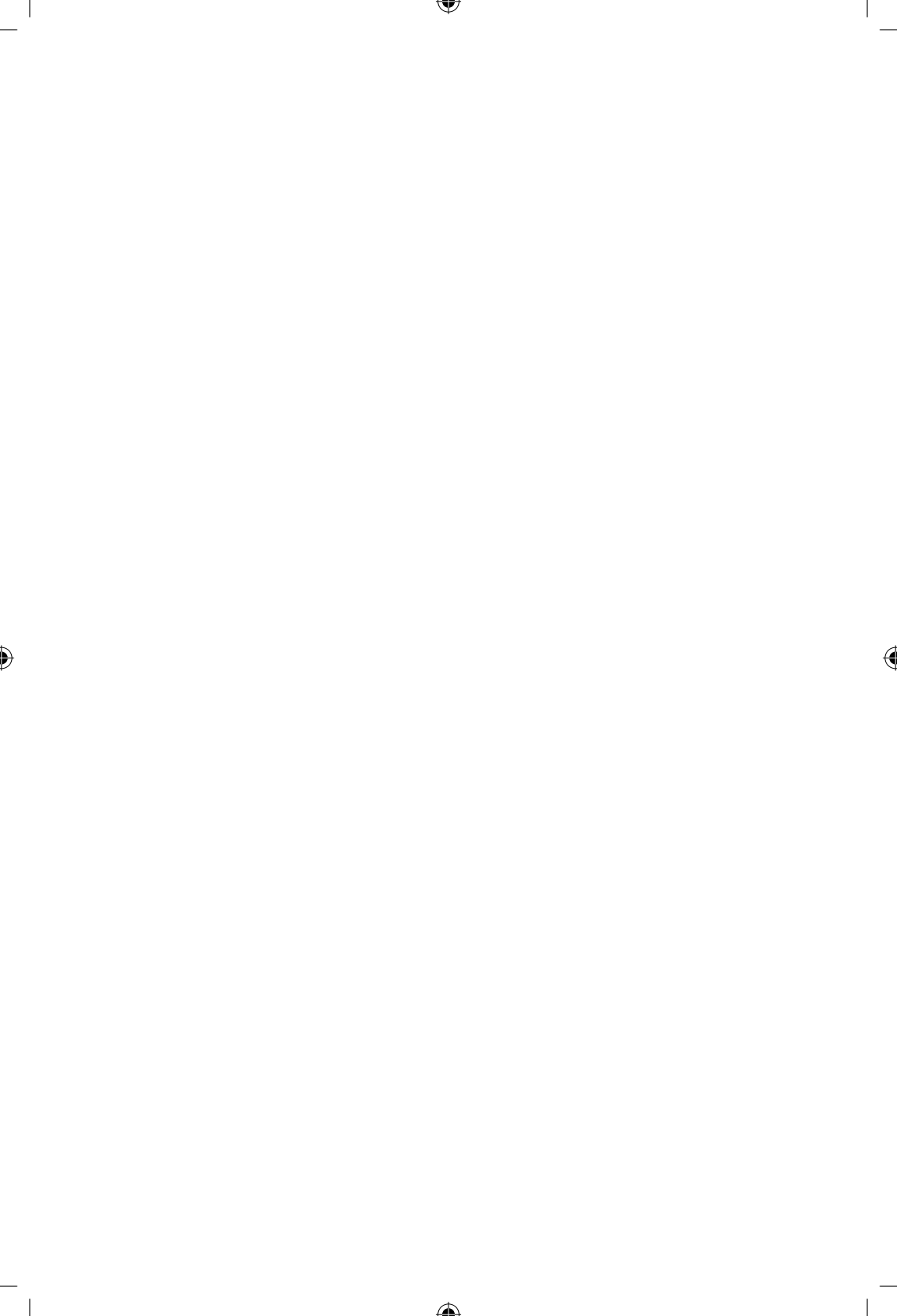


Sīmory

Collana di Studi Orientali
diretta da
Antonio Panaino

COMITATO SCIENTIFICO: Antonio Panaino (Università degli Studi di Bologna, sede di Ravenna), Paolo Ognibene (Università degli Studi di Bologna, sede di Ravenna), Andrea Piras (Università degli Studi di Bologna, sede di Ravenna), Yuri Stoyanov (SOAS London).

n. 26



VOLGERSI VERSO IL CUORE

Risveglio alla Via del Sufismo

Quaranta domande e risposte
con lo *Shaykh al-Tarīqa Ḥazrat Azad Rasūl* (r.a.)

traduzione di
Franco Galletti

a cura di
Demetrio Giordani



MIMESIS
Simory

Il volume è stato edito con il contributo del Dipartimento di Scienze del Linguaggio e della Cultura, dell'Università di Modena e Reggio Emilia.

Titolo originale:

Turning toward the Heart

Awakening to the Sufi Way

Forty Questions and Answers

With Shaykh al-Tariqat Hazrat Azad Rasool

Louisville 2002

© 2012 – MIMESIS EDIZIONI (Milano – Udine)

Collana: Simory, n. 26

Isbn: 9788857508160

www.mimesisedizioni.it / www.mimesisbookshop.com

Via Risorgimento, 33 – 20099 Sesto San Giovanni (MI)

Telefono +39 02 24861657 / 24416383

Fax: +39 02 89403935

Via Chiamparis, 94 – 33013 Gemona del Friuli (UD)

E-mail: mimesis@mimesisedizioni.it

INDICE

PRESENTAZIONE DELL'EDIZIONE ITALIANA DI DEMETRIO GIORDANI	p.	13
BIOGRAFIA DELL'AUTORE	p.	21
NOTA DEL TRADUTTORE	p.	29
RISPOSTE ALLE DOMANDE		
Nota introduttiva	p.	31

PARTE I: GENERALITÀ

DOMANDA 1: IL SUFISMO		
Cos'è il Sufismo?	p.	35
DOMANDA 2: CONFRONTARE I SENTIERI MISTICI		
In che differisce il Sufismo da altri sentieri mistici e d'unione, come il Buddhismo e lo Yoga?	p.	38
DOMANDA 3: SCEGLIERE UN SENTIERO		
Come posso sapere se il Sufismo è il sentiero migliore per me?	p.	39
DOMANDA 4: POPOLARITÀ DEL SUFISMO IN OCCIDENTE		
Negli anni recenti, il Sufismo ha attirato una crescente attenzione in Occidente. A cosa attribuite questo aumento di popolarità?	p.	40
DOMANDA 5: IL CONDIZIONAMENTO OCCIDENTALE		
Qual è la differenza fra gli allievi orientali e quelli occidentali? Temo che i condizionamenti di un allievo occidentale possano		

costituire un ostacolo al pieno beneficio della via sufi.
Può un occidentale realmente conseguire le mete che descrivete? p. 41

DOMANDA 6: TRASFORMAZIONE PERSONALE

Avete definito “trasformativo” il Sufismo.
Vorreste approfondire i cambiamenti che comporta,
e come questi cambiamenti hanno luogo? p. 43

DOMANDA 7: UMANESIMO E UMANITARISMO

Il Sufismo può essere considerato una filosofia umanistica?
Gli allievi del Sufismo intraprendono attività umanitarie? p. 45

DOMANDA 8: PROBLEMATICHE GLOBALI

Può il Sufismo dare indirizzi rispetto alle problematiche globali
come il degrado ambientale, la povertà e la conflittualità? p. 46

DOMANDA 9: STRESS, ANGOSCIA E DEPRESSIONE

Che effetto possono avere le metodiche sufi su condizioni
quali lo stress, l’angoscia, la depressione e le nevrosi? p. 47

DOMANDA 10: PSICOTERAPIA

Molti oggi concentrano l’attenzione sull’importanza del benessere
psicologico. I Sufi come considerano la psicologia? Il Sufismo
può essere visto come una forma di psicoterapia religiosa?
Che pensate dei seminari di addestramento psicologico,
dei gruppi di autocoscienza, e simili? Possono promuovere
la trasformazione spirituale? p. 48

DOMANDA 11: GLI INSEGNAMENTI DI GURDIJEFF

I ricercatori possono raggiungere la perfezione attraverso
gli insegnamenti di Gurdijeff? p. 49

DOMANDA 12: IL RUOLO DELLE DONNE

C’è grande discussione oggi sul ruolo delle donne nella
società. Vorreste commentare questo argomento nei termini
del Sufismo e dell’Islām? p. 50

DOMANDA 13: FATTORI DI SUCCESSO NEL VIAGGIO

Quali fattori o qualità sono più essenziali per riuscire nella via sufi? p. 52

DOMANDA 14: DIFFICOLTÀ SUL SENTIERO SPIRITUALE

Ho sentito dire che il sentiero sufi può essere molto impegnativo, e che il semplice perseverare in questi studi è già un risultato. È il sentiero in sé che è difficile, oppure le difficoltà ad esso attribuite scaturiscono da qualche altra fonte? p. 54

DOMANDA 15: AMORE E TRASFORMAZIONE

Molti libri sufi menzionano l'amore come un mezzo tecnico di trasformazione. Fino a quale grado usate questo mezzo tecnico? p. 56

DOMANDA 16: PROGRESSO

Come definireste il "progresso" nel contesto del sentiero sufi? p. 58

DOMANDA 17: STILI DI VITA SUFI

È richiesto che la gente sul sentiero sufi adotti un particolare stile di vita? Per esempio, deve abbandonare i beni materiali, praticare il sacrificio di se stessi, o distaccarsi dagli affari terreni? p. 61

DOMANDA 18: SUCCESSI DEGLI ALLIEVI DEL PASSATO E DEL PRESENTE

Gli allievi possono raggiungere oggi lo stesso grado d'intuizione di quelli dei secoli precedenti? p. 64

DOMANDA 19: LA LUNGHEZZA DEL VIAGGIO

Quanto dura il viaggio? p. 65

DOMANDA 20: LAVORO DI GRUPPO

I vostri allievi intraprendono pratiche di gruppo? Quali linee-guida suggerireste per i gruppi di lavoro? p. 66

DOMANDA 21: PRATICHE SUFI NELLA VITA QUOTIDIANA

Come possono, gli aspiranti, tradurre le pratiche sufi nella vita quotidiana? Quanta importanza viene data al cercare di fare ciò? p. 68

DOMANDA 22: QUALITÀ SVILUPPATE DALL'ASPIRANTE

Vorreste descrivere la natura dell'individuo che ha conseguito la meta del Sufismo? p. 69

DOMANDA 23: TRASPORTARE IL SUFISMO IN OCCIDENTE

Avete incontrato difficoltà nel trasportare i metodi sufi dall'India all'Occidente? p. 72

PARTE II: SPIEGAZIONI TECNICHE

DOMANDA 24: IL RUOLO DELL'ISLĀM NEL SENTIERO DEI SUFI
È necessario abbracciare l'Islām per compiere le pratiche sufi?
L'Islām per me non è solo una religione estranea, ma è, a quanto
capisco, associato a una cultura e a un modo di vivere
totalmente diversi dal mio. p. 75

DOMANDA 25: FONTI DEL SUFISMO
Quali sono le fonti del Sufismo? Alcuni pensano che abbia avuto
origine in filosofie o religioni al di fuori dell'Islām.
Voi come la pensate? p. 80

DOMANDA 26: ORDINI SUFI (*TURUQ*)
Chi furono i primi Sufi? Avete fatto riferimento a diversi Ordini.
Come sono nati, e qual è la loro importanza? p. 81

DOMANDA 27: RUOLO DEL SUFISMO NELLA VITA MUSULMANA
Che utilità traggono i musulmani praticando il *Taşawwuf*? p. 88

DOMANDA 28: INIZIAZIONE (*BAY'Ā*)
Date l'iniziazione di routine, anche ai principianti? p. 90

DOMANDA 29: RAPPORTO ALLIEVO-MAESTRO
Alcuni sentono di poter apprendere il Sufismo senza un maestro.
Deve ognuno avere una guida? Quali sono i ruoli rispettivi
del maestro e dell'allievo nel processo d'apprendimento sufi?
Ci sono modi particolari nei quali gli allievi esprimono cortesia
e rispetto verso il maestro? p. 91

DOMANDA 30: STUDIO ACCADEMICO DEL SUFISMO
Lo studio accademico del Sufismo può aiutare i viaggiatori
sul sentiero? È raccomandato che gli allievi leggano opere
di Sufi famosi, di maestri e di dotti dell'Islām? Se qualcuno dice
"Parlami del Sufismo", qual è la migliore maniera di rispondere,
se non per mezzo di spiegazioni intellettuali? p. 96

DOMANDA 31: CENTRI DI CONSAPEVOLEZZA (*LATĀ'IF*)
Avete fatto riferimento alle "*latā'if*" definendole "centri di
consapevolezza". Vorreste descrivere questi centri più in dettaglio?

Sono gli stessi dei chakra nello Yoga, o sono in rapporto con i termini psicologici “es”, “io” e “super-io”? Qual è la loro rilevanza? p. 98

DOMANDA 32: “DOVE ALTRI FINISCONO, LÀ SEGNA IL NOSTRO INIZIO” (*INDIRĀJ AN-NIHĀYA FI’L-BIDĀYA*)
Vorreste sviluppare il concetto di “*indirāj an-nihāya fi’l-bidāya*”? p. 102

DOMANDA 33: TRASMISSIONE (*TAWAJJUH*) E AFFINITÀ (*NISBA*)
Avete detto che nel vostro peculiare ordine l’addestramento ha luogo mediante “*tawajjuh*” (trasmissione) e “*nisba*” (affinità fra allievo e maestro). Come si sono sviluppati questi aspetti del Sufismo e perché vengono utilizzati?
Sono stati introdotti dal Profeta Muḥammad (s.A.w.s.)? p. 104

DOMANDA 34: MEDITAZIONE (*MURĀQABA*)
Ho sentito dire che gli allievi della vostra peculiare branca dell’ordine naqshbandī-mujaddidī dedicano molti sforzi alla “*murāqaba*” (meditazione). Vorreste spiegare questa pratica? p. 107

DOMANDA 35: RISVEGLIARE IL CUORE
Cosa significa per il cuore diventare “risvegliato” o “illuminato”? p. 110

DOMANDA 36: RICORDO (*DHIKR*)
Vorreste sviluppare il significato del termine “*dhikr*”?
Come si fa il “*dhikr*”? Qual è la sua importanza per l’allievo? p. 111

DOMANDA 37: TROVARE IL TEMPO PER IL PERFEZIONAMENTO DI SE STESSI
Penso che molta gente abbia problemi a trovare il tempo per le pratiche spirituali. Se gli allievi del Sufismo non possono dedicare tempo alla meditazione, ci sono altri modi nei quali possano perfezionare se stessi nel corso della vita quotidiana? p. 116

DOMANDA 38: *SAYYID ‘ABD AL-BĀRĪ SHĀH*
Desumo dai vostri accenni a *Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh* che egli ha avuto un ruolo significativo nel vostro ordine, ma non ne avevo sentito parlare in precedenza. Chi era, e per cosa è conosciuto? p. 119

DOMANDA 39: REALIZZAZIONI SUL SENTIERO
Vorreste rendermi partecipe di alcune delle realizzazioni sperimentate dagli allievi del Sufismo? p. 127

DOMANDA 40: IL SUFISMO E IL FUTURO

Quale ruolo potrebbe avere il Sufismo nel futuro dell'umanità? p. 129

APPENDICE A: *SHAJARĀT* (LIGNAGGI) DEGLI ORDINI MUJADDIDI,
NAQSHBANDĪ, QĀDIRI, CHISHTĪ E SHĀDHILI

p. 133

APPENDICE B: *SHAJARĀT* (LIGNAGGI)
CON CRONOLOGIE E LOCALIZZAZIONI DEI MAESTRI SUFI

p. 137

GLOSSARIO DEI TERMINI ARABI E PERSIANI

p. 143

*Dedicato
a tutti i sinceri allievi che sono in cerca della verità*

L'uso del saluto tradizionale quando viene menzionato il Profeta Muḥammad, riprodotto sotto la forma della sigla (s.A.w.s.), è stato adottato in tutto il libro. S.A.w.s. sta per *ṣallā-Allāhu 'alayhi wa āhlihi wa sallam* (possa Dio benedire e proteggere lui e la sua famiglia).

I nomi di altri profeti e di angeli sono seguiti da (a.s.), che significa *'alayhi-s-salām* (sia la pace su di lui).

I nomi dei compagni del Profeta (s.A.w.s.) sono seguiti da (r.A.h.) che sta per *raḍiya Allāhu 'anhu / 'anha* (possa Dio essere compiaciuto di lui / lei).

I nomi di maestri sufi e di santi sono seguiti da (r.A.), che indica *rahmatu-llāhi 'alayhi / alayhā* (la Misericordia di Allah sia su di lui / lei).

PRESENTAZIONE DELL'EDIZIONE ITALIANA

Per parecchie ragioni, di cui alcune positive ed altre negative, il Sufismo suscita oggi grande interesse sia in Occidente, che tra le nuove generazioni nel mondo islamico moderno. La sparizione di un sistema di valori omogeneo, il senso di insicurezza che si è largamente diffuso in Occidente, la crescente incapacità di comprensione dei valori e dei simboli religiosi, e inoltre la percezione di un mondo in progressivo disfacimento, continuamente agitato da contrasti tra nazioni, etnie e individui, genera in molti il desiderio per ciò che è invece stabile, intatto e sublime, e spinge a ricercarlo sempre più frequentemente negli insegnamenti delle religioni orientali. In Occidente questa ricerca iniziò alcuni decenni fa, con un interesse generico verso l'Induismo e il Buddismo, e più specificamente verso il Vedanta e lo Zen.

