

Guida ad un Ramadan eco-sostenibile

Kamran Shezad
(Traduzione di Manuel Olivares)



“ È nel mese di Ramadan che abbiamo fatto scendere il Corano, guida per gli uomini e prova di retta direzione e distinzione. Chi di voi ne testimoni [l'inizio] digiuni. E chiunque è malato o in viaggio assolve [in seguito] altrettanti giorni. Allah vi vuole facilitare e non procurarvi disagio, affinché completiate il numero dei giorni e proclamiate la grandezza di Allah Che vi ha guidato.

Forse sarete riconoscenti! ”

(Il Corano 2:185)



Indice

Introduzione – consapevolezza ecologica nel mese di Ramadan	04
Il digiuno del profeta ﷺ	06
A proposito del cibo	10
La gestione dei rifiuti	12
La gestione dell'acqua	15
I trasporti	17
La beneficenza	19
Dieci spunti per un Ramadan eco-sostenibile	21
Il potere della preghiera	23
Dua per la nostra casa comune	24

Introduzione – consapevolezza ecologica nel mese di Ramadan

Allah Onnipotente ha scelto il mese benedetto di Ramadan per inondarci delle sue innumerevoli benedizioni e per farci apprezzare i suoi doni.

Il Ramadan consente ai credenti di concentrarsi sulla propria fede attraverso la preghiera, esprimendo gratitudine, ricercando il perdono ed aiutando i bisognosi.

Durante questo mese sentiamo l'urgenza ed il desiderio di compiere buone azioni.

“Quale dunque dei benefici del vostro Signore negherete?”

(Il Corano 55:13)

Il digiuno è un atto di adorazione e, allo stesso tempo, un modo per imparare la pazienza e per prendere le distanze dalle cattive abitudini.

Tuttavia, in questi tempi di “crisi del mondo moderno”, l'attenzione sembra essersi spostata dai vasti benefici del digiuno durante questo mese benedetto ad una prospettiva maggiormente materialistica, legata, ad esempio, a cosa comprare, dove e quanto mangiare.

Nel mese di Ramadan tendiamo ad eccedere nel mangiare e nell'uso delle risorse.

Il quantitativo dei nostri rifiuti può aumentare per diversi fattori che vanno dalla “commercializzazione” del mese benedetto alla generosità degli ospiti che producono troppo cibo

in occasione degli eventi che vi si celebrano.

Realizziamo che utilizziamo più acqua del solito per le abluzioni, perché ci sentiamo più “spirituali” e tendiamo anche ad utilizzare maggiormente la macchina per correre a fare shopping.

Allah Onnipotente ci ha donato la terra come nostro spazio di vita, ha creato ogni organismo vivente ed ogni fenomeno naturale per uno scopo preciso. Nel momento in cui si riceve un regalo, questo non può non essere tesORIZZATO, con gratitudine nei confronti del nostro Benefattore.

Nell'Islam gli esseri umani sono stati incaricati da Allah di agire da custodi della Terra;

*“E quando il tuo Signore disse agli Angeli:
“Porro un vicario sulla terra”.*

(Il Corano 2:30)

Come musulmani dovremmo lavorare per la conservazione degli ecosistemi terrestri, garantendo la sostenibilità delle risorse naturali, salvaguardando le generazioni future e mantenendo un equilibrio tra il genere umano e la natura. Il Profeta ﷺ enfatizzava con i suoi seguaci che il fatto di rinunciare al cibo ed al bere perde di significato nel momento in cui non viene fatto con la dovuta consapevolezza..

“Quanti digiunanti ci sono il cui digiuno non consiste altro che nella fame e nella sete?”

(Al-Ghazali, Ihya Ulum al Din – Rivivificazione delle scienze religiose, Vol. I, capitolo: I misteri del digiuno –)

Essenzialmente, i musulmani sono incoraggiati a riflettere sulla seguente questione: per quale ragione si digiuna se le nostre azioni e le nostre parole restano immutate?

Se ci sono molti valori cui i musulmani si sforzano di aderire nelle loro vite quotidiane, i valori della coscienza ambientale e della custodia della terra sono particolarmente rilevanti durante il mese benedetto di Ramadan.

L'Islam è una religione d'introspezione e promuove un impegno nella direzione dell'Ihsaan (eccellenza) e di quotidiane pratiche virtuose. Parliamo spesso di disciplina dell'anima, di questioni relative al cuore o dei mali delle nostre comunità. Nel momento in cui tutto questo è sicuramente doveroso, anche le questioni ambientali dovrebbero essere centrali per la nostra comunità.

È dunque giunto il momento, per noi, di tornare all'essenza del mese di Ramadan, per preservare la generosità di Allah Onnipotente che ci ha fatto custodi della Terra.



Il digiuno del Profeta ﷺ

Il modo in cui il Profeta Muhammad ﷺ trascorse il mese di Ramadan rappresenta una tematica molto ampia che non può, dunque, essere affrontata in queste poche pagine. In questa sezione possiamo appena accennare alla sua devozione ed al modo in cui Lui beneficiò di questo mese benedetto.

