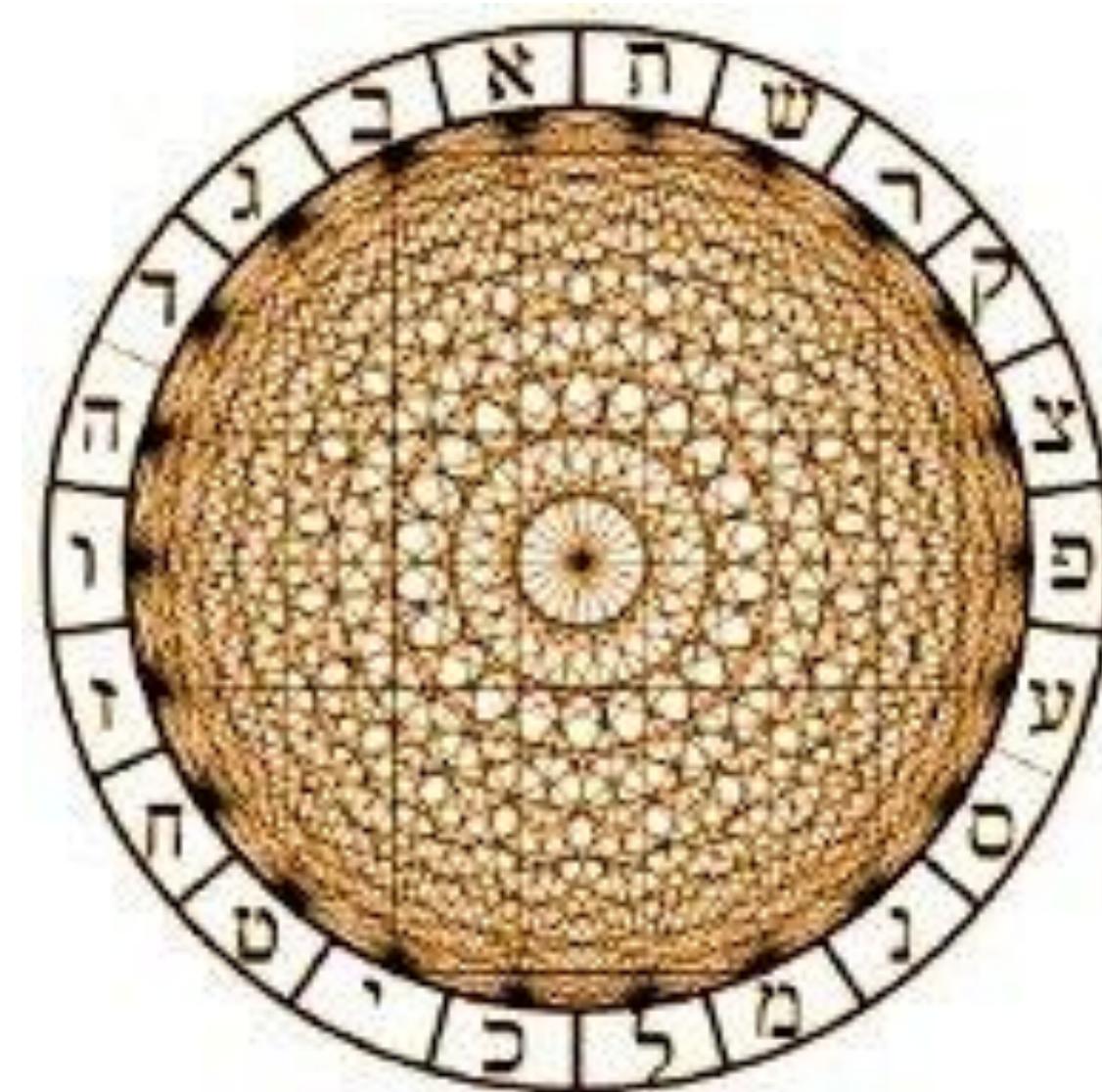


Prof.ssa Elena Lea
Bartolini De Angeli

FORME E DINAMICHE DI MEDITAZIONE NELL'EBRAISMO

ALCUNI ESEMPI



PREMESSE

- **Pratica che si sviluppa soprattutto nell'ambito della *Qabbalah* (mistica ebraica)**
- **È particolarmente legata alla lingua della rivelazione:** tutte le lettere dell'alfabeto ebraico sono considerate come «canali» delle energie divine
- **Anche il Tetragramma sacro**, attraverso le sue permutazioni mistiche, può essere utilizzato per alcune forme di meditazione
- **In maniera analoga** possono essere utilizzati anche altri testi biblici o tradizionali

Termini-chiave

- ***hitbodedut*** «auto-isolamento sia fisico che interiore»
- ***hitbonenut*** «contemplazione» per indicare tipologie varie di meditazione in contesti diversi

