

Prof.ssa Elena Lea
Bartolini De Angeli

FORME E DINAMICHE DI MEDITAZIONE NELL'EBRAISMO

INTRODUZIONE



ESISTONO FORME DI MEDITAZIONE NELL'EBRAISMO?

- L'**ebraismo** è una tradizione multiforme – non solo religiosa – che si esprime soprattutto attraverso la **prassi e numerosi simboli**
- Centrale è la ***Halakhah***: dalla radice *h-l-kh* (camminare), cioè la prassi di vita secondo le *mitzwoth*, gli insegnamenti rivelati al Sinai
- **Studio e preghiera** costituiscono due precetti fondamentali di uguale importanza
- In tale **orizzonte** esistono anche forme di meditazione? E che importanza hanno eventualmente avuto nel processo di sviluppo della tradizione?

DI FATTO

- Nell'ebraismo non esiste un termine specifico per indicare il concetto di «meditazione»
- L'ebraico moderno utilizza l'espressione ***meditazziah***, un calco dal russo, per designare pratiche olistiche volte al benessere fisico (es. yoga)
- Nel passato la tradizione – soprattutto in ambito mistico – ha utilizzato i termini ***hitbodedut*** «auto-isolamento sia fisico che interiore» e ***hitbonenut*** «contemplazione» per indicare varie forme di meditazione in contesti diversi
- Si tratta comunque di pratiche che si sono sviluppate in contesti molto particolari e spesso circoscritte a piccoli gruppi

SECONDO ARYEH KAPLAN (1934-1983)

- Si possono trovare riferimenti alla pratica della meditazione nel testo biblico:
 - Profezia e teofania (es. Elia sull'Horeb)
 - Canto e musica come strumenti di elevazione spirituale (es. Sal 150)
 - Danze estatiche (es. Davide davanti all'Arca di Dio)
- Dopo la caduta del Tempio
 - Prevalgono studio e preghiera (es. Sal 1) finalizzati alla prassi (*Halakhah*)
 - Nelle fonti rabbiniche ci sono sporadici riferimenti alla meditazione
 - La preghiera della '*Amidah*' (18 benedizioni + 1) nasce come preghiera meditativa ma, nel tempo, perde tale dimensione (significato riflessivo del verbo *lehitpallel* «pregare»)

DAL MEDIOEVO IN POI

- **Per tutto il Medioevo**
 - La meditazione rimane una pratica legata ai **circoli mistici** e all'oralità, talvolta utilizzata anche per favorire il *ghil-gul*, la reincarnazione
 - Solo **Abramo Abulafia** (1240-1246) ha il coraggio di scrivere e, per questo, viene osteggiato
 - Nel 1290 viene redatto lo **Zohar**, un importante testo mistico che contiene **molte allusioni alla meditazione**, tuttavia prevale il suo studio dal punto di vista solo teoretico e speculativo
- **Dopo il 1500**
 - Il **chassidismo polacco** rivaluta la meditazione: il *Baal Shem Tov* amava meditare nelle foreste e Rabbi Nachman di Brezlav insegnava tecniche al riguardo
- **In tempi più recenti**
 - Assume connotazioni molto diverse....

SCOPO DELLE PRATICHE MEDITATIVE

Favorire il rapporto con Dio e la conoscenza «superiore»

- Coinvolgendo tutta la persona
- Per introdursi nella dimensione della trascendenza divina sia durante la preghiera che lo studio
- Per favorire il processo del *ghil-gul* o il trasferimento su di sé delle caratteristiche di grandi maestri

MEDITARE CON E ATTRAVERSO LA PAROLA

- Nelle forme di meditazione ebraica **è centrale l'utilizzo della lingua della rivelazione e delle singole lettere**
- Tutte le lettere dell'alfabeto ebraico, considerate come **«canali» delle energie divine** e variamente utilizzate, costituiscono lo **strumento fondamentale di molte pratiche:**
 - Possono essere trascritte, manipolate, pronunciate in associazione ad una particolare respirazione, ecc...
 - Tale utilizzo può prevedere sia particolari posture che un adeguato abbigliamento
- **Anche il Tetragramma sacro**, attraverso le sue permutazioni mistiche, può essere utilizzato per alcune forme di meditazione
- **Lo stesso vale anche per altri testi biblici o tradizionali**