Il Profeta Muhammad ﷺ trascorse il mese di Ramadan pienamente al servizio di Allah Onnipotente. Spese le notti ed i giorni pronunciando i dhikr e pregando per la Ummah. La relazione del Profeta ﷺ con il mese di Ramadan non ebbe inizio con l'obbligo del digiuno. Piuttosto Egli ebbe una connessione con questo mese cruciale molto prima.

Fu durante il mese di Ramadan che si sarebbe ritirato nella grotta di Hira, nei dintorni de La Mecca, per connettersi con Allah Onnipotente ed utilizzare questo tempo come fonte di tranquillità e concentrazione. Fu durante questo periodo di isolamento che Il Profeta ﷺ ricevette il dono del Sacro Corano, circondato dalla natura sul Monte Nur e dalle sublimi colline de La Mecca.

Suhoor

Il Profeta ﷺ ha descritto il pasto di suhoor, prima dell'alba (l'ultimo prima dell'inizio del digiuno diurno: sawm), come integralmente benedetto (Sunnan Nisai).

Quale pasto può essere maggiormente benedetto di quello che ci sostiene nell'obbedienza ad Allah Onnipotente?

Il Profeta ﷺ suggeriva, per il pasto del suhoor, di mangiare dei datteri ma si raccomandava che non fossero troppi.

Syeduna Huraira (possa Allah essere soddisfatto di lui) riporta il seguente detto del Profeta:

“Quanto è buono il pasto di datteri del timorato prima dell'alba”.

(Sunan Abi Dawud)

Syeduna Anas (possa Allah compiacersene) narra:

“Il Profeta mi ordinava di preparare il suhoor perché intendeva, poi, digiunare e così Gli portavo dei datteri ed una tazza d'acqua”.

(Nisai)

Dovremmo fare tesoro dell'esempio di Rasulluah ﷺ e riflettere sul quantitativo di cibo che consumiamo prima di terminare il nostro digiuno.

Durante il giorno

La lettura del Corano

La profonda relazione del Profeta ﷺ con il mese di Ramadan e con il Corano è molto ben conosciuta. La rivelazione del Corano al sacro cuore del Profeta Muhammad ﷺ ebbe inizio in questo mese e, naturalmente, nessuno poteva esserne maggiormente consapevole del Profeta medesimo. Per quanto la recitazione del Corano fosse normale, per Lui, nel corso di tutto l'anno, ci si dedicò ulteriormente nel corso di questo mese speciale.

Il Profeta ﷺ amava anche sentire gli altri recitare il Corano; viene difatti narrato in numerosi ahadith che chiedeva ai propri compagni di recitarlo per Lui. Inoltre avrebbe anche recitato il Corano con l'arcangelo Gabriele (as) nel corso di ogni Ramadan. **(Sahih Bukhari)**

Provate dunque a leggere maggiormente il Corano durante il mese di Ramadan, passate del tempo ad assimilarlo ed a recitarlo con la vostra famiglia. State lontani dai dispositivi digitali, risparmiate l'energia elettrica ed acquisite energia spirituale.

Dovremmo sicuramente provare a leggere di più su carta.

Generosità

Noi tutti comprendiamo l'importanza ed il significato della beneficenza durante il mese di Ramadan.

Il Profeta Muhammad ﷺ ne ha definito, per noi, alcuni parametri.

La sua generosità non iniziò dopo il suo annuncio profetico, piuttosto risale a quando iniziò a relazionarsi con le persone. Syeduna Khadija (possa Allah esserne soddisfatto) lo loda con queste parole:

“Per Allah, Lui non farà mai sentire nessuno a disagio, si prende cura dell'ospite, riduce gli oneri degli altri, aiuta gli afflitti ed offre il proprio supporto nel corso di quelle prove che altri si trovano ad affrontare, rimanendo sempre nell'alveo della verità”.

(Bukhari)

Ci sono numerose saggezze dietro alla crescente generosità nel mese di Ramadan, ne siamo tutti consapevoli, tuttavia non verrà mai sottolineato abbastanza ciò che questo significa per le persone dei tempi correnti.

La generosità non dovrebbe essere confinata agli elementi materiali come, ad esempio, i soldi.

Si può essere, ad esempio, generosi con il proprio tempo, facendo del volontariato e migliorando l'ambiente che ci circonda.



Miswak

Ogni persona sufficientemente informata, in ambito islamico, sa quanto il Profeta Muhammad ﷺ amasse il miswak (un bastoncino per pulire i denti ricavato dalla specie arborea Salvadora Persica). Lo usava anche quando digiunava. Tutto ciò viene citato in innumerevoli ahadith.

Il Profeta Muhammad ﷺ affermava:

“Il miswak pulisce e purifica la bocca e fa piacere al Signore”

(Sunan An-Nasa'i)

Usare il miswak è parte della Sunnah ed è molto più eco-sostenibile rispetto al comune spazzolino di plastica ed al comune dentifricio.

