

· **I MISTERI DEL DIGIUNO** (*Asrār as-saum*) di Al-Ghazālī  
(Tratto dal Libro "Scritti scelti di al-Ghazali" edizione U.T.E.T.)

**Premessa**

Sia lodato Allāh che ha fatto grandi elargizioni di grazia ai Suoi servi allontanando da essi le insidie e le arti del demonio (shaytan), respingendo le sue speranze e frustrandone i propositi allorché stabilì il digiuno a difesa e protezione dei Suoi amici e aprì loro per Suo mezzo le porte del Paradiso e fece loro conoscere come gli espedienti diabolici per arrivare al cuore siano gli appetiti nascosti e come nel domarli «l'anima tranquilla» (Cor., LXXXIX, 27), che mostra la sua bravura combattendo l'avversario, divenga forte col favore divino. E sia benedetto Muhammad, colui che guida le creature e spiana la via, e siano benedetti la sua famiglia e i suoi Compagni, uomini dotati d'acuta perspicacia e d'intelligenza superiore. Il Signore dia loro salvezza in gran copia!

Il digiuno è «un quarto della fede», avendo affermato il Profeta -che Allāh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Il digiuno è metà della pazienza» e «La pazienza è metà della fede». Esso si distingue fra gli altri pilastri della fede per una particolare relazione con Allāh eccelso, avendo Egli dichiarato, secondo quanto ha riferito il Suo Profeta -che Allāh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Ogni opera buona sarà moltiplicata per dieci fino a settecento, eccettuato il digiuno, poiché questo appartiene a Me ed Io lo ricompenserò». Ha detto pure Allāh l'Altissimo: «Verrà certamente corrisposto ai pazienti la loro mercede, senza restrizione (computo)» (Cor., XXXIX, 10). E poiché il digiuno è «metà della pazienza», la sua ricompensa sorpassa le regole della valutazione e del computo.

Per conoscere il suo merito ti basti quello che ne ha detto il Profeta -che Allāh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Per Colui nelle cui mani è la mia anima, i resti di cibo nella bocca di chi digiuna sono presso Allāh più fragranti del muschio». Dice infatti Allāh Grande e Potente: «Chi digiuna trascura appetito, cibo e bevande per Me. Il digiuno Mi appartiene ed Io ne stabilisco la ricompensa» (1). Il Profeta -che Allāh preghi su di lui e gli dia la pace - ha detto: «Il Paradiso ha una porta detta *Rayyān* per la quale non entrano se non quelli che digiunano: essa è il luogo promesso per l'incontro con Allāh l'Altissimo in ricompensa del digiuno». E ancora: «Chi fa il digiuno ha due gioie: l'una al momento in cui lo interrompe, l'altra quando incontra il suo Signore». E ancora: «Ogni casa ha una porta e la porta del culto è il digiuno»; e «Il sonno di chi digiuna è culto». Abū Huraira (2) ha riferito che il Profeta -che Allāh preghi su di lui e gli dia la pace - disse: «Quando entra il mese di Ramadān vengono aperte le porte del Paradiso e chiuse quelle dell'Inferno, vengono legati i demoni e v'è uno che grida: "O tu che desideri il bene, su, fallo! O tu che desideri il male, smettila!"». E Wakī' (3), commentando le parole dell'Altissimo: «Mangiate e bevete in pace per quel che prima faceste nei giorni trascorsi» (Cor., LXIX, 24), disse che questi erano i giorni del digiuno, giacché in essi si era tralasciato di

mangiare e di bere.

L'Inviato di Allàh -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace - ha unito nel vanto (valore), mettendoli sullo stesso piano, l'asceti nel mondo terreno e il digiuno; disse infatti: «L'Altissimo accomuna nel vanto gli angeli e il giovane devoto con le parole: "O giovane che abbandoni i tuoi appetiti per Me, sacrificando per Me la tua giovinezza, sei presso di Me come uno dei Miei angeli"». Di colui che digiuna il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace - disse: «Allàh – Grande e Potente – dice: "Angeli Miei, osservate il Mio servo: per Me ha lasciato da parte appetito, piacere, cibo e bevande"». A proposito delle parole dell'Altissimo: «E nessuna anima conosce qual grande gioia è in serbo nascosta per loro in premio delle loro azioni buone» (Cor., XXXII, 17) si è detto: per azione buona qui si deve intendere il digiuno, avendo Allàh affermato: « Verrà certamente corrisposto ai pazienti la loro mercede, senza restrizione (computo)» (Cor., XXXIX, 10). Ration per cui sarà data a chiunque digiuna, senza che venga pesata, larga ricompensa al di là di ogni immaginazione e valutazione.

Del resto è giusto che sia così, dal momento che il digiuno appartiene soltanto ad Allàh ed è nobilitato in relazione a Lui, anche se a Lui appartengono tutti gli altri atti di culto, così come è nobilitata la Sacra Casa in relazione a Lui, mentre tutta la terra Gli appartiene. Ciò per due ragioni: La prima ragione è che il digiuno, essendo astensione e rinuncia, è in se stesso un segreto, mancandovi azione che si possa vedere, a differenza di tutte le azioni pie che sono esposte allo sguardo delle creature. Non vedendolo se non Allàh Grande e Potente, il digiuno è opera del tutto interiore che si attua con mera pazienza. La seconda ragione è che il digiuno serve a soggiogare il nemico di Allàh, il diavolo (shaytan)– lo maledica Allàh! – i cui mezzi (per far deviare) sono gli appetiti (desideri) i quali si fortificano col mangiare e col bere. Perciò disse il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Satana circola nell'intimo dell'uomo alla stessa guisa del sangue; restringetegli quindi i suoi canali con la fame». E ad 'A'isha (4) – si compiaccia Allàh di lei! ha riportato che il Profeta –che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace- ha detto : «Continua a battere alla porta del Paradiso», «Con che?» chiese lei, «Con la fame!» rispose il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -.