Attualmente l'interesse di tanti è diretto verso il Sufismo, tuttavia l'attenzione dedicata dagli studiosi alle opere di grandi maestri sufi medievali, come Ibn 'Arabī, Abū Hāmid al-Ghazālī, Jalāluddīn Rūmī, Ahmad Sirhindī ecc., ha evitato che questo interesse rimanesse al livello di pura moda culturale; esso è stato invece alimentato e sorretto da una ampia letteratura di testi classici tradotti dall'arabo, dal persiano e dalle altre lingue orientali. Grazie all'apporto di questi studiosi, a cominciare da Reynold A. Nicholson, Henry Corbin, Seyyed Hosein Nasr, Titus Burkhardt, Michel Valsan, William Chittick, Michel Chodkiewicz, Toshihiro Izutsu, Martin Lings, Alberto Ventura, per citarne solo alcuni, le pratiche rituali di molte confraternite e le dottrine metafisiche dei maggiori autori sono attualmente alla portata di tutti coloro che sono dotati un sincero interesse, e che vogliono affrontare lo studio della spiritualità dell'Islām.

Il ruolo delle confraternite sufi nella società indiana, e nell'Islām più in generale, è stato da sempre quello di istruire gli uomini e le donne sulle verità profonde della fede, di educarli al perfezionamento della loro anima, di renderli sensibili alle responsabilità sociali e individuali, di orientare la loro vita verso la ricerca della bellezza e della serenità. Questo particolare genere di istruzione non si ottiene nelle aule universitarie, né

con *stages*, seminari e tirocini, ma nel rapporto personale che si instaura tra un maestro e un discepolo.

Vi sono in Oriente, nella vasta rete delle confraternite sufi, figure di grandi eruditi ed esperti educatori, che al posto di insegnare un metodo filosofico o una dottrina, cercano di sviluppare nei loro allievi una facoltà intuitiva propria. Seguendo il filo dei loro insegnamenti l'aspirante che vuole inerpinarsi per il pendio della ricerca, può immaginare sé stesso come un microcosmo che racchiude in sé tutte le realtà dell'universo, e la scoperta di questa immensa capacità sintetica può generare in lui un grado di consapevolezza che non è di pertinenza delle scienze a cui siamo abituati a far riferimento in Occidente.

Secondo le parole di Shāh Abū-l-Hasan Zayd Fārūqī Mujaddidī, un maestro sufi naqshbandī contemporaneo, tutto ciò che esiste nell'universo trova un diretto riflesso nell'essere umano. La carne dell'uomo rassomiglia alla terra, le ossa ai monti, lo stomaco all'oceano, le arterie ai fiumi, i peli all'erba, il respiro ai venti, la parola ai fulmini, la voce al tuono. La saliva dell'uomo è dolce, le sue lacrime salate, il cerume delle sue orecchie è amaro. Nel ciclo vitale dell'uomo sono contenute le stagioni dell'anno: l'infanzia corrisponde alla primavera, la gioventù all'estate, la mezza età all'autunno, l'inverno alla vecchiaia. Egli comprende in sé le qualità e le virtù di tutti gli esseri viventi: la conoscenza e la luminosità degli angeli, la seduzione del diavolo, il coraggio del leone, la ferocia del lupo, la pazienza dell'asino, l'incostanza del gatto, la cupidigia del topo, la fedeltà del cane, ecc. Oltre a questo, il cuore dell'uomo rispecchia in una sintesi ancor maggiore tutto ciò che è nell'universo creato e increatedo: le sette sfere planetarie e lo zodiaco, il Mondo dei Corpi, Il Mondo "Immaginale", il Trono divino, il Mondo Spirituale.

L'inizio del cammino per colui che intende percorrere la via del Sufismo è quindi l'incontro con la figura di un maestro autentico e autenticamente riconosciuto. Nulla si può sostituire alla sua presenza e alle sue parole, né la lettura di libri, né le pratiche ascetiche, né tantomeno una disciplina psico-ginnica più o meno "orientale", più o meno contraffatta. Gli uomini e le donne che in Oriente e in Occidente hanno avuto occasione di conoscere un maestro vero, hanno parlato di questa esperienza come una delle più importanti della loro esistenza. Un maestro vero, e quindi qualificato ad istruire dei discepoli, è colui che conosce tutti gli stadi dell'evoluzione spirituale, e che in base alla propria esperienza può guidare gli altri a percorrere il suo medesimo cammino. Egli è come un medico esperto, conoscitore di tutti i pregi e le debolezze della natura umana, ed è mosso nell'opera di perfezionamento dei discepoli unicamente dall'amore. Dall'incontro con

un maestro, deriva un processo di profonda trasformazione dell'essere, che è più determinante quanto più si è instaurato, tra il discepolo e il suo maestro, un rapporto di fiducia reciproca e di affetto.

Uno dei discepoli di Mawlānā Azad Rasūl, ha descritto il suo primo incontro con il maestro indiano, alla periferia di Melbourne, come un semplice dialogo tra un giovane occidentale, dal tranquillo stile di vita un po' edonista, ed un anziano gentiluomo orientale. All'inizio del colloquio il giovane notò come l'aspetto della persona che aveva di fronte fosse troppo ordinario per essere quello di un maestro vero. Alla fine però fu conquistato dalle qualità di quell'uomo dall'apparenza modesta, seduto semplicemente per terra, sorridente, dall'aria gentile e paziente, dai modi rilassati, ma dallo sguardo vigile e fermo. Il colloquio tra i due non deve essere stato dissimile dalla serie di domande e risposte che appaiono in questo libro. Sono i quesiti normali che nascono nelle menti di molti occidentali che sono attratti e disorientati da un mondo così vasto e sconosciuto.

Mawlānā Azad Rasūl è morto il 7 novembre del 2006, ha speso più di venticinque anni viaggiando in Oriente e Occidente, affiliando al suo ordine discepoli delle più svariate origini; ora è sepolto nella *dargāh* di Delhi dove risiede la sede del suo ordine, attualmente guidato da suo figlio *Shaykh* Hāmid Hasan. Egli è il trentaseiesimo anello della catena iniziatica (*silsila*), o più precisamente dell'albero genealogico (*shajara*), di uno dei rami indiani della Naqshbandiyya Mujaddidiyya, uno degli ordini sufi più popolari del sub-continente indiano, diffuso largamente anche nel mondo islamico occidentale. Questa catena giunge ininterrottamente fino alla persona stessa del Profeta Muhammad, ed in particolare, il ramo genealogico specifico della discendenza iniziatica di Mawlānā Azad Rasūl, deriva da Sayyid 'Abd al Bārī Shāh, maestro indiano del XIX secolo. Nella persona di questo importante sufi convergono i quattro più importanti lignaggi del sufismo indiano, come si può constatare dalle genealogie riprodotte in appendice, ognuno dei quali esemplifica una scienza definita formalmente, unica in termini metodologici e dottrinali.

-- L'ordine dei Naqshbandī-mujaddidī, fa derivare il suo nome da *Khwājah* Bahā'uddīn Naqshband (m. 1389) e include i nomi di uomini carismatici, alcuni legati alla mitologia delle origini del Sufismo persiano, come Bayazīd Bistāmī (m.875), altri invece legati alla storia dei regni medievali dell'Asia centrale, come 'Ubaydullāh Ahrār (m. 1490) e, altri, infine, collegati indissolubilmente al movimento di riforma religiosa e teologica del XVII e del XVIII secolo, come *Shāh* Waliyullāh Dihlawī (m. 1762) e *Shaykh* Ahmad Sirhindī (m. 1625). Fu quest'ultimo che alla fine del XVI secolo riformò l'ordine sia nella pratica che nella dottrina, dando

vita a una delle due principali correnti dottrinali del Sufismo denominata *Wahdat al-Shuhūd* o del “Monismo fenomenologico” (l’altra è la corrente della *Wahdat al-Wujūd*, o del “Monismo ontologico” risalente a Muhyiddīn Ibn ‘Arabī). Per la sua opera di riforma *Shaykh* Ahmad Sirhindī è conosciuto nel Subcontinente indiano, e più in generale nel mondo islamico, come *Mujaddid-i Alf-i Thānt*, il “Rinnovatore del secondo millennio dell’Islām”. Dalla figura di questo grande riformatore derivano numerose linee di discendenza iniziatica, alcune delle quali sono arrivate fino alle generazioni moderne, altre si sono estinte durante il tempo; in alcune la genealogia iniziatica coincide con la discendenza naturale. Una caratteristica generale dell’ordine naqshbandī, in tutte le sue diramazioni più autentiche, presente anche nelle molteplici ramificazioni occidentali, è l’orazione silenziosa (*dhikr-i khāfī*) che viene praticata dai discepoli e dai maestri, nell’immobilità e in solitudine.

-- L’ordine della Qādiriyya fu fondato da *Shaykh* ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī (m.1166) in Iraq, che fu per tutta la vita alla guida di una *madrasa*, un istituto di studi religiosi aderente alla scuola di diritto hanbalita. Divenne un’importante figura pubblica, che sovrintendeva ai consorzi caritativi, emanava decisioni giuridiche, e teneva udienze alle quali partecipavano anche alti ufficiali governativi. In qualità di rappresentante della tradizione legale e di quella spirituale egli inaugurò un sistema di insegnamento e di pratica della Via del Sufismo, strettamente aderente al Corano e alla Tradizione profetica (*Sunna*). Il suo insegnamento, tramandato inizialmente dai suoi figli, si è diffuso in tutto il mondo islamico, dall’Africa sub-sahariana, nel Medio Oriente e in India, in Anatolia, e in Indonesia.

-- Anche se l’origine geografica della Chishtiyya si situa in Siria, esso è l’ordine che ha avuto lo sviluppo maggiore in India, dove è ancora oggi la *ṭarīqa* più popolare, grazie al carisma di alcuni grandi maestri vissuti principalmente durante il periodo del Sultanato di Delhi (secoli XIII-XVI). Il fondatore dell’ordine, innanzitutto, *Shaykh* Mu’īnuddīn Chishtī (m. 1236), figura leggendaria di santo dai molti miracoli, è sepolto nel grande mausoleo celebre per la bellezza delle sue forme architettoniche e per l’affollato pellegrinaggio annuale, situato nella città di Ajmer, nello stato federale del Rajasthan. Poi Bābā Farīduddīn Ganj-i Shakar (m.1267), che è sepolto a Pakpattan in Pakistan, che fu famoso per l’estrema asceti. *Shaykh* Nizāmuddīn Awliyā’ (m.1325) discepolo di Bābā Farīd, è considerato il santo patrono della città di Delhi, e il suo mausoleo è al centro di uno dei più affollati quartieri della capitale indiana. L’ordine della Chishtiyya poggia le sue basi sulla dottrina della *Wahdat al-Wujūd*, il “Monismo ontologico” di Muhyiddīn Ibn ‘Arabī (m.1240). Gli appartenenti a quest’ordine si sono

sempre prodigati al servizio dei più poveri, e si sono contraddistinti per la produzione di forme artistiche, musica e poesia in particolare, che diedero un apporto fondamentale alla creazione della cultura indo-islamica.

-- La relazione di Sayyid 'Abd al Bārī Shāh con il fondatore dell'ordine della Shādhiliyya, sembrerebbe alquanto inusuale, se non si tiene conto delle circostanze in cui tale ricollegamento è avvenuto. Bisogna infatti ricordare che l'ordine che fa risalire il nome a Abū-l-Hasan Al-Shādhilī (m. 1258) è di origini nord-africane, è diffuso principalmente nel mondo arabo, ma ha scarsi rappresentanti nel Subcontinente indiano. Le sue radici affondano nella tradizione ascetica del Nord Africa e le sue basi dottrinali provengono dall'ambiente dei sapienti egiziani, algerini e marocchini, come Ibn 'Atā' Allāh al-Iskandarī (m. 1309), Ahmad Ibn 'Ajība (m. 1809), Muhammad al-'Arabī al-Darqawī (m. 1823), *Shaykh* Ahmad al-'Alawī (m. 1934). Sayyid 'Abd al Bārī Shāh non ebbe rapporti con nessuno dei rappresentanti viventi di quest'ordine, ma entrò direttamente in contatto con la realtà spirituale (*rūhāniyya*) di Abū-l-Hasan Al-Shādhilī, e da lui ottenne l'autorizzazione a trasmettere i suoi insegnamenti e le tecniche di realizzazione spirituale. Allo stesso modo ricevette direttamente da *Shaykh* 'Abd al-Qādir al-Jīlānī l'autorizzazione a diffondere la tradizione dell'ordine *qādirī*, senza bisogno di altri intermediari; per questo motivo le catene di trasmissione di queste due *ṭuruq*, come sono riportate in appendice, non riportano altri anelli intermedi tra i nomi dei due santi fondatori e quello di Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh. Nel ricevere questi insegnamenti lo Shāh li ha adattati integrandoli con la tecnica naqshbandī-mujaddidī dell' *indirāj al-nihāya fī-l bidāya*, "la Via che comprende la fine nell'inizio", e questo sistema tradizionale di insegnamento è giunto invariato fino a Mawlānā Azad Rasūl. Questo stesso sistema oggi è impartito da Hazrat Hāmid Hasan nelle sedi della *School of Sufi Teaching*, fondata da suo padre.

Uno dei compiti principali di un maestro sufi quando una persona si rivolge a lui, è quello di verificarne la sincera intenzione e poi iniziare a impartirgli un'istruzione spirituale. Il maestro guiderà l'aspirante attraverso le fasi preliminari di un percorso che comprende varie fasi di perfezionamento: la chiarificazione dell'anima, la purificazione del cuore, l'acquisizione di un buon comportamento attraverso la rinuncia e la temperanza. Se poi l'aspirante è sinceramente dotato, il maestro potrà guidarlo oltre, verso i gradi più elevati di vicinanza a Dio (*ma'iyya*), e di conoscenza interiore (*ma'rifa*), fino a giungere all'annientamento (*fanā'*) dei propri limiti individuali nella Realtà suprema, e al permanere (*baqā'*) in essa.

La fase iniziale del cammino descritta da molti maestri sufi, è proprio quella della chiarificazione dell'anima passionale (*nafs*). Nel Corano appa-

re un'indicazione chiara su cosa ciò significhi: «Per l'anima e chi la plasmò, e pietà e empietà le ispirò! Certo prospererà chi la purificherà, e perirà chi la corromperà» (*Corano* XCI: 7 - 10). In poche parole, se l'anima passionale non è guidata e raffinata dall'intelletto, porterà l'uomo alla rovina. Se si permetterà alle passioni di prosperare e di dominare, allora l'uomo sarà soggetto alla schiavitù dei suoi stessi desideri, e il risultato sarà che egli avvelenerà la propria vita e quella di chi gli sta vicino. Se invece un essere umano vorrà infrangere il legame che lo spinge ad accontentare tutte le sue passioni, ed è sinceramente determinato in ciò, prima o poi si renderà conto della difficoltà dell'impresa e inizierà a cercare qualcuno che lo aiuti a trovare una via d'uscita. Solo quando un maestro gli indicherà la strada per emanciparsi da questa condizione imperfetta e grossolana, gli insegnerà un metodo e lo istruirà nella pratica del Sufismo, potrà incamminarsi verso la giusta direzione.

Nei secoli passati questo processo di chiarificazione della *nafs* implicava seri sforzi ascetici, digiuni estenuanti, lunghi ritiri, veglie e mortificazioni di vario tipo. Vi fu chi, come 'Abd al-Quddūs Gangōhī (m. 1537) un famoso sufi indiano, passava lunghi periodi in meditazione appeso a testa in giù in un pozzo nella cosiddetta pratica della *namāz-i ma'kūs*, la "preghiera capovolta". Oppure come i Khalwatiyya nel mondo ottomano, che facevano lunghi periodi di ritiro e di isolamento (*khalwa*), nutrendosi ogni tanto con un pugno di farina. Le condizioni dell'era attuale non consentono più di seguire questa via così radicale e impegnativa, l'uomo moderno non è più in grado di affrontarla con sufficiente rigore; le condizioni oggettive e la velocità dell'era moderna non permettono di dedicarsi all'ascesi per tutto il tempo che servirebbe a raggiungere dei risultati efficaci. Per questo motivo la via prescelta da alcuni maestri sufi è di un altro genere. Essi preferiscono non indicare al discepolo la via purgativa che conduce ad affrontare direttamente la propria *nafs*, ma privilegiano la via che porta immediatamente alla purificazione del cuore, il centro luminoso dell'essere, attraverso il risveglio degli organi sottili (*latā'if*) latenti nell'essere umano. Questi sono i cinque "centri di consapevolezza" collegati con il Mondo Spirituale (*'ālam-i amr*) di cui parla Mawlānā Azad Rasūl estesamente nel testo. Tale via è chiamata dai maestri della Naqshbandiyya Mujaddidiyya, *Indirāj al-nihāya fī-l-bidāya*, "la Via che comprende la fine nell'inizio". Attraverso questo metodo è possibile per i ricercatori sperimentare qualcosa della destinazione finale all'inizio del proprio viaggio, e di conoscere in anticipo un indizio di ciò che si realizzerà in maniera chiara solo alla fine. Hazrat *Khwājah Bahā'uddīn Naqshband* disse che questo metodo è il più veloce e non comporta né grandi sforzi ascetici, né grandi difficoltà, ma permette di

superare con agilità le varie tappe del percorso, senza soffermarsi sui suoi dettagli, e consente di raggiungere velocemente la meta finale.

