

LA KABBALA LURIANICA

Ari, il Leone, è uno dei più importanti kabbalisti del Rinascimento il cui influsso si fa ancora sentire ai giorni nostri. Il suo originale pensiero, la sua cosmologia e la sua cosmogonia con la teoria dei volti (partzufim) e della restrizione (Tsimtsum) restano delle pietre miliari dello studio della kabbala. Dallo tsimtsum alla rottura dei vasi ed all'azione di Tikkun – necessaria reintegrazione della pienezza di Dio e della Creazione – Luria ci propone una rilettura della Genesi, dell'uomo e del suo rapporto con Dio. In questo senso, comprendere e cercare di comprendere l'opera di Luria è cercare di comprendere il cammino del nostro mondo, della storia e del legame fra Dio, la sua Creazione e gli uomini.

Il primo testo è una raccolta di citazioni tratte dall'introduzione di Etz 'Haim di Luria, vi si troverà un avvertimento e dei consigli dati allo studioso. Il secondo testo è una presentazione dei concetti principali della kabbala lurianica.

Ci auguriamo di fornire una base alla comprensione e di stimolare degli interrogativi.

NOZIONI SULLO TSIMTSUM

Tutto ciò che è creato, esiste grazie al flusso di vita che emana da Dio. È immanente nella creazione e la trascende. Ma poiché Dio è onnipresente e nulla può esistere fuori di Lui, come può ciò che è materiale sussistere?

Prima della creazione dei mondi, Dio riempiva tutto lo spazio. Quando Dio ha voluto creare i mondi, ha ritirato la sua luce, e nel “vuoto” così formatosi, in questo spazio, Dio emanò allora un raggio di luce. Questa Luce subì numerose TSIMTSUM (restrizioni); ogni TSIMTSUM è una diminuzione graduale della luce divina e un adattamento alla capacità di ricezione degli esseri creati.

Lo TSIMTSUM è la “dissimulazione” della forza vitale, questa dissimulazione costituisce il “KELI” vale a dire il recipiente (vaso) e la forza vitale che attraversa il contenente è chiamata “Luce”. L'insieme del KELI (al plurale KELIM) e della Luce costituisce le SEPHIROTH. I KELIM limitano la Luce divina ma nello stesso tempo la rivelano. Ogni mondo ha la sua propria capacità di ricezione e di disvelamento di questa luce.

Durante la Creazione del mondo Dio ha in qualche modo ristretto la sua luce, è lo TSIMTSUM, e nel vuoto formato da questo ritiro, egli lascia un RECHIMU, una “impronta”, una rimanenza (il vuoto non è vuoto); questo RECHIMU è la traccia di luce rimasta.

In un secondo tempo, Dio invia in questo ricettacolo (RECHIMU) un raggio di luce, un KAV, che nel suo sviluppo costituisce dieci cerchi. Questa tappa della Creazione è chiamata IGULIM (cerchi). Questi cerchi sono concentrici come delle bucce di cipolla.

In seguito allo TSIMTSUM vi è un ispessimento di questa luce restante che va a costituire il KELI (recipiente-ricettacolo). Il KELI ha la sua origine nel RECHIMU. La SEPHIRAH (al plurale SEPHIROTH) è costituita dal KELI (recipiente) e la OR (Luce) venuta dal KAV luce inviata in un secondo tempo.

Il mondo degli IGULIM è anche chiamato mondo del TOHU (Mondo Caotico). Le luci divine hanno una intensità smisurata rispetto alla capacità del KELI (recipiente) che sono le SEPHIROTH degli IGULIM (in cerchi concentrici), avviene allora la rottura dei ricettacoli che non riescono a contenere questa immensa Luce. È lo stadio di CHEVIRAT HAKELIM (rottura dei vasi). Lo CHEVIRAT HAKELIM è un elemento centrale della Kabbala e dell'insegnamento dell'ARIZAL.

A causa della loro posizione, una sotto l'altra (IGULIM – concentriche) le SEPHIROTH dell'IGULIM non furono in grado di sopportare la luce che inondò.

Solo le tre prime SEPHIROTH furono in grado di sopportarla; gli altri si frantumarono l'uno dopo l'altro. Le SEPHIROTH che si frantumarono sono chiamate “GLI OTTO RE CHE

REGNARONO SU EDOM PRIMA CHE REGNASSERO I RE DEI FIGLI D'ISRAELE" PARACHA TOLDOT (BERECHIT).

Riguardo agli otto re che governarono il paese di Edom, essi corrispondono alle otto SEPHIROTH che si frantumarono da Da'at a Malkut. Ognuno di essi "regnò e morì". Questa espressione allude alla allo CHEVIRAT HAKELIM. I sette re che morirono designano i ricettacoli che si frantumarono totalmente, vale a dire i mondi anteriori, che sparirono totalmente. L'8° re corrisponde all'8° KELI che non fu che parzialmente frantumato.

La morte è la separazione del corpo e dell'anima. Quest'ultima torna allora alla sua fonte. Il corpo ritorna alla terra. Fu lo stesso per questi re. Le loro anime, vale a dire le OROT (luce delle SEPHIROTH) si elevarono e reintegrarono la loro fonte, mentre i resti dei loro cori, i frammenti dei KELIM discesero nella tomba. Tuttavia, una traccia di Luce restò attaccata ai frammenti dei KELIM. Proseguendo la loro caduta, i frammenti dei KELIM si frantumarono in un numero sempre più grande di particole.

I frammenti più piccoli restarono in ATSELUTH, quelli un po' più grandi restarono in BRIAH, gli altri s'integrarono a YETSIRA, e i più grossolani caddero in ASSYA.

Questi frammenti sono dunque all'origine della grande diversità della creazione divina.

Così, i frammenti dei ricettacoli, usciti dalla Luce più pura, si trovarono proiettati verso dei livelli inferiori e furono integrati in questi, ma una parte di essi non lo fu e dovette essere respinta. Essa fu all'origine del male.

Tutti questi frammenti, sprovvisti di Luce, non possedendo più che una scintilla appena sufficiente per assicurare la loro esistenza, divennero delle entità indipendenti. Essi divennero gli elementi fondamentali della creazione, all'origine della materia. Essi costituiscono i quattro elementi primordiali, fuoco, aria, acqua e polvere. Essi sono anche, ad uno stadio più elevato, la fonte spirituale di questi elementi (HIYULI).

Nel mondo del TOHU le SEPHIROTH non interagivano tra di loro. Così la HESSED (bontà assoluta) non aveva relazione con la SEPHIRAH GEBURAH (rigore assoluto). Ognuna della SEPHIROTH diceva "sarò io a regnare". Non vi era interazione fra di loro. Ciò precipitò il processo dello CHEVIRAT HAKELIM (rottura dei vasi KELIM).

CHEVIRAT HAKELIM

Il raggio di luce emesso dall'EIN-SOF attraversò tutte le SEPHIROTH di IGULIM (concentriche), ma solo le prime tre riuscirono a contenere questa immensa Luce (KETER – HOKMAH – BINAH). Queste tre SEPHIROTH sono fuori del "tempo" poiché non in esse non vi è nulla da riparare. Le altre 7 si "frantumarono" sotto il flusso poiché non riuscirono a contenere la Luce venuta da EIN SOF.

Un altro tipo di spiegazione. Senza questa rottura dei vasi, il male sarebbe stato sconosciuto, l'uomo sarebbe stato un angelo. Non ci sarebbe stato posto per il peccato, né per la retribuzione delle buone e delle cattive azioni.

La luce contenuta nei sette "recipienti frantumati" si disperse; la maggior parte è tornata alla sua sorgente ma delle scintille sono cadute verso il basso. Queste scintille sono state integrate in una "concatenazione" HITCHATELHELUT dei mondi formata da 5 stadi.

Essi sono appunto chiamati i 5 mondi. Questi mondi sono di fatto i "rivestimenti" della Luce divina. Le differenti radiazioni della Luce divina nel seno di questi 5 mondi che si velano da uno stadio all'altro sono le SEPHIROTH.

L'irradiare per mezzo del quale la presenza divina si manifesta, si rarefa e si opacizza man mano che essa discende lungo la catena dei mondi. Per il mondo terrestre, la rarefazione della luce divina è la causa diretta della materialità che lo caratterizza.

I CINQUE MONDI

ADAM KADMON: L'UOMO PRIMORDIALE che corrisponde al “Pensiero Primordiale”. Questa Luce ingloba in sé tutti gli stadi successivi della Creazione.

AKUDIM (screziato); BERUDIM (macchiato); NEKUDIM (punteggiato) raggruppano gli stadi che separano ADAM KADMON dal mondo di ATSilUT.

È là che si svolge la “rottura” (CHEVIRAT HAKELIM). A causa della loro posizione le SEPHIROTH di IGULIM si frantumarono. Dopo questa frantumazione vi fu la ristrutturazione della Luce divina nelle SEPHIROTH di YOCHER (dirittura). Le SEPHIROT di YOCHER furono ricostruite sotto forma di uomo in piedi.

Un “MONDO” è un insieme di numerosi esseri differenti riuniti in uno stesso luogo; questi esseri possono essere sensibili o spirituali.

ATSilUT: MONDO DELL'EMANAZIONE

Nessuna barriera, velo o cortina vi si trovano per nascondere la divinità, l'Unità è perfetta. Direttamente legato all'ADAM KADMON, il mondo di ATSilUT è per questo fatto molto vicina all'EIN SOF. Questo mondo corrisponde alla lettera YOD del Tetragramma.

BRIYA: MONDO DELLA CREAZIONE

Esso riceve la sua vitalità da ATSilUT. Briya è anche chiamato “Olam Hakissè” (mondo del Trono Celeste). Là risiedono i SERAFIM, angeli che si consumano per il loro amore per Dio (coloro che bruciano in virtù della loro comprensione). Questo mondo corrisponde alla lettera Hè del nome di Dio.

YETSIRA: MONDO DELLA FORMAZIONE

Trae la sua origine dal precedente. Gli angeli di YETSIRA sono le HAYOT HAKODECH (Animali Sacri) che hanno un amore e un timore naturale per Dio. Questo mondo è associato alla lettera Hè del Tetragramma.

ASSIYA: MONDO DELL'AZIONE

Gli angeli sono gli OFANIM che sono “coscienti” e che non ricevono che un riflesso della luce divina. Essi servono Dio con una manifestazione ardente dei loro sentimenti. Questo mondo, del quale noi facciamo parte, è associato alla lettera Hè del Tetragramma.

Notiamo che per il mondo ADAM KADMON, il mondo più elevato, nessuna lettera può descriverlo, è rappresentato dal punto sovrastante la YOD iniziale.

Facciamo notare che la parola Tsimtsum può essere tradotta con contrazione, condensazione, ma anche con “deformazione”. Questa definizione sarà utilizzata per definire il sistema della SEPHIROTH.

LE DIECI SEPHIROTH

Le SEPHIROTH sono in numero di 10: KETER-HOKMAH-BINA (mondo dell'EMANAZIONE); GEBURA-HESSED-TIFERET (mondo della CREAZIONE); HOD-NETSAH-YESSOD (mondo della FORMAZIONE); e MALKHUT (mondo dell'AZIONE).

Moshè CORDOVERO fa una comparazione MACHAL-NIMCHAL (metafora). Quando si versa dell'acqua in vetri di diversi colori, essa, benché trasparente, prende il colore del recipiente

(KELI) che la contiene. La luce dell'EN-SOF si esprime secondo la rispettiva SEFIRA. La Luce dell'EN-SOF si traduce in bontà nella SEFIRA HESSED e in rigore nella SEFIRA GEBURA.

I KELIM limitano la luce dell'EIN SOF e nello stesso tempo rivelano questa luce. Quando il maestro del mondo vuole agire secondo HESSED, Egli rischiarla la SEFIRA HESSED. Ne consegue dell'HESSED nei mondi. Le SEFIROTH giocano il ruolo di "relais" della Volontà divina.

Per Recanati, la SEFIROTH non sono che degli strumenti, degli esseri di natura superiore, di cui Dio si serve per creare l'Universo. Per David Ben ZIMRA, le SEPHIROTH sono delle essenze suscettibili di identificarsi con Dio.

L'Arizal e Moshè Cordovero insegnano che le sephiroth sono distinte da Dio, ma che Dio senza esservi immanente vi è sempre presente. "Egli è al di sopra, ma non al di fuori". I Kabbalisti hanno sempre precisato: è a Dio solo che vanno indirizzate la preghiere. Alle sephiroth sono associati i nomi di Dio. (Chaarè Orah – Gikatila)

Le sephiroth hanno la loro sorgente nell'EIN SOF. L'EIN SOF è per le sephiroth ciò che l'anima è per il corpo.

1 – Mi Torah (estratti dall'introduzione di Etz 'Haim), Rabi Itzjak Luria (Arizal)

"Io, l'autore, scongiuro sul Gran nome di Dio, a tutti coloro fra le cui mani questo libretto kabbalistico può cadere, di leggere questa introduzione. Se la sua anima desidera entrare nelle stanze di questa saggezza, egli deve accettare di completare e di eseguire ciò che scrivo, e l'antico di giorni renderà testimonianza per lui che il suo corpo e la sua anima non ne rimarranno danneggiate...

E le scorze del male saranno certamente contro di lui al fine di sedurlo e di farlo peccare; di conseguenza egli dovrà essere prudente di non peccare anche senza intenzione, affinché esse non abbiano alcun legame con lui...

"egli deve essere prudente in tutti i dettagli dei comandamenti, ed anche delle parole dei Saggi".

Egli deve prendere le distanze dal male. Deve riparare i danni commessi prima di andare nel mondo a venire. Essere cauto a non andare in collera neanche nell'educare i suoi figli; per principio non si deve mai andare in collera.

Inoltre deve essere prudente quanto ad arroganza, soprattutto nelle questioni relative all'Halcha, poiché il potere dell'arroganza è grande e l'arroganza è un peccato terribile.

Per tutte le pene di cui soffre, deve esaminare i suoi atti e poi tornare verso Dio.

Si deve quindi immergere in un mikva (un bagno rituale) nei tempi opportuni (e se possibile subito dopo un'emissione seminale).

Si deve quindi santificare durante le relazioni coniugali al fine di non trarne un beneficio egoista e sensuale.

Non si dovrebbe passare una sola notte senza pensare a ciò che si è fatto durante il giorno e ci si dovrebbe confessare e pentirsi.

Si dovrebbe fare il bene.

Risvegliarsi a mezzanotte per recitare le preghiere di Tikkun...

Poi ci si deve immergere nella Torah per il tempo che si riesce a stare senza dormire, e almeno una mezz'ora prima dell'alba ci si deve svegliare per immergersi nello studio della Torah.

Ci si dovrebbe recare alla sinagoga prima dell'alba, prima dell'obbligo del *talit* e dei *tefillin*, al fine di essere sicuri di essere fra i primi 10 a fare il *minyan*.

Prima di entrare nella sinagoga, si deve fare proprio il comandamento "e tu amerai il tuo prossimo come te stesso".

È necessario indossare il *talit* e i *tefillin* quando ci si immerge nello studio della Torah (durante il giorno e il pomeriggio).

Si deve meditare, durante la preghiera, sulle intenzioni kabbalistiche, come è indicato nell'Etz 'Haim.

Ci si deve sempre porre davanti agli occhi il Nome Divino, composto di 4 lettere Y H V H, e non si dovrebbe mai distoglierne lo sguardo, poiché sta scritto “io ho sempre posto Dio davanti”.

*

* *

“Prima della Creazione, non vi era che l’infinito Or Ain Sof che riempiva tutto ciò che esiste. Allorché emerse nella Volontà di Dio di creare i mondi e di emanare l’emanato... Egli contrasse sé stesso (tsimtsum) in un Punto al centro della Sua luce. Egli restrinse questa luce, allontanandola dai lati circondanti il punto centrale, affinché non restasse che un vuoto...

Dopo questo tsimtsum... Egli emanò verso il basso a partire da Or Ain Sof, un raggio di luce della Sua luce circondante il vuoto dall’alto verso il basso nel vuoto...

Nello spazio di questo vuoto, Egli emanò, creò, formò e fece tutti i mondi.” (Etz ‘Haim, Heichal A “K anaf 2).

“Fra il Creatore e il creato (gli aspetti della spiritualità in generale di fronte alla creazione fisica) vi è un livello intermedio sul quale è detto “Voi siete i figli di Dio vostro Signore...”.

Qui, una piccola scintilla della divinità, proveniente dai livelli più bassi del Creatore, si è rivestita di una semplice scintilla della potenzialità creata... Nel seno di questa scintilla, chiamata Ye’hida, si trovano le radici dei quattro livelli della spiritualità: Nefesh, Rua’h, Neshamah ed Hayah (Etz ‘Haim, shaar 42, cap 1).

*

* *

Safed, una piccola città della Palestina, è conosciuta per essere il centro attivo di un gruppo di kabbalisti durante i secoli XVI e XVII. Vi troviamo Joseph Karo, nato a Toledo, che fu condotto a Costantinopoli dalla sua famiglia durante l’esilio che seguì la riconquista dell’Andalusia da parte della Spagna. Nel 1536 egli arrivò a Safed e vi divenne un rabbi riconosciuto alla direzione di un gruppo di giovani kabbalisti, insegnando metodi di meditazione e delle dottrine sull’immortalità dell’anima e la reincarnazione simili alle dottrine indù dello Yoga.

Karo divenne in seguito il maestro di Moise Cordovero. Così a Safed vi fu un gruppo di kabbalisti che formò e perpetuò arricchendola l’opera di Simeon bar Yochai. È a Safed che incontriamo Isaac Luria.

Isaac Luria, Ha-Ari dalle iniziali di Ha-Elohi Rabbi Ytzaak, il “divino rabbi Isaac”, è nato a Gerusalemme nel 1534. La leggenda si è impadronita dei primi anni della sua vita, si dice che all’età di 7 anni egli partì per l’Egitto con sua madre dopo il decesso di suo padre.

La storia ci insegna che egli ha effettivamente studiato la kabbala in Egitto con David ben Salomon ibn Abi Zimra e il suo successore Bezazel Ashkenazi. Egli ha, in seguito, affermato di aver studiato la kabbala con il kabbalista polacco Kalonymus a Gerusalemme. Prima di abitare a Safed, egli scrisse un breve trattato su una delle sezioni dello Zohar.

Nel 1570, Luria si fermò con la sua famiglia a Safed dove fu riconosciuto come un maestro di kabbala e di pratiche di meditazione. Egli aveva già compreso che la kabbala influisce sulla coscienza orientandola verso stati di potenza e all’ottenimento di poteri di cui bisogna diffidare e da non confondere con le pratiche magiche volgari, continuando sempre il cammino spirituale. Lo scopo ultimo è di ottenere un maggior saggezza e non dei poteri meravigliosi. Luria ha potuto studiare con Cordovero nel 1570 poco prima della morte di costui e la sua influenza su Luria è indubbia. Dopo la morte di Cordovero molti dei suoi discepoli entrarono nel circolo di Luria.

Luria mantenne sempre segreti i propri insegnamenti kabbalistici e predispose per sé e per i suoi discepoli uno spazio dedicato allo studio, al lavoro comune e alla meditazione. Quando morì nel 1572, lasciò un'impronta indelebile sulla kabbala e i suoi discepoli.

Allorché la tendenza a comprendere l'origine divina del mondo in termini di creazione temporale dal nulla era diffusa nel mondo ebraico, Luria comprese il senso originale del primo versetto della Genesi: "Quando Elohim creò i cieli e la terra, la terra era informe". La creazione è uscita dall'attività di Dio nella e sulla materia primordiale. Per Luria, la vera questione era: da dove proviene questa materia primordiale?

Se Dio è onnipotente e onnipresente, senza limiti ed eterno, allora da dove provengono la materia primordiale che è alla base del nostro universo? Si può immaginare un caos esistente al di fuori del seno di Dio? Luria insegna a questo riguardo la celebre teoria kabbalistica dello Tsimtsum o ritiro di Dio in sé stesso al fine di spiegare la creazione dell'universo.

Vi è prima di tutto l'Ain-Sof, l'Infinito e senza limiti, l'inconoscibile e sconosciuta fonte di ogni emanazione e di tutte le differenziazioni. Ain-Sof non può essere legato ad alcuna catena d'emanazione progressiva così come è rappresentata dalle Sephiroth dell'Albero della Vita. Non ne è la causa prima poiché è al di fuori di ogni causalità e dunque senza relazione con le cose del mondo finito. In questo senso vi è un baratro fra il Non Manifesto ed ogni altra forma di manifestazione. L'Ain-Sof non può emanare nulla, e non vi è alcun posto perché qualcos'altro oltre Lui possa esistere. La prima fase che segna l'inizio dell'esistenza manifesta è lo Tsimtsum, la contrazione, il ritiro di Dio da un luogo, "l'entrare di Dio in Sé stesso", una limitazione del divino attraverso un racchiudimento. Rispetto allo spazio infinito del ritiro non è che un punto, e questo punto è **Tehiru**, lo spazio primordiale.

Il ritiro del Divino lasciò uno spazio residuo, **Reshimu**, caotico, una dimensione hyliaica dell'universo in divenire. Il residuo della Luce Assoluta è il substrato recettore della potenza creatrice e ordinatrice dell'emanazione che segue la contrazione. Così, il substrato e la potenza hanno la loro origine nella Divinità Inconoscibile. Dal luogo dell'Ain-Sof proviene un Raggio la cui conseguenza è di ottenere una risposta da Reshimu sotto forma di un ricettacolo primordiale che può ricevere questo Raggio. Poiché il Raggio proviene da tutti i lati contemporaneamente, i ricettacoli sono sferici e poiché il Raggio è una "misura cosmica" ascendente e discendente, conosciuta come **Rahamin** (compassione), la respirazione dell'universo si riflette nella forma di 10 ricettacoli, gli **esser kelim** o ricettacoli delle Sephiroth.

Insieme, le 10 sephiroth costituiscono l'Adam Kadmon o Uomo Primordiale, il legame tra l'Ain-Sof e lo spazio del Tsimtsum. La contrazione e l'espansione, la regressione e la progressione, **histalkul** e **hitpashut**, sono il ritmo e l'evoluzione cosmica e la pulsazione del cuore dell'Adam Kadmon. Ogni esistenza contenuta nell'universo tende verso la sfera in virtù delle sue forme e verso l'uomo in virtù delle sue potenzialità.

Metafisicamente, la radice del male risiede nella limitazione dell'Assoluto rappresentata dal Tsimtsum. L'atto ontologico e atemporale che permette l'esistenza degli individui è così una sorgente dell'impulso ad evolvere e del bisogno di scegliere fra il bene e il male. La vita etica, la vita delle scelte coscienti, è tanto primordiale e originale quanto l'esistenza stessa. Il Raggio che entra nel Reshimu imita le due attività primordiali: **iggul ve-yosher**, il cerchio e la linea. Il cerchio è la forma naturale dell'energia divina e la linea è l'attività volontaria che cerca di creare un insieme unificato. Le Sephiroth sono viventi in virtù delle linee che le connettono fra di loro in una relazione vivente. L'Albero è l'aspetto attivo delle sfere concentriche che costituiscono l'Adam Kadmon. Le linee dotano l'Uomo cosmico di un'anima. Dalla testa dell'Adam Kadmon irradiano da intense luci e in complessi schemi, il linguaggio della Torah primitiva che è il regno degli archetipi spirituali. Così, le Sephiroth considerate secondo la loro posizione, volte verso la Sorgente, sono ciascuna un Nome Divino.

La disposizione iniziale delle luci era chiamata **olam ha-tohu**, il mondo del caos, poiché rappresentava la limitazione originale dello Tsimtsum senza la perfezione ordinata dall'insieme dell'Albero, il movimento lineare del Raggio non avendo stabilizzato la relazione fra le Sephiroth.

Ogni luce è contenuta in un ricettacolo di luminosità più densa derivante dagli Reshimu. Allorché la luce divina del Raggio discesa da Kether verso le Sephiroth inferiori, un disastro cosmico fu scatenato. La triade delle Sephiroth superiori trattenne la luce, ma i ricettacoli delle due triadi inferiori diffusero la luce troppo violentemente e la Sephirah Malkhut, il regno astrale, si frantumò. Una parte della luce tornò alla sua sorgente, ma una parte cadde con i ricettacoli, e questi frammenti di materie vivificate divennero le klippoth, i gusci delle forze malefiche del **sitra hara**, la regione delle emanazioni oscure. Questo disastro, **Chevirat ha-Kelim** o Rottura dei Vai, è il risultato necessario dello Tsimtsum in quanto limitazione. La restaurazione dell'albero sotto il suo aspetto perfetto, è una parte inerente al processo evolutivo. La vita morale e spirituale dell'essere umano sono degli aspetti della necessità divina di manifestare un microcosmo in quanto immagine temporale perfetta della divinità trascendente.

La restaurazione, Tikkun, dell'ordine del mondo, la sua redenzione così come la redenzione di tutti gli esseri viventi, è il compimento dell'impulso originario della volontà intelligente ed è di conseguenza una parte essenziale della logica del Tsimtsum. La luce frammentata emanata dalla testa dell'Adam Kadmon deve essere restaurata in un insieme armonioso che manifesti la comunità universale degli esseri giusti (tsedekim). Questa luce quintessenziale, che nella coscienza è la saggezza spirituale, è l'elemento principale di ogni desiderio di restaurazione. La triade più elevata costituita dalle Sephiroth Kether, Hochmah e Binah è il supporto di questa restaurazione a causa del fatto che essa rimasta immune dalle conseguenze del disastro cosmico. Questa restaurazione è un processo di purificazione della luce resa impura dalla sua mescolanza con i ricettacoli.

L'Albero delle Luci si manifesta in questa forma intermedia sotto cinque "Volti" o **Parzufim** dell'Adam Kadmon, che corrispondono ai quattro mondi, dall'archetipico al materiale. Il più elevato e primo Parzuf è Kether in quanto **Arikh Anpin**, l'Antico che corrisponde al mondo archetipale d'**Atziluth**. Il secondo e il terzo Parzuf sono **Abba** e **Imma**, il padre e la madre, Hochmah e Binah, ed essi corrispondono al mondo di **Briah**. Dalla loro unione nasce **Zeir Anpin**, l'Impaziente, costituito dalle sei Sephiroth del mondo della formazione che contengono la sei potenze della Natura nel mondo di **Yetsirah**. La Sephirah Malkhut è il Parzuf **Nukha de Zeir**, l'aspetto femminile e ricettivo della Natura, corrispondente al mondo materiale di **Asiah**.

I cinque volti costituiscono l'Adam Kadmon in quanto cosmo parzialmente restaurato che solo l'umanità può portare a compimento. Questa discesa della luce dell'Adam Kadmon ha stabilizzato il mondo in uno stato intermedio che rende possibile uno sforzo di restaurazione. Se la restaurazione del mondo è un processo esterno, la restaurazione dell'uomo è un processo interno.

Per l'essere umano il Tikkun riveste due aspetti: l'adempimento dei comandamenti e la meditazione mistica. Una vita pura può essere definita rispetto ai 613 comandamenti della Torah (613 = 10 che è il simbolo della perfezione – 6 rappresenterebbe le 6 forze della Natura, o le 6 Sephiroth dello Zeir Anpin, e 13 che è in numero di Echad e di Ahavah). Ogni comandamento ha un senso letterale, allegorico e spirituale. Anche se ogni essere umano contiene più o meno luce superna associata ad una delle sette radici della luce, corrispondenti ai sette ricettacoli infranti, è impossibile adempiere tutti i comandamenti nello spazio di una vita. Dunque tutti gli esseri umani partecipano al Gilgul, la reincarnazione, all'interno della quale ogni anima progredisce verso un tikkun interno, una restaurazione attraverso una perfezione graduale, e i gilgulim partecipano insieme alla restaurazione del cosmo.

La preghiera è resa efficace in virtù della Kavvanah, ovvero dell'intenzione mistica, quando si medita profondamente sulla natura e il bisogno di unità cosmica. Restaurare l'anima è chiamare le forze che permettono all'anima di innalzarsi verso la Fonte Divina attraverso continue purificazioni ed una accresciuta coscienza. La preghiera deve sempre essere diretta verso l'alto,

verso l'alto, verso Dio al fine di non divenire una forma degradata di tentativo di manipolazione della natura. La Preghiera è uno sforzo spirituale che ha come scopo di applicare la sua volontà all'insieme dell'universo, per mezzo della compassione e dell'amore. Nel processo di trasformazione individuale, si uniscono le Sephiroth secondo il loro proprio ordine contribuendo al Tikkun del cosmo e dissolvendone i parzufim affinché l'Adam Kadmon primordiale si manifesti nella coscienza. La meditazione è basata su un'auto-purificazione etica, e per mezzo di questo processo, essa è una potente forza per il bene universale che deve condurre al Tikkun. I Dibbukim, i demoni dell'inversione e della magia nera, sono reali da così lungo tempo che il cosmo non sarà reso perfetto ed armonioso. Fra gli insegnamenti più segreti di Luria vi è la dottrina dell'**ibbur**, che insegna che le anime progredite in una reincarnazione giusta possono condividere le loro esperienze nel seno delle **Sephiroth** più elevate, così essi non si reincarnano interamente in quanto individui ma piuttosto sotto forma di coloro che hanno raggiunto questo stadio.

Luria ha sempre rifiutato di mettere per iscritto i suoi insegnamenti. Quando i suoi discepoli cercarono di fare delle pressioni su di lui perché lo facesse, egli rispose "E' impossibile poiché tutte le cose sono in correlazione reciproca. Posso difficilmente aprire la mia bocca senza avere la sensazione che il mare rompa le sue dighe e anneghi tutto. Come potrei allora esprimere ciò che la mia anima ha ricevuto e come posso mettere ciò per iscritto in un libro?". Malgrado il suo rifiuto di rendere pubblico il suo insegnamento, la purezza del suo carattere e della sua compassione furono conosciuti in tutti i centri di studio in Egitto, in Italia e in Europa centrale. La maggior parte dei suoi discepoli si riunirono in seguito sotto Hayyim Vital e costui scrisse una gran parte della dottrina che poteva essere tradotta in parole.

Terminiamo questa breve sintesi con una preghiera dell'Ari che ancora oggi è utilizzata nella liturgia.

“Con la tua molteplice compassione,
Unifica il mio cuore,
E il cuore di tutto il tuo popolo
Affinché egli ami e riverisca il tuo Nome.

E che i nostri occhi si illuminino
Alla luce della Torah,
Poiché in te è la fonte della vita:
Nella tua luce noi vedremo la luce”.