Servendo in modo particolare a soggiogare il diavolo, a sbarrare le sue vie, a restringergli i suoi canali, il digiuno merita di essere distinto per la sua relazione con Allàh Grande e Potente. Inoltre soggiogando (combattendo) il nemico di Allàh (lo shaytan), si sostiene Allàh Glorioso; e colui che sostiene (la causa di) Allàh Eccelso beneficerà a sua volta del Suo soccorso, avendo detto l'Altissimo: «Se voi sosterrate Allàh, Egli vi sosterrà e farà saldi i piedi vostri (i vostri passi)» (Cor., XLVII, 7). L'inizio sta nello sforzo da parte della creatura e la ricompensa nella guida da parte di Allàh Grande e Potente! Perciò ha detto l'Altissimo: «Ma quelli che lotteranno con zelo per Noi, li guideremo per le Nostre vie» (Cor., XXIX, 69). E: «Allàh non muta mai la Sua grazia ad un popolo, avanti che essi non mutino quel che hanno in cuore» (Cor., XIII, 11). Ed invero il mutamento è dato dal moltiplicarsi degli appetiti che sono campo e pascolo dei demoni: finché

essi rimangono fertili, i demoni non cessano di aggirarsi, e finché questi continuano ad aggirarsi la maestà di Allàh Glorioso non si rivela all'uomo e l'incontro con Allàh gli resta precluso. Disse il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Se i demoni non si libressero sui cuori dei figli d'Adamo, questi certamente guarderebbero al Regno dei Cieli».

## · I MISTERI DEL DIGIUNO E I SUOI INTIMI REQUISITI

Sappi che il digiuno è di tre gradi:

v'è un **digiuno comune**, un **digiuno speciale** e un **digiuno specialissimo**.

1) il **digiuno comune** consiste nell'astenersi dal soddisfare i piaceri del ventre e del sesso...

2) il **digiuno speciale** consiste nell'astenersi dai peccati dell'udito, della vista, della lingua, delle mani, dei piedi e delle altre membra.

3) il **digiuno specialissimo** è quello del cuore che si astiene dalle cure di questa vita e dai pensieri terreni e da tutto ciò che non è Allàh.

**Il digiuno specialissimo** si rompe pensando a cosa diversa da Allàh e dall'Ultimo Giorno, e pensando a cose terrene, fatta eccezione per quelle che mirano alla Religione e sono pertanto (delle) provviste per l'Aldilà (akhira) e non per questo mondo (dunyà). Tanto è vero che a proposito del mese di Ramadān i Maestri spirituali hanno detto: «A carico di colui che, mosso da preoccupazione impiega le ore diurne a procurarsi cibi per la rottura serale del digiuno, viene registrato un peccato, quella preoccupazione essendo mancanza di fiducia nel dono di Allàh e di certezza nella promessa Sua Provvidenza». Il terzo grado di digiuno è proprio dei Profeti, dei Giusti e dei Ravvicinati. Non ci si dilunghi a esaminarlo a parole nei suoi particolari, ma ci si dilunghi a metterlo in pratica, poiché esso è un procedere verso Allàh con vero zelo, un allontanarsi da ciò che non è Allàh Glorioso e un ammantarsi del senso delle Sue parole: «Di': "È Allàh!", e poi lasciali gingillarsi nelle loro discussioni» (Cor., VI, 91).

**Il digiuno speciale**, quello dei pii, consiste nel trattenere le membra dai

peccati: si attua in questi sei modi:

1) abbassando gli occhi e astenendosi dall'allungare lo sguardo su tutto ciò che è biasimevole e detestabile e tutto ciò che occupa il cuore distraendolo dal ricordo di Allàh. Disse il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Lo sguardo è una freccia avvelenata, di quelle del demonio (shaytan) – Allàh lo maledica! –; a chi vi rinunzia per paura di Allàh, Allàh concede una fede tale da sentirne la dolcezza nel cuore». Giābir... (5) ha tramandato il seguente detto del Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Cinque cose rompono il digiuno di chi lo sta compiendo: la menzogna, la maldicenza, la calunnia, il giuramento falso, lo sguardo impudico»;

2) trattenendo la lingua dai vani discorsi, dalla menzogna, dalla maldicenza, dalla calunnia, dalla licenziosità, dall'asprezza, dalla litigiosità, dalla ipocrisia, e facendola tacere, o tenendola occupata solo con la menzione di Allàh Glorioso e con la lettura del Corano. Questo è dunque il digiuno della lingua. – Disse Sufyan: «La maldicenza corrompe il digiuno»... – Ha tramandato Laith (6) che Mugīā-hid (7) disse: «Due difetti guastano il digiuno: la maldicenza e la menzogna». – Disse il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Il digiuno è uno scudo: se uno di voi digiuna, non si comporti in modo osceno né da ignorante; se qualcuno lo combatte o lo insulta, dica: "Sono in digiuno, sono in digiuno" ». – Si racconta: «Due donne fecero il digiuno all'epoca dell'Inviato di Allàh -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -, ma sul finire della giornata erano talmente indebolite dalla fame e dalla sete che stavano sul punto di morire; allora mandarono a chiedere al Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace - il permesso di interrompere il digiuno. Il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace - inviò alle due donne una ciotola per mezzo di un messo cui ordinò di dir loro: "Vomitare in questa ciotola ciò che avete mangiato". Allora l'una rigettò sangue e carne freschi riempiendo a metà la ciotola; l'altra poi vomitò le stesse cose, e in tal modo riempirono completamente il recipiente. Meravigliandosi la gente del fatto, il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace - disse: "Quelle due invero hanno digiunato astenendosi dai cibi leciti, ma hanno rotto il digiuno facendo cose che Allàh ha loro proibito. Si sono sedute l'una accanto all'altra e si sono messe a parlare della gente e questa che vedete nella ciotola è la carne della gente di cui si sono cibate"»;

3) impedendo all'udito di prestare ascolto a tutto ciò che è riprovevole: poiché tutto ciò che è proibito dire è proibito pure ascoltare; per tal motivo Allàh, mettendo sullo stesso piano chi ascolta cose proibite e chi divora illeciti guadagni, ha detto: «Gente con l'orecchio teso alla menzogna e divoratrice di illeciti guadagni» (Cor., V, 42). Così pure ha detto: «Magari i loro maestri e i loro dottori proibissero loro di dir cose peccaminose e di divorare guadagni illeciti» (Cor., V, 63). Divorare illeciti guadagni e restar zitti di fronte alla maldicenza son cose entrambe proibite: «Altrimenti siete come loro» (Cor., IV, 140), ha detto l'Altissimo. Per questa ragione disse

pure il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Colui che parla degli assenti e colui che gli presta ascolto sono soci nel peccato»;