PERIODO MEDIEVALE

MEDITAZIONE LEGATA ALLA MISTICA DEL LINGUAGGIO



- In particolare si lega alla corrente mistica dell'*Opera della Creazione* paragonabile ad un rivolo d'acqua
- Allarga il suo alveo e i suoi orizzonti con il *Sefer Jetzirah*, il *Libro della Formazione*
- E con **Abramo Abulafia** (1240-1291) diventa un fiume in piena

ABRAMO ABULAFIA

- È stato un grande **filosofo e mistico ebreo medievale, uno dei massimi studiosi di *Qabbalah* del suo tempo**
- Nacque in Spagna, a Saragozza, da una famiglia di ebrei religiosi
- A diciotto anni, dopo la morte del padre, si imbarcò per l’Oriente alla ricerca del *Sambation*: un «fiume di pietre» oltre il quale si sarebbero trovate le tribù di Israele scomparse



- Sbarcato ad Akko (Acri) decise di non proseguire...
- Tornò in Occidente e si fermò a Capua, dove fu introdotto agli studi sul pensiero di Maimonide e iniziò ad insegnare
- Tornato in Spagna **si appassionò alla Qabbalah, sia a livello teorico che pratico**, in particolare si interessò alla «mistica delle lettere»
- Provò ad incontrare Papa Niccolò III e rischiò il rogo... e fu costretto a vivere fuggiasco...

LA QABBALAH DELLE LETTERE IN ABULAFIA

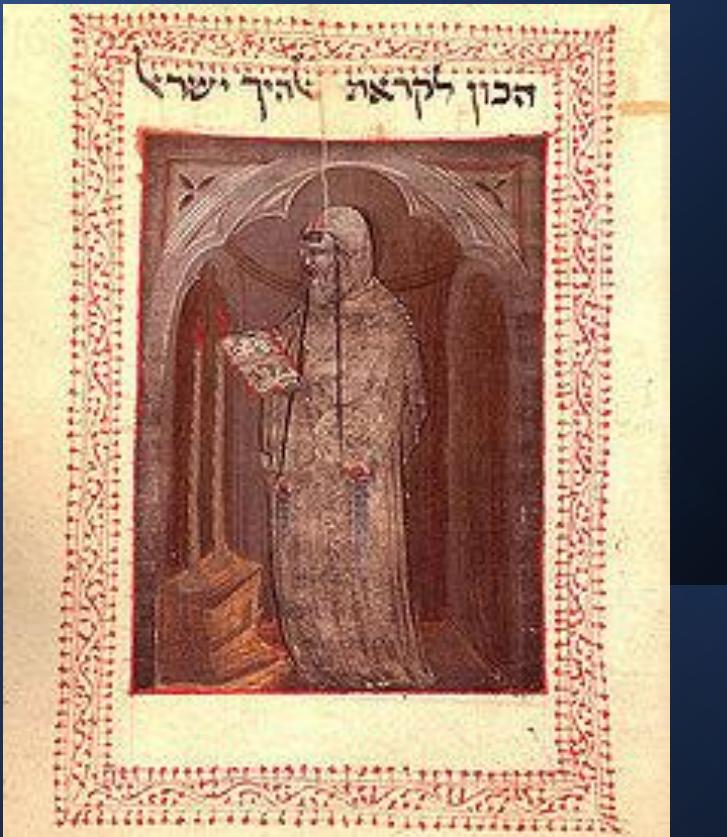
- Partendo dalla seguente affermazione del *Sefer Jetzirah*: «[Abramo] **incise, intagliò e combinò**. Riuscì e il Maestro di tutto, Egli sia benedetto, si rivelò a lui»
- Elaborò un sistema che egli stesso chiamò *Qabbalah* delle lettere, ovvero un **procedimento di manipolazione delle singole lettere dell'alfabeto ebraico**

TALE PROCEDIMENTO

- **Consiste nel prendere una parola, scriverla e permutare le sue lettere in ogni modo possibile**
- Secondo tale procedimento, la parola italiana «ape» potrebbe permutare in:
 - Ape, pae, epa, aep ,pea, eap
- **Nella lingua ebraica, non essendoci vocali comprese nell'alfabeto, il procedimento è solo consonantico e può produrre combinazioni diverse, comprensibili o incomprensibili**

SECONDO LA QABBALAH

- **Ogni lettera è:**
 - Segno grafico
 - Suono/vibrazione
 - Valore numerico
- **Ogni lettera è un veicolo/canale della sapienza e della potenza divina**



«Prendi penna, pergamena e inchiostro, e scrivi le lettere, permutandole in modo tale da delinearle bene [...].

