

## ‘AMIDAH E LINGUAGGIO DEL CORPO

Diverse denominazioni:

‘Amidah, dalla radice ‘-m-d, “stare in piedi”, in quanto preghiera che si recita in piedi

*Shemoneh ‘esreh*, 18 (benedizioni, di fatto 19), denominazione diffusa nel mondo ashkenazita

*Tefillah*, denominazione più comune (dalla radice *p-l-l*: “giudicare, osservare, esaminare”), che rimanda all’idea di una auto-osservazione/auto-conoscenza

**A che cosa corrispondono le 18 benedizioni?**

Se ne discute nel *Talmud* babilonese (TB *Berakhot* 28b):

<p>הָנִי שְׁמוֹנָה עֲשֶׂרֶת כְּנַגֵּד מֵי ?</p> <p>אָמַר רَبִّי הַלְּ בָרִיָּה קָרְבִּי שְׁמוֹוֹאֵל בֶּרֶ נַחְמָנִי: כְּנַגֵּד שְׁמוֹנָה עֲשֶׂרֶת אַזְכָּרוֹת שֶׁאָמַר דָּוִד בְּהַבּוּ לָה' בְּנֵי אֱלִים". רַב יוֹסֵף אָמַר: כְּנַגֵּד שְׁמוֹנָה עֲשֶׂרֶת אַזְכָּרוֹת שְׁבָקְרִיאָת שְׁמָעָ. אָמַר רַבִּי פְּנֵחִים אָמַר רַבִּי יְהוֹשֻׁעָ בָּן לֹוי: כְּנַגֵּד שְׁמוֹנָה עֲשֶׂרֶת חֹלוּיוֹת שְׁבָשְׁרָה.</p>	<p>A cosa corrispondono le 18 benedizioni?</p> <p>Disse Rabbi Hillel figlio di Rabbi Shemuel bar Nachmani: corrispondono alle 18 volte in cui è menzionato [il Nome divino] nel [Salmo 29]: <i>Celebrate il Signore, figli di Dio</i> composto da David. Rav Josef disse: corrispondono alle 18 volte in cui è menzionato [il Nome divino] nella lettura dello <i>Shema</i>. Disse Rabbi Tanchum a nome di Rabbi Jehoshua ben Levi: corrispondono alle 18 vertebre della colonna vertebrale.</p>
--	--

Per questo, un’aggiunta precisa: “Chi prega deve inchinarsi fino a che sporgono tutte le vertebre della colonna” (*Ibidem*).

In ogni caso: la ‘**Amidah si recita subito dopo lo Shema**’, senza interruzione. Il *Talmud* spiega che tale legame è indicato al versetto 5 del Salmo 63:

<p>כִּי אָבְרָכָה בְּמַיִּךְ שְׁמַךְ אֲשֶׁר כָּפֵי:</p>	<p>Così Ti benedirò nella mia vita, <b>nel Tu Nome alzerò le mie mani</b></p>
---	---

Questo versetto è composto da due parti: nella prima si benedice Dio e nella seconda lo si invoca. Il commento talmudico spiega che si benedice Dio recitando lo *Shema* e lo si invoca recitando la ‘*Amidah* (cf. TB *Berakhot* 16b).

## Origine della ‘Amidah

La maggior parte degli studiosi è abbastanza concorde nel far risalire le origini della ‘Amidah al II secolo a. e.v., per lo meno per quanto riguarda la sua struttura generale; altri la datano al IV secolo a. e.v., ritenendo che le sue componenti principali facessero già parte della liturgia del Tempio dopo l’esilio babilonese. A tale proposito, il rabbino britannico J.H. Hertz (1913-1946) scrive:

Questa preghiera non è il prodotto di una sola mente né di un solo periodo. Le benedizioni di apertura, che sono delle “lodi”, sono il lavoro degli Uomini della Grande Assemblea, nel quarto secolo a. e.v. Quelle conclusive, che sono dei “ringraziamenti”, sono meno antiche, ma risalgono senz’altro al periodo maccabaico, nella metà del secondo secolo a. e.v. Più recenti sono le “petizioni” anche se quasi tutte in uso prima della fine del Secondo Tempio. Quanto alla loro origine, alcune delle Diciotto Benedizioni furono prese dal Tempio, altre furono composte, inizialmente, per la devozione privata, altre infine sembra che siano sorte proprio nella Sinagoga. La stesura definitiva di queste preghiere si ebbe nel 100 circa dell’era cristiana, sotto la direzione del Patriarca [Rabban] Gamaliele II<sup>1</sup>.