Il miswak ha proprietà antibatteriche che aiutano nel controllo e nella formazione della placca e dunque può essere utilizzato come “spazzolino naturale”. I bastoncini di miswak sono efficaci, economici e sono facili da trovare (soprattutto nei paesi islamici).

Iftar

Per l'iftar (cena dopo la giornata di digiuno, nel corso del mese di Ramadan) ciò che generalmente il Profeta ﷺ preferiva erano datteri ed acqua.

Anas bin Malik (possa Allah esserne soddisfatto) narra:

“Il Profeta ﷺ celebrava l'iftar con datteri freschi, se non ne aveva, altrimenti utilizzava i datteri secchi ed in mancanza anche di quelli, con acqua”.

(Abu Dawood)



Spiritualità

Abu Hurraira narra che il Profeta (saw) disse:

“Digiunare non significa solo astenersi dal cibo e dalle bevande, significa anche astenersi da discorsi inutili ed indecenti”.

(As Sunan Al Kubra)

Un importante insegnamento che possiamo avere dal Profeta ﷺ è il distaccarci dalla dimensione materialistica che ci circonda per concentrarci su Allah Onnipotente durante il Ramadan.

In molte occasioni consumava datteri ed acqua durante l'iftar ma, a volte, beveva anche del latte.

Anas bin Malik (Possa Allah esserne soddisfatto) narra anche che:

“Il Profeta celebrava l'iftar con latte e datteri Ajwa (celebri per crescere solamente a Medina)”.

Il Profeta ﷺ amava gli iftar collettivi e rompeva il proprio digiuno con i poveri. Una delle benedizioni degli insegnamenti del Profeta era il fatto che i suoi compagni non celebravano l'iftar da soli ma coinvolgevano i poveri e gli esclusi.

Era inoltre sua abitudine, quando un povero Gli si avvicinava mentre Lui mangiava, cedergli la sua porzione di cibo.

Il Profeta diceva inoltre che il piatto benedetto è quello in cui si trovano molte mani (Ibn Hibban, Hasan).

Riflessione

Avendo come riferimento il modo in cui il nostro Profeta ﷺ digiunava, dobbiamo riflettere su come digiuniamo noi. Noi dovremmo passare l'intera giornata astenendoci da acqua e cibo ma poi è abbastanza comune che finiamo per cucinare molto più del solito preparandoci all'iftar.

È anche molto comune abusare dei dispositivi elettronici ed andare maggiormente a fare shopping in macchina.

A livello globale il consumo dissennato di cibo e di altre risorse sta distruggendo il pianeta, ci sta paurosamente avvicinando al collasso climatico e sta creando un crescente inquinamento.

Sta inoltre portando ad una progressiva riduzione dell'acqua potabile e di tutto quanto è a fondamento della nostra salute e della nostra qualità di vita.

È profondamente importante la relazione tra il profeta Muhammad ﷺ, il Ramadan e l'utilizzo di questo mese come catalizzatore per un modo migliore di vivere le nostre vite.

Cibo

Il cibo è una benedizione di Allah Onnipotente. Il Corano ci insegna non solo a gustare il cibo che Lui ci ha fornito ma anche a sincerarci che noi non spargiamo la corruzione sulla terra attraverso le nostre abitudini alimentari.

“Mangiate e bevete il sostentamento di Allah e non spargete la corruzione sulla terra”.

(Il Corano 2:60)

Questo verso ci ricorda che dobbiamo mangiare e bere in maniera sostenibile, senza danneggiare il pianeta che ci ospita.

Tuttavia, è oggi del tutto evidente che la Terra sta soffrendo a causa delle nostre abitudini alimentari.

La nostra domanda di cibo, soprattutto di prodotti carnei, la sta portando ad un livello inesorabilmente critico.

Durante il mese di Ramadan, gli iftar possono spesso diventare l'occasione di un consumo francamente eccessivo di cibo. L'iftar è un pasto che ha una sua dimensione spirituale, un momento di celebrazione e preghiera. Il Profeta Muhammad ﷺ disse:

“Quando il digiunante interrompe il suo digiuno, la supplica non viene respinta”.

(Ibn Majah)

Gli iftar dovrebbero essere vissuti come un momento per esercitare la pazienza, la semplicità e l'empatia.

Quando sperimentiamo la fame, nel corso della giornata, pensiamo all'importanza del cibo e dell'acqua.

Questo ci dovrebbe far riflettere non solo su quanti vivono questa condizione di privazione

molto spesso e non per loro scelta ma anche sull'origine stessa del cibo.

Possiamo dunque pienamente realizzare che è impossibile vivere senza l'adeguato apporto di cibo e di acqua, in virtù di questo, dovremmo sentirci pieni di gratitudine per Allah Onnipotente che non solo ci ha creati ma si preoccupa, quotidianamente, di tutti i nostri bisogni essenziali.

Il degrado ambientale ed il cambio climatico stanno avendo un enorme impatto sulle nostre scorte di cibo, come risultato di un globale eccesso di consumo.

Durante il mese di Ramadan, l'autocontrollo è l'essenza del digiuno, astenersi dal cibo e dall'acqua per un limitato periodo di tempo è una forma di allenamento.

Sebbene questo rodaggio sia solo per un periodo di tempo limitato, ci dovrebbe abituare a condurre la nostra intera vita in sintonia con uno spirito di semplicità e questo è parte integrante della nostra religione.

Come abbiamo visto nel precedente paragrafo, infatti, ogni sorta di stravaganza ed intemperanza esulava dalla via che seguiva e che ci ha indicato il Profeta ﷺ.

Ramadan: alcuni suggerimenti pratici

- Non eccedete nel comprare – il Ramadan non ha nessuna attinenza con il quantitativo di cibo che possiamo mangiare durante l'iftar. Mangiate in maniera semplice e frugale.
- Siate consapevoli di tutte le operazioni di marketing e delle tecniche pubblicitarie utilizzate per condizionarvi a comprare più del necessario. La commercializzazione del Ramadan è ora una regolare ricorrenza come accade, del resto, per il Natale, la Pasqua e le altre festività religiose.
- I nostri iftar non devono includere cibi carnei! Utilizzate l'opportunità del Ramadan per provare nuovi piatti vegetariani – il consumo di carne non è eco-sostenibile e dunque più carne mangiamo, più danneggiamo l'ambiente.
- La dieta del Profeta ﷺ era soprattutto basata su cereali, datteri, acqua, latte, miele, frutta e verdura mentre il suo consumo di carne era lungi dall'essere quotidiano.
- Provate a mangiare cibo prodotto a livello locale che è, sicuramente, maggiormente sostenibile da un punto di vista ambientale (non foss'altro perché è a chilometro zero) ed è un modo per supportare i piccoli business del vostro territorio.
- Ricordatevi dell'hadith che raccomanda di riempire 1/3 del tuo stomaco con il cibo, 1/3 con l'acqua, lasciando vuoto il terzo rimanente (Tirmidhi)
- Usate il cibo avanzato dall'iftar per il suhoor e quanto non è stato consumato durante il suhoor per l'iftar della sera seguente.

“La terra l’ha disposta per le creature: vi crescono frutti e palme dalle spate protette e cereali nei loro involucri e piante aromatiche. Quale dunque dei benefici del vostro Signore negherete? Creò l’uomo di argilla risonante come terraglia e i demoni da fiamma di un fuoco senza fumo. Quale dunque dei benefici del vostro Signore negherete?”

(Il Corano 55:10-16)



Gestione dei rifiuti

I rifiuti che generiamo stanno danneggiando il nostro ambiente. Gli esseri umani stanno generando troppa spazzatura che non riusciamo a smaltire in maniera sostenibile.

Il mese di Ramadan è un tempo di riflessione, di riconnessione spirituale ed auto-miglioramento. Un'opportunità per riconsiderare il modo in cui viviamo le nostre vite, per pensare a quelle cattive abitudini che vogliamo lasciarci alle spalle ed alle nuove che vogliamo adottare.

Purtroppo, il mese Ramadan per molti di noi è diventato un mese di spreco. Nei nostri sforzi per celebrare l'iftar, recitare il Corano, prendere parte ad incontri di preghiera, finiamo per sprecare, pur senza volerlo, cibo, acqua, energia ed anche tempo.

“Mangiate e bevete ma senza eccessi, ché Allah non ama chi eccede”.

(Il Corano 7:31)



Il principio chiave per gestire i nostri rifiuti è, in primo luogo, quello di non generarli o di tentare di ridurli al minimo possibile. Consideriamo lo stile di vita del Profeta Muhammad ﷺ, la sua vita quotidiana è stata descritta da sua moglie Aisha (possa Allah essere soddisfatto di lei!):

“Era il più generoso di tutti; non portava mai un dinaro o dirham con sé alla sera. Se aveva qualcosa con lui e non trovava qualcuno a cui donarla, al sopraggiungere della notte, non rincasava se prima non trovava un bisognoso da aiutare. Non tratteneva niente di ciò che Allah Onnipotente gli aveva concesso se non le provviste essenziali, per un anno, di datteri ed orzo, donando tutto il resto per amore di Allah Onnipotente. Donava anche ciò che non gli veniva richiesto ed attingeva anche alle sue provviste annuali per qualcuno che fosse particolarmente bisognoso e, per questa ragione, poteva trovarsi scoperto prima che l'anno finisse. Era solito ripararsi i suoi sandali e rammendarsi i vestiti”.

(Sahih Muslim)

Questo hadith descrive efficacemente le 3 R – Riduci, Riutilizza e Ricicla.

Il nostro Profeta ﷺ viveva una vita sostenibile ed il suo esempio ci dimostra come possiamo vivere condividendo i nostri averi, prendendoci cura del prossimo, ridimensionando i nostri bisogni e, di conseguenza, i nostri rifiuti.

Riducete la plastica nei vostri raduni di iftar

- Valutate attentamente il quantitativo di plastica che vi serve quando state organizzando un iftar.
- In questo primo stadio può davvero essere sorprendente constatare il quantitativo di plastica coinvolto.
- Iniziate a pensare agli utilizzi più banali, a partire dalla plastica utilizzata nel corso del pasto, ad esempio: piatti, bicchieri e posate. Potete poi pensare alla plastica utilizzata nei modi meno scontati, ad esempio per impacchettare il cibo e/o i suoi ingredienti.
- Le fonti primarie di plastica sono le più importanti in relazione al vostro messaggio di riduzione dei rifiuti nel corso di un iftar in quanto possono fare, visivamente, la differenza. In questo modo potete dimostrare che un iftar al netto della plastica è possibile e che si può interrompere, insieme, il digiuno in un modo che segua l'esempio del Profeta (Pace su di lui).
- Pensate alle possibili alternative alla plastica per gli stessi usi, di modo da poter arrivare al punto di poter eliminare (idealmente del tutto) il suo utilizzo. Quando andate ad un evento di iftar o anche, semplicemente, alla moschea, portate con voi la vostra borraccia termica in modo da scoraggiare la distribuzione di bottiglie di plastica monouso.
- Posate riutilizzabili rappresentano una grande opportunità per dare il proprio contributo nei lavori di pulizia successivi all'evento collettivo. Questo può naturalmente contribuire a creare un contesto amichevole e comunitario.
- Prendete nota dei modi in cui siete riusciti ad evitare l'utilizzo di plastica durante l'iftar di modo che possiate condividere queste buone pratiche con gli altri. Fate fotografie e video dell'evento da poter poi condividere (anche nei social) per incoraggiare gli altri a muovere nella stessa direzione.
- Ricordate che la plastica è generalmente utilizzata per una questione di praticità ma che questa ha un costo alto per il pianeta che Allah ha creato ed affidato alla nostra cura e responsabilità. Nell'Islam lo sforzo è riconosciuto e valorizzato.





Altri modi di ridurre i rifiuti nel corso del Ramadan



Prestate attenzione alle date di scadenza in modo da evitare di sprecare il cibo.



Trovate la più vicina banca del cibo per donare qualunque prodotto non si pensi di utilizzare nella propria dispensa.



Usate frutta e verdura prossime alla scadenza per preparare dolci a basso contenuto di zucchero, frullati e zuppe per i pasti di iftar e suhoor. Fate attenzione anche al quantitativo di acqua utilizzata per queste preparazioni.



Durante il vostro periodo di digiuno potete preparare delle pietanze e surgelarle in modo da non dover, ogni sera, improvvisare il vostro iftar rischiando di fare errori di valutazione.



Cercate di ridurre gli sprechi durante la preparazione.



Fate attenzione nell'utilizzo dell'acqua quando lavate le verdure o le superfici della cucina.



Approntate un bidone di compostaggio ed assicuratevi che tutto il cibo fresco non utilizzato venga compostato.



Quando andate a fare la spesa ricordatevi di portare con voi borse riutilizzabili, per evitare di usare buste di plastica.



Risparmiate energia elettrica evitando di utilizzare dispositivi digitali. Utilizzate piuttosto il tempo leggendo il Corano ed altri libri.

Conservazione dell'acqua

L'acqua è considerata una grazia di Allah Onnipotente. Usiamo la benedizione dell'acqua come una fonte di crescita, sostentamento e purificazione.

“...E facemmo scendere l'acqua dal cielo in quantità misurata e la mantenemmo sulla terra, anche se abbiamo la capacità di farla sparire”.

(Il Corano 23:18)

In quanto uno dei più importanti elementi in natura, l'acqua è indispensabile a quasi tutte le forme di vita e qualunque cosa noi facciamo è legata a questo meraviglioso elemento. Fino a quando non ci soffermiamo seriamente a riflettere, può essere facile dare questa naturale risorsa per scontata.

Difatti non sempre vediamo o realizziamo quant'acqua noi sprechiamo giornalmente, ignorando che siamo di fronte ad un elemento fondamentale per la vita e che molte persone, nel mondo, non avendone a sufficienza, non possono non sentirne il disperato bisogno. Se ci asteniamo dal cibo e dall'acqua nel corso della giornata, nel mese di Ramadan, molto spesso usiamo comunque troppa acqua senza rendercene conto. Ad esempio lavando il troppo cibo che prepariamo ed anche facendo le abluzioni. L'acqua è una risorsa finita ed è sotto attacco dappertutto.

Lo spreco di acqua ha un effetto deleterio sul nostro ambiente.

Ci sono molti modi in cui possiamo risparmiare l'acqua nella nostra routine quotidiana, specialmente durante il mese di Ramadan.

Ad esempio:

- Chiudete il rubinetto mentre vi lavate i denti dopo il suhoor e l'iftar.
- Durante il Ramadan, è facile trovare, in moschea, bottiglie di plastica ancora mezze piene di acqua che le persone addette alle pulizie debbono provvedere a rimuovere. Provate a non lasciarvi bottiglie di plastica alle spalle e fate uno sforzo per finire l'acqua che vi è contenuta.
- Scegliete di portare con voi, in moschea, bottiglie che non siano monouso (ad esempio le borracce, oggi ce ne sono di ogni genere e di diverso materiale e stanno, giustamente, diventando sempre più popolari).
- Fate wudu solo quando necessario e siate consapevoli dell'acqua che può essere sprecata. Aprite il rubinetto solo parzialmente per evitare un eccessivo flusso idrico.