Prendi la penna in mano [...]. Scrivi [...]. **Manipola le lettere e cerca altre parole con lo stesso valore numerico [...]. Devi essere da solo quando lo fai. Medita [hitboded] in uno stato di rapimento così da ricevere l'influsso divino».**

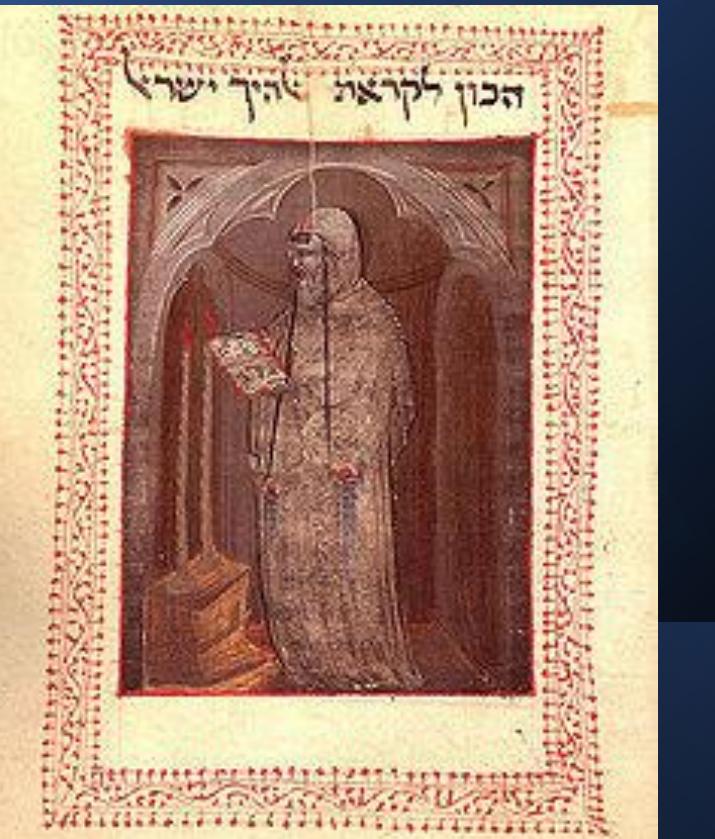
(Abulafia – *Tesoro dell'Eden Nascosto*)

ABULAFIA INOLTRE PRECISA

La parola ebraica che significa «inchiostro»: דַּיו, *djo*, ha le stesse lettere di יוד, *jod*, la prima lettera del Tetragramma

← יהוה
→ JHWH

Individuando così una relazione significativa fra l'inchiostro per la scrittura e la prima lettera del Tetragramma sacro



Abramo invocò il Nome del Signore (Gen 12,8)

Abulafia, a partire da ciò, spiega il **metodo che coinvolge** le quattro lettere del Tetragramma sacro: **יהוה, JHWH**.

Si tratta di combinare ognuna delle quattro lettere con la lettera 'alef (א), la prima lettera dell'alfabeto ebraico, **per poi abbinarle a rotazione** alle cinque vocali di base **pronunciandole secondo una precisa tecnica di respiro**

(cf. Abulafia – *La luce dell'intelletto*)

