

Home > La Preghiera Nell' Islam > Parte 2: Innalzarsi Verso L'unico Amato > Effetto del Mantenere la Propria Concentrazione durante la Preghiera

---

## Parte 2: Innalzarsi Verso L'unico Amato

### Presentazione

***O Allah! Presento umilmente questo breve trattato alla nostra amata guida Imam °Alī (as), Imam al-°arifīn, la cui totale attenzione all'Unico Amato nelle sue preghiere non venne meno neanche durante l'estrazione di una freccia infilzatasi nella sua gamba benedetta***

### Prefazione

Il Santo Corano dice:

***“O uomo che aneli al tuo Signore, tu Lo incontrerai” (Santo Corano, Sura al-°inshiqq, 84:6).***

Indirizzato all'essere umano

L'essere umano sta lottando su un sentiero

Il sentiero lo conduce al suo Signore

La lotta è faticosa

Egli incontrerà il suo Signore

Rumi, nella sua famosa opera, il “*Mathnawi*”, metaforicamente e con uno stile splendido inizia con il descrivere il lamento dell'anima umana la quale soffre e vuole ritornare alla sua dimora della pace:

*“Ascolta, come questo flauto rosso<sup>1</sup> lamenta*

*storie di felicità perduta e pena presente!*

*Con me, strappato prima del tempo dalle rive native,*

*piangono giovani bisbiglianti amore e vergini dagli occhi dolci.*

*Oh, lascia che il cuore, lacerato dall'assenza*

*Senta il mio canto, e pianga il mio lamento:*

*chi vaga in esilio, lungi dal proprio giardino*

*freme per il ritorno e rimprovera l'ora d'indugio”*

La dimora dell'essere umano e la sua vera casa risiedono da qualche altra parte. Egli è un forestiero in questo mondo, nel vero senso della parola, e il suo posto è la prossimità e la vicinanza all'Unico Amato {Allah (SwT)<sup>2</sup>}. Fintanto che egli risiede negli strati di questo regno {il mondo}, la sofferenza per la separazione rimarrà sempre.

E' per mezzo delle ali della conoscenza e dell'azione che l'uccello del suo spirito può lasciare la gabbia dell'attaccamento materiale e volare verso il regno dell'Amato. Ma egli necessita di conoscere lo stile e la via per elevarsi verso la dimora della pace a cui l'Amato stesso lo invita:

***“Allah chiama alla dimora della pace e guida chi Egli vuole sulla Retta Via” (Santo Corano, Sura Yunus, 10:25).***

Fintanto che egli non avrà individuato il vero sentiero, che il Santo Corano chiama “*al-Mustaqim*” (la Retta Via), egli non dovrebbe mai sognarsi di emigrare dalla sua città natale. L'Amato, vuole che i suoi amanti ritornino alla Sua dimora laddove sorgono le loro case, e per questo ha inviato i Suoi messaggeri (as)<sup>3</sup> così che possano guidare gli uccelli della perplessità alla loro destinazione.

Tra i metodi fondamentali insegnati da queste guide dell'essere umano vi è la Preghiera. La *Salat* – un modo di pregare divinamente ispirato e insegnato dal Santo Profeta (S)<sup>4</sup> – è un metodo e un'opportunità di volare e di elevarsi verso la propria destinazione. Se l'essere umano utilizza questa opportunità che si giunge cinque volte al giorno, non vi è alcun dubbio che il suo viaggio avrà inizio. Perché egli dovrebbe permettere che tutte queste opportunità nel corso della sua vita vadano sprecate? Non si strugge forse nel profondo del suo cuore per la compagnia dell'Amato? Non realizza che è tempo di tornare a casa e gioire della vicinanza all'Unico Amato, il Quale ama intensamente chi Gli è così vicino?

Coloro che hanno cercato l'aiuto di questo veicolo per l'ascesa spirituale {la Preghiera} potrebbero lamentarsi della sua inefficienza, poiché essi non sono ancora giunti alla loro destinazione. A questi dovrebbe esser detto: “*Nessun veicolo immaginario può trasportarvi alla vostra destinazione*”.

Se l'essere umano prega rispettando gli elementi esteriori e quelli interiori della Preghiera, sicuramente raggiungerà il successo nel comprendere la sua anelata dimora. E' la negligenza del cuore dell'essere umano durante la Preghiera che svuota quest'ultima del suo spirito e distrugge questa opportunità. Come avremo modo di vedere in questo breve trattato, la presenza del cuore (*dhurul-qalb*) è una delle condizioni basilari della Preghiera, senza la quale essa o non ha effetto o ne lascia uno negativo sull'orante.

Dopo aver compreso la sua importanza, bisogna sempre cercare di osservarla e sforzarsi sempre lungo questo nobile viaggio. Ovviamente all'inizio il compito è impegnativo e difficile, ma attraverso lo sforzo continuo e la costanza nell'imbrigliare l'immaginazione e distaccando l'anima dalle sue inclinazioni mondane, si potrà, lentamente e gradualmente, raggiungere uno stadio di completo assorbimento nella Preghiera.

Questo conciso trattato è un umile tentativo di farci comprendere la necessità, la possibilità e la metodologia di raggiungere questo spirito vitale della Preghiera.

Che Allah (SwT) ci renda capaci di farci giungere a questa comprensione così da poter unirci ai molti impegnati nell'innalzamento verso il Regno del loro Amato, ansiosi di incontrarLo. Se dimostriamo lassismo in questa aspirazione sublime, lo stato del "rimpianto perpetuo" nell'Aldilà non avrà nessuna utilità per noi.

E la lode appartiene ad Allah, l'Essere Perfetto e Assoluto, il Signore del mondo dell'esistenza dipendente.

## Introduzione

Il Santo Corano dice:

***"In tutta sincerità rivolgo il mio volto verso Colui che ha creato i cieli e la terra, e non sono tra gli associatori" (Sura al-An'am, 6:79).***

L'attenzione è una caratteristica insita della conversazione. Ogni sano essere umano presta attenzione quando trasmette i suoi pensieri al suo destinatario. Tale attenzione non richiede un processo di pensiero estenuante e nemmeno l'esercizio del controllo dei movimenti della mente. Quando si desidera trasmettere qualcosa, la mente la traduce con le sue rispettive parole e la lingua la segue. Si dovrebbe comunque frenare la lingua per evitare di pronunciare qualsiasi cosa sia proibita o futile.

La maggior parte delle parole nella Preghiera proviene da fonte divina e perciò frenarle non ha senso. Piuttosto, l'orante (*mu'alli*) deve continuamente focalizzare la sua attenzione sull'atto di adorazione dell'Adorato e che le parole della sua Preghiera traggano origine dalla profondità del suo cuore e dalle vette della sua mente.

E' qui che molti vengono sopraffatti dall'uccello dell'immaginazione, il quale è abituato a volare da un ramo dell'albero degli attaccamenti materiali all'altro. Di conseguenza, l'orante viene privato del progresso e dello sviluppo spirituale che avrebbe potuto acquisire attraverso il mezzo più efficiente per raggiungere la prossimità di Allah (SwT).

E' difficile per una persona raggiungere immediatamente e preservare questo necessario e lodevole stato di attenzione durante la Preghiera. Si devono attraversare determinati livelli di attenzione prima di riuscire ad assaporare una naturale conversazione con l'Amato.

Nel presente trattato cercheremo brevemente di discutere le seguenti questioni vitali riguardo alla concentrazione nella Preghiera:

- Necessità della concentrazione durante la Preghiera;
- Possibilità di concentrazione durante la Preghiera;
- Livelli di concentrazione durante la Preghiera;

- Ostacoli sulla via della concentrazione durante la Preghiera e la loro rimozione;
- Metodi suggeriti per raggiungere la concentrazione durante la Preghiera;
- Gli effetti del mantenere la propria concentrazione durante la Preghiera.

## Necessità della Concentrazione durante la Preghiera

Il Santo Corano dice:

***“O voi che credete! Non accostatevi alla Preghiera se siete ebbri finché non siate in grado di capire quello che dite” (Sura an-Nis<sup>5</sup>, 4:43).***

E' stato riportato che il Santo Profeta (S) ha detto:

*“O gente! In verità quando l'orante prega, egli sussurra<sup>5</sup> al suo Signore Benedetto e Onnipotente. Quindi, deve sapere a chi sta sussurrando”<sup>6</sup>*

### La Prova Razionale

La Preghiera è un tipo di adorazione insegnato all'essere umano dal suo Signore attraverso la Rivelazione, per permettergli di giungere alla Sua prossimità. Essa consiste in un insieme di azioni ed espressioni, la maggior parte delle quali afferma chiaramente la natura immacolata di Allah (SwT).

*“Un insieme di espressioni stabilite”* quindi, formano una parte importante delle preghiere quotidiane. E chiaramente l'atto dell'espressione non può realmente essere riconosciuto in quanto tale se il cuore è dimentico di ciò che la lingua pronuncia. L'attenzione quindi, è un elemento necessario all'espressione, e di conseguenza anche alla Preghiera.

Mawla al-Naraqì nella sua opera di etica *“Jami<sup>o</sup>a as-Sadat”* afferma:

*“Come può la presenza del cuore e l'atteggiamento di umiltà non essere lo spirito della Preghiera e come può la perfezione della Preghiera non dipendere da esse mentre l'orante, durante le sue preghiere e suppliche, sussurra al suo Signore? Non vi è dubbio sul fatto che la pronuncia emessa senza la concentrazione mentale non significhi sussurrare. Inoltre, la pronuncia è un'espressione di quello che vi è nel cuore o nella mente e ciò è impossibile se non per mezzo della concentrazione del cuore: cosa chiede realmente l'orante, quando invoca ‘Guidaci sul Retto Sentiero’ mentre il cuore è disattento?”*

*E non vi è dubbio anche sul fatto che lo scopo della recitazione del Corano e delle invocazioni sia l'atto di lode, Preghiera, espressione della propria umiltà e supplica il cui destinatario è Allah Altissimo. Se il cuore del servo, quindi, era coperto da Lui dai veli della disattenzione, e non Lo vede né Lo testimonia, ma piuttosto era disattento rispetto al destinatario e muove la propria lingua solo per abitudine, egli è assai lontano dal vero scopo della Preghiera, la quale è stata istituita per il raffinamento del cuore e il rinnovo del ricordo di Allah”<sup>7</sup>*

## La Prova Coranica

Il seguente versetto afferma che la ragione della proibizione della Preghiera in stato di intossicazione è l'ignoranza da parte dell'orante di ciò che pronuncia:

***“O voi che credete! Non accostatevi alla Preghiera se siete ebbri finché non siate in grado di capire quello che dite” (Santo Corano, Sura an-Nisā', 4:43).***

Se l'orante prega in tale stato, egli sarebbe ignaro del significato delle parole che pronuncia.

## Una Discussione Etimologica

Se riflettiamo attentamente sul versetto sopraccitato, realizziamo la sua universalità: la parola “*sukra*” è il plurale di “*sukran*” e la radice “s-k-r” significa etimologicamente:

*“...interruzione in un processo naturale tale che ne segue un corso contrario ad esso... e la sua conseguenza è l'intossicazione [sukr che si inserisce nel processo (naturale) del pensiero e dell'intelligenza]”<sup>8</sup>*

Il defunto sapiente e mistico Sultān °Alī, nel suo commento al Sacro Corano “*Bayān as-Sa'ada fī Maqāmāt al-’Ibāda*” afferma:

*“Il termine ‘sukr’ deriva dal termine ‘sakar’ che significa ‘ingombro’; lo stato ottenuto dall’aver fatto uso di un intossicante è conosciuto come ‘sukr’, poiché esso ingombra e chiude i canali dell’influenza dell’intelletto sulle altre facoltà dell’essere umano e impedisce la loro subordinazione ad esso. E gli intossicanti non si riferiscono solo al ben noto brandy [per esempio; piuttosto, tutte quelle cose per mezzo delle quali viene raggiunto uno stato di intossicazione, attraverso il bere, mangiare, fumare o altro, sono chiamate intossicanti del nafs, indipendentemente dal fatto che l’intossicazione derivi dall’assunzione di birra ed estratti da altro che l’uva e dall’uso di narcotici e oppio o meno.*