Preghiera prima dello studio dell'Arizal

Maestro dei Mondi (Atika Kadisha) e Signore dei Signori (Arik Anpin), Padre della Misericordia (Abba Superno) e Misericordioso (Imma Superna), noi Ti ringraziamo Adonai nostro Dio (Mochin Abba e Imma), e Dio (Hokhmah, Binah, Da'ath) dei nostri padri (Hessed, Gevurah, Tifereth), con reverenze e prosternazioni, che facciamo per adorarti con un santo culto. Tu ci hai dato una parte della Tua Santa e Pura Torah. Cosa siamo noi, cosa sono le nostre vite perché Tu ci aiuti accordandoci una tale misericordia? Per questo Ti offriamo le nostre suppliche, affinché Tu possa perdonarci e perdonare tutti i nostri peccati, le nostre trasgressioni e le nostre iniquità. Non permettere ai nostri peccati di separarci da Te. Che sia fatta la tua volontà, Adonai nostro Dio e Dio dei nostri padri, affinché i nostri cuori provino timore ed amore per Te. Che le Tue orecchie prestino attenzione alle nostre parole ed apra i nostri cuori ai segreti della Torah. Possa il nostro sapere essere gradito davanti al Trono della Tua Gloria, come lo fu l'incenso offerto. Emanate su di noi la luce della sorgente delle nostre anime in tutti i suoi aspetti. Possano le scintille del Tuo culto

brillare di tutto il loro fuoco, quelle per mezzo delle quali sono rivelate le Tue Sante Parole in questo mondo e, grazie al loro valore, illumina i nostri occhi su ciò che vediamo come è detto nel bell'inno di Israele "Apri i miei occhi affinché possa percepire le meraviglie della Tua Torah".

"Possano le parole della mia bocca e la meditazione del mio cuore essere accettate da Te, o Signore, mia Roccia e mio Redentore". Amen secondo la Tua volontà.

Per amore dell'Unità del Santo Uno, benedetto Egli sia, e della Sua Shekhinah YAHDVNH"Y, nel timore e nell'amore YAHHVYH"H, nell'amore e nel timore AYHHYVH"H, al fine di unificare il nome Y"H (Abba e Imma) con VH (Ze'ir Anpin e Nukvah, mediante l'influsso dell'Eyn Sof, che è sopra di essi li unifica), in una perfetta unità nel nome di tutto Israele.

Per rialzare la Shekhinah dalla polvere, noi desideriamo imparare da questo libro di Kabbala – che corrisponde a Tifereth dello Ze'ir Anpin nel mondo di Atziluth, dove risiede il nome M"H, e quello YV"D H"A VA"V H"A – al fine di realizzare una Merkavah.

Che questa sia la Tua volontà Adonai nostro Dio e Dio dei nostri padri, di purificare le nostre menti e le nostre anime affinché esse siano atte ad elevare le Acque in Basso grazie alla lettura di questo libro di Kabbala.

"Possa il favore del nostro Signore e nostro Dio essere su di noi; che l'opera della nostra mano prosperi, O prospera opera delle nostre Mani!"

Benedetto sii Tu Adonai nostro Dio e Dio dei nostri padri, nei secoli dei secoli.
Amen!

Abulafia, Kabbalismo Profetico e Tseruf

L'influsso di Abulafia come guida della mistica kabbalistica è dovuto alla combinazione in lui di una notevole potenza logica, di uno stile chiaro, di visioni profonde e di astrazioni prodigiose. Il suo influsso è anche determinato dalla sua certezza di avere scoperto la "verità" nascosta nel seno della via Mistica, il che lo ha spinto a scrivere in uno stile chiaro e conciso al fine di meglio toccare i suoi lettori e convertirli alla propria visione.

"La Kabbala di Abulafia fornisce i mezzi per giungere ad uno stato spirituale del mondo a venire, il che consiste per lui nel liberarsi dalle catene che vincolano l'anima razionale al corpo." Elliot Wolfson, Abraham Abulafia, Cabalista e Profeta".

Abulafia metterà nei suoi scritti dei manuali che espongono non solamente la teoria ma anche la pratica dell'azione. Ed è senza dubbio questo che attirerà l'animosità dei kabbalisti "rabbini" difensori del segreto della trasmissione. In effetti, per essi, Abulafia forniva una chiave, diciamo democratica, per una comprensione ed una pratica della Kabbala e ciò era per loro inaccettabile per le prescrizioni che la Kabbala impone nell'insegnamento dei segreti ai discepoli. Se Abulafia resterà così a lungo poco conosciuto – non lo si riscoprirà che nel XIX secolo – ciò è senza dubbio dovuto all'agire dei kabbalisti e dei rabbini che non volevano che le persone si abbandonassero a delle avventure estatiche senza preparazione e che potevano portarli a delle dottrine eretiche.

Egli avrà tuttavia dei discepoli, fra cui Joseph Gikatila (1248 - 1325) che scriverà in suo onore il libro "Il giardino delle Noci".

La sua vita

A differenza dei numerosi kabbalisti di questa epoca, che non conosciamo se non attraverso le loro opere, disponiamo su di lui di una ricca informazione biografica grazie alla cura meticolosa che mise nel fornire elementi della sua vita nel corso delle sue opere.

Abraham ben Samuel Abulafia nacque a Saragozza nel 1240 e trascorse la sua giovinezza a Toledo in Navarra. Suo padre gli insegnò lo studio della Bibbia e dei suoi commentari, della grammatica, della Mishna e del Talmud. Egli intraprese degli studi di medicina e di filosofia, e più particolarmente le opere di Maimonide dal pensiero del quale la sua opera verrà molto influenzata. Abulafia redigerà anche un commento mistico alla sua “Guida degli Smarriti”.

Egli comincia ben presto a studiare la Cabala e, in modo particolare il Sefer Yetsirah di cui egli leggerà i dodici commentari. Entra poi in contatto con un gruppo di cabalisti mistici che gli insegnarono i tre metodi di interpretazione della cabala: il Notarikon (acrologia), la Gematria e lo Tziruf.

All’età di trentun anni, a Barcellona, è toccato dallo spirito profetico dopo aver ottenuto la conoscenza del Vero Nome di Dio. È allora persuaso di aver raggiunto, per mezzo della meditazione delle lettere e dei numeri, l’ispirazione profetica e lo stato di Messia. Egli lascia di nuovo la Spagna al fine di trasmettere, forte dell’essenza divina che lo animava, le sue conoscenze. Egli redasse diverse opere profetiche che firma con nomi dello stesso valore numerico del suo vero nome: Zacharie, Raziel, ...

Si reca nel vicino-oriente al fine di scoprirvi la locazione del fiume Sambation al di là del quale si supponeva che si trovassero le Dieci Tribù perdute. In effetti, secondo la tradizione messianica, il Messia dovrebbe cercare e ritrovare le tribù perdute per ricondurle in Palestina e riunire così il popolo d’Israele. L’arrivo dei Mongoli nella regione e i disordini che ne seguirono, obbligarono Abulafia a ripartire per l’Europa ed egli passò così dieci anni in Grecia ed in Italia.

Nel 1280 intraprese un viaggio a Roma per presentarsi davanti al Papa e discutere con lui “nel nome dei giudei”, convertirlo alla sua dottrina messianica e realizzarel’opera del Messia che deve riunire le tre branche abramiche per realizzare le profezie della Fine dei Tempi. In questa impresa egli è stato senza dubbio influenzato dalle opere di Nachmanide: “Quando arriverà il tempo della fine, il Messia per comando di Dio andrà dal Papa e gli chiederà la liberazione del suo popolo; solo allora il Messia si considererà come realmente giunto, non prima”. All’annuncio del progetto di Abulafia, il Papa Nicola III diede l’ordine di arrestarlo e di metterlo a morte. Ma l’improvvisa scomparsa del Papa gli salverà la vita. Abulafia parlerà di quest’epoca nella sua opera “Il Libro della Testimonianza”.

La sua dottrina

Abulafia non vuole occuparsi della semplice tradizione, ma di quella Cabala dei Cabalisti che cercano la conoscenza di Dio attraverso le 10 sephiroth e le 22 lettere dell’alfabeto ebraico, insistendo tuttavia sull’essenza profonda delle sephiroth e il loro rifiutare ogni esistenza materiale o amalgama in quanto attributi divini.

Egli distingue quattro fonti di conoscenza:

- i cinque sensi
- le idee o i dieci numeri astratti (sephiroth)
- il “consenso universale”
- la Tradizione (Cabala).

Ma il punto centrale della dottrina e lo scopo ultimo di Abulafia è di “liberare l’anima sciogliendo i nodi che la vincolano”. Questo “scioglimento” è un mezzo per reintegrarsi nello stato di unicità originale e liberarsi dalle barriere che separano l’esistenza personale dell’anima dalla corrente cosmica di vita. L’anima è, in effetti, confinata nei limiti naturali e normali dell’esistenza

umana e queste barriere la proteggono contro il flusso della corrente divina e le impediscono di prendere coscienza del divino. “Le preoccupazioni del mondo fisico sono pertanto l’ostacolo sulla via dell’illuminazione di cui un discepolo ascetico deve sbarazzarsi prima di impegnarsi nella pratica della meditazione che porta all’unione con il divino. Tuttavia, Abulafia non predica una negazione completa del corpo.

Egli riconosce non solamente che il benessere psicologico dell’individuo dipende dalla reintegrazione nel mondo fisico, ma che l’unione mistica stessa è oggetto di una esperienza in termini somatici, ovvero erotici” (Wolfson).

Bisogna dunque aiutare l’anima a trovare un cammino per percepire più che le forme della natura e del mondo materiale. Sbarazzarsi degli eccessi dell’ego è uno dei primi passi verso questo cammino, concentrare l’anima su argomenti spirituali astratti ed andare al di là delle apparenze grossolane ne è un altro. Secondo Abulafia, bisogna trovare un oggetto di concentrazione spirituale dell’anima al fine di guidarla verso lo “scioglimento dei nodi” e, secondo lui, il miglior oggetto di meditazione è l’alfabeto ebraico. Basandosi sulla natura non corporale e astratta della scrittura, Abulafia sviluppa una teoria della contemplazione mistica sul Nome di Dio. Abulafia diffonde quindi una nuova disciplina che egli chiama “Hochmah ha-Tseruf”, la “scienza della combinazione delle lettere”, che è descritta come una “guida metodica” per la meditazione facente appello allo studio delle lettere e alla loro grafia. Egli pretende così di attuare una unione mistica con Dio grazie all’aritmetica.

