

Forme e dinamiche di meditazione nell’Hinduismo e nel Buddhismo a confronto con il Sufismo e l’Ebraismo

Seminario interreligioso 2025

Islam, sufismo: aspetti della meditazione nel dhikr

ISSR, 19 febbraio 2025

Dott. ‘Abd al-Sabur Turrini

Sufismo

Sufismo

Il **sufismo** (*al-tasawwuf*) nasce con l'islam stesso, si basa sul **Corano** e sulla **Sunna** profetica, e costituisce la dimensione interiore dell'islam. E' una pratica contemplativa, meditativa, che caratterizza l'aspetto esoterico dell'islam.

La sua **finalità** è la realizzazione spirituale, la conoscenza, già implicita nel cuore dell'essere umano, plasmato secondo la forma divina.

Tasawwuf

Definito anche come «nocciolo» o come linfa vitale dell'islam, il **tasawwuf**, letteralmente è il processo per diventare *sūfi*. **Sūfi** è un termine che indica la «fazione **prediletta** di Allāh».

La **predilezione** deriva dal fatto che il credente realizza i legami profondi ed essenziali tra la realtà esteriore dell'esistenza e i suoi principi celesti, realizzando l'unità e l'armonia tra la sfera del visibile e quella dell'invisibile *'ālam al-ghaib*).

«Sūfi» è colui che è *al ārif bi' Llah* colui che conosce tramite Dio.

Contemplazione, *murāqaba*

Contemplazione, *murāqaba*, la radice *r-q-b*, contemplare, vigilare, attendere, attenzione concentrata su uno scopo, simile all'immobile attesa del **gatto** verso la sua preda. Dunque, intensa, concentrata e vigile attenzione interiore che attende la discesa dell'influenza spirituale (**fayd**) e della pace interiore (**sakīna**).

Aspirazione dell'essere verso l'Universale capace di produrre delle vibrazioni ritmiche che hanno una ripercussione sugli stati molteplici dell'essere, aprono verso la realtà metafisica.

Contemplazione/Visione *mushāhada*

Contemplazione, *mushāhada*, shahādah, implica una certa polarità tra soggetto e oggetto.

La contemplazione, ***mushāhada***, è uno specchio che, nella condizione umana restaurata della gnostico perfetto, riflette la manifestazione dell'essere. (Al-Hakim al-Tirmidī, *Le profondità del cuore*).

La contemplazione, *mushāhada* e la visione, *ru'yah*, sono realizzate solo da chi possiede la vista intellettuale, *basar*.

«Mostreremo loro i Segni nostri sugli orizzonti del mondo e in loro stessi» Corano, XLI, 53

Attributo divino: (***al-Basīr***), Colui che vede

«Invero l'Essenza pura ed infinita non può mai divenire oggetto di contemplazione né di riflessione (*tafakkur*). Anche il Profeta dice: 'Non meditate sull'Essenza divina; meditate sulle Qualità e sulla grazia di Dio»

'Abd al-Karīm al-Jīlī, in T. Burckhardt, *L'uomo universale*, Edizioni Mediterranee, 1981, Roma, Pag.16.

Forme di riflessione

E uno dei Suoi Segni (Wa min ḥāyātihī) è che egli v'ha creato di polvere, ed ecco diventaste uomini sparsi sopra la terra! - E uno dei Suoi Segni è che egli v'ha creato da voi stessi delle spose, acciocché riposate con loro, e ha posto fra di voi compassione e amore. E certo in questo v'ha un Segno per gente **che sa riflettere!** (*inna fī thālika laḥyātīn liqawmīn yatafakkarūnā*) - E uno dei Suoi Segni è la creazione dei cieli e della terra e la varietà delle lingue vostre e dei vostri colori. Certo in questo v'ha un segno **per i saggi!** (*inna fī thālika laḥyātīn liqawmīn līl'ālimīnā*) - E uno dei Suoi Segni è il dormire la notte, e il giorno cercar la Sua grazia. E certo in questo v'ha un Segno per gente **capace di ascoltare.** (*inna fī thālika laḥyātīn liqawmīn yasma'ūnā*) - E uno dei Suoi Segni è che vi fa vedere il lampo, a timore vostro e speranza, e fa scendere acqua dal cielo e ne vivifica la terra già morta. E certo in questo v'ha un Segno per gente **che sa comprendere.** (*inna fī thālika laḥyātīn liqawmīn ya'qilūnā*) – E uno dei Suoi Segni è che s'ergono i cieli e la terra saldi al Suo comando, e poi, quand'Egli vi chiamerà con un grido fuori della terra, dalla terra uscirete. – A Lui appartiene chiunque è nei cieli e sulla terra: tutti son devotamente a Lui sottomessi. – E Lui è Chi crea da principio e poi il Creato rinnova, e per Lui è questo leggerissima cosa; Sua è sola la somiglianza più eccelsa nei cieli e sulla terra. Egli è il Possente Sapiente! (*wa Huwa al-'Azīz al-Hakīmu*)

