

Ramadan: un digiuno di preghiera, carità e armonia

O voi che credete! Vi è stato prescritto il digiuno, così come è stato prescritto a coloro che vi precedettero, in modo tale da aiutarvi a diventare coscienti di Dio (Cor. 183).

Così recita il Corano, e per un mese i musulmani si astengono, dall'alba al tramonto, da cibo e bevande, fumo e rapporti sessuali. Il mese di Ramadan è il 9° mese del calendario islamico, che è lunare. Durante questo periodo si aprono "le porte del paradiso" e si chiudono "le porte dell'inferno", vengono perdonati i peccati e le persone si astengono da compiere azioni malvagie. Se durante la giornata i ritmi sono rallentati, si dedica più tempo al riposo ed alla preghiera, la notte è il tempo della festa, dei rapporti amorosi, delle relazioni sociali. Si offre da mangiare ai parenti ed alle persone bisognose, si organizzano danze, si ascolta musica (sacra o profana). I più devoti si dedicano a varie pratiche religiose. Una delle ultime notti del mese, Laylatt- al Qadr (La Notte del Destino), è la notte in cui discendono gli Angeli e chi verrà trovato in preghiera sarà sicuramente ricompensato.

Il mese di Ramadan è anche dedicato alle elemosine, astenersi dal cibo avvicina allo stato in cui vivono i più poveri, gli affamati, il credente ha così l'occasione di comprendere la condizione dei miseri ed essere solidale con loro. Per i più devoti il pasto più adatto per rompere la giornata di digiuno deve essere uguale a quello consumato dalla persona più povera della comunità. Secondo la medicina tradizionale islamica il digiuno è considerato il metodo di cura più semplice e forse più efficace. Digiunando si dà modo al nostro organismo di espellere le tossine accumulate in un anno, fortificando e disciplinando anche il carattere. Fin dal medioevo molti trattati di medicina consigliano di astenersi dai cibi per guarire malattie fisiche e psichiche.

Forse, però, il significato principale del Ramadan è quello di vivere in armonia con la comunità. Le guerre devono essere sospese (eccetto in caso di difesa da un attacco) e le persone si devono sforzare di risolvere le loro controversie in modo pacifico. Si narra che il Profeta Muhammad abbia detto: "O uomini, se durante questo mese qualcuno terrà a freno la sua collera, sarà in grado di camminare speditamente il Giorno in cui i piedi altrui tremeranno". In quest'epoca dove ci preoccupiamo soltanto di consumare può essere interessante conoscere culture in cui per un intero mese la cosa più importante è riuscire a non consumare.