Il ruolo giocato dalle Sephiroth nel sistema di Abulafia si può riassumere nel fatto che le dieci Sephiroth si concentrano durante la meditazione per confluire tutte insieme nella più alta che è il Pensiero o la Corona e che è la radice di tutte le altre riposando ella stessa nell’En-Sof. Le Sephiroth sono viste come una Trinità Superiore corrispondente alle tre prime lettere dell’alfabeto e ai tre principi della vita umana: il principio vitale, il principio vegetativo e il principio razionale. Le Sephiroth sono per Abulafia dei canali per mezzo dei quali l’influsso intellettuale si spande sul mistico e, così facendo, esso facilita la sua adesione al Nome Divino. Abulafia decifra nel tetragramma divino YHWH l’espressione “yod hawwayot”, le dieci essenze, che sono le intelligenze distinte degli stati mentali interni.

Grazie ad una meditazione metodica, questa disciplina permette di ottenere un nuovo stato di coscienza. Questo metodo può essere comparato alle alterazioni delle coscienze operate a base di allucinogeni al fine di ottenere un accesso a dei campi di esperienza che la ragione impedisce di comprendere. Abulafia compara questo metodo alla musica, le lettere prendendo il posto delle note nella gamma. Egli sviluppa così una propedeutica che si avvicina all’esperienza di unione mistica dei sufi dell’Islam. È forse stato influenzato da questa via durante i suoi viaggi nel Vicino Oriente?

Come che sia, siamo in presenza di una forma di meditazione mistica nuova che fa appello allo studio delle lettere e dei numeri mediante tre vie: la Mitva o pronuncia, la Miktav o scrittura, e la Mahshav o il pensiero. Vie che permettono di entrare in uno stato secondo che distacca l’anima dalle sue contingenze fisiche abituali. Avendo tentato questo metodo, possiamo assicurare al lettore che esso funziona. Non siamo mai giunti all’unione con Dio, poiché non l’abbiamo cercata, ma la meditazione delle lettere e dei numeri col metodo di Abulafia permette di ottenere dei risultati simili a quelli che si ottengono in una seduta sufi o dall’assunzione di sostanze psicotrope.

Abulafia utilizza anche altri due metodi: Dillug e Kefitsa, il salto e il rimbalzo, che tendono a passare da un’associazione ad un’altra a fini meditativi. Questi metodi assomigliano ai metodi psicoanalitici delle associazioni. Il salto permette infatti di chiarire i processi nascosti della mente, esso libera lo studente dalla sfera naturale e può condurre ai limiti della sfera divina. La mante di Abulafia riduce dunque costantemente i limiti della comprensione razionale adottando un’attitudine di inversione dei contrari che permette di identificare le qualità di Abulafia, kabbalismo profetico e Tseruf antagonisti. Così, per Abulafia, la testa e la coda, la destra e la sinistra, l’angelo Satana... Non vi è mai stasi nella sua riflessione, nella misura in cui ogni cosa può divenire il suo contrario. Ogni pensiero è dunque una tappa su una rotta che ci porta sempre più lontano dopo una tregua temporanea.

Abulafia consiglia anche durante le sue meditazioni di effettuare esercizi di respirazione e di adottare posture specifiche. La sua opera “La Luce dell’Intelligenza” offre similitudini notevoli con i trattati di Yoga. Così, il suo metodo offre una ricchezza tale che pochi cabalisti mistici possono eguagliare e possiamo anche dire che il suo metodo è moderno rispetto all’infatuazione dei filosofi estremo-orientali. Ma questo va più lontano perché mette l’uomo in contatto con Dio ma anche con sé stesso.

Conclusioni

Per i partigiani della cabala profetica, l’estasi permette allo studioso di incontrare anche il suo stesso Io e, al di là di questa esperienza, divenire il proprio Messia. L’uomo è alla presenza di sé stesso, la sua meditazione gli offre lo specchio della sua anima profonda e noi ritroviamo in ciò dei legami con certe pratiche magiche moderne che si ritiene diano al mago l’accesso al suo Io profondo o al suo Angelo (Dio) interiore.

La cabala di Abulafia è, in questo senso, una cabala pratica e dunque una forma di Magia. In effetti, la cabala pratica utilizza la potenza dei Nomi per agire sulla realtà esteriore. Abulafia concepì il proprio metodo come una “magia interiore” che non deve avere quale scopo altro che la ricerca di effetti interiori. Egli rigetta quindi ogni forma di magia operativa avente finalità esteriori all’uomo e volta ad ottenere poteri materiali.

In questa Via dell’Interiorità che ha scelto Abulafia, la mistica costeggia la magia, l’estasi, la meditazione e la profetica, gli uni si mescolano agli altri per formare una via originale, una forma di yoga magico ebraico, posto al di fuori della normale meditazione dei Nomi o della bassa pratica magica. Noi siamo certi che colui che si darà la pena di approfondire gli insegnamenti e il metodo di Abraham Abulafia vedrà le sue pene ricompensate ed accederà ad una forma di estasi interiore ben lontana dalle decerbranti pratiche catodiche della nostra epoca.

Abraham Abulafia nel suo Sheva Netivot ha Torah definisce così le sette vie:

1. Peshat o il semplice senso contestuale
2. Perush o l’interpretazione rabbinica (Mishnah e Talmud)
3. Darash e haggadah o l’arte dell’omelia e il racconto leggendario
4. Mashal e hiddah o l’allegoria filosofica
5. hathalat “hokmat tseruf ha-otiyot, l’inizio della conoscenza della permutazione delle lettere, conosciuta come via delle tradizioni derivata dalla Torah
6. hashavat ha-otiyoth el homram ha-rishon, il ristabilimento delle lettere al loro soggetto primitivo
7. amitat ha-nevu’ah o la verità della profezia, che implica la conoscenza della comprensione del nome unico.

Per ciò che concerne la sesta via, Abulafia ci dice che: “Il nome di questa via comprende il segreto delle settanta lingue (shiv’im leshonot), che ha lo stesso valore numerico (1214) che la permutazione delle lettere (tseruf ha-otiyoth), e ciò consiste nel rendere le lettere al loro argomento primitivo, mediante la recitazione e il pensiero sulle dieci sefiroth belimah, il cui segreto (sod di valore numerico 70) è sacro, e tutto ciò che è sacro non è inferiore a 10”.

Così Abulafia associa la sesta via al Sefer Yetsirah: “In questa impressionante e gloriosa via è rivelato qualcosa della questione della conoscenza del nome esplicito e vi si fa allusione nel secondo capitolo del Sefer Yetsirah”. Dunque l’enunciazione verbale e la contemplazione mentale delle ventidue lettere è secondo Abulafia, facilitata dalle dieci Sefiroth. La Qabalat ha-sefiroth e la Qabalat ha-shemoth funzionano insieme nel sistema abulafiano al fine di giungere alla gnosi del Nome Divino...

Nel suo Gan Na’ul, egli scrive riguardo a ciò: “Sappi che il principio di ogni cabala è inscritto nei due argomenti menzionati nel Sefer Yetsirah: la prima è la conoscenza delle dieci sefiroth e la

seconda la conoscenza delle ventidue lettere. Colui che riceve dovrebbe sforzarsi di ricevere per prime le Sefiroth divine secondo i loro attributi. Egli si dedicherà ad ogni Sefiroth separatamente e poi a tutte le Sefiroth insieme in modo da non dividere l'insieme”.

Nel suo Mafta haShemoth: “Non vi è nulla al di sopra ad eccezione degli intelletti distinti da ogni materia, ed essi sono ad immagine delle corone del re nel segreto delle dieci Sefiroth della Shekhinah, poiché essi sono delle corone simili alle piccole corone del rotolo della Torah che non fanno parte delle lettere, ma sono la gloria che riposa sul corpo. La prova è che il copista scrive prima la lettera e poi la corona”.

E nell'Hayye haNefesh: “Le due lettere He del Nome ci insegnano sulle cinque Sefiroth profane e sulle cinque Sefiroth sacre. Esse possono essere comparate alle dieci dita, cinque a destra e cinque a sinistra, le une sacre e le altre profane”.

LO TSERUF

All'origine dello Tseruf, si trova il versetto 2,2 del Sepher Yetzirah: “Ventidue lettere fondamentali: egli le ha incise, scolpite, permutate, pensate, trasformate. Con esse ha rappresentato tutto ciò che è stato formato e tutto ciò che sarà formato”. Ciò ci indica chiaramente che le 22 lettere contengono in sé tutte le energie della creazione, e che nelle loro permutazioni si trova la chiave delle potenzialità dell'universo creato. Con dieci parole esso è emerso dal Nulla. Vyria ci dice che questo versetto può anche essere compreso all'imperativo: “incidile, scolpiscile, permutale, pensale, trasformale”, aprendo così le porte del proprio tsimsum personale, e la creazione del proprio universo individuale.

Più avanti, in 2,4 troviamo: “Ventidue lettere a fondamento: egli le ha stabilite come un cerchio avente l'apparenza di un muro con 231 porte. Il cerchio oscilla avanti e indietro”. La parola cerchio, così come è utilizzata qui, è la base della parola *gilgul*, che significa rotazione, e per i cabalisti, il processo di riabilitazione dell'anima.

Abulafia intende con TSERUF (combinazione) la scienza dell'associazione e della permutazione delle lettere ebraiche. Prima di Abulafia, questa tecnica non era che un metodo d'investigazione dei segreti della Torah. Con Abulafia, i tre procedimenti della GEMATRIA, NOTARIQON, e della TEMURA prendono posto in un largo sistema di meditazione finalizzata dove l'oggetto non è più solamente la Torah ma la scrittura tout court. Abulafia distingue: la pronuncia (MITVA), la scrittura (MIGHTAV) e il pensiero MACHNA). E a livello della scrittura egli studia non solamente le combinazioni delle lettere ma anche la loro forma. Per Abulafia, lo TSERUF è un metodo di liberazione dell'anima dalla prigionia delle catene della materia. Lungi dall'essere un semplice gioco di prestigio con lettere, cifre e parole, lo TSERUF è una tecnica progressiva che permette al discepolo di indurre nella propria anima un'estasi provocata. Abulafia compara lo TSERUF ad una composizione musicale. Nella sua opera Gan Nahul (Il Giardino Chiuso), fa questo parallelo: “Sappi che il metodo dello Tseruf può essere comparato alla musica; infatti l'orecchio sente dei suoni di combinazioni differenti, secondo le caratteristiche della melodia e degli strumenti. Così, in due strumenti differenti, il liuto e l'arpa, i loro suoni si combinano e l'orecchio percepisce le loro variazioni e le loro armonie e prova grazie a ciò una sensazione identica a quella dei *languori amorosi*. Dall'orecchio, la sensazione va fino al cuore e dal cuore alla milza. La gioia si rinnova per mezzo dell'unione dei diversi suoni che procurano un piacere sempre nuovo. È impossibile produrlo senza la combinazione dei suoni e la stessa cosa è vera per la combinazione delle lettere che si tocca alla prima corda – comparabile alla prima lettera Aleph – poi alla seconda corrispondente alla Beth e così via.”.

I diversi suoni si combinano e i misteri di queste combinazioni rallegrano il cuore a mezzo dell'occhio. Così procede il metodo che consiste nel permutare le lettere scritte a penna, secondo la combinazione seguente:

שמא
שאמ
משא
מאש
אמש
משא

e così di seguito”.

Vi è dunque un effetto della musica e della combinazione delle lettere sul corpo che è comparato ad uno strumento musicale.

“Così come il proprietario di un giardino ha il potere di irrigare il suo giardino a volontà con l’acqua dei fiumi, allo stesso modo il musicista ha il potere di irrigare a volontà le sue membra con la sua anima, grazie al Gran Nome, che Egli sia benedetto. Tale è il senso del versetto: “E mentre il musicista suonava il suo strumento, il soffio divino s’impadronì di lui”. (2 Re 3, 15). Questo è il senso del KINNOR che era appeso sopra il letto di Davide e che suonava lui stesso, nel versetto: “Lodatelo col liuto e con l’arpa”. (Ps 150, 3) Tuttavia ciò non fu possibile se non dopo la ricezione dell’influsso divino, chiamato Nome di 72 lettere, e della conoscenza delle sue vie”.

“La Luce dell’Intelletto”:

“La lettera è come la materia e il punto vocalico come il soffio che muove questa materia, e l’intendimento che agisce e fa funzionare è come l’intelletto, ed è esso che opera sul soffio e sulla materia; e il piacere che ne trae colui che ha accesso a ciò che gli sarebbe possibile raggiungere costituisce il vero scopo”.

“Il Tesoro delle Delizie Nascoste”:

“Tu avvertirai che un nuovo soffio viene ad aggiungersi a te, ti risveglierà e passerà sul tuo corpo e ti rallegrerà; tu avrai così l’impressione che esso fluisca su di te dalla testa ai piedi come l’olio di un balsamo profumato, una o più volte; e proverai un senso di gioia. Grande godimento mescolato a gioia estatica e tremore s’impadroniranno dell’anima e del corpo”.

“Così come il compositore combina le note della gamma secondo regole fisse e non in modo anarchico, il mistico combina le lettere secondo una tecnica severa. Allo stesso modo del musicista dotato che esprime la sua ispirazione in canti melodiosi, il mistico ispirato ritrova la melodia e l’armonia originale del Grande Nome, e all’ascolto dei canti di un genere nuovo l’anima si sente sollevare verso Dio.” (Guy Cesaril, “Rabbi Simeon Bar Yochai”)

SISTEMI DI TSERUF

Ecco qualche metodo di Tseruf che hanno come scopo di mostrarci questa forma di pratica talvolta comparata allo yoga. Il testo che segue è largamente ispirato al libro di Virya “Kabbala estatica e Tseruf”.

HITBODEBUTH

“Devi apprendere l’unione del cuore e la purificazione del corpo. Deve essere approntato un luogo particolare, in cui la tua voce non sarà udita da nessuno. Installati completamente solo e ritirati nell’HITBODED. Devi essere seduto in questo luogo riservato, che può essere una stanza o una cella, ma soprattutto non rilevare questo segreto a nessuno. Se puoi, pratica il metodo di giorno

in una casa, ma il momento più favorevole è la notte. Allontana dal tuo spirito le vanità del mondo, poiché è il momento in cui tu vai a parlare col tuo Creatore, di cui desideri conoscere la Grandezza.

Avviluppati nel tuo scialle da preghiera e metti sulla testa e sulle braccia i tuoi tefillim poiché devi essere pieno di riverenza verso la Shekhinah che ora ti avvolge. Abbi cura che i tuoi vestiti siano puliti e preferibilmente bianchi: questo accorgimento invita con forza al raccoglimento...” (H’aye haOlam haBa, Abraham Abulafia)

Hitbodeduth si può tradurre con meditazione intesa come momento di devozione spirituale utilizzando la combinazione di lettere e di YIHUDIM (Nomi Divini).

La pratica dell’Hitbodeduth ha per effetto di calmare la mente e di pacificare l’agitazione interiore. Questo metodo presenta due tendenze: la Yishuv haDaath (stabilità mentale) e la Bilbul haDaath (confusione mentale). La Bilbul haDaath è la confusione mentale della mente. In questo caso, la mente è completamente dispersa e disordinata. Le componenti essenziali della mente non possono più comunicare tra di loro.

Yishuv haDaath significa letteralmente “far accomodare la Conoscenza”, la calma della mente. Nella mistica, Yeshuv diviene un termine di stabilità e di pienezza. È questo stato che l’Hitbodeduth permette di acquisire. Daath significa conoscenza, unione della coscienza intellettuale, intuitiva, sensibile e meditativa, elementi che compongono l’insieme della mente.

Vi daremo ora un primo metodo legato all’Hitbodeduth.

- 1 – Sedersi in un luogo calmo;
- 2 – Chiudere gli occhi e prendere coscienza del proprio corpo seduto;
- 3 – Pensare allo SHEFA, la forza universale che ci anima e ci circonda, contemplandola mentalmente sotto l’aspetto di una luce bianca;
- 4 – Prendere coscienza delle due mani, muoverle, sfregarle, come per far circolare il sangue ma pensando che lo SHEFA si metta a scorrere sempre più facilmente al loro interno;
- 5 – Abbassarsi e sfregarsi i piedi pensando che la luce vi circoli sempre meglio all’interno;
- 6 – Muovere di nuovo le mani per ri-stimolare lo SHEFA;
- 7 – Poi massaggiare le gambe, sempre pensando alla circolazione del flusso dello SHEFA;
- 8 – Continuare nello stesso modo risalendo tutte le parti del corpo, ricaricando le mani fra ogni sezione. Massaggiare le spalle, il collo, le gote, le tempie...
- 9 – Prendere quindi coscienza della respirazione inspirando profondamente ed espirando lentamente e completamente;
- 10 – Pensare che l’ispirazione permette al flusso luminoso di compenetrare tutto il corpo, avendo come effetto di stabilizzarlo, calmarlo e purificarlo.
- 11 – Immaginare quindi che lo spirito circoli nel nostro corpo allo stesso modo del soffio, anch’esso sotto l’aspetto di una luce bianca, e che il rilassamento del corpo lo pacifichi e lo renda stabile.

SISTEMA DELLO TSERUF

Lo Tseruf è un insieme di tecniche derivate dalla TEMURAH, l’arte di sostituire una lettera all’altra.

- 1 – il sistema ATH BASH secondo il quale si permuta l’Aleph col Tav; la Beth con la Shin e così via... da cui il suo nome.
- 2 – il sistema AL BAM il cui metodo è basato sullo stesso principio ma dove l’Aleph si permuta con Lamed, Beth con Mem...
- 3 – il sistema ET BAH, metodo secondo il quale si ripartiscono le lettere secondo le decine, le centinaia e le migliaia.
- 4 – il sistema AB GAD dove si sostituisce una lettera con quella che la segue.

I SOFFI E LE TRE LETTERE MADRI

La pratica dello Tseruf necessita una respirazione corretta durante gli esercizi. Le tre fasi della respirazione sono basate sulle tre lettere madri del Sefer Yetsirah, Aleph, Mem e Shin: “Mem è calma, Shin è agitata, Aleph le regge inginocchiata fra le due”. (Sefer Yetsirah 6:1). L’agitazione della Shin corrisponde al dinamismo dell’inspirare (l’aria risale dal ventre verso la testa), la calma della Mem all’espiazione (l’aria discende dalla testa verso il ventre) e l’equilibrio dell’Aleph alla ritenzione o pausa.

Si accompagna la respirazione con movimenti delle mani al fine di aiutarla, questi gesti corrispondono simbolicamente alle tre lettere madri e concorrono ad amplificare gli effetti del soffio. Vi sono dunque tre gesti:

- 1 – il gesto della Shin, apre l’aura al fine di permettere alle forze di penetrare
- 2 – quello dell’Aleph fissa le forze
- 3 – quello della Mem espelle e chiude l’aura ad ogni influsso esteriore.

La Shin si rappresenta con le due mani aperte, le dita separate. Il mignolo è piegato col pollice che gli sta sopra. È una rappresentazione dei tre rami della Shin, ed il suo ruolo è quello di un’antenna.

La Mem è un pugno chiuso, il pollice coperto dalle altre dita. Ciò rappresenta il ripiegamento su di sé.

L’Aleph si fa con le mani aperte, dita separate. L’indice e l’anulare sono ripiegati. È un gesto di equilibrio.

Per le posizioni del corpo; Aleph si fa con un braccio teso verso l’alto, palmo aperto verso il cielo, l’altro braccio teso verso il basso, palmo aperto verso il suolo. Grosso modo la posizione dei Dervisci. Mem si fa con le braccia ripiegate su di sé, come in un abbraccio. Infine, Shin si fa con i due gomiti piegati, mani tese verso l’alto e palme aperte.

IL RITMO

È Abraham Abulafia che fa allusione ad un ritmo di 18 respirazioni. Bisogna dunque eseguire queste 18 respirazioni in un minuto ovvero eseguire 9 inspirazioni e 9 espiazioni, una respirazione corrisponde dunque a 3,33 secondi.

LA RESPIRAZIONE COMPLETA

Ecco un esercizio che si può fare preferibilmente il mattino e la sera. Da notare che si deve sempre inspirare col naso ed espirare con la bocca (cosa che è necessaria per la vocalizzazione).

- 1 – sedersi comodamente, con la schiena ben dritta, volti ad est (preferibilmente)
- 2 – prendere coscienza del respiro per un momento
- 3 – vuotare completamente i polmoni
- 4 – inspirare ed abbassare il diaframma gonfiando a pieno l’addome. Continuare dilatando la parte mediana del torace, poi espandere le costole senza forzare. Aprire le spalle per riempire la parte alta dei polmoni. Contare mentalmente 4 tempi durante il processo.
- 5 – durante l’inspirazione fare il gesto della Shin
- 6 – mantenere l’addome e i polmoni aperti e trattenerne l’aria per 16 tempi
- 7 – fare simultaneamente il gesto dell’aleph
- 8 – espirare abbassando leggermente le spalle poi gradualmente le costole. Contrarre le pareti dell’addome e incavare leggermente il ventre. L’espiazione deve durare 8 tempi, al fine di espellere completamente l’aria.
- 9 – fare simultaneamente il gesto della Mem

10 – dopo l’espiazione, fare una piccola ritenzione a polmoni vuoti, non contando che un solo tempo

11 – fare simultaneamente il gesto dell’Aleph; poiché la ritenzione non dura che un tempo, il gesto è rapido.