Corano, XXX, 20-27

I segni di Dio

Osservazioni di fronte alla Creazione:

- Coloro che sanno riflettere (*amore tra uomo e donna*)
- Coloro che sanno, che conoscono (*creazione dei cieli e della terra*)
- Coloro che sanno ascoltare (*l'alternanza del giorno e della notte*)
- Coloro che comprendono (*lampo, acqua dal cielo, rivivificazione*)

Sono gli aspetti che riguardano coloro che sanno riconoscere i **segni** di Dio

La finalità della creazione dell'uomo è la conoscenza di Dio

Hadīth qudsī (Tradizione in cui è Dio stesso che parla):

- «*Ero un tesoro nascosto, ho voluto essere conosciuto ed ho creato il mondo*»

La conoscenza

Ma'rifah, la conoscenza, la gnosi

'Ilm, la Scienza divina

'Ilm-i ladunni, sapere esoterico (Khidr)

Ternario

Ma'rifah la conoscenza

Mahabbah l'amore

Makhāfah il timore

I tre elementi, qualità, o motivi che conducono a Dio.

La conoscenza del petto

Il petto: «Sappi che qualsiasi (*'ilm*) si ottiene solamente attraverso lo studio, la memorizzazione, lo sforzo (*ijtihād*), l'impegno, tramite l'ascolto e la narrazione che si tratti del Corano o degli *hadith*. Il deposito privilegiato di questa scienza è il petto. Questa scienza può essere dimenticata. Ciò che perviene al petto non si fissa stabilmente. La scienza che si trova solo nel petto, senza penetrare nel cuore, accresce l'orgoglio e l'arroganza dell'anima. «In verità questa scienza possiede un'insolenza (*tugyān*) uguale all'insolenza della ricchezza» Hadith.

Il cuore: «Il cuore (*qalb*) è così chiamato per la rapidità del suo capovolgersi (*taqallub*). Il profeta Muhammad ha detto: «Il cuore è come una piuma in una piana deserta appesa al tronco di un albero che il vento scuote avanti e indietro» La fede (*iman*) può consolidare la stabilità del cuore ed ancorarlo alla Verità (*Haqq*). In questo caso la conoscenza (*ma'rifa*) del cuore (*qalb*) e del cuore interiore (*fu'ad*) può essere indicata come il luogo della vista (*basar*), perché entrambi permettono la vista interiore».

Da cui: «Coloro che sono capaci di vedere con la luce della contemplazione (*ahl al-mushāda*)

Cfr. Al Hakīm al-Tirmidī, *Le profondità del cuore*, Jouvence, Milano, 2015, pag. 106

La conoscenza del cuore

Il cuore interiore, (*fu'ad*): «Il termine cuore interiore, *fu'ad*, deriva dal termine ‘beneficio’ (*fa'ida*), poiché esso vede i benefici dell’amore di Dio, Potente ed eccelso. Il cuore interiore ottiene beneficio dalla visione, (*ru'ya*) mentre il cuore (*qalb*) è appagato dalla conoscenza»

Cfr. Al Hakīm al-Tirmidī, *Le profondità del cuore*, Jouvence, Milano, 2015, pag. 111

L’intelletto, (*al-lubb*), è la stazione più elevata e più incontaminata del cuore. L’intelletto è il luogo in cui scaturisce la luce dell’unificazione (*nūr al-tawhīd*) e la luce della contemplazione della Singolarità divina (*nūr mushāhadat al tafrid*).

Il termine (*lubb*) nel suo plurale *albab* appare sedici volte nel Corano, significa letteralmente «seme», «nocciole», indica l’essenza intima di una cosa, opposto a (*qishr*), scorza, ossia la parte esteriore.

«Questo seme (*al-lubb*) ovvero l’intelletto (*alladī huwa al-’aql*) è stato piantato nella terra dell’Unificazione e il suo terreno è quello della Singolarità. Esso è poi stato irrigato con l’acqua della gentilezza divina (*lutf*)...»

