

QUALI DINAMICHE DI MEDITAZIONE NELL'EBRAISMO?

Alcuni momenti significativi nell'orizzonte della tradizione

Elena Lea Bartolini De Angeli – ISSR Milano

[Testo preparato per la Giornata di Studio su *La meditazione nelle religioni abramitiche* presso la Pontificia Università Urbaniana – 13 dicembre 2022]

Introduzione

Nell'orizzonte della multiformità che caratterizza l'ebraismo, nell'ambito del quale convivono tradizioni e modi diversi di esprimere l'appartenenza¹, non esiste un termine specifico per indicare il concetto di «meditazione». L'ebraico moderno utilizza l'espressione *meditazziah*, di fatto un calco dal russo, per designare pratiche olistiche volte alla ricerca del benessere psicofisico, come lo yoga. Tuttavia, la mancanza di un termine specifico non significa necessariamente che nella tradizione ebraica – anche nel periodo più antico – manchino forme di meditazione, semmai sono definite con terminologie diverse, come: *hitbodedut*, «isolamento» o *hitbonenut*, «contemplazione».

Cercheremo quindi di vedere in che modo, e secondo quali dinamiche, si possano individuare forme di meditazione già a partire dalle testimonianze bibliche e dalla riorganizzazione del Giudaismo² dopo la caduta del Tempio ad opera dei Romani nel 70 dell'era attuale, durante la quale sorgono nuove modalità di preghiera e studio favorite della tradizione rabbinica. Ci inoltreremo poi nello sviluppo vero e proprio della mistica ebraica meditativa e delle sue tecniche che avviene nel periodo medievale, soffermandoci in maniera particolare sulla figura di Abraham Abulafia, che propone modalità meditative riprese anche nei secoli successivi sia dai maestri della mistica speculativa che dal Chassidismo polacco, sorto attorno al 1750 nell'Europa dell'est e poi diffusosi oltrepassando i confini europei. Tale studio, che non ha nessuna pretesa di esaustività, vuole piuttosto mostrare alcuni momenti significativi di un aspetto dell'ebraismo forse ancora poco noto al grande pubblico.

Il periodo più antico

Secondo gli studi Aryeh Kaplan (1934-1983)³, è possibile attestare nella tradizione ebraica delle forme meditative trasmesse dall'antichità fino ai giorni nostri. Egli ritiene che possano considerarsi tali alcune narrazioni di estasi profetiche e teofanie confluite nella redazione biblica: ad esempio l'esperienza del profeta Elia, da solo sul monte Horeb (cf. 1Re 19,11-13), durante la quale Dio gli si rivela attraverso una «voce di silenzio frantumata», letteralmente: *qol, demammah daqqah*,

¹ Le differenze possono essere dovute a tradizioni relative alla diversa provenienza geografica oppure alla corrente religiosa di appartenenza: ortodossa, *conservative*, *reform* o laico-liberale.

² Dopo il ritorno dall'esilio di Babilonia, nel IV secolo prima dell'era attuale, l'unica tribù a sopravvivere è quella di Giuda. Pertanto, da quell'epoca in poi, la storia ebraica prende il nome di Giudaismo.

³ Cf. A. Kaplan, *Meditation and the Bible*, Weiser Books, York Beach 1978; *La meditazione ebraica*, Giuntina, Firenze 1996; *Meditazione e Kabbalah*, Spazio Interiore-II Giardino dei Libri, Roma 2015.

espressione che nell'originale ebraico cerca di descrivere qualcosa di percepibile al di là della normale sensorialità; oppure la danza estatica di Davide davanti all'Arca di Dio, descritta come singolo gesto estatico compiuto davanti al popolo indossando un abbigliamento succinto (cf. 2Sam 6,14-16), che Davide difende di fronte al disprezzo di Mikal dicendo: «L'ho fatto dinanzi al Signore» (2Sam 6,21), motivazione che evidenzia un'intenzione che va oltre le apparenze rimandando ad una dimensione trascendente. Sempre secondo Kaplan, nel Libro biblico dei Salmi sarebbero poste le basi di una forma di meditazione che si colloca fra la preghiera e l'inno, utilizzando il canto e la musica come strumenti di elevazione spirituale⁴.

Gli studi sopracitati, apprezzati per quanto riguarda il periodo dal medioevo in poi, sono stati invece criticati riguardo le ipotesi bibliche – sicuramente affascinanti – ma di fronte alle quali si sollevano fondamentalmente due obiezioni: i Salmi sarebbero solo canti di lode formulati in momenti diversi, sia felici che dolorosi, dell'esistenza umana; inoltre, una vera e propria dottrina della meditazione ebraica si è di fatto sviluppata solo in epoca medioevale unitamente ad una terminologia appropriata⁵. Se, da una parte, tali obiezioni mostrano che nelle testimonianze bibliche c'è la reale mancanza di uno sviluppo organico riguardo tecniche di meditazione strutturate, dall'altra non si può escludere totalmente la presenza di forme meditative spontanee che potrebbero essere alla base – o aver ispirato – pratiche sorte e sviluppatesi nel periodo post-bilico, delle quali rimane qualche traccia soprattutto a livello liturgico. Non a caso il verbo ebraico *lehitpallel*, «pregare/suplicare» che deriva dalla radice verbale *p-l-l*, si configura nella forma intensivo-riflessiva con la quale si esprime un'azione che ricade sul soggetto, rimandando non solo al rapporto con la trascendenza ma anche alla ricerca di una particolare dimensione interiore, una sorta di riflessione e introspezione.

In tale orizzonte, ad esempio, nel processo del ricostituirsi del Giudaismo senza il più il Tempio – attorno al 90 dell'era attuale – che rimette al centro della vita ebraica lo studio e la preghiera come due precetti equivalenti finalizzati alla prassi religiosa (cf. Sal 1,1ss.), si fissa definitivamente la '*Amidah*', la preghiera delle «18 Benedizioni»⁶, che nasce come preghiera meditativa. Si tratta di una preghiera individuale da recitare in piedi, rivolti verso Gerusalemme, dopo aver fatto tre passi indietro e in avanti come segno di una sorta di «ingresso» in uno spazio isolato, senza interferenze esterne. Nella sezione della *qedushah*, «santificazione» in cui si proclama la Santità di Dio, ci si solleva per tre volte sulle punte dei piedi in modo da avvicinarsi simbolicamente al Signore. Al termine, si fanno tre passi indietro per «uscire» dallo spazio di isolamento e ci si solleva nuovamente per tre volte sulle

⁴ Cf. A. Kaplan, *Meditation and the Bible*, cit., pp. 97ss.

⁵ Cf. F. Dal Bo in P. Branca – F. Dal Bo – V. Duca, *Vie della meditazione. Ebraismo, Cristianesimo, Islam*, Laterza, Bari-Roma 2024, pp. 11-12.

⁶ Alla preghiera delle 18 Benedizioni è stata successivamente aggiunta una diciannovesima in uso presso le comunità babilonesi. Per un approfondimento al riguardo si rimanda a: C. Di Sante in *La preghiera di Israele*, Marietti, Casale M. (AL) 1985; J. Heinemann, *La preghiera ebraica*, Ed. Qiqajon, Comunità di Bose Magnano (VC) 1986.

punte dei piedi per avvicinarsi simbolicamente a Dio nonostante non si sia più in uno spazio dedicato. Inoltre, dopo alcune benedizioni e alla fine, ci si inchina in avanti: tale gesto, da una parte ricorda le prostrazioni che si compivano al Tempio e che ora sono sostituite da inchini per differenziare la modalità di preghiera senza più questo luogo, che è l'unico luogo sacro della tradizione ebraica⁷, e dall'altra rimanda ad una pratica che ha caratterizzato alcune forme di meditazione ebraica nel periodo medievale⁸. Infine, se la dimensione meditativa che in origine caratterizzava la preghiera della ‘Amidah si è persa nel tempo, ne è rimasta comunque una traccia nell’aggiunta di una breve pausa di meditazione alla fine della recitazione, che non è più solo individuale e silenziosa in quanto, nei momenti comunitari, viene ripetuta anche ad alta voce⁹. In ogni caso, la tradizione conserva una formula liturgica – considerata come una delle sezioni che costituiscono il cuore della liturgia ebraica – fissata dai maestri come preghiera meditativa individuale, durante la quale è importante la postura in piedi con i piedi uniti, e dove tutti i movimenti: passi avanti e indietro, sollevamento sulle punte dei piedi e inchini, sono codificati con l’obiettivo di favorire la *kawwanah*, cioè la corretta intenzione del cuore capace di creare un collegamento fra cielo e terra penetrando i misteri divini. Secondo l’antropologia biblica – fondamentalmente unitaria – il cuore rappresenta il centro vitale della persona in quanto sede dei sentimenti, della ragione e della volontà.

La ‘Amidà ha un processo redazionale che inizia in epoca postesilica e termina dopo la caduta del Tempio: le principali benedizioni hanno quindi una fase orale che precede la fissazione delle fonti rabbiniche ed è invece molto vicina all’ultimo periodo della redazione biblica. E questo è un elemento a favore dell’ipotesi dell’esistenza di pratiche meditative fin dal periodo più antico. Tuttavia, è solo a partire dall’epoca medioevale che vengono formulati e tramandati precisi metodi di meditazione legati ad aspetti diversi della pratica religiosa ebraica. Vediamone dunque alcuni esempi significativi soprattutto in relazione a colui che è considerato il maggior esponente della mistica meditativa.

La mistica meditativa e gli insegnamenti di Abraham Abulafia

Nel corso del Medioevo la meditazione ebraica si delinea come vera e propria disciplina unitamente allo sviluppo della *Qabbalah*, la mistica ebraica¹⁰. Il suo intento principale è quello di consolidare il

⁷ La Sinagoga non è un luogo sacro paragonabile al Tempio di Gerusalemme: è uno spazio di studio, di preghiera e di ritrovo per le diverse attività della comunità.

⁸ Abraham Maimonide (1186-1237), figlio del famoso Mosè Maimonide, nel periodo nel quale assieme al padre visse in Egitto si occupò di alcuni aspetti della preghiera ebraica connessi direttamente – o indirettamente – alla meditazione, e propose una forma di prostrazione in ginocchio portando le mani e il volto a terra. Egli riteneva che per meditare (*lehitbonen*) fosse indispensabile un triplice isolamento (*hitbodedut*): innanzitutto fisico, per conseguire poi quello mentale che deve portare al progressivo isolamento dagli stimoli sensoriali. Tutto ciò favorisce uno stato simile a quello di *trance*. Cf. F. Dal Bo in P. Branca – F. Dal Bo – V. Duca, *Vie della meditazione. Ebraismo, Cristianesimo, Islam*, cit., pp. 12-14.

⁹ In alcune comunità progressive e riformate si recita solo una volta e ad alta voce comunitariamente.

¹⁰ Il termine *Qabbalah* significa «ricezione», nella fattispecie «ricezione delle realtà divine». Fino alla nascita del Chassidismo polacco (XVIII secolo) rimane una pratica per lo più esoterica, e sarà proprio questo movimento a

rapporto del singolo con Dio nel contesto dell’osservanza dei precetti e dei riti religiosi: non si tratta di una prassi alternativa, bensì di una caratterizzazione mistica della prassi religiosa tradizionale. In questo modo non solo si approfondisce la dimensione interiore del singolo ma si rafforza anche il senso comunitario e sociale.

A differenza della tradizione rabbinica che propone una religiosità fondata sulla preghiera e sullo studio delle Scritture e delle Fonti tradizionali¹¹ con un approccio quindi piuttosto intellettuale, la *Qabbalah* – occupandosi del mondo sovrannaturale e delle sue forze – offre sia la possibilità di una riflessione speculativa che uno spazio nel quale sviluppare pratiche meditative. In questo modo si risponde all’esigenza di un rapporto più diretto con Dio anche attraverso tecniche di meditazione strutturata proposte da un maestro. Nell’ambito della *Qabbalah* si sviluppano infatti diverse correnti: quella speculativa, orientata allo studio del mondo soprannaturale, delle sue componenti e delle sue dinamiche in rapporto a quello naturale; quella meditativa o estatica, maggiormente focalizzata su tecniche utili a raggiungere un alto grado di contemplazione o addirittura di stato ipnotico per comunicare con Dio, dove tali tecniche – spesso definite dai maestri come *hitbodedut*, cioè «autoisolamento» sia fisico che interiore, o *hitbonenut*, «contemplazione» – rimangono per molto tempo legate ai circoli mistici e all’oralità; infine quella pratica – di fatto minoritaria – che cerca di manipolare la realtà attraverso formule magiche sconfinando talvolta in altre discipline, come l’astrologia, la chiromanzia e l’alchimia, in ogni caso poco incline alla pratica meditativa¹².

Il maggior esponente della *Qabbalah* meditativa o estatica è stato Abraham Abulafia (1240-1291)¹³, il quale ebbe il coraggio di scrivere e tramandare le sue tecniche di meditazione e per questo venne spesso osteggiato. Abulafia è stato uno dei più grandi 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 scomparse¹⁴ ma, sbarcato ad Akko (Acri) decise di non proseguire. Tornato in Occidente si fermò a Capua dove fu introdotto agli studi sul pensiero di Maimonide ed iniziò ad insegnare; tornato in Spagna si appassionò di *Qabbalah* sia a livello teorico che meditativo, in particolare si legò alla corrente mistica dell’*Opera della Creazione* e fu affascinato dalla «mistica

trasformarla in una forma più popolare e accessibile a tutti. Per un approfondimento riguardo la *Qabbalah* si rimanda a: M. Idel, *Qabbalah. Nuove prospettive*, Giuntina, Firenze 1996, nuova ed. Adelphi, Milano 2010; *Catene incantate. Tecniche e rituali della mistica ebraica*, Morcelliana, Brescia 2019; G. Scholem, *Le grandi correnti della mistica ebraica*, Einaudi, Torino 1993.

¹¹ In particolare: la *Mishnah*, fissatasi attorno al II secolo dell’era attuale e il *Talmud* redatto fra il IV e il VII secolo dell’era attuale.

¹² Per un approfondimento di questi aspetti si rimanda alla bibliografia sulla *Qabbalah* già menzionata e a: *I grandi temi della mistica ebraica* a c. di G. Burrini, EDB, Bologna 2003.

¹³ Notizie su Abraham Abulafia sono ritrovabili nel saggio di G. Scholem, *Le grandi correnti della mistica ebraica*, cit.

¹⁴ In particolare, le dieci tribù scomparse dopo la deportazione a seguito della guerra siro-eframitica del 722 prima dell’era attuale.

delle lettere», tipica del *Sefer Jetzirah*, il *Libro della Formazione*, che considera le lettere dell’alfabeto ebraico come «forme divine» e «canali della creazione» attraverso combinazioni delle lettere stesse fra loro, ed è proprio a partire da quest’opera che elaborò la sua teoria meditativa. Kaplan l’ha ricostruita attraverso gli studi sull’analisi dei manoscritti di Abulafia a noi pervenuti: le sue opere non furono pubblicate a causa di una serie di controversie con le autorità rabbiniche del tempo, in quanto – nonostante egli non si sia mai opposto all’osservanza della prassi religiosa e dei riti – le sue teorie meditative sono state ingiustamente interpretate da alcuni come una sorta di «via alternativa» a quella tradizionale dei precetti¹⁵.

Ma torniamo alla tecnica meditativa che Abulafia desume sulla base di un’affermazione contenuta nella parte finale del *Sefer Jetzirah*, dove si afferma che:

Quando Abramo nostro padre venne, guardò, vide, indagò e comprese, scolpì, combinò, forgiò, pensò e riuscì. Apparve su di lui il Signore di tutto, se lo fece sedere in grembo e lo baciò sul capo; lo chiamò Suo amore e lo appellò Suo figlio. [...] Legò ventidue lettere [tutto l’alfabeto ebraico] alla sua lingua, il Santo gli svelò il segreto [...]. Questo è il libro delle lettere di Abramo nostro padre [...]. Chiunque lo contempla ricaverà incommensurabile sapienza¹⁶.

Il manifestarsi di Dio ad Abramo, in questo testo, è dunque legato ad una capacità mistica di comprendere e combinare fra di loro le lettere dell’alfabeto ebraico che il Signore ha «legato» alla sua lingua «svelandogli il segreto», cioè il loro significato mistico la cui contemplazione diventa fonte di incommensurabile sapienza. Pertanto, Abulafia elaborò un sistema che egli stesso chiamò *Qabbalah delle lettere*, ovvero un procedimento di manipolazione delle singole lettere dell’alfabeto ebraico che 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, eap» e, dal momento che la lingua ebraica – come tutte le lingue semitiche – è solo consonantica¹⁷, il procedimento può produrre combinazioni diverse comprensibili o incomprensibili. Ma, dal momento che secondo la *Qabbalah* ogni lettera non è solo un segno grafico, ma è anche vibrazione, suono, può esprimere un valore numerico interpretabile misticamente¹⁸, pertanto può essere considerata come veicolo e canale della sapienza e della potenza divina. Per questo Abulafia,

¹⁵ Cf. M. Idel, *Language, Torah, and Hermeneutics in Abraham Abulafia*, State University of New York, New York 1989, p. xiii.

¹⁶ *Sefer Jetzirà* 61 e 64. Trad. di G. Busi ed E. Loewenthal in *Mistica ebraica. Testi della tradizione segreta del giudaismo dal III al XVIII secolo*, Einaudi, Torino 1995, pp. 45-46.

¹⁷ Le vocali vengono inserite solo durante la lettura sulla base della configurazione delle diverse radici.

¹⁸ Ad ognuna delle lettere dell’alfabeto ebraico è associato un numero e, combinandole fra loro, si possono ottenere numeri diversi che, nella *Qabbalah*, vengono interpretati secondo significati mistici.

nei suoi manuali mistici¹⁹ e, in particolare nell'opera '*Otzar Gan 'Eden haGanuz, Tesoro dell'Eden nascosto*', insegnava ai suoi discepoli:

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 numerico²⁰ [...]. Devi essere da solo quando lo fai. Medita [*hitboded*] in uno stato di rapimento così da ricevere l'influsso divino²¹.

Abulafia, inoltre, precisa che il termine ebraico *djo*, «inchiostro», è formato dalle stesse lettere di *jod*, la prima lettera del Tetragramma sacro impronunciabile (JHWH), individuando così una relazione significativa fra l'inchiostro per la scrittura e la lettera iniziale del Nome divino invocato dal patriarca Abramo: «Abramo invocò il Nome del Signore» (Gen 12,8). A partire da questo passo della Genesi, egli riprende una tecnica nota nella *Qabbalah*, che è quella della ricerca dell'unione mistica attraverso una particolare pronuncia del Nome divino, tecnica esoterica in quanto tale Nome è tradizionalmente impronunciabile per rispettarne la trascendenza. L'utilizzo del Nome divino per l'ascesi presuppone l'identificazione fra il Nome di Dio e l'essenza divina, e a tale proposito Abulafia precisa:

Questa sapienza, che è la sapienza dei Nomi, è la sola in verità che conduca l'uomo alla perfezione ultima che è la comprensione della divinità [...]. Sappi figlio mio, che Dio ti aiuti, che il Nome è la Sua essenza ('atzmo) e la Sua essenza è il Suo Nome, e il Nome di Dio (*Shem haShem*) «Speciale» è composto da quattro lettere, e queste sono invero HW'JWH', ed esse sono lettere nascoste²².

Come si può notare, Abulafia non considera semplicemente il Tetragramma sacro (JHWH), ma un Nome divino «speciale» derivato dalla manipolazione delle quattro lettere sacre attraverso un metodo che prevede la loro combinazione con la '*alef*' (א), la prima lettera dell'alfabeto ebraico, a cui vanno successivamente aggiunte le cinque vocali primarie (o, a, e, i, u)²³. Perché proprio la lettera '*alef*'? perché la lettera '*alef*' (א) è composta da due *jod* (י) separate da una *waw* (ו) trasversale. Se si considera il valore numerico di queste tre lettere la somma è 26: 10 (*jod*) + 10 (*jod*) + 6 (*waw*), ed è uguale al valore numerico del Tetragramma sacro: 10 (*jod*) + 5 (*he*) + 6 (*waw*) + 5 (*he*). In questo modo il Nome divino viene combinato con una lettera dell'alfabeto che ghematicamente²⁴ lo rappresenta.

Affinché tale pratica di meditazione, orientata all'unione mistica attraverso il Nome divino, possa avvenire correttamente è necessario che ci siano determinate condizioni che riguardano sia il luogo

¹⁹ Per quanto riguarda la *Qabbalah* meditativa di Abulafia si rimanda al saggio di M. Idel, *L'esperienza mistica in Abraham Abulafia*, Jaca Book, Milano 1992 e allo studio di A. Kaplan, *Meditazione e Kabbalah*, cit.

²⁰ Ottenuto dalla somma del valore numerico di ogni singola lettera.

²¹ A. Abulafia, '*Otzar Gan 'Eden haGanuz, Tesoro dell'Eden nascosto*', in A. Kaplan, *Meditazione e Kabbalah*, cit., p. 90.

²² A. Abulafia, *Chajjè 'Olam haba'*, *Vita del Mondo Avvenire*, citato in M. Idel, *Catene incantate. Tecniche e rituali della mistica ebraica*, cit., p. 100.

²³ Abulafia sviluppa questa tecnica nella sua opera '*Or haSekel, Luce dell'Intelletto*', cf. A. Kaplan, *Meditazione e Kabbalah*, cit., p. 93.

²⁴ La *ghematria* è la tecnica esegetica che utilizza il valore numerico attribuito alle lettere dell'alfabeto ebraico.

in cui si medita che la disposizione interiore. Per questo Abulafia indica in maniera dettagliata come disporsi alla meditazione e come scegliere il luogo adatto:

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'Unità²⁵. 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 a est²⁶, 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*²⁷. Devi rivolgere il viso a est, poiché è da quella direzione che emana la luce del mondo²⁸.

In questo modo il Nome divino diventa un'entità che pervade lo spirito del mistico:

Rivolgi il tuo volto verso il Nome [enunciato], e rifletti come se ci fosse un uomo in piedi dinanzi a te in attesa che tu gli parli, e fosse pronto a rispondere a tutto ciò che tu gli chiedi, e tu gli dici: «parla» e lui ti risponde [...]. E allora comincerai a recitare pronunciando prima di tutto, con lunghi respiri e con molta calma, la «testa della testa» [ovvero, la prima combinazione di lettere]. E poi comportati come se Colui che si trova dinanzi a te ti rispondesse, e rispondi tu stesso cambiando la tua voce, in maniera tale che la risposta non somigli alla domanda. E non ti dilungare nella risposta ma pronuncia con calma e in modo posato, e nella risposta reciterai una lettera del Nome, così com'è realmente²⁹.

Tale pratica porta pertanto a vivere un dialogo mistico, che scaturisce dalle combinazioni delle lettere del Tetragramma accompagnate da una particolare tecnica di respirazione modulata sul valore numerico delle lettere stesse, cogliendo quindi la vibrazione mistica di ogni suono. Abulafia, inoltre, utilizza anche altre tecniche qabbalistiche legate al Nome divino che, secondo modalità diverse, trasformano il Tetragramma sacro in più lettere, fino ad arrivare a 72. Nella sua opera *Chajjè 'Olam haba'*, *Vita del Mondo Avvenire*, riprende infatti il Nome divino di 72 lettere desunto dalla manipolazione di un passo dell'Esodo che corrisponde alla seguente traduzione italiana:

²⁵ La lettera '*alef*' ha valore numerico uno.

²⁶ In direzione di Gerusalemme che, secondo la tradizione, è il luogo dal quale la luce divina e le benedizioni si diffondono universalmente.

²⁷ I due filatteri per la preghiera: sul capo e sul braccio sinistro all'altezza del cuore. Si tratta di astucci di cuoio contenenti passi della Scrittura e assicurati al corpo attraverso dei lacci che, annodati secondo la modalità tradizionale, formano le lettere di *Shaddaj*, uno dei Nomi divini menzionati nei testi biblici che rimanda alla Sua capacità di far sussistere tutte le creature.

²⁸ A. Abulafia, '*Or haSekel, Luce dell'Intelletto*', in A. Kaplan, *Meditazione e Kabbalah*, cit., p. 93.

²⁹ A. Abulafia, *Sefer haChesheq, Il libro del desiderio*, citato in M. Idel, *Catene incantate. Tecniche e rituali della mistica ebraica*, cit., p. 110.

Poi partì l'angelo di Dio che precedeva l'accampamento di Israele e andò dietro di loro; e la colonna di nube si mosse da davanti a loro e passò dietro a loro: e venne a trovarsi fra l'accampamento degli Egiziani e l'accampamento di Israele. La nube era oscura per gli uni, mentre per gli altri illuminava la notte: durante tutta la notte gli uni non poterono avvicinarsi agli altri. Allora Mosè stese la sua mano sul mare e il Signore (JHWH) sospinse il mare con un forte vento d'oriente per tutta la notte e rese il mare terra asciutta. E le acque si divisero (Es 14,19-21).

Nel testo originale ebraico, ognuno di questi tre versetti è formato da 72 consonanti, e la manipolazione consiste nel ricavare 72 Nomi, formati da tre lettere, unendo le singole consonanti dei tre versetti secondo uno schema fisso: la prima del primo versetto, l'ultima del secondo e la prima del terzo; poi la seconda del primo, la penultima del secondo e la seconda del terzo; e via di seguito. I Nomi così derivati (vedi fig.1), anche se vocalizzati (vedi fig.1a) non corrispondono a termini comprensibili, ma costituiscono una serie di suoni che trascendono i significati noti e che, recitati come una sorta di mantra, introducono nelle realtà superiori. Secondo la tradizione questo sarebbe il Nome rivelato da Dio a Mosè presso il roveto ardente (cf. Es 3,14) e da lui pronunciato prima del miracolo presso il Mare (cf. Es 14,21), e potrebbe inoltre essere il Nome che il sommo sacerdote pronunciava segretamente nel Tempio per benedire il popolo. Dal punto di vista mistico, si tratta di attributi di Dio che contengono la Sua essenza e sono da considerare come forze divine presenti nella creazione. E poiché costituiscono l'essenza e la potenza divina, nonché la sostanza stessa della luce di Dio, nel momento in cui vengono pronunciati diventano vibrazioni divine attraverso le quali procedere nell'ascesi spirituale: dodici scale – come le dodici tribù del popolo di Israele – di cui ciascuna contiene sei potenze³⁰.

Una significativa pratica dell'uso rituale del Nome divino la ritroviamo testimoniata da un maestro del Chassidismo Ashkenazita medievale – una sorta di pietismo ebraico tedesco – vissuto non molto prima di Abulafia: El'azar da Worms (1176-1238) detto anche il «profumiere», in quanto il suo nome in ebraico ha lo stesso valore numerico del termine *roqeach*, «profumiere». Ecco un passo del *Sefer haShem*, *Libro del Nome*, nel quale egli spiega l'orizzonte rituale nel quale tramandare il Nome divino:

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 digiunare nel giorno dell'insegnamento.

³⁰ Moltiplicando dodici per sei si ottiene 72.

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 rivelai 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’acqua³¹.

Come si può notare, oltre all’orizzonte esoterico nel quale il Nome divino deve essere tramandato – legato all’acqua che nella Genesi unisce terra e cielo (cf. Gen 2,10-14) – si precisano condizioni particolari, fra le quali quella di indossare abiti bianchi, elemento ripreso da Abulafia che, come abbiamo visto, indica anche la possibilità di indossare lo scialle da preghiera, il *tallit*, caratterizzato ai lati da frange formate da numerosi fili bianchi più uno azzurro³², segno del patto fra Dio e il Suo popolo. E, proprio in relazione a questo indumento liturgico, Abulafia propone un altro tipo di meditazione che consiste nel contemplare il filo azzurro delle frange, il quale, secondo la tradizione rabbinica, evoca il mare, il cielo e il Trono della Gloria di Dio³³.

Il Chassidismo polacco.

Purtroppo, la scuola meditativa di Abulafia non riuscì ad imporsi con incisività nell’ambito della mistica della *Qabbalah*: anche se molte delle sue tecniche verranno successivamente riprese, la corrente mistica meditativa non riuscì a reggere la concorrenza della riflessione speculativa, soprattutto da Isacco Luria (1534-1572) in poi. I maestri della *Qabbalah* speculativa, di fatto, praticano e trasmettono tecniche di meditazione, tuttavia, prevale sempre di più la concentrazione sullo studio rispetto alla pratica e si accentua la dimensione esoterica.

Sarà il Chassidismo polacco, fondato da Rabbi Israel ben Eliezer detto il *Baal Shem Tov*, il «Signore dal Nome buono» (1698-1760), che nel suo periodo iniziale più fiorente che copre circa un secolo, fino a Rabbi Nachman di Brezlav (1772-1810), non solo proporrà una pratica mistica popolare accessibile a tutti, ma rivaluterà sia l’intenzione nella preghiera che la pratica della meditazione in luoghi isolati (*hitbodedut*) e della contemplazione (*hitbonenut*). Dai racconti Chassidici tramandati³⁴, sappiamo che il *Baal Shem Tov* amava ritirarsi a meditare da solo nei boschi, a contatto con la natura,

³¹ El’azar da Worms, *Sefer haShem*, Libro del Nome citato in *I grandi temi della mistica ebraica*, cit., p. 61.

³² Il bianco simboleggia la misericordia divina e l’azzurro la giustizia divina. Ma dal momento che la parte bianca del *tallit* e delle frange è molto più ampia rispetto a quella azzurra, ciò significa che la misericordia di Dio è immensamente superiore alla Sua giustizia (cf. Es 20,5-6).

³³ *Talmud Babilonese*, *Menachoth* 43b. Per un approfondimento delle tecniche meditative di Abulafia si rimanda agli studi di Idel e di Kaplan citati.

³⁴ Fra le raccolte più significative, disponibili in italiano, ci sono quelle di M. Buber, *I racconti dei Chassidim*, Garzanti, Milano 1979, nuova ed. Guanda, Parma 2021; *Le storie di Rabbi Nachman*, Guanda, Parma 1995.

mentre Rabbi Nachman insegnava a prepararsi per la preghiera utilizzando le parole: *Ribbon shel ‘Olam*, «Signore dell’Universo» come una sorta di mantra per trovare la giusta concentrazione e intenzione, per elevarsi e avvicinarsi a Dio:

Ciascuno grida a Dio e innalza il suo cuore a Lui, come se pendesse da un cappello e il vento della bufera rumoreggiasse fino al cuore del cielo, finché egli non sappia cosa debba fare, e quasi non abbia più tempo di gridare. E in verità per lui non c’è nessun rimedio e nessun rifugio se non ritirarsi in solitudine ed elevare i suoi occhi e il suo cuore a Dio e gridare a Lui³⁵.

Sempre Rabbi Nachman insisteva sull’isolamento fisico e interiore per pregare e meditare usando il Nome divino dopo aver fatto un *miqweh*, un bagno rituale in acqua piovana o sorgiva, e amava la tecnica meditativa e contemplativa del *niggun*, il vocalizzo senza parole improvvisato dai maestri e seguito per imitazione dai discepoli, tecnica utilizzata per collegare terra e cielo attraverso un canto spontaneo che parte dal cuore. Era infatti convinto che, quando l’intenzione per la preghiera è sincera, l’entusiasmo che coinvolge chi prega è un aspetto di Dio che si manifesta nel credente. Per questi motivi il Chassidismo – ancora oggi – rivaluta il linguaggio religioso del corpo ed esprime la preghiera anche attraverso danze estatiche, riprendendo quindi l’antica tradizione biblica della danza come forma più alta di preghiera suggerita dal Salmo 150, che invita a dare lode a Dio con tutte le potenzialità umane³⁶.

Vorrei concludere con una sorta di «meditazione visiva», ancora oggi molto diffusa, legata al Salmo 67 che, tradizionalmente, viene raffigurato utilizzando le parole dei suoi versetti per formare una *menorah*, il candelabro a sette braccia che veniva acceso nel Tempio di Gerusalemme e che simboleggia i sette giorni della creazione³⁷. Questo Salmo è formato da 7 versetti che comprendono 49 parole, mentre il versetto centrale contiene 49 lettere. Come si può notare, ricorre il numero 49, che corrisponde ai giorni che intercorrono fra *Pesach*, la Pasqua ebraica, e *Shavu‘oth*, il dono della rivelazione al Sinai. Attorno alla raffigurazione grafica di questo Salmo (vedi fig.2) si sono stratificate tradizioni diverse che oscillano fra la meditazione e il misticismo popolare, sulla base della convinzione che pregando e contemplando tale raffigurazione, non solo ci si unisce a Dio, ma si può ottenere pace, guarigione e protezione nei momenti di pericolo. È un esempio tipico di ricaduta a largo raggio di quelli che sono elementi – sicuramente più complessi – della mistica tradizionale sia speculativa che meditativa, ma che comunque rimanda a pratiche tradizionali: non a caso, il Salmo

³⁵ M. Buber, *Le storie di Rabbi Nachman*, cit., p. 31.

³⁶ Per un approfondimento di questo aspetto si rimanda a: E. Bartolini, *Come sono belli i passi... la danza nella tradizione ebraica*, Ancora, Milano 2000; *Comunicare e celebrare con il corpo nella cultura biblica e nella tradizione ebraica*, in «Vivens Homo» 18 (2007/2) pp. 321-337.

³⁷ Cf. M. Buber, *I racconti dei Chassidim*, cit., pp. 96-97. Per un approfondimento al riguardo si rimanda a: E.L. Bartolini De Angeli, *Le luci della menorah. I sette giorni della creazione*, Ed. Terra Santa, Milano 2016.

67 così raffigurato lo si può ritrovare raffigurato sul *Paroqet* – la tenda che copre l'Arca, l'armadio sinagogale che contiene i rotoli del *Sefer Torah*, l'insegnamento divino rivelato al Sinai – talvolta affiancato dai gruppi di lettere dei 72 Nomi divini impronunciabili. Come sostiene Idel, anche questa è una di quelle pratiche rituali definibili come «catene» o «corde» che permettono di creare un legame fra cielo e terra, pratica che nasce dalla rilettura mistica di elementi della tradizione e dalle sue ricadute a livelli diversi, ma comunque collegati all'unica tradizione che può configurarsi in molti modi.

כהה	8	אָכָא	7	לְلָה	6	מַהְשִׁי	5	עַלְםָ	4	סִיטָּ	3	יֵלִי	2	וְהַו	1
הַקְמָ	16	הַרְיִ	15	מַבָּה	14	יֹצֶל	13	הַהְעָ	12	כָּאוּ	11	אֲכָלָ	10	הַזִּוִּ	9
חָזָן	24	מַלְהָ	23	יִיְ	22	גָּלָד	21	פְּהָלָ	20	לְוֹ	19	כָּלִי	18	לְאֹו	17
וְשָׂרָ	32	לְכָבָ	31	אָוָם	30	רִיִּ	29	שָׁאָה	28	רִתָּ	27	הָאָא	26	נְתָהָ	25
יָיָן	40	רְהָעָ	39	חָעָם	38	אָנִי	37	כּוֹקָ	36	מְנָדָ	43	כָּלָהָ	42	יְהָוָה	41
מִיחָה	48	עַשְׁלֵלָ	47	עָרִיָּ	46	סָאָלָ	45	יְלָהָ	44	וּלְ	43	הָהָהָ	40	וְהַוָּה	39
פּוּ	56	מַבָּה	55	נִיתָהָ	54	נְגָאָה	53	עַמָּםָ	52	הַחְשָׁ	51	דְּרוּיָ	50	וְהַוָּה	49
מְחוּדָה	64	עַגְנוּ	63	יְהָהָ	62	וּמְבוֹ	61	הָרָהָ	60	מְזָרָ	59	נְמָמָהָ	58	יְלָהָ	57
מוּמָה	72	הַיְ	71	יְבָמָהָ	70	רָהָהָ	69	חָבוֹ	68	אַיִלָּהָ	67	מְנָקָהָ	66	דְּמָבָהָ	65

fig.1

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

fig.1a



fig.2