Abu Bakr Djaber al Jezaeri. Presto se Dio Vuole, inshAllah, sarà ripubblicato. Nel frattempo vi invito a leggere queste pagine, le stesse tratte dal capitolo sul Digiuno, da me revisionate e pensate inizialmente per i video. Il Digiuno non è solo quello obbligatorio nel mese di Ramadan, ci sono altri digiuni durante l'anno, che sono facoltativi, come il 10° giorno di Muharram, che è la ricorrenza dell'Ashura. Nel mondo sunnita è il ricordo del Miracolo del Mar Rosso che si aprì per far passare le tribù d'Israele guidate dal Profeta Mosè (pace su di lui), in modo che queste si salvassero. È raccomandato digiunare anche il giorno prima. Nel mese di Shawall, dopo 1 o 3 giorni dell'Aidu-l-fitr si digiuna 6 giorni, dice il Profeta Muhammad (pace e benedizione su di lui) che è come se avessi digiunato per un intero anno. Si può digiunare anche a giorni alterni, di lunedì e giovedì per esempio, l'importante che siano 6 giorni durante il mese di Shawall. Aid Adha -la festa del Sacrificio del Profeta Abramo (pace su di lui) che stava per sacrificare il figlio Ismaele (pace su di lui) sostituito poi da un'ariete- corrisponde con la fine del Pellegrinaggio alla Mecca, 10 giorni di digiuno raccomandato prima dell'Aid. Ci sono poi altri digiuni, Iddio L'Altissimo cancellerà così i nostri peccati, inshAllah. Vi ricordiamo che anni fa ho stampato un altro libro tratto da "Minhaj el muslim", dal titolo "Il Pellegrinaggio".

Buona lettura.

Mamdouh Abd El Kawi Dello Russo

Indice

Introduzione (3)

As-Saum- il digiuno (5)

L'obbligo del digiuno durante il mese di Ramadan (8)

 Come si stabilisce l'inizio del Ramadan? (10)

 Digiuno sconsigliato o proibito (12)

 Chi ha l'obbligo di fare il digiuno? (14)

 Regole fondamentali del digiuno (15)

 Sunnah di Ramadan (15)

 Azioni da evitare durante il digiuno (17)

 Azioni che annullano il digiuno (17)

 Azioni permesse durante il digiuno (18)

 L'espiazione (18)

2009

As- Saum (il digiuno)

Il verbo arabo che corrisponde al nostro “digiunare” significa letteralmente astenersi, trattenersi. Islamicamente ha assunto il significato di rinunciare al cibo, all’acqua e al sesso, dalla prima luce dell’alba fino al tramonto del sole. Il digiuno è stato prescritto alla comunità musulmana, sapevate che precedentemente anche agli altri popoli che ricevettero le scritture (ebrei e cristiani) fu prescritto il digiuno?

Allah dice nel seguente versetto coranico:

“O voi che credete, vi è prescritto il digiuno, come era stato prescritto a coloro che vi hanno preceduto. Forse diverrete timorati”. (Corano, Sura 2 Al Baqara-La Giovenca, v. 183)

Quando fu istituito? Un lunedì del mese di Sciabàn, nel secondo anno dell’Egira (624 d.c.). Molti hadith del Profeta Muhammad (pace e benedizione su di lui) spiegano i vantaggi del digiuno:

“Il digiuno vi protegge dall’Inferno come lo scudo in combattimento”. (Ahmed)

“Chi digiuna una giornata per amore di Dio, sarà allontanato del fuoco dell’Inferno della distanza che si percorre in 70 anni”. (Bukhari, Muslim)

“Quando il credente alla sera rompe il digiuno, la sua invocazione sarà esaudita”. (Ibn Maia)

“Una delle porte del Paradiso si chiama Porta di Rayan, vi passeranno solo quelli che hanno digiunato. Sarà chiesto: ‘Dove sono quelli che digiunavano?’. Essi si alzeranno ed entreranno. Nessun altro la oltrepasserà. Poi si chiuderà per sempre”. (Abu Sunni e Abu Naim)