Cfr. Al Hakīm al-Tirmidī, op.cit. pag. 116.

Versetti coranici di riferimento all'intelletto

Corano, V, 100: «Temete Iddio, o gente di sano intelletto (*'ulu al-albab*)»

Corano, II, 197: «Temete Me, voi che avete intelletto sano (*'ulu al-albab*)»

Corano, VI, 90: «Segui coloro che Iddio ha ben diretto, segui dunque la loro guida»

Corano, XIV, 52: «Affinché sappiano che Egli è un Dio solo, e affinché se lo ricordino quelli dotati di sano intelletto (*'ulu al-albab*)»

Al-Lubb

La parola *lubb*, intelletto, si compone delle lettere arabe *lām* e *bā'*. La *lām* richiama la parola *lutf* (cortesia); la *bā'* è raddoppiata, come nelle radici germinate, e si hanno la *bā'* di *al-birr* (bontà), e la *bā'* di *al-baqā'* (permanenza), sovrapposta sulla prima *bā'* come una benedizione (*ka' l-barakat 'alayhi*).

«Sappi che l'intelletto riguarda solo le Genti della fede (*ahl al-īmān*)»

Quelli di sano intelletto: «*ūlū albāb*»

«*e temete Me, voi che avete sano intelletto*» Corano, II, 197

«...*wa attaqūni ya ūlī albābi*»

وَاتَّقُونِ يَعْوِلِي الْأَلْبَبِ

I gradi della conoscenza

Petto (<i>Sadr</i>)	Cuore (<i>Qalb</i>)	Cuore Interiore (<i>Fu'ad</i>)	Intelletto (<i>Lubb</i>)
1. Luce dell'islam (<i>Nūr al-islām</i>)	Luce della fede (<i>Nūr al-imān</i>)	Luce della gnosi (<i>Nūr al-ma'rifa</i>)	Luce dell'unificazione (<i>Nūr al-tawhīd</i>)
2. Musulmano (<i>Muslim</i>)	Credente (<i>Mu'min</i>)	Gnostico (<i>'Arif</i>)	Monoteista vero (<i>Muwahhid</i>)
3. Conoscenza esteriore (<i>sharī'a; ilm, 'alīm al-lisān</i>)	Scienza interiore (<i>Al-'ilm al-nāfi</i>) scienza utile	Visione (<i>Ru'ya</i>)	Dono della grazia divina (<i>Al-'aql</i>)
4. Anima che esorta al male (<i>Al nafs al-ammāra</i>)	Anima ispirata (<i>Al nafs al-mulhama</i>)	Anima che biasima (<i>Al nafs al-lawwāma</i>)	Anima rasserenata (<i>Al nafs al-mutma'inna</i>)

I vari nomi dell'intelligenza ('Aql)

'Aql al-fitra intelligenza della natura primordiale (bambino)

'Aql al-huggia intelligenza dell'argomentare, del recepire il discorso divino (pubertà)

'Aql al-tagriba intelligenza dell'esperienza. «Nessuno è più saggio di chi ha esperienza e nessuno è più comprensivo di chi ha fatto un passo falso» Hadith

'Aql mawrūt intelligenza ereditata (trasmissione di benedizioni legate all'invocazione di Dio e di luci della conoscenza)

'Aql al-mawzūn intelligenza ponderata che ha ricevuto l'impronta della luce della guida dell'Altissimo. Si tratta dell'intelletto **al-lubb**. E' una forma di conoscenza che va ben oltre il piano umano. E'riferita a coloro che hanno la conoscenza di Dio, i dotati di intelletto sano (**'ulu al-albab**).

(*Al-‘Aql*)

L'intelligenza (*Al-‘aql*) viene definita anche con:

- Ragione
- Giudizio
- Comprensione
- Sagacia

(*Al-‘aql*) la ragione, trattiene (*ya’qilu*) l'anima dal seguire le passioni. Ragione è un termine generico che potrebbe essere diversamente indicato ma in arabo può essere declinato come verbo: ha ragionato (*a’qala*), ragiona (*a’qilu*), ragionamento (*‘aql*), essere ragionevole (*‘aqil*), ciò che è conforme alla ragione (*ma’qūl ‘anbu*).

Interiore ed esteriore

Zāhir (esteriore) e bātin (interiore)

L'aspetto **esteriore della forma** si realizza con la **conoscenza interiore** della verità.