Il Wudu del Profeta ﷺ

Il Profeta Muhammad ﷺ era molto attento a non sprecare l'acqua, specialmente quando faceva wudu e metteva in guardia contro l'uso dissennato di quello che oggi chiamano "l'oro blu":

“Un beduino andò dal Profeta ﷺ a chiedergli del wudu, dunque Lui gli mostrò come farlo, lavando ciascuna parte tre volte, poi gli disse: ‘Questo è wudu. Chiunque lo faccia utilizzando più acqua è in errore!’”

(Sunan Nisai)

Ci ha anche suggerito di non sprecare l'acqua “anche nel momento in cui si dovesse fare wudu sulla sponda di un fiume impetuoso”.

Il Messaggero di Allah ﷺ, incontrò Sa'd nel momento in cui questi stava facendo wudu. Il Profeta ﷺ gli chiese:

“Perché stai eccedendo?”. Sa'd disse, “Si rischia di eccedere con l'utilizzo di acqua durante le abluzioni?”. Il Profeta disse, “Sì, anche se si sta sulle rive di un fiume impetuoso”.

(Sunan Ibn Mājah)

Il quantitativo di acqua che il Profeta ﷺ stesso utilizzava mentre faceva wudu viene anche menzionato qui:

“Il Profeta fa ghusl (il bagno completo) con un sā' fino a cinque mudd di acqua e fa wudu con un mudd di acqua”.

(Sahih Bukhari)

Ai tempi del Profeta ﷺ, i moderni sistemi di misura non erano in uso mentre venivano utilizzati il mudd ed il sā'.

C'è una differenza di opinione tra gli studiosi riguardo il valore di queste misure ai tempi correnti.

Si stima che un mudd sia approssimativamente 350 millilitri. Un sā' equivale a quattro mudds, dunque a circa 1400 millilitri. Dunque il Profeta era solito fare wudu con circa 350ml di acqua mentre si faceva il bagno con circa 1.4 litri d'acqua.

Trasporti

Gli attuali mezzi di trasporto consumano molti combustibili fossili, rappresentando un grave danno per l'ambiente. Sono dunque alla base di buona parte dell'inquinamento dell'aria, attraverso gli ossidi di azoto e il particolato, e contribuiscono enormemente al riscaldamento globale attraverso l'emissione di anidride carbonica.

L'inquinamento atmosferico comporta, ogni anno, la morte di circa 40.000 persone nel Regno Unito e di circa 7 milioni di persone nel mondo.

I fumi delle nostre macchine rappresentano una causa rilevante della scarsa qualità dell'aria che respiriamo.

Per esempio, molti studi suggeriscono che il pendolarismo con le scuole ha un importante impatto sulla salute dei bambini, causando diverse malattie e, in alcuni casi, accorciandone potenzialmente la vita di 6 mesi.

Noi non lo vediamo ma le nostre macchine rappresentano un nemico invisibile per gli altri. Digiunare nel mese di Ramadan è importante perché aiuta a pulire i nostri pensieri, i nostri cuori, le nostre menti, i nostri corpi e le nostre anime. Se noi siamo complici di quell'inquinamento che colpisce i nostri e gli altrui polmoni, perdiamo l'essenza di ciò che cerchiamo di acquisire in questo mese benedetto. Prendiamoci del tempo per considerare i potenziali effetti deleteri dei fumi delle nostre auto ogni volta che le prendiamo per recarci in moschea o a fare shopping.

- Impegniamoci ad utilizzare la macchina di meno durante il mese di Ramadan. Nella stessa misura in cui ci asteniamo dal cibo e dall'acqua, è un atto di ibadah (servizio). Prendiamoci questo impegno per la salvaguardia della salute delle altre persone ed Allah ci ricompenserà per questo.

- Esploriamo la fattibilità di altre forme di trasporto, ad esempio quello pubblico o la bicicletta per percorrere brevi distanze.
- Coloro che vivono vicino alla Moschea possono andare alla preghiera a piedi o in bicicletta, eventualmente insieme ad altre persone – risparmiando energia, respirando aria fresca ed ottenendo una buona ricompensa da Allah Onnipotente!

Il Messaggero di Allah ﷺ diceva:

“Le persone che riceveranno la maggiore ricompensa per la preghiera sono coloro che percorrono la maggiore distanza per venire a pregare, dopo di loro quelli che camminano più a lungo”.

(Sahih Muslim)

- Usate il vostro tempo di camminata per recitare il dhikr durante il mese di Ramadan.
- Molte persone si recano a pregare in moschea ogni giorno – se dovete utilizzare la macchina, perché non organizzarsi per condividere il viaggio di modo che persone che vivono vicine possano raggiungere la moschea insieme?
- Controllate sempre la pressione delle gomme – se non è a posto la vostra macchina utilizzerà più benzina e, di conseguenza, inquinerà di più.

“E del cielo abbiamo fatto una volta sicura. Eppure essi si distolgono dai segni”

(Il Corano 21:32)



La beneficenza

Il mese di Ramadan è associato con la beneficenza e l'aiuto dei bisognosi. I buoni atti che compiamo sono moltiplicati per molte volte durante questo mese benedetto.

Il Profeta ﷺ farebbe beneficenza nel corso di tutto l'anno ma aumenterebbe la sua sadaqa (carità volontaria) durante il Ramadan. Ibn Abbas (possa Allah Onnipotente esserne soddisfatto) diceva: "Il Profeta ﷺ era il più generoso di tutti ed era particolarmente generoso durante il Ramadan".

(Sahih Muslim)

Durante il Ramadan, i musulmani supportano molte buone cause nel mondo per aiutare coloro che sono nel bisogno. Tuttavia, sebbene diamo molto in beneficenza, dall'altro lato i nostri stili di vita rappresentano un fattore significativo alla base del cambio climatico e sono proprio i più poveri al mondo a soffrirne di più! Il cambio climatico causa, soprattutto nelle zone più disagiate del pianeta, inondazioni, carestie, siccità, smottamenti, malattie e morte.

Fare della beneficenza non può essere vista come un'alternativa al cambiamento dei nostri stili di vita. Piuttosto, le due cose debbono procedere insieme.

Il Profeta ﷺ diceva:

"La migliore forma di beneficenza è un atto di bontà!"

(Sahih Bukhari)

- Le vostre azioni sono tanto importanti quanto il donare dei soldi. Riflettete sul vostro stile di vita e provate a ridurre il consumo di cibo, trasporto, energia e di altre risorse. Fate questo con l'intenzione di preservare l'ambiente che, a sua volta, se ben tutelato, si prende cura dei poveri nel mondo. Questo stesso è un atto di ibadah (servizio).

- Considerate di fare beneficenza presso quelle organizzazioni che promuovono progetti che affrontino il degrado ambientale ed il cambio climatico o che aiutino coloro che ne sono particolarmente penalizzati.
- Considerate di piantare un albero durante il mese di Ramadan. Gli alberi offrono riparo, cibo, medicine, risorse e molto di più. Puliscono l'aria dall'inquinamento e regolano la temperatura negli ambienti urbani. Hanno un ruolo cruciale per la qualità della vita umana e per il benessere ambientale delle nostre comunità.

"Non c'è nessuno tra i musulmani che piantino alberi o semi da cui mangino poi uccelli o altri animali che non venga considerato un benefattore".

(Sahih Bukhari)

Piantare alberi è un atto di beneficenza e gli alberi sono una fonte di sadaqa jaariya (continua beneficenza).



“Quando una persona muore, tutti i suoi atti terminano ad eccezione di tre: una continua beneficenza, una conoscenza utile ed un figlio che preghi per lei”.

(Sahih Muslim)

Dieci spunti per un Ramadan eco-sostenibile



1. Recitate il Corano nel vostro giardino!

Recitate il Corano, con le vostre famiglie, nel giardino mentre sentite il canto degli uccelli. Se non avete un giardino allora sedete di fronte ad una finestra aperta, respirando aria fresca. Godetevi la benedizione di Allah Onnipotente mentre recitate il Corano.



2. Leggete un libro e risparmiate energia!

Leggete storie dalla seerah (biografia del Profeta) o di altri personaggi della storia islamica. Leggetele su carta, state lontani da dispositivi elettronici che consumano energia.



3. Non sprecate l'acqua quando fate wudu

Il Profeta Muhammad ﷺ faceva wudu usando un secchiello noto come 'mudd' che conteneva circa 350ml d'acqua. Rivivete questa Sunnah (tradizione) e risparmiate l'acqua.



4. Fate beneficenza

Ramadan è il mese della beneficenza. Pensate a fare beneficenza a favore di quelle organizzazioni che stanno cercando di affrontare problematiche ambientali. La povertà è strettamente correlata con il degrado degli ecosistemi.



5. Piantate un albero o un fiore

Piantate un albero nel vostro giardino oppure dei fiori. Le piante è come se facessero costantemente dhikr (ricordassero costantemente il nome di Allah Onnipotente) e sono una fonte di sadaqa jariya (continua beneficenza).



6. Comprate di meno, solo ciò che vi occorre!

Comprate solo il necessario, non comprate cibi sofisticati e costosi per suhoor ed iftar. Il Profeta Muhammad ﷺ mangiava in maniera molto semplice.



7. Mangiate meno carne!

La carne è una delle cause principali del cambio climatico. Riducete il consumo di carne durante il mese di Ramadan. Il Profeta Muhammad ﷺ mangiava carne molto raramente e ci sono molti ahadith che mettono in guardia dal consumare carne in maniera non morigerata.



8. Gestione dei rifiuti

Applicate, con la vostra spazzatura, i principi di Riduci, Riusa e Ricicla. L'enfasi dovrebbe essere su ridurre e riutilizzare ed era questa la via del Profeta.