Cholem (ׁ), che ha il suono O

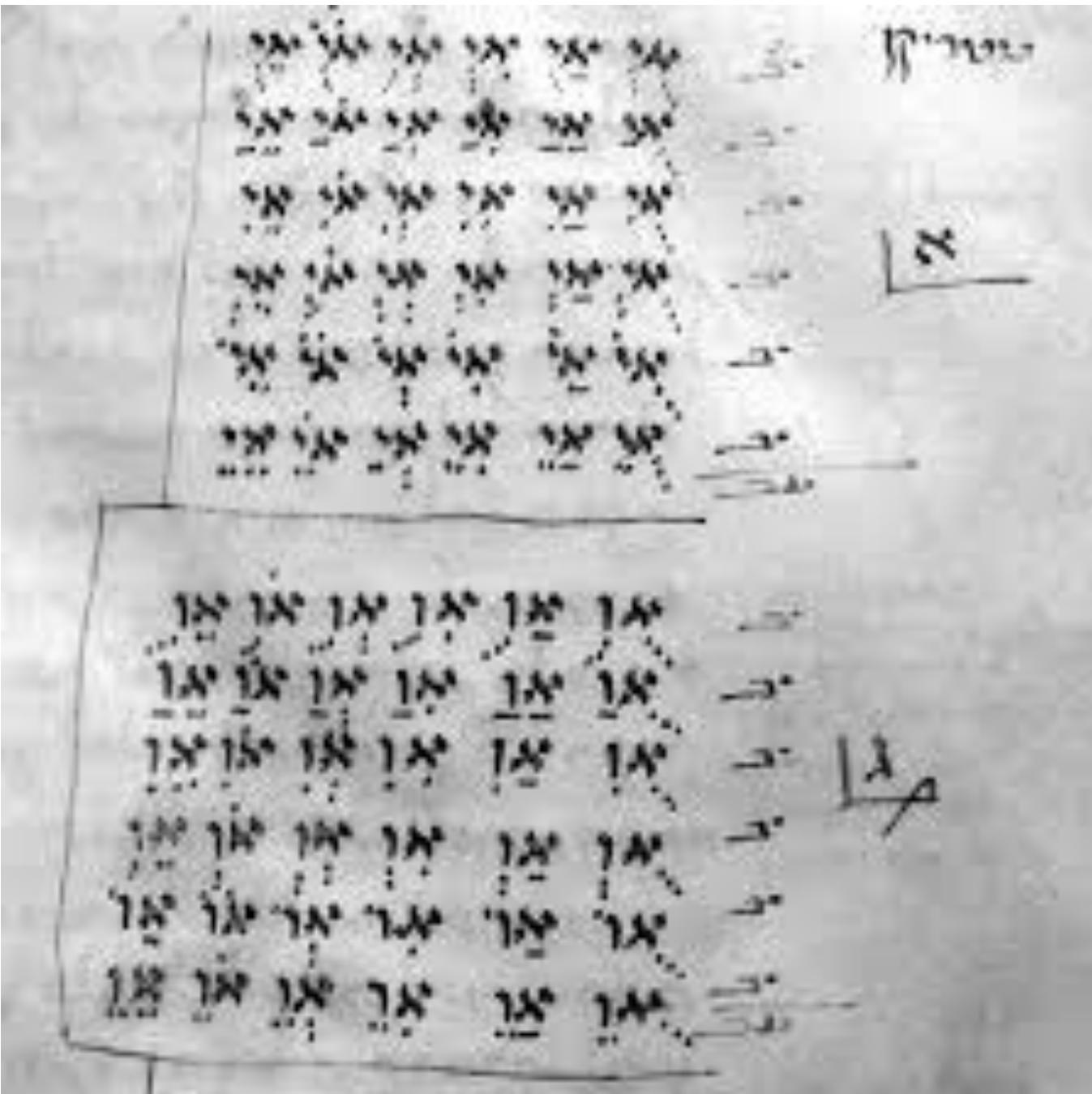
Kametz (ׂ), che ha il suono A

Tzeré (׃), che ha il suono E

Chirek (ׄ), che ha il suono I

Shurek (ׅ), che ha il suono U

Le cinque vocali di base inserite dai massoreti nel testo biblico
originale solo consonantico



(Abulafia – *La luce dell'intelletto*)

PRONUNCIA CON YOD (y)

AoYo	AoYa	AoYe	AoYi	AoYu	אֹוְׁיָהּ אֹוְׁיָהּ אֹוְׁיָהּ אֹוְׁיָהּ אֹוְׁיָהּ
AaYo	AaYa	AaYe	AaYi	AaYu	אָאַיָּהּ אָאַיָּהּ אָאַיָּהּ אָאַיָּהּ אָאַיָּהּ
AeYo	AeYa	AeYe	AeYi	AeYu	אָאֵיָהּ אָאֵיָהּ אָאֵיָהּ אָאֵיָהּ אָאֵיָהּ
AiYo	AiYa	AiYe	AiYi	AiYu	אָאֵיָהּ אָאֵיָהּ אָאֵיָהּ אָאֵיָהּ אָאֵיָהּ
AuYo	AuYa	AuYe	AuYi	AuYu	אָאַיָּהּ אָאַיָּהּ אָאַיָּהּ אָאַיָּהּ אָאַיָּהּ
YoAo	YoAa	YoAe	YoAi	YoAu	וֹאָוְׁאָהּ וֹאָאַהָּהּ וֹאָאֵהָהּ וֹאָאֵיָהּ וֹאָאַיָּהּ
YaAo	YaAa	YaAe	YaAi	YaAu	וֹאָוְׁאָהּ וֹאָאַהָּהּ וֹאָאֵהָהּ וֹאָאֵיָהּ וֹאָאַיָּהּ
YeAo	YeAa	YeAe	YeAi	YeAu	וֹאָוְׁאָהּ וֹאָאַהָּהּ וֹאָאֵהָהּ וֹאָאֵיָהּ וֹאָאַיָּהּ
YiAo	YiAa	YiAe	YiAi	YiAu	וֹאָוְׁאָהּ וֹאָאַהָּהּ וֹאָאֵהָהּ וֹאָאֵיָהּ וֹאָאַיָּהּ
YuAo	YuAa	YuAe	YuAi	YuAu	וֹאָוְׁאָהּ וֹאָאַהָּהּ וֹאָאֵהָהּ וֹאָאֵיָהּ וֹאָאַיָּהּ



«**Medita (*hitboded*) in un luogo speciale**, nel quale la tua voce non possa essere udita da altri, ripulisci il tuo cuore e la tua anima da tutti gli altri pensieri del mondo. Immagina che in questo momento la tua anima si stia separando dal tuo corpo [...]. **La tua mente deve spogliarsi di tutti gli altri pensieri diversi dal Suo Pensiero**, diventa come un compagno, unendoti a Lui tramite il Suo glorioso e meraviglioso Nome [...] Questa è la tecnica.

Quando cominci a pronunciare '*alef* [...] stai esprimendo il mistero dell'Unità. Pertanto, **la devi emettere con un respiro** e non di più [...].