Detto questo, non si vuole qui affermare la superiorità di un ordine sugli altri, tutti gli ordini sufi convergono verso lo stesso traguardo; ciononostante Mawlānā Azad Rasūl vuole mettere in chiaro, che esiste una differenza nei metodi di realizzazione attraverso i quali il traguardo viene raggiunto. Alcune vie sono più brevi, altre sono più lunghe ed esigono un maggiore impegno. È un po' come per il Pellegrinaggio alla Mecca: in passato la gente impiegava diversi mesi per raggiungere le città sante, incontrando difficoltà e affrontando peripezie infinite, oggi le comunicazioni e i viaggi in aereo consentono di raggiungere la Mecca in poche ore; la destinazione è la stessa, ma il tempo del viaggio può essere molto più breve.

Lo strumento principale che un maestro affida all'aspirante attraverso cui acquisisce consapevolezza e raffina il proprio cuore, è la "Menzione del Nome di Dio" (*dhikr*). Questo è un compito assegnato all'uomo in alcuni versi del Corano: «Ricordatevi di Me e Io mi ricorderò di voi» (*Corano* II: 152). Nella terminologia del Sufismo il *dhikr* si riferisce in genere alla menzione del Nome dell'Essenza divina (*Allāh*), così come alla ripetizione incessante della formula dell'attestazione dell'Unità e dell'Unicità divine: "Non c'è altra divinità fuorché Dio" (*Lā ilāha illā Allāh*). Lo scopo iniziale della pratica quotidiana è quello di allontanare la distrazione e di fissare nell'aspirante una permanente consapevolezza interiore ed esteriore. Secondo la Sunna, questo è il "perfezionamento" (*ihsān*), di cui parla il Profeta in una famosa tradizione, che altro non è se non la consapevolezza di "adorare Dio come se Lo vedessi, poiché se anche se tu non Lo vedi, Lui vede te".

Vi sono molti modi di recitare il *dhikr*: alcuni scelgono di recitarlo ad alta voce, altri in silenzio, alcuni preferiscono farlo seduti, altri stando in piedi ed a volte adottando movimenti e particolari attività respiratorie per aumentarne l'effetto, come nel caso dei Qādiriyya o degli Shādhiliyya. Il metodo della Naqshbandiyya Mujaddidiyya, nella maggioranza delle sue ramificazioni, è invece basato sul silenzio e sull'immobilità, sulla menzione silenziosa del Nome di Dio e la meditazione sui centri sottili, chiamata *murāqaba*, che vuol dire mantenere la vigile l'attenzione verso la Realtà Unica, in attesa di un'ispirazione.

Ciò che Hazrat Azad Rasūl ripete a più riprese nel libro, è che la via del Sufismo al giorno d'oggi non è più ristretta ad una élite, ma è aperta a tutti coloro che sono sinceramente attratti dalla prospettiva del percorso spirituale, ed è una via che si addice a uomini e donne, orientali e occidentali, indistintamente. Oltre alla presenza di un maestro autorizzato ciò

che occorre è una certa predisposizione, quindi l'assiduità e la tenacia nel praticare ciò che il maestro indica nelle sue istruzioni, durante alcune parti del giorno e della notte. Per far questo è necessario fermare per un attimo il tempo, far spazio tra i propri impegni giornalieri e dedicare alla pratica spirituale sufficiente attenzione ed energia. Svolgendo assiduamente il compito assegnato i risultati non si faranno attendere, sottoforma dell'emersione di qualità nobili del carattere: pazienza, soddisfazione, generosità, distacco; la crescita interiore di queste qualità apparirà esteriormente nella forma dell'*adab*, la cortesia spirituale, celebrata in molti trattati medievali islamici come il segno più concreto del perfezionamento dell'essere.

Demetrio Giordani

BIOGRAFIA DELL' AUTORE

*Hazrat*¹ Azad Rasūl nacque nella città di Kankroli nell'Udaipur, in India, nel 1920. Egli mostrò fin dall'infanzia un forte interesse per le ricerche spirituali. La sua mente in via di sviluppo ben presto venne assorta da domande di ordine esoterico: "C'è qualche potere oltre il piano fisico e mentale dell'esperienza umana? Dio esiste? Se Dio è Uno, perché le religioni differiscono?" Guardando la gente pregare, si chiedeva: "Le preghiere ricevono veramente una risposta? O hanno solo effetti psicologici?" Questi interrogativi assorbirono *Hazrat* fin dai suoi primissimi anni.

Gli indù hanno da lungo tempo ritenuto sacra la città di Kankroli, dove *Hazrat* passò gli anni della sua infanzia. Un grande tempio indù attirava là pellegrini da tutta l'India, dando al giovane *Hazrat* Rasūl l'opportunità d'incontrare molta gente pia ed erudita. Anche dopo essersi allontanato per portare avanti la sua istruzione, *Hazrat* tornava a Kankroli durante le vacanze estive. In gioventù, desiderava discutere i suoi interrogativi con i maestri spirituali.

Hazrat fece ingresso al Jamia Millia Institute al primo ciclo scolastico e continuò a frequentarlo per tutta la durata degli studi accademici di primo livello. Abbinando i suoi impegni didattici con le inclinazioni spirituali, conseguì la laurea di primo livello in Studi islamici e in Arabo. Successivamente proseguì fino a ricevere una laurea di secondo livello - questa, in pedagogia - dall'università di Allahabad.

1 "Hazrat" (o "Hadrat") è un titolo di rispetto derivato dalla radice araba *hadara*, che connota l' "essere presente" o l' "essere nella presenza". Mentre l'appellativo è molto usato tra gli arabofoni e i musulmani, esso ha uno speciale significato nel contesto del Sufismo, un sentiero che aspira ad accrescere la consapevolezza degli individui sulla vicinanza di Dio momento per momento della vita. Il maestro Sufi in quanto *Hazrat* può essere visto come uno che ha conseguito la consapevolezza della Presenza Divina - ed è, metaforicamente, presente in quella Presenza - e che può assistere i ricercatori nella loro cerca per sperimentare similmente la vicinanza a Dio nella loro vita.

Due professori al Jamia Millia svolsero un ruolo importante nella vita di *Hazrat*. Il Prof. M. Mujeeb, insegnante di storia di *Hazrat*, aveva studiato a Oxford ed era autore di numerosi libri, incluso *Indian Muslims*. *Hazrat* descriveva il Prof. Mujeeb come “una amabile personalità”, un uomo che, malgrado non fosse formalmente un Sufi, possedeva la natura e il carattere di un Sufi. Più e più volte il Prof. Mujeeb disse ad *Hazrat*: “Ognuno cerca di *prendere* qualcosa. Tu dovresti diventare una persona che può *dare* qualcosa”. Queste parole s’impressero profondamente nel giovane, dando forma più tardi alla sua scelta di carriera.

Un secondo professore che influenzò *Hazrat* fu il Dr. E.J. Kallat, un cristiano cortese ed erudito. Il Dr. Kallat supervisionava i programmi sportivi del college ed era allenatore della squadra di hockey. *Hazrat*, che era capitano di questa squadra, divenne stretto conoscente del Dr. Kallat. “C” insegnò un’importante lezione”, ricorda *Hazrat*. “Egli diceva: ‘Fate di voi stessi un uomo. Prima meritate, poi desiderate’. In altre parole, dovete qualificarvi prima di poter conseguire qualunque cosa”. Benché non fosse un musulmano, il Dr. Kallat prescriveva ai suoi allievi di “cercare di essere dei buoni, rigenerati musulmani”. Spesso invitava *Hazrat* a casa sua, dove erano soliti leggere e discutere brani biblici, oltre che di mistica cristiana e di altri argomenti.

Il rispetto del Dr. Kallat per le fedi diverse approfondì l’interesse del suo studente per tutte le religioni. Come spiega *Hazrat*, “Io sono musulmano per nascita, ma non sono stato sempre soddisfatto della religione che ho ereditato. Nel momento in cui sono diventato abbastanza preparato da dissociarmi da essa, ho intrapreso il sentiero della ricerca con mente e cuore aperto. Mi sono liberato dai vincoli delle autorità tradizionali e ho esposto la mia mente a tutte le influenze”.

Hazrat esplorò la validità di molti sistemi religiosi. Cercò la risposta alle sue domande nei testi sacri di diverse fedi, sostenne discussioni con dotti di religione e con atei, e si mise al corrente della filosofia moderna e della metodologia scientifica. Si appassionò talmente della Bhagavad Gita da leggerla più e più volte, imparandone anche a memoria delle parti.

Hazrat inoltre studiò e fece esercizio di pratiche spirituali nella speranza di determinare se qualche realtà più permanente fosse alla base del fenomeno chiamato “vita”. Esplorò *Yoga* e *Vedanta*, bagnandosi nelle sacre acque del Gange, vivendo la vita di un *brahmachari* (un discepolo celibe e addestrato dello *Yoga*), e impegnandosi in varie altre pratiche *yoga*. Egualmente s’impegnò a fondo nello studio accademico dell’Induismo. Il master in filosofia da lui ottenuto dall’Università Musulmana di Aligarh incluse una specializzazione sia nel pensiero induista che in quello musulmano.

Tuttavia l'aspirazione interiore rimaneva insoddisfatta. *Ḥazrat* non aveva ancora trovato il sentiero del quale andava in cerca.

Dopo essersi guadagnato il master, *Ḥazrat* ricevette un'offerta di proseguire gli studi di dottorato negli Stati Uniti. Egli rifiutò. Deciso a seguire la direttiva del Dr. Mujeeb - dare piuttosto che prendere - entrò a far parte della Jamia Millia University, benché qualificato per posizioni più prestigiose e meglio pagate in qualunque sede. Molti dei suoi colleghi afferrarono l'opportunità di un miglioramento di status e di reddito. Ma *Ḥazrat* rimase nella nuova università che lottava per emergere, deciso a servire i suoi studenti anche a costo di venire ridicolizzato come un "idealista".

L'impegno di *Ḥazrat* alla Jamia Millia rifletteva il suo credo che non possa esservi lavoro migliore che quello d'insegnare ai ragazzi e aiutarli a edificare il loro carattere. L'obiettivo della scuola era quello di preparare i giovani ad essere dei buoni cittadini, indiani patrioti e veri musulmani, non strumenti della "macchina britannica" che dominava l'India della pre-indipendenza. Tutti gli insegnanti alla Jamia Millia lavoravano a questo fine e con zelo missionario.

A quel tempo, la Jamia Millia non riceveva sussidi governativi. Le sue entrate venivano solamente da concessioni, da donazioni, da aiuti della comunità e dalla didattica. Gli stipendi erano minimi. *Ḥazrat* guadagnava quaranta rupie al mese. Il Dr. Zakir Husain, vice-rettore e più tardi presidente dell'India, riceveva soltanto ottanta rupie. Gli insegnanti, tuttavia, reputavano il loro stesso lavoro una ricompensa. Svolgevano i loro compiti come un ufficio religioso e s'impegnavano nel lavoro per amore del lavoro.

Servire i ragazzi fornì uno sbocco al desiderio di *Ḥazrat* di trovare un significato nella vita. Egli continuava anche ad esplorare la natura dell'esistenza attraverso ricerche filosofiche e spirituali. La sua carica nella facoltà aveva fatto di lui l'associato del Prof. Mujeeb, e i due s'incontravano periodicamente per discutere del lavoro. Spesso erano soliti finire l'incombenza in una ventina di minuti e poi impiegavano un'ora a discutere di Sufismo alla luce del pensiero e della scienza contemporanea.

Ma a dispetto di anni di ricerca e di sforzi, *Ḥazrat* rimaneva deluso. Egli concluse nel suo cuore che la ricerca nella quale si era imbarcato era difficoltosa se non impossibile.

Proprio quando *Ḥazrat* stava quasi per disperare, il suo amico R.R. Wahidi gli disse che il maestro Sufi *Ḥazrat Shaykh Muḥammad Sa'īd Khān* (r.a.) stava viaggiando nel loro territorio. Lo *shaykh* insegnava arabo in una scuola ad Azamghar (Uttar Pradesh) e stava arrivando per tenere un corso d'aggiornamento a Mathura, una città vicina a Vrindavan, non lontano da Delhi.

Il Sig. Wahidi suggerì che *Hazrat* incontrasse lo *Shaykh* Sa‘īd Khān (r.a.). *Hazrat* fu d’accordo. Guardando all’indietro anni dopo, egli disse: “Pensai ‘va bene, suppongo che dovrei andare. Forse potrò ricevere qualche orientamento da quest’uomo”.

Hazrat giunse a Mathura con una sensazione di possibilità e di speranza. Arrivato alla moschea, fu guidato agli appartamenti dello *shaykh*. Si avvicinò alla stanza e vide una persona seduta, che indossava un abito semplice e un copricapo rotondo. L’uomo notò *Hazrat* e lo chiamò perché entrasse. *Hazrat* si fece conoscere con una lettera di presentazione, che lo *shaykh* lesse con approvazione.

Hazrat disse poi allo *shaykh* per quale motivo fosse venuto. Spiegò che era stato in cerca per molti anni e che aveva provato molti sentieri. “Se c’è qualcosa di reale nel vostro addestramento”, concluse, “vi prego d’istruirmi in esso. Ma se questo insegnamento è solo chiacchiera per piacere alla gente, preferirei piuttosto non perdere il vostro tempo o il mio”.

Avendo ascoltato tutto ciò, lo *shaykh* rispose: “Questo sentiero è solo un sentiero d’esperienza. Cominciate, e vedete cosa succede.” Questo fu tutto.

Quella breve affermazione ebbe un impatto immediato. *Hazrat* ha detto: “In quel momento mi sentii distaccato dal mondo, e il mio cuore ebbe una forte propensione verso lo *shaykh*. Sentii amore nel mio cuore”. Allora e in quel luogo *Hazrat* richiese l’insegnamento allo *shaykh* Muḥammad Sa‘īd Khān (r.a.).

Fin dall’epoca di questo incontro iniziale, *Hazrat* non vedeva l’ora d’incontrare lo *shaykh* di *Shaykh* Muḥammad, *Hazrat* Ḥamid Ḥasan ‘Alawī (r.a.). Le sue successive vacanze invernali gliene fornirono l’opportunità. Dopo aver passato il tempo con lo *Shaykh* ‘Alawī (r.a.), *Hazrat* concluse che alla fine Dio aveva esaudito le sue preghiere. Era pienamente convinto di essere arrivato alla persona giusta e al sentiero giusto, la persona e il sentiero che avrebbero estinto la sua sete e soddisfatto la sua brama interiore. Così iniziò il cammino di *Hazrat*.

Nel Sufismo *Hazrat* trovò la soddisfazione che gli era così a lungo sfuggita. Egli trovò un più profondo significato anche nella religione nella quale era nato. Alcune decadi dopo, egli osservò: “Ora sono un musulmano non perché appartengo a una famiglia musulmana, ma perché ho scoperto l’Islām attraverso i miei stessi desideri, la mia ricerca e la mia esperienza”.

Hazrat fece pratica con lo *Shaykh* Muḥammad Sa‘īd Khān (r.a.) per trent’anni, passando il tempo con lui durante i viaggi e nella sua casa di Azamgharh. *Hazrat* si sforzava di essere recettivo alla guida e alle istruzioni dello *shaykh*; il suo *shaykh* rispondeva generosamente. Alla fine *Hazrat* ricevette il permesso d’istruire i ricercatori nei sacri e profondi in-

segnamenti di cinque ordini ² del Sufismo: quelli naqshbandī, mujaddidī, chishtī, qādirī e shādhilī. Finalmente venne il giorno in cui lo *Shaykh* Muḥammad Sa'īd Khān (r.a.) gli disse: “Tutto ciò che ho ricevuto dal mio *shaykh*, l'ho dato a te. Ora attendi le benedizioni di Dio, perché il successo dipende dalla Sua misericordia e benevolenza. Non viene dallo sforzo che ci metti”. Citò poi il Corano: *Allah concede le Sue benedizioni a chi Egli vuole*.³

Nei primi anni del suo cammino, *Hazrat*, come molti nuovi discepoli, sentiva l'impulso di dedicare tutto il suo tempo alla meditazione e alla preghiera. Tuttavia agli allievi del *Taṣawwuf*⁴ non viene richiesto di rinunciare al mondo; piuttosto, essi debbono essere “nel mondo, non del mondo”. Nel territorio familiare della vita di ogni giorno i condizionamenti, le inclinazioni e i modelli del ricercatore sono più profondamente impiantati, ed è qui che debbono essere superati. È anche qui che uno può servire Dio e la creazione di Dio. Quando *Hazrat* disse a Muḥammad Sa'īd Khān (r.a.) che desiderava lasciare il lavoro e dedicarsi totalmente alla pratica spirituale, lo *shaykh* gli proibì di farlo. Svolgere un lavoro terreno è essenziale per il successo nel cammino, spiegò. *Hazrat* continuò a lavorare come insegnante e alla fine divenne preside della Jamia Millia, congedandosi dopo trentasei anni passati alla scuola.