## Principali testimonianze storiche

*Mishnah, Berakhoth*, cap. 4-5, dove si spiega come e quando recitare la *Tefillah/‘Amidah* riportando varie opinioni dei maestri, fra le quali:

<p>רָבָן גַּמְלִיאֵל אָזֶם, בְּכָל יוֹם מִתְפָּלֵל אֲזֶם שְׁמַנֶּה עָשֶׂרֶת. רָבִי יְהוֹשֻׁעַ אָזֶם, מֵעַזְנֵי שְׁמַנֶּה עָשֶׂרֶת. רָבִי עֲקִיבָא אָזֶם, אָם שְׁגֹורָה תְּפִלָּתוֹ בְּכָיו, יִתְפָּלֵל שְׁמַנֶּה עָשֶׂרֶת. וְאָם לֹא, מֵעַזְנֵי שְׁמַנֶּה עָשֶׂרֶת:</p>	<p>Rabban Gamliel dice: “Ogni giorno una persona recita 18 benedizioni. Rabbi Jehoshua’ dice: “Un sunto delle 18 benedizioni”. Rabbi ‘Aqiva dice: “Chi è fluente/pratico nel recitare la sua <i>Tefillah</i>, prega 18 benedizioni, e chi non lo è [prega] un sunto delle 18 benedizioni” (IV, 3)</p>
---	---

Nelle fonti talmudiche troviamo ulteriori indicazioni:

- 120 anziani, fra i quali molti profeti, hanno redatto le 18 benedizioni (TB *Meghillah* 17b)
- Gli Uomini della Grande Assemblea istituirono, per Israele, benedizioni e preghiere, santificazioni e *Havdalah* (TB *Berakhoth* 33a)
- Le 18 benedizioni sarebbero opera di un certo Simone il Cardatore, che le avrebbe redatte e ordinate alla presenza di Rabban Gamliel a Javne (TB *Berakhoth* 28b)

Tuttavia, per avere le formulazioni complete di tutta la *Tefillah* bisogna rifarsi ai primi *Siddurim* che compaiono attorno al IX secolo e.v.

Si possono pertanto evidenziare tre fasi:

1. Postesilica fino al 70 e.v., nella quale si fissano alcune delle principali benedizioni della ‘Amidah: sicuramente le prime tre e le ultime tre menzionate nella *Tosefta (Berakhoth III,13)* e note alle scuole di Hillel e Shammaj
2. Accademia di Javne dopo il 70 e.v., è qui che per la prima volta vengono fissati il numero delle benedizioni della ‘Amidah e i singoli contenuti. È in tale contesto che le benedizioni sono

<sup>1</sup> *The Authorized Daily Prayer Book. Revised edition. Hebrew Text-English Translation with Commentary and Notes*, a c. di J.H. Hertz, the Late Chief Rabbi of the British Empire, Bloch Publishing Company, New York 1965<sup>12</sup>, pp. 130ss. Traduzione italiana di C. Di Sante in *La preghiera di Israele*, Marietti, Casale M. (AL) 1985, p. 83

diventate 19. Si tratta comunque di un lavoro redazionale e organizzativo sulla base di quanto raccolto e conservato dalla tradizione

3. Redazione dei *Siddurim* dal IX secolo e.v. in poi, dove si riporta per esteso il testo della ‘*Amidah*’ e delle sue varianti per le diverse circostanze. Anche questo è il frutto di un processo compilativo, attraverso il quale si fissa la tradizione conservata nelle diverse comunità sulla base delle indicazioni dei *Gheonim* delle accademie babilonesi (650-1040 e.v.)

Con la redazione dei *Siddurim*, che comunque testimoniano una notevole varietà di riti e tradizioni locali, viene tuttavia meno la varietà creativa e la fluidità testimoniata nella *Mishnah*. Nello stesso tempo si favorisce la partecipazione consapevole di tutta l’assemblea, grazie anche ai *Siddurim* bilingue: ebraico e lingua locale.

**Le benedizioni della ‘*Amidah*’ sono formulate secondo la struttura tradizionale:**

Si inizia rivolgendosi a Dio in modo diretto, es.: *Benedetto sei Tu Signore...*

Per poi procedere in terza persona, es.: *che fa...*

Tale struttura, nella prima parte sottolinea la vicinanza/immanenza di Dio, mentre nella seconda si ribadisce la Sua totale trascendenza.

