

# La contemplazione nella spiritualità islamica

## Authors(s):

Mahnaz Heydarpoor [3]

## Translator(s):

Associazione Islamica Imam Mahdi [4]

## La contemplazione nella spiritualità islamica

### Mahnaz Heydarpoor

\*\*\*\*\*

Questo articolo studia un soggetto molto importante nel pensiero islamico ed in particolare nella spiritualità islamica, la contemplazione. Nelle scritture islamiche troviamo differenti simili definizioni che possono rientrare sotto la voce “contemplazione”, come *tafakkur*, *tadabbur* e *ta’ammuq*.

*Tafakkur* significa pensare, riflettere o contemplare. In alcuni casi può anche significare meditazione. Deriva dalla radice “*fikr*” che significa pensiero. Anche *tadabbur* significa riflettere o ponderare. Esso deriva dalla radice “*dubur*” che significa “posteriore”. Quindi, *tadabbur* in origine significa vedere o osservare ciò che è dietro o posteriore; le cose che esistono prima di noi. *Ta’ammuq* significa pensare profondamente. Esso deriva dalla radice “*umq*” che significa profondo. Quindi *t’ammuq* implica andare in profondità e non esser soddisfatti solamente con l’aspetto superficiale della realtà. Secondo un ben noto hadith, Dio ha rivelato alcune parti del Corano, tra le quali il capitolo al-Tawhid (112) e i primi versetti del capitolo al-Hadid (57) perché Egli sa che alla fine dei tempi (*akhir al-zaman*) ci sarà un gruppo di profondi pensatori (*aqwamun muti’ammiqun*).<sup>1</sup>

Tutti questi termini indicano quindi, approssimativamente, la stessa nozione. L’enfasi che l’Islam ha riposto su questo aspetto, come vedremo più dettagliatamente in seguito, è estremamente significativa e

illustra il peso che dà all'aspetto intellettuale degli esseri umani. Secondo il Corano, siamo stati creati per servire e adorare Dio (51: 56). Il "Retto Sentiero" è quello di servire e adorare (36:61).

Ciò non significa comunque che bisogna limitarsi soltanto agli atti fisici di adorazione. Il coinvolgimento fisico o anche emotivo nella preghiera o nelle recitazioni del Libro non sono sufficienti se Dio viene dimenticato o non conosciuto debitamente. Certamente gli atti di adorazione sono molto importanti ed alcuni di essi sono doverosi, ma la filosofia che li sottende è di prepararci a conoscere e ricordare Dio ed avvicinarci a Lui. Il Corano dice:

***"AdoraMi ed esegui l'orazione per ricordarti di Me.." (20: 14)***

Alla fine del terzo capitolo del Corano, Dio loda un gruppo di persone che Lo ricordano in differenti situazioni e che sono riflessive. I versetti recitano quanto segue:

***"In verità, nella creazione dei cieli e della terra e nell'alternarsi della notte e del giorno, ci sono certamente segni per coloro che hanno intelletto, che in piedi, seduti o coricati su un fianco ricordano Dio e meditano sulla creazione dei cieli e della terra, [dicendo]: "Signore, non hai creato tutto questo invano. Gloria a Te! Preservaci dal castigo del Fuoco." (3: 190-191)***

Le genti della riflessione, o contemplative, sono quindi quelle che prima ricordano Dio costantemente e poi riflettono profondamente sull'obiettivo della creazione. Entrambi gli aspetti possono essere rinvenuti in molti altri versetti o ahadith. Secondo un ben conosciuto Hadith Qudsi (Detto Divino, nel quale Dio parla per bocca del Profeta), Iddio dice: "Il Mio ricordo è fruttuoso in tutte le circostanze"<sup>2</sup>.

E' per questa ragione che i giuristi musulmani raccomandano il ricordo di Dio o la menzione dei Suoi nomi ed attributi anche nei momenti più privati della giornata<sup>3</sup>. Ci sono ahadith che spiegano dettagliatamente che ogni cosa ha un limite ad eccezione del ricordo di Dio, che è illimitato. Le preghiere quotidiane obbligatorie, per esempio, consistono di sole 17 unità. E' raccomandato recitare ulteriori preghiere ma ci sono anche circostanze nelle quali ad una persona può essere richiesto di non recitarle.