4) trattenendo le altre membra, come mani e piedi, dal commettere peccati e azioni riprovevoli ed il ventre dalle cose su cui c'è un dubbio se lecite od illecite al momento della rottura del digiuno, giacché nessun valore avrebbe il digiuno se ci si astenesse dai cibi leciti e si mangiassero poi quelli proibiti al momento della sua rottura. Chi agisce così sarebbe simile a chi costruisse un castello e demolisse una città. Il cibo lecito, infatti, è di nocimento non per la specie, ma per la quantità, e scopo del digiuno è appunto la sua diminuzione. Colui che tralasciasse di prendere una medicina in grande quantità per timore d'esserne danneggiato, se si volgesse a prendere un veleno, sarebbe senz'altro uno stupido. Ora, il cibo illecito è veleno mortale per la religione, mentre quello lecito è rimedio che giova se preso in piccola quantità ed è di danno se preso in grande quantità. Lo scopo del digiuno è proprio la diminuzione del cibo. Disse il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Quanti digiunando non ricavano dal digiuno se non fame e sete!». Costoro, si è detto, sono quelli che rompono il digiuno mangiando cibi proibiti; ed anche, quelli che si astengono dai cibi leciti e rompono il digiuno divorando le carni del prossimo con la maldicenza, che è vietata; o, infine, quelli che non trattengono le loro membra dal commettere peccati;

5) non chiedendo grandi quantità di cibi leciti al momento della rottura del digiuno in maniera da riempirsi il ventre. Non v'è recipiente che Allàh non abbia più in odio di un ventre riempito di cibi leciti. Difatti come potrebbe servire il digiuno a soggiogare il nemico di Allàh e a distruggere gli appetiti, se chi digiuna cerca di sopperire, al momento della rottura del digiuno, a quel che gli è venuto meno durante il giorno, e magari vi aggiunge cibi di vario genere? È invalsa l'abitudine di mettere in serbo per il Ramadān ogni sorta di cibi e mangiarne in quel mese quanti non se ne mangiano in parecchi mesi. Ora è noto che scopo del digiuno è avere lo stomaco vuoto e distruggere i desideri per rafforzare l'animo nella pietà. Se invece si reprime dalla mattina alla sera lo stomaco sì da stimolarne l'appetito e rafforzarne il desiderio, e poi lo si nutre di ghiottonerie fino a sazietà, se ne accresce il piacere e se ne raddoppia la forza, svegliando appetiti che resterebbero forse quieti se lasciati alla normalità. Indebolire le forze, che sono i mezzi del diavolo (shaytan) per condurre al male, è l'anima e il segreto del digiuno. Tale scopo il digiunante non lo conseguirà che diminuendo il cibo, ossia consumando quello che sarebbe stato il pasto abituale di ogni sera, se non avesse digiunato. Che, se invece assomma la colazione del mattino con il pasto della sera, nessun profitto egli trarrà dal suo digiuno. Buona norma anzi sarebbe che non dormisse più del solito durante il giorno affinché, provando fame e sete, possa avvertire l'indebolimento delle forze. È allora che il cuore gli diviene limpido ed egli cercherà di procurarsi ogni notte quel tanto di debolezza che gli renda leggere la veglia e le devozioni. E può darsi anche che il demonio non si liberi più sul suo cuore, lasciandolo libero di contemplare il Regno dei cieli. La Notte del Destino (8), infatti, è appunto la notte in cui si svela un qualcosa del Regno celeste. A questo alludono le parole dell'Altissimo: «In verità Noi lo rivelammo la Notte del

Destino» (Cor., XCVII, 1). Ma a chi pone tra il cuore ed il petto una bisaccia piena di cibi nulla di quel Regno si rivelerà: non basta mantenere lo stomaco vuoto perché il velo sia sollevato fintante che il cuore non sia libero da tutto ciò che non è Allàh. Stando così le cose, si deve cominciare col diminuire il cibo...;

6) restando, dopo la rottura del digiuno, col cuore sospeso tra paura e speranza, poiché l'uomo ignora se il suo digiuno è accettato da Allàh – e in tal caso egli appartiene ai Ravvicinati a Lui – o se gli viene respinto – ed è pertanto degli odiosi a Lui. Questo stato d'animo lo abbia egli comunque alla fine di ogni suo atto di culto. Si racconta che al-Hasan al-Baṣṛī (9) disse passando accanto a certuni che ridevano: «Allàh ha fatto del mese di Ramadān un'arena per le sue creature, nella quale esse gareggiano nell'ubbidirGli; alcuni arrivano prima e vincono, altri restano indietro e sono delusi». E ci sarà da restare sbalorditi vedendo colui che ora ride e folleggia il giorno in cui trionferanno quelli che saranno arrivati prima e andranno delusi coloro le cui opere saranno state rese nulla. Ah, per Allàh! Se cadessero le bende, certamente colui che ha fatto il bene penserebbe al suo bene e colui che ha fatto il male al suo male! In altri termini, la gioia distrarrebbe dal folleggiare chi è accetto ad Allàh, e la tristezza ostruirebbe la porta del riso a chi è respinto da Lui. Di al-Ahnaf ibn Qais (10) si narra che quando gli fu detto: «Tu sei troppo vecchio; il digiuno ti indebolisce», rispose: «Io lo faccio per un lungo viaggio; la sopportazione obbedendo a Allàh è più lieve che non subendo il Suo castigo».

Questi che abbiamo esposto sono i valori intimi del digiuno. Se tu ora obbietti: «I giuristi dicono che è valido il digiuno di chi si limita a frenare gli appetiti del ventre e del sesso, e trascura questi valori intimi; come lo spieghi?», ti risponderei così: «Sappi che i giuristi, occupandosi dell'esteriorità, fissano i requisiti esteriori con argomenti più deboli di quelli da noi apportati in merito ai suddetti requisiti interiori concernenti specialmente la maldicenza e colpe simili. Ai giuristi, interessati alla sola esteriorità, d'altronde non spetta imporre se non ciò cui la gente comune, negligente, dedita alle cose terrene possa facilmente sottostare. I Sapienti, invece, che si occupano della Vita futura intendono per validità del digiuno l'accettazione da parte di Allàh, e per accettazione il raggiungimento del suo fine, e comprendono che tale fine è assumere una delle qualità divine, cioè la Signoria, ed imitare gli angeli frenando, per quanto possibile, gli appetiti, dai quali questi ultimi sono esenti.