Il digiuno ha vantaggi anche sociali e psicofisici oltre a quelli spirituali. Aiuta l’uomo in molti aspetti della vita: allena l’uomo alla resistenza, rafforza la sua volontà, gli insegna l’autodisciplina e gliene facilita il rispetto. Stimola il timore di Dio e lo tonifica, conduce alla pietà che è la base del digiuno. Dio non dice forse: “Affinchè possiate essere pii”; “Forse diverrete timorati”? Dal punto di vista sociale il digiuno abitua la comunità all’organizzazione e alla coesione, all’amore per la giustizia e per l’uguaglianza. Stimola la devozione e la carità, preserva dalla malvagità e dalla corruzione. Per il fisico è un toccasana, risana l’intestino, rivitalizza lo stomaco, sbarazza il corpo dai residui tossici, inoltre riduce l’obesità.

Il Profeta Muhammad (saw) disse:

“Digiunate, sarete risanati!” (Ibn Sunny)

Il Digiuno di Ramadan è obbligatorio e lodevole per il musulmano e in certi casi proibito. Esistono anche altri tipi di digiuno raccomandati dal nostro Profeta.

Il Profeta Muhammad disse:

“Chi digiuna nel mese di Ramadan e digiuna anche sei giorni dopo nel mese di Sciawal, sarà come se avesse digiunato tutto l’anno”.

Pensate, chi fa questo digiuno godrà di una ricompensa di un intero anno.

Aisha disse:

“Non ho mai visto l’Inviato di Dio digiunare un altro mese completo che non fosse Ramadan e non l’ho visto digiunare più frequentemente che nel mese di Sciaban”. (Bukhari e Muslim)

Si digiuna il 9° giorno di Zul-hijja, nel giorno di Arafat per tutti coloro che non stanno facendo il Pellegrinaggio alla Mecca e il 10 di Muharram, nel periodo dell’Asciura che è la ricorrenza del passaggio del Mar Rosso del Profeta Mosè (pace su di lui) con il popolo di Israele.

Il Profeta Muhammad disse:

“Sarà concessa un’indulgenza di due anni, uno precedente e uno successivo a chi digiunerà il giorno di Arafat, e l’indulgenza per l’anno trascorso a chi digiuna nel giorno dell’Asciura”.

E disse anche:

“Se l’anno prossimo sarò ancora vivo inshAllah, digiunerò anche il 9° giorno di Muharram”.

E poi:

“I giorni in cui le buone azioni sono meglio accettate da Dio sono i primi 10 giorni di Zul Hijja”, gli chiesero: ‘Anche per il Jihad?’, rispose il nostro Profeta ‘Anche per il Jihad, per un combattente che parte e non torna più’.”(Bukhari)

È un bene il digiuno nel mese di Muharram. Il nostro Profeta (saw) disse proprio che il miglior mese per digiunare oltre a Ramadan è Muharram.

È ottimo il digiuno ogni lunedì e giovedì, il nostro Profeta lo faceva. Disse in proposito:

“Le azioni sono sottomesse a Dio ogni lunedì e giovedì. Il Signore perdona tutti i musulmani a parte due che sono in discordia tra loro. Dice: ‘Avvisate quei due!’.”

È consigliato anche a chi non è sposato:

**“Chi può sposarsi lo faccia, è il modo migliore per evitare il peccato degli occhi e dei genitali. Chi non può sposarsi digiuni. Il digiuno tempera l’ardore”.
(Bukhari)**

Il Profeta Muhammad (saw) disse sul digiuno del Profeta Davide (pace su di lui):

**“Il digiuno che Dio preferisce è quello di Davide: digiunava un giorno su due. La preghiera che preferisce è quella di Davide: dormiva per metà della notte, un terzo lo passava in preghiera e tornava a dormire per il sesto rimanente”.
(Bukhari e Muslim)**

L'obbligo del digiuno durante il mese di Ramadan

Il Corano e la Sunnah del nostro Profeta Muhammad (pace e benedizione su di lui) hanno stabilito l'obbligo del digiuno durante il mese di Ramadan.

