Nibras Breigheche, membro del direttivo dell'Associazione Islamica Italiana degli Imam e delle Guide Religiose

Credere con il corpo nell'era del digitale

Intervento alla tavola rotonda di sabato 5 settembre 2015

Credere con il corpo nell'era virtuale
Grandi religioni a confronto

Ringrazio per l'invito, penso che occasioni di incontro come questa siano oggi più che mai necessarie, data la diffusione di pregiudizi sull'islam che esistono da vari secoli in occidente (non è questa la sede per approfondirne l'origine storica), a questo proposito sono interessanti i testi dello storico Franco Cardini, che non è musulmano ma che ha una profonda conoscenza del contesto storico nel quale si è diffuso l'islam e dei suoi principi.

Purtroppo in questi ultimi mesi questi pregiudizi si sono diffusi ancora di più anche in seguito ad atti di terrorismo messi in atto da frange estremiste che in nome dell'islam si sono macchiate di atti criminali che con l'islam non hanno nulla che fare, mi riferisco all'Isis che perseguita e uccide chiunque non la pensi come lui. Molto spesso non si riportano i dati numerici agghiaccianti dai quali emerge che la maggior parte delle vittime di questi terroristi sono musulmani, oltre alle minoranze religiose come quella cristiana e quella degli yazidi.

Tra i pregiudizi sull'Islam c'è l'idea diffusa che la pratica religiosa islamica (come ad esempio la preghiera ed il digiuno) sia gravosa o addirittura dannosa al benessere fisico della persona praticante, e che, di conseguenza, essere musulmano praticante sia qualcosa di particolarmente impegnativo. In realtà tutte le pratiche del culto islamico hanno come obiettivo quello di apportare dei benefici fisici, oltre che spirituali, alle persone che le praticano, all'ambiente circostante e alla società in generale.
Le preghiere obbligatorie, ad esempio, sono cinque, il fatto di pregare regolarmente significa (oltre alla recitazione di versetti e invocazioni che contribuiscono a mantenere la memoria allenata) anche compiere a intervalli regolari, nel corso della giornata, diversi movimenti e l'assunzione di diverse posizioni: durante la preghiera islamica si sta inizialmente in piedi, per poi inchinarsi piegando la schiena in avanti formando con il proprio corpo un angolo retto, poi ci si rialza e ci si prosterna appoggiando la fronte, il naso, le mani, le ginocchia e i piedi per terra. Infine si conclude la preghiera stando seduti con le ginocchia piegate e appoggiate a terra. Il fatto di muoversi favorisce la circolazione del sangue, la posizione da seduti favorisce

in particolare l’allungamento dei muscoli e dei tendini delle gambe, quella dell’inchino favorisce la tensione dei muscoli dell’addome della schiena e della parte posteriore delle gambe (bicipite femorale in particolare). Durante la prosternazione, il fatto di abbassare la testa rimanendo in questa posizione per qualche secondo, comporta il confluire del sangue verso il cervello, anche questa posizione ha svariati benefici fisici oltre che per la mente e per la concentrazione.
La preghiera è anche un momento di vicinanza fisica tra le persone: la preghiera è valida sia se fatta individualmente sia se fatta in gruppo, ma ci sono diversi *ḥadīṯ* [1] nei quali il Profeta Muhammad*[2] raccomanda di pregare in gruppo (“il valore di una preghiera svolta insieme ad altre persone è ventisette volte maggiore del valore della preghiera fatta individualmente”). Dato che la preghiera è un’occasione di contatto anche fisico tra le persone e dato che per pregare in gruppo ci si dispone in fila gli uni accanto agli altri, il Profeta Muhammad raccomandava di avere cura della propria igiene personale, non solo per i benefici del prendersi cura del proprio corpo e del proprio aspetto esteriore per l’individuo stesso, ma anche per evitare di arrecare fastidio alle persone con cui si entra in contatto ravvicinato soprattutto nel momento della preghiera congregazionale. Prima di andare in moschea è raccomandato, in particolare in occasione della preghiera del venerdì, di lavarsi il corpo e i denti, tagliarsi le unghie, pettinarsi con cura, rendere il proprio aspetto gradevole dal punto di vista esteriore anche indossando bei vestiti e profumandosi, evitare prima di recarsi in moschea di mangiare cibi dall’odore fastidioso come la cipolla o l’aglio. Esistono diversi *ḥadīṯ* nei quali il Profeta Muhammad ribadisce esplicitamente queste raccomandazioni. Il rito della preghiera deve essere compiuto in modo formalmente corretto, di questa correttezza formale fa parte la ṭahara, la pulizia, l’igiene personale e dell’abbigliamento, che dovrebbe essere particolarmente curato quando ci si reca in moschea.