Il **testo coranico** impiega un vocabolario composto da:

- **Termini con significato letterale**
- **Metafore**
- **Analogie**
- **Simboli**
- **Espressioni anagogiche**

I **versetti coranici**, *āyāt*, آيات, esprimono verità profonde per accedere al **Mistero** dell'Assoluto, senza mai **rinnegare** il senso **esteriore** contenuto negli stessi versetti coranici.

Più livelli di significato

Il sufismo è molto attento alla **molteplicità** di **livello** di significati del **testo coranico**.

- **Tafsir تفسير** spiegazione o esegezi apparente o esteriore o letterale
- **Ta'wīl تأويل** processo ermeneutico che va oltre le interpretazioni apparenti e letterali per scoprire le dimensioni più profonde, allegoriche e metafisiche dei versetti coranici
- «**Tafsir تفسير** è lo svelamento dei significati esteriori, mentre **ta'wil تأويل** è lo svelamento dei significati interiori, perché il Corano possiede sia un aspetto esteriore che uno interiore»
- **Ijtihād اجتهاد** Lo sforzo di interpretazione deve cercare di cogliere la profondità del testo sacro rispettando il significato **letterale o esteriore** e ricercando, se opportuno, il significato **interiore o nascosto**.

Più livelli di significato

Il Corano non è un testo ma uno strumento rituale. Ha molteplici significati tra cui:

- senso letterale
- senso simbolico
- senso morale
- senso anagogico

Sharī'a

Significato esteriore: forma della legge (*sūrat-i sharī'a*);

Significato interiore: realtà della legge (*haqīqat-i sharī'a*)

La sura an-Nūr (Luce)

Corano, XXIV, 35, sura della luce

Allahu nuru-s-samawati waal-ardi/ mathalu nurihi kamishkatin/ fiha misbahun/ almisbahu fi zujajatin/ alzzujajatu ka-annaha kawkabun durriyyun/ yuqadu min shajaratim mubarakatin-zaytunatin la sharqiyyatin wa la gharbiyyatin/ yakadu zaytuha yudi-u walaulam tamsas-hunarun/ nurun 'Aala nurin/ yahdi Allahu linurihi man yashā-u/ wa yadribu Allahu-l-amthala lil-n-nasi/ waAllahu bikulli shay-in 'Alimun

«Allah è la luce dei cieli e della terra. La Sua luce è come quella di una nicchia in cui si trova una lampada, la lampada è in un cristallo, il cristallo è come un astro brillante; il suo combustibile viene da un albero benedetto, un olivo né orientale né occidentale, il cui olio sembra illuminare senza neppure essere toccato dal fuoco. Luce su luce. Allah guida verso la Sua luce chi vuole Lui e propone agli uomini metafore. Allah è onnisciente».

La sura an-Nūr - Simboli

Albero polare asse del mondo diretti verso i poli. Con le sue ramificazioni rappresenta il dispiegarsi della manifestazione. E' un **ulivo** né orientale né occidentale che illumina con la sua luce e brucia come il roveto ardente, riscalda ed estingue, effetti della luce divina per chi si avvicina al Suo segreto. Albero polare, dunque **illumina e brucia**, a differenza del melo di Adamo ed Eva, l'albero della vita, che invece nutre.

Secondo Abū Ḥāmid Muḥammad Ibn Muḥammad Aṭ-ṭūsī al-Ghazālī (1058-1111), nel suo libro *Le luci della sapienza, Mishkātu-l-anwār*, riferendosi a questo versetto coranico individua cinque aspetti:

1. la nicchia / la percezione sensibile
2. il cristallo / la facoltà immaginativa
3. la lampada / la facoltà intellettiva
4. l'olio / la facoltà razionale
5. l'albero / la facoltà profetica

Oppure altri aspetti simbolici:

1. Nicchia - **corpo**
2. Cristallo Stella lucente – **cuore**
3. Lampada – **spirito**
4. Albero – **anima**

Islām - Imān - Īhsān

Hadith Jibril

L'islam: «è attestare che non c'è divinità all'infuori di Dio e che Muhammad è il Messaggero di Dio, compiere le preghiere rituali, versare la zakat, digiunare il mese di Ramadan, e compiere il pellegrinaggio alla sacra Casa, se si ha la possibilità».