La prima vocale è *cholem* (o), sopra la lettera. Quando cominci a pronunciarla, **rivolgi il viso ad est**, senza guardare in alto o in basso. **Dovresti essere seduto e indossare una tunica pulita color bianco candido [...]** o altrimenti **il tuo scialle di preghiera fin sopra la testa e coronato dai *Tefillin***. Devi rivolgere il viso ad est, poiché è da quella direzione che emana la luce del mondo»

(Abulafia – *Luce dell'intelletto*)

LA LETTERA א

È composta da tre lettere: due *jod*, una nella parte superiore e l'altra in quella inferiore, separate da una *waw* trasversale



Se si considera il **valore numerico di queste tre lettere** la somma è **26**: 10 (*jod*) + 10 (*jod*) + 6 (*waw*), come il **Tetragramma sacro**: 10 (*jod*) + 5 (*he*) + 6 (*waw*) + 5 (*he*)

יהוה

UN ALTRO METODO

Descritto da Abulafia in *Vita del Mondo Futuro*, e ancora oggi utilizzato in ristretti circoli qabbalistici, è quello che utilizza **il Nome di 72 lettere** desunto da Es 14,19-21

וְהִזְמָנָה	דָּמֶב	מַנְקָבָה	אֵישׁ	אַיִלָּה	חַבְרָה	מַעֲשֵׂה	סִתְּרָה	כְּהָתָה	אַכְאָה	לְلָהָה	מַהְשָׁה	עַלְמָה	סִטְּה	יְלִי	וְהִזְמָנָה
וְהִזְמָנָה	דָּמֶב	מַנְקָבָה	אֵישׁ	אַיִלָּה	חַבְרָה	מַעֲשֵׂה	סִתְּרָה	כְּהָתָה	אַכְאָה	לְלָהָה	מַהְשָׁה	עַלְמָה	סִטְּה	יְלִי	וְהִזְמָנָה
וְהִזְמָנָה	דָּמֶב	מַנְקָבָה	אֵישׁ	אַיִלָּה	חַבְרָה	מַעֲשֵׂה	סִתְּרָה	כְּהָתָה	אַכְאָה	לְלָהָה	מַהְשָׁה	עַלְמָה	סִטְּה	יְלִי	וְהִזְמָנָה
וְהִזְמָנָה	דָּמֶב	מַנְקָבָה	אֵישׁ	אַיִלָּה	חַבְרָה	מַעֲשֵׂה	סִתְּרָה	כְּהָתָה	אַכְאָה	לְלָהָה	מַהְשָׁה	עַלְמָה	סִטְּה	יְלִי	וְהִזְמָנָה
וְהִזְמָנָה	דָּמֶב	מַנְקָבָה	אֵישׁ	אַיִלָּה	חַבְרָה	מַעֲשֵׂה	סִתְּרָה	כְּהָתָה	אַכְאָה	לְלָהָה	מַהְשָׁה	עַלְמָה	סִטְּה	יְלִי	וְהִזְמָנָה

I 72 NOMI DI DIO

- **Secondo Rashi**, il Nome divino formato da 72 parole consonantiche trilittere si basa su **Esodo 14,19-21**, dove **ogni versetto è formato da 72 consonanti**
- **Primo Nome**: la prima consonante del v.19 (W), l'ultima del v.20 (H), la prima del v.21 (W) = WHW וָהּוּ