Prima di compiere la preghiera, i musulmani devono compiere l’abluzione, che consiste nel lavarsi le mani, il viso, gli avambracci, passare le mani umide sulla testa, le orecchie e lavarsi i piedi. In caso di mancanza d’acqua è sufficiente fare il *tayammum*, e anche in caso di malattia non è necessario fare l’abluzione. Anzi, se l’uso dell’acqua dovesse in casi particolari aggravare la malattia, non solo non è necessario fare l’abluzione, ma è assolutamente vietato farla, dato che dal punto di vista islamico è vietato arrecare danno a sé stessi e agli altri. Preservare la propria salute e il proprio benessere fisico, così come quello spirituale, prendersi cura del proprio corpo e del proprio aspetto, sono dei doveri religiosi.

---

[1] *Ḥadīṯ* in arabo ha il senso generale di narrazione; in senso religioso è la narrazione della Sunna che è l’insieme dei detti, i fatti e gli atteggiamenti del Profeta Muhammad, trasmessi per testimonianza dei suoi “Compagni”, cioè i primi convertiti, e contemporanei. La Sunna è complementare al Corano anche perché ne facilita la comprensione e indica l’applicazione pratica dei suoi insegnamenti.

[2] L’asterisco indica in questo articolo l’eulogia “siano su di lui la pace e la benedizione di Dio” oppure “pace e benedizioni siano su di lui” (in arabo *ṣallā Allāhu ‘alay-hi wa sallama*, oppure *‘alay-hi al-ṣalāt wa al-salām*), che i musulmani, in ottemperanza a un’indicazione coranica (XXXIII: 56) e a una tradizione profetica, fanno seguire alla menzione del Profeta Muhammad. Alla citazione dei nomi di altri Profeti si fa seguire un’eulogia molto simile ma ridotta: ‘*alay-hi al-salàm*, “sia su di lui la Pace”; anche quest'ultima è indicata, nel presente lavoro, con un asterisco.

Nel Corano Dio dice: *"O figli di Adamo, adornatevi quando vi recate in un luogo di preghiera. Mangiate e bevete senza eccessi, Dio non ama chi eccede. Di': "Chi ha proibito gli ornamenti che Dio ha messo a disposizione dei Suoi servitori e le buone cose e i cibi eccellenti che ha creato per voi?" Di': "Tutto ciò spetta ai credenti nella vita terrena e ancora di più nel giorno della Resurrezione …"* (7: 31-32)

Gli eccessi, anche quelli nelle azioni positive, sono biasimati dall'Islam, che predilige sempre la via di mezzo e l'equilibrio; nel Corano leggiamo: *"Abbiamo fatto di voi una comunità equilibrata / una comunità del giusto mezzo, affinché siate testimoni di fronte ai popoli e l'inviato di Dio sia testimone di fronte a voi."* (2: 143)

Il Profeta Muhammad* aveva detto: *"Saranno dannati gli estremisti!"* e lo ha ripetuto tre volte di seguito. Quando aveva sentito di tre giovani che si vantavano della loro eccessiva assiduità nelle opere di adorazione del Signore (uno di loro diceva di passare tutte le notti in preghiera, un altro digiunava tutti i giorni, il terzo non si sarebbe mai sposato per dedicare tutta la sua vita solo al culto) aveva detto*: "Io invece in certi giorni digiuno e in atri no, di notte prego e dormo, e mi sposo"*.