Al-Qadi 'Ayyad a sua volta disse: «Questo hadith contiene tutte le funzioni dell'adorazione esteriore e interiore, le azioni del cuore come quelle delle membra... Tutte le scienze della fede emanano da questo hadith.»

Islām - Imān - Īhsān

Hadith Jibril

Imān (la fede): «è credere in Dio, nei Suoi angeli, nei Suoi libri, nei Suoi Messaggeri, e nel Giorno Ultimo, e credere nel destino, nel bene e nel male».

Islām - Imān - Īhsān

Hadith Jibril

Īhsān (l'eccellenza): «è adorare Dio come se Lo si vedessi. E se non Lo si vede, Egli certamente ci vede.»

Al-Qadi 'Ayyad a sua volta disse: «Questo hadith contiene tutte le funzioni dell'adorazione esteriore e interiore, le azioni del cuore come quelle delle membra... Tutte le scienze della fede emanano da questo hadith.»

L'Imam An-Nawawy ha inserito questo hadith secondo nella sua raccolta dei quaranta ahadith e ha detto che questo hadith contiene le fondamenta dell'Islam. L'imam al-Qurtobi disse: "Questo hadith merita di essere considerato la madre della Sunna." Proprio come la sura Aprente è la madre del generoso Corano.

Islām - Imān - Īhsān

Disse Ibn ‘Atā’ Allāh al-Iskandarī: Recatomi a un suo consesso, (Abū al-Abbās (Al-Mursī), lo trovai a parlare dei “respiri” (*anfās*) ordinati dal Legislatore divino: «Il primo – disse – è Sottomissione esteriore (*Islām*), il secondo è Fede (*Imān*), il terzo è Perfezione (*Īhsān*).»

O, se vogliamo, possiamo dire che il primo è Servitù adorativa (*‘Ibāda*), il secondo è Condizione servitoriale (*‘Ubūdiyya*), il terzo è Servitù essenziale (*‘Ubūda*);

Oppure, se vogliamo, possiamo dire che il primo è Legge sacra (*Sharī'a*) il secondo è Realtà (*Haqīqa*), il terzo è Realizzazione (*Tahaqquq*).

Le dieci tappe principali della via iniziatica

1. La stazione del pentimento e della penitenza (maqām -i tauba o inābat)
2. La stazione del ritiro e della disciplina interiore (maqām-i ‘uzlat o riyādat)
3. La stazione della devozione e del timore per Allāh (maqām-iwara’ o taqwā)
4. La stazione della sottomissione e della diligenza del dhikr (maqām-i tā’at o mulāzamat-i dhikr)
5. La stazione dell’ascesi e delle rinuncia (maqām-i zuhd o qanā’at)
6. La stazione dell’attenzione spirituale e della speranza (maqām-i tawajjuh o rajā)
7. La stazione della pazienza e del rifugio (maqām-i sabr o taslīm)
8. La stazione della fiducia e dell’affidamento (maqām-i tawwakul o i’timād)
9. La stazione della lode e della gratitudine (maqām-i hamd o shukr)
10. La stazione della soddisfazione e del compiacimento di Allāh (maqām-i ridā o khūshnūdī)

Fondamenti e tecniche della pratica iniziativa

- raccoglimento interiore (*jam'iyat*)
- presenza contemplativa (*hudūr*)
- forze di attrazione (*jadhbāt*)
- infusioni spirituali (*wāridāt*)

Dhikr versetti coranici

Dikhr

Nell'esoterismo islamico il ***dikhr*** è un impegno rituale. Non nel senso di tenere a mente l'esistenza di Dio ma di invocarne insistentemente il Nome, in modo simile al ***japa***, la ripetizione del mantra nel metodo dello **Yoga**.

Il ***dhikr*** deve portare all'***hudūr***, la presenza interiore.

La meditazione nell'islam è una preghiera interiore che nel sufismo si attua con il ***dhikr***, il ricordo di Dio.

Dhikr versetti coranici

Corano, 29,45 «Il ricordo di Dio è la cosa più grande»;

Corano, 17,110 «Invocatelo con il Nome di Dio, oppure invocatelo con il nome di Clemente, comunque Lo invochiate Gli appartengono i nomi più belli»;

Corano, 73, 8 «Ricorda il Nome del tuo Signore, vota te stesso interamente a Lui»;

Corano 2, 152 «Ricordatevi di Me e Io mi ricorderò di voi»;

Corano, 13, 28 «Non è nel ricordo di Dio che si acquietano i cuori?»;

Corano, 24, 36-37 «Nelle case che Dio ha permesso di costruire e nelle quali è ricordato il Suo Nome, rendano gloria a Lui all'alba e al tramonto uomini che nessun commercio, nessuna vendita distoglie dal ricordo del Nome di Dio».