Un esempio è quando la vita di una persona innocente è in pericolo. La quantità del digiuno è stata ulteriormente chiaramente definita. Nel mese di Ramadan digiunare è obbligatorio e nei giorni ordinari dell'anno è raccomandato. Comunque ci sono circostanze nelle quali non è permesso digiunare ed altre circostanze nelle quali è raccomandato non digiunare. Lo stesso è vero per tutti gli altri atti di adorazione. E' solo il ricordo di Dio che può e deve essere fatto in tutte le circostanze.

E' di estrema importanza essere 'spiritualmente vigili' e fare in modo che nulla possa portarci a negligere o dimenticare Dio. Ci sono molte persone nella società che sembrano consapevoli ma sono in realtà incoscienti e negligenti. Esse non sono vigili. Dall'altra parte, le persone riflessive sono quelle che sono spiritualmente consapevoli e vigili tutto il tempo. Il Corano parla riguardo un gruppo di persone:

***"che il commercio e gli affari non distraggono dal ricordo di Allah, dall'esecuzione dell'orazione,***

***dall'erogazione della decima e che temono il Giorno in cui i cuori e gli sguardi saranno sconvolti." (24:37)***

Il versetto summenzionato rende particolarmente chiaro perché l'Islam ha riposto così tanta enfasi su qualità quali la conoscenza, il ricordo e la contemplazione. Secondo gli ahadith islamici, "contemplare per un momento è meglio di adorare per un anno"<sup>4</sup>. Quindi, un adoratore (*'abid*) che adora Dio in una moschea, in un tempio, in un deserto o in una grotta per un anno senza riflettere o contemplare ha meno valore di un credente che contempla per un periodo di tempo molto minore. Ci sono anche ahadith che affermano che contemplare per un momento possiede maggior valore dell'adorare per sessanta anni<sup>5</sup>. Ciò ovviamente dipende dalla qualità della contemplazione e adorazione, e il ruolo dell'adorazione non deve essere sottostimato.

L'evidenza presentata serve a enfatizzare l'importanza della contemplazione. In altre parole, essa mostra l'importanza della contemplazione in contrasto con gli atti fisici di adorazione privi della contemplazione del cuore. Non vi è dubbio riguardo il valore dell'adorazione di una persona quando essa la compie con contemplazione, o quando è accompagnata dalla contemplazione.

Similmente, la recitazione del Corano e perfino il semplice guardare alle sue parole sono atti altamente raccomandati, ma non è sufficiente recitare il Corano o anche memorizzarlo se non vi è consapevolezza e contemplazione dei suoi contenuti. Il Corano critica coloro che non riflettono su di esso. Per esempio, noi leggiamo nel versetto 47: 24:

***"Non mediteranno sul Corano? Hanno forse catenacci sui cuori?" (47:24)***

Le persone qui menzionate non riflettono, o forse riflettono ma non giungono a conclusioni appropriate perché i loro cuori sono chiusi o sigillati.

Se uno congiunge adorazione e contemplazione, l'esito sarà il migliore. E' possibile adorare Dio attraverso la contemplazione come dimostrato da Abu Dhar, un celebre Compagno del Profeta (S). Secondo un hadith: "La maggior parte dell'adorazione di Abu Dharr era contemplativa"<sup>6</sup>. Molti ahadith islamici affermano che una forma di adorazione di particolare valore è continuare a pensare o contemplare costantemente Dio ed il Suo potere.<sup>7</sup>

E' chiaro come l'Islam riponga grande importanza nella contemplazione e consideri il contemplare per un momento migliore del mero adorare per un anno o anche sessanta o settanta anni. In aggiunta, esso esemplifica l'adorazione delle persone devote incentrata sulla contemplazione e promuove la costante contemplazione come la forma di adorazione di maggior valore.