*Un esempio di quest’ultimo caso è quando l’intossicazione proviene da cupidigia, speranza, amore, desiderio, rabbia, gelosia, avarizia, tristezza, felicità, sonno o pigrizia, cosicché queste caratteristiche prendono il sopravvento sull’intelletto, giungendo in tal caso a quel fenomeno chiamato sukrun-nafs...”<sup>9</sup>*

°Abd al-Razzāq al-Kashani nel suo commento al Sacro Corano presenta la seguente spiegazione riguardo al versetto in esame:

**(“Non accostatevi alla Preghiera”):** *“Non accostatevi alla stazione della presenza e alla conversazione segreta con Allah {la Preghiera} quando siete intossicati dal sonno della negligenza o dagli intossicanti dei desideri e dall’amore per il mondo, (finché non sarete in grado di capire quello che dite) durante il vostro sussurro e i vostri cuori non saranno più impegnati con le occupazioni mondane e le sue insinuazioni”<sup>10</sup>.*

Dopo aver conosciuto la radice del termine “*sukr*” ci rendiamo conto che l’intossicazione comunemente compresa è soltanto uno degli esempi del suo significato, quello con cui la gente comune sembra avere più familiarità. Anche altri significati (*maḍḍiq*) possono comunque esser compresi in questo termine. Alcuni commentatori del Santo Corano hanno citato una tradizione dell’Imam aḥ-ḥadiq (as) che avvalorava implicitamente questa opinione.

L’Imam (as) dice riguardo al versetto 4:43 che: “*un esempio di sukr è il sukr del sonno*”. “*Tale affermazione*” afferma Mawla Kashani in “*as-Saf*” “*dimostra la sua universalità*”<sup>11</sup>. Egli intende dire che “*sukr*” (quella interruzione che avviene tra il naturale processo del pensiero e l’intelletto) ha varie estensioni. In una tradizione citata in *al-Kaf*, l’Imam al-Baqir (as) dice:

*“Non accostatevi alla Preghiera in stato di stanchezza o di sonno, né quando siete troppo sazi, poiché in verità tali sono le caratteristiche dell’ipocrisia e Allah vi ha illecito di accostarvi alla Preghiera in stato di intossicazione, e per intossicazione Egli intende l’intossicazione del sonno”*.

Inoltre, la ragione della proibizione della Preghiera in stato di intossicazione, come indicato nel versetto in esame, rivela chiaramente la necessità dell’attenzione rivolta a ciò che viene espresso nella Preghiera. Anche altri versetti del Santo Corano rivelano, seppur implicitamente, la necessità della concentrazione durante la Preghiera. Ad esempio il versetto 14 della Sura T H ci dice chiaramente che la Preghiera è un mezzo per ricordarsi di Allah (SwT):

***“Esegui la Preghiera per ricordarti di Me” (Santo Corano, Sura H, 20: 14).***

Potrebbe questo ricordo esser possibile senza riporre la dovuta attenzione e concentrazione durante la Preghiera? Ovviamente no.

## **La Prova dalle Tradizioni (Aḍḍith)**

Le seguenti tradizioni (Aḍḍith) provano la necessità della presenza del cuore durante la Preghiera.

E’ stato riportato che i membri dell’Ahlul-Bayt (as) hanno detto:

*“Non avete ricompensa dalle vostre preghiere se non in proporzione alla concentrazione del cuore mantenuta”*<sup>12</sup>

E’ stato riportato che il Santo Profeta (S) ha detto:

*“Allah non accetta la Preghiera del servo il cui cuore non sia presente assieme al corpo”*<sup>13</sup>

E’ stato riportato che l’Imam al-Baqir (as) ha detto:

*“Quando vi accostate alla Preghiera dovete riporvi la dovuta attenzione, poiché in verità verrà tenuta in considerazione solo in proporzione alla vostra attenzione”*<sup>14</sup>

## L'Opinione dei Giuristi Musulmani

Secondo i giuristi Musulmani (*Fuqah*), comunque, la presenza del cuore durante la Preghiera non è obbligatoria, poiché non tutti gli uomini possono raggiungere e mantenere la concentrazione durante le loro preghiere. Ciò richiederebbe inoltre del tempo al fine di avere il controllo completo sulla propria immaginazione durante la Preghiera. Quindi, secondo la giurisprudenza Islamica, lo stato di continua concentrazione non è una condizione senza la quale è invalida la Preghiera. Comunque, esso è considerato altamente raccomandato al punto tale che alcuni giuristi permettono che la Preghiera venga ritardata, all'interno del suo tempo stabilito, se ciò può far raggiungere al cuore uno stato di concentrazione (*iqb*).

Quindi sebbene la Preghiera di colui che non è concentrato sia corretta e sufficiente per assolverlo dai suoi doveri, non lo eleva spiritualmente. Le mere azioni della Preghiera, lo allontanano semplicemente dalla disobbedienza. Comunque, per elevarsi sul piano divino ed intraprendere una trasformazione, è richiesta attenzione e concentrazione.

## Possibilità di Concentrazione Durante la Preghiera

Allah (SwT) dice nel Santo Corano:

***“Allah non impone a nessun'anima un carico al di là delle sue capacità” (Sura al-Baqara, 2:286)***

Lo stereotipo che afferma sia cosa impossibile acquisire concentrazione durante la Preghiera, è uno dei più grandi ostacoli che impediscono all'uomo di intraprendere il viaggio verso la prossimità Divina e di raggiungere la perfezione. Si tratta invero, secondo alcuni, di un tranello satanico inculcato al fine di non far raggiungere all'uomo la felicità in entrambi i mondi.

L'essere umano, quindi, deve essere estremamente cauto prima di accettare ogni nozione infondata senza prove e dimostrazioni convincenti. Egli non deve essere ingannato da dati statistici e dal ragionamento induttivo a concludere che la presenza del cuore (*qudh-rul-qalb*) sia un elemento impossibile o vicino all'impossibilità.

Similmente all'allenamento fisico, il quale richiede esercizio e pratica continua, anche il controllo della mente può esser raggiunto con il tempo e lo sforzo. L'essere umano deve rendersi conto che la sua facoltà di immaginazione si è abituata a svolazzare da un luogo all'altro in ogni momento. Quindi, egli dovrà sforzarsi di limitare questa abitudine e addomesticarla in modo che essa sia diretta dalla sua volontà.

Il defunto Imam Khomeyni (ra)<sup>15</sup> afferma:

*“Tra le facoltà che accettano l'orientamento e l'allenamento vi sono le facoltà dell'immaginazione (khay) e della valutazione (wahm). Senza dubbio, prima dell'orientamento esse assomigliano a un*

*uccello che sfugge frequentemente e si muove in continuazione; esso vola da un ramo all'altro a si muove da una cosa all'altra in maniera tale che se l'essere umano dovesse valutare i movimenti che ha compiuto in un solo minuto, egli noterebbe che si è mosso continuamente verso cose (differenti) in casi estremamente importanti così come in occasioni irrilevanti. Ciò ha prodotto in alcuni sapienti la congettura che controllare l'uccello dell'immaginazione e renderlo obbediente sia una questione che vada oltre il regno della possibilità e prossimo all'impossibilità naturale. Comunque, questo non è il caso, poiché è possibile renderlo obbediente mediante la mortificazione spirituale, l'allenamento e il trascorrere del tempo, al punto tale che l'uccello dell'immaginazione viene afferrato e non si muove se non per volere e scelta, e quindi egli (l'orante) lo sopprime quando vuole, dove desidera e nella situazione che egli sceglie”<sup>16</sup>*

Perciò giudicare i dati statistici acquisiti da un gruppo fra le masse non deve indurci facilmente a trarre conclusioni sull'impossibilità di compiere ciò. Solo prove incrollabili possono tentare di scoprire la verità. Tali prove si possono riscontrare nel Santo Corano, nella Sunna e nei giudizi razionali imparziali.

## **Dimostrazione dal Santo Corano e dalle Tradizioni (Allah)**

Il versetto che chiama il credente ad eseguire la Preghiera allo scopo di ricordarsi di Allah (SwT) 17, così come le tradizioni menzionate nella sezione precedente, provano chiaramente la possibilità di concentrazione durante la Preghiera: come può il Saggio Creatore ordinare all'essere umano di eseguire la Preghiera per ricordarlo se questi non sarebbe capace di concentrarsi in essa?

Le tradizioni inoltre ci informano che il grado di accettazione delle preghiere quotidiane dipende dal grado di attenzione riposto in esse. Potrebbe tale direttiva essere insegnata al credente se questi non è in grado di raggiungerla? Certamente Allah (SwT) non pone nessun fardello, su un'anima, che questa non sia in grado di sostenere. Il Santo Corano dice:

***“Allah non impone a nessun'anima un carico al di là delle sue capacità” (Sura al-Baqara, 2:286)***

Non si può negare dunque la possibilità di raggiungere la concentrazione durante la Preghiera. La difficoltà del compito non può essere usata come pretesto per affermare che sia impossibile.

Se l'uomo lotta rimanendo ben saldo nel suo percorso, egli raggiungerà il suo obiettivo. Il Santo Corano dice:

***“Invero l'uomo non ottiene che il frutto dei suoi sforzi” (Sura an-Najm, 53:39)***

Riassumendo:

- Allah (SwT) non ordina all'uomo ciò che egli non potrebbe eseguire
- Allah (SwT) ci ha ordinato di pregare per Ricordarsi di Lui

...quindi il Suo Ricordo è un fenomeno possibile



- Il Ricordo senza la concentrazione non è un vero Ricordo

...quindi la concentrazione durante la Preghiera è un fenomeno possibile.

## **Livelli di Concentrazione Durante la Preghiera**

Il Santo Corano dice:

***“Allah non impone a nessun’anima un carico al di là delle sue capacità” (Sura al-Baqara, 2:286)***

***“Per ogni uomo ci sarà un livello adeguato al suo comportamento” (Sura al-An‘am, 6: 132)***

Al fine di determinare i passi che devono essere compiuti per raggiungere la concentrazione durante la Preghiera, si dovrà definire quale è il tipo di concentrazione a cui aspiriamo.

Secondo i sapienti di etica e di gnosi la concentrazione è di livelli e gradi differenti. Chiaramente, non tutti coloro che aspirano a raggiungere la concentrazione durante la Preghiera possiedono immediatamente la capacità di raggiungere il più consigliato di tutti i livelli di concentrazione.

Definire tutti i livelli di concentrazione è al di là dello scopo di questo limitato trattato. Ci limiteremo piuttosto ad un breve sguardo ad alcuni livelli raccomandati di concentrazione durante la Preghiera, così da capire in quale stadio ci troviamo e quale dovrebbe essere il nostro obiettivo.

Discutere dei livelli superiori richiede un’introduzione, anch’essa al di sopra dello scopo di questo trattato. Coloro che sono interessati ad approfondire gli argomenti qui trattati possono comunque far riferimento ai testi disponibili su questo soggetto.

La concentrazione durante la Preghiera si divide in due specie:

- Concentrazione verso l’atto di adorazione
- Concentrazione verso l’Adorato

La ‘concentrazione verso l’atto di adorazione’ si divide a sua volta in vari livelli, alcuni dei quali possono essere raggiunti attraverso la pratica dalla maggior parte della gente, mentre altri possono essere realizzati solo da chi abbia realmente purificato sé stesso dalle contaminazioni dei peccati e sia giunto in prossimità di Allah (SwT).

La ‘concentrazione verso il Creatore’, comunque, può essere sperimentata solo da coloro che sono giunti ai livelli superiori dei menzionati tipi di concentrazione. Questo non deve comunque farci supporre che non possiamo raggiungere tali livelli: essi sono raggiungibili, ma ciò necessita di una continuo e risoluto sforzo spirituale.

Il defunto Imam Khomeyni (ra) nel suo *“Sirr al-Qalbi”* cita i livelli di ‘concentrazione verso l’atto di adorazione’ come segue<sup>18</sup>:

● **Concentrazione verso l'adorazione in generale:** A questo livello base, raggiungibile da tutti [i credenti, l'orante deve tenere ben presente nel suo cuore che l'adorazione è l'atto di lode del Creatore. E dall'inizio dell'atto di adorazione sino alla fine egli deve far comprendere al suo cuore che egli sta lodando il Creatore, anche se non comprende il significato di quello che dice.