Il Profeta Muhammad* aveva anche detto: *"La migliore delle cose è quella che sta nel mezzo"*. L'islam è dunque lontano da concezioni ascetiche radicali, il musulmano è chiamato a ricercare l'equilibrio, non a una rinuncia totale, come si evince chiaramente anche in questo *ḥadīṯ*: "*Un giorno il Profeta Muhammad chiese a 'Abdullah ibn 'Amr ibn al'As: - E' vero che digiuni tutti l giorni e rimani sveglio tutte le notti in preghiera? Egli rispose: - Si, è vero Messaggero di Dio.- Allora il Profeta gli disse: "Non farlo. Digiuna e rompi il digiuno, dormi e poi svegliati. Perché il tuo corpo ha dei diritti su di te, i tuoi occhi hanno dei diritti su di te, tua moglie ha dei diritti su di te, coloro che ti rendono visita hanno dei diritti su di te"*.[3] Anche da questo *ḥadīṯ* si evince il dovere del musulmano di prendersi cura della propria salute fisica e spirituale, della propria famiglia, dedicando una parte del suo tempo ad essa e, più in generale, alla società in cui vive.

L'islam è lontano anche da una idolatria del corpo e la riduzione dell'essere umano alla sola dimensione corporea e terrena, nel Corano e negli *ḥadīṯ* c'è un continuo richiamo alla transitorietà dei beni terreni, al pericolo che essi imprigionino il cuore, e al Giorno del giudizio in cui l'uomo giungerà davanti a Dio da solo, per rendere conto delle sue opere. Secondo la rivelazione coranica, l'amore eccessivo per la vita terrena è una delle cause della miscredenza: "*Tutti i beni che vi sono stati concessi non sono che un prestito di questa vita, un ornamento per essa, mentre quello che è presso Dio è migliore e duraturo. Non comprendete dunque*?" (28: 60) *Non saranno i vostri beni materiali né i vostri figli ad avvicinarvi a Noi, coloro che credono e compiono il bene avranno doppia ricompensa per le loro azioni dimoreranno al sicuro negli alti livelli [del Paradiso]."* (34: 34-37). Il Corano istituisce un rapporto stretto tra la superbia, che va di pari passo con l'empietà, e la ricchezza materiale. Occorre però tenere presente che non è la ricchezza in sé a essere fonte di peccato, al contrario, in quanto frutto della volontà di Dio e dono che proviene da Lui; il peccato risiede piuttosto nel sopravvalutarla, nell'eccessivo attaccamento ad essa, nell'anteporre gli agi del mondo alla propria condizione nell'aldilà, che dipende anche dall'assolvimento dei doveri di altruismo e solidarietà nei confronti delle persone bisognose.

[3] Questo *ḥadīṯ* è riportato da Buḫārī e da Muslim nei loro *Ṣaḥīḥ,* i due dei sei testi canonici di *ḥadīṯ* considerati i più autentici.

Il Profeta Muhammad disse: “*Non vi sono che due persone veramente invidiabili: una persona a cui Dio ha donato delle ricchezze e le ha spese nel bene, e una persona a cui Dio ha donato la sapienza e la saggezza così che giudica secondo essa e la insegna.*”[4]

Ed è proprio il modello di vita equilibrata che l’islam propone che ha permesso la rapida diffusione di questa religione all’inizio della rivelazione. Non è storicamente vero che l’islam si sia diffuso con la spada e con metodi violenti, prova ne è ad esempio che in Indonesia, il Paese a maggioranza islamica più esteso, non è mai arrivato nessun esercito musulmano, sono arrivati solo dei commercianti musulmani che con la loro onestà e il loro buon comportamento hanno indotto quelle popolazioni ad abbracciare l’islam, contribuendo alla diffusione di questa religione con la parola e il buon esempio, un comportamento equilibrato, la *testimonianza*, come viene definita nel Corano.

