

## *La voce di Dio*

di Marica Dal Cengio

*"Chi conosce se stesso, conosce il suo Signore."*  
Hadīt del Profeta

*"Abysuss abyssum invocat."*  
Rudolph Otto

Le tecniche ascetiche che portano alla formulazione di un nuovo modo di vita, di un nuovo modello di essere umano, sono delle acrobazie, delle ginnastiche formidabili che riplasmano la persona nella sua interezza; non sono dei mezzi fini a se stessi, piuttosto strumenti di spoliamenti di sé per liberarsi dall'egoismo e dalle fallacie dell'io. Questa conoscenza che deriva dal dolore e dalla sofferenza non è una nozione qualunque, piuttosto è l'esperienza della finitezza umana e dell'insopprimibile distanza dal divino; Dio infatti è sempre al di là di ogni definizione formale e tuttavia l'uomo si avvicina di più a Lui, quando il suo pensiero tace, quando non Lo pensa, ma Lo vive<sup>1</sup>. In che modo? Le dinamiche interiori che scaturiscono dall'analisi del misticismo ebraico, della preghiera meditativa cristiana, e del *dhikr* musulmano ci mostrano delle risposte.

Seduto in silenzio, lontano da occhi indiscreti e da rumori molesti; seduto in silenzio e nell'oscurità, con un maestro o da solo, il praticante medita ricomponendo il corpo nel suo respiro essenziale. Proprio l'immobilità delle membra o i movimenti particolarissimi prescritti, ne affilano la consapevolezza: i sensi vengono puliti da ogni immagine, odore, colore o suono che non sia quello che viene da sé, ma non dai ricordi, che sono altri mondi ingombranti da scartare, bensì dal nucleo più prezioso e sconosciuto della propria interiorità, il cuore, non solo muscolo particolarissimo artefice della circolazione, ma vero motore del corpo perfetto, il corpo mistico.

Il bisogno che l'uomo ha di conoscere se stesso significa che l'uomo "deve interpretare la sua natura e perciò assumere un atteggiamento attivo tale da prendere posizione rispetto a se stesso e rispetto agli altri - il che non è tanto facile a farsi" <sup>2</sup>. Nelle cosiddette società pre-

---

<sup>1</sup> Amadou Hampâté Bâ, *Gesù visto da un musulmano*, Bollati Boringhieri, Torino 2000, p. 93.

<sup>2</sup> A.Gehlen, *L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo* (1978), Feltrinelli, Milano 1990, cit. p. 35.

moderne non era sufficiente la nascita biologica per accedere all'umanità<sup>3</sup>; i riti d'iniziazione o riti di passaggio assicuravano il controllo che il soggetto impartiva sia a se stesso sia alla società in cui viveva, poiché garantiva in tal modo schemi e modi di apprendimento di un modello originario che lui, con la sua esperienza di vita, poteva oltre che confermare anche migliorare, ampliare, rivoluzionare. Non si nasceva una volta sola, si nasceva e di conseguenza si moriva, ogni volta che il "vestito" diventava troppo stretto perché non rispondeva più alle esigenze proprie e della società. Le prove al quale il soggetto veniva sottoposto variavano a seconda della cultura di appartenenza, ma un unico filo conduttore sottende alla molteplicità dei riti presenti: l'attestazione di un cambiamento, un mutar forma, un mutare stato. Anche il mistico ebraico, l'esicasta cristiano e il sufi islamico dismettono gli abiti dell'uomo comune per realizzare un nuovo modo di essere uomo; ciò implica la rottura con la precedente vita mondana e la consacrazione alla vita spirituale.

*Vocatus atque non vocatus deus aderit, "chiamato o non chiamato Dio sarà qui"*<sup>4</sup>. Le parole dell'antico oracolo ci dicono che Dio sopravvive nel vano della nostra anima, ma spetta a noi che si manifesti pienamente per porsi al suo servizio. La voce non ha senso se non c'è nessuno che l'ascolta, così, non basta farsi recipiente per accoglierla nel proprio cuore, occorre avere anche orecchie per ascoltarla, capirla, farla propria. La voce di Dio segue i passi dell'uomo fin dall'inizio dei tempi come un'ombra, un'ombra difficile da scoprire perché mai ci si trova nella posizione giusta per poterne comprendere i contorni: è ovunque e in nessun luogo.

La voce, essendo segno di una presenza, l'udibile del visibile, è riferimento a un qualcosa che ha direzionalità, prospettiva, profondità; ma se la voce è segno di nulla? L'uomo moderno, e ancor più l'uomo del XXI secolo, non prova che sgomento verso il silenzio, "il fatto che gli Dio non gli parli sulla sua frequenza d'onda lo rende perplesso e scettico", o più semplicemente, "per giustificare il proprio rifiuto ad ascoltare, preferisce convincersi che Dio non parla o che addirittura non c'è"<sup>5</sup>. Eppure l'uomo ha tentato in tutti i modi di varcare la soglia proibita della Voce impossibile; il fatto stesso di vivere lo costringe a dare alla realtà un significato che renda meno ostili le inquietudini che la vita gli mostra. L'uomo nelle tre tradizioni prese in esame ha fatto del silenzio il suo ambiente primario: il silenzio interiore diventa specchio di quello divino, di modo che non ci sia più alcuna differenza tra l'uno e

---

<sup>3</sup> *Le fucine rituali*, a c.di S.Allovio e A.Favole, Il Segnalibro, Torino 1996, cfr. Introduzione di Francesco Remotti, p. 11.

<sup>4</sup> Jung fece iscrivere la frase sulla porta della sua casa di Küsnacht, in Svizzera. [In M.L.Von Franz, *L'asino d'oro*, Boringhieri, Torino 1985, p. 185.]

<sup>5</sup> R.Panikkar, *Il silenzio di Dio*, Edizioni Borla, Roma 1970, pp.283-287.

l'altro, tra soggetto ed oggetto, tra l'io e il tu; senza dimenticare che "cercare e contemplare Dio, possedere Iddio e diventare Dio non è un'opera propria dell'uomo, non è arte ed attività, gloria ed orgoglio dell'uomo, ma opera di Dio, rivelazione di Dio, grazia di Dio" <sup>6</sup>.

Secondo una tradizione talmudica, in ogni generazione ci sarebbero trentasei giusti a rappresentare le colonne del mondo, ma nessuno sa o può sapere chi siano. Questi "santi muti" rappresenterebbero davvero qualcosa di inestimabile, ma, non comunicando a nessuno la loro esperienza rimangono fundamentalmente estranei alla storia delle religioni che si occupa solo di ciò che accade quando gli uomini entrano in comunicazione con altri uomini. Tuttavia, la credenza nella loro esistenza è qualcosa di tangibile, percorre i secoli: il "giusto nascosto" o *nistár*, ha prodotto un profondo fascino nella coscienza popolare, così l'asceta, il mistico che erra nelle dimensioni del silenzio si fonde nell'immagine comune a quella di un uomo che non è più un uomo perché ha trasceso i limiti della sua umanità; ha percorso i vertici profondissimi della sua natura stabilendo così un contatto con Dio. Se il volto del Padre è quello del Figlio<sup>7</sup>, allora, il volto di Dio è quello di ogni uomo che si riconosce tale, così, la voce di Dio è quella di ogni uomo che sa ascoltare. La voce del mondo è la voce di Dio, ma il nostro udito è troppo debole per poterla ascoltare e la nostra voce troppo esile per potervisi accostare, ma è pur sempre e un eco di quella, una parte infinitesimale che sembra possedere, secondo le innumerevoli esperienze di chi ha tentato, la forza di giungere lo stesso alla fonte e divenire tutto.

---

<sup>6</sup> Fr.Heiler, *Il misticismo delle Upanishad*, Fratelli Bocca Editore, Milano 1944, cit. p.51.