## **Perché la contemplazione è così importante?**

Avendo studiato l'importanza della contemplazione, la questione che ora sorge è perché essa sia considerata di tale importanza. Alcuni dei benefici della contemplazione sono i seguenti:

1) La contemplazione espande, approfondisce e stabilizza la comprensione. In una conversazione particolarmente bella con Hisham b. al-Hakam sull'intelletto (*al-'aql*), l'Imam Kadhim (A) afferma: "Attraverso la contemplazione, uno crede in ciò che apprende."<sup>8</sup> Una persona forse sa che Dio esiste o che vi saranno il Paradiso e l'Inferno, ma queste credenze possono rimanere superficiali o andare perdute dal proprio cuore. Conseguentemente, esse possono facilmente essere rimosse, o almeno ignorate. Quindi, una persona può sapere che Dio esiste ma può dimenticarsi di Lui e disobbedirGli con relativa facilità. Ma quando qualcuno conosce qualcosa e poi contempla e riflette in merito, diventa come piantare un seme nella terra in maniera profonda e poi 'accudirlo' finché cresce e fiorisce. Quando qualcosa è ben radicato nel cuore, diventerà stabile. Questa è un'idea molto importante.

Ispirati da ahadith che indicano la necessità di valutare quotidianamente le proprie attività (*al-muhasabah*), i sapienti musulmani hanno suggerito che un passo importante per avvicinarsi a Dio è riservare un tempo specifico per riflettere ogni giorno, magari la mattina presto o prima di dormire<sup>9</sup>. In realtà questo può esser fatto in ogni momento, per esempio anche prima o dopo delle preghiere quotidiane o quando recitiamo il Corano. In questo modo, invece di una recitazione veloce, ogni frase sarà recitata singolarmente e vi si rifletterà sopra.

2) La contemplazione crea armonia nell'anima. Molte persone hanno vissuto l'esperienza di agire in contrasto con la propria conoscenza; in questo modo, soffrono della mancanza di armonia. Un buon esempio è quello di fumare, che è risaputo essere dannoso. Anche le persone che lo fanno conoscono gli effetti dannosi ma scelgono comunque di ignorarli. Se essi riflettessero al riguardo e li contemplassero in modo dettagliato, forse troverebbero la determinazione a compiere ciò che essi sanno sia bene.

Quando pensate riguardo qualcosa, fate in modo che l'aspetto mentale o intellettuale prevalga su quello emotivo. Molte persone sono mosse facilmente dalle loro emozioni, ma se noi pensiamo riguardo al nostro futuro, alla nostra condizione presente, riguardo ai nostri desideri ed obiettivi, riguardo alle nostre origini e riguardo ciò che deve o non deve esser fatto, ciò renderà le nostre menti e cuori vigili e farà prevalere l'aspetto intellettuale sulle nostre emozioni. Una mancanza di costante attenzione conduce a risposte e/o azioni istintive ed a perdere rapidamente il controllo, mentre pensare prima di un'azione, discorso o scritto porterà ad un miglior controllo di ogni situazione.

E' per questo che la storia ci dice che le persone erano solite collocare un po' di sabbia o piccoli sassi nelle loro bocche per prevenire di parlare troppo rapidamente. Ogni qualvolta volevano dire qualcosa esse erano prima obbligate a rimuovere la sabbia o i sassi dalle loro bocche e il tempo speso facendo questo poteva esser usato a pensare se ciò che essi volessero dire fosse necessario o meno. Qui non vogliamo approvare questa pratica; è piuttosto l'aspetto che essa possiede che bisogna apprezzare. Noi leggiamo negli ahadith che il cuore dello stolto segue la sua lingua, volendo significare che lo stolto prima parla e poi pensa rispetto a ciò che dice. Al contrario, la persona saggia prima riflette e poi parla.

3) La contemplazione previene la vanità (*ujb*). Nella spiritualità islamica, l'auto-ammirazione è

considerata una delle peggiori qualità dell'anima umana e particolarmente distruttiva<sup>10</sup>.