Nel corso della vita del suo *shaykh*, *Hazrat* rivolse i suoi sforzi al fine di rendere più accessibili gli insegnamenti sufi ai ricercatori dell'India e dell'Occidente. Lo aveva a lungo turbato il fatto che mentre persone da tutto il mondo venivano in India in cerca della verità, pochi scoprivano i benefici offerti dalla via sufi. I più si orientavano verso le scuole meglio conosciute del *Vedanta* e dello *Yoga*. Era facile trovare tali tecniche: i guru giravano il mondo aprendo centri di pratica. I segni di un reale progresso, tuttavia, erano rari, soprattutto quelli di un progresso che riflettesse

2 “In conformità con la pratica corrente, la parola “ordine” viene usata per tutto il testo in riferimento ai lignaggi dei maestri sufi. Il termine originario arabo per un lignaggio sufi è *ṭarīqa*, che significa “sentiero” o “via”, non “ordine”. Diversamente dagli ordini religiosi del monachesimo cristiano, le *ṭuruq* [plurale di *ṭarīqa*] nacquero come “corpi liberamente organizzati di *pīr* [maestri] e *murīd* [allievi]” che al loro culmine godettero dell'obbedienza di persone di diversa estrazione e stile di vita, includendo uomini e donne, sovrani e contadini, asceti girovaghi e professionisti ben sistemati”. (Marshall G.S. Hodgson, *The Venture of Islam: Conscience and History in a World Civilization*, Vol. 2, Chicago: The University of Chicago Press, 1977, pp. 210-222).

3 Corano XXIV, 58.

4 I termini “Sufismo” e *Taṣawwuf* - derivati entrambi dalla radice araba *ṣ-w-f* - sono usati intercambiabilmente per tutto il testo.

le necessità delle persone che dovevano vivere e lavorare nella società contemporanea.

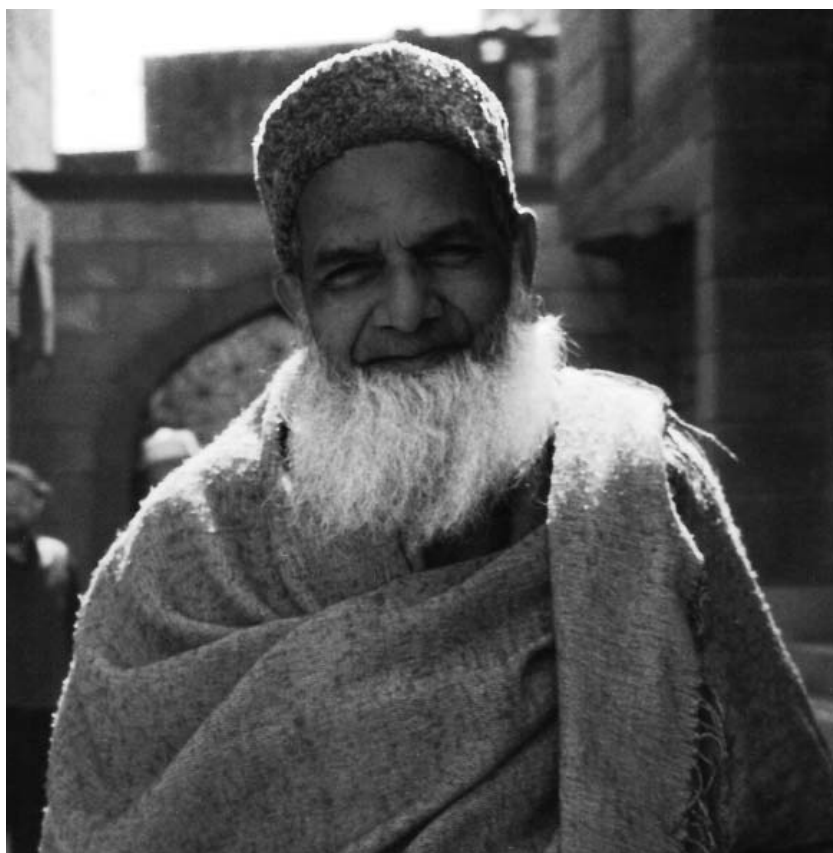
Convinto che il Sufismo potesse soddisfare la cerca del moderno ricercatore, *Hazrat* concepì l'idea di una scuola che offrisse l'istruzione nei cinque principali ordini sufi. Col consenso e la guida del suo *shaykh*, creò l'*Institute of Search for Truth*, situato a Delhi. *Hazrat* stabilì diramazioni dell'istituto nel Regno Unito, negli Stati Uniti, in Polonia, Turchia e Australia. *Hazrat* Azad Rasūl è trapassato da questo mondo il 7 novembre 2006. Aveva speso più di cinquant'anni della sua vita lavorando incessantemente per diffondere il messaggio del Sufismo nel mondo, e in particolare in Occidente. Avendo viaggiato in lungo e in largo non solo per l'India, ma anche per l'Australia, l'Asia Orientale, l'Europa e l'America, oggi il suo retaggio include ricercatori di tutto il mondo. Il numero di ricercatori che hanno beneficiato dell'insegnamento di *Hazrat* (r.a.) continua ad accrescersi attraverso l'*Institute of Search for Truth* e la *School of Sufi Teaching* (www.sufischool.org), che hanno diramazioni in molte nazioni. Com'è nella tradizione degli ordini sufi, il lavoro continua ininterrotto. Il figlio e vicario (*khalifa*) di *Hazrat*, lo *Shaykh* Ḥamid Ḥasan, conduce ora l'*Institute of Search for Truth* e la *School of Sufi Teaching* e impartisce iniziazione e guida alla gente sul sentiero del Sufismo.

Questo breve bozzetto biografico rivela quali siano le qualità e i requisiti fondamentali di un allievo del Sufismo. Il buonumore, la fede, la fiducia e la sincerità di *Hazrat* Azad Rasūl sono chiavi sperimentate per il successo esteriore e, cosa più importante, per quello interiore. La sua capacità di trasformare ogni sfida in un'opportunità di crescita e di adorazione (*'ibāda*) è un segno distintivo del vero Sufi.

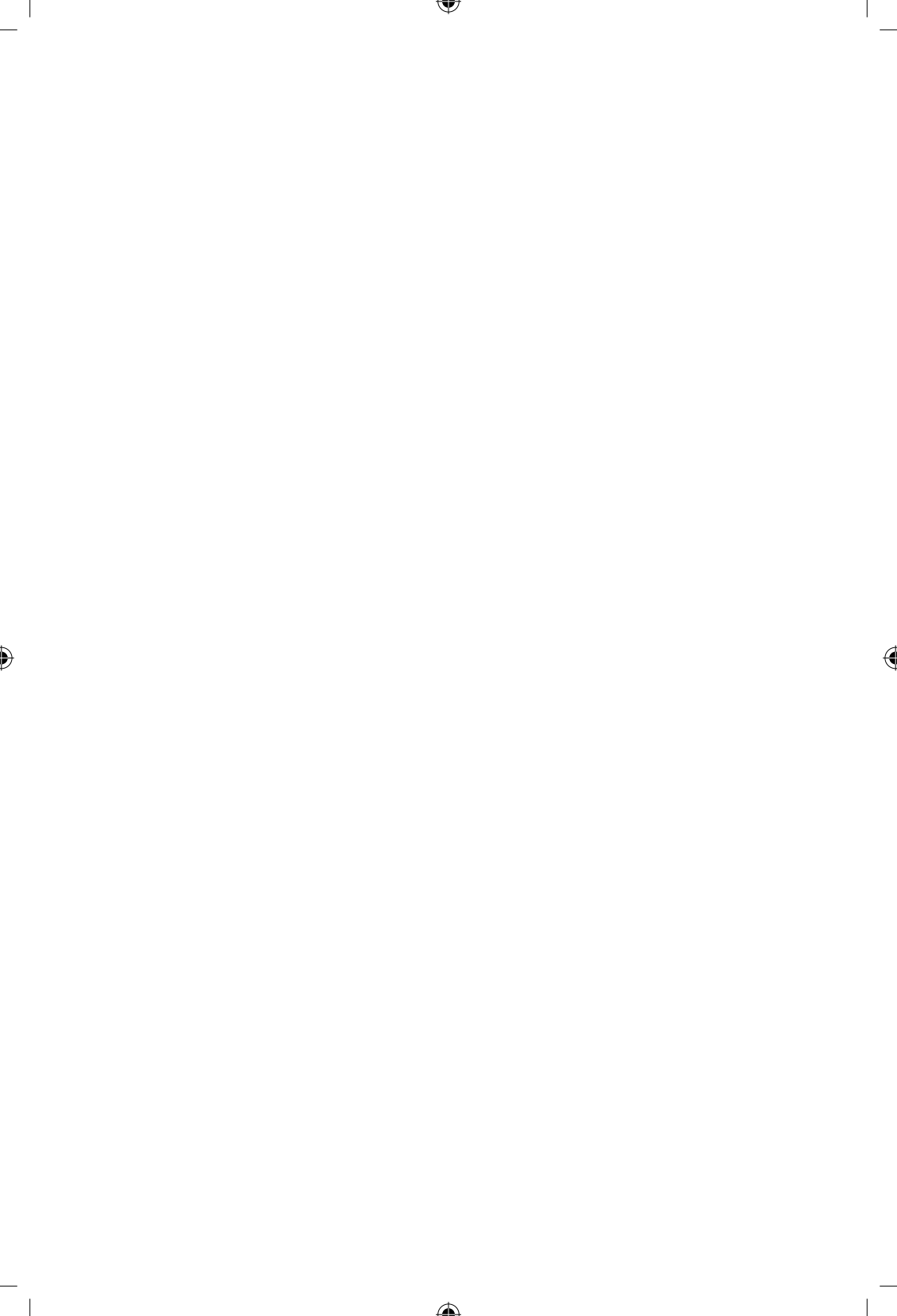
Fin dai primissimi anni, *Hazrat* anelava a scoprire il significato e lo scopo della vita. Fece lo sforzo di rintracciare un maestro, e, una volta che ne ebbe trovato uno, perseverò nel seguire le direttive della guida finché raggiunse la sua meta. Nel frattempo, continuò ad adempiere i compiti terreni come marito, padre, nonno, insegnante, preside, capo della comunità e anziano stimato. Il congedo dalla sua professione non significò il ritiro dal mondo. Piuttosto, egli dedicò più tempo alla missione e al servizio spirituale, inclusa l'edificazione dell'Istituto, la costruzione di una moschea e di una *khānqāh* (centro d'istruzione sufi), e i suoi doveri familiari. In questo modo, *Hazrat* Azad Rasūl illustra in pratica ciò che questo libro descrive a parole. Dai giorni in cui era uno scolaro fino ad oggi, la sua vita ha compendiato cosa sia un Sufi.

Questo volume è indirizzato sia a quelli che sanno poco del Sufismo, sia a quelli già informati che desiderano una conoscenza più profonda. I

dialoghi qui presentati introdurranno i principianti al Sufismo e ai suoi benefici. Ricercatori più avanzati troveranno strumenti che li assistano nel loro progresso. Entrambi troveranno germogli d'intuizione e d'illuminazione, rischiarati dalla luce di chi ha seguito con successo il sentiero del *Taşawwuf*.



Mawlānā Hazrat Azad Rasūl (1920-2006)



NOTA DEL TRADUTTORE

L'Autore ha adottato un linguaggio facile per venire incontro a un pubblico come quello occidentale, per la maggior parte inesperto dei termini tecnici della mistica, e ormai anche di quelli della religione. Questa scelta dell'Autore comporta alcune difficoltà di traduzione, anzitutto per la diversa estensione dell'area semantica di alcuni termini nelle due lingue: un esempio fra tutti sono i termini inglesi *student* e *to study*, frequentissimi nel testo, che non si possono rendere con *studente* e *studiare*. *To study* sta sì per *studiare* ma anche, al tempo stesso, per *applicarsi*, in questo caso dedicandosi agli esercizi spirituali prescritti, il che non può essere reso in italiano con *studiare*. Infatti il testo usa molto il linguaggio della didattica: ad es. i gruppi di allievi che praticano insieme gli esercizi spirituali sono chiamati *study groups*, che abbiamo reso con *gruppi di lavoro*; abbiamo poi chiamato *allievo* (nel testo lo *student*) quello che, a differenza del *discepolo* (*disciple* o *murīd*), non ha ancora ricevuto l'iniziazione. Pur cercando di fare una traduzione il più letterale possibile, si è dovuto ricorrere a termini diversi per rendere la stessa parola in diverse parti del testo e trovare un compromesso muovendosi all'interno di sinonimi che rispettino per quanto possibile l'impostazione originale. Ad esempio nel caso di *mysticism* si è tradotto *mistica* anziché *misticismo* perché con quest'ultimo termine si è finito per identificare, in italiano, un'attitudine passivo-sentimentale verso il Divino, che non sempre richiede un metodo e tanto meno un'iniziazione. Abbiamo poi tradotto *intuizione* laddove nel testo fosse presente l'inglese *insight*. Esattamente come il termine inglese, *intuizione* (dal latino *in-tutio*) sta a indicare uno sguardo nell'interiorità, posto che per quest'ultima non s'intenda la propria anima, bensì il centro del proprio essere dove ha sede la Divinità: l'intuizione non è perciò qualcosa di irrazionale, con caratteristiche emotivo-sentimentali, bensì un atto conoscitivo in sobria e lucida connessione con la Verità. Forse non sarà superfluo aggiungere che l'aggettivo *esoterico* in questo testo non ha nulla a che vedere con i significati inquietanti che gli ha attribuito recentemente certa prosa, soprattutto giornalistica: indica invece un insegnamento riservato, di ordine interiore,

diretto e orale, che prevede anche la trasmissione - nel testo se ne parla ripetutamente - di un'influenza spirituale dal maestro all'allievo.

Un'altra osservazione riguarda l'uso moderno anglosassone di declinare sia al maschile che al femminile ogni pronome e ogni possessivo (come *he/she, his/her*, etc). In italiano il maschile compendia entrambi i generi (ad es.: il ricercatore = il ricercatore o la ricercatrice; lo *shaykh* = lo *shaykh* o la *shaykha*), e resta inteso che qualunque cosa nel testo sia stata tradotta solo al maschile vale anche per le donne, non esistendo nel Sufismo alcuna preclusione o differenza in proposito. Notiamo infine che l'Autore molte volte costruisce all'inglese (aggiungendo la *s* finale) il plurale delle parole arabe, persiane e urdu, secondo l'uso dell'inglese discorsivo ed evitando quasi sempre la costruzione del plurale arabo, che rende difficilmente riconoscibili alcuni termini per il lettore inesperto di tale lingua. Nell'impossibilità di fare lo stesso in italiano abbiamo preferito riportare i termini al plurale laddove fosse indispensabile, e abbiamo aggiunto in appendice un glossario per facilitare la comprensione dei termini arabi e persiani a coloro che non hanno familiarità con le lingue orientali.

La traduzione non è stata eseguita senza aver consultato più volte il figlio dell'Autore, guida attuale dello stesso ramo dell'ordine naqshbandi-mujaddidi di Delhi, al quale va anche per questo il nostro più sincero ringraziamento.

RISPOSTE ALLE DOMANDE

Nota introduttiva

La mistica è una manifestazione dell'essenza basilare di tutte le religioni. Ogni fede ha la sua dimensione interiore, spirituale. Nell'Islām, questa dimensione è conosciuta come Sufismo o *Taşawwuf*.

Il mistico è gratificato da un'estensione di consapevolezza, che porta alla liberazione di facoltà latenti e a una visione dilatata che abbraccia aspetti della verità fuori dalla portata dell'intelletto. Egli ha un'esperienza diretta della presenza di Dio - un'esperienza spesso inesprimibile a parole.

La consapevolezza mistica oltrepassa epoche e culture. Alcune tradizioni mistiche, tuttavia, aumentano o diminuiscono in popolarità secondo le necessità del tempo e del luogo. Se voi steste vivendo nell'Europa di quattrocento anni fa, probabilmente non stareste tenendo in mano un volume sul Sufismo. La mistica orientale aveva poca attrattiva nelle società occidentali rette fermamente sotto la potestà della Chiesa. Ma l'Illuminismo e il dibattito tra materialismo scientifico e Cristianità introdussero un'era di scetticismo. Il dogma tradizionale pareva non potersi più indirizzare esaurientemente ai quesiti della gente e ai loro dubbi su se stessi e sul loro posto nell'universo.

Verso la fine del diciannovesimo secolo, gli occidentali cominciarono a cercare delle risposte verso Oriente. La Società Teosofica, istituita nella città di New York nel 1875, presentò la mistica orientale a un pubblico più vasto. Nel 1883, *Swami Vivekananda* presentò il *Vedanta* alla Conferenza Mondiale delle Religioni di Chicago. L'interesse per il *Vedanta*, lo *Yoga* e il Buddhismo crebbe costantemente negli anni seguenti.

Per molta gente, l'interesse per le dottrine orientali rimase superficiale. Alcuni, tuttavia, iniziarono a cercare un approccio esauriente, spirituale, alla vita quotidiana. Contemporaneamente, eruditi occidentali estesero le loro attività agli studi sull'Islām. L'attenzione dei ricercatori e degli eruditi analogamente si rivolse verso il Sufismo.

Uno dei primi maestri del Sufismo in Occidente fu *Hazrat Inayat Khan*, che fu il pioniere della sua diffusione nel Nord America e in Europa a partire dal 1910. Nelle decadi seguenti, maestri sufi hanno istituito *takīya* (centri di formazione) negli Stati Uniti, nel Regno Unito e in altri luoghi al di fuori del mondo musulmano. Le pubblicazioni sul Sufismo sono pure divenute ampiamente disponibili. Oggi nelle aree metropolitane occidentali non è necessario andare più in là della libreria locale per trovare letteratura sufi, e cercare oltre che nell'elenco telefonico per trovare scuole che offrono lezioni sugli aspetti della pratica sufi.

Takīya e testi differenti rappresentano correnti differenti dell'insegnamento sufi. Questo libro non fa eccezione: pur riguardando il Sufismo in generale, esso riflette gli insegnamenti tramandati lungo il lignaggio di *Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) (m. 1900), uno *shaykh* indiano dell'ordine *naqshbandī-mujaddidī* autorizzato anche negli ordini *chishtī*, *qādirī* e *shādhilī*. Esso differisce da alcune delle più divulgate presentazioni del Sufismo sotto diversi aspetti.

Primo, sebbene molti occidentali intuiscono il valore della meditazione nel cercare una vita più piena di significato, spesso esitano a sottoporsi alla disciplina che l'autentico Sufismo comporta. Perciò certe cerchie sufi hanno cominciato a vedere il *Taṣawwuf* attraverso un filtro superficiale, quasi occultista. Al contrario, questo testo sottolinea che molto sforzo è richiesto per conseguire i frutti del Sufismo. Esso chiarisce l'importanza di compiere pratiche organizzate sotto una guida autorizzata.

Una seconda tendenza alla quale questo libro rivolge il discorso è il desiderio di generiche esperienze mistiche, che ha spinto verso tentativi di far divorziare il Sufismo dall'Islām. Qualsiasi valido sentiero esoterico è inseparabile dalla cornice di rivelazione che gli ha dato origine. Il Sufismo ha le sue radici nelle rivelazioni coraniche e nella *Sunna* (esempio e insegnamenti) del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.). Tuttavia molti vorrebbero negare la sua origine islamica. Musulmani che non hanno familiarità con le pratiche e le massime sufi le respingono come aliene all'Islām. Non-musulmani che sono attratti dagli insegnamenti esoterici ma sono restii alla religione pretendono che il Sufismo possa essere seguito indipendentemente da essa. Una più chiara comprensione dell'Islām da entrambe le parti renderebbe evidente l'inseparabilità della rosa sufi dal suo roseto islamico. *Inshā'Allāh* (Dio volendo), le spiegazioni fornite in questo libro possono favorire tale comprensione.

Terzo, gli insegnamenti *naqshbandī-mujaddidī* che io diffondo qui hanno ricevuto minor attenzione in Occidente di quanta ne abbiano avuta gli insegnamenti di certi alti ordini. Differiscono, per esempio, dalla tendenza

gnostica nel Sufismo, ben nota agli accademici. Gli gnostici sostengono che l'esperienza unitiva sia l'ultimo stadio della realizzazione. Questo punto di vista fu chiaramente enunciato per la prima volta da Sufi eruditi del dodicesimo e tredicesimo secolo, incluso Abū Ḥamid al-Ghazālī (r.a.) (m. 1111), che visse e insegnò in Persia, e il famoso *shaykh* andaluso Ibn 'Arabī (r.a.) (m. 1240)⁵. I maestri naqshbandī-mujaddidī espressero la meta del Sufismo in un altro modo, focalizzando l'attenzione sul *fanā'* e sul *baqā'*⁶. Essi svilupparono un peculiare approccio al perfezionamento spirituale, racchiuso nel detto *indirāj an-nihāya fi'l-bidāya*: "dove altri finiscono, là segna il nostro inizio". Questa e altre caratteristiche degli insegnamenti naqshbandī-mujaddidī sono descritte nel testo.

I dialoghi qui presentati hanno avuto origine in conversazioni con gli allievi presso l'*Institute of Search for Truth* a Nuova Delhi e presso le sue diramazioni in Europa e negli Stati Uniti, che offrono una formazione negli ordini mujaddidī, naqshbandī, qādirī, chishtī e shādhilī. Nell'insegnare presso questi centri, ho trovato che le persone con un interesse per il Sufismo pongono ripetutamente certe domande. Le loro domande forniscono la cornice per il libro. Ho raccolto domande intese a presentare concetti generali del Sufismo, a spiegare tecniche specifiche dell'ordine naqshbandī-mujaddidī e ad esplorare la rilevanza del Sufismo per pubblici occidentali contemporanei. Spero che questo testo sia una risorsa che guidi e istruisca coloro che cercano sinceramente la verità.

Il mondo d'oggi, accelerato, orientato alla materia, ci sfida ad equilibrare le esigenze della vita d'ogni giorno con la soddisfazione dei nostri desideri interiori. Sono disponibili molte scelte nella cerca della conoscenza. Fra queste scelte, è mia esperienza che gli insegnamenti sufi, trasmessi attraverso una catena di maestri autorizzati, offrono un mezzo per condurre la vita in questo mondo nel contesto di un'esauriente filosofia intellettuale. In particolare la serie dei maestri naqshbandī-mujaddidī ha preso in considerazione la necessità di tecniche pratiche che possano essere integrate col lavoro, la famiglia e le responsabilità sociali. I loro insegnamenti possono dare oggi benefici a lettori di differente attitudine e natura, poiché hanno elevato ricercatori per generazioni.

5 Muhammad Abdul Haq Ansari, *Sufism and Shari'ah: A Study of Shaykh Ahmad Sirhindi Efforts to Reform Sufism* (Leicester, UK: The Islamic Foundation, 1986), p. 32.

6 *Fanā'* (letteralmente perire, svanire o essere consumato) è la percezione mistica dell'annullamento del sé e del mondo in Dio. Lo stadio successivo al *fanā'* è il *baqā'* (letteralmente sopravvivere, persistere, essere immortale), l'esperienza di sopravvivere o dimorare in Dio.

È solo per le benedizioni di stimati *shuyūkh* dei secoli passati che gli insegnamenti sufi sono persistiti. Io prego che con le benedizioni di questi grandi maestri Dio possa compiacersi del mio umile sforzo di parlare semplicemente della Sua verità, e che Egli possa accettarlo.

Hazrat Rasūl
Jamia Nagar, Nuova Delhi, India

PARTE I GENERALITÀ

Domanda 1: Il Sufismo

Cos'è il Sufismo?

La spinta verso la mistica - la spinta a sperimentare una dimensione oltre il mondo materiale, a conoscere, e ritornare verso, un'Essenza o Verità spirituale - è inerente a ogni persona, indipendentemente dalla sua religione. I singoli individui sono permeati da questa tendenza in diversi gradi. Alcuni ne sono dotati abbondantemente; altri, solo in piccola quantità. Alcuni hanno l'opportunità di svilupparla e di tradurla nella loro vita quotidiana, mentre altri non ce l'hanno. Non di meno, questa tendenza è presente in ogni essere umano.

Se il Sufismo è definito come mistica o come la via della mistica, allora il suo messaggio è indirizzato a tutti, non solo ai seguaci di una religione. Ogni fede ha il suo Sufismo. In ogni nazione e comunità ci sono stati dei Sufi, sebbene essi abbiano preso diversi nomi e adottato varie pratiche.

L'essere umano comprende non solo un corpo di carne, ma anche un altro aspetto, comunemente chiamato "io" o "il sé" (descritto in termini sufi come *nafs*). L'esperienza mistica attiva l'"io". Come una corrente elettrica, scorre attraverso un individuo sviluppando potenzialità inutilizzate. Con l'attivazione di sé viene un certo grado di consapevolezza e d'intuizione. La persona comincia a sentire che il suo "io" riflette un altro "io" - l'"Io" di un Essere Supremo. Essa diviene consapevole di Dio che agisce dentro e attraverso le creature.

Molte persone raggiungono questo livello di consapevolezza a qualche punto della loro vita. Un incontro, evento o realizzazione le apre a una realtà più grande di loro stessi. Per molti, questo livello di consapevolezza è sufficiente. Ma altri desiderano di più: contattare Dio, vedere il Divino, sperimentare la Verità. Essere solo una parte è insufficiente: essi desiderano annullarsi nel Tutto, nell'Eterno. Vogliono che la loro fede balzi avanti spontaneamente e continuamente, come acqua che scorre da una fontana.

Bramano realizzare in una maniera personale che *Dio è più vicino a voi della vostra stessa vena giugulare.*⁷

Come può essere soddisfatta questa brama? Dio è l'Essere Sublime; gli uomini in confronto sono grossolani. Essi possono udire, toccare, vedere, gustare e odorare cose materiali, ma l'Essere Supremo sfugge al rilevamento mediante questi mezzi. Come può una particella contattare il Sole? Come può una parte diventare il tutto? Gli esseri umani dall'inizio del tempo hanno tentato di risolvere questo dilemma.

Secondo gli insegnamenti sufi, il sentiero per sperimentare la Presenza Divina parte dal di dentro. Si dice che chi realizzi se stesso realizza il Signore. Dio è presente, ma gli individui non possono vedere l'Onnipotente perché cortine d'ignoranza velano i loro occhi e la ruggine ricopre i loro cuori. La persona media è ego-centrata. Solo dopo che ha lucidato il cuore e purificato il sé le cortine si solleveranno, la ruggine cadrà via, e gli occhi diverranno capaci di vedere Dio.

Attraverso anni di sforzi, i maestri sufi svilupparono un approccio scientifico per raggiungere tale perfezionamento. Essi scoprirono che in aggiunta alla mente, gli esseri umani hanno altri centri di consapevolezza che servono come facoltà interiori per raggiungere la conoscenza. Preminente fra questi centri è il cuore. Con pratica diligente, i maestri del Sufismo perfezionarono tecniche che attivano il cuore, coltivando una profonda intuizione e realizzazione.

Il cuore lucidato diviene uno specchio che afferra la luce della verità e la riflette nella propria consapevolezza. Con questa luce si fa chiara la comprensione che dietro i fenomeni materiali esiste un Essere del quale ogni cosa nell'universo è un riflesso. Diventando se stessi si riflette l'Essere superiore.

Scoprire e soddisfare il Divino potenziale, alla fine ha come risultato una fede che non vacilla e la certezza della verità. Ci si sottomette allora completamente all'Onnipotente, come una goccia di pioggia si sottomette all'oceano. Si vuole solo in accordo con la volontà di Dio; ogni azione viene compiuta solo per amor di Dio.

Con l'obbedienza di chi ha rinunciato a se stesso, il ricercatore comincia a riconoscere la Presenza del Divino in ogni evento e circostanza. La consapevolezza di Dio lo pervade in ogni momento. Egli diviene servitore sincero dell'Onnipotente. Infatti il Sufismo non è altro che sincerità interiore ed esteriore.

7 Corano L:16.

Il Sufismo non focalizza l'attenzione solamente sulla purificazione dell'individuo. Lottando per la rinuncia a se stesso, il *sālik* (viaggiatore spirituale) dedica anche le sue intuizioni al miglioramento della condizione sociale e culturale della comunità, della nazione e dell'umanità in generale. Questa dedizione al servizio fa del Sufismo una forza dinamica, trasformatrice a tutti i livelli, da quello personale a quello globale.

Storicamente, le persone imbevute della tradizione intellettuale razionale hanno accantonato il Sufismo come un'occupazione di genere speculativo, alimentata più dalle fantasie dei suoi praticanti che da reale conoscenza. Oggigiorno, ricercatori nel campo della coscienza umana, della fisica quantistica, della biologia, della chimica e della psicologia stanno arrivando a conclusioni che eguagliano le premesse del Sufismo. Per esempio, molti scienziati ora tengono conto della fondamentale interconnessione di tutti i fenomeni. Che parlino o no in termini di Dio, le loro intuizioni echeggiano l'atavica consapevolezza dei mistici dell'Unità Divina. Partendo da punti di comune comprensione, maestri e discepoli del Sufismo stanno ingaggiando nel dialogo gli scienziati, lavorando per colmare lo iato che c'è con loro, e così aiutano più persone a riconoscere i benefici di una visione spirituale della vita.

Come molte altre discipline, il Sufismo è caduto sotto l'influenza di persone che mancano di un'adeguata formazione. Ne sono emerse forme deteriorate. Spiegare cos'è il Sufismo richiede pertanto di fare attenzione a ciò che *non è*. Il Sufismo non riguarda prioritariamente il potere o l'intellettualismo. Non si appoggia su una miscela di tecniche culturali e preoccupazioni per il proprio io, che si traduce nella ricerca di maggior efficienza personale, capacità di guarigione, poteri psichici, e simili. Non è concepito per assicurare una bella vita ai maestri o ai capi delle organizzazioni, né tiene deliberatamente gli allievi in uno stato di mistificazione. Gli occidentali - spesso smaniosi di sintetizzare gli argomenti - possono abbracciare il Sufismo come un insegnamento concepito per unificare tutte le religioni e le credenze. Anche questo fraintende il suo scopo. Certamente lo sviluppo del potenziale spirituale dell'essere umano può diminuire l'intolleranza, il fanatismo, il pregiudizio e i conflitti. Ma questi sono risultati secondari del sentiero Sufi, non mete.

Benché abbondino derivati contraffatti del Sufismo, per grazia dell'Onnipotente la sua essenza resiste. Esso resta anche attinente, offrendo principi che possiamo usare come basi per le nostre intenzioni e azioni anche nell'età post-moderna. Il sentiero sufi promuove l'equilibrio tra vita esteriore e pratiche interiori - un equilibrio che sta diventando tanto più importante quanto più il ritmo della vita si va accelerando.

Altri modelli di formazione focalizzano l'attenzione sul corpo o sulla mente, sullo sviluppo di abilità, sulle qualificazioni professionali o sul carattere. Il Sufismo educa il cuore. Sviluppando l'infinita capacità del cuore di scandagliare l'universo della consapevolezza, gli aspiranti ottengono intuizioni che guidano le loro vite e servono come veicoli per conoscere sé stessi e Dio. Solo il cuore risvegliato può raggiungere Dio-consapevolezza; la mente non può. Coloro che seguono il sentiero sufi scoprono il segreto del risveglio del cuore. Essi realizzano e vivono la conoscenza rivelata al Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) da Dio, che ha detto: "La terra e il cielo non Mi contengono, ma il cuore del Mio fedele credente Mi contiene".

* * *

Domanda 2: Confrontare i sentieri mistici

In che differisce il Sufismo da altri sentieri mistici e d'unione, come il Buddhismo e lo Yoga?

Sebbene io abbia esplorato lo *Yoga* molti anni fa, il Sufismo è stato lo studio e il lavoro della mia vita, cosicché io posso parlare con autorevolezza solo dei suoi insegnamenti. Non è mio scopo fornire un confronto dettagliato delle tecniche mistiche. Il mio desiderio è semplicemente di aiutare i ricercatori della verità a trovare la loro strada lungo il sentiero per il quale ho viaggiato.

Nella misura in cui il Buddhismo, lo *Yoga* e altre discipline spirituali generano amore per l'umanità, senso del dovere, rispetto per gli altri e brama di conoscenza, essi hanno molto in comune a un livello elementare e tuttavia significativo. Però essi differiscono l'uno dall'altro e dal Sufismo sia nel metodo che nella loro idoneità ai singoli individui.

La maggior parte dei sentieri sono legati all'eredità spirituale di una specifica religione. In molti casi, questa eredità impone dei limiti agli aspiranti alla pratica. Per esempio, il discepolo dello *Yoga* che non sia nato indù non può essere pienamente integrato nel sistema *yoga*, perché non ha nessuna casta o *paratparam* (lignaggio). Le pratiche mistiche degli ebrei hanno una storia lunga ed insigne ma, essendosi preservate con la tradizione ebraica, sono dirette a individui che siano ebrei di nascita. Il Buddhismo supporta la vita monastica, uno stile di vita che si adatta ad alcuni ma non ad altri.

Per grazia di Dio, il Sufismo è rimasto fino ad oggi una tradizione percorribile. Il Sufismo accoglie gente di qualsiasi retroterra religioso, culturale ed etnico, proprio come il suo contenitore, l'Islām, chiama a raccolta

per proteggerli le dottrine e le pratiche dei membri di altre fedi. Inoltre, il Sufismo supporta uno stile di vita che è rispondente alle inclinazioni naturali degli esseri umani.

Il Sufismo differisce dagli altri sentieri anche nel suo approccio al perfezionamento personale. Molti metodi danno inizialmente risalto alla purificazione del sé. Per esempio, il praticante dello *Yoga* usa la mente (cioè l'aspetto conscio del sé) per divenire attento. Egli può passare molto tempo a lottare con i processi e i condizionamenti mentali prima di divenire aperto alle intuizioni mistiche.

Al contrario, la *ṭarīqa* (via o sentiero) *naqshbandī-mujaddidī* dà risalto alla purificazione del cuore. Usando la capacità innata del cuore di essere attento, i ricercatori entrano più velocemente in uno stato di recettività. Perfino i principianti possono imparare a volgersi verso il cuore e a dirigere l'attenzione del cuore verso Dio mediante la *niyya* (intenzione). Attraverso questa pratica, nota come *murāqaba* (meditazione⁸), l'allievo diviene disteso e ricettivo alla trasmissione. Solo dopo che il cuore sia stato trasformato lo *shaykh* guida l'allievo a dedicare l'attenzione al sé e alle attività della mente.

Alcuni sentieri mistici coltivano poteri straordinari, lo sviluppo dei quali può rigonfiare l'io. La via *naqshbandī-mujaddidī* è l'antitesi di ciò. Il semplice atto della *murāqaba* incoraggia l'umiltà e la pazienza, attraverso le quali ha luogo la purificazione (*tazkīya*). L'allievo attende in meditazione come l'amato attende l'amante. Talvolta, uno attende per anni; ma l'attesa è riempita di speranza.

* * *

Domanda 3: Scegliere un sentiero

Come posso sapere se il Sufismo è il sentiero migliore per me?

In ogni campo i docenti stimano grandemente la propria disciplina. Le loro referenze, tuttavia, sono misure d'efficacia meno affidabili di quanto lo siano la sperimentazione personale e lo svelamento intuitivo. Alla fin fine, voi soli potete stabilire la via giusta per voi stessi, soppesando quanto

8 *Murāqaba* significa osservazione scrupolosa e attenzione vigile. Ciononostante a volte viene espresso nel lessico sufi come "meditazione". Per ragioni pratiche nel testo verrà utilizzata questa seconda accezione del termine.

un metodo sia valido per le vostre necessità e capacità di progresso nel contesto della vostra vita personale.

È importante vagliare diverse caratteristiche nella scelta di un sentiero. Dato che la nostra società cambia rapidamente, bisogna che un metodo sia adattabile per essere efficace. Per coltivare il progresso spirituale, deve incoraggiare l'auto-disciplina. Dovrebbe accogliere i ricercatori al di là delle tendenze psicologiche e spirituali, al di là della mentalità del devoto o del suo culto. Deve aiutare la gente a trattare efficacemente col mondo moderno, e deve promuovere la consapevolezza delle nostre interrelazioni con dei nostri doveri verso tutti gli esseri viventi.

Sulla base della mia esperienza personale, posso dire che il Sufismo trasformativo praticato dall'ordine naqshbandī-mujaddidī risponde a questi criteri. Qualunque ricerca della verità è fino a un certo punto la stessa, ma il metodo di questo ordine focalizza l'attenzione sulle caratteristiche sopra descritte, ed è perciò adatto oggi ai ricercatori.

Nella scelta di un sentiero spirituale, gli aspiranti hanno una naturale inclinazione verso le pratiche associate con la loro educazione religiosa. Molti non-musulmani nell'Occidente considerano l'Islām come estraneo. Quando sentono dire che il Sufismo è la dimensione mistica dell'Islām, possono presumere che le sue tecniche siano utili solo per persone dal retroterra islamico. In realtà, si può venire al Sufismo da qualsiasi retroterra. Che una persona sia per nascita cristiana, ebrea, indù, buddhista o di un'altra fede, le pratiche sufi possono aiutarla a scoprire nuove profondità di soddisfazione e di compimento.

* * *

Domanda 4: Popolarità del Sufismo in Occidente

Negli anni recenti, il Sufismo ha attirato una crescente attenzione in Occidente. A cosa attribuite questo aumento di popolarità?

Gli insegnamenti mistici di ogni genere sono diventati molto più ricercati in Occidente, per diverse ragioni. Anzitutto, le società occidentali sembrano emergendo da un'era dominata dal razionalismo, dal determinismo e dal materialismo. Dove una volta la mente regnava suprema, oggi viene comunemente accettato che la ragione da sola non può arrivare a una definitiva spiegazione della realtà. Sempre più persone stanno scorgendo un valore nell'esperienza diretta, personale della realtà che la mistica fornisce.

La popolarità del Sufismo riflette anche certe preoccupazioni e atteggiamenti diffusi. La gente si rivolge alla mistica per alleviare tensioni mentali ed emozionali, la confusione sul significato della vita, la paura della morte, le insicurezze riguardo al futuro e la degenerazione dei valori della società. Alcuni vanno alla ricerca di fenomeni paranormali. Altri sono attratti dall'impulso che ha motivato mistici di ogni era: la brama per una più profonda, più intima relazione col Divino.

Il Sufismo risponde a queste diverse inclinazioni con un approccio pragmatico per il riequilibrio dello sviluppo interiore ed esteriore. Non preclude a nessuno i più alti stati di realizzazione. Non solo permette, ma prescrive il compimento delle responsabilità terrene come parte dello sviluppo dell'allievo. Mentre le sue pratiche richiedono tempo e sforzo, esse non consumano tanto tempo né sono così strenue da essere opprimenti. Gli insegnamenti sono autorevoli, favorevoli allo sviluppo e basati su grande saggezza. Sono amorevoli e funzionano.

La formazione sufi ha portato benefici evidenti e impercettibili a innumerevoli individui per centinaia di anni. La gente che incontra discepoli del Sufismo è spesso attirata al sentiero perché avverte nei suoi praticanti qualcosa che essa stessa apprezza, vuole e necessita. Sebbene non afferrino pienamente la grandezza del loro bisogno, non di meno si sentono attratti, come da un magnete.

Il Sufismo, collegato com'è indubitabilmente alla Fonte, ha dimostrato di contenere un utile corpo di conoscenza e di pratica, una strada per la fede abbinata con l'esperienza personale. Offre ai ricercatori una percezione diretta della realtà, riempiendo un vuoto in culture che altrimenti hanno perso il contatto con un ponte percorribile verso l'Infinito. Io credo che questa sia l'attrazione più significativa; e poiché gli esseri umani a Oriente e ad Occidente continuano a rintracciare il Divino, io prevedo che gli insegnamenti sufi continueranno a diffondersi.

* * *

Domanda 5: Il condizionamento occidentale

Qual è la differenza fra gli allievi orientali e quelli occidentali?

Che un ricercatore sia orientale, occidentale o entrambe le cose, il suo retroterra culturale non può essere cambiato, cosicché ha poco senso chiedersi se ciò faccia una differenza. La persona che intraprende le pratiche

dovrebbe focalizzare l'attenzione sui suoi risultati e perfezionamenti, non sul confronto con gli altri allievi.

La cultura non determina in alcun modo se una persona sia qualificata ad intraprendere il Sufismo. Un buon allievo occidentale è lo stesso di un buon allievo orientale. Il Sufismo è interculturale. Il suo metodo si adatta alla persona alla quale si indirizza. I maestri dell'ordine naqshbandī-mujaddidī lavorano in particolare attraverso la trasmissione, che stabilisce un rapporto personale, da cuore a cuore, tra il maestro e ogni allievo. Che una persona sia dell'Est o dell'Ovest, del Nord o del Sud, senza distinzione di razza o retroterra, il Sufismo ha la capacità di promuovere il suo sviluppo spirituale.

Ci sono in effetti differenze tra la mentalità orientale ed occidentale dovute a diversità nei valori culturali. Queste influiscono su come gli allievi percepiscono o reagiscono, su come possono essere meglio guidati o istruiti, e sul perché agiscono come agiscono. Il metodo di trasformazione sufi è stato sempre rispondente al tempo, al luogo e alle circostanze. La cultura inoltre influenza il modo in cui una guida insegna e quello in cui viene svolto il lavoro dell'ordine.

Tuttavia, al nocciolo, ogni persona è simile nelle sue necessità, aspirazioni, capacità e sensibilità emozionali e intellettuali. Le differenze culturali e comportamentali divengono irrilevanti per un allievo sincero. Questa è la bellezza dell'Islām. Il suo messaggio che tutta l'umanità è una sola comunità (*umma*) è un appello a superare il pregiudizio, la paura e la diversità di tendenze. Attraverso la sua pratica, fede e sottomissione a Dio, il musulmano e il Sufi trascende gli aspetti distruttivi e integra quelli costruttivi delle differenze umane. Egli apprezza la singolarità, l'individualità e la libertà generate dalla varietà, senza mai perdere di vista la primaria verità dell'unità (*tawhīd*) assicurata da Dio e insegnata dal Profeta Muḥammad (s.A.w.s)

Temo che i condizionamenti di un allievo occidentale possano costituire un ostacolo al pieno beneficio della via sufi. Può un occidentale realmente conseguire le mete che descrivete?

Sì, naturalmente. Perché no? Le qualità richieste per intraprendere il sentiero sufi sono la sincerità, la brama, la pazienza, la coerenza, e la devozione e l'amore per il proprio maestro. Gli orientali non hanno un monopolio su queste qualità.

Se lo domandate perché siete preoccupati per il vostro proprio condizionamento, lasciatemi dire anzitutto che ogni condizionamento è inevitabile. La gente ha dovunque reazioni condizionate.

In secondo luogo, il condizionamento di qualunque tipo - psicologico, comportamentale o culturale - è relativo. È una limitazione o un punto di vista appreso che impedisce agli individui di vedere il mondo come è realmente e di vedere se stessi come realmente sono. Qualunque di queste limitazioni è nemica della crescita, nemica della libertà essenziale dell'essere interiore dell'individuo, e perciò deve essere trascesa.

Così, è necessario che lottiate in ogni caso col vostro condizionamento, che siate o no interessati al Sufismo! Il Sufismo sostiene questa lotta con tecniche che smantellano i punti di vista condizionati ed erigono al loro posto una vera visione degli esseri umani e dell'universo. Perfino i nuovi arrivati al sentiero frequentemente trovano che nello svolgere le pratiche preliminari ricevono chiare prove che stanno contattando "qualcosa di reale". Questo è dovuto alla *baraka* (benedizione) e alla grazia che scendono dall'Origine stessa della rivelazione. Con l'aiuto della *baraka* si sviluppa la sensazione di sapere che il compimento è veramente possibile. Questo è uno dei più notevoli aspetti del Sufismo.

* * *

Domanda 6: Trasformazione personale

Avete definito "trasformativo" il Sufismo. Vorreste approfondire i cambiamenti che comporta, e come questi cambiamenti abbiano luogo?

Il maestro indiano *Khwājah Moinuddīn Chishtī* (r.a.) (m. 1236) disse: "Il Sufismo non è né conoscenza né forma, ma una particolare disciplina etica". Una disciplina è un modo di vivere, non uno studio da tavolino. Il Sufismo non è semplicemente o esclusivamente qualcosa come seguire conferenze, leggere libri, ascoltare musica spirituale, fare danze sacre, o qualsiasi combinazione di tutto ciò. È un sistema dinamico e pratico che richiede un intenso sforzo personale, perché il suo obiettivo non è niente di meno della completa trasformazione del proprio carattere, comportamento, atteggiamenti e concettualizzazioni.

L'allievo è come un seme piantato nel terreno. Con il sole, l'acqua, e con cura appropriata, il seme si sviluppa in una pianta matura. Similmente, l'interazione tra lo *shaykh* e l'allievo, in combinazione con le *barakāt* (benedizioni) di Dio e dei predecessori, evoca un cambiamento all'interno dell'essere dell'allievo. Dapprima, come in un seme, il cambiamento si verifica lentamente, quasi impercettibilmente. Gradualmente qualcosa cresce nell'allievo. Il suo essere precedente subisce una metamorfosi, finché un

giorno, con la grazia di Dio, l'allievo è diventato un essere completamente differente. L'ordine naqshbandī-mujaddidī usa i termini di *fanā'* (annientamento) e *baqā'* (sussistenza) per esprimere questo processo.

Le pratiche non sono solo trasformative, ma anche esperienziali, perché abilitano l'allievo a scoprire da sé i più minuti dettagli dei principi della via sufi. Impegnarsi in questa formazione è come condurre esperimenti di laboratorio. Può esservi stato detto che una molecola d'acqua contiene un atomo di ossigeno e due atomi di idrogeno, ma se sintetizzate l'acqua da voi stessi, la vostra conoscenza della sua chimica sarà fondata sull'esperienza diretta. Allo stesso modo, un allievo del Sufismo può testimoniare personalmente cosa accade lungo il percorso. Il ricercatore non viaggia al buio. Benché molti considerino il Sufismo misterioso e oscuro, esso non è né l'uno né l'altro. È una disciplina chiara e precisa con numerose verifiche oggettive.

La maggior parte delle teorie scientifiche dell'evoluzione culminano nel più alto dei primati: l'uomo. Non ci dicono cosa accada dopo, tra e oltre gli esseri umani. Alcune centinaia di anni prima di Darwin, il poeta sufi Rūmī (r.a.) (m. 1273)⁹ ha affermato: "All'origine, eravate argilla. Da minerali, diventaste vegetali. Da vegetali, diventaste animali e da animali, umani. Durante questi periodi non sapevate dove steste andando, non di meno venivate condotti per un lungo viaggio. Avete ancora cento mondi da attraversare".

Rūmī (r.a.) e altri maestri ci dicono che un ulteriore sviluppo attende gli esseri umani. Lo sviluppo non dipende dall'adattamento selettivo attraverso la successione riproduttiva, come nella teoria di Darwin, ma dalla consapevolezza; cioè, da uno speciale tipo di apprendimento che l'essere umano può scegliere di acquisire.¹⁰ Sebbene in apparenza l'evoluzione del corpo fisico culmini nell'*homo sapiens* ("essere umano pensante"), questa non è la fine della storia. Una ulteriore trasformazione necessita di essere intrapresa a

9 Jalāluddīn Rūmī (r.a.) nacque a Balkh, in Afghanistan, nel 1207 o nel 1208. Nell'età adulta si stabilì a Konya, in Turchia, dove fu professore di scienze religiose come pure un mistico. Il lignaggio di maestri sufi mevlevī discende da lui.

10 La visione dell'evoluzione umana suggerita da Rūmī (r.a.) e da altri Sufi trova un parallelo nell'opera del dr. Jonas Salk, scopritore del vaccino antipolio, il quale osservava che gli esseri umani "sono tuttora sottoposti a una rapida evoluzione, non a un livello biologico di complessità, ma piuttosto a un livello metabiologico... La necessità evolutiva è quella di aumentare la nostra ampiezza di conoscenza... [e] di espandere la nostra gamma di scelta per le più sagge alternative" (Jonas Salk, citato da: Arianna Stassinopoulos, "Courage, Love, Forgiveness", *Parade Magazine*, 4 novembre 1984, p. 9).

livello spirituale. Si richiedono lotta e sforzo per progredire verso una personalità totale e perfezionata (*al-insān al-kāmil*), la meta umana finale.

* * *

Domanda 7: Umanesimo e umanitarismo

Il Sufismo può essere considerato una filosofia umanistica? Gli allievi del Sufismo intraprendono attività umanitarie?

Senza dubbio, l'umanesimo sostiene alti ideali, più alti di quelli di molte altre ideologie. Storicamente, sentimenti umanistici hanno elevato tutte le sfere della vita, da quella politica e sociale a quella religiosa. I *Diritti dell'uomo* di Thomas Paine e il grido "libertà, eguaglianza, fraternità" dei rivoluzionari francesi non sono che due esempi.

Il Sufismo dissente dalle premesse secolari degli umanisti ma condivide i loro propositi umanitari. Quelli che viaggiano sul sentiero sufi fanno dell'amore di Dio lo scopo nella vita, e si dice che la via verso l'amore del Signore passa per la valle del servizio. Molti maestri sufi (inclusi alcuni grandi maestri chishtī dell'India di alcuni secoli fa) hanno adottato il servizio come un mezzo per ottenere l'amore dell'Onnipotente. Dio ricompensa gli sforzi umanitari benedecendo l'aspirante con un ulteriore sviluppo spirituale - una trasformazione che gli umanisti e i mistici similmente riconoscono essere la perfezione della nostra umanità.

Tuttavia, gli atti umanitari dovrebbero essere visti come mezzi per un fine, non come un fine di per sé. È fuorviante considerarli diversamente. Rammento due citazioni che sottolineano la relazione tra servire Dio e servire gli esseri umani. Un famoso poeta indiano ha detto una volta: "Tanti servi di Dio vagano come asceti nella foresta. Non vedo un valore nella loro via; preferisco essere fatto schiavo di uno che ama le creature sue compagne". Un eminente politico indiano osservava: "Dio, posso negarlo; l'uomo non posso".

L'umanesimo è un nobile ideale. Ma se la ricerca della dignità degli esseri umani soppianta la ricerca e il culto della Realtà trascendente, allora stiamo seguendo una pista che è mal indirizzata se non pericolosa. Il nostro obiettivo primario dovrebbe essere sforzarci verso la Realtà Divina.

Qualcuno potrebbe dire che è egoista focalizzarsi prioritariamente sul perfezionamento interiore personale. Ma l'argomento opposto può anche tenersi per vero: gli atti servizievoli finiscono per servire al proprio io e ai propri interessi se uno non ha raggiunto la negazione di sé.

Le vite esteriori degli individui riflettono sempre le loro condizioni interiori. Le ingiustizie e le iniquità alle quali si riferiscono gli umanitaristi hanno origine in qualità del sé non perfezionato: avidità, invidia, odio, egoismo. Migliorando interiormente gli individui, il Sufismo influenza le loro azioni. Influenzando le azioni, il Sufismo permea e beneficia la società.

* * *

Domanda 8: Problematiche globali

Può il Sufismo dare indirizzi rispetto alle problematiche globali come il degrado ambientale, la povertà e la conflittualità?

L'approccio sufi è pertinente sia alla società attuale che agli interrogativi che daranno forma al corso dell'umanità nel futuro. Le questioni relative ai valori delle comunità, alle differenze culturali, alla conservazione dell'ambiente, all'equità economica e alla risoluzione dei conflitti sono prese tutte in considerazione negli insegnamenti dell'Islām. Storicamente, diversi maestri sufi hanno cercato di dedicarsi a tali questioni. Oggi, chi si dedica alle pratiche sufi applica la propria conoscenza del *Tasawwuf* a vari campi quali lo sviluppo sostenibile, l'istruzione, la terapia, il ruolo dei genitori, la scienza e la tecnologia, e il dialogo interculturale.

Ma il più grande strumento del Sufismo per dedicarsi alle problematiche globali non è la sua tradizione d'azione sociale. Come ho detto, gli allievi del Sufismo vedono il servizio come un mezzo, non come un fine. Il lavoro esteriore da solo non può risolvere i problemi che assalgono l'umanità, poiché le radici di questi problemi risiedono nel cuore umano. I tentativi di affrontare i problemi solo sul piano dei problemi possono avere successo; più probabilmente non lo avranno. Dobbiamo guardare oltre le manifestazioni esteriori, nei cuori degli esseri umani d'ogni dove - e, più specificamente, nei nostri stessi cuori. Se il cuore di una persona è nobile, se i suoi sentimenti sono perfezionati e illuminati, allora quella persona non peserà sul mondo. Quella persona non sarà parte del problema, ma parte della soluzione. Se più persone consapevolmente si accingessero a illuminare i loro cuori, essi stessi diventerebbero parte della risposta alle necessità globali. Se le conferenze, i comitati e i consigli fossero formati da Sufi, il mondo non sarebbe nello stato in cui si trova!

La pratica diligente del Sufismo porta a un essere umano progressivamente più integro e trasformato. Una simile persona non può che giovare alla sua comunità e alla società nel suo complesso. C'è, mi dispiace dirlo,

una pressante necessità di persone simili - persone che, mentre adempiono le loro responsabilità esteriori, siano premurose e perfezionate anche interiormente. Le nostre società hanno necessità di gente che agisca dal cuore, con cuori che siano perfezionati e amorevoli.

Nessuno può cambiare il mondo da solo. Ciascuno può cambiare se stesso e, avendo fatto ciò, influenzare gli altri a fare lo stesso. Il Sufismo non è ora, né è mai stato, un movimento di massa. Opera a livello individuale. Cerca di accendere delle candele nell'oscurità. In questo modo, il Sufismo produce un particolare raccolto nella società. Oggi più che mai la società ha bisogno dei frutti di quel raccolto.

* * *

Domanda 9: Stress, angoscia e depressione

Che effetto possono avere le metodiche sufi su condizioni quali lo stress, l'angoscia, la depressione e le nevrosi?

C'è sempre la tentazione di suggerire che un singolo sistema possa curare tutti i problemi. L'esperienza suggerisce diversamente. Essenzialmente, un candidato alla formazione nell'ordine naqshbandī-mujaddidī dovrebbe essere equilibrato sia psicologicamente che emotivamente; diversamente, può incontrare difficoltà nel sentiero.

Certamente, le ore dedicate alle pratiche daranno un aiuto per quello che chiamate *stress*. La *murāqaba* (meditazione) migliora la salute della fisiologia del corpo e quella del sistema nervoso. La formazione sufi è particolarmente pertinente per gli individui che soffrono di angoscia, che spesso scaturisce da una mancanza di scopo e di significato nella vita. Quanto alla depressione, in molti casi questo stato risponde favorevolmente alla sfida. La sfida più grande che un individuo può intraprendere è la trasformazione di se stesso.

I principianti spesso fanno commenti sulla pace della mente che si sviluppa durante le pratiche, talvolta molto velocemente. Gli insegnanti sufi non considerano questa una meta in sé e per sé, ma può essere un utile sottoprodotto dell'impegno nel lavoro spirituale.

* * *

Domanda 10: Psicoterapia

Molti oggi concentrano l'attenzione sull'importanza del benessere psicologico. I Sufi come considerano la psicologia? Il Sufismo può essere visto come una forma di psicoterapia religiosa?

Rispondere alla vostra domanda richiede qualche contestualizzazione storica. Le culture antiche e pre-industriali consideravano gli stati non-ordinari di consapevolezza come spazi per l'apprendimento di aspetti celati dell'esistenza. Tradizionalmente, gli stati visionari erano visti come importanti fonti di conoscenza non solo dai mistici dell'Islām, ma anche dai mistici del Cristianesimo, dell'Induismo, di varie comunità indigene e di altre società. Le rivoluzioni scientifiche e industriali hanno cambiato questo punto di vista. La ragione e l'intellettualità hanno sostituito la spiritualità e la fede come strumenti di misura di tutte le cose. Per molti, l'esperienza mistica non è più qualificata come una via legittima verso la conoscenza.

Nel tardo diciannovesimo secolo, è sorto il campo della psichiatria. Si è arrivati a vedere gli stati di consapevolezza non-ordinari come "malattie". Alcuni dei primi psichiatri non tracciavano una distinzione tra psicosi e mistica: entrambe erano anomalie che richiedono cure mediche.

Alcuni psichiatri successivi, in modo particolare C.G. Jung, cominciarono a rivalutare il rapporto tra benessere psicologico e spirituale. Alcuni stati che la psichiatria aveva chiamato "aberrazioni mentali" furono riconosciuti come processi naturali di auto-risanamento della psiche e del corpo.

A partire dagli anni '60, nell'Occidente è cresciuto l'interesse per le esperienze e la consapevolezza spirituale. Molti individui si sono profondamente coinvolti in pratiche mistiche, specialmente nella meditazione. Passo passo, la spiritualità ha iniziato un ritorno. La psicologia trans personale e altri approcci hanno gettato ponti tra le tradizioni scientifiche e quelle spirituali. Oggi, sempre più persone stanno riconoscendo il prezzo che la società ha pagato per aver negletto modelli di fede e d'esperienza che nutrono, potenziano e danno significato alla vita.

Coloro che s'impegnano nella via del *Taşawwuf* rispettano i contributi alla conoscenza umana dati dai campi della psichiatria e della psicologia. Tuttavia il Sufismo include una chiara comprensione della mente e della consapevolezza, e ha posseduto questa conoscenza da più tempo della psicologia contemporanea. Inoltre, la comprensione dei Sufi dei processi psicologici, emozionali e comportamentali è sempre stata pratica e integrata. La psicoterapia profana punta a ristabilire l'armonia interiore e a rendere

gli individui capaci di agire serenamente nella famiglia e nella società, con libertà. Il Sufismo non solo reintegra le componenti psichiche di un individuo, ma collega la persona col suo Creatore. In nessun modo il Sufismo può essere considerato una forma religiosa di psicoterapia. Un simile idea travisa l'intimo e maestoso mistero sperimentato nel cuore dell'aspirante sufi: la comunicazione diretta aperta tra Dio e l'essere umano.

Che pensate dei seminari di addestramento psicologico, dei gruppi di autocoscienza, e simili? Possono promuovere la trasformazione spirituale?

Non posso parlare di queste tecniche per esperienza diretta. Nel corso degli anni alcuni allievi mi hanno riferito le loro esperienze con esse. Sulla base di tali informazioni e delle mie sensazioni personali, credo che tali tecniche potrebbero aiutare qualche persona, ma la loro utilità per i ricercatori spirituali è limitata.

Certamente, i tipi di seminari e di gruppi che menzionate possono avere effetti costruttivi. Il mio timore è che gli effetti possano essere di breve durata, perché la formazione che danno solitamente non modifica i condizionamenti culturali e psicologici insediati in profondità nei loro partecipanti. Inoltre, piuttosto che vedere questi programmi come metodi di trasformazione, potremmo meglio descriverli come mezzi per una riorganizzazione dell'io, focalizzati frequentemente sul superamento di disturbi della personalità, difficoltà nelle relazioni o problemi di autostima. Essendo basati su una certa cultura (nella maggior parte dei casi), non vanno oltre le limitazioni loro inerenti nel dare un indirizzo al potenziale spirituale dell'essere umano o ai problemi globali con i quali ci confrontiamo oggi. Devo dire che non è in questo che gli allievi del Sufismo dovrebbero porre il loro interesse.

* * *

Domanda 11: Gli insegnamenti di Gurdijeff

I ricercatori possono raggiungere la perfezione attraverso gli insegnamenti di Gurdijeff?

Non sono un seguace di Gurdijeff, perciò non posso rispondere dal punto di vista di chi ha cercato la perfezione in questo modo. So che Gurdijeff ha viaggiato in Oriente e ha ottenuto una certa quantità di intuizioni. Tuttavia,

è evidente per i maestri dell'Oriente, specialmente nell'ordine naqshbandī-mujaddidī,¹¹ che Gurdijeff non ha completato il suo lavoro. Sono sicuro che ciò che aveva da offrire abbia beneficiato i suoi compagni e allievi a suo tempo, ma, dal momento che il suo lavoro è stato incompleto, non è stato appropriatamente e pienamente compreso.

Gli allievi possono progredire solo fin dove i loro maestri possono portarli. La persona che si applica al solo metodo Gurdijeff può arrivare dove è giunto Gurdijeff - ma non oltre. Se volete viaggiare fino a un passo di montagna nell'Himalaya, potete volare fino a Dehra Dhun, e da là prendere un autobus un po' più avanti tra le montagne. Dove si ferma l'autobus potete prendere un carrozino a cavalli. Eventualmente, potete raggiungere un punto al di là del quale un carrozino non può procedere, e dovete camminare per il resto della strada. Il veicolo fornito da Gurdijeff porta solo fin là. Da ciò che ho sentito e da ciò che ho visto personalmente, non permette agli allievi di completare il viaggio.

Conosco un certo numero di persone che si sono applicate agli insegnamenti di Gurdijeff, poi sono andate in cerca di rappresentanti dell'ordine naqshbandī nella speranza di trovare la fonte della sua opera. La gente non cercherebbe la fonte se fosse soddisfatta di quel che ha già. Noi siamo grati per tutti i veicoli che portano allievi alla nostra porta, e rispettiamo i loro metodi e i loro praticanti. Tuttavia, noi riconosciamo anche che approcci adatti a un luogo e a un tempo possono non essere appropriati per altri. Sembra che oggi il metodo di Gurdijeff manchi di appropriatezza, e per questa ragione i maestri naqshbandī contemporanei generalmente non lo usano.

* * *

Domanda 12: Il ruolo delle donne

C'è grande discussione oggigiorno sul ruolo delle donne nella società. Vorreste commentare questo argomento nei termini del Sufismo e dell'Islām?

11 Gurdijeff studiò e sperimentò gli insegnamenti di varie tradizioni spirituali, compresi quelli di alcuni ordini sufi. Alcuni elementi suggeriscono che l'ordine naqshbandī è forse stato la più importante delle fonti orientali della sua filosofia e dei suoi insegnamenti. Cfr. J.G.Bennet, *Gurdijeff: A Very Great Enigma* (Samuel Weiser, New York 1973), pp. 55-62. Gli studi di Gurdijeff con i maestri naqshbandī (fra gli altri) sono anche menzionati da Rafael Lefort in *The Teachers of Gurdijeff* (Cambridge, MA: ISHK, 1998).

Il *Qur'an* afferma che l'uomo e la donna furono creati allo stesso modo, da una singola anima, per completarsi l'un l'altra.¹² L'Islām e il Sufismo non contengono alcuna affermazione che Dio abbia creato la donna dalla costola d'Adamo (a.s.) come una creatura di minor valore, un subordinato o un'appendice per l'uomo.

Il vero Islām promuove l'uguaglianza sociale, politica ed economica dei sessi. Stabilisce gli stessi obblighi etici e gli stessi premi e punizioni per uomini e donne. A tutti i musulmani, indipendentemente dal genere, viene ingiunto di cercare la conoscenza. Alle prediche del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) partecipavano donne e uomini, e fin da quel tempo le donne sono state enumerate tra gli stimati dotti dell'Islām. Le donne musulmane hanno il diritto come gli uomini di acquistare, vendere, gestire e fare contratti amministrando la proprietà. Se una donna commette un crimine, la sua punizione è la stessa dell'uomo. Se subisce un torto o una lesione il compenso che le è dovuto è similmente lo stesso.

Questi e altri diritti stabiliti dall'Islām nel settimo secolo hanno fatto progredire significativamente la condizione della donna. Dei critici hanno affermato che l'Islām denigra la donna. Questo non è vero. Il trattamento inferiore assegnato alle donne in alcune società musulmane riflette tradizioni e pregiudizi profondamente radicati, non gli insegnamenti del *Qur'an* o della *Sunna* (esempio e guida del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.)).

Quanto al Sufismo, tutti gli allievi sono trattati secondo la loro sincerità, capacità e aspirazione. Il credo, il colore, la cultura e il genere sono irrilevanti. Donne e uomini possono ugualmente conseguire stazioni elevate, come è evidente dal numero delle donne sante (*awliyā'*)¹³ attraverso la storia. Infatti, le donne che siano genuinamente sincere talvolta progrediscono più velocemente dei membri del sesso opposto. Dato che per natura sono più sensibili, i loro centri di consapevolezza possono essere risvegliati più velocemente di quelli degli uomini.

* * *

12 Vedi Corano IV:1: «O umanità! Sii consapevole del tuo Signore, Che vi ha creati da una sola anima, e da essa ha creato la sua compagna, e dai due si sono propagati una moltitudine di uomini e di donne».

13 *Awliyā'* significa letteralmente "coloro che sono vicini a; strettamente associati; amici". In un contesto religioso, sottintende che costoro hanno raggiunto la vicinanza o l'intimità col Divino.

Domanda 13: Fattori di successo nel viaggio

Quali fattori o qualità sono più essenziali per riuscire nella via sufi?

Ci sono quattro fattori principali per una persona che aderisca a questo sentiero: motivazione, sostegno da parte del maestro, unicità del proposito e dedizione.

La motivazione o intenzione è il fattore più importante per qualunque cosa una persona faccia. Il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) ha detto: “Le azioni sono [giudicate] dall’intenzione”. Per esempio, prendete lo scialle di lana che mi sono drappeggiato addosso. Potrebbe riflettere una gamma d’intenzioni. Una è proteggersi dal freddo. Una seconda è attirare l’attenzione e il rispetto degli altri, farmi sentire differente o importante. L’atto di indossare lo scialle è lo stesso, ma la mia intenzione modifica il suo significato.

Considerate un altro esempio. Un uomo andò in una moschea, si sedette in un angolo e iniziò a fare declamazioni evocando il ricordo di Dio (*dhikr*) con l’intenzione che la gente lo notasse e lo considerasse pio. Chi lo vide disse: “Questo tale ci vuole prendere in giro”. Ogni giorno, si sedette facendo il *dhikr*; ogni giorno, la gente lo dichiarò ipocrita. Alla fine egli pensò: “Giorno dopo giorno, mese dopo mese, ho perso tempo facendo uno spettacolo di recitazione. Forse dovrei cercare di fare realmente il *dhikr*. Potrebbe risolvere qualcosa”. Dopo che ebbe modificato la sua intenzione, la gente cominciò a dire: “Non sarebbe male essere gentili con questo tale. Non è una cattiva persona. Infatti è buono e pio”. Essi avevano cambiato il loro atteggiamento.

Il ricercatore dovrebbe osservare il proprio proposito nell’intraprendere il sentiero. Io dico a ognuno dei miei allievi: “Chiedetevi: ‘cosa voglio dal fare tutto questo?’ La gente non risponde con chiarezza, ma io sono dell’opinione che il 75% abbia un’intenzione diversa da quella che dichiara. La sola motivazione di un ricercatore della verità dovrebbe essere la ricerca della Verità, nessun’altra.

Pochissimi allievi seguono questa direttiva. La maggior parte spera di trovare qualche scorciatoia magica per i propri obiettivi. Gli allievi la cui mira sia altro che la ricerca di Dio presto o tardi abbandonano.

Il secondo fattore è il sostegno dello *shaykh*. L’aspirante trova un maestro e stabilisce un rapporto formale con lui. Tuttavia, il rapporto formale è meno importante del rapporto che esiste tra i cuori, noto come *rābiṭa*. La *rābiṭa* si riferisce a una connessione basata su affetto, amore, fiducia - o attrazione e corrispondenza interiore, non su desideri e su un riconoscimento esteriore. Dovrebbe essere informale nell’espressione, non formale.

Talvolta il maestro, attingendo alle risorse del suo stesso essere, eleva lo stato dell'allievo per assisterlo nel suo viaggio spirituale. Immaginate di stare camminando con un bambino, e di giungere a un ruscello troppo largo perché il bambino possa saltarlo. Cosa fate? Sollevate il bambino, poi attraversate il ruscello. Similmente, il maestro eleva spiritualmente l'allievo al di sopra degli ostacoli, da uno stadio all'altro. Questi ostacoli possono essere assimilati a porte serrate. L'allievo avanza per una certa distanza, poi si confronta con una porta che è fermamente sigillata. Il guardiano della porta dice: "Non puoi andare oltre questo punto. Non aprirai mai questa porta se non impiegherai più sforzo e perseveranza". Ma il maestro viene in aiuto, dichiarando che un così sincero ricercatore non ha bisogno di altra pratica. Prende l'allievo per mano e lo scorta oltre la soglia.

A meno che un rapporto d'amore e d'affetto non si sia stabilito tra il maestro e l'allievo, tali difficoltà non possono essere risolte. L'aiuto del maestro non sarà disponibile.

Do questi esempi per chiarire la differenza tra una relazione formale e una informale, una relazione spirituale, cuore a cuore. La presenza fisica del maestro non è necessaria. Il Maestro può essere lontano migliaia, ma se esiste un legame fra i cuori la sua presenza sarà avvertita e sarà efficace. C'è un detto sufi: "Cuore lavora con cuore". Cuore è connesso con cuore, e quando lo *shaykh* e l'allievo s'incontrano, è un incontro di cuori.

Riassumendo, il ricercatore ha bisogno del sostegno spirituale del maestro, e questo sostegno è disponibile mediante la *rābiṭa*.

Il terzo fattore è l'unicità del proposito. Dopo che l'allievo ha conseguito le prime due mete - una chiara intenzione e il sostegno del maestro - la terza è abbandonare tutte le altre ricerche e focalizzarsi su un solo proposito. Un allievo non dovrebbe continuare a guardare qua e là alla ricerca di qualcosa di nuovo. Data l'umana tendenza ad amare alcuni aspetti di un luogo e di un metodo e altri aspetti di un altro luogo o metodo, si potrebbe passare tutta la vita andando di porta in porta, senza mai soffermarsi abbastanza a lungo da realizzare i pieni benefici di una qualunque disciplina. Cercare di seguire molteplici sentieri contemporaneamente è come cercare di navigare in due barche allo stesso tempo.

L'allievo dovrebbe procedere con un solo pensiero in un'unica direzione, concentrandosi sul solo oggetto da raggiungere. Talvolta si dice che Sufismo significa guardare in una sola direzione e vedere tutte le cose come una sola.

Avete mai scalato una montagna? Intravedete la vetta e siete ispirati a raggiungerla. Ma non potete ottenere ciò con un solo balzo; dovete salire passo passo. In ogni momento della vostra scalata, siete assorbiti dal passo

che state effettuando. Non vi preoccupate di ciò che accadrà domani. Vi concentrate nel seguire la guida, nel caso deviate dal sentiero. Siete intenti a tenere il vostro equipaggiamento in buona efficienza; non potete permettervi di perdere la piccozza o di lasciar sfilacciare la corda. Talvolta vi trovate di fronte burrasche di neve o altre difficoltà. Altre volte, potete riposarvi lungo la via. Mentre salite, occasionalmente vi trovate a camminare verso valle, per avvallamenti e spianate. Ma per tutto il tempo mantenete la vostra unicità di proposito. Anche quando le nubi coprono la vetta, sapete che una volta ne avete avuto una chiara vista, e traete ispirazione da questa vista. Alla fine, conseguite la vostra meta. Raggiungete la cima, vi guardate attorno attraverso un magnifico panorama, e dimenticate tutte le difficoltà del viaggio. Questo è il risultato dell'unicità del proposito.

Ogni volta che i miei allievi mi scrivono, io scrivo in risposta: "Possa Dio concedervi dedizione, perseveranza e fermezza". Queste qualità sono il quarto fattore che ho menzionato. Il loro nocciolo consiste nel rimanere stabili nei propri propositi. Nell'intraprendere questo sentiero, vi state impegnando ad essere puntuali e regolari in tutte le pratiche. Non dovrebbe accadere che un giorno fate le vostre preghiere e meditazioni, ma il giorno dopo avete ospiti o un pesante carico di lavoro e scegliete di non farle. Stabilità e costanza significano che a qualunque ora di notte o di giorno non mancherete di completare, in tempo, ciò che è stato assegnato. Se questo tipo di costanza viene osservato, il vostro viaggio sul sentiero sarà molto più facile.

* * *

Domanda 14: Difficoltà sul sentiero spirituale

Ho sentito dire che il sentiero sufi può essere molto impegnativo, e che il semplice perseverare in questi studi è già un risultato. È il sentiero in sé che è difficile, oppure le difficoltà ad esso attribuite scaturiscono da qualche altra fonte?

Voi ponete una buona domanda. Se parliamo di sforzi, dovremmo avere in mente che nel passato gli aspiranti facevano pratiche ardue di ogni genere. Solevano impegnarsi nel *dhikr* (ricordo di Dio) trattenendo a lungo il respiro. Solevano digiunare finché erano tormentati dalla fame. Durante ritiri spirituali di quaranta giorni, solevano intraprendere esercizi come stare sospesi in un pozzo a testa in giù facendo recitazioni. Nelle epoche in cui il Sufismo richiedeva questi gradi di disciplina, la perseveranza era davvero un grande risultato.

Oggi nella maggior parte degli ordini sufi le pratiche strenue non sono più la norma. L'ordine naqshbandī-mujaddidī, per esempio, richiede solo che gli allievi siedano pazientemente in *murāqaba* (meditazione) e attendano di ricevere le benedizioni e il favore del Divino. Perseveranza in questo caso non significa sostenere prove gravose, ma semplicemente dedicare il tempo richiesto. Diciamo che ci siano due allievi, uno che fa la pratica diligentemente e l'altro meno. Per esempio il primo dedica quattro ore al giorno alla meditazione, mentre il secondo siede solo per tre. Presumendo che entrambi gli allievi siano sinceri nei loro sforzi, quello che siede più a lungo riceverà i maggiori benefici.

Differentemente da altre discipline, le pratiche naqshbandī-mujaddidī che io insegno non richiedono una postura particolare, né si debbono fare recitazioni prolungate. Un allievo può sedere per un'ora in *murāqaba* ma ne esce sentendo come se fossero passati solo cinque minuti. Si siede e perde la consapevolezza di sé, come se fosse trascinato. La *murāqaba* è come bussare a una porta, suonare il campanello, e poi sedersi in un posto comodo attendendo che la porta sia aperta. Non riesco a capire perché tali pratiche vengano considerate difficili.

Come avete suggerito, le difficoltà vengono da un'altra fonte: il condizionamento psicologico e sociale. Certe sindromi che abbondano nel mondo moderno - sensibilità eccessiva, immaginarsi di essere perfetti, esser convinti di essere psicologicamente malati - possono molto probabilmente generare difficoltà. Il sentiero non è progettato per causare dolore e sofferenza o per rendere la vita penosa. Al contrario, porta a felicità e soddisfazione. Il processo di perfezionamento, tuttavia, comporta di affrontare le proprie debolezze e pecche, che a volta possono essere molto gravose.

Il punto nodale del compito risiede in ciò che motiva maggiormente un ricercatore: la spinta a raggiungere la prossimità al Divino, o il desiderio di sicurezza e di agio. Lasciatemi tornare all'analogia con la scalata di un monte. Una persona vuole scalare il Monte Everest. Sa che l'arduo viaggio comporterà molti patimenti; può anche essere pericoloso per la vita. Ma questo individuo è così determinato da sacrificare ogni cosa - salute, ricchezza, impiego, condizione sociale - per raggiungere la meta. Non facendo nessuna attenzione alle difficoltà questa persona alla fine raggiungerà la vetta.

Ecco un altro esempio ben noto. Un famoso re si innamorò. Non poteva rimanere re e sposare la donna che amava, così abdicò al trono. Egli sacrificò la corona per amore della sua amata.

Le difficoltà possono essere preponderanti, oppure possono essere oltrepassate, a seconda della propria motivazione. Quanto urgentemente desi-

derate giungere più vicino a Dio? Siete intenzionati a fare ciò che è necessario per soddisfare il desiderio? Se la vostra motivazione è corretta, allora le difficoltà psicologiche e sociali passeranno. Farete sacrifici ¹⁴ volentieri a causa della vostra brama di ottenere l'amore di Dio.

C'è un distico in urdu: "Il mare è in fuoco e si deve attraversare il mare". Le difficoltà esistono sempre. Per perseverare nel viaggio spirituale, il proprio desiderio di raggiungere l'altra riva deve essere abbastanza forte da dominare qualunque fuoco.

* * *

Domanda 15: Amore e trasformazione

Molti libri sufi menzionano l'amore come un mezzo tecnico di trasformazione. Fino a quale grado usate questo mezzo tecnico?

L'amore è un potente mezzo tecnico usato largamente dagli *shuyūkh* sufi per risvegliare i loro allievi. Storicamente, alcuni maestri attribuivano una tale importanza all'amore che quando gli allievi facevano richiesta di istruzione veniva domandato loro se erano mai stati in amore. Se un richiedente rispondeva di no, gli veniva detto di andarsene, innamorarsi e poi tornare a istruirsi. La facoltà di amare aiuta a portare gli esseri umani vicini a Dio, perché più uno ama Dio, più vicino a Lui viene trasportato.

I maestri sufi usano l'amore come uno strumento per sviluppare sensibilità per il Creatore. Per essere in sintonia con Dio, un allievo deve prima conseguire l'unità tra il suo essere esteriore e interiore. Senza l'unità tra interiore ed esteriore, il proprio carattere rimane frammentato. La disarmonia tra gli aspetti della propria vita porta ad ansia e depressione, e questi stati interferiscono col mettersi in sintonia col Divino.

L'amore per lo *shaykh* è un mezzo attraverso il quale gli allievi possono conseguire armonia psico-fisica, divenendo liberi dalle condizioni mentali che bloccano il progresso spirituale. L'identità propria dell'allievo viene legata a quella del maestro attraverso la forza attrattiva della sincerità e dell'amore del maestro. Sulla base della connessione col maestro (il cui carattere è già riunito) anche il ricercatore stabilisce l'unità del carattere.

Tradizionalmente, le guide sufi hanno parlato di *fanā' fi' sh-shaykh* - letteralmente, "annullamento nel maestro" - uno stadio in cui le qualità

14 La radice latina di "sacrificio" - *sacrum facere*, letteralmente "fare sacro" - riflette il potenziale trasformativo del sacrificio.

inferiori vengono eliminate dal momento che l'amore per il maestro s'impone all'allievo. Quest'affetto soverchiante per il maestro è inteso solo come un passo di transizione tra l'assorbimento in sé e l'assorbimento in Dio. Successivamente il maestro guida l'allievo a focalizzare l'attenzione sul Profeta Muḥammad (s.A.w.s.), uno che, in virtù di essere sia pienamente umano che ricettacolo della guida divina, ha raggiunto un livello di perfezione che può servire da modello per la vita propria del ricercatore. Come cresce l'amore per il Profeta (s.A.w.s.), l'allievo progredisce verso l' "annullamento nel Profeta (s.A.w.s.)" o *fanā' fi' r-rasūl*, giungendo all'armonia con le qualità dimostrate attraverso la vita e la guida (*sunnā*) di quest'ultimo. Lo *shaykh* allora dirige l'attenzione dell'allievo verso Dio. L'allievo diviene progressivamente sempre più assorbito nel ricordo di Dio, finché trascende i limiti dell'io e dei suoi annessi. Col tempo può essere raggiunto lo stadio del *fanā' fi'llāh* ("annullamento in Dio"). La separazione da Dio, l'Amato, la Fonte stessa dell'amore, si dissolve quando l'allievo diventa un perfetto servitore del Divino.

Queste tecniche, basate sull'amore, erano usate comunemente dai primi maestri sufi e sono tuttora ampiamente usate. Ma esse comportano qualche rischio, perché non è facile distinguere tra amore spirituale e amore terreno. Com'è che un allievo raggiunge l'amore puro e sincero che porta all'unificazione spirituale col maestro? Non può essere raggiunto semplicemente parlando dell'amore; piuttosto, esso si sviluppa quando uno passa del tempo col maestro e si applica alla ricerca. Sfortunatamente, oggi, l'amore ha connotazioni più ampie che nei secoli precedenti. È arrivato a implicare una forte risposta emotiva, spesso accompagnata da attrazione sessuale, mancanza d'impegno permanente, e promiscuità. In una cultura che possieda valori stabili e virtù, dove l'amore ha un chiaro significato al di fuori di queste connotazioni, e nella quale ci sia lealtà, fiducia, e un profondo impegno verso la famiglia, l'amore può ancora essere un mezzo tecnico applicabile. Ma in una società nella quale la cultura sia degenerata, questo mezzo tecnico sollecita sentimenti e intenzioni che possono danneggiare piuttosto che assistere il progresso di un ricercatore.

Sentiamo molto parlare d'amore nelle storie di *awliyā'* (santi) come Rābi'a (r.a.) (m. 752 o 801), Junayd (r.a.) (m. 910) e Shiblī (r.a.) (m. 946).¹⁵ L'amore sperimentato da questi maestri non dev'essere confuso con l'in-

15 Rābi'a bint Ismā'il al-Adawiyya (r.a.), che insegnò a Basra, fu una delle più eminenti tra le prime sufi ed è diventata forse la donna sufi meglio conosciuta della storia. Junayd (r.a.) fu un maestro sufi di Baghdad. Shiblī (r.a.) fu il suo allievo e successore.

fatuazione basata sull'attrazione fisica o con l' "innamoramento" come lo conosciamo oggi. Quando si è trasformato il sé inferiore (*an-nafs al-ammāra*), la bellezza che si percepisce e l'amore che si prova è completo, vitalizzante e spiritualmente appagante.

Oggi i maestri dell'ordine naqshbandī-mujaddidī continuano a guidare gli allievi verso l'esperienza dell'amore puro, che tutto abbraccia; ma non fanno ciò usando l'amore come mezzo tecnico di trasformazione. Essi enfatizzano invece la trasmissione (*tawajjuh*), l'affinità o la relazione congeniale tra maestro e allievo (*nisba*), la meditazione (*murāqaba*), e il concetto noto come *indirāj an-nihāya fi'l-bidāya* ("dove altri finiscono, là segna il nostro inizio"¹⁶), perché hanno trovato che questi approcci sono efficaci, sicuri, e appropriati per le società dei tempi moderni.

* * *

Domanda 16: Progresso

Come definireste il progresso nel contesto del sentiero sufi?

Il Sufismo è un viaggio. Una persona che guidi da Delhi a Parigi acquisisce una dettagliata comprensione del percorso e delle pietre miliari lungo la strada. Similmente, mentre viaggia sul sentiero spirituale, un allievo acquisisce gradualmente un'intuizione su sé, sugli altri, e sulla vita in generale, e a causa di ciò giunge a vedere i segnali del suo progresso. Io posso descrivere alcuni di questi segnali; altri diventano chiari solo quando uno li scopre da solo.

Avendo letto di visioni e di miracoli nelle storie dei Sufi del passato,¹⁷ molti allievi presumono che, mentre progrediscono, anch'essi sperimenteranno fenomeni fuori dall'ordinario. Fra i miei allievi, ho trovato che quelli che vedono o hanno un *kashf* (visione o svelamento intuitivo¹⁸) si sentono

16 Per la spiegazione del metodo qui menzionato, vedere le risposte alle domande 32, 33 e 34.

17 Racconti tradizionali sui poteri straordinari dei Sufi si possono trovare, fra altre opere, in: A.J. Arberry, *Muslim Saints and Mystics: Episodes from the Tadhikrat al-Auliya' (Memorial of the Saints) by Farīd al-Dīn 'Attar* (Boston: Routledge and Kegan Paul, 1966) e *Legends of the Sufis: Selections from Menaqibu'l-'Arifin* di Shemsu-'d Din Ahmed, El-Eflaki, terza edizione, tradotto da James W. Redhouse (London: Theosophical Publishing House, 1976).

18 *Kashf* o *mukāshafa* (pl. *mukāshafāt*) letteralmente significa "svelamento"; nella terminologia sufi, si riferisce all'intuizione o visione interiore che il mistico sperimenta per grazia di Dio.

soddisfatti di stare facendo progressi, mentre quelli senza *mukāshafāt* si angustiano di non stare andando da nessuna parte.

Visioni e fenomeni possono essere piacevoli, ma la realtà del miglioramento è molto, molto remota da tali esperienze. I praticanti di certi sentieri possono accontentarsi di ricevere “direttive” da visioni rivelate dall’immaginazione. Possono credere di aver ricevuto illuminazioni, anche se non sono andati oltre il primo stadio del sé, *an-nafs al-ammāra*.¹⁹

Di fatto, tra gli allievi del percorso spirituale, quelli che hanno delle *mukāshafāt* - e quelli che non ne hanno - mantengono le stesse posizioni. La persona che siede in meditazione fa progressi, con o senza fenomeni. Poniamo che voi e un’altra persona siate passeggeri nella stessa automobile. Se siete seduti sul sedile anteriore, potete vedere sia il guidatore che il paesaggio. L’altra persona, seduta dietro, non vedrà molto bene né l’uno né l’altro. Ma quando l’automobile arriva a destinazione, ci siete arrivati entrambi.

Ogni volta che sedete in meditazione ricevete delle *barakāt* (benedizioni). Una cosa è ricevere delle benedizioni e un’altra essere consapevole di riceverle. Ricevere è l’obiettivo principale. Anche se non sentite o non vedete nulla, anche se non avete una dettagliata conoscenza di ciò che state ricevendo, non siate delusi. Raggiungerete comunque la destinazione.

I fenomeni associati ai primi mistici avevano qualche rapporto con il loro modo di vivere. Un individuo che raramente interagisca con altre persone e che mangi poco cibo - solo granaglie e acqua, per esempