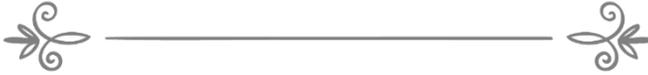


# L'INTEMPERANZA NEL CIBO E NELLA BEVANDA DURANTE RAMAḌĀN



*Islām Q&A*

Traduzione: Maria Pragliola

Revisione: Rezk Mohamed A. Ismaeil

# الإسراف في الأكل والشرب في رمضان

(باللغة الإيطالية)



موقع الإسلام سؤال وجواب

ترجمة: ماريا براليولا

مراجعة: رزق محمد عبد المجيد إسماعيل

**المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة**

هاتف: +966114454900 فاكس: +9661144970126 ص ب: 29465 الرياض: 11457

**ISLAMIC PROPAGATION OFFICE IN RABWAH**

P.O.BOX 29465 RIYADH 11457 TEL: +966 11 4454900 FAX: +966 11 4970126



OFFICERABWAH

## L'INTEMPERANZA NEL CIBO E NELLA BEVANDA DURANTE RAMAḌĀN

Qual è la vostra opinione in merito a coloro che eccedono nei generi di pietanze e dolci durante *Ramaḍān*?

La lode a Iddio.

L'intemperanza è in ogni cosa biasimevole e interdetta, specialmente nel cibo e nella bevanda. Iddio l'Elevato dice:

**{[...] e mangiate e bevete e non eccedete, invero Egli non ama gli intemperanti}** [Al-'Arāf, 7:31]

E il Profeta صلى الله عليه وسلم disse: ***“L'uomo non riempie recipiente peggiore del ventre. Bastano al figlio di Adamo pochi bocconi per mantener ritta la sua massa. E se proprio è indispensabile, allora che un terzo sia per il suo cibo, un terzo per la sua bevanda e un terzo per il suo respiro”***.

[Trasmesso da *At-Tirmidhī* (2380), *Ibn Mājah* (3349). Giudicato autentico da *Al-Albānī* in *Ṣaḥīḥ At-Tirmidhī* (1939)].

L'intemperanza nel cibo e nella bevanda racchiude molti mali, quali:

- Maggiormente l'individuo gode delle bontà nel mondo, più diminuirà la sua quota nell'Aldilā.

*Al-Ĥākim* ha riportato che *Abu Juḥayfah* - che Iddio Si compiaccia di lui - disse: ***“Il Messaggero di Iddio صلى الله عليه وسلم ha detto: “Invero, la gente dalla maggior sazietà nel mondo, sarà quella dalla maggior fame nel Giorno della Resurrezione”***.

[E l'ha trasmesso *Abu Ad-Dunyā*, che aggiunse: “[...] così *Abu Juḥayfah* non mangiò più fino a riempire la sua pancia finché abbandonò il mondo”. Giudicato autentico da *Al-Albānī* in *As-Silsilah Aṣ-Ṣaḥīḥah* (342)].

*‘Umar - che Iddio Si compiaccia di lui - disse: “Per Iddio, sarei se volessi tra quelli di voi dal vestiario più soffice, dal cibo più buono e dalla vita più agiata, ma ho sentito Iddio screditare gente a causa di un’opera che hanno compiuto, così ha detto: {[...]} avete dissipato le vostre bontà nella vostra vita terrena e ne avete goduto, così oggi verrete retribuiti col tormento dell’umiliazione per quanto foste superbi sulla terra senza diritto e per quanto foste perversi} [Al-Aḥqāf 46:20]”.* [Hilyatu Al-Awliyā’ (1/49)].

- L’individuo si distoglie a causa di ciò da molti atti di obbedienza quali la lettura del Nobile Corano, di cui i musulmani dovrebbero occuparsi durante questo mese generoso, come era consuetudine dei Predecessori (*As-Salaf*).

Così trovi che la donna trascorre gran parte del dì a preparare il cibo e gran parte della notte a preparare i dolci e le bevande.

- Se l’individuo mangia eccessivamente viene sopraffatto dalla pigrizia e dorme tanto, così fa perdere tempo a se stesso. *Sufyān At-Thawrī* - che Iddio abbia di lui misericordia - disse: “**Se desideri che il tuo corpo si rettifichi e il tuo sonno diminuisca, riduci il tuo cibo**”.
- Il cibo eccessivo rende il cuore negligente.  
Fu chiesto all’*Imām Aḥmad*: “*Può l’uomo trovar tenerezza nel suo cuore quando è sazio?*”. Rispose: “*Io non credo*”.

E Iddio è più Sapiente.

*Islām Q&A*