<sup>7</sup> Nell'accezione gnostico-cristiana. [Vedi F.Michelini-Tocci, *Il principe del volto*, in "Oriens Antiquus - Rivista del centro per le antichità e la storia dell'arte del Vicino Oriente", vol. II, 1963, estratto 9.]

## Dio nelle parole: l'esperienza ebraica

“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta l’anima, con tutte le forze”<sup>8</sup>. Migliaia sono i precetti che il Dio dell’Antico Testamento impone come obbedienza incondizionata. E’ un padrone duro, autoritario appare arbitrario perché sembra perseguitare chi non ha colpa e concedere tutto a chi non se lo merita. Eppure questi precetti assumono i caratteri della meditazione quando profondamente affissi nel cuore e nell’anima; sono parole che devono accompagnare ogni gesto e ogni sguardo dell’uomo<sup>9</sup>. “Non esiste un processo contemplativo che non parta da una meditazione della parola divina. Ma indubbiamente c’è modo e modo di accostarsi e di interpretare le rivelazioni verbali della trascendenza che ha dovuto servirsi del linguaggio umano con tutti i suoi limiti”<sup>10</sup>.

La parola divina espressa dal linguaggio è la verità nel senso originario ebraico. Questa certezza presuppone l’esistenza di un lato interno al linguaggio, un lato che non può essere ridotto ad una pura comunicazione tra gli esseri<sup>11</sup>. La ricerca di questa intimità inesprimibile e tuttavia trasmissibile in qualche maniera perché dedotta direttamente da Dio, è il fondamento di ogni teoria mistica del linguaggio, anche della *Qabbalà* ebraica. Accanto al Dio buono e giusto che possiede tutti gli attributi positivi, c’è un altro Dio, segreto ed ineffabile, inaccessibile, che dimora secondo l’espressione dei cabbalisti, nelle profondità del nostro nulla; è un Dio privo di attributi ma è proprio la sua esasperata assenza ad alimentarne ancor più la ricerca.

*Qabbalà* significa alla lettera “tradizione”, non è il nome di un determinato sistema di dottrine, piuttosto di un movimento religioso che dall’epoca talmudica (V secolo d.C.) fino ai giorni nostri ha avuto un’ininterrotta continuità storica. Tale tradizione è convinta che la lingua, la sua lingua cioè l’ebraico, non possieda solo i caratteri dell’espressione umana, ovvero non sia stata prodotta convenzionalmente affinché gli uomini possano intendersi tra loro, ma, essendo sacra, rechi l’impronta di Dio. Nel linguaggio dunque, sarebbe presente qualcosa che va oltre la sua forma ed espressione; qualcosa che si mostra solo per simboli e che, rappresentando la più profonda essenza spirituale del mondo, ha un valore mistico: la lingua raggiunge Dio perché procede da Dio.

*Mysterium* assunto nel suo valore più immediato e nell’accezione di Rudolph Otto, “sbiadito”, significa segreto, nel senso di straniero a noi, inesplicito. L’uomo se lo può

---

<sup>8</sup> Deuteronomio 6, 5.

<sup>9</sup> Deuteronomio 11, 18.

<sup>10</sup> C.Lamparelli, *Tecniche della meditazione orientale*, Mondatori, Milano 1985, cit. p. 395.

<sup>11</sup> Cfr. G.Scholem, *Il nome di Dio e la teoria cabbalistica del linguaggio*, Adelphi, Milano 1998, pp. 11-12.

raffigurare solo in maniera analogica attingendo al naturale senza tuttavia esaurirne il significato. E' così che ogni oggetto finisce per trasformarsi anche in un segno: continua ad esistere nella sua forma e contenuto originari ma, attraverso la sua stessa esistenza, manifesta una verità che altrimenti non potrebbe essere comunicata.

Il mondo della *Qabbalà* è un mondo di simboli in cui tutto si rispecchia in tutto, in cui la *Torah* non è semplicemente un testo sacro, ma la parola di Dio cristallizzata, in cui ogni lettera è una concentrazione d'energia trascendente con significati che vanno al di là di una comune interpretazione letterale. E l'uomo può accedere a questa energia attraverso la *Kavvanah*, la "giusta intenzione" o "giusto spirito". La *Kavvanah*, secondo i cabbalisti, conferisce ai riti ed alle preghiere tradizionali un nuovo spessore e significato dando loro valore ed efficacia; permette cioè ad un atto o gesto comuni di diventare autentici. Senza questa intenzione l'uomo non potrebbe mettersi in contatto con il divino: essa "non si appoggia su cerimonie esteriori, ma si fonda interamente sull'espressione dei sentimenti personali di ogni singolo individuo che vi partecipa. Per questo colui che prega deve considerare se stesso come se la Presenza di Dio gli stesse di fronte e deve dirigere il suo cuore verso il cielo"<sup>12</sup>.

Le fonti tacciono sull'epoca e sul modo in cui è iniziata questa mistica della preghiera, forse risale ad un periodo anteriore alle crociate; certo l'enorme valore attribuito all'esatta dizione dei testi testimonia una profonda consapevolezza della parola e del suo intimo potere magico. Abraham Abulafia, famoso cabbalista del XIII secolo, insegnava delle tecniche meditative basate sulla ripetizione del nome di Dio e sulle lettere dell'alfabeto ebraico. La combinazione delle lettere e l'ordinata meditazione su di esse, rappresentava per Abulafia la "logica mistica", ovvero "l'intima armonia del pensiero nel suo movimento verso Dio"<sup>13</sup>. Da qui la profonda convinzione che ogni lingua parlata fosse composta di lettere sacre che il mistico, attraverso una recitazione delle stesse, il controllo della respirazione accompagnato da precisi movimenti della testa e delle mani, poteva usare per comunicare con

---

<sup>12</sup> J.Heinemann, *La preghiera ebraica*, a cura di Alberto Mello, Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose 1986, cit. p. 36.

<sup>13</sup> G.Scholem, *Le grandi correnti della mistica ebraica* (1982), Il Melangolo, Genova 1990, cit. p.146. Una tecnica ad esempio, prevedeva che il praticante si raccogliesse in silenzio in un luogo nascosto, dove poteva sopprimere ogni pensiero relativo al mondo profano; doveva indossare abiti bianchi e puliti. Seduto faccia all'oriente cominciava l'esercizio guardando avanti a sé, doveva poi muovere la testa in alto, quindi in basso, a sinistra e a destra secondo il suono vocalico da pronunciarsi: O in alto, I in basso, U al centro, E da sinistra e destra, A da destra a sinistra. [Per uno studio dettagliato sulla tecnica recitativa di Abulafia si veda l'articolo di Franco Michellini-Tocci: "Una tecnica recitativa e respiratoria di tipo sufico nel libro <La Luce dell'intelletto> di Abraham Abulafia", in *Annali della Facoltà di Lingue e Letterature Straniere di ca' Foscari*, Serie Orientale, XIV, 3, 1975, pp. 221-236.]

Dio. Questo perché ogni lingua deriverebbe dall'ebraico, sarebbe cioè una sua corruzione restando tuttavia affine ad esso.

Il contatto con Dio, *devekúth*,<sup>14</sup> non è però automatico, la pura intenzione e la conoscenza delle tecniche da sole non bastano: la tradizione della *Qabbalà* è anche ricezione di un sapere cioè di un'esperienza che solo alcuni sono in grado di trasmettere, e l'atto che fa di qualcuno un *mequbbal*, cioè un "recipiente"<sup>15</sup> capace di ricevere questo sapere, è ugualmente sottoposto

a molte cautele e restrizioni, in una parola: segreto.