L'uomo, infatti, è di grado superiore agli animali, potendo egli con il lume della ragione domare gli appetiti, ma di grado inferiore agli angeli, gli appetiti potendo prendere il sopravvento su di lui. Trovandosi l'uomo in questo stato di lotta, quanto più egli viene preso dagli appetiti tanto più si riduce “degli abietti il più abietto” (Cor., XLV, 5), aggregandosi agli animali; quanto più, invece, riesce a dominare gli appetiti più si solleva “al sommo dell' ‘Illiyin (11)” (Cor., LXXXIII, 18), raggiungendo il mondo

degli angeli. E poiché questi son vicini ad Allàh Grande e Potente, colui che li imita, cercando di somigliare ad essi nei loro costumi, s'avvicina ad Allàh a loro guisa. Chi infatti assomiglia al vicino è anche lui un vicino; in questo caso la vicinanza non è già di luogo, ma di qualità. Poiché il segreto del digiuno secondo i Maestri spirituali e i dotati di perspicacia è questo, che vantaggio c'è a rimandare un pasto ed assommarne due la sera, essendo in balia delle altre passioni durante il giorno? Che, se da un fatto simile si potesse trarre vantaggio, che senso avrebbero le parole del Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -: «Quanti digiunando non ricavano dal digiuno se non fame e sete?»; perciò disse Abū ad-Dardā' (12): «Oh! quanto gradevoli per gli assennati il sonno e il pasto di rottura del digiuno! Perché non dovrebbero essi disprezzare il digiuno e la veglia degli stupidi?». Senz'altro un atomo di devozione da parte di gente dotata di certezza e pietà ha più merito e più peso che non montagne da parte di illusi. Per questa ragione disse un sapiente: «Quanti facendo il digiuno lo rompono e quanti rompendolo digiunano!». I secondi sono coloro che preservano le loro membra dal peccare mangiando e bevendo; i primi sono coloro che, pur soffrendo fame e sete, danno libertà di peccare alle membra.

Colui che capisce il valore e il segreto del digiuno ben sa che chi si astiene dal pasto e dal coito, ma spezza il digiuno praticando il peccato è simile a chi stropiccia tre volte una parte del corpo nell'abluzione osservando manifestamente il numero prescritto, ma trascura la cosa più importante, ossia di lavarla e quindi a causa della sua stoltezza la preghiera gli viene respinta. Mentre chi interrompe il digiuno mangiando, ma trattiene le membra dalle cose riprovevoli è come colui che, lustrando le sue membra un po' alla volta, vede la sua preghiera accettata, se Allàh vuole, per aver egli osservato ciò che è fondamentale, anche se ha ommesso ciò che è subordinato. Chi, infine, compie tutte e due le cose, astenendosi cioè dal cibo e dal peccato, è come chi lustra ogni membro tre volte, compiendo, assieme a ciò che è fondamentale, ciò che è subordinato. Questa è la perfezione!».

Disse il Profeta - che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace - «Il digiuno è un deposito fiduciario; che ognuno di voi conservi il deposito!»; e allorché recitò le parole di Allàh, Grande e Potente: «Allàh vi comanda di restituire i depositi fiduciari ai loro proprietari» (Cor., IV, 58), mise la mano sull'orecchio e sugli occhi, esclamando: «L'udito è un deposito fiduciario e la vista è un deposito fiduciario!». Se il digiuno non fosse un deposito fiduciario, certamente il Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace - non avrebbe detto: «Dica: "Sono in digiuno!"», cioè ho dato in deposito la mia lingua per tenerla a freno; come posso ora liberarla per risponderti?

Concludendo, s'è visto che ogni atto di culto comporta atteggiamenti esteriori e atteggiamenti interiori, una scorza e una polpa: le varie scorze hanno gradi ed ogni grado vari piani. A tè ora la scelta, se contentarti della scorza invece della polpa, oppure unirti a quanti sono dotati di perspicacia (chi sa penetrare con intelligenza nell'intimo delle cose).

## NOTE:

- (1) La frase non è del Corano.
- (2) Compagno del Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -.
- (3) Noto tradizionista, morto nel 197/812.
- (4) La moglie prediletta di Muhammad - che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -.
- (5) Due sono i tradizionisti il cui nome è Giābir: Giābir ibn Zaid al-Basrī, morto nel 93/711, e Giābir ibn ‘Abdallah; probabilmente qui trattasi del secondo perché Ghazālī più avanti (p.237 e n.2) a Giābir aggiunge il nome del padre Abdallah.
- (6) Noto tradizionista, morto, pare, nel 175/791-2.
- (7) Noto tradizionista e lettore del Corano, morto nel 101/719 o nel 105/723
- (8)Ossia la Lailat al-qadr, comunemente identificata con quella tra il 26 e il 27 giorno di Ramadān. Per le varie spiegazioni date al versetto 1 della sura XCVII, cui si aggiunge quella qui data da Ghazālī, vedasi Il Corano, tradotto da A.Bausani (cit. a p. 41), Commento, p. 721.
- (9) al-Hasan al-Baṣrī, grande Maestro (m. 110/728), la cui personalità dominò la sua epoca in tutti gli aspetti della cultura religiosa. Vedasi per un più ampio giudizio su di lui Vite e denti di santi musulmani, cit., pp. 54-56.
- (10) Capo dei Banū Sa’d di Baṣra che combatté a fianco di ‘Alī contro Mu’āwiya a Ṣiffin e contro i ribelli khārigiti a an-Nahrawān. Gli si attribuiscono frasi sentenziose.
- (11)Questa parola, che è sicuramente l’ebraico ‘elīyon azioni dell’uomo. Per Ghazālī è nome di luogo.
- (12) – Compagno del Profeta -che Allàh preghi su di lui e gli dia la pace -, morto nel 32/652. si fece apprezzare per la sua conoscenza del Corano, trasmise numerose tradizioni. Vedasi ...Santi musulmani, p.40.

## misteri del digiuno

16 giugno 2015 [Redazione Spiritualità0](#)

*Imam Abu Hamid Al-Ghazali*



Il digiuno è “un quarto della fede”, avendo affermato il Profeta, su di lui la pace,: “Il digiuno è metà della pazienza” e “la pazienza è metà della fede”. Esso si distingue fra gli altri pilastri della fede per una particolare relazione con Iddio eccelso, avendo Egli dichiarato, secondo quanto ha riferito il Suo Profeta: “Ogni opera buona sarà moltiplicata per dieci fino a settecento, eccettuato il digiuno, poiché questo appartiene a Me ed io lo ricompenserò”. Ha detto pure l’Altissimo: “Egli pagherà la loro mercede ai pazienti senza misura”. E poiché il digiuno è “metà della pazienza”, la sua ricompensa sorpassa le regole della valutazione e del computo.