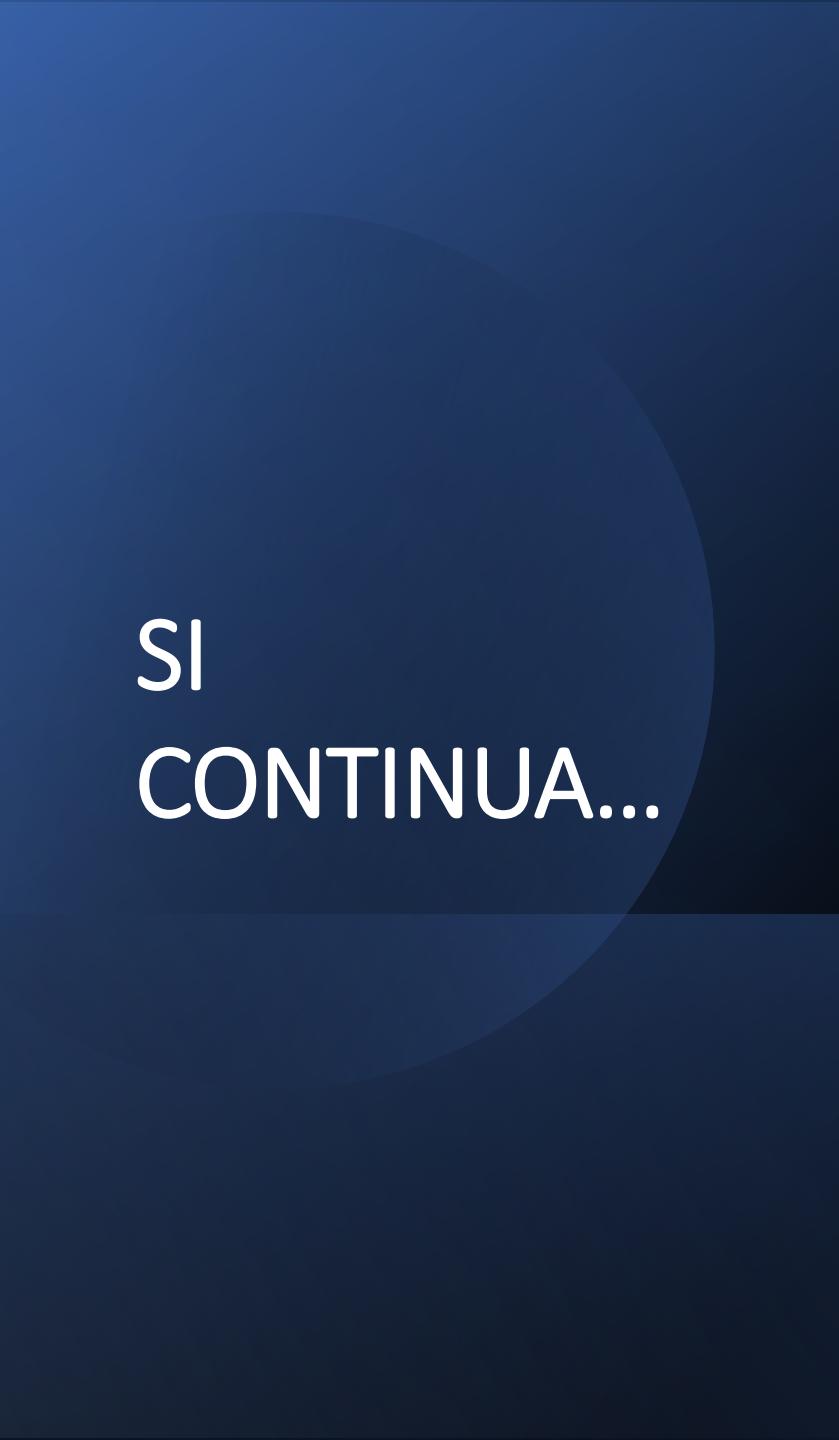
וַיְהִי מָלֹא הָאֱלֹהִים הַהֲלֹךְ לִפְנֵי מִתְבָּנָה יְשֻׁרָּאֵל
וַיְלֹךְ מַאֲחֶרֶתְּכֶם וַיְהִי עַמּוֹד הַעֲבָנוֹ מִפְנֵיכֶם וַיַּעֲמֹד
מַאֲחֶרֶתְּכֶם:

וַיָּבֹא בֵּין | מִתְבָּנָה מִצְרָיִם וּבֵין מִתְבָּנָה יְשֻׁרָּאֵל וְיַהְיֵי
הַעֲבָנוֹ וְהַחֲשֵׁךְ נִיאָר אֶת-הַלְּילָה וְלֹא-קָרְבָּה זֶה אֶל-זֶה
כָּל-הַלְּילָה:

וַיְהִי מֵצֵה אֶת-יִדוֹ עַל-הָעָם וַיַּוְלֶךְ יְהוָה | אֶת-הָעָם
בְּרוּמָה קָדִים עַזָּה כָּל-הַלְּילָה וַיַּשֵּׂם אֶת-הָעָם לְחַרְבָּה

וְהִרְחַבְתָּם

הַמִּגְדָּלִים:



SI
CONTINUA...

- **Secondo Nome:** la seconda consonante del v.19, la penultima del v.20, la seconda del v.21 e **via di seguito**
- **Secondo la tradizione** questo è il Nome rivelato da Dio a Mosè al roveto ardente e da lui pronunciato prima del miracolo del Mar Rosso
- **Questo si ritiene fosse il Nome** che il sommo sacerdote recitava nel Tempio per benedire il popolo