Come terreno privilegiato dell'incontro tra Dio e l'uomo, la Bibbia è soprattutto dialogo all'interno di un discorso che vede da una parte un "io" e dall'altra un "tu" che risponde. Colui che prega si rivolge al Signore alla seconda persona, in particolare con il nome ineffabile di YHWH<sup>16</sup>. "Se dirigi il tuo cuore nella preghiera, sii lieto di sapere che la tua preghiera è ascoltata"<sup>17</sup>; ma è bene ricordare che la creatura non ha alcun diritto sul Creatore. Sperimentare Dio come un "Tu" che sta davanti significa rivolgere l'attenzione come ad una persona e questo, come tutti i concetti riguardanti Dio, rischia di denigralo allo stato di oggetto. "Dio non è semplicemente colui che sfioriamo quando siamo ai limiti di noi stessi: al contrario, egli è il fondamento e il centro della nostra esistenza, e, sebbene possiamo raffigurare noi stessi che tendiamo a lui oltre la sfera della nostra esistenza quotidiana, nondimeno partiamo da lui e restiamo in lui, come fondamento stesso della nostra esistenza e realtà"<sup>18</sup>. La nostra rappresentazione di Dio deve piuttosto essere decifrata e stemperata continuamente mediante un'esperienza personale di fede: "Dio non è una persona ma personalissimo è il suo modo di farci incontro"<sup>19</sup>.

"Il profeta Elia, fuggendo dagli uomini, riparò in una grotta e gli venne rivelato che all'ingresso gli sarebbe apparso Dio. Venne un temporale e gli alberi si spezzavano. Elia pensò che fosse un segno di Dio e guardò, ma Dio non c'era. Poi iniziò un temporale; il tuono e i fulmini erano terribili. Elia andò a guardare se ci fosse Dio, ma Dio non c'era. Poi venne il terremoto: usciva fuoco dalla terra, le rocce si fondevano, i monti crollavano. Elia guardò, ma Dio non c'era. Poi venne la quiete e un lieve venticello alitò dai campi rinfrescati. Elia guardò... e Dio era là"<sup>20</sup>.

---

<sup>14</sup> C.Lamparelli, op. cit., p. 400.

<sup>15</sup> In A.Mello, *Ebraismo*, Editrice Queriniana, Brescia 2000, p. 127.

<sup>16</sup> Che non si pronuncia come si scrive, ma si legge, "Signore"; queste lettere sono un sostituto del nome effettivo che è impronunciabile e santissimo.

<sup>17</sup> J.Heinemann, op. cit., p. 39.

<sup>18</sup> T.Merton, *Leggere la Bibbia*, Garzanti, Milano 2002, cit. p. 57.

<sup>19</sup> H.Zahrnt, *La ricerca di Dio*, Rizzoli, Milano 1992, cit. p. 64.

<sup>20</sup> In L.N.Tolstoj, *La mia fede*, traduzione dall'originale russo di Orazio Reggio, Mondadori 1985, p. 67. Vedi Antico Testamento, *I Re* 19, 12-16.

Secondo Michel Masson, i momenti della teofania nel racconto biblico di Elia ripercorrono uno schema collaudato della letteratura profetica: si presentano tre cose, ma solo la quarta è quella determinante; è analoga alle prime tre, ma ha una forza decisiva rispetto le altre<sup>21</sup>. Dio non è nel vento, non è nel terremoto e nemmeno nel fuoco; appare nel mormorio di un vento leggero, *sibilus aurae tenuis*. Solo quando l'insieme dei fenomeni tellurici si placa Dio si mostra ad Elia. La voce possente della rivelazione s'ammanta di un vento lieve come brezza, *col demannà daqqa*, è "la voce di un silenzio sottile"<sup>22</sup>. Il frastuono d'altra parte, è debolezza, smarrimento, confusione, cioè rumore: il rumore asfissiante dei pensieri che vorticano inutili; il rumore dei sentimenti e delle passioni che proiettano nel cuore ombre oscure. Elia percepisce Dio non quando è spaventato e neppure "quando è ancora ardente di zelo, ma quando tutto tace nel suo cuore, quando tacciono le angosce, tacciono le paure, tacciono le ire"<sup>23</sup>. E' la rappacificazione interiore, la tranquillità d'animo, il silenzio dei desideri e delle presenze a fornire lo spazio necessario al manifestarsi di Dio. Elia poi, si copre la faccia mentre riceve la sua missione perché la presenza di Dio resta un mistero insondabile, anche quando viene avvertita.

Dio non si manifesta secondo i desideri dell'uomo, né si sottomette alla realtà che l'uomo occupa: sarà sempre un movimento improvviso che scompone per un attimo la dimensione del reale, quel reale sperimentato solo in parte dai sensi comuni. Il Signore passa davanti alla caverna di Elia sul monte Oreb come passa davanti alla rupe dove si trova Mosè<sup>24</sup>: il suo passaggio può essere guardato solo di spalle o con il capo coperto.

La grande voce divina parla nel silenzio della mitezza quando l'uomo arriva a dominare le sue agitazioni; la voce che afferma è un lieve sussurro, una brezza leggera, così la teologia che la esprime si fa quasi *apofatica*, preferisce tacere piuttosto che gridare la sua verità altrimenti l'uomo finirebbe per cadere preda di uno zelo emotivo, una passione incontrollata che lo perseguirebbe impedendogli di ascoltare il silenzio del suo Dio. Silenzio che non significa tanto assenza di parole, quanto espressione di uno stato interiore, di una profondità e pienezza in cui anche la natura può parlare; la natura infatti è muta per chi la copre con il rumore del proprio vaniloquio. Non a caso spesso è il deserto ad essere identificato come il luogo di Dio per eccellenza: un nulla fatto di pietra e sabbia, dove solo la voce del vento sembra viaggiare indisturbata, poiché nessun ostacolo si frappone tra il suo andare e venire.

---

<sup>21</sup> In A.Mello, *La passione dei profeti*, Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose 2000, pp. 42-50.

<sup>22</sup> E.Lévinas in A.Mello, cit. p. 43.

<sup>23</sup> E.Bianchi, *Il corvo di Elia. Un'introduzione alla preghiera*, Grimaudi Editore, Torino 1972, cit. p. 161.

<sup>24</sup> *Esodo* 33, 18-23.

L'uniformità sconfinata del deserto è una sorta di sublime in senso orizzontale<sup>25</sup>, un vuoto spazioso che attraverso le risonanze sentimentali stimola nell'uomo il senso del numinoso. Per Enzo Bianchi il deserto è la strada del credente verso Dio.<sup>26</sup> In ebraico il deserto è *midbar*, il luogo del silenzio che contiene dentro di sé la parola, *davar* e le Dieci Parole, *'aseret ha-dibberot*, ovvero i Dieci Comandamenti<sup>27</sup>. Il vento, *ruach*, non è solo un fenomeno atmosferico, piuttosto uno dei modi con cui Dio crea e governa il mondo: *ruach* è qualcosa in movimento capace di mettere altre cose in movimento<sup>28</sup>. Il vuoto del deserto invece, come l'oscurità e il silenzio, è una negazione capace di escludere il "questo" ed il "qui" per far posto al "tutto diverso"<sup>29</sup>; è una negazione che investe l'uomo quando egli diventa una cavità dove la parola di Dio può riposare e risuonare.

C'è un versetto nella Bibbia che insegna a tutti coloro che vibrano di fronte al divino ad esprimersi attraverso il silenzio: "Ah, verso Dio vibra di silenzio l'anima mia"<sup>30</sup>. Ci rimane una poetica interpretazione di Meir Ibn Gabbay (XIII secolo): quando le corde di due strumenti sono accordate, è sufficiente che una vibri perché l'altra si metta a cantare; quindi, poiché Dio è silenzio, in quale altro modo l'accordo dell'anima con Dio potrebbe esprimersi se non con il silenzio?<sup>31</sup>

Ma il silenzio di Dio, a volte può essere insopportabile. "Non si può considerare normale il tempo in cui Dio tace, durante il quale, non udendosi più la sua voce, ci si deve accontentare di rileggere nel Libro quello che aveva detto in un lontano passato"<sup>32</sup>; mai come oggi l'uomo ha così sete di Dio, una sete assoluta: "è un povero così privo di tutto da non avvertire la propria regale miseria"<sup>33</sup>; il deserto che lo abita è quello dello smarrimento, della confusione, del buio che lo assale incessante risolvendo il suo cammino in un moto vorticoso, inutile. Solo l'uomo di fede non si arrende alla sofferenza, alla nostalgia, a quello che sembra essere un abbandono: lotta e cerca il suo Dio perché lotta e cerca se stesso.