“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 - ne vede la luna- digiuni”. (Corano, Sura 2 Al Baqara/ La Giovenca, v. 185)

Disse il Profeta (saw):

“I Pilastrini dell’Islam sono cinque: l’affermazione che non c’è altra divinità all’infuori di Allah e che Muhammad è il suo Messaggero e Profeta (As-shahada); la preghiera, l’adorazione per Dio –questo cinque volte al giorno- (As-salah); l’imposta coranica, la decima (Az-Zakàt); il digiuno durante il mese di Ramadan (Saum) e il Pellegrinaggio alla Mecca (Hajj)”.

C’è un altro Hadith del Profeta:

“I punti fermi sono tre, chi ne trascura uno è un eretico –quindi fuori dall’Islam- e merita la morte, essi sono: l’attestazione che non c’è altro dio all’infuori di Allah; l’adorazione rituale – la preghiera- e il digiuno nel mese di Ramadan”. (Abu Ya’la)

Il mese di Ramadan e la devozione in questo periodo hanno caratteristiche eccezionali rispetto a tutti gli altri periodi dell’anno.

Disse il nostro Profeta:

“Le cinque salawat giornaliere, la salah con gli altri musulmani il venerdì e il digiuno nel mese di Ramadan hanno l’effetto di ottenere l’indulgenza plenaria se si evitano i peccati più gravi”. (Muslim)

E poi:

“I peccati saranno perdonati a chi, nel mese di Ramadan, digiuna con fede sincera e sperando nella ricompensa Divina”. (Bukhari e Muslim)

“Vidi in sogno un credente che soffriva la sete. Tutte le volte che cercava di bere l’acqua si allontanava. Il suo digiuno di Ramadan serve a placare la sete”. (Tabarani)

“Nella prima notte di Ramadan, tutti i demoni e i jinn ribelli sono incatenati. Le porte dell’Inferno sono chiuse e nessuna verrà aperta. Tutte le porte del Paradiso sono aperte e nessuna verrà chiusa. Si ode un richiamo: ‘Tu che aneli al bene, accorri! Tu che fai il male, cessa!’. Tutte le sere viene ripetuto questo appello e, tutte le sere Iddio L’Altissimo salva dall’Inferno una grande quantità di credenti”. (Tirmidy)

Ogni azione pia nel mese di Ramadan acquista un particolare valore.

Disse il Profeta:

“La carità migliore è quella che si fa nel mese di Ramadan”.

“Chi offre ad un suo fratello qualcosa per rompere il digiuno, godrà di un premio uguale a quello che digiuna”. (Ahmed e Tirmidy)

“Gli angeli non smettono di pregare per chi, durante il Ramadan offre lecitamente da mangiare o da bere a chi la sera deve rompere il digiuno. L’Arcangelo Gabriele prega per lui nella notte del Lailatu-I-Qadr”.

La notte del Lailatu-I-Qadr è tradotta come “La notte del Destino”. È una notte davvero speciale, poiché scese il Sacro Corano tramite l’Arcangelo Gabriele rivelato al Profeta Muhammad (saw), come dice nella Sura 97 Al Qadr/Il Destino:

“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. È pace, fino al levarsi dell’alba”.

È una delle notti dispari del Ramadan e più precisamente la notte che precede il 27° giorno.

Disse il Profeta:

“Dio perdona i peccati commessi a chi si alza per pregare nelle notti di Ramadan, con fede sincera e sperando nel premio Divino”. (Bukhari e Muslim)

Il nostro Profeta (saw) vegliava in tutte le notti di Ramadan. Durante l'ultima decade svegliava tutti quelli della sua famiglia che erano in grado di pregare, sia grandi che piccoli. Durante questo mese è raccomandata l'intera lettura del Sacro Corano, poiché il Profeta Muhammad (saw) raddoppiava la recitazione e Gabriele scendeva a recitarlo con lui.

Disse il Profeta:

“Il digiuno e la preghiera di Ramadan, intercederanno a favore dell'uomo nel Giorno del Giudizio. Dirà il digiuno: ‘Signore! Gli ho impedito di bere e di mangiare durante il giorno’. Dirà il Corano: ‘Signore! Gli ho impedito di dormire durante la notte. Accetta la nostra intercessione in suo favore’.”

È vivamente consigliato anche il ritiro spirituale in moschea. Il nostro Profeta si ritirava gli ultimi 10 giorni di Ramadan, e non cessò di farlo fino alla morte:

“La moschea è il rifugio di tutti gli uomini devoti. Dio ha promesso a quelli che praticano il ritiro spirituale: serenità e misericordia; di fargli attraversare il ponte gettato sull'Inferno in modo da giungere fino alla Sua Grazia in Paradiso”. (Tirmidy)

In questo mese è raccomandato anche il piccolo Pellegrinaggio alla Mecca (Omra).

Disse il Profeta:

“Un Omra durante il Ramadan vale come un Hajj fatto in mia compagnia”. (Bukhari e Muslim)

“L'Omra assolve tutte le colpe che si commettono fino all'Omra successiva”. (Bukhari e Muslim)

Come si stabilisce l'inizio del Ramadan?

Quando il mese di Sciaban, che precede Ramadan, è di 30 giorni, il 31° giorno sarà sicuramente il 1° di Ramadan. Se la falce di luna fosse avvistata alla vigilia del 30 di Sciaban ciò significa che bisogna cominciare a digiunare perché è appena entrato il mese di Ramadan.

Dio dice nel Sacro Corano:

“Chi vede la luna digiuni per tutto il mese”. Sura 2 Al Baqara/La Giovenca, v. 185.

Disse il Profeta:

“Digiunate e cessate di farlo alla vista della falce di luna. Se il cielo fosse coperto di nuvole, considerate Ramadan di 30 giorni”. (Muslim)

Per confermare l’arrivo di Ramadan è sufficiente la testimonianza di due uomini, o anche di uno solo, di notoria credibilità. Il nostro Profeta accettò la testimonianza di una persona.

Per la rottura finale invece, si esige la testimonianza di due persone. Il Profeta non si accontentò in quel caso di uno solo.

Bisogna anche precisare che chi vede la falce di luna deve digiunare anche se la sua testimonianza non dovesse essere accettata. Nel caso in cui dovesse vederla il 29° giorno del Sacro mese e la sua testimonianza fosse rifiutata, deve digiunare anche il 30° giorno.

Disse il Profeta:

“Si digiuna quando digiunano tutti gli altri, si smette di digiunare quando anche gli altri lo fanno e si celebra la festa insieme a tutti gli altri”.

Digiuno sconsigliato o proibito

Il Profeta Muhammad (saw) sconsigliò ai musulmani che stavano eseguendo il Pellegrinaggio alla Mecca di digiunare il giorno di Arafat. Come sapete per chi è pellegrino necessita forza fisica, poiché il Pellegrinaggio maggiore Hajj è un vero Jihad, sforzo sulla Via di Allah. Vi ricordiamo che Jihad non è solo la guerra con le armi, è anche uno sforzo contro le passioni e uno sforzo fisico fatto per Allah, come nel caso del Hajj.

Il nostro Profeta sconsigliò anche il digiuno di venerdì:

“Il venerdì è un giorno di festa. Non digiunate in questo giorno a meno che non sia preceduto o seguito da un altro giorno di digiuno”. (Bazzaz)

È sconsigliato anche il digiuno solo nel giorno di sabato.

Disse il Profeta:

“Digiunate il sabato solo quando cade nel digiuno obbligatorio (Ramadan). Altrimenti se in questo giorno trovate anche solo una cortecchia di vite da mangiare, ebbene masticatela per rompere il digiuno”. (Autori della Sunan)

Ciò significa che non bisogna digiunare in quel giorno, ad eccezione del digiuno in Ramadan, unico digiuno obbligatorio. Inoltre è sconsigliato digiunare verso la fine di Sciaban.

Disse il Profeta:

“Dopo la prima metà di Sciaban, cessate il digiuno”. (Autori delle Sunan)

Per quale motivo? Sciaban è il mese lunare precedente a Ramadan. Vi ricordiamo che il Calendario dell'Egira (Era islamica) è un calendario lunare di 12 mesi legati alle fasi della luna. Il mese inizia con la luna nuova e può avere 29 o 30 giorni, mai 27, 28, o 31. Come accade per il calendario dell'anno solare di 365 giorni, come avviene in Occidente. Il calendario lunare ha 354 giorni. Così il 1980, per noi musulmani è il 1400. I mesi non sono per noi “Gennaio, Febbraio, ecc.” bensì...

Muharram, Safar, Rabi'u-l-Awwal, Rabi'ath-thani, Giumada-l-ula, Giumada-thaniyyah, Ragiab, Sciaban, Ramadan (mese di digiuno obbligatorio), Sciawwal, Dhul-Qa'dah, Dhul Hijjah (mese del Pellegrinaggio alla Mecca).

È vietato digiunare il giorno dubbio, quando non si sa se è il 30 di Sciaban o il 1° di Ramadan.

Disse il Profeta Muhammad:

“Chi digiuna il giorno dubbio disobbedisce al Profeta”. (Bukhari)

Non si deve digiunare tutto l’anno, come disse il Profeta:

“Iddio non accetta il digiuno perpetuo”. (Muslim)

“Chi digiuna continuamente non godrà né della ricompensa del digiuno né di quella della sua rottura”. (Ahmed e Nessa’i)

La donna sposata non può digiunare senza il consenso del marito –si riferisce al digiuno facoltativo e non quello di Ramadan-.

Disse il Profeta:

“Se il marito è presente, la moglie badi a non digiunare senza il suo accordo, a parte nel mese di Ramadan”. (Bukhari e Muslim)

Nel caso in cui il marito non fosse presente, la donna può decidere senza il suo consenso. Non si deve digiunare nei giorni delle due feste dell’Eid: Eid-ul-Fitr e Eid al Adha. Disse il principe dei credenti Omar Al Khattab, compagno del Profeta e secondo Califfo:

“L’Inviato di Dio ha vietato di digiunare in questi due giorni: l’Eid della rottura del digiuno e quello in cui si mangia la carne del sacrificio”. (Muslim)

È vietato digiunare nei tre giorni che seguono l’Eid del sacrificio, nei quali i pellegrini stazionano a Mina, il Profeta mandò un messo ad annunciarlo pubblicamente:

“Non digiunate in questi giorni, essi sono per mangiare, bere e per il piacere coniugale”.

Secondo un’altra versione:

“Non digiunate in questi giorni, essi sono per mangiare, bere, per il piacere coniugale e di adorazione”.

La donna non digiuni dopo le mestruazioni, prima, durante e dopo il parto.

Disse il Profeta:

**“Non è forse vero che la donna mestrata non può né pregare, né digiunare?”
(Bukhari)**

Anche il malato non deve digiunare:

“Non suicidatevi. Dio è Misericordioso con voi”. (Corano, Sura 4 An-nisà/ Le Donne, v. 29)

L'Islam vieta il suicidio, l'omicidio e l'eutanasia, cioè procurare intenzionalmente la morte ad un individuo. La vita appartiene ad Allah, che fa vivere e morire.

Chi ha l'obbligo di fare il digiuno?

Il musulmano a partire dall'età della pubertà, il sano di mente e le donne che non sono nel periodo mestruale o del parto. Può astenersi chi si trova in viaggio, che recupererà successivamente.

“E chiunque è malato o in viaggio, digiuni in seguito altrettanti giorni”. (Corano, Sura 2 Al Baqara/ La Giovenca, v. 185)

Se il viaggiatore è in grado di sopportare il digiuno senza sforzarsi troppo, sarà meglio per lui digiunare, nel caso in cui il viaggio diventa troppo faticoso allora sarà meglio interromperlo. Persino ai tempi del Profeta, chi partiva per la guerra e voleva digiunare lo faceva, chi fisicamente non riusciva a digiunare lo interrompeva senza per questo criticarsi a vicenda. Anche il vecchio che non riesce a digiunare perché non ne ha più la forza, salta il digiuno.

Dice Ibn Abbas:

“Il vecchio è autorizzato a rinunciare al digiuno se non se la sente, nutrendo un povero”.

Un uomo disse al Profeta:

“Mia madre è morta. Le rimaneva un mese di digiuno da assolvere, lo devo fare io al suo posto?”. Il Profeta rispose: “Sì, i debiti nei confronti di Dio sono i più degni di essere onorati”. (Bukhari e Muslim)

Regole fondamentali del digiuno

L'intenzione è fondamentale per il Digiuno e deve essere formulata prima dell'alba. Disse il Profeta (saw):

“Il digiuno di chi non ha manifestato l'intenzione di digiunare già dalla vigilia è nullo”. (Tirmidy)

E per rendere valido il digiuno bisogna astenersi anche dal bere -non solo dal cibo-, dal fumo, dai rapporti sessuali dall'alba fino al tramonto ed aggiungerei anche: dalla maldicenza, dal giudicare, dal parlare male, dal litigio, dai cattivi pensieri, dal guardare ciò che è proibito ecc.....

Il digiuno dura tutto il giorno, dall'alba al tramonto, sia l'obbligatorio nel mese di Ramadan, sia quelli facoltativi. Quindi si digiuna dal Fajr al Maghrib.

Dio dice nel Sacro Corano:

“Mangiate e bevete finchè, all'alba, possiate distinguere il filo bianco dal filo nero; quindi digiunate fino sera”. (Corano, Sura 2 Al Baqara/ La Giovenca, v. 187)

Sunnah di Ramadan

Sulla rottura del digiuno Anas disse:

“L'Inviato di Dio durante il Ramadan ha sempre fatto la preghiera del Maghrib dopo aver rotto il digiuno, anche con un solo sorso d'acqua”. (Tirmidy)

È raccomandato rompere il digiuno con alcuni datteri, oppure con l'acqua. È meglio che il numero dei datteri sia dispari: tre, cinque oppure sette.

Disse Anas:

“L'Inviato di Dio rompeva il digiuno con alcuni datteri, o con qualche sorso d'acqua”. (Tirmidy)

Quando si rompe il digiuno (Iftàr) si invoca Iddio L'Altissimo, il nostro Profeta lo faceva dicendo:

“Signore, per Te ho digiunato, ho rotto il digiuno gustando i Tuoi doni. Accetta il nostro agire. Tu sei Colui che tutto comprende, la Tua scienza è infinita”. (Abu Dawud)

È importante fare il pasto (Suhùr) prima che arrivi l'alba per digiunare. Quindi si consuma il cibo dopo la mezzanotte.

Disse il Profeta:

“Fate il Suhur, esso è benedetto”. (Bukhari e Muslim)

È consigliato ritardare questo pasto.

Disse il Profeta:

“La mia comunità si comporterà bene fintanto che si affretterà al Futùr (Iftàr) e ritarderà il Suhùr”. (Ahmed)

Vi ricordiamo che l'Iftàr è la rottura del digiuno e il Suhùr il pasto prima del digiuno.

Disse Zaid ibn Thabit:

“Avevamo fatto il suhùr con l'Inviato di Dio, appena terminammo, si alzò per eseguire la preghiera dell'Alba (Fajr). Qualcuno gli chiese: ‘Dopo quanto tempo?’ rispose: ‘il tempo di recitare 50 versetti’.” (Bukhari e Muslim)

Il Suhùr può terminare anche qualche minuto prima della preghiera del Fajr.

Un uomo disse ad Ibn Abbàs:

“Quando ho qualche dubbio sull'ora esatta mi astengo dal mangiare. ‘Ma no – rispose Ibn Abbàs- mangia e smetti quando non hai più dubbi sull'ora’.”

Per quanto riguarda la rottura del digiuno è meglio aspettare qualche minuto in più se non si è certi che sia già entrata l'ora per rompere il digiuno.