Possibile vocalizzazione dei 72 Nomi divini

¹ <i>V'hu</i>	² <i>Y'li</i>	³ <i>S'yat</i>	⁴ <i>Alam</i>	⁵ <i>M'hash</i>	⁶ <i>L'lah</i>
⁷ <i>Acha</i>	⁸ <i>K'hat</i>	⁹ <i>Hazai</i>	¹⁰ <i>Alad</i>	¹¹ <i>L'u</i>	¹² <i>H'hah</i>
¹³ <i>Y'zal</i>	¹⁴ <i>M'bah</i>	¹⁵ <i>H'rai</i>	¹⁶ <i>H'kam</i>	¹⁷ <i>L'u</i>	¹⁸ <i>K'li</i>
¹⁹ <i>L'vu</i>	²⁰ <i>P'hal</i>	²¹ <i>N'lach'</i>	²² <i>Yiyay</i>	²³ <i>M'lah</i>	²⁴ <i>Ch'hu</i>
²⁵ <i>N'tah</i>	²⁶ <i>Ha'a'a</i>	²⁷ <i>Y'rat</i>	²⁸ <i>Sh'ah</i>	²⁹ <i>R'yay'</i>	³⁰ <i>Avam</i>
³¹ <i>L'kav</i>	³² <i>V'shar</i>	³³ <i>Y'chu</i>	³⁴ <i>L'hach'</i>	³⁵ <i>K'vak</i>	³⁶ <i>M'nada</i>
³⁷ <i>Ani</i>	³⁸ <i>Cha'am</i>	³⁹ <i>R'ha</i>	⁴⁰ <i>Y'yaz</i>	⁴¹ <i>Hahah'</i>	⁴² <i>Mayach</i>
⁴³ <i>V'vala</i>	⁴⁴ <i>Y'lah</i>	⁴⁵ <i>S'al</i>	⁴⁶ <i>Ari</i>	⁴⁷ <i>Eishal</i>	⁴⁸ <i>M'yah</i>
⁴⁹ <i>V'hu</i>	⁵⁰ <i>Dani</i>	⁵¹ <i>Hacheish</i>	⁵² <i>Amam</i>	⁵³ <i>N'ni</i>	⁵⁴ <i>N'yat</i>
⁵⁵ <i>M'vah</i>	⁵⁶ <i>Pavi</i>	⁵⁷ <i>N'meim</i>	⁵⁸ <i>Y'yal</i>	⁵⁹ <i>Harach</i>	⁶⁰ <i>M'tzar</i>
⁶¹ <i>Umab</i>	⁶² <i>Y'hah'</i>	⁶³ <i>Ani'u</i>	⁶⁴ <i>M'chi</i>	⁶⁵ <i>D'mab</i>	⁶⁶ <i>M'nak</i>
⁶⁷ <i>Aya</i>	⁶⁸ <i>Chavu</i>	⁶⁹ <i>R'ah</i>	⁷⁰ <i>Y'bam</i>	⁷¹ <i>Hayai</i>	⁷² <i>Mum</i>

SIGNIFICATI NASCOSTI

- **Attributi divini** che contengono la Sua essenza (non sono attributi umani)
- **Forze divine** (positive e negative) presenti anche nella creazione
- **Essenza e potenza di Dio**
- **Sostanza della luce divina**
- **Vibrazioni divine** attraverso alle quali si procede nella ascesi spirituale: 12 scale di cui ciascuna contiene 6 potenze

Dal *Sefer ha-Shem* di
El'azar da Worms
(1176-1238) detto
anche «il profumiere»
El'azar e profumo
(אלעזר רקה) in ebraico
hanno lo stesso valore
numerico (308)

«Si tramanda il Nome solo a quelli che sono iniziati, che non sono facilmente preda dell'ira, ma mansueti e timorosi di Dio e osservanti dei comandamenti del Creatore. E non lo si comunica se non sull'acqua. Prima dunque che il maestro lo insegni al discepolo, devono tutti e due immergersi e bagnarsi in quaranta misure di acqua corrente; indossare quindi abiti bianchi e digunare nel giorno dell'insegnamento.

Entrambi resteranno poi nell'acqua fino alle caviglie mentre il Maestro formula una preghiera che si conclude con le parole: “La voce di Dio è sopra le acque! Benedetto sii Tu, Signore, che riveli il Tuo mistero a coloro che Ti temono. Tu che conosci tutti i misteri”. Entrambi poi, fissando intensamente l'acqua, dovranno recitare quei versi dei Salmi che lodano Dio sopra le acque, e allora il Maestro rivelerà quel Nome di Dio che l'adepto è degno di conoscere. Terminata questa parte del rito, tutti e due fanno ritorno alla sinagoga o alla scuola e reciteranno nuovamente una preghiera sopra un recipiente ricolmo d'acqua»

ALTRO METODO PROPOSTO DA ABULAFIA

- La contemplazione del filo azzurro delle frange del *Tallit*
- *Il Signore parlò a Mosè e disse: parla ai figli di Israele e dì loro che si facciano ... una frangia ai lembi delle vesti... quando le guarderete vi ricorderete dei precetti del Signore... (Nm 15,37-39)*
- «L'azzurro evoca il mare, il mare il cielo, il cielo il Trono della Gloria» (*Talmud Babilonese, Menakhot 43b*)





DAL 1500 IN POI

FRA LUCI E OMBRE

- La riflessione mistica diventa prevalentemente speculativa concentrandosi sempre più sullo studio e meno sulla pratica
- Si accentua la tendenza esoterica
- Nel 1750, con la nascita del chassidismo polacco, la mistica della *Qabbalah* assume una forma popolare e si diffonde in tutto l'Est Europa
- Il Chassidismo rivaluta la preghiera, la meditazione e le pratiche collegate

RABBI NACHMAN DI BREZLAV

- Ultimo grande maestro del periodo più fecondo del chassidismo fondato dal *Baal Shem Tov*
- **Insegnava a prepararsi per la preghiera** utilizzando come mantra l'espressione: *Ribbon shel 'Olam* (Signore dell'Universo)
- **Insisteva sull'isolamento fisico e interiore** per pregare e meditare usando il Nome divino **dopo aver fatto il bagno rituale (*miqweh*)**
- Amava molto la **tecnica meditativa del *niggun*** – il vocalizzo senza parole – improvvisato dai maestri e seguito per imitazione dai loro discepoli, per collegare la terra e il Cielo attraverso una **melodia che sgorga spontanea dal cuore**