## Struttura della 'Amidah

3 benedizioni iniziali di lode

13 benedizioni intermedie di petizione/richiesta

3 benedizioni conclusive di ringraziamento

Precisa il *Talmud* (TB *Berakhoth* 34a) al riguardo:

**אָמַר רَب יְהוָה: לֹעֲלֵם אֶל יִשְׂאָל אֶתְמָד צְרָכְיוּ לֹא בְּשַׁלֵּשׁ רָאשׁוֹנֹת, וְלֹא בְּשַׁלֵּשׁ אַחֲרוֹנֹת, אֶלְאָ בְּאַמְצָעִיוֹת. קָאָמַר רַבִּי חָנִינָא: רָאשׁוֹנֹת — דָוָמָה לְעָבֵד שָׁמְפֹזֶר שְׁבָח לְפָנֵי רַבּוֹ. אַמְצָעִיוֹת — דָוָמָה לְעָבֵד לְעָבֵד שְׁמַבְקָשׁ פָּרָס מְרֻבּוֹ. אַחֲרוֹנֹת — דָוָמָה לְעָבֵד שְׁקָבֵל פָּרָס מְרֻבּוֹ, וְגַפְטָר וְהַזְלָק לוֹ.**

Disse Rabbi Jehuda: una persona non rivolga mai una richiesta [a Dio] per le sue necessità nelle prime tre [benedizioni] e nelle ultime tre [benedizioni], ma in quelle centrali. Disse infatti Rabbi Chanina: [quando si recitano] **le prime** [benedizioni] si deve assomigliare a un servo che esprime delle lodi di fronte al suo padrone; [quando si recitano] **le centrali** si deve assomigliare a un servo che richiede al padrone una retribuzione; [quando si recitano] **le ultime** [benedizioni] si deve assomigliare a un servo che ha ricevuto una retribuzione dal padrone, si congeda e se ne va [ringraziando]

L'articolazione e i contenuti della *tefillah* possono essere riassunti in questo schema generale:

A) Le 3 Benedizioni iniziali	1. Tu sei Dio 2. Tu sei onnipotente 3. Tu sei santo	La lode a Dio
	Per questo ti chiediamo:	
B) Le 13 Petizioni centrali	4. L'intelligenza 5. La penitenza 6. Il perdono  7. La libertà personale 8. La salute 9. Il benessere 10. La riunificazione dei dispersi	Beni spirituali  Beni materiali
	11. La giustizia integrale 12. Il castigo dei nemici 13. La ricompensa dei giusti 14. La nuova Gerusalemme 15. Il Messia 16. L'esaudimento delle preghiere	Beni sociali
C) Le 3 Benedizioni conclusive	Quindi:	
	17. Restaura il culto di Gerusalemme 18. Accetta il nostro ringraziamento 19. Concedici la pace	Il ringraziamento a Dio

## Perché 19 benedizioni

La quindicesima benedizione, con la quale si chiede che possa spuntare “il germoglio di David”, il Messia, riprende una supplica già menzionata in quella precedente (14) dove si chiede la “ricostruzione di Gerusalemme” e la “restaurazione del trono del Messia della casa di David”.

La ricerca storico-letteraria ha messo in luce che la benedizione affinché possa spuntare “il germoglio di David” originariamente era in uso soltanto a Babilonia, mentre in Terra di Israele si menzionava l’attesa messianica assieme alla supplica per la ricostruzione di Gerusalemme in un’unica benedizione.

Pertanto, nella fissazione della ‘*Amidah* a Javne dopo il 70 e.v. si decise di mantenere la formulazione *Shemoneh ‘esreh*, 18 (benedizioni), inserendo tuttavia la diciannovesima in uso presso le comunità babilonesi<sup>2</sup>.

## Le discussioni relative alla *birkat haminim*

Si tratta della dodicesima benedizione con la quale si domanda a Dio di castigare gli “operatori di empietà”, fra i quali la tradizione colloca anche tutti i nemici del popolo di Israele. Sappiamo che tale benedizione esisteva già all’epoca di Rabban Gamliel di Javne (90 e.v.), in quanto è con il suo permesso e secondo le sue istruzioni che fu introdotta una benedizione contro gli “eretici” con particolare riferimento agli *tzedoqim*, i sadducei che non riconoscevano l’autorità della *Torah* orale (cf. TB *Berakhot* 28b).

