

Il quarto pilastro dell'Islam: il digiuno di Ramadan

Descrizione: Un'introduzione al quarto pilastro dell'Islam, il digiuno di Ramadan, I suoi benefici spirituali e il concetto di digiuno nelle religioni del mondo.

Da IslamReligion.com

Pubblicato su 27 Oct 2014 - Ultima modifica su 05 May 2019

Categoria: [Articoli](#) > [Culto e pratica](#) > [I cinque pilastri dell'Islam e altri atti di culto](#)

Il digiuno non è unicamente per i musulmani. È stato praticato per secoli in relazione a cerimonie religiose di Cristiani, Ebrei, Indù, Confuciani, Taoisti e Giainisti. Dio parla di questo fatto nel Corano:



"O voi che credete, vi è prescritto il digiuno* come era stato prescritto a coloro che vi hanno preceduto. Forse diverrete timorati" (Corano 2:183)

Alcune società native americane digiunavano per scongiurare catastrofi o per espiare i peccati. Nativi americani del Nord praticavano digiuni tribali per scongiurare minacce di disastri. I nativi americani del Messico e gli Incas del Perù osservavano digiuni penitenziali per placare i loro dei. Antichi popoli del Vecchio Mondo, come gli Assiri e i Babilonesi, osservavano il digiuno come forma di penitenza. Gli Ebrei osservano il digiuno annualmente come forma di penitenza e purificazione nel Giorno dell'Espiazione o Yom Kippur. In questo giorno non è consentito assumere né cibo né bevanda.

I primi Cristiani associavano il digiuno alla penitenza e alla purificazione. Durante i primi due secoli della sua esistenza, la Chiesa cristiana ha istituito il digiuno come preparazione volontaria per ricevere i sacramenti della santa comunione e del battesimo e per l'ordinazione di sacerdoti. Più tardi, questi digiuni sono stati resi obbligatori anche in altri giorni.

Nel VI secolo, il digiuno quaresimale fu ampliato a 40 giorni, in ciascuno dei quali un solo pasto era permesso. Dopo la Riforma, il digiuno è stato mantenuto dalla maggior parte delle chiese protestanti ed è stato reso facoltativo in alcuni casi. Rigorosi protestanti, tuttavia, condannarono non solo le feste della Chiesa, ma anche i suoi digiuni tradizionali.

Nella Chiesa cattolica romana, il digiuno può comportare l'astinenza parziale da cibo e bevande o l'astinenza totale. I giorni cattolici di digiuno sono il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo. Negli Stati Uniti, il digiuno viene osservato maggiormente da Protestanti episcopali e luterani, dagli Ebrei ortodossi e conservatori e dai Cattolici.

Il digiuno ha assunto un'altra forma in Occidente: lo sciopero della fame, una forma di digiuno, che in tempi moderni è diventata un'arma politica dopo essere stata resa popolare da Mohandas Gandhi, leader della lotta per la libertà dell'India, che ha intrapreso digiuni per costringere i suoi seguaci a obbedire al suo precetto di nonviolenza.

L'Islam è l'unica religione che ha mantenuto le dimensioni esteriori e spirituali del digiuno nel corso dei secoli. I motivi egoistici e i desideri propri del sé alienano l'uomo dal suo Creatore. Le emozioni umane più sfrenate sono superbia, avarizia, gola, lussuria, invidia e rabbia. Queste emozioni per loro natura non sono facili da controllare, quindi una persona deve lottare duramente per disciplinarle.

I musulmani digiunano per purificare la loro anima; si mette un freno sulle emozioni più incontrollate, umane e selvagge. Le persone hanno seguito i due estremi nei loro confronti. Alcuni consentono che queste emozioni guidino la loro vita che conducono alla barbarie tra gli antichi e crasso materialismo nelle culture di consumo in tempi moderni.

Altri hanno cercato di privarsi completamente di questi tratti umani, che a loro volta hanno portato al monachesimo.

Il quarto pilastro dell'Islam, il digiuno del Ramadan, si verifica una volta ogni anno durante il 9° mese lunare, il mese di Ramadan, il nono mese del calendario islamico, in cui:

"...abbiamo fatto scendere il Corano, guida per gli uomini (Corano 2:185)

Dio nella sua infinita misericordia ha esentato i malati, i viaggiatori e altri che non sono in grado di digiunare nel mese di Ramadan.

Il digiuno aiuta i musulmani a sviluppare autocontrollo, ad acquisire una migliore comprensione dei doni di Dio e una maggiore compassione verso i deprivati. Il digiuno nell'Islam implica l'astensione da tutti i piaceri del corpo fra l'alba e il tramonto. Non è solo il cibo ad essere proibito, ma anche qualsiasi attività sessuale.

Tutte le cose che sono considerate vietate lo sono ancora di più in questo mese, a causa della sua sacralità... In ogni momento durante il digiuno, una persona sopprime le sue passioni e i suoi desideri in amorosa obbedienza a Dio. Questa consapevolezza del dovere e lo spirito di pazienza aiuta a rafforzare la nostra fede. Il digiuno aiuta una persona a ottenere il suo autocontrollo.

Una persona che si astiene dalle cose ammissibili come il cibo e le bevande è probabile che si senta consapevole dei suoi peccati. Un accresciuto senso di spiritualità aiuta a rompere le abitudini di mentire, di fissare con desiderio al sesso opposto, di spettegolare e di perdere tempo.

Sentire la fame e la sete per una parte della giornata permette di comprendere la miseria delle 800 milioni di persone che soffrono la fame o di quel decimo delle famiglie negli Stati Uniti, per esempio, che vive con la fame o che si trova a rischio di fame. Dopo tutto, perché qualcuno dovrebbe preoccuparsi della fame, se non ne ha mai provato i

relativi dolori? Si può capire perché il Ramadan è anche un mese di carità e di donazione.

Al tramonto, il digiuno è rotto con un pasto leggero popolarmente chiamato iftaar. Le famiglie e gli amici condividono un pasto speciale a tarda sera insieme, spesso anche con cibi speciali e dolci serviti solo in questo periodo dell'anno. Molti vanno alla moschea per la preghiera della sera, la quale è seguita da speciali preghiere eseguite solo durante Ramadan.

Alcuni recitano l'intero Corano come uno speciale atto di pietà; recitazioni pubbliche del Corano possono essere sentite per tutta la serata. Le famiglie si svegliano prima dell'alba per consumare il loro primo pasto della giornata, che le sostenterà fino al tramonto. Verso la fine del Ramadan i musulmani commemorano la "Notte del Potere", notte in cui il Corano è stato rivelato. Il mese di Ramadan si conclude con una delle due grandi celebrazioni islamiche, la festa della rottura del digiuno, denominata Eid al-Fitr.

In questo giorno, i musulmani celebrano con gioia il completamento del Ramadan e abitualmente distribuiscono doni ai bambini. I musulmani sono anche tenuti ad aiutare i poveri, facendo sì che si uniscano nello spirito di relax e di gioia, distribuendo zakat-ul-Fitr, uno speciale atto di carità eseguito sotto forma di donazione di prodotti alimentari di base, in modo che tutti possano godersi l'euforia generale della giornata.

L'indirizzo web di questo articolo:

<http://www.islamreligion.com/it/articles/47>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tutti i diritti riservati.