Per conoscere il suo merito ti basti quello che ha detto il Profeta: “Per Colui nelle cui mani è la mia anima, i resti di cibo nella bocca di chi digiuna sono presso Dio più fragranti del muschio”. Dice infatti Dio grande e potente: “Chi digiuna trascura appetito, cibo e bevande per Me. Il digiuno mi appartiene ed io ne stabilisco la ricompensa”.

Il Profeta ha detto: “Il Paradiso ha una porta detta Rayan per la quale non entrano se non quelli che digiunano: essa è il luogo promesso per l’incontro con l’altissimo Iddio in ricompensa del digiuno”. E ancora: “Chi fa il digiuno ha due gioie: l’una al momento in cui lo interrompe, l’altra quando incontra il suo Signore”. E ancora: “Ogni casa ha una porta e la porta del culto è il digiuno”, e “Il sonno di chi digiuna è culto”. Di colui che digiuna il Profeta disse: “Iddio dice: Angeli Miei, osservate il Mio servo: per Me ha lasciato da parte appetito, piacere, cibo e bevande”.

A proposito delle parole dell’Altissimo: “E nessun anima conosce qual grande gioia è in serbo nascosta per loro in premio delle loro azioni buone.” Si è detto: per azione buona qui si deve intendere il digiuno, avendo Dio affermato: “Egli pagherà la loro mercede ai pazienti senza misura”. Ragion per cui sarà data a chiunque digiuna, senza che venga pesata, larga ricompensa al di là di ogni immaginazione e valutazione.

Del resto è giusto che sia così, dal momento che il digiuno appartiene a Lui è nobilitato in relazione a Lui, anche se a Lui appartengono tutti gli altri atti di culto, così come è nobilitata la sacra Casa in relazione a Lui, mentre tutta la terra gli appartiene. Ciò per due ragioni: l’una che il digiuno, essendo astensione e rinuncia, è in se stesso un segreto, mancandovi azione che si possa vedere, a differenza di tutte le azioni pie che sono esposte allo sguardo delle creature. Non vedendolo se non Iddio grande e potente, il digiuno è opera del tutto interiore. L’altra è che il digiuno serve a soggiogare il nemico di Dio, il diavolo i cui mezzi sono gli appetiti i quali si fortificano col mangiare e col bere. Perciò disse il Profeta, su di lui la pace: “Satana circola nell’intimo dell’uomo alla stessa maniera del sangue; restringetegli quindi i suoi canali con la fame”. E ad ‘Aisha disse: “Continua a battere alla porta del Paradiso”. “Con che?” chiese lei. “Con la fame” rispose il Profeta, su di lui la pace. Servendo in modo particolare a soggiogare il diavolo, a sbarrare le sue vie, a restringergli i suoi canali.

L’inizio sta nello sforzo da parte della creatura e la ricompensa nella guida da parte di Dio grande e potente! Perciò ha detto l’Altissimo: “Ma quelli che lotteranno zelanti per Noi, li guideremo per le Nostre vie”. E: “Dio non muta la Sua grazia ad un popolo finché essi non mutino quel che hanno in cuore”. Ed invero il mutamento è dato dal moltiplicarsi degli appetiti che sono campo e pascolo dei demoni: finché essi rimangono fertili, i demoni non cessano di aggirarsi, e finché questi continuano ad aggirarsi la maestà di Dio glorioso non si rivela all’uomo e il Suo incontro gli resta precluso. Disse il Profeta, su di lui la pace: “Se i demoni si levassero dai cuori dei figli di Adamo, questi certamente guarderebbero al regno dei Cieli.”

## IL DIGIUNO (SAWM)

Una caratteristica dell’Islam, caratteristica spirituale ed etica unica, è l’istituzione del Digiuno. Definito alla lettera, il digiuno significa l’astensione completa da cibi, bevande, rapporti intimi e fumo, dal momento che precede lo spuntare dell'alba fino al tramonto, per l’intero mese di Ramadan, nono mese dell'anno islamico. Ma, se restringessimo il significato del Digiuno islamico a questo senso letterale, commetteremmo un triste errore. Quando l’Islam introdusse questa

impareggiabile prescrizione, esso piantò un albero in crescita perenne, un albero di infinita virtù e dai frutti difficilmente apprezzabili in tutto il loro valore. Ecco una spiegazione del significato spirituale del Digiuno islamico:

1. Esso insegna all'uomo il principio dell'amore sincero, perché, allorché osserva il digiuno, lo fa per profondo amore di DIO. E l'uomo che ama DIO d'amore sincero è un uomo che sa davvero che cosa sia l'amore.

2. Esso dà all'uomo un creativo senso di Speranza e una considerazione serena della vita, perché, allorché digiuna, egli spera di compiacere DIO e cerca la Sua Grazia.

3. Esso instilla nell'uomo una genuina virtù di devozione efficace, onesta consacrazione e vicinanza a DIO, perché, quando digiuna, l'uomo lo fa per DIO e per la Sua Causa, non per altro.

4. Esso coltiva nell'uomo una coscienza integra e vigile, perché la persona che digiuna osserva il digiuno sia in privato sia in pubblico. Nel digiuno, in particolare, non c'è autorità umana che possa controllare il comportamento dell'uomo o lo costringa a osservare tale pratica. L'uomo osserva il digiuno per compiacere DIO e soddisfare la propria coscienza mantenendosi fedele a DIO in privato e in pubblico. Non esiste modo migliore per coltivare nell'uomo una coscienza integra.

5. Esso istruisce l'uomo nella pazienza e nel trascendimento di sé; infatti, quando digiuna, l'uomo avverte il dolore della privazione, ma lo sopporta pazientemente. Tale privazione, in realtà, è solo temporanea, ma non c'è dubbio che l'esperienza fa comprendere al digiunante quali siano gli effetti provocati negli altri uomini da quelle medesime privazioni, allorché si tratta di privazioni che riguardano beni essenziali e durano giorni o settimane o addirittura mesi. Il significato di tale esperienza, sotto il profilo umano e comunitario, è che il digiunante sarà molto più sollecito di chiunque altro nel provare solidarietà per i suoi simili e rispondere alle loro necessità. E questa è un'eloquente espressione di abnegazione e di genuina solidarietà.

6. E' un'efficace lezione di moderazione e di volontà. La persona che osserva dovutamente il digiuno è certamente un essere che può disciplinare i propri desideri irrazionali e mettere il proprio sé al di sopra delle tentazioni fisiche. Un uomo siffatto è uomo di personalità e di carattere, uomo di volontà e determinazione.