---

<sup>25</sup> Cfr. R.Otto, op. cit., p.78.

<sup>26</sup> Il deserto come tema spirituale, vedi op. cit., pp. 153-171.

<sup>27</sup> Cfr. B.C.Viterbi, *Una sottile voce di silenzio*, in *Chi è come te fra i muti? L'uomo di fronte al silenzio di Dio*, lezioni promosse e coordinate dal cardinale Carlo Maria Martini, Garzanti, Milano 1993, p. 80.

<sup>28</sup> Vedi "Ruach-Spirito" in R.Albertz-C.Westermann, *Dizionario teologico dell'Antico Testamento II*, Marietti, Casale Monferrato 1982, col. 665.

<sup>29</sup> Cfr. R.Otto, op. cit., pp. 78-79.

<sup>30</sup> *Salmi* 62,2.

<sup>31</sup> Cfr. André Neher, *L'esilio della parola. Dal silenzio biblico al silenzio di Auschwitz*, Marietti, Casale Monferrato 1983, p. 25.

<sup>32</sup> S.Quinzio, *La fede sepolta*, Adelphi, Milano 1997, cit. p. 26.

<sup>33</sup> E.Bastianon, *Un Dio da pensare e da pregare*, Il Segno, Verona 1992, cit. dalla presentazione di G.Goisis, p. 14.

## Dio nel cuore: l'esperienza cristiana

Egitto, Siria, Palestina, Giordania, tutta la fascia mediorientale a partire dal III e soprattutto IV secolo d.C., era punteggiata da un esercito di penitenti che ricavavano la loro dimora in umilissime tende, capanne o celle scavate nella roccia. Scriveva Giovanni Crisostomo: "Il cielo che si ammanta di stelle non è così bello come il deserto d'Egitto che mostra dappertutto le tende dei monaci"<sup>34</sup>.

Non ci furono differenze sostanziali tra esperienze maschili e femminili; in entrambi i casi siamo di fronte ad analoghi modelli di vita solitaria: uomini e donne che si sottoponevano alla prova del silenzio e della solitudine, del digiuno e della preghiera, affrontando i loro dubbi e le loro paure, "demoni" li chiamavano, per sconfiggerli o soccombere.

E' in un nucleo intimo e solitario dove la luce mondana è bandita che si compiono i frutti di una severa dottrina ascetica: vi è una sorta di condensazione di forze interiori che ben presto diventano attive. "Viviamo nella terra, come in un altro grembo della madre, per rinascere alla vita celeste. Come i neonati, così i santi si perfezionano sulla terra con l'impegno faticoso e con la grazia di Dio per poi passare al mondo celeste. I peccatori, invece, sono come i feti morti nel grembo, passano da un buio all'altro"<sup>35</sup>.

La pratica delle virtù, in particolare l'umiltà, l'osservanza dei comandamenti, la mortificazione del corpo, la *lectio divina*, decidono il cammino del monaco. Ma è soprattutto nell'*hesychia* la chiave per comprendere la tradizione del deserto, ossia uno stato di raccoglimento e contemplazione, un silenzioso ascolto alimentato da un ininterrotto salmodiare. Il termine viene dal greco ed in generale significa quiete. Irenée Haucherr rileva come in origine esistessero vari tipi di quiete: dall'assenza della guerra, alla sospensione delle facoltà nel riposo mistico, passando per l'inerzia e la pigrizia, il silenzio delle cose e delle persone, l'apatia dello spirito e del corpo<sup>36</sup>. Ma la quiete che più ci interessa designa la tranquillità d'anima, ovvero la pace interiore.

La solitudine ed il silenzio non fanno di un monaco un esicasta. La ricerca della tranquillità attraverso l'isolamento può essere praticato da chiunque; l'esicasta, in senso cristiano, pratica la solitudine e il silenzio per amore della preghiera, dell'unione con Dio, della perfezione spirituale: "L'*hesychia* è servizio interno rivolto a Dio è presentarsi con ansia e

---

<sup>34</sup>Meterikon. *Le madri del deserto*, a cura di Lucio Coco, Mondadori, Milano 2002, cit. p. 9.

<sup>35</sup> Ibidem, cit. p. 11. Così Teodora, una Madre del deserto, porta testimonianza della grande stagione dell'eremitaggio cristiano.

<sup>36</sup> I.Hausherr, *Hésychasme et Prière*, in *Orientalia Crhristiana Analecta* 176, Pont. Institutum Orientalium Studiorum, Roma 1966, pp. 163-164.

timore al suo cospetto. Si può mantenere l'*hesychia* soltanto in questo modo: unire il ricordo di Gesù Cristo con il proprio respiro"<sup>37</sup>.

L'attenzione al respiro è importante perché costituisce il motivo principale del metodo d'orazione impartito dalla spiritualità bizantina. A partire dal XIII secolo infatti, vengono diffusi testi, florilegi, apoftegmi che si propongono come vere e proprie guide alla preghiera di Gesù: accanto alla pratica di invocazione del Nome troviamo minuziosi esercizi di respirazione. Molteplici studi concordano nell'attribuire a tre principali teorici, Simeone il Nuovo Teologo, Niceforo Athonita e Gregorio il Sinaita, la costituzione del cosiddetto metodo esicasta anche se ancora non è chiaro se si tratta di un unico metodo modellato su pratiche estranee all'ambiente cristiano, o se si tratta di diversi metodi aventi diverse origini <sup>38</sup>. Il testo ritenuto più antico è quello attribuito a Simeone il Nuovo Teologo (o Pseudo-Simone, 949-1022): *Metodo della santa preghiera e attenzione*<sup>39</sup>. A lui il merito di aver fatto da tramite tra la spiritualità sinaitica e quella più propriamente bizantina facendo del Monte Athos il centro spirituale di maggior importanza in tutto l'oriente cristiano.

Nella fuga dagli altari del mondo per eleggere a nuovo tempio la propria anima, la mente ed il respiro diventano mezzi specialissimi per sondare le profondità del cuore:

"[...] seduto in una cella tranquilla, in disparte, in un angolo, fa' quello che ti dico: chiudi la porta ed eleva la tua mente al di sopra di ogni oggetto vano e temporale. Quindi appoggia la barba sul petto, volgi il tuo occhio corporeo, assieme a tutta la tua mente nel centro del tuo ventre, cioè nell'ombelico. Comprimi l'inspirazione che passa per il naso, in modo da non respirare agevolmente ed esplora mentalmente all'interno delle viscere, per trovare il posto del cuore ove sono solite dimorare tutte le potenze dell'anima"<sup>40</sup>.

I passi che il monaco deve seguire designano una particolare postura del corpo, quindi del capo che, andando a comprimere la trachea con il mento, favorisce un controllo esasperato del respiro.