Nomi divini nel dhikr

Il nome **Allāh** è il nome per eccellenza di Dio, che racchiude il suo aspetto essenziale, mentre gli altri nomi o attributi divini ne manifestano una prospettiva più particolare. Tutti e 99 i nomi divini sono contenuti in **Allāh**.

Ricordo (*dhikr*), processo mnemonico, grazie alla ripetizione e menzione di un Nome divino (**Allāh**, *lā-ilāha illā Allāh, al-Hayy il Vivente, al-Qayyum il Sussistente, al-‘Alīm il Sapiente, al-‘Aziz il Prezioso*) che permette di far cessare l'esistenza fenomenica e ritrovare la realtà più profonda del proprio essere.

«E' come se in *dhikr* accendesse una vampa di luce (*shu’la-yi nūr*) negli spiriti degli angeli inferiori, e poi, con l'intensificarsi della recitazione, la vampa si trasmettesse agli angeli superiori, e poi ancora fino al dominio trascendente, dove la fiamma va a fissarsi in quell'epifania divina che dimora nel cuore del Grande Uomo, (*shakhs-i akbar*), cioè dell'essere umano realizzato e universalizzato».

In Alberto Ventura, op. citata, pag. 26.

Maestro e discepolo

Nell'islām, il *dhikr* viene trasmesso e comunicato dal Maestro autorizzato, attraverso una procedura chiamata *talqīn*, generalmente nel momento stesso dell'iniziazione, ossia il momento in cui un iniziato entra in una *tariqa*, una via interiore di realizzazione spirituale sotto la conduzione di un maestro, *shaykh*. La formula viene trasmessa direttamente da maestro a discepolo.

Similmente alla tradizione indù, il mantra viene trasmesso al discepolo attraverso la bocca di un guru autorizzato. «Senza iniziazione – conferma il Tantrismo – la recitazione (*japa*) del mantra, l'adorazione (*pūja*) e gli altri riti sono inutili». Crf. A. Ventura, op. cit. pag. 19.

Ciò che viene trasmesso è un'influenza spirituale che, se ben gestita con un'accurata attenzione al controllo dei processi mentali - requisito fondamentale per evitare le dispersioni del pensiero e la distrazione dell'essere nella molteplicità fenomenica, con grave ostacolo sulla visuale della realtà interiore – può condurre allo svelamento del cuore spirituale.

La ripetizione del dhikr

L'efficacia delle parole ripetute nel *dhikr* «non dipende dalla mera sequenza delle loro lettere, ma dallo spirito in esse infuso dal Maestro, nel ritmo con cui vengono proferite e nell'applicazione di chi le pronuncia». In questo caso il *dhikr* è un esatto equivalente del *mantra*, ossia «un'aspirazione dell'essere verso l'Universale», capace di produrre delle vibrazioni ritmiche che hanno una ripercussione attraverso un campo più o meno esteso nella serie indefinita degli stati dell'essere»

Cfr. Alberto Ventura, *Lo yoga dell'islam*, Edizioni mediterranee, 2019, Roma, pag. 25.

Aspetti del dhikr

Ritmo: I maestri nell'islam sottolineano l'importanza di seguire precise cadenze nel corso della recitazione del **dhikr** in modo da articolare il suono in base ad un certo numero di battute ritmate.

Qualità della voce: L'emissione della pronuncia dei suoni accede a dimensioni vocali sempre più profonde e sottili, che risalgono dalla lingua alle fonti della gola, del battito e dell'ombelico.

Disciplina del respiro: - ritmo omogeneo, sospensione (*habs-i nafas*) e contrazione del respiro

Il dhikr silenzioso: L'interiorizzazione della voce sfocia progressivamente nella pronuncia silenziosa del **dhikr**

La posizione: seduti sulle gambe piegate e con il busto eretto (nello Yoga la posizione *vajrāsana*)

«Proprio come nella Yoga si parte dalla ripetizione verbale (*vācika-japa*) per poi passare a un'articolazione appena accennata con le labbra (*upāmsu-japa*) e infine giungere alla recitazione soltanto mentale (*mānasa-japa*).»