Per chi non lo sapesse le 5 preghiere obbligatorie del musulmano sono:

Fajr (alba)

Dhòr (mezzogiorno)

‘Asr (primo pomeriggio)

Maghreb (tramonto)

Ishà (sera)

Azioni da evitare durante il digiuno

Durante l'abluzione, mentre si sciacqua la bocca, fare in modo che non si ingerisca il liquido, potrebbe annullare il digiuno, come baciare appassionatamente, l'emissione di liquido seminale può annullarlo. Si eviti tutto quanto possa avere a che fare con la sessualità. Evitare di assaggiare il cibo mentre si sta cucinando, anche solo con la lingua per capire se il cibo è cotto per poi sciacquarsi la bocca, è sbagliato. Si possono usare spray per il naso, collirio per gli occhi, l'importante che il liquido non arrivi in gola. Evitare di ingoiare medicine durante il digiuno, è permesso farlo prima o dopo la rottura. Anche il vomito provocato volontariamente annulla il digiuno.

Azioni che annullano il digiuno

Disse il Profeta: **“Chi vomita volontariamente deve rifare il digiuno”**.

Chi mangia e beve inavvertitamente non rompe il digiuno, quella è una benedizione di Iddio l'Altissimo, che ha voluto per voi. In questi casi, una volta che si è resi conto della cosa, continuare lo stesso il digiuno e non interromperlo, poiché è stata una cosa involontaria.

Disse il Profeta: **“Chi, digiunando mangia o beve per distrazione, prosegua pure il digiuno. È Dio che l'ha nutrito e che gli ha dato da bere”**. (Bukhari e Muslim)

“Chi, durante il Ramadan, rompe il digiuno per distrazione non deve né rifarlo né espiare”. (Darakatni)

Anche la perdita di sangue –per un taglio per esempio- non annulla il digiuno.

Disse Ibn Abbàs:

“Il digiuno è annullato da ciò che entra e non da quello che esce”. (Ibn abu Shuayb)

L'espiazione è richiesta solo per gli atti fatti volontariamente, come i rapporti sessuali dall'alba al tramonto –non è vietato dopo la rottura, solo con la persona sposata naturalmente- e aver mangiato o bevuto.

Abu Hureira riferì che un uomo venne dal Profeta e gli disse:

“O Inviato di Dio sono rovinato! Chiese il Profeta: ‘Cos'è che ti ha rovinato?’, ‘ho avuto un rapporto con mia moglie durante il digiuno di Ramadan’, ‘Sei nelle condizioni di liberare uno schiavo?’, ‘No!’ rispose l'uomo, ‘Puoi nutrire 60

poveri?’, ‘Neanche’ rispose l’uomo sconcolato e si sedette. In quel momento portarono al Profeta un grande cesto di datteri, il Profeta disse: ‘Prendi questi datteri e distribuiscili ai poveri’, ‘A chi dovrei darli se non c’è nessuno più povero di me?’ esclamò l’uomo. A questo punto il Profeta fece un grande sorriso e disse: ‘Allora dalli alla tua famiglia’.”

Azioni permesse durante il digiuno

Dopo aver rotto il digiuno si possono avere rapporti con la propria moglie o marito:

“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”. (Corano, Sura 2 Al Baqara/ La Giovenca, v. 187)

L’espiazione

L’espiazione purifica l’anima del fedele dalle conseguenze del peccato volontario.

Disse il Profeta:

“Temi Iddio ovunque tu sia. Fai seguire ogni cattiva azione da una buona che la cancelli. Comportati bene con il tuo prossimo”. (Tirmidy)

Quindi per espiaire il peccato tre sono le possibilità:

1. Liberare uno schiavo musulmano, oppure
2. Digiunare per due mesi consecutivi, o
3. Nutrire 60 poveri.

Nel Ramadan è permesso profumare il corpo e gli abiti, ed inghiottire la propria saliva. Inoltre la polvere che ci può investire e penetrarci, i fumi e altri vapori non invalidano il digiuno. Stessa cosa se si emette sperma involontariamente durante il sonno. Per concludere aggiungerei che durante il digiuno ed anche dopo averlo rotto al tramonto, bisogna astenersi nel dire parolacce, menzogne, diffamare, rubare, fumare...