Sfortunatamente, i credenti a volte soffrono di questa caratteristica negativa, specialmente quando essi sono capaci di realizzare buoni servizi alla comunità o alcuni atti di adorazione difficoltosi. La contemplazione aiuta a comprendere che qualsiasi cosa una persona compia, è possibile solo grazie alla grazia divina e non possiede alcun valore in comparazione con le benedizioni che Iddio elargisce. Inoltre, sebbene la contemplazione sia il più privilegiato atto di adorazione, è alieno dall'ammirazione di sé stessi, perché non comporta un atto fisico.

Se una persona realizza degli atti di adorazione fisici può forse dire: "Io sono una brava persona. Ho realizzato molte preghiere ed ho recitato molti capitoli del Corano". Ma se egli solamente si siede e riflette, sarà meno portato a cadere nell'ammirazione di sé stesso, perché non ha fatto nulla; nessuna attività fisica. La contemplazione, usualmente, non è considerata un atto. Ovviamente, in realtà, è un atto molto importante, ma la maggior parte delle persone cadono nell'ammirazione di sé stesse quando sono coinvolte in atti di adorazione fisici. Vi è anche meno possibilità di mettersi in mostra laddove vi è contemplazione, poiché non si tratta di qualcosa di visibile. Ovviamente, se una persona è davvero malvagia, è possibile che si metta in mostra anche in questo ambito.

Attraverso la contemplazione si può comprendere come questi atti umani siano insignificanti comparati alle benedizioni di Dio e questo aiuta a proteggere le persone da ogni tipo di auto-ammirazione.

4) La contemplazione mobilita il nostro potere. Ogni persona è simile ad un paese con differenti risorse e poteri. Generalmente queste risorse non sono ottimamente utilizzate e i poteri non sono impiegati al loro massimo. Essi possono essere in conflitto fra di loro, ma quando vi è una dirigenza saggia tutte queste cose possono essere orientate e mobilitate per gli interessi del paese.

Attraverso la contemplazione, una persona può esercitare un controllo maggiormente illuminato e cosciente sulle proprie facoltà ed usarle per i propri ideali. Si può osservare pienamente la prospettiva delle conseguenze di ogni singola azione e, quindi, prendere delle decisioni sagge. In un hadith islamico è raccomandato che: "Ogni qualvolta tu decida di fare qualcosa, rifletti sulle sue conseguenze".<sup>11</sup>

## **L'oggetto della contemplazione**

Naturalmente, affinché la contemplazione abbia gli effetti desiderati summenzionati, bisogna definire l'oggetto della contemplazione. I più importanti sono i seguenti:

### **1) Dio**

Il più prezioso è ricordare e riflettere su Dio, l'Altissimo. La riflessione deve ruotare attorno alla creazione degli esseri umani da parte di Dio, ciò che Egli ha fatto per noi e quello che Egli si aspetta da noi. Bisogna riflettere anche sugli attributi divini affinché la vicinanza a Lui e assomigliarGli possa essere ottenuto quanto possibile.

## **2) La creazione**

Riflettere sugli atti di Dio, specialmente rispetto a quelli creativi, conducono a contemplare le cose create da Dio. Come spiegato precedentemente, il Corano dice:

***“In verità, nella creazione dei cieli e della terra e nell’alternarsi della notte e del giorno, ci sono certamente segni per coloro che hanno intelletto, che in piedi, seduti o coricati su un fianco ricordano Dio e meditano sulla creazione dei cieli e della terra, [dicendo]: “Signore, non hai creato tutto questo invano. Gloria a Te! Preservaci dal castigo del Fuoco.” (3: 191)***

Tra le Sue creature, ce ne sono alcune che sono particolarmente meravigliose, come l’essere umano. Bisogna riflettere sulla creazione dell’umanità e sull’obiettivo che soggiace alla sua creazione. Bisogna riflettere anche sulle persone, sia con tratti positivi che negativi, che sono vissute nel passato e poi sono perite. E’ raccomandato recitare i seguenti versetti ogni qualvolta vengano visitati luoghi storici, come palazzi, ville, giardini e simili:

***“Quanti giardini e sorgenti abbandonarono,***

***e campi, e comode residenze,***

***e il benessere di cui si deliziavano!***

***Così fu: demmo tutto ciò in eredità ad altro popolo.” (44: 25-28)***

Dobbiamo trarre lezioni da simili visite e non soltanto foto.