Questo esercizio va ripetuto 5 volte.

NESHAMAH E TSERUF

“Egli dovrà prendere ognuna delle lettere separatamente e rimodellarla secondo i movimenti della sua respirazione in modo da non prendere, fra due lettere, che una sola inspirazione assai lunga, tanto quanto sarà possibile; poi si riposerà il tempo di una respirazione. Dovrà quindi procedere per ciascuna lettera in modo da impiegare due tempi per ciascuna: uno che impegna il momento della recitazione della lettera vocalizzata, e l’altro al momento del tempo della pausa fra ogni lettera” (Sefer Maftea’h haShemoth, citato da Moshè Idel).

Questo metodo permette di lavorare sui Nomi Divini e le loro differenti vocalizzazioni. L’esercizio seguente è una vocalizzazione del Tetragramma nella Sephirah Hessed, vale a dire Yod He Vau He che si pronuncia Yehevehe.

- 1 – sedersi confortevolmente, col dorso e la testa ben ritti, volti ad est
- 2 – prendere coscienza del soffio per un istante
- 3 – vuotare completamente i polmoni
- 4 – ispirare completamente nel modo descritto sopra
- 5 – praticare la ritenzione con i polmoni pieni
- 6 – espirare completamente l’aria tramite la bocca pronunciando YE
- 7 – fare una pausa che corrisponde a una ritenzione a polmoni vuoti
- 8 – ispirare completamente di nuovo
- 9 – ritenzione
- 10 – espirare pronunciando HE
- 11 – inspirazione
- 12 – ritenzione
- 13 – espirare pronunciando VE
- 14 – pausa
- 15 – ispirare
- 16 – ritenzione
- 17 – espirare pronunciando HE
- 18 – pausa

LO TSERUF DEI MOVIMENTI DELLA TESTA

A questo livello della pratica, secondo Virya, sembra chiaro che Abulafia sia stato influenzato dai sufi poiché si ritrova questo genere di pratiche presso i maestri sufi. Il merito di Abulafia è di averle ebraizzate.

- 1 – sedersi verso est, con schiena e testa diritte
- 2 – respirare con calma un istante visualizzando le due lettere della combinazione
- 3 – prendere coscienza della testa e del cuore, poi unificarle al fine di avere la sensazione che, mentre la testa si oscilla, il cuore si muove nella stessa direzione
- 4 – espirare per vuotare i polmoni
- 5 – ispirare completamente

(noi non diamo qui che la prima combinazione di Aleph e Yod)

(INSERIRE FIGURA DI PAG. 134)

6 – l’espiazione si vocalizza con la O in un primo tempo. La testa perfettamente sul proprio asse, cominciare a dare l’intenzione dell’Aleph sulle labbra e nel cuore. Poi, espirando, vocalizzare l’Ho’lam orientando dolcemente la testa verso il cielo. Bisogna fare attenzione a sincronizzare il suono, il movimento e il soffio, in modo che la testa si trovi inclinata verso l’alto alla fine dell’espiazione.

7 – osservare una pausa con la testa alzata, le labbra aperte con la sensazione che un soffio che non è più di aria continui ad uscire. Qui non si tratta veramente di una ritenzione poiché, se se ne avverte il bisogno, si può restare in questa posizione l’equivalente di tre respirazioni; in questo caso il soffio si fa libero e senza sforzo.

8 – chiudere la bocca, inghiottire la saliva e riportare in equilibrio la testa sul suo asse

9 – inspirare

10 – vocalizzare, espirando, la seconda parte della combinazione YO nello stesso modo: iniziare l’intonazione dello Yod con le labbra e il cuore, pronunciare le Ho’lam orientando la testa verso il cielo.

11 – fare una pausa

12 – inghiottire la saliva e ripiegare e la testa nella posizione di partenza.

Scopriamo ora qualche metodo preconizzato da Abulafia per l’utilizzazione dello Tseruf nella meditazione.

(a) La respirazione e la vibrazione.

Secondo Rabbi Abulafia, la respirazione meditativa si compone di tre tempi:

- l’inspirazione
- la ritenzione del soffio nei polmoni
- l’espiazione

L’espiazione deve durare due volte più a lungo dell’inspirazione, essa si fa dopo la ritenzione del soffio e si accompagna all’emissione del suono vocalico che ha come scopo di regolare la lentezza e la regolarità del soffio e di produrre delle vibrazioni diverse.

In ebraico vi sono 5 vocali fondamentali: O, U, I, E, A.

Nella tecnica di Abulafia non si utilizzano che le cinque vocali HOLAM (O), QAMATS (A), HHIRIQ (I), TSERE (E) e QUBUTS (U). Il ruolo degli esercizi che utilizzano queste vocali è di agire su certe parti del corpo e di stimolare certe parti vitali per permettere il lavoro spirituale:

- HOLAM, questo suono agisce sul centro del torace e del diagramma tonificando il cuore;
- QAMATS, questo suono agisce sull’esofago, le tre coste superiori e i lobi polmonari superiori;
- TSERE, questo suono agisce sulla gola, le corde vocali, la laringe e la tiroide;
- HHIRIQ, questo suono vibra verso l’alto, verso la laringe, il naso, la testa e dissipa le emicranie;
- QUBUTS, agisce su tutte le viscere addominali fra cui lo stomaco, il fegato, gli intestini e le gonadi.

In un primo tempo, bisogna concentrarsi sulla “vibrazione” che emette la vocale e sulla sua portata emotiva. Poi, si inspira per il naso, si trattiene il soffio e poi si espira lentamente emettendo il suono e concentrandosi sul luogo in cui si avverte la vibrazione. Bisogna badare di vuotare i polmoni molto lentamente e il più a fondo possibile.

(b) La visualizzazione e la scrittura.

Seguendo la tecnica proposta da Abulafia, bisogna utilizzare la forma delle lettere come supporto per la meditazione.

Per fare questo, prendete un foglio bianco senza linee, dell'inchiostro nero e una penna da calligrafia che consenta di fare delle linee più spesse di altre. Dopo una seduta di respirazione e di meditazione si traccia una serie completa di lettere dell'alfabeto secondo la forma rituale di esse. Bisogna tracciare le lettere e interiorizzarle cercando quale sia la loro azione su di noi stessi. Bisogna lasciarsi invadere, compenetrare dalle lettere e dalle loro forme. Poi si riprende ogni lettera, una ad una, e le si medita visualizzandole e cercando le immagini e le sensazioni che queste lettere suscitano intimamente nel nostro essere. In seguito, si cerca il significato di ogni lettera a livello collettivo e macrocosmico.

La cosa migliore è praticare questo esercizio in gruppo dopo essersi esercitati da soli. Durante le meditazioni di gruppo, si cercherà di confrontare le impressioni e le idee che sorgono dalla meditazione di ogni membro del gruppo e di confrontare così le impressioni.

Quando ci si è familiarizzati con questa forma di meditazione, si può cominciare a meditare e praticare certi esercizi sul suo nome, poi estendere questa ricerca sul nome dei membri della propria famiglia e finire con i nomi di Dio. Facendo ciò, si arriva allo scopo essenziale degli esercizi preconizzato da Abulafia, operare dapprima per mezzo della meditazione su di sé poi cercare le chiavi che sciolgono i nodi nella pratica di Tseruf.

Base della pratica dello Tseruf.

All'origine dello Tseruf, si trova il versetto 2,2 del Sepher Yetsirah: "Ventidue lettere fondamentali. Egli le ha incise, scolpite, permutate, pesate, trasformate. Con esse, egli ha rappresentato tutto ciò che è stato formato e tutto ciò che sarà formato". Ciò ci indica chiaramente che le 22 lettere contengono in loro stesse tutte le energie della creazione, e che nelle loro permutazioni si trova la chiave delle potenzialità dell'universo creato. Per mezzo di dieci parole, esso è emerso dal niente. Virya ci dice che questo versetto può essere compreso all'imperativo: "incidile, scolpiscile, permutale, pesale, trasformale", aprendo così le porte del suo tsimtsum personale, e la creazione del suo universo individuale.

Più avanti, in 2,4 troviamo: "Ventidue lettere di fondamento. Egli le ha stabilite come un cerchio avente l'apparenza di un muro con 231 porte. Il cerchio oscilla avanti e indietro". La parola cerchio, così come è utilizzato qui, è la base della parola gilgul, che significa rotazione, e per i kabbalisti, il processo di riabilitazione dell'anima.

Calcolando il numero delle permutazioni possibili fra ognuna delle 22 lettere dell'alfabeto con ciascuna delle altre 21, si ottiene 462. Poiché questo numero implica una "andata e ritorno" fra ciascuna delle lettere, si può ridurle a 231 connessioni. Lo Tseruf è dunque un processo di riabilitazione, attraverso le 231 porte della saggezza, che si aprono in un senso e nell'altro.

Queste permutazioni si praticano utilizzando il soffio, la voce e la parola. Il modo di vocalizzare ci è indicato dal versetto 2,3 che classifica le lettere in cinque categorie: linguali (o), dentali (a), palatali (e), labiali (u) e gutturali (i), che troviamo espresse ai nostri giorni dai punti massoretici.

- Holam; la nostra "o", indicata da un punto in alto a sinistra della lettera
- Qamats; la nostra "a" indicata da un punto sotto un tratto
- Tsere; la nostra "e" indicata da due punti sotto la lettera
- Qubuts/Shuruq; la nostra "u" breve o lunga, utilizzata indifferentemente nello tseruf, indicata da tre punti in diagonale sotto la lettera
- Hiriq; la nostra "i", indicata da un punto sotto la lettera.

La vocalizzazione di base si pratica dunque scegliendo due lettere e permutandole una con l'altra con ciascuna delle vocali.

Per esempio Mem e Shin:

- MoSho, MoSha, MoShe, MoShi, MoShu
- ShoMo, ShoMa, ShoMe, ShoMi, ShoMu
- MaSho, MaSha, MaShe, MaShi, MaShu
- ShaMo, ShaMa, ShaMe, ShaMi, ShaMu

E così via...