---

<sup>37</sup> *Meterikon*, cit. p.171. Inevitabile l'eco negli esercizi mantrici della tradizione induista e buddista. I *mantra* sono delle formule composte da uno o più sillabe o parole in sanscrito, che, associate ad una particolare divinità, ne racchiudono le qualità ed i poteri. La recitazione ripetitiva del mantra (*jāpa*), combinata con la meditazione (*dhyāna*) produce effetti psichici che permettono di attivare vibrazioni ed energie nascoste. Secondo l'etimologia tibetana, "mantra" sta per "protezione della mente", ovvero, il mantra permette il controllo della mente; risulta quindi uno strumento fondamentale per la concentrazione. Ogni divinità ha uno o più mantra specifici, dunque il significato del mantra, come invocazione, è da mettersi in relazione con la divinità a cui appartiene. [Cfr. M.Eliade, *Lo yoga. Immortalità e libertà* (1954), Sansoni, Firenze 1982; G.Lombardi, *Lo Yoga del suono. Cakra e armonici*, Promolibri, Torino 1996 e S.Radhakrishnan, *La filosofia indiana*, vol. 1- *Dai veda al Buddismo*, Edizioni Āśram Vidyā, Roma 1998.]

<sup>38</sup> Vedi A.Rigo, *Le tecniche d'orazione esicastica e le potenze dell'anima in alcuni testi ascetici bizantini*, in "Rivista di studi bizantini e slavi", tomo IV, Patron Editore, Bologna 1984, pp. 74 -115.

<sup>39</sup> Per un'antologia dei Padri Esicasti, si veda *L'amore della quiete. L'esicasmo bizantino tra il XIII secolo e il XV secolo*, a cura di Antonio Rigo, Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose, 1993.

<sup>40</sup> *Ibidem*, cit. p. 43.

“Dapprima troverai oscurità e una durezza ostinata, ma, perseverando in quest’opera notte e giorno, troverai, oh meraviglia!, una felicità infinita. Quando infatti la mente trova il posto del cuore, vede subito quello in cui non avrebbe mai creduto: vede infatti l’aria all’interno del cuore e se stessa tutta luminosa e piena di discernimento; appena spunta un pensiero, prima che si completi e prenda forma, lo scaccia e lo annienta con l’invocazione di Gesù Cristo. [...] Il resto lo apprenderai con l’aiuto di Dio, nella custodia della mente, mantenendo Gesù nel cuore [...]”<sup>41</sup>.

Sono gli spiriti delle passioni, dei desideri ad agitare gli abissi del cuore, ma con l’invocazione del Nome la mente ha un’arma inespugnabile per cacciarli via. La formula più comune suona così: “Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”, riconducibile all’opera di Giovanni Climaco, abate del monastero di Santa Caterina (IV-V sec.), che ne la *Scala Paradisi* rielabora ed armonizza la tradizione ascetica cristiana alla luce della sua esperienza personale <sup>42</sup>. Consiglia ai suoi discepoli di unire la memoria di Gesù al proprio respiro per scrutare in se stessi luminosamente dopo aver aperto le porte del cuore, visto come il divino sole dell’intelletto. Il monaco deve debellare le passioni carnali causate da un’immaginazione fuorviante, prodotta cioè da un pensiero girovago, tralasciando nell’orazione ogni elemento discorsivo, ossia razionale, ed arrivare al completo silenzio della mente attraverso la preghiera continua. Esicasta è colui che lotta per circoscrivere l’incorporeo nel corporeo: “Chiudi fisicamente la porta della tua cella per il tuo corpo, ferma la porta alla lingua perché non parli, sbarra la porta dal di dentro contro gli spiriti” <sup>43</sup>, affinché lo spazio interiore rifletta la potenza del Re, accolga la sua voce e la contenga nel cuore. Non è l’attivismo insensato che deve occupare lo sguardo della contemplazione, in questo senso l’ascesi viene praticata con il fine di potenziare le energie spirituali e corporali facendo dell’uomo il vero strumento di Dio.

Nilo di Ancira, discepolo di Climaco, mette in guardia dalla semplicità che le prescrizioni sembrano addurre: quanto comandato non è facile e leggero, la via più serena è stretta e disagiata, richiede uno sforzo metodico e preciso, un combattimento quotidiano contro la concupiscenza che il cuore può alimentare, dato che, secondo Nilo, il cuore dell’uomo sembra offrire ospitalità solo al desiderio o al possesso smanioso negandosi l’ascolto di Dio; ma se si riesce ad eliminare tali passioni, allora, si può entrare in contatto con Lui perché lo spirito è quieto ed il cuore è in pace<sup>44</sup>.

---

<sup>41</sup> Ibidem.

<sup>42</sup> Vedi Giovanni Climaco, *La scala del Paradiso*, traduzione, introduzione e note a cura di Calogero Riggi, Città Nuova Editrice, Roma 1966.

<sup>43</sup> Ibidem, p. 308.

<sup>44</sup> Vedi Nilo di Ancira, *Discorso ascetico*, traduzione, introduzione e note a cura di Calogero Riggi, Città Nuova Editrice, Roma, 1983.

C'è una sorta di equivalenza tra la quiete dei sensi e il contatto con Dio, come se il venire dei primi facesse spazio al secondo, che è già presente sin dall'inizio: quanto più intenso è l'incontro con Dio tanto più forte sarà il passaggio da Dio che sta di fronte all'uomo, a Dio che sta nell'uomo. Ciò significa avere l'altro in sé e sé nell'altro in una correlazione che si manifesta mediante un dialogo ininterrotto. "Non possiamo, infatti, accedere in altro modo al perdono e alla familiarità di Dio se non torniamo - o meglio entriamo - in noi stessi, per quanto ci è possibile"<sup>45</sup>.

Come Simeone il Nuovo Teologo, anche Niceforo Athonita, nel *Trattato colmo di utilità sulla custodia del cuore*, invita a perseguire l'arte spirituale dell'*hesychia* per comunicare con Dio facendo particolare attenzione alla disposizione del respiro e alla discesa dello spirito nel cuore:

"Prima di tutto la tua vita sia tranquilla, priva di preoccupazioni e in pace con tutti. Quindi entra nella tua camera, chiuditi dentro e, seduto in un angolo fa' quello che ti dico. [...] Tu, dunque, siediti e, raccogliendo la mente, introducila nel naso: è la via per la quale il respiro scende nel cuore. Spingila, forzala a scendere nel cuore assieme l'aria inspirata. [...] Il regno dei cieli è dentro di noi e colui che si volge verso di esso e lo ricerca per mezzo della preghiera pura, ritiene tutte le cose esteriori vili e detestabili"<sup>46</sup>.

Ma a differenza dell'opera di Simeone, Niceforo non raccomanda di rallentare o ritenere il respiro, piuttosto di seguire il percorso dell'aria inspirata che porta naturalmente ad un rallentamento della respirazione; non manca poi di insistere sull'invocazione del Nome come meditazione continua:

"[...] quando la mente si trova là (nel luogo del cuore), non deve tacere o restare oziosa, ma avere il *Signore Gesù, Figlio di Dio abbi pietà di me* come opera continua. Esso infatti, mantenendo la mente stabile, la rende inattaccabile e inaccessibile alle suggestioni del nemico e la eleva, ogni giorno, nell'amore e nel desiderio di Dio"<sup>47</sup>.

La Preghiera di Gesù appare qui nella sua formula classica, mentre in Simeone non aveva nessuna forma definitiva <sup>48</sup>. Segue poi una seconda tecnica d'orazione:

"Se, nonostante tutti i tuoi sforzi, fratello, non sei capace di penetrare nelle regioni del cuore, come ti abbiamo indicato, fa' come ti dico e potrai, con l'aiuto di Dio, trovare quanto cerchi. Sai che la ragione di ogni uomo sta nel petto. All'interno del petto, infatti, pur tacendo le labbra, parliamo, decidiamo, componiamo le preghiere, i salmi, ecc. A questa ragione, dopo aver cacciato di lì ogni pensiero - lo puoi se lo desideri -, dà il *Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me*. Costringila a gridare interiormente questo al posto di ogni altro ragionamento. Quando, col tempo, ti sarai impadronito di questa pratica, grazie ad essa ti si aprirà l'entrata del cuore, come ti abbiamo scritto, senza alcun dubbio"<sup>49</sup>.