7. Dà all'uomo un'anima traslucida, con la quale può attingere il trascendente; gli dà una, mente luminosa, con la quale può pensare; gli dà un corpo agile, col quale può muoversi e agire. Tutto ciò costituisce il risultato immancabile del mantenere leggero lo stomaco. Le istruzioni mediche, le norme biologiche e l'esperienza intellettuale attestano questo fatto.

8. Mostra all'uomo un nuovo modo per essere saggiamente parsimonioso e per amministrarsi in maniera corretta; infatti, quando mangia meno cibo e consuma meno carne, spende meno denaro e compie sforzi minori. La spiritualità si riverbera anche in questo modo sull'economia e sul bilancio familiare.

9. Rende l'uomo capace di padroneggiare l'arte di un maturo adattamento. Possiamo facilmente comprendere questo punto una volta che ci siamo resi conto di come il Digiuno faccia cambiare all'uomo tutto il corso della sua vita quotidiana. Allorché egli opera questo mutamento, si adatta naturalmente a un nuovo sistema e si muove per soddisfare le nuove norme. Ciò, alla lunga, sviluppa in lui un saggio senso di adattabilità e una capacità di superare le imprevedibili difficoltà della vita. Un uomo che attribuisca valore all'adattabilità costruttiva e al coraggio apprezzerà prontamente gli effetti del Digiuno sotto questo riguardo.

10. Radica l'uomo nella disciplina e nell'igiene. Quando una persona osserva il corso regolare del Digiuno in tutti i giorni del Mese Sacro e in tutti i Mesi Sacri degli anni che si avvicendano, essa si integra sicuramente in un'elevata forma di disciplina e assume un grandioso senso dell'ordine. Similmente, allorché alleggerisce lo stomaco e rilassa il sistema digerente, mette al sicuro il proprio corpo, per non dir dell'anima, contro tutti i danni risultanti dal sovraccarico dello stomaco. In questo modo, può esser certo che il suo corpo sarà esente dal disordine e che la sua anima continuerà a splendere pura e serena.

11. Fa sorgere nell'uomo un autentico spirito di appartenenza comunitaria, di unità e fratellanza, di solidarietà umana dinanzi a DIO e dinanzi alla Sua Legge. Un tale spirito è il risultato naturale del fatto che, quando l'uomo digiuna, si rende conto di far parte di tutta quanta la comunità musulmana,

la quale osserva il medesimo dovere nella stesso tempo e per gli stessi motivi. Nessun sociologo potrà dire che in un qualunque periodo storico vi sia mai stato qualcosa di simile a questa magnifica istituzione dell'Islam. Gli uomini hanno reclamato, in tutte le epoche, l'unità, la fratellanza, la giustizia, la dignità, ma come è stata priva di eco la loro voce e come è stato misero il risultato da loro conseguito! Com'è che possono attingere la loro meta, senza la luminosa guida dell'Islam? 12. E' una prescrizione divina intesa a dare all'uomo sicurezza e autocontrollo, a garantire la dignità e la libertà umana, a dare la vittoria e la pace. Questi risultati non mancano mai di manifestarsi come realtà vivente nel cuore della persona che sa come osservare il Digiuno. Quando digiuna nella maniera adeguata, egli esercita un completo comando sulle proprie passioni, disciplina i suoi desideri e resiste a tutte le cattive tentazioni. Si viene così a trovare in una posizione che gli garantisce la sicurezza, ristabilisce la sua dignità e integrità e lo libera dalla schiavitù del vizio. Una volta conseguito tutto ciò, egli ha instaurato la pace interiore, che è la fonte della pace permanente con DIO e, di conseguenza, con tutto quanto l'universo. Ora, qualcuno potrebbe esser tentato di sollevare questa obiezione: se le cose stanno così per quanto concerne l'istituzione islamica del digiuno e se questo è, sotto tale rispetto, il quadro dell'Islam, perché i Musulmani non vivono nell'utopia? A una tale obiezione possiamo solo replicare dicendo che i Musulmani hanno vissuto nell'utopia, e felicemente, in un certo periodo della loro storia. La realizzazione di quell'utopia fu un fenomeno unico nella storia umana. Diciamo unico, perché nessuna religione o sistema sociale, se non l'Islam, è mai stato in grado di tradurre i propri ideali in realtà effettiva. L'utopia di altre religioni e sistemi sociali è sempre rimasta nel campo delle teorie o delle pie intenzioni e dei sogni: a volte chiari, a volte confusi, a volte vicini, il più delle volte remoti. Ma l'utopia dell'Islam è stata realizzata e messa in pratica in grado completo. In senso umano e pratico ciò significa che l'utopia dell'Islam può essere nuovamente realizzata su questa terra e che essa si basa su fondamenta solide e su principi reali. La ragione per cui l'utopia islamica non viene realizzata ai nostri giorni è molteplice e facilmente spiegabile. Ma, per limitare la nostra discussione all'istituto del Digiuno, dobbiamo dire che molti Musulmani, per loro sventura, non osservano il digiuno o, nel migliore dei casi, adottano un atteggiamento di indifferenza. D'altronde, la maggior parte di coloro che lo praticano non si rendono conto del suo vero significato, per cui ne traggono un beneficio minimo o addirittura nessun beneficio. E' per questo che i Musulmani di oggi nel complesso non godono dei veri vantaggi del Digiuno. Inoltre, qualcun altro potrà dire che quanto affermiamo circa il Digiuno Islamico è anche vero per altri tipi di digiuno, come la Pasqua giudaica, la Quaresima cristiana, il digiuno gandhiano ecc. Perché allora i Musulmani fanno queste affermazioni arbitrarie a proposito del loro genere di Digiuno? A una tale persona e a tutte quelle del suo genere noi dirigiamo il nostro appello. E' contro i nostri principi religiosi e la nostra morale di Musulmani diffamare alcun profeta di DIO, respingere una formulazione della verità o tacciare di falsità una religione d'origine divina. Altri si ritengono liberi di commettere queste ingiurie irresponsabili, ma noi Musulmani no; noi infatti, sappiamo che, allorché scendiamo ai livelli infimi della morale, o piuttosto dell'immoralità, siamo virtualmente fuori dai ranghi dell'Islam. Noi sappiamo pure che l'istituzione del Digiuno è antica quanto la storia e che esso venne prescritto da DIO agli uomini prima dell'Islam, così come è stato da lui prescritto ai Musulmani. Ma noi non sappiamo se non pensiamo che siano in molti a saperlo- la forma esatta e le precise modalità in cui DIO prescrisse gli altri tipi di Digiuno. Noi comunque possiamo, per la causa della verità e di un illuminato desiderio di sapere, sostanziare le nostre affermazioni confrontando questa istituzione dell'Islam con gli altri tipi di digiuno.