● **Concentrazione verso l'adorazione in particolare:** A questo livello il cuore dell'orante è presente in ogni momento dell'adorazione da lui compiuto. Egli è altresì cosciente della modalità in cui sta lodando e sussurrando al Suo Signore. Tale livello è, a sua volta, suddiviso in livelli differenti in rapporto alla stazione del cuore dell'orante e della sua gnosi.

## **Livelli di Concentrazione Particolare**

### **Livelli di Concentrazione Particolare**

● *Primo livello:* Alcune persone non comprendono altro che il livello esteriore e apparente della Preghiera. Essi comprendono comunque l'importanza generale delle recitazioni, delle lodi e delle invocazioni che pronunciano durante la Preghiera. La presenza del loro cuore si limita alla comprensione del significato di quello che recitano nella Preghiera. E' estremamente importante per questo gruppo non limitarsi al significato di quello che recitano o di quello che essi comprendono; [in altre parole essi non dovrebbero pensare che quello che recitano non abbia altri significati oltre a quello che loro apparentemente comprendono. L'Imam Khomeyni (ra) afferma: *"Tale approccio è contrario all'intelletto e alle tradizioni, ed è inoltre molto dannoso per l'essere umano"*. E' uno dei più grandi tranelli di *Shaytān* quello di occupare e compiacere l'essere umano con ciò che egli già possiede, rendendolo cinico verso il resto delle realtà e delle scienze sconosciute, con effetti devastanti.

● *Secondo livello:* Altre persone comprendono intellettualmente le realtà degli atti della Preghiera. Ad esempio essi comprendono, attraverso dimostrazioni intellettuali, come ogni lode ritorni ad Allah (SwT); oppure essi conoscono la realtà del *ḥirḥāl-Mustaqīm* e il significato della Sura at-Tawḥīd, che rappresentano gli aspetti fondamentali delle realtà ideologiche. Tutto questo è conosciuto per mezzo di prove razionali e intellettuali. L'*ḥudhūrul-qalb* di questo gruppo durante la Preghiera è tale che i loro cuori sono vigili e comprendono in dettaglio le realtà e le lodi recitate, e comprendono quanto esprimono e come pregano il loro Signore.

● *Terzo livello:* Un altro gruppo, dopo aver compreso le realtà inerenti gli atti di adorazione mediante i loro intelletti, le trasmettono ai loro cuori, giungendo alla credenza e alla convinzione nelle stesse. Ciò perché il livello della convinzione del cuore è estremamente differente dalla comprensione intellettuale. Ci sono molte cose che l'uomo può afferrare intellettualmente ma che tuttavia non giungono sempre alla convinzione del cuore. Questo perché il cuore non conferma sempre ciò che l'intelletto suggerisce.

Avendo brevemente osservato i livelli della presenza del cuore durante la Preghiera, possiamo adesso dare uno sguardo a come si possa giungere a questi livelli. Ma prima, al fine di trattare il continuo

processo di divagazione che sperimentano sempre le nostre menti durante la Preghiera, sarà bene diagnosticare e ricercare la causa e radice della malattia, in modo da esser capaci di trovare il rimedio e il suo corretto metodo di trattamento.

## **Ostacoli sulla Via della Concentrazione durante la Preghiera e la loro Rimozione**

### **Cause di Distrazione**

I sapienti di etica e di gnosi menzionano nei loro libri due fondamentali categorie di elementi che possono distrarre la propria attenzione durante la Preghiera:

- Gli elementi esterni
- Gli elementi interni

### **Gli Elementi Esterni**

Si tratta di elementi esterni che attraggono l'attenzione dell'orante (*muḥalli*). Essi concernono principalmente le sue percezioni visive ed uditive. Luoghi dove vi è una conversazione in corso o la televisione accesa, per esempio, distolgono facilmente l'attenzione di chi è facilmente vulnerabile a questi stimoli.

Può essere causa di distrazione per qualcuno pregare su di un tappeto finemente decorato o in un luogo aperto dove la gente passa in continuazione; per questa ragione alcuni sapienti di etica consigliano a quegli individui che si distraggono facilmente per mezzo della vista e dell'udito, di ricercare l'isolamento in un luogo buio per pregare.

Nel suo commento ad *al-Kaf*, Sadr-ad-Din al-Muta'allhin ci informa su cosa debba fare il viaggiatore in prossimità di Allah (SwT) dopo averGli chiesto il perdono. Una di queste cose, egli dice, è *al-khalwa* (isolamento), che certamente non implica, come qualcuno potrebbe supporre, l'abbandono della società per il desiderio di adorazione. Egli dice:

*"Il beneficio dell'isolamento è che esso ci libera dalle preoccupazioni e ci permette il controllo dell'udito e della vista. Invero queste due sono i vestiboli del cuore; è a causa loro che elementi quali la distrazione, i pensieri maligni e le insinuazioni sataniche che disturbano l'essere umano e lo distolgono dalla sua intenzione, entrano nel cuore. Perciò devono essere imbrigliate; e questo non può avvenire se non per mezzo dell'isolamento in un luogo buio".* 19

L'isolamento è raccomandato durante le preghiere meritorie. Comunque, la Preghiera congregazionale possiede un grande beneficio e ci si deve sempre sforzare di parteciparvi così da potersi elevare spiritualmente.

## Gli Elementi Interni

Gli elementi interiori agiscono in quanto elementi più vicini e più pericolosi all'orante. Similmente ad una forza magnetica, attirano numerose forme di immaginazione. Fintanto che essi sussistono, l'essere umano non potrà mai raggiungere nemmeno lo stadio più rudimentale di concentrazione durante la Preghiera, per non parlare dei livelli superiori.

E' inutile supporre che la continua repulsione energica dei pensieri svianti possa rendere l'essere umano in grado di accedere allo stato di concentrazione aspirato.

Nel suo estratto (*tahḥīb*) del voluminoso lavoro di etica "*al-Iḥyā*", Mawla Fayd Kashani cita un bellissimo esempio di Abu Ḥamid al-Ghazali al fine di illustrare la realtà in questione. Egli afferma:

*“Il suo esempio è quello di un uomo sotto un albero che vuole liberare i suoi pensieri [dalle distrazioni, mentre il rumore degli uccelli sull'albero lo disturba. Non appena li scaccia con un fusto di legno in mano per tornare al suo stato di contemplazione, ecco che essi tornano di nuovo. Quindi gli abbiamo detto: – Questo tipo di ciclo è come quello di un sawani (un cammello usato per portare l'acqua dal pozzo) e [come un movimento circolare non cambierà<sup>20</sup>. Quindi se vuoi liberarti [da questo stato di distrazione continua, taglia l'intero albero.*

*Si tratta dell'albero dei desideri materiali: quando i suoi rami si moltiplicano, attraggono vari pensieri proprio come gli uccelli sono stati attirati dai rami o una mosca è attirata dalla sporcizia: ci vorrà molto tempo per scacciarla, perché ogni volta che verrà scacciata sarà sempre pronta a tornare [kullama ḥabba aba. Questo è il motivo per cui essa viene chiamata 'ḥuḥab' (una cosa che ritorna dopo essere stata scacciata). Simile è il caso dell'immaginazione. Queste passioni materiali sono numerose e difficili da sopraffare ed una sola cosa le unisce: l'amore per il mondo, che è la causa di tutti i mali”<sup>21</sup>*

La soluzione per eliminare questa forza magnetica che abbiamo in noi, è soltanto quella di “smagnetizzarla” attraverso un processo di sforzo continuo contro le vane inclinazioni e il processo di “distacco” (*zuhd*) dai piaceri del mondo materiale. Ciò non deve essere erroneamente inteso come “astinenza”, poiché l'Islam non ci dice di abbandonare i “mezzi materiali” che Allah (SwT) ci ha fornito. Il vero significato di “*zuhd*” indica il “distacco” e non “l'abbandono dei mezzi materiali” come supposto da alcuni.

Solo quando l'essere umano comprende che le necessità materiali del mondo sono “mezzi” e non “fini”, avrà luogo il processo di “smagnetizzazione”.

## Metodi Suggesti per Raggiungere la Concentrazione Durante la Preghiera

## Comprensione dell'importanza della Preghiera

Pregare in stato di indifferenza e di lassismo non è qualcosa di sorprendente nella vita di colui che non ha compreso l'importanza della Preghiera e il suo ruolo vitale nella vita del credente. Tale questione non ha bisogno di una dimostrazione intellettuale, poiché è assolutamente chiara anche per un osservatore imparziale.

L'enfasi che l'Islam pone sulla Preghiera è sufficiente per comprendere il suo ruolo fondamentale nella vita e nel carattere di una persona. E' stato riportato che l'Imam °Alī (as) ha detto:

*“State attenti ché ogni vostra azione è relazionata alla vostra Preghiera”*<sup>22</sup>

Questo significa che vi è un collegamento reale tra le nostre preghiere e le azioni che compiamo. Questa tradizione ci informa che le azioni dell'essere umano sono compiute in accordo alle sue preghiere. Se la Preghiera infonde il monoteismo nel cuore e nella mente dell'orante (*muḥalli*) e questo lo orienta, le sue azioni avranno origine dalla scintilla della luce del monoteismo e l'essere umano potrà progredire spiritualmente. Comunque, se lascia un effetto negativo, le azioni che ne seguiranno assumeranno il colore del politeismo, lontane dalla prossimità divina. Di conseguenza le nostre buone azioni non avranno peso alcuno. Allah Altissimo (SwT) ci ha informato riguardo un popolo le cui congetture sembravano essere giuste e sulla Retta Via, ma in realtà esso non ha nient'altro che insuccesso:

***“Di: - Volete che vi citiamo coloro le cui opere sono le più inutili, coloro il cui sforzo in questa vita li ha sviati mentre credevano di fare il bene?” (Santo Corano, Sura al-Kahf, 18: 103-104).***

Colui che dichiara sempre verbalmente che ogni lode appartiene ad Allah (*al-ḥamdulil-Lah*), sia durante il *qir'ā* o altrove durante la Preghiera, ma è dimentico del vero significato di ciò che pronuncia può, ad esempio, dare una somma di denaro in carità (*ḥadaqa*), provando sempre un certo senso di vanità (*ʿujb*), pensando che egli abbia fatto un favore ad Allah (SwT). Questo mentre la vera essenza della lode è interamente rivolta al vero Fautore di ogni bene e Possessore di ogni attributo di perfezione, che, citando il Santo Corano, non è altri che Allah (SwT). Il Sacro Libro infatti dice:

***“Ogni lode appartiene ad Allah” (Sura al-Fatiha o al-ḥamd, 1: 2)***

Ovunque si faccia del bene “il fautore e l'azione” sono entrambi la creazione di Allah (SwT) poiché la loro esistenza così come la loro sussistenza dipendono interamente dal Suo Potere. E poiché Egli è il solo Creatore e qualunque cosa Egli crei è buona, ogni buona azione è la Sua:

***“Egli è Colui che ha reso buona ogni cosa creata” (Santo Corano, Sura as-Sajda, 32:7)***

Inoltre, poiché Egli è l'unico Possessore di tutti gli attributi buoni e perfetti, ogni lode appartiene a Lui:

***“Allah, non c'è dio all'infuori di Lui. A Lui appartengono i nomi più belli” (Santo Corano, Sura ḥ)***

**H<sup>۱۱</sup>, 20:8)**

Quindi come può una persona considerarsi migliore per aver dato qualcosa che realmente ed ontologicamente non possiede? Come può una persona mai esaltarsi per una buona azione che solo Allah (SwT) gli ha permesso di fare? Comunque, colui che comprende e ripone sempre attenzione al fatto che ogni lode appartiene solamente ad Allah (SwT) e apprezza il suo vero significato, dovrebbe ringraziare Allah (SwT) per la benedizione di renderlo capace di donare la sua ricchezza per la Sua causa. Pronunciare il *takbīr* nelle preghiere ed ignorare il suo significato, oppure incuranti di esso, non ci pone sul sentiero di Allah (SwT).