Finalità degli aspetti tecnici del dhikr

Concentrazione

Evitare la dispersione

«Indurre un atteggiamento il più possibile lontano dalle normali abitudini: modulare i ritmi nella pronuncia, governare e modulare il respiro, ricorrere a forme vocali più interiori, frenare i movimenti incontrollati del corpo, tutto ciò significa sopprimere e **superare i meccanismi disordinati dell'esistenza** ordinaria, che impediscono l'unificazione e la totalizzazione dell'essere».

Cfr. M. Eliade, *Lo Yoga*,

La confraternita islamica (*tariqa*)

Esempi

Qādiriyya ('Abd al-Qādir al-Jīlanī)

Shādiliyya (Abū 'l-Hasan al Shādhilī)

Rifā'iyya (Ahmad al-Rifā'ī)

Naqshbaniyya (Bahā'uddīn Naqshband)

Naqshbaniyya

Naqshbaniyya (Bahā’uddīn Naqshband 1318-1398)

Naqsh-band (dal persiano) significa «incisore» «ricamatore»

La capacità del metodo di Bahā’uddīn di «imprimere» o «disegnare» il Nome divino *Allah* nel cuore del discepoli

La via dei Maestri

Naqshbaniyya: la via dei Signori o dei Maestri (*Tarīqa-yi Khwājagān*)

La Naqshbaniyya parte con una catena di maestri (il primo anello è sempre il Profeta Muhammad)

Abū Bakr (secondo anello m. 634), (la via della sobrietà)

Salmān al –Fārisī (m. 656) (terzo anello congiuntura sciiti e sunniti)

La continuazione arriva al 35º maestro di oggi

Alcuni snodi cruciali della catena iniziativa

‘Abd al-Khāliq Ghujduwānī (m. 1220), nato a Ghujdawan, Asia Centrale, vicino a Bukhara, attuale Uzbekistan, capostipite della via dei Maestri; dhikr silenzioso; gli otto principi; (Cosapevolezza del respiro, «*Hosh dar dam*»; Lo sguardo sul piede, «*Nazar bar qadam*»; il viaggio in patria «*Safar dar watan*»; L'isolamento nella folla, «*khalwat dar anjuman*»); Il ricordare, (*Yād kard*»; Il ritornare, «*bāz gasht*»; Il preservare (*nigāh dāsht*»; La fissazione del ricordo, «*Yād dāshť*»);

Bahā’uddīn Naqshband (m.1389); nato nei pressi di Bukhara; aggiungi altri tre principi agli otto precedenti; (Consapevolezza del tempo, «*wuqūf-i zamānī*»; Consapevolezza del numero, «*wuqūf-i ‘adadī*»; Consapevolezza del cuore, «*wuqūf-i qalbī*»

Ahmad Shirindhi (m. 1625); nato nel Punjab, Asia Meridionale, il rinnovatore del secondo millennio (*Mujaddid-i thānī*)

Mīrzā Mazhar Jān-i-Jānān (m. 1781); nato nella regione del Malwa, centro ovest dell'India. Famoso anche per i suoi rapporti con l'induismo «conferì a degli indù l'iniziazione e i metodi islamici e impartì loro le direttive per agire sui centri sottili.

Aspetti della Naqshbandiyya

«La fine è posta all'inizio» (*indirāj- nihāya dar bidāya*)

Il viaggio nella sfera interiore precede quello del dominio esteriore

Di norma il percorso iniziatico prende le mosse dal mondo del Creato ('ālam-i khalq), cioè l'ambito sensibile dei corpi grossolani, e solo in seguito accede al mondo informale dei puri spiriti, o Mondo del Comando ('ālam-i amr).

Il primo è il viaggio degli orizzonti (*sayr dar āfāq*); il secondo è il viaggio nelle anime (*sayr dar anfus*) cioè un percorso in cui è l'essere a racchiudere la realtà dentro di sé.