## **3) Il proprio destino**

Ognuno deve sempre pensare al proprio futuro. Questo richiede un piano per la propria vita, osservando poi ogni vittoria o fallimento che possa accadere.<sup>12</sup>

## **4) La morte e la vita dopo la morte**

Ricordare e contemplare la morte e l’altro mondo è altamente raccomandato nell’Islam. Il Corano parla riguardo alla resurrezione ed al Giorno del Giudizio in circa un terzo dei suoi versetti. Pensare riguardo la morte è considerato una fonte di vitalità, risveglio e determinazione. E’ narrato dal Profeta Muhammad (S) che egli ha detto:

***“La migliore adorazione è ricordare la morte e la migliore contemplazione è il ricordo della morte.”*** <sup>13</sup>

## **5) Le parole di Dio e i detti del Profeta e degli Imam**

Descrivendo le persone devote e virtuose (muttaqin), l’Imam ‘Ali (A) dice:

“Durante la notte sono in fila, retti sui loro piedi, a leggere parti del Corano, recitandolo con tono cadenzato con un sentimento di tristezza, dandosi la lieta novella, piangendo con dolore per i propri peccati, cercando un rimedio per la loro sofferenza. Quando leggono un versetto che rammenta la paura [dell’Inferno], essi lo ascoltano con l’udito dei loro cuori, lo vedono, sentono i rumori dell’Inferno e i suoi lamenti. Quando leggono un versetto che gli fa desiderare [il Paradiso] lo bramano ed è come se fosse davanti a loro”.<sup>14</sup>

## **Alcuni consigli per una migliore contemplazione**

1) Scegliere un tempo e luogo appropriato. Coloro che hanno una salda fede o comunque godono di una forte concentrazione possono esser in grado di contemplare in differenti circostanze e varie situazioni. E’ comunque meglio, e in realtà per la maggior parte delle persone necessario, scegliere un luogo adatto e un tempo appropriato. Riguardo il luogo, è meglio scegliere, quanto più possibile, un posto ordinato ed elegante dove non esista nulla che distraiga l’attenzione della persona.

Riguardo al tempo, è meglio contemplare quando non si è assennati o molto stanchi, o molto affamati o assetati, perché in tutti questi casi la contemplazione non sarà particolarmente fruttuosa. Anche contemplare quando si è sazi è improduttivo. Esistono molti ahadith a questo riguardo. Per esempio l’Imam ‘Ali (A) dice:

“Chi è sobrio nel mangiare sarà lucido nel pensare .”<sup>15</sup>

“Chi può avere un pensiero lucido mentre il suo stomaco è pieno?”<sup>16</sup>

2) Anche la regolarità è molto importante<sup>17</sup>. Se la contemplazione ha sempre luogo nella stessa situazione e negli stessi tempi, ciò aiuterà automaticamente la preparazione per la contemplazione.

3) La continuità svolge un ruolo vitale. E’ molto meglio avere un breve periodo di contemplazione quotidianamente che lunghi periodi di contemplazione una volta a settimana o alcune volte in un mese.

4) Scegliere alcuni passaggi delle Scritture relative alla propria armonia o condizione al momento di contemplare è di grande aiuto ed ispirazione. Ci sono inoltre suppliche, specificatamente prescritte per differenti situazioni. Può esservi anche un legame personale a certi passaggi o invocazioni. Ovviamente, queste letture selettive e contemplative devono essere organizzate in un modo che renda sempre possibile leggere e contemplare l’intero Corano.

5) Osservare la presenza di Dio. Per poter dirigere il cuore e la mente verso i supremi interessi ed alti desideri e per poter liberarsi dall’egoismo e dalla mancanza di percezione spirituale durante la contemplazione, è necessario ricordare a sé stessi che Dio è onnipresente. Tutti i pensieri e le decisioni devono formarsi alla presenza e con la piena conoscenza di Dio.