INCONTRARE DIO NELLE VOCI DELLA PREGHIERA

«L'entusiamo che prende l'uomo durante la preghiera è un aspetto dello stesso Dio, benedetto sia. Per così dire, questo è l'aspetto corrispondente a: *Questa è la Tua lode, questo è il tuo Signore* (Dt 10,21), in quanto Egli stesso, benedetto sia, è la lode e la preghiera»

(Rabbi Nachman)

Entusiamo e fervore che si esprimono **anche attraverso danze estatiche**



LA PREGHIERA CAPACE DI GUARIRE

בָּאָרֶץ תִּנְזֹם סָלָה (יכוין י"ה)

(יכוין צו"ס)

(יכוין הכ"ס)

לְמַן בָּרְכָתְךָ אֱלֹהִים וְלֹא אָזְנוּ כִּי
אֲרֵלָה תְּהִזֵּה יְבוֹלָה בָּרְכָתְךָ אֱלֹהִים אֱלֹהִים
נוּ תָמֵן מָוֶר שִׁיר אֲרֵלָה תְּהִזֵּה יְבוֹלָה
עֲמָתוֹ רִיבְכָתְךָ לְאַמִּים כִּי תְשַׁעַט עַמִּים מִזְרָחָה
לְגַדְתָּה תְּאַרְצָה דִּילָכָר בְּכָל אַרְצָם
יְמִינָה עַמִּים אֱלֹהִים בְּזַהֲרָה לְעַמִּים כִּי תְשַׁעַט עַמִּים מִזְרָחָה
לְאַמִּים אֱלֹהִים אֱלֹהִים אֱלֹהִים אֱלֹהִים אֱלֹהִים אֱלֹהִים
לְמַן צָהָב נָגֵן אֲרֵלָה תְּהִזֵּה יְבוֹלָה בָּרְכָתְךָ אֱלֹהִים אֱלֹהִים
(יכוין אל"י) (יכוין יא"י)

Salmo 67: il Salmo della «guarigione»

EFFETTI BENEFICI



1. **Chi contempla questo Salmo ogni giorno troverà grazia agli occhi del suo prossimo e di Dio**
2. **Visualizzando in Sinagoga il Salmo stando sull'Aron si è protetti da ogni male**
3. **A chi lo recita ogni giorno all'alba non accadrà nulla di male**
4. **Chi lo recita 7 volte al giorno è come se avesse accolto la Shekhinah**
5. **Il Re Davide lo incise su un pendente d'oro (altri dicono sul suo scudo) per portarlo con sé quando andava in guerra, e per questo vinceva**
6. **Nel periodo dell' 'Omer (fra Pesach e Shavu'ot) a chi lo recita ogni giorno dopo le benedizioni del mattino non accadrà alcun male (contiene 7 versetti e 49 parole e il versetto centrale contiene 49 lettere. Ciò corrisponde ai 49 giorni della conta dell' 'Omer pari a 7 settimane)**
7. **Coloro che lo recitano 7 volte prima di mettersi in viaggio andranno in pace**



Salmo 67 con i 72 Nomi divini impronunciabili su un *Paroqet* (Tenda per Aron sinagogale)

YOGA ED EBRAISMO

FRA PRATICA E DISCUSSIONI APERTE

La pratica dello Yoga si è recentemente diffusa anche fra gli ebrei:

- **I giovani israeliani**, terminato il servizio militare, spesso scelgono di soggiornare per alcuni periodi presso monasteri hinduisti o buddhisti per imparare a praticare le tecniche Yoga e la meditazione
- **C'è chi** va alla scoperta della «filosofia orientale» è c'è chi invece è interessato alle discipline olistiche
- **Anche in diaspora** esistono centri Yoga gestiti da ebrei
- **Le autorità rabbiniche** inizialmente si sono opposte a tale pratica considerandola «pericolosa» per l'identità ebraica
- **Tuttavia**, esistono centri di «Yoga kosher» che dimostrano sia la compatibilità di questa pratica con la fede ebraica che la possibilità di considerarla una modalità per adorare Dio attraverso la conoscenza del proprio del corpo



*Arava Yoga Festival nel
deserto del Neghev*



Corsi di Yoga promossi da un'associazione giovanile ebraica a Milano

**CORSI DI
YOGA**

**SHAKE THINGS
UP!**

PROVA LO YOGA





Peggy Eskenazi, ebrea esperta in arte e spiritualità orientale. Si è formata presso l'*Associazione Italiana di Raja Yoga* e, dal 1970, **promuove corsi di Yoga e di meditazione e corsi di formazione** per gli insegnanti di queste pratiche

È coautrice del volume: *Maschile e Femminile. Il riequilibrio delle polarità attraverso lo Yoga* pubblicato nel 2017 dal *Corriere della Sera*



Yoga kosher proposto da una coppia di ebrei ultraortodossi in Israele