---

<sup>45</sup> Niceforo Athonita, in "L'amore della quiete", op. cit. p.48.

<sup>46</sup> Ibidem, cit. p. 59.

<sup>47</sup> Ibidem.

<sup>48</sup> Cfr. A.Rigo, *Le tecniche d'orazione esicastica...*, p. 91.

<sup>49</sup> *L'amore della quiete*, cit. pp. 59-60.

Questa tecnica è una sorta di processo d'interiorizzazione della formula del Nome che viene ripetuta sin dall'inizio e non in un secondo momento com'era nella prima tecnica di Niceforo e in quella di Simeone. La ricerca della quiete, la sola quiete possibile è la pace di Cristo, la pace di Dio che esulta nel fondo del cuore.

Il terzo teorico, Gregorio il Sinaita (m. 1347 ca.) *Sulla Hesychia e i modi della preghiera in 15 capitoli* fornisce precise indicazioni sia sulla postura che il monaco deve mantenere che sulla disciplina del respiro in cui deve avvenire l'orazione.

“Dalla mattina, seduto su uno sgabello alto un palmo, rinserra la mente dalla ragione nel cuore e mantienila là. Faticosamente curvo, con un forte dolore al petto, alle spalle e alla nuca, grida con perseveranza nella mente e nel cuore: <Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me>. Poi, a causa dell'angustia, della fatica e forse anche del fastidio derivato dalla continuità [...], trasportando la tua mente sull'altra metà, di: <Figlio di Dio, abbi pietà di me>. Ripeti spesso questa metà [...]. Trattieni il respiro in modo da non respirare agevolmente. Infatti la tempesta degli spiriti che sale dal cuore oscura la mente e agita la ragione, escludendola da là, la consegna prigioniera all'oblio, o la spinge ad aver cura di ogni sorta di cose e la getta insensibilmente verso quanto non conviene. [...] per quanto ti è possibile, racchiudi la mente nel cuore, ripeti con perseveranza l'invocazione di Gesù Cristo. In breve tempo li brucerai e li opprimerai, flagellandoli invisibilmente con il Nome divino”<sup>50</sup>.

E' come se il Nome di Gesù dovesse essere respirato e rappresentasse il vero agente dell'itinerario mistico in cui si susseguono, come in una catena, digiuno, astinenza, veglia sopportazione, coraggio, preghiera, silenzio, afflizione, umiltà, che si generano e si custodiscono a vicenda.

Ci si siede in silenzio per pregare, per pregare meglio, per cercare la preghiera perfetta come a voler creare uno spazio sacro in cui accogliere la voce di Dio. La prostrazione, come pure la genuflessione del resto, sono parti importanti nella tradizione orientale non solo in ambito cristiano; in questo modo l'uomo sottolinea il rispetto per la divinità. San Tommaso ci dà due definizioni sulla preghiera: “*petitio decentium a Deo*” e “*elevatium mentis in Deum*”<sup>51</sup>. L'elevazione a Dio non è che un atto preparatorio della preghiera propriamente detta, ovvero parte di una domanda, *oratio*, la sola che lui chiama così e che si distingue dall'orazione nel senso di orazione mentale, cioè meditazione. La contemplazione è invece il vero e proprio arresto mentale: superata la parola e il pensiero comune ci si trova faccia a faccia con Dio.

Nella preghiera l'uomo manifesta la sua fame di Dio. La richiesta sommessa o aperta o taciuta è che Dio gli parli, si manifesti e lo sostenga, lo aiuti, lo protegga, lo guidi. La preghiera è una conversazione, un'omelia dello spirito, con Dio. “Così nella preghiera intensa, quando appare il fuoco intelligibile e si accende la lampada intelligibile e, tramite la

---

<sup>50</sup> *Sulla Hesychia e i modi della preghiera in 15 capitoli*, in “L'amore della quiete”, cit. p. 84.

<sup>51</sup> Vedi B.Mondin, *Dizionario Enciclopedico del pensiero di S.Tommaso d'Aquino*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna 1991, pp. 486-489.

contemplazione spirituale, la mente desta il desiderio e lo spinge verso la fiamma che si dirige in alto, anche il corpo paradossalmente diventa leggero e si riscalda, così da apparire. A quelli che lo vedono, come uscito da una fornace materiale, secondo quanto scrive l'autore della salita spirituale<sup>52</sup>, ovvero Giovanni Climaco nelle parole di Gregorio Palamas (1296-1349), una delle più importanti figure della spiritualità ortodossa. Secondo Gregorio, l'uomo purificato, l'uomo che medita può scorgere la luce divina attraverso lo spirito e rimanerne trasfigurato. Dio infatti, non si trova solo nello spirito, ma anche nel corpo il cui centro è il cuore, e per scendere nel cuore il monaco deve ricondurre al proprio interno l'attività mentale che di solito è estrovertita grazie al controllo del respiro, fissando lo sguardo sul petto o sull'ombelico, così come fece il profeta Elia che, per comunicare con Dio, si chinò a terra e pose il capo tra le ginocchia.

Ignazio di Loyola nella seconda metà del XV secolo riprenderà, con i suoi *Esercizi Spirituali*, l'idea di una meditazione religiosa sottoposta ad un lavoro metodico; raccomanda infatti di pregare associando una parola del *Pater Noster* ad ogni soffio della respirazione<sup>53</sup>. Il suo modello teorico però è più retorico che mistico, elabora cioè una lingua nuova che mette in comunicazione l'esercitante con Dio: si tratta di produrre delle regole generali che permettano al soggetto di parlare; alla base c'è la convinzione di una carenza nella parola umana. Come lo scrittore cerca di scongiurare magicamente l'afasia originaria attraverso un protocollo regolare - luogo, orari, taccuini, carta... - che lo aiuti a catturare l'idea, così Ignazio cerca di dare i mezzi per cogliere la divinità<sup>54</sup>. Il suo protocollo riguarda essenzialmente l'isolamento: il ritiro in un luogo chiuso, isolato, nascosto con condizioni di luce che ritiene più consono, come pure la posizione da tenersi (a differenza del metodo esicasta non c'è il comando dello stare seduti, solo lo sguardo deve essere trattenuto); il tempo invece, è scandito meticolosamente dal risveglio al sonno passando per le occupazioni della giornata, anche le più insignificanti.

Gli esercizi sono distribuiti in un arco di quattro settimane e prevedono la presenza di un istruttore che controlli e consigli l'esercitante. Il senso di colpa e l'espiazione dei propri peccati accompagnano ogni visualizzazione meditativa; l'orante deve infatti usare la propria immaginazione per partecipare emotivamente alle tappe della vita di Cristo secondo un percorso penitenziale: il gioco dell'immaginazione stabilisce un'analogia tra la corporeità

---

<sup>52</sup> *L'amore della quiete*, cit. p. 148.

<sup>53</sup> Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, con un saggio di Roland Barthes, traduzione di Martino Severi, Tea Edizioni, Milano 1998.

<sup>54</sup> *Ibidem*, Roland Bates, cfr. p. VII.

dell'esercitante e il Cristo, e non si tratta di un corpo simbolico o concettuale, ma della definizione, attraverso l'immagine, di un vedere che trae forza dalla propria fede ed emozione. Come i luoghi della vita dell'uomo danno senso ai suoni ch'egli ode, così gli spazi interiori della sua immaginazione, vestono di significato la Voce delle Scritture.