### Il digiuno nella prospettiva comparatistica

1. In altre religioni e dogmi, in altre filosofie e dottrine, colui che osserva il digiuno si astiene da certi generi di cibo o di bevanda o di sostanze materiali, ma è libero di rimpiazzare ciò da cui si astiene riempiendosi lo stomaco con l'alimento sostitutivo, anch'esso di natura materiale. Nell'Islam ci si astiene dalle cose materiali (cibo, bevanda, fumo, ecc.) allo scopo di avere gioie spirituali e nutrimento spirituale. Il Musulmano vuota il proprio stomaco di ogni cosa materiale per riempirsi l'anima di pace e di benedizioni, per riempirsi il cuore di amore e misericordia, per riempirsi lo spirito di pietà e di fede, per riempirsi la mente di saggezza e determinazione.

2. Lo scopo del digiuno nelle altre religioni e filosofie è inevitabilmente parziale. Esso o ha obiettivi spirituali o scopi fisici o intellettuali; tutto ciò non si trova mai combinato insieme. Nell'Islam invece esso è inteso a conseguire tutti questi vantaggi e molti altri fini, sociali ed economici, morali e umani, privati e comunitari, personali e pubblici, interiori ed esteriori, locali e nazionali, il tutto armonizzato come si è detto più sopra.

3. Il digiuno non islamico non richiede più che un'astinenza parziale da certe cose materiali. Ma il tipo islamico di digiuno è accompagnato da devozione e culto, da carità e studio del Qur'an, da solidarismo e affabilità, da autodisciplina e risveglio della coscienza. Così il Musulmano che digiuna si sente un'altra persona. Egli è puro e luminoso internamente ed esternamente e la sua anima è così traslucida che egli si sente vicino alla perfezione, perché è vicina a DIO.

4. Sulla base delle nostre conoscenze e della nostra esperienza quotidiana, possiamo dire che altre filosofie morali e altre religioni insegnano all'uomo che egli non può realizzare i suoi obiettivi etici o entrare nel Regno di DIO se non sradica da se l'amore per il mondo. Di conseguenza, diventa necessario per un tale individuo ripudiare i propri interessi mondani, trascurare le sue responsabilità umane e ricorrere a qualche sorta di mortificazione o di severo ascetismo, di cui il digiuno è un elemento essenziale. Un digiuno di questo genere con persone di questo tipo può essere adoperato, ed è stato adoperato, come un pretesto per nascondere l'umiliante diserzione dal corso normale della vita. Il Digiuno islamico invece non è un divorzio dalla vita, ma un felice matrimonio con essa; non è una diserzione, ma un attacco compiuto con armi spirituali; non è una trascuranza, ma un arricchimento morale. Il Digiuno islamico non separa la religione dalla vita di ogni giorno né separa l'anima dal corpo. Non causa rottura, ma procura armonia. Non dissolve, ma trasfonde. Non disintegra, ma getta ponti e opera redenzione.

5. Anche la tabella del Digiuno Islamico è un fenomeno che colpisce. In altri casi il periodo del digiuno viene fissato in una certa parte dell'anno in maniera inflessibile. Nell'Islam invece il periodo del digiuno arriva col mese di Ramadan, nono mese dell'anno. Il calendario islamico è lunare e i mesi sono determinati dalle varie Lunazioni. Ciò significa che nel periodo di un limitato numero d'anni il Digiuno islamico copre l'intero ciclo delle quattro stagioni, andando e riandando dall'estate all'inverno attraverso la primavera e l'autunno, in maniera rotatoria. La natura del calendario Islamico è tale che il mese di Ramadan cade ad esempio in un anno in gennaio e l'anno successivo in dicembre. Sotto il profilo spirituale ciò significa che il Musulmano gode dell'esperienza morale del Digiuno a vari livelli e ne assapora i profumi spirituali nelle varie stagioni di vari climi, a volte nei giorni brevi e freddi dell'inverno a volte nei giorni lunghi e caldi dell'estate, a volte in un periodo intermedio. Ma questa varietà di esperienza resta, ogni volta, un tratto impressionante della vitalità di tale istituzione islamica. Essa è pure una notevole espressione della prontezza, del dinamismo, dell'adattabilità del credente musulmano. Questa è certamente una componente sana e considerevole della dottrina dell'Islam.

### Il periodo del Digiuno

E' già stato detto che il periodo del Digiuno obbligatorio è il mese di Ramadan. IL periodo quotidiano di osservanza del Digiuno inizia prima del sorgere dell'alba e termina immediatamente dopo il tramonto. Normalmente esistono accurati calendari che indicano l'ora esatta, ma in assenza di tali agevolazioni è possibile consultare l'orologio e la posizione del sole, oltre ai giornali locali, gli osservatori astronomici ecc. Il Digiuno di Ramadan è obbligatorio per ogni Musulmano responsabile e in grado di affrontarlo (mukallaf). Vi sono poi altri momenti nei quali esso è fortemente raccomandato, secondo le tradizioni del Profeta Muhammad. Nel novero di tali circostanze rientrano il lunedì e il giovedì di ogni settimana, pochi giorni di ogni mese nei due mesi che precedono l'arrivo di Ramadan, ossia Rajab e Sha'ban, i sei giorni che vengono dopo 'Id el Fitr, dopo Ramadan. Inoltre, è sempre meritorio digiunare, in qualsivoglia giorno di qualunque mese dell'anno, tranne i giorni di 'Id e i Venerdì, quando nessun Musulmano deve digiunare. Comunque, possiamo ribadire che il solo digiuno obbligatorio è quello di Ramadan, che può durare 29 o 30 giorni, a seconda della lunazione. Questo è un pilastro dell'Islam e il non osservarlo senza una giustificazione valida costituisce un peccato severamente punito. Sapendo che cosa il digiuno possa

fare per l'uomo, DIO ha prescritto un digiuno di tre giorni a chiunque infranga un giuramento. Analogamente, se uno dichiara che sua moglie gli è interdetta così come, lo è sua madre (vecchia usanza preislamica), deve pagare per la sua leggerezza e irresponsabilità. Per espiare questo peccato, dovrà osservare il digiuno per due mesi consecutivi (Qur'an, 2, 183-185; 5, 92; 58, 1-4) (7). (7) E' interessante notare che l'espiazione per aver infranto un giuramento onesto consiste nel nutrire o vestire dieci poveri. Se ciò non è possibile, il trasgressore deve emancipare uno schiavo o riscattarne la libertà. Se anche questo non è possibile, si ricorre allora al digiuno di tre giorni (Qur'an, 5, 92). Nel caso dell'uso irriflesso della dichiarazione suddetta, odioso costume preislamico, il primo obbligo del trasgressore è di emancipare uno schiavo o riscattarlo. Se non può permetterselo, dovrà digiunare per due mesi consecutivi prima di avere rapporti con la moglie. Se non può digiunare, deve nutrire sessanta poveri o distribuire sessanta pasti fra i poveri. Vi sono altre occasioni in cui è richiesto o raccomandato il digiuno, quale sostitutivo di prescrizioni non adempibili (Qur'an, 58, 1-4, cfr, 2, 196).