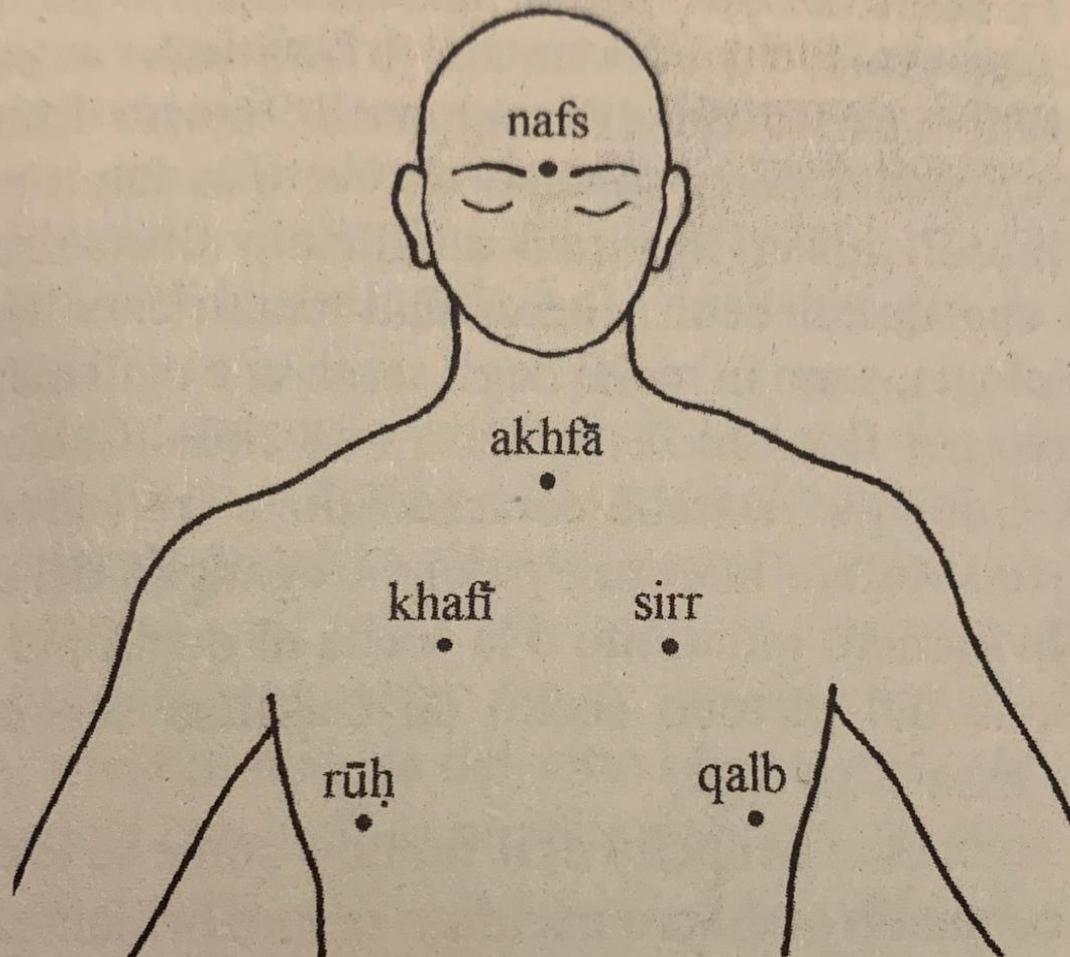
«Mostreremo loro i Segni nostri sugli orizzonti del mondo e in loro stessi» Corano, XLI, 53

Microcosmo e macrocosmo. L'essere umano (*wujūd-i insān*) è una copia dell'essere del mondo (*wujūd-i 'ālam*), anzi, in realtà è il mondo ad essere una copia dell'essere umano. Dal Trono celeste fino alla terra non vi è nessuna particella che sia priva dell'uomo.

«La purificazione del cuore (*tasfiyya-yi qalb*) viene prima del «raffinamento dell'anima (*tazkiyya-yi nafs*).

Sayr-i murīdī / sayr-i- murād : (la via dell'essere che desidera il divino / la via dell'essere che è desiderato da Dio

I centri sottili



I centri sottili e corrispondenze

<i>LATĪFA</i>	<i>ELEMENTO</i>	<i>COLORE</i>	<i>PROFETA</i>	<i>PRINCIPIO METAFISICO</i>	<i>ASPETTO DIVINO</i>
<i>qalb</i>	anima	giallo	Adamo	Attributi dell'azione	<i>Fiat</i> creativo
<i>rūh</i>	aria	rosso	Abramo	Attributi affermativi	Attributo della scienza
<i>sīrr</i>	acqua	bianco	Mosè	Modi dell'Essenza	Modo della parola
<i>khafī</i>	fuoco	nero	Gesù	Attributi negativi	Assoluta trascendenza
<i>akhfā</i>	terra	verde	Muhammad	Sintesi dei Modi e degli Attributi	Modo della scienza