Ci sono fratelli che fumano quando interrompono il digiuno, altri che fumano durante il digiuno, altri ancora che non pregano durante il digiuno perchè convinti che la preghiera è per sè stessi e il digiuno per Dio, certi di fare la cosa giusta. Il digiuno senza preghiera non è un digiuno valido, poichè non si rispetta uno dei cinque pilastri della fede islamica. Evitare il più possibile di guardare la televisione, soprattutto i programmi che non trattano argomenti religiosi, di ascoltare canzoni alla radio. Questo è il mese in cui è sceso il Sacro Corano, quindi il musulmano si dedicherà alla lettura e all'ascolto del Corano, alla preghiera in casa e fatta in moschea con gli altri. Altri musulmani addirittura non fanno il digiuno perchè secondo loro fa troppo caldo in estate o troppo freddo in inverno, pensate, il caldo del fuoco dell'Inferno è assai più insopportabile del caldo in questa vita di una giornata d'Agosto o di Giugno, per evitarlo basta seguire la Retta Via, inshAllah. Come abbiamo già detto precedentemente, il digiuno si salta solo in caso di malattia, di viaggio, di ciclo mestruale (le donne) allattamento, vecchiaia e infanzia.

Che Dio perdoni i nostri peccati di un intero anno con il nostro digiuno, che accetti il nostro pentimento inshAllah e ci aiuti ad andare avanti nel miglior modo possibile.

Mamdouh AbdEl Kawi Dello Russo ha scritto dal **1999** al **2009** i seguenti libri:

1999: La mia strada

2000: Mondi Religiosi

2001: Ehdina siràta-l-mustaqim/Mostraci la retta via VOL. 1

2002: Sarebbe più bello...

Messaggio Divino

La guerra delle passioni

Ehdina siràta-l-mustaqim/Mostraci la retta via VOL. 2

La storia dei profeti

La verità?

2003: Ehdina siràta-l-mustaqim/Mostraci la retta via VOLUME UNICO

Il Miracolo scientifico

Una Rosa delicata/ La donna nell' Islam

Come un edificio le cui parti si rinsaldano vicendevolmente

2004: L'apparenza della vita terrena

Forse non tutti sanno che...

Le chiese e i cristiani in Medio Oriente

Mondi Religiosi/Messaggio Divino

E' tempo di cambiare/ Liberi dai pregiudizi

...e vedrai la vita con occhi diversi

Il Sigillo dei Profeti

Cercando la verità

2005: Perché l' Islam?

2007: Bab Zuweila: Viaggio nella storia dei paesi arabi, africani e asiatici

Perché credere in Dio?

2008: Gli ultimi 10 anni: 1998-2008

Approfondiamo le Storie dei Profeti- Da Adamo a Ismaele: i primi profeti sulla terra

Raccolta dei 10 libri: 1999- 2002 (vol. 1)

Raccolta dei 10 libri: 2003- 2005 (vol. 2)

Approfondiamo le Storie dei Profeti- Da Isacco a Mosè: la Torah rivelata (vol. 2)

Approfondiamo le Storie dei Profeti- Da Davide a Gesù: i profeti che precedettero Muhammad

(vol. 3)

Il mio primo Pellegrinaggio (Omra) alla Mecca

Fratelli Uniti per Allah

2009: Argomenti Islam

Libri tradotti e curati da lui:

Il Pellegrinaggio (di Abu Bakr Djabar Al Djazairi)

Muhammad il naturale successore di Cristo (dibattito di Ahmed Deedat)

Crocifissione? (di Ahmed Deedat traduzione italiana)

Quale era il Segno di Giona? (di Ahmed Deedat traduzione italiana)

Segni della fine dei tempi- Vol. 1 (di Harùn Yahya)

Segni della fine dei tempi- Vol. 2 (di Harùn Yahya)

Segni della fine dei tempi- Vol. 3 (di Harùn Yahya)

Costruiamo la vita (di Amr Khaled traduzione in italiano)

Il Corano e la scienza moderna (di Zakir Naik traduzione in italiano)

Le donne nell'Islam (di Sherif AbdEl Azim traduzione italiana)

Muhammad il più grande nella storia (di Ahmed Deedat traduzione italiana)

Il Digiuno (di Abu Bakr Djabar Al Djazairi)