Chi deve digiunare? Il digiuno di Ramadan è obbligatorio per ogni Musulmano, maschio o femmina, che abbia queste qualificazioni:

1. sia mentalmente e fisicamente adatto, il che significa essere sano e capace;
2. abbia l'età necessaria, l'età della pubertà e del discernimento, la quale si aggira normalmente intorno ai quattordici anni. I bambini al di sotto di questa età debbono essere incoraggiati a seguire questa buona pratica a livelli facili, cosicché, quando raggiungano l'età della pubertà, siano mentalmente e fisicamente preparati a osservare il Digiuno;
3. si trovi nella propria residenza abituale, nella propria città, villaggio, ditta ecc. Ciò significa non trovarsi in viaggio su un percorso di Cinquanta miglia o più;
4. sia onestamente sicuro che il Digiuno non può causargli alcun danno, fisico o mentale, a parte le normali reazioni di sete, fame ecc.,

#### Esenzione dal digiuno

Le suddette qualificazioni escludono le categorie seguenti:

1. I bambini al di sotto dell'età della pubertà e del discernimento;
2. I malati di mente, irresponsabili delle loro azioni. Gli individui appartenenti a queste due categorie sono esonerati dall'obbligo del digiuno e non è loro prescritto nessun obbligo sostitutivo;
3. Uomini e donne troppo vecchi e deboli per far fronte all'obbligo del digiuno e sopportarne le difficoltà. Queste persone sono esonerate da un tale obbligo, ma debbono quantomeno offrire a un Musulmano bisognoso un pasto completo o il suo corrispettivo in denaro. Questa compensazione mostra che, quando costoro possono digiunare anche per un solo giorno del mese, devono farlo, compensando il resto del mese. Diversamente, saranno responsabili della loro negligenza,
4. I malati il cui stato di salute possa essere gravemente compromesso dall'osservanza del digiuno. Costoro possono rimandare il digiuno, finché sono malati, a una data successiva, e poi recuperarlo giorno per giorno.
5. Coloro che viaggiano su un percorso di circa cinquanta miglia o più. In una tale circostanza potranno interrompere il digiuno temporaneamente durante il viaggio e recuperarlo nei giorni successivi, giorno per giorno. Ma è meglio per loro, dice il Qur'an, osservare il digiuno se possono osservarlo senza che ciò sia causa di difficoltà straordinarie.
6. Le donne gravide e quelle che allattano i loro figli possono anch'esse rompere il digiuno, qualora l'osservanza di quest'ultimo metta in pericolo la loro salute o quella del bambino. Devono però recuperare il digiuno in seguito, giorno per giorno.
7. Le donne mestruate (periodo massimo di dieci giorni) e le puerpere (periodo massimo di quaranta giorni). Queste non hanno il permesso di digiunare, anche se possono e vogliono farlo. Devono rimandare il digiuno a quando potranno recuperarlo e recuperarlo giorno per giorno. Bisogna comprendere bene che qui, come in tutte le altre pratiche dell'Islam, deve esserci chiara l'intenzione che l'atto viene intrapreso in obbedienza a DIO, in risposta al Suo ordine e per amore di Lui. Il digiuno di un giorno di Ramadan è vanificato qualora intenzionalmente si mangi, si beva, si fumi o

si abbiano rapporti intimi o comunque si lasci entrare alcunché all'interno del corpo attraverso la bocca. Se ciò viene fatto deliberatamente, senza alcun motivo legittimo, la pena consiste nel digiuno di sessanta giorni consecutivi o, come alternativa, nel dar da mangiare ,a sufficienza a sessanta poveri, oltre a osservare un giorno di digiuno in luogo del giorno il cui digiuno è stato vanificato. Quando il digiuno di giorni che non siano quelli di Ramadan viene interrotto per una ragione legittima, come quelle elencate al paragrafo "Esenzioni", l'individuo deve recuperare il digiuno in seguito, giorno per giorno. Se uno, per errore, fa qualcosa che ordinariamente interromperebbe il digiuno, la sua osservanza non è vanificata e il suo digiuno rimane valido, purché egli cessi di fare quella cosa nel momento stesso in cui si rende conto di che cosa stia facendo. Terminato il digiuno di Ramadan, bisogna distribuire l'elemosina speciale nota come *sadaqat al fitr* (elemosina della rottura del digiuno).

### Raccomandazioni generali

Il Profeta Muhammad raccomanda vivamente di osservare queste pratiche, specialmente durante Ramadan:

1. Fare uno spuntino leggero prima del sorgere dell'alba, spuntino noto come *suhur*;
2. mangiare tre datteri e bere un pò d'acqua subito il tramonto, dicendo questa preghiera: "*Allahumma, laka sumna wa 'ala rizqika aftarna*" (O Dio, per Tua causa abbiamo digiunato e adesso interrompiamo il digiuno col cibo che tu ci hai dato);
3. fare pasti leggeri il più possibile, poichè, come dice il Profeta, la peggior cosa che un uomo possa fare è riempirsi lo stomaco;
4. osservare l'orazione supererogatoria nota come *tarawih*;
5. far visita ai fratelli e intensificare le pratiche di solidarietà;
6. incrementare lo studio e la recitazione del Qur'an;
7. esercitare al massimo la pazienza e l'umiltà;
8. essere straordinariamente cauto nell'usare i sensi, la mente e soprattutto, la lingua; astenersi dalle chiacchiere inutili e dai pettegolezzi ed evitare ogni movimento sospetto.

- See more at: [http://www.sufi.it/Islam/ramadan\\_focus.htm#sthash.qPzfXOun.dpuf](http://www.sufi.it/Islam/ramadan_focus.htm#sthash.qPzfXOun.dpuf)