

Ramadan et al.

Il 9 aprile si è concluso il mese islamico del digiuno, il Ramadan, che commemora la prima rivelazione del Corano a Maometto. La ricorrenza è il quarto dei Cinque Pilastri dell'Islam e il digiuno è un obbligo fondamentale per il musulmani adulti, eccezione fatta per quelli che sono in età avanzata, in gravidanza o allattamento, con seri problemi di salute, malati di mente e gli appartenenti a poche altre categorie, come i fedeli in viaggio e quindi impossibilitati dal parteciparvi. Il digiuno prevede l'astinenza per l'intero mese—dall'alba al tramonto—dal mangiare e dal bere, dal fare sesso, dal fumo e da altre forme di consumo più ricercate, come ingerire medicine tramite il naso o l'orecchio, oppure vomitare intenzionalmente.

Per quanto il precetto islamico sia probabilmente il più rigoroso, è straordinario come il digiuno sia praticato sotto varie forme in tutte le fedi più importanti del mondo: dai cristiani, durante la Quaresima, dagli ebrei in occasione dello Yom Kippur e altre feste, dagli hindu per la festa di Maha Shivaratri o i nove giorni di Navratri. Molti buddhisti praticano una sorta di digiuno 'quotidiano', rifiutando il cibo oltre al pasto di mezzogiorno.

Fin qui si tratta di fedi molto antiche, ma il disegno si replica anche in credenze più recenti. La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni — i 'Mormoni' — fu fondata solo nel 1830, 194 anni fa. Come dice il suo nome, la chiesa rivendica l'appartenenza al Cristianesimo, anche se le chiese cristiane 'storiche' contestano tale definizione. I suoi fedeli praticano mensilmente un digiuno di 24 ore, perlopiù nella prima domenica del mese. I soldi 'risparmiati' saltando i pasti dovrebbero poi andare ai poveri.

Per quanto si tratti di stime certamente approssimative, le tradizioni religiose più seguite al mondo dovrebbero essere il Cristianesimo con 2 miliardi e 300 milioni di fedeli, l'Islam con 1 miliardo e 800 milioni di fedeli, l'Induismo con 1 miliardo e 200 milioni di credenti e il Buddhismo con 850 milioni. Tutte predicano qualche tipo di digiuno. Tra le fedi di 'peso', solo il Sikhismo indiano—la quinta religione più grande del mondo—respinge la pratica del digiuno. I Sikh ritengono che il corpo umano sia un dono di Dio, da rispettare così com'è, senza 'rubargli' il nutrimento vitale.

È evidente che i fedeli nominalmente 'aderenti' alle varie religioni non sempre ne seguano tutti i precetti, specialmente quando richiedono sforzi disagiati, come per l'appunto i digiuni. È l'Islam che pone la questione con maggiore fermezza: se non pratichi il digiuno durante il Ramadan—almeno se le circostanze permettono—non sei un musulmano, punto. Aldilà del fatto religioso, pure i digiuni 'laici' sono al momento terribilmente di moda—del resto, anche il salutismo è una 'fede' a modo suo, e con una propria e particolare brutalità. Se non la pratichi a dovere, non sei un 'senzadio' o un 'miscredente', sei semmai meno in forma e meno attraente... Bisogna soffrire per quello in cui si crede.

<https://www.key4biz.it/ramadan-et-al/487392/>