9. Chiedete alla vostra moschea ed al vostro imam di parlare di questioni ambientali.

Molti imam sono ora attivi, con i propri sermoni, online. Contattate il vostro imam di riferimento e chiedetegli di dedicare uno dei suoi discorsi alle tematiche ambientali. Il Corano e la Sunnah sono pieni di riferimenti all'ambiente.



10. Fate dua (pregate) per il clima.

Il potere della preghiera non deve mai essere sottovalutato. Per cortesia, assicuratevi di ricordarvi della biodiversità, della natura e di chiunque sia penalizzato dal cambio climatico nelle vostre preghiere.

Il potere della preghiera

Non sottovalutate il potere della preghiera. Fare Dua è un'incredibile risorsa che non molti di noi comprendono appieno. Ci sono volte in cui le nostre preghiere ricevono risposte immediate, altre che ricevono risposte tardive rispetto alle nostre aspettative. Tuttavia, quando ci rivolgiamo ad Allah Onnipotente e ci focalizziamo sulle nostre preghiere, queste possono trasformare le nostre vite e portare risultati incredibili. Allah Onnipotente ci promette che lui ascolterà sempre la nostra chiamata:

“Ricordatevi dunque di Me e Io Mi ricorderò di voi, siate Mi riconoscenti e non rinnegate Mi!”.

(Il Corano 2:152)

Il mese di Ramadan è pieno di preghiere, è il mese benedetto in cui ci sentiamo più vicini ad Allah Onnipotente e ci rivolgiamo a lui per tutti i nostri bisogni. È il mese adatto per chiedere perdono per le nostre mancanze e per riflettere sui segni della Sua creazione.

Il Profeta ﷺ sottolineava che la preghiera di una persona a digiuno non è rigettata nella corte di Allah Onnipotente:

La preghiera di tre persone non viene rigettata: il giusto comandante, la persona che digiuna al momento dell'iftar e l'oppresso. Le porte della carità sono aperte per costoro ed Allah proclama: “sul Mio Onore, ti aiuterò anche se dopo un po' di tempo”.

(Tirmidhi/Ibn Majah)

Molto spesso preghiamo per i nostri desideri mondani, preghiamo Allah Onnipotente di darci successo nel lavoro, per le nostre famiglie, preghiamo per coloro che ci circondano ed anche per chi subisce ingiustizia nel mondo. In un momento in cui la terra sta soffrendo a causa della deforestazione, dello scioglimento dei ghiacciai, dell'inquinamento degli oceani, della perdita di biodiversità, ci dovremmo anche ricordare che ogni creatura vivente dovrebbe essere presente nelle nostre preghiere. Prega per gli alberi che sono tagliati con avidità, prega per i pesci che soffrono negli oceani inquinati, prega per le specie che sono sull'orlo dell'estinzione. Naturalmente non dimenticarti dei più poveri tra di noi che subiscono maggiormente gli effetti di carestie e siccità, di inondazioni e smottamenti e di tutti coloro che devono abbandonare le loro case a causa del cambio climatico.

Come musulmani crediamo che Allah Onnipotente è l'unica divinità meritevole della nostra preghiera, è di Allah Onnipotente la supremazia ultima negli affari umani ed ambientali e dobbiamo rivolgerci a Lui, sapendo che è tutto nelle mani del nostro Signore Misericordioso.

“In verità, il vostro Signore è Generoso e Timido. Se il Suo servo alza le mani a Lui, supplice, Lui è timido per lasciare quelle stesse mani vuote”.

(Ahmad, Abu Dawood, Tirmidhi)

Dua per la nostra casa comune

Oh Allah, Tu sei il Creatore, l'Onnipotente, Il fondamento di tutta la vita.

Oh Allah, Ti ringraziamo per aver creato questa terra in perfetto equilibrio.

Oh Allah, ispiraci ad amare e prenderci cura di ogni parte della Tua creazione.

Permettici di incoraggiare altri a prendersi cura di Lei.

Permettici di ricoprire seriamente il ruolo che ci hai assegnato di Tuoi custodi della terra.

Oh Allah, perdonaci per non aver avuto sufficiente cura delle benedizioni di cui ci hai ricoperto per il nostro sostentamento.

Oh Allah, permettimi di implementare le pratiche del Profeta Muhammad ﷺ prendendoci cura di tutte le specie, rispettando la natura, valorizzando qualunque risorsa ed essendo grati per l'uso di ciascuna delle Tue creature per i nostri bisogni materiali.

Oh Allah, proteggi le persone che subiscono gli effetti del cambio climatico e dà loro forza.

Dai pazienza e forza a coloro che subiscono aumenti di temperatura, siccità, scarsità di acqua, condizioni meteorologiche imprevedibili, perdita di raccolti, inondazioni e perdita di terra.

Oh Allah permetti a tutti, in ogni luogo, di riconoscere l'importanza di proteggere e salvaguardare la Tua creazione.

Oh Allah, fa di noi persone migliori e mettimi in condizione di compiacerti, per la rigenerazione del Tuo mondo e la protezione di tutte le genti.

Amin



Per maggiori informazioni:
bahustrust.org/environment