Le discussioni – dal I secolo e.v. in poi – vertono proprio sul significato del termine ebraico *minim* che, solitamente, designa gli “eretici”. Per cui il problema era definire verso quale categoria di eretici fosse rivolta (sadducei? pagani? giudeo-cristiani? cristiani? altro?). Di fatto, ogni generazione ha incluso nei *minim* categorie diverse<sup>3</sup>.

Della *birkat haminim* si conservano molte versioni e parafrasi. A tale proposito, è interessante la cosiddetta *recensione palestinese* della *birkat haminim*, un testo scoperto da Salomon Schechter negli anni ’90 nella *Ghenizah* del Cairo, nel quale si distingue fra: *meshummadim* (infedeli, traditori), *notzrim* (nazareni seguaci di Gesù di Nazareth) e *minim* (eretici, degenerati). Nelle formule babilonesi, invece, manca il riferimento esplicito ai *notzrim* differenziati dai *minim*, probabilmente perché a Babilonia la presenza dei giudeo-cristiani non era così significativa come a Gerusalemme<sup>4</sup>.

(Per una analisi linguistica del temine *minim* e il suo utilizzo nelle fonti rabbiniche si può utilizzare il sito [www.sefaria.org](http://www.sefaria.org))

<sup>2</sup> Cf. J. Heinemann, *La preghiera ebraica*, Ed. Qiqajon, Comunità di Bose Magnano (VC) 1986, pp. 141.

<sup>3</sup> Cf. J. Heinemann, *La preghiera ebraica*, cit., pp. 139-140 e in particolare nota 42.

<sup>4</sup> Cf. C. Di Sante in *La preghiera di Israele*, cit., pp. 111-112.

### **‘Amidah feriale e festiva**

Nei giorni feriali la ‘Amidah viene recitata interamente, mentre di *Shabbath* vengono eliminate o ridotte le 13 benedizioni intermedie, che vengono sostituite con la *qedushat hajom* (santificazione del giorno). La ‘Amidah viene poi ripetuta nel *mussaf* (aggiunta festiva).

Varianti simili si usano anche durante le festività. Si distingue inoltre fra richiesta della rugiada in estate e della pioggia in inverno.

Il motivo per cui di *Shabbath* la ‘Amidah si recita in forma ridotta e diversa è legato al fatto che, in questo giorno, si gode di una sorta di “anticipo” della pienezza dei tempi messianici, nei quali tutte le richieste delle formule di petizione vengono esaudite.

Nell’ebraismo ortodosso la ‘Amidah si recita in silenzio seguita – se c’è *minian* – da una ripetizione ad alta voce, nella quale il *Chazan* interagisce con l’assemblea. Anticamente, quando non erano ancora in uso i *Siddurim*, tale ripetizione si rendeva necessaria per coloro che non erano in grado di recitare la ‘Amidah a memoria.

Nell’ebraismo progressivo invece si recita la ‘Amidah una volta sola ad alta voce e coralmente, con alcune varianti (es. menzione sia dei Patriarchi che delle Matriarche) e in diverse comunità non si recita il *mussaf*.

### **I gesti che accompagnano la ‘Amidah**

**In piedi a piedi uniti, rivolti verso Gerusalemme.** Tale posizione, variamente reinterpretata, storicamente serve a distinguere la liturgia sinagogale da quella del Tempio: nel Tempio, infatti, il popolo si prostrava a Dio

**Tre passi indietro e poi tre passi avanti all’inizio e tre passi indietro alla fine alzando i tacchi tre volte**, per indicare l’entrata e l’uscita in una sorta di “spazio” particolare nel quale vivere la preghiera rivolgendosi a Dio nell’orizzonte di uno stadio superiore di comunicazione con Lui

**Un inchino in avanti che accompagna la prima e la penultima benedizione** (originariamente conclusiva): il termine *berakhah* deriva dalla radice *b-r-k* che comprende anche il significato di “piegarsi”, che in questo caso significa inchinarsi alla grandezza di Dio (cf. TB *Berakhot* 28b, simbologia colonna vertebrale)

**Ci si solleva in punta di piedi tre volte** durante la triplice proclamazione della Santità di Dio per avvicinarsi a Lui, quasi sradicandosi da terra come angeli

**Inchino a sinistra e a destra** mentre si recita ‘*Oseh Shalom*. Fra le diverse simbologie richiama l’orizzonte universale del dono della pace