Per risvegliare il senso della presenza di Dio, il Corano non solo afferma che Dio esiste o che Egli ci

conosce; enfatizza piuttosto che Dio è presente ovunque, che Egli è sempre con noi (29: 4) e che Egli è **“più vicino all’uomo della sua vena giugulare.” (50: 16)**. Dio ci vede ed ascolta. Quindi, Egli è l’Audiente (al-sami’) e Colui che osserva (al-basir). Il versetto coranico **“Non sa che, invero, Iddio vede” (96: 14)** suggerisce che i problemi umani iniziano quando essi dimenticano questo fatto.

L’Imam Khomeyni era solito dire: “L’universo è alla presenza di Dio. Non commettere alcun peccato in Sua presenza.”

## Bibliografia

Amidi, A. (1987), Ghurar al-Hikam (Qom: Daftar-e Tablighat-e Islami)

‘Amili, M. (1409 A.H.), Wasa’il al-Shi’ah (Qom: Alul-Bayt li Ihya’ al-Turath)

‘Ayyashi, M. (1380 A.H.), Tafsir al-‘Ayyashi (Tehran: ‘Ilmiyah)

Imam Ali b. Abi Talib (1989), Nahj al-Balaghah, (Qom: Ansarian)

Kulayni, M. (1986) Al-Kafi (Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah), 4 edizione.

Majlisi, M.B. (1404 A.H.), Bihar al-Anwar (Beirut: Mu’assisat al-Wafa’)

Nuri, Husayn (1408 A.H.), Mustadrak al-Wasa’il (Qom: Alul-Bayt li Ihya’ al-Turah)

Saduq, M. (1413 A.H.) Man La Yahduruh-u al-Faqih (Qom: Mo’assese-ye Entesharat-e Eslami), 3 Edizione.

- 
1. Al-Kafi, vol. 1, p. 91 e Bihar al-Anwar, vol. 3, p. 263 e vol. 64, p. 371.
  2. Al-Kafi, vol. 2, p. 497 e Bihar al-Anwar, vol. 13, p. 343.
  3. Ci sono alcune suppliche prescritte negli ahadith islamici per tutte queste situazioni, come essere in bagno o andare a letto.
  4. Al-‘Ayyashi, vol. 2, p. 208 e Bihar al-Anwar, vol. 86, p. 129.
  5. Bihar al-Anwar, vol. 66, p. 292.
  6. Wasa’il al-Shi’ah, vol. 15, p. 197.
  7. Al-Kafi, vol. 2, p. 55.
  8. Al-Kafi, vol. 1, p. 17.
  9. E’ stato narrato dall’Imam Kazim che “chiunque non valuta se stesso ogni giorno non è dei nostri”. (Al-Kafi, vol. 2, p. 453).
  10. Per esempio, cfr. Al-Kafi, Vol. 2, pp. 313 & 314.
  11. Bihar al-Anwar, vol. 68, pp. 339 & 342.
  12. Mustadrak al-Wasa’il, vol. 3, p. 104.
  13. Mustadrak al-Wasa’il, vol. 3, p. 143.
  14. Nahj al-Balaghah, sermone 191.
  15. Ghurar al-Hikam, n. 7402.



16. Ghurar al-Hikam, n. 8155.

17. Per esempio, cfr. Ghurar al-Hikam, n. 11082 & 11080.

## Topic Tags:

Tafakkur [5]

Tadabbur [6]

Ta'ammuq [7]

contemplazione [8]

## Category:

Spirituality [9]

## Featured Category:

Spirituality [10]

---

**Source URL:** <https://www.al-islam.org/node/45065>

## Links

[1] <https://www.al-islam.org/user/login?destination=node/45065%23comment-form>

[2] <https://www.al-islam.org/user/register?destination=node/45065%23comment-form>

[3] <https://www.al-islam.org/person/mahnaz-heydarpoor>

[4] <https://www.al-islam.org/person/associazione-islamica-imam-mahdi>

[5] <https://www.al-islam.org/taxonomy/term/4129>

[6] <https://www.al-islam.org/taxonomy/term/4130>

[7] <https://www.al-islam.org/taxonomy/term/4131>

[8] <https://www.al-islam.org/taxonomy/term/4132>

[9] <https://www.al-islam.org/library/spirituality>

[10] <https://www.al-islam.org/feature/spirituality>