“*Allahu Akbar*” significa che Allah (SwT) è più grande di qualsiasi cosa che Gli si possa attribuire. In parole semplici, Egli trascende i confini dei limiti ed è libero da ogni sorta di imperfezione. Egli è infinito e presente ovunque:

**“*Ovunque vi rivolgiate, ivi è il volto di Allah*” (Santo Corano, Sura al-Baqara, 2: 115)**

Colui che non ha chiara questa verità nella sua mente e nel cuore durante la Preghiera, biasimerà sempre la sua anima con le macchie del peccato. Il peccato, che è la disobbedienza al Creatore, è una dimostrazione pratica di politeismo, mentre l'orante dichiara la realtà non-composta e infinita del suo Creatore, che rappresenta l'impossibilità anche di una mera supposizione di un essere simile a Lui.

In termini semplici, il Santo Corano ci informa di persone che adorano i loro vani desideri e li prendono come loro divinità:

**“*Non hai visto quello che ha elevato a divinità i suoi desideri?*” (Santo Corano, Sura al-Furqān, 25:43)**

Quindi “obbedire” ai propri vani desideri vuol dire adorarli, e ciò equivale al politeismo. In altre parole chi preferisce i suoi vani desideri agli ordini di Allah (SwT) in pratica si dichiara un politeista.

Se il *muḥalli* capisse quanto finora detto, e realizzasse il significato del *takbīr*, e forgiasse (modellasse) il suo cuore nella giusta direzione, egli si tratterrebbe sempre dal peccato. Non è un caso che il Santo Corano dica:

**“*In verità la Preghiera preserva dalla turpitudine e da ciò che è riprovevole*” (Sura al-ʿAnkabūt, 29:43)**

## **Trovare un Tempo in cui non si hanno preoccupazioni che occupano la Mente ed il Cuore**

Un metodo molto importante per raggiungere *ḥudhūrul-qalb* suggerito da alcuni sapienti di etica è quello di fissare un tempo specifico per la Preghiera, un tempo in cui non si hanno preoccupazioni che occupano la mente ed il cuore.

Abituarsi a pregare con una mente libera aiuta realmente il novizio nel sentiero di Allah (SwT) a raggiungere la concentrazione e a mantenerla durante la sua adorazione. E' solo attraverso una giusta disciplina e organizzazione che tale pratica può esser raggiunta. E' impossibile per la persona in contemplazione, che ha trovato il collegamento tra la sua Preghiera e le sue azioni, essere negligente e non dare importanza alla Preghiera.

## **Effetto del Mantenere la Propria Concentrazione durante la Preghiera**

Il Santo Corano dice:

***“Oh uomo che aneli al tuo Signore, tu Lo incontrerai” (Sura al-‘Inshiq, 84:6).***

E' stato riportato che il Santo Profeta (S) ha detto:

***“In verità la Preghiera è per il credente un mezzo per raggiungere la prossimità di Allah”***<sup>23</sup>

Uno degli effetti più sublimi derivati dall'osservanza di concentrazione durante la Preghiera, come indicato dalla tradizione ora menzionata, è la vicinanza e la prossimità di Allah (SwT). Il versetto del Santo Corano menzionato ci dice che l'uomo è un viaggiatore in questo mondo e che la sua destinazione è la vicinanza del suo Amato Creatore. Nuovamente, nel Sacro Corano leggiamo:

***“Chi si purifica è solo per sé stesso che lo farà e la meta (maḥarr) è in Allah” (Sura Fajir, 35: 18)*** <sup>24</sup>

Allah (SwT) ha prescritto un insieme di atti devozionali all'essere umano in modo da renderlo in grado di elevarsi verso la Sua Prossimità e giungere alla conoscenza della Sua Eccelsa Presenza. E' in questa sacra aspirazione che risiede la vera felicità dell'essere umano. Comprendere questa realtà non richiede una ricerca delle prove intellettuali. La natura innata (*fiṭra*) dell'essere umano è in sé stessa una prova di questa realtà: l'essere umano aspira naturalmente a raggiungere la perfezione infinita, la quale non esiste se non presso il suo Creatore.

Se la sua natura innata non viene eclissata dai suoi misfatti, il desiderio di raggiungere la perfezione non cesserà mai e il viaggiatore avrà modo di continuare il suo viaggio verso il suo Amato. Allah l'Altissimo ha modellato l'essere umano in modo tale che egli sia capace di elevarsi sempre e raggiungere i livelli superiori di perfezione. Egli non aspira naturalmente ad una perfezione limitata. Il suo obiettivo è l'Infinito. Le manifestazioni di questa guida sono l'inclinazione dell'essere umano per la conoscenza, il potere e la bellezza infiniti. Comunque, la perfezione infinita indipendente appartiene solo a Allah (SwT), poiché Egli soltanto è l'Esistente Necessario. I Suoi servi vicini possono unirsi alla Sua prossimità ed elevarsi e progredire perpetuamente poiché il viaggio è senza fine.

La bellezza qui risiede in come il Creatore abbia designato l'essere umano: sebbene egli non possieda niente che gli è proprio, nemmeno l'esistenza della sua perfezione finita, il Perfetto Infinito gli dà

continuamente il benvenuto in Sé Stesso:

**“Allah chiama alla dimora della pace e guida chi Egli vuole sulla Retta Via” (Santo Corano, Sura Yunus, 10:25)**

**“...e la meta (maqadim) è in Allah” (Sacro Corano, Sura Fajr, 35: 18)**

Il processo di giungere in prossimità di Allah (SwT) non deve traviarci e farci credere che Allah (SwT) sia su di un piano fisico superiore e noi possiamo raggiungerlo se riponiamo la massima attenzione nelle nostre preghiere. Piuttosto, la distanza non è fisica, ma metafisica e spirituale.

L'essere umano, attraverso un processo continuo di assorbimento della verità nelle sue preghiere, ottiene una trasformazione spirituale: la Preghiera insegna e orienta l'orante. Essa spinge il cuore a pentirsi e a risvegliarsi. Lo forza a ricercare il perdono dei peccati che ha commesso, gli insegna ad essere un obbediente servo di Allah (SwT), lo trasforma perpetuamente e lo trasporta verso il vero monoteismo. Quindi, se la concentrazione è sempre mantenuta nell'atto della Preghiera, il vero aspirante alla perfezione potrà purificare il suo sé interiore ed obbedire a tutto ciò che Allah (SwT) gli ha ordinato.