Introspezione e percezione esterna non sono separate: la percezione che lo spirito ha di se stesso costituisce il tacito presupposto della sensibilità come della volontà e della memoria<sup>55</sup>. Se l'uomo ricerca Dio dentro di sé, scende in se stesso nella memoria e oltre la memoria, muovendosi e restando fermo, calandosi negli abissi inespugnabili del cuore; affrontando una discesa che è anche una salita<sup>56</sup>. La conoscenza di Dio si situa nell'amore, la ripetizione incessante del Nome è vivere nel suo costante ricordo in modo che la figura del Salvatore accompagni il respiro del monaco. Solo così la fitta trama dell'invisibile celato nel silenzio potrà essere in parte svelata dalla meditazione della parola, anche se, Dio è naturalmente nascosto: un Dio non nascosto cesserebbe di essere Dio; solo il silenzio lo descrive e lo esprime<sup>57</sup>. Il pio meditante chiude allora le porte dei sensi affinché il mondo fenomenico non possa inquinare il suo silenzio interiore, specchio di quello divino che continua incessante a riverberare, con la sua parola invisibile, nel cuore dell'uomo.

---

<sup>55</sup> R.Bodei, *Ordo amoris. Conflitti terreni e felicità celeste*, Il mulino, Bologna 1991, cfr. p.103.

<sup>56</sup> Idem, pp. 166-170.

<sup>57</sup> R.Panikkar, *Il silenzio di Dio*, Edizioni Borla, Roma 1970, cfr. p. 281.

## Dio nella mente: il *dhikr*

La prosternazione nella *šalāt*, la preghiera giornaliera musulmana, può essere descritta come un abbandono dell'anima in direzione della Mecca, il centro della spiritualità islamica. Secondo la tradizione infatti, la Mecca è il luogo scelto da Dio prima della creazione del mondo, per innalzare un tempio ad immagine di quello costruito nel cielo per sua volontà dagli angeli: come questi adorano il tempio celeste girandogli attorno, così gli uomini sono chiamati a fare lo stesso con quello terrestre. Prima le ginocchia, poi le mani, ed infine la fronte toccano il suolo in un atteggiamento di totale umiltà, ma volgere la propria attenzione alla Mecca, significa anche volgersi verso il proprio centro interiore. L'ideale è che i due movimenti avvengano in simultanea poiché l'orientamento esteriore è funzione di quello interiore che conduce, a sua volta, verso Allah, l'unico vero Dio. “*Lā ilāha illā ‘Llāh*”, non c'è alcun Dio al di fuori di Dio - è la professione di fede, *shahāda*, che precede qualsiasi direzione<sup>58</sup>. Secondo la predicazione coranica Allah è senza dubbio il Dio buono e giusto, unico creatore e giudice che parla agli uomini attraverso i suoi profeti ed inviati<sup>59</sup>, ma non comunica se stesso, il suo mistero non può essere rivelato anche se è vicino all'uomo che lo prega; Egli è il Rispondente, il Perdonatore, il Misericordioso ma resta sempre l'Inaccessibile, cioè inscrutabile. Ma qualcuno ha cercato di penetrare queste profondità irraggiungibili del Dio Uno: i *sufi*, i cosiddetti mistici dell'Islam<sup>60</sup>.

La “via sufi”, o *tasawwuf*, vuole percorrere il mistero delle relazioni più profonde che possano esistere in terra fra l'anima e Dio<sup>61</sup>. Di fatto il *tasawwuf* si presentò dapprima come una regola di vita senza porsi in contrasto con la fede coranica di cui voleva essere piuttosto un'interiorizzazione ed un approfondimento; ma a partire dal III secolo dell'egira (IX sec. d.C.) si verificò una rottura con l'autorità ufficiale: i *sufi* vennero combattuti da teologi e

---

<sup>58</sup> “*Lā ilāha illā ‘Llāh wa Muhammad rasūl Allāh*”, ovvero, “Non c'è altro Dio al di fuori di Dio e Maometto è il suo Profeta”. Si tratta del primo pilastro del culto musulmano, la proclamazione delle due verità fondamentali dell'Islam; chi intende convertirsi non deve far altro che pronunciare questa formula di fronte a testimoni.

<sup>59</sup> Tra Dio e l'uomo infatti il Corano pone delle creature spirituali intermedie: angeli, demoni e *ginn*. Gli angeli si muovono tra il cielo e la terra, sono modello perfetto di obbedienza e la loro funzione principale è quella di portare i messaggi di Dio agli uomini. La schiera dei demoni invece viene fatta risalire, come nella tradizione giudaico-cristiana all'angelo Iblis, che non volle inchinarsi ad Adamo asserendo in questo modo l'unicità divina; da quel momento divenne un tentatore che inganna l'uomo inducendolo ad agire contro Dio. I *ginn* infine, incarnano le forze della natura; già venerati e temuti in epoca pre-islamica sono esseri intelligenti presenti sulla terra prima della creazione dell'uomo chiamati però come l'uomo ad adorare il Signore ed accogliere il suo messaggio. [Cfr. *Manuale di storia delle religioni*, cap. XIII. “Islām” a cura di G.Filoramo, Laterza, Bari 1998, pp.249-250.]

<sup>60</sup> Il loro nome deriverebbe da *suf*, lana, il mantello che indossavano in origine in segno di distacco dal resto del mondo e come segno di appartenenza alla confraternita cui aderivano.

<sup>61</sup> G.G.Anawati-L.Gardet, *Mistica Islamica*, Società Editrice Internazionale, Torino 1960, p.8.

giuristi<sup>62</sup>. Come spiega Gershom Scholem, è proprio di ogni misticismo contenere due aspetti fondamentali che possono sia integrarsi che contraddirsi a vicenda: un aspetto conservatore ed uno rivoluzionario. Il fatto è che i mistici sembrano riscoprire per conto proprio ciò che fonda l'autorità tradizionale, e poiché questa autorità mostra loro lo stesso volto che ebbe già generazioni prima della loro nascita, nulla li spinge a cercare di cambiarla. Al contrario, si sforzano di preservarla nel suo senso più rigoroso, ma, nello stesso tempo, il mistico può sostituire la propria personale esperienza a quella prescritta dalla tradizione proprio perché riscopre la fonte stessa dell'autorità.

E' col ricordo incessante di Dio, con l'invocazione ininterrotta del suo Nome che il mistico musulmano approda a Dio. "Ricordati del Signore, quando avrai dimenticato", dice il Corano (18,24). Per al-Ghazzàli (XI secolo) significa purificare completamente il cuore da tutto ciò che non è Dio, per poi immergersi totalmente nel ricordo di Dio, cosicché, quando si avranno dimenticato tutte le cose che non riguardano Dio ci si ricorderà di Dio.<sup>63</sup>

Il *dhikr Allah*, il ricordo di Dio o invocazione di Dio, produce la vibrazione più importante in direzione del cuore<sup>64</sup>. La stessa attività mentale, concentrandosi in Dio, va a sospendere ogni parola, ogni pensiero, giudizio o idea. Ogni scuola mistica islamica, *tariqa*, ha i suoi speciali tipi di *dhikr*, ma tutte lo praticano all'interno dello stesso modello fondamentale maestro-discepolo. Per il mistico che voglia fare del suo vagare verso Dio una via dritta e sicura occorre infatti un maestro ed una scuola al quale far riferimento. Il novizio, entrando a servizio dello *shaykh* (lett. "vecchio", è guida e maestro) si sottopone ad un vero e proprio rito d'iniziazione con il quale s'impegna ad abbandonare il "mondo" per obbedire totalmente al maestro. Compiuto il patto o giuramento, lo *shaykh* dona al discepolo un *dhikr*, di solito uno dei 99 Nomi che la tradizione attribuisce ad Allah<sup>65</sup>, assieme ai tempi e ai modi per recitarlo, essendo questo o quel determinato Nome divino riservato ai proficienti, ai pacificati, ai graditi, ai perfetti<sup>66</sup>.

---

<sup>62</sup> Ibid., p. 78.

<sup>63</sup> M.Moreno, *Antologia della mistica arabo-persiana* (1951), Laterza, Bari 1980, p.173.