Un’altra delle pratiche del culto previste dai cinque pilastri pratici dell’Islam, quella che è forse la più sentita e praticata: il digiuno durante il mese di Ramadan, Ramadan è il nono mese del calendario lunare. Essendo un mese lunare, la cui durata è di 29 o 30 giorni, la data del suo inizio si sposta ogni anno di dodici giorni rispetto al calendario solare, di conseguenza nel corso della propria vita, ai musulmani capiterà di digiunare in periodi diversi dell’anno. Ci saranno quindi periodi in cui si sperimenterà un digiuno (che consiste nell’astenersi dal mangiare, dal bere e dai rapporti sessuali durante le ore di luce, dall’alba al tramonto) che sarà meno impegnativo, perché in inverno le giornate sono più brevi; in estate quando le giornate sono molto più lunghe, digiunare potrebbe essere più impegnativo. La stragrande maggioranza dei medici e dei dietologi non musulmani sono comunque concordi sui benefici fisici della pratica del digiuno per le persone adulte che non hanno problemi particolari di salute.

Al Ghazali ci dice che l’astensione si applica a diversi livelli: quello del corpo e quello della mente, che deve essere educata in occasione del digiuno fisico, anche ad astenersi dai peccati. Il Profeta Muhammad aveva più volte ricordato l’importanza dell’autocontrollo nell’abituarsi ad astenersi dal fare del male, in qualsiasi modo, durante questo mese; e il fatto di non di astenersi anche dal compiere peccati mentre si è a digiuno svuota il digiuno di uno dei suoi significati più importanti, che è quello della purificazione del proprio comportamento.
Il Profeta Muhammad* aveva detto: “*La persona forte non è colei che è in grado di vincere nel combattimento, è veramente forte colui che è in grado di auto controllarsi nei momenti di rabbia”*
Anche per quanto riguarda la preghiera il Profeta Muhammad* aveva detto: *“Chi prega e la sua preghiera non lo allontana dai peccati e dalle cattive azioni, si sta in realtà allontanando sempre di più dal Signore”*. Il fatto di pregare, di digiunare e di mettere in pratica gli altri precetti previsti dalla religione islamica deve infatti avere dei risvolti spirituali, morali e sociali che devono tradursi in azioni concrete, perché il fatto di avvicinarsi a Dio non può che comportare l’avvicinarsi alle persone e comportarsi in modo positivo con loro, in particolare quelle più deboli e bisognose, il Profeta Muhammad aveva infatti detto: *“Le persone più amate da Dio sono coloro che più si rendono utili”*. Tra i numerosi *ḥadīṯ* nei quali si sottolinea l’importanza

[4] *ḥadīṯ* riportato da Buḫārī e da Muslim

della vicinanza e della solidarietà nei confronti di chi ha bisogno: *"Dio vi sostiene e vi aiuta nella misura in cui sostenete e aiutate i vostri fratelli"*, il Profeta* ha anche detto "*Tutte le persone sono fratelli"*, quindi il reciproco sostegno e aiuto e la umana solidarietà non è dovuta solo nei confronti delle persone credenti ma a tutte le persone che ne hanno bisogno, indipendentemente dalla loro fede, e le pratiche religiose islamiche hanno tra i loro obiettivi, quello di ricordarcelo. Quindi uno degli scopi del ḏikr ossia del mantenere vivo il ricordo di Dio tramite ad esempio la preghiera, la recitazione del Corano, le invocazioni è quello di ricordarsi di tradurre in pratica i Suoi insegnamenti, facendo del bene nei confronti degli altri, ma anche di sé stessi, nel Corano leggiamo infatti: *"In verità i cuori trovano la quiete e si rasserenano al ricordo di Dio"* (13: 28)

Il binomio fede – azione ricorre spesso nel Corano. "*allaḏīna āmanū wa 'amilū al-ṣāliḥāt*", "*coloro che credono e operano il bene*" oppure "*coloro che hanno creduto e hanno compiuto opere/azioni buone*" sono espressioni che ritroviamo più volte ripetute nel Corano, per ribadire che il credo deve essere confermato dal comportamento.