E' il senso di indifferenza nell'uomo che crea il dubbio nella possibilità di raggiungere i livelli superiori della perfezione umana di cui gli gnostici (*awliyā'*) parlano. Anche se contemplasse e comprendesse diligentemente soltanto il significato esteriore e apparente di ciò che esprime durante la Preghiera, otterrebbe sicuramente un cambiamento spirituale.

Come può il *muqallid* avere sempre l'audacia di dichiarare la natura immacolata di Allah (SwT) quando manifesta nella sua vita pratica azioni incoerenti con la sua dichiarazione? Affidarsi alla ricchezza delle persone, ad esempio, è un'estensione di tale incoerenza: come si può fare affidamento su un essere umano il quale (in realtà) non possiede niente di proprio né ha la conoscenza del suo attimo a venire? Come si può mostrare rispetto a un individuo a motivo della sua ricchezza mentre si dichiara che ogni lode appartiene ad Allah (SwT), che significa che ogni entità è di Sua proprietà? Se meditiamo attentamente su ciò che pronunciamo durante le nostre preghiere e comprendiamo l'essenza del loro significato, le nostre azioni brilleranno con lo spirito del monoteismo e ci trasporteranno alla meta a cui il nostro cuore aspira naturalmente.

---

1. Il flauto rosso è una metafora per l'anima umana. Vedi il commento al “Mathnawi” di Hajj Mulla Hādī Sabzawari, il grande filosofo e mistico Shi'ita, vol. 1, p. 17.

2. (SwT) abbreviazione di “Subhāna wa Ta'āla”, Lode a Colui che è privo di ogni imperfezione, l'Altissimo.

3. (as) abbreviazione di “alayhi-ha-hum assalām”, “che la pace sia su di lui-lei-loro”, che viene utilizzato accanto ai nomi dei profeti, degli angeli, dei puri Imam e delle donne del Paradiso (Khadija, Fātima, Maria, Asiah) e secondo alcuni pareri viene usato anche accanto a nomi di altre donne come Zaynab, Ruqayya, Um Kulthūm, Fātima Masuma...

4. (S) abbreviazione di “sallal-Lahu alayhi wa ālihi wa sallam”: “pace e benedizioni di Allah (SwT) su di lui e sulla sua famiglia”.



5. In questa tradizione è presente un punto assai sottile. Il muḥallī non si impegna semplicemente in una conversazione qualsiasi con il suo “Rabb” (Signore), bensì “sussurra”. L’atto di “sussurrare” si riferisce ad un tipo di conversazione speciale, mentre il sentimento segreto del cuore viene espresso vicino all’Amato attraverso l’esperienza di un senso di amicizia. Chi è questo Amato Onnipotente da Cui ogni elemento dipende dal momento della propria esistenza e Che conosce tutti i misfatti del Suo servo peccatore, ma sempre Gli permette di sussurrarGli diverse volte al giorno?

6. Aḥmad Ibn Ḥanbal, “Musnad Ibn Ḥanbal”, vol. 2, p. 483, tr. 6135, Dar al-Fikr, Beirut, 2a edizione.

7. Mawla Muḥammad Maḥdī Naraqī, “Jam‘as-Sadīq”, vol. 3, p. 325.

8. Mustafawi, “at-Taḥqīq”, vol. 5, pp. 160–161.

9. Mulla Sulḥayn ‘Alī, “Bay‘n as-Sa‘da”, vol. 2, pp. 21–22.

10. Ibn ‘Arabi, “Tafsīr Ibn ‘Arabi”, vol. 1, p. 143.

11. Mawla Muḥsin Kashani, “Tafsīr as-Safī”, vol. 1, p. 453.

12. Ibn Fahd Hilli, “‘Uddat al-Da‘ī”, p. 168.

13. Abu Ja‘far al-Barqī, “al-Mahasin”, vol. 1, p. 406.

14. Thiqaṭ al-Islam al-Kulayni, “al-Kafi”, vol. 3, p. 299.

15. (ra), abbreviazione di “Raḥmatul-Lāhī ‘alayhi”, che la Clemenza di Allah (SwT) sia su di lui.

16. Imam Ruḥullāh al-Khomeyni, “al-‘Adīb al-Ma‘nawīyya Liḥalī”, pp. 95–96.

17. Riferimento a: “Esegui la Preghiera per ricordarti di Me” (20:14), già citato in precedenza.

18. Imam Khomeini, “Sirr aḥ-Ḥalī”, pag. 17–20.

19. Sadr al-Muta‘allihīn al-Shirazi, “Shahr al-Usul al-Kafi”, vol. 1, p. 449.

20. Abu Hamid al-Ghazali menziona la situazione del “sayr al-sawani” (il ciclo del cammello che porta l’acqua dal pozzo). Il movimento circolare intrapreso allude a ‘stagnazione’ ‘non-progresso’. L’andirivieni delle distrazioni della nostra mente non ci faranno mai progredire: si tratta piuttosto di stagnazione e paralisi. Al contrario, se riusciremo a sradicare le cause della distrazione saremo facilmente in grado di elevarci verso la prossimità di Allah (SwT).

21. Mawla Fayd Kashani, “al-Mahajjat al-Bayda”, vol. 1, p. 376.

22. Imam ‘Alī (as), “Nahjul-Balīgha”, lettera n. 27.

23. Al-Hindī, Kanz al-Ummal, tr. 18907.

24. “Maḥīr” nel versetto in questione ha un significato degno di considerazione. Il suo sostantivo verbale (masdar) è “sayrāra” (il “processo di divenire”). Rūghīb, il famoso lessicografo, nel suo “Mufradīṭ” afferma: “ḥāra’ significa trasferire da uno stato all’altro.” (al-Mufradīṭ, p. 149). L’essere umano per mezzo di pratiche devozionali si riallaccia ad un processo perpetuo di mutamento il quale, secondo il Santo Corano, non ha fine, poiché si tratta del sentiero di Allah (SwT), la cui Realtà Assoluta e Perfezione Infinita è senza fine. Diciamo questo perché qualsiasi distanza l’essere umano sarà capace di coprire, non raggiungerà mai la Perfezione Assoluta, cosa percepibile solo dall’Essere Necessario. Anche se egli riesce a giungere ad eccelse vette inimmaginabili attraverso le pratiche devozionali, la sua perfezione rimarrà comunque limitata.