<sup>64</sup> La prospettiva coranica considera infatti il cuore non solo come organo fisico, ma vero centro dell'anima a sua volta "porta" di un cuore più elevato, lo spirito. E' considerato infatti l'"intelletto" nel senso di facoltà capace di percepire il trascendente. [Cfr. M.Lings, *Iniziazione al Sufismo* (1975), Edizioni Mediterranee, Roma 1997, p.46.]

<sup>65</sup> Il centesimo, ignoto, Nome di Allah è il suo "Nome Massimo", *ism a'zam*, che donerebbe a chi lo pronuncia un grande potere. [A.Bausani, *L'Islam*, Garzanti, Milano 1967, p. 88.] Del resto è possibile ritrovare "un senso semitico" del valore del Nome, secondo cui l'enunciazione stessa del Nome dà come un potere sul nominato, essendo il <sigillo del nome> come un entrare in comunicazione con la natura intima del Nominato". [G.G.Anawati-L.Gardet, *Mistica Islamica*, cit. p. 208.]

<sup>66</sup> La scelta della formula da recitare è graduata secondo i progressi della via spirituale del candidato.

Solo a partire dal XII secolo sono state redatte delle descrizioni abbastanza dettagliate sul *dhikr* delle confraternite sufi quando ormai era già legato a precise regole di respirazione e posizioni del corpo. Nell'ordine *shādhili*, per esempio, ci si deve accoccolare a terra con le gambe incrociate tenendo le ginocchia sollevate e le braccia attorno alle gambe; la testa deve essere bassa tra le ginocchia e gli occhi chiusi. Si solleva poi la testa portandola vicino alla spalla destra, all'altezza del cuore, pronunciando nel frattempo "lā ilāha". Quando la bocca raggiunge il cuore, si articola con vigore "illā", perché possa imprimersi profondamente e diffondere i suoi effetti in tutte le membra. Si dice poi "Allāh" davanti al cuore in modo ancor più energico: la formula può così condensarvi i principi del timor di Dio affermando la sua unità esclusiva<sup>67</sup>. Nonostante le diverse posture che il mistico terrà nel *dhikr* personale o collettivo, a seconda della scuola di appartenenza, assistiamo ad un'incrollabile convinzione comune: il potere della recitazione. Che avvenga in un luogo isolato, a braccia conserte, stesi a terra a gambe incrociate, accompagnata da precisi movimenti della testa, delle spalle, delle mani ecc., il *dhikr* costituisce sempre uno strumento fondamentale della via sufi per accostarsi a Dio. Il tempo dell'esperienza può essere calcolato sia in termini di ore sia tenendo conto dei grani di una corona, una sorta di rosario, chiamato *subha*<sup>68</sup>. I numeri del *dhikr* vanno da un minimo di trecento fino anche a settantamila ripetizioni; tuttavia, la natura stessa dell'esperienza permette di cessare ogni numerazione quando la preghiera arriva ad essere continua: la formula scelta inonderà senza sforzo la recitazione che diverrà allora naturale, un movimento intimo e gioioso, senza sforzo, che accompagnerà il sufi nel suo itinerario verso Dio; e sarà sempre lo *shaykh* ad individuare le tappe evolutive del suo discepolo quindi a permettergli di tralasciare il conto esatto impartito originariamente.

Nel *dhikr* sono presenti tre stadi che si susseguono uno all'altro: la recitazione esteriore o "dhikr della lingua" che realizza un'importante armonia interiore poiché la formula penetra l'essere sin nelle sue profondità purificandolo da tutte le parti superflue e nocive; la mente non è più toccata dalle preoccupazioni esterne. I diversi modi di respirazione ritmicamente contrapposti possono concorrere a creare una certa forma di ipnosi<sup>69</sup>, ma l'esperienza del *dhikr* è totalizzante e la manifestazione di una certa insensibilità o forza eccezionale non

---

<sup>67</sup> Descrizione dello *shaykh* al-Sanūsī, *ibid.*, p. 212.

<sup>68</sup> Nella sua forma maggiore conta novantanove grani divisi in tre sezioni da un grano un po' più grande degli altri in forma appuntita in modo che il fedele se ne accorga anche senza guardare. Un grano oblungo di dimensioni molto maggiori, al quale si annoda il filo cui si infilano tutti i grani, rappresenta il centesimo Nome di Dio, quello sconosciuto.

<sup>69</sup> Da collegarsi ad un'antica tradizione dei "lettori del Corano" che fin dal tempo del Profeta si esercitavano a combinare il respiro interiore, *nafs*, legato al sangue, al *rūh*, che proviene invece dal cervello attraverso le narici. [Cfr. Anawati-Gardet, p.216.]

devono distogliere da quello che è il suo unico scopo: l'unione con Dio. Si tratta di uno stato che può avvenire solo nel silenzio della mente, quando con il cuore sgombro da desideri, attaccamenti, passioni nocive, cioè egotiche, si può riconoscere la propria appartenenza a Dio.

“(Il sufi) giungerà in uno stato in cui tralascerà di muovere la lingua e si accorgerà che la parola si è data a scorrere su di essa. Poi arriverà al punto che del nome di Dio si cancellerà la traccia dalla sua lingua e il cuore continuerà a menzionare Dio. Poi egli persisterà in questo fino a che si cancellerà dal cuore la raffigurazione in lettere della parola <Dio>, e resterà il suo nudo significato nel cuore, presente in esso come se gli aderisse, senza potersene distaccare”<sup>70</sup>.

Mentre prima l'attenzione e la concentrazione erano frutto di uno sforzo, di una volontà cosciente, ora non occorre più esercitare un'attenzione deliberata: la formula appare legata al battito del cuore. Ma il cuore è a sua volta porta dello spirito, il luogo della proclamazione dell'unità; è il *sirr*, il tempio dei segreti, la vetta profondissima dell'anima ove Dio dimora. Al-Hallaj, uno dei più importanti mistici nella storia dell'Islam (858-922 d.C.) fu condannato a morte per aver pronunciato la frase “Io sono Dio”<sup>71</sup>, ovvero, con le parole di S. Paolo: “Non sono io che vivo è Dio che vive in me”: se si cancellano le tracce del proprio “io”, di ciò che è immanente, fenomenico, molteplice, contingente, umano, resta solo la divinità.

Il viaggio del mistico musulmano è un cammino, una discesa nelle profondità di sé in cerca di Dio; ma anche una salita, verso le vette più intricate del dolore e della sofferenza per poter ascoltare la sua voce che ininterrottamente erutta il suo messaggio d'amore per l'uomo. E' infatti l'amore la vera forza che accompagna il sufi nel suo viaggio: la consapevolezza dell'amore che Dio ha per lui e della volontà di rispondere a quest'amore inesauribile per rendere grazie di quel tempio eretto nelle sublimi altezze del cielo, specchio di un altro tempio quello del suo cuore.

---

<sup>70</sup> Al-Ghazzàli, *Mirabilia del cuore* (*'Agiā'ib al-qalb*) Libro I, in *Scritti scelti di al-Ghazzàli*, a cura di Laura Veccia Vaglieri e Roberto Rubinacci, Utet, Torino 1970, cit. p. 338.

<sup>71</sup> “Sono colui che amo e Colui che amo è me. Siamo due spiriti infusi in un solo corpo. Se tu vedi, vedi Lui, se tu Lo vedi, vedi me”. [M. Molé, *I Mistici Musulmani*, Adelphi, Milano 1992, cit. p.83]; “Ho visto il mio Signore con l'occhio del cuore e Gli ho detto: <Chi sei?>. Egli mi disse: <Te!>”. [M. Chebel, *Dizionario dei simboli musulmani*, Edizioni Arkeios, Roma 1997, cit. p. 158.] Per uno studio completo sulla figura di al-Hallaj vedi L.Massignon, *La passion de Hallaj-Martyr mystique de l'Islam*, Gallimard, 4 vol., Parigi 1975.