E infatti il terzo pilastro pratico della fede è la zakàt[5]o elemosina obbligatoria. Spesso in italiano viene chiamata "imposta coranica". Si tratta di una donazione obbligatoria per le persone benestanti che dispongono di una certa "base imponibile" (*niṣāb al-zakāt*) che va calcolata ogni dodici mesi. Di questa donazione devono beneficiare le persone bisognose. Letteralmente il termine *zakāt* significa "purezza" e "purificazione" perché donandola si purificano i propri beni materiali. Donando la zakàt si restituisce alla persona bisognosa la parte di ricchezza che Dio le ha destinato. Naturalmente oltre a questa donazione obbligatoria che va fatta una volta all'anno, è considerato positivo fare anche altre elemosine. Molti musulmani si ricordano di calcolare la zakàt proprio durante il mese di Ramadan, il fatto di praticare il digiuno, e quindi di provare la sensazione della fame e della sete per qualche ora al giorno, induce ad essere ancora più solidali nei confronti delle persone bisognose che soffrono realmente la fame.

Chi per motivi di salute cronici non può digiunare deve donare, se ne ha la possibilità economica, il valore di un pasto per ogni giorno di digiuno saltato. I precetti che hanno come obiettivo quello di realizzare la solidarietà tra le persone sono diversi: ad esempio ci sono delle donazioni previste anche in occasione delle due feste previste dal calendario islamico.

Nel Corano si legge:*"Prendi dai loro beni delle donazioni per purificarli e renderli puri…"* (9: 103). Uno degli obiettivi principali delle azioni del culto è la purificazione di sé stessi, del proprio cuore, della propria anima, perché tutti, in quanto esseri umani, abbiamo bisogno di purificarci dagli errori che quotidianamente commettiamo, *"fai seguire alla cattiva azione una buona azione, la buona azione cancellerà quella cattiva"* aveva detto Muhammad*.

[5] Per quanto riguarda "l'intraducibilità" di certi termini, ho trovato interessante l'articolo di Ida Zilio-Grandi *Tradurre il Corano, un'ipotesi di lavoro*, pubblicata nel n. 14/2012 della rivista mensile *Il Regno*. Per questo motivo quando possibile è preferibile riportare l'originale in lingua araba dei versetti del Corano e dei detti del Profeta Muhammad.

In un *ḥadīṯ* sorridere ad un fratello viene definita un'azione altrettanto meritoria che fare una donazione o un'elemosina, quindi fare del bene alle persone può consistere nel donare loro un aiuto materiale tenendo conto del fatto che l'aiuto morale che può essere quello di donare un sorriso, ha altrettanto valore, nel Corano si legge infatti: *"Delle buone parole e il perdono sono migliori di un'elemosina … O voi che credete non vanificate le vostre offerte rinfacciandole e offendendo …"* (2: 263-264)

Anche durante il Pellegrinaggio alla Mecca, il quinto dei pilastri pratici dell'Islam, corpo e spirito sono egualmente coinvolti. Tra i riti del Pellegrinaggio c'è il *sa'ī bayna al-Ṣafā wa al-Marwa,* che consiste di ripercorrere i passi di Agar, moglie del Profeta Abramo e madre del Profeta Ismaele. Ogni anno milioni di musulmani ripercorrono durante il pellegrinaggio alla Mecca i passi di questa donna devota la cui storia è narrata in modo dettagliato in diversi detti del Profeta Muhammad[6].

Continuo nel Corano il richiamo a "*il Giorno in cui non gioveranno né ricchezze né progenie, eccetto per colui che verrà a Dio con un cuore puro*" (26: 88-89). Essenziale dunque il cuore, che nella rivelazione coranica come in quella biblica è ben più che la sorgente dei sentimenti, è la parte centrale e interiore dell'essere umano, come recita un noto *ḥadīṯ: "… nel corpo c'è un pezzetto di carne che se è sano rende tutto il corpo sano, ma se è deteriorato tutto il corpo è deteriorato: il cuore"*[7]. Il cuore è un luogo fisico e spirituale allo stesso tempo, è il centro vitale e spirituale, in molti versetti viene posto in relazione alla fede: "*Egli [Dio] ha impresso la fede nei loro cuori li ha rafforzati con uno spirito proveniente da Lui*" (58: 22).

La stessa Rivelazione coranica scende nel cuore del Profeta Muhammad*: "Di': "*Chi è nemico di Gabriele, che con il permesso di Dio ha fatto scendere il Corano nel tuo cuore, a conferma delle precedenti Rivelazioni, come guida e buona novella per coloro che credono.*" (2: 97)

Dal cuore, che è sede dell'anima o dello spirito, sgorgano le intenzioni, che sono importantissime dal punto di vista islamico perché danno valore alle azioni, infatti il Profeta Muhammad* ha detto: "*Le azioni valgono secondo le intenzioni, e ciascuno avrà secondo il suo intento*".

Quindi la purificazione del cuore, ossia della propria interiorità, è fondamentale dal punto di vista islamico, perché (come si evince da vari versetti) è l'opposto della menzogna, dell'ipocrisia, dell'avidità, dell'insensibilità, dell'empietà in senso lato. Tuttavia il concetto di purezza e purificazione espresso da vari termini dalle fonti islamiche, tocca tutto l'essere umano. Se grande importanza viene data al cuore, indispensabile però è anche la purificazione del corpo, dello sguardo, del vestire, evitare di mangiare cibi impuri. È sufficiente pensare al lavaggio rituale prima della preghiera, senza il quale essa non è valida; il Profeta* ha detto: "*Dio non accetta una donazione che è frutto di una frode, come non accetta una preghiera non preceduta dalla purificazione*."

Anche i beni posseduti devono essere purificati con la zakàt, elemosina purificatrice obbligatoria, perché l'essere umano è carne e spirito, Dio non ha creato l'essere umano come puro spirito, ma come un essere fatto di terra e spirito, come recita un famoso *ḥadīṯ*: "*Il concepimento di ciascuno di voi, nel ventre della madre si compie in quaranta giorni; inizialmente sotto forma di un seme/ embrione, poi sotto forma di*

[6] Nibras Breigheche, *Agar nella tradizione islamica*, in Letizia Tomassone (a cura di) *Figlie di Agar*, Effatà 2014

[7] *ḥadīṯ* riportato da Buḫārī e da Muslim

un'aderenza per lo stesso periodo, poi sotto forma di un pezzo di carne per un periodo simile. Infine gli viene inviato l'angelo che gli infonde lo spirito".

Il corpo (al-jasad) dichiara immediatamente il nostro legame con il Creatore di tutto e con la terra[8], dall'inizio della creazione alla fine, "*E' Lui che ha reso la terra una culla per voi … Da essa vi abbiamo creati, in essa vi faremo ritornare e da essa vi trarremo un'altra volta*." (Corano 20: 53-55).

Perfino la promessa fatta ai credenti non è una trasfigurazione angelica, ma il ritorno ad un Giardino, ad una situazione di abbondanza di beni, di immediatezza, di riappacificazione con se stessi e con gli altri*, "Il paradiso è riconciliazione dell'uomo con la natura, in altre parole con la materia. Da qui l'origine della profusione materiale che caratterizza al-Janna."*
Concludo con questi versetti che contengono un invocazione che esprime bene quello che è l'equilibrio della rivelazione islamica: *"Ci sono persone che dicono: "Signore nostro accordaci le ricchezze della vita terrena!". Questi non avranno alcuna parte nell'aldilà. E ci sono persone che dicono: "Signor nostro! Dacci le cose buone di questa vita e le cose buone dell'aldilà e allontanaci dal Fuoco!" Questi avranno la parte che si saranno meritati."* (2: 200-202)

[8] Patrizia Khadija Dal Monte*, "Coloro che credono nell'invisibile …". Riflessioni sulla fede a partire dalle fonti islamiche*, Al Hikma, Imperia 2012