Ogni linea si pronuncia con una sola espirazione, prolungando leggermente la vocale della seconda lettera. Per impiegare un termine musicale, la prima vocale è una nera, la seconda è una bianca.

L'inspirazione si deve fare col naso, badando di riempire bene la totalità dei polmoni. Una volta fatto ciò, tenete per qualche secondo l'aria inspirata prima di vibrare. Poi espirate tutta l'aria dai polmoni, con un ritmo continuo, utilizzando la bocca. Mantenete i polmoni vuoti per qualche secondo prima d'inspirare di nuovo e di passare alla linea seguente.

Per praticare lo Tseruf, Virya raccomanda di volgersi verso Est, che è la direzione del "Suo Volto", ma lo si può fare anche verso Nord, che è l'asse divino della creazione. La vocalizzazione si può fare a voce alta, mormorando, o mentalmente.

Una volta abituati alla pratica di base, è possibile aggiungere i movimenti corporei. In questo caso, ogni inspirazione-espirazione non coprirà più di una sola vocale alla volta. I movimenti da fare con la testa sono i seguenti:

- H'olam, alzare verticalmente la testa verso il cielo,
- Qamats, movimento orizzontale da destra a sinistra,
- Tseru, movimento orizzontale da sinistra destra
- Qubuts, alzare la testa in diagonale verso sinistra, poi riabbassarla all'altezza della spalla sinistra, poi movimento verticale verso la spalla destra, e da là abbassare la testa in diagonale verso la sinistra fino alla verticale.
- Hiriq, abbassare verticalmente la testa verso il suolo.

Badate di riportare la testa nella sua posizione iniziale dopo ogni vocale.

L'esercizio delle 24 ruote.

Fasi della tecnica.

1 – Preparazione

Rivolgersi con la faccia ad Est in un posto calmo. Davanti a sé: una bugia accesa, qualche profumo e un elemento vegetale (foglia d'albero, per esempio), e un fogli di carta su cui sono scritte le 24 ruote di tre lettere (vedi quanto segue). Avvolgersi nel tallith (scialle della preghiera, in vendita nelle librerie ebraiche per coloro che ancora non lo possiedono) e chiudere gli occhi un istante al fine di provocare uno tsimtsum (concentrazione). Tappa necessaria per passare da uno stato di dispersione ad uno stato unificato.

2 – Benedizione

Inviare delle benedizioni cariche d'intenzioni di Pace e d'amore nelle diverse direzioni dello spazio: davanti, dietro, a destra, a sinistra, sopra e sotto.

3 – Respirazione

Con gli occhi chiusi, prendere coscienza del movimento della propria respirazione e realizzare che l'aria non è che il veicolo materiale di soffi ben più sottili e sensibili, che si potranno visualizzare sotto l'aspetto di una luce. Questi soffi sottili sono: Nefesh, Rua'h e Neshamah che circolano liberamente in noi. Identificare la narice destra con Mikael e realizzare che il soffio che passa per questo canale permette l'espansione, l'apertura ed esprime la nostra Vita

Spirituale. Poi, identificare la narice sinistra con Gabriel e prendere coscienza che il soffio che attraversa questo condotto condensa, fissa ed anima la nostra Vita materiale. Cercare di mettere i soffi di Mikael e Gabriel in perfetto equilibrio per sopprimere la “separazione” del Corpo e dello Spirito che devono essere in Armonia.

Adottare ora il ritmo di respirazione sui 18 tempi, vale a dire 9 tempi d’inspirazione e 9 tempi d’espiazione. Non si tratta di contare in secondi ma in misure, ciascuno adottando la velocità secondo il proprio ritmo interno.

4 – Meditazione discorsiva

Sempre mantenendo il controllo del soffio, passare ora ad una prima fase di meditazione avente come scopo di preservare dalle dispersioni mentali durante gli esercizi che seguiranno. Lasciar venire i pensieri e le immagini che gravitano nella Coscienza. Si tratta generalmente di pensieri parassiti. Afferrare una di queste forme pensiero, analizzarla un istante contemplandola con serenità osservandola sotto tutti i suoi angoli, come si farebbe con un oggetto che si rigira da tutte le parti per esaminarlo a fondo. Poi riconcentrarsi sul soffio e lasciare che la luce bianca del soffio dissolva questo pensiero o questa immagine dolcemente, senza aggressività. Poi fare lo stesso con gli altri pensieri parassiti e passare alla fase seguente.

5 – Meditazione dello Shem haMeforash

Ristabilire la respirazione ritmica in 9 tempi e concentrarsi sulla nuca, non per mezzo dello sguardo ma per mezzo dell’ascolto (Ascolta Israele). Comportarsi come se la nuca permettesse di ascoltare i suoni del cosmo. Aprire gli occhi, contemplare la prima ruota e cominciare la vocalizzazione delle 9 lettere associando le vocali naturali e i movimenti della testa.

Le prime tre lettere sono Vav Heh Vav, che si pronunciano dunque VaHeVa, nel modo seguente: con la testa eretta volta ed Est, inspirare 9 tempi, poi nell’espiazione, cominciare a pronunciare lentamente “Va” girando la testa verso destra in 9 tempi. Poi riportare la testa sul suo asse espirando 9 tempi. Espirare pronunciando lentamente “He” sempre girando la testa verso sinistra in 9 tempi. Ritornare inspirando per 9 tempi. Espirare pronunciando lentamente “Va” e girando la testa verso destra in 9 tempi, e così di seguito per tutte le altre lettere. Le 9 lettere della prima ruota devono essere concatenate, una pausa che potrà giungere fino a tre respirazioni, potrà essere posta fra due ruote.

6 – Conclusione

Dopo aver eseguito tutte le 24 ruote (24 x 3 trilletteri = 72) concentrarsi nuovamente sulla respirazione lasciando fluire spontaneamente il soffio cioè tralasciando la misura dei 9 tempi. Restare un istante in ascolto nella nuca al fine di percepire l’insieme armonioso dei suoni che sono appena stati pronunciati.

Nota: la lettera tra parentesi fra ciascun suono denota i movimenti:

(h) per la testa in alto

(d) per la testa a destra

(g) per la testa a sinistra

(b) per la testa in basso

(a) per la testa in avanti

Quindi ciò che è tra parentesi non deve essere vocalizzato, indicando solo i movimenti della testa.

Vocalizzazione delle 24 ruote:

- Ruota 1 – Va(d)He(g)Va(d) Yo(h)La(d)Yo(h) Sa(d)Yo(h)Te(g)
- Ruota 2 – Aa(d)La(d)Me(g) Me(g)He(g)Sh(b) La(d)La(d)He(g)
- Ruota 3 – A(d)Ka(d)A(d) Ka(d)He(g)Ta(d) He(g)Za(d)Yo(h)
- Ruota 4 – A(d)La(d)Da(d) La(d)A(d)Va(d) He(g)He(g)Aa(d)
- Ruota 5 – Yo(h)Za(d)La(d) Me(g)Be(g)He(g) He(g)Re(g)Yo(h)
- Ruota 6 – He(g)Qo(h)Me(g) La(d)A(d)Va(d) Ka(d)La(d)Yo(h)
- Ruota 7 – La(d)Va(d)Va(d) Pe(g)He(g)La(d) Nu(a)La(d)Ka(d)
- Ruota 8 – Yo(h)Yo(h)Yo(h) Me(g)La(d)He(g) He(g)He(g)Va(g)
- Ruota 9 – Nu(a)Ta(d)He(g) He(g)A(d)A(d) Yo(h)Re(g)Ta(d)
- Ruota 10 – SHi(b)A(d)He(g) Re(g)Yo(h)Yo(h) A(d)Va(d)Me(g)
- Ruota 11 – La(d)Ka(d)Be(g) Va(d)Shi(b)Re(g) Yo(h)He(g)Aa(d)
- Ruota 12 – La(d)He(g)He(g) Ka(d)Va(d)Qo(h) Me(g)Nu(a)Da(d)
- Ruota 13 – A(d)Nu(a)Yo(h) He(g)Aa(d)Me(g) Re(g)H'e(g)Aa(d)
- Ruota 14 – Yo(h)Yo(h)Za(d) He(g)He(g)He(g) Me(g)Yo(h)Ka(d)
- Ruota 15 – Va(d)Va(d)La(d) Yo(h)La(d)He(g) Sa(d)A(d)La(d)
- Ruota 16 – Aa(d)Re(g)Yo(h) Aa(d)SHi(b)La(d) Me(g)Yo(h)He(g)
- Ruota 17 – Va(d)He(g)Va(d) Da(d)Nu(a)Yo(h) He(g)H'e(g)SHi(b)
- Ruota 18 – Aa(d)Me(g)Me(g) Nu(a)Nu(a)A(d) Nu(a)Yo(h)Ta(d)
- Ruota 19 – Me(g)Be(g)He(g) Pe(g)Va(d)Yo(h) Nu(a)Me(g)Me(g)
- Ruota 20 – Yo(h)Yo(h)La(d) He(g)Re(g)H'e(g) Me(g)Tsa(d)Re(g)
- Ruota 21 – Va(d)Me(g)Be(g) Yo(h)He(g)He(g) Aa(d)Nu(a)Va(d)
- Ruota 22 – Me(g)H'e(g)Yo(h) Da(d)Me(g)Be(g) Me(g)Nu(a)Qo(h)
- Ruota 23 – A(d)Yo(h)Aa(d) H'e(g)Be(g)Va(d) Re(g)A(d)He(g)
- Ruota 24 – Yo(h)Be(g)Me(g) He(g)Yo(h)Yo(h) Me(g)Va(d)Me(g)

Naturalmente, dovete stampare questo testo, e soprattutto la vocalizzazione delle 24 Ruote. Ci tengo a ricordare che le lettere tra parentesi non devono essere pronunciate. Esse sono lì poste solo per precisare il movimento della testa, in alto, a destra, a sinistra, in basso o in avanti, secondo il caso.

A prima vista, questi suoni sembrano non significare un gran che, ma posso assicurarvi che aumentano di molto l'Energia Vitale e la Creatività. Con ciò, si possono “muovere le montagne”, nel senso figurato di questa espressione. Quanto a separare le acque del Mar Rosso, vi sono poche chances che voi ci arrivate un giorno, quind'anche diventaste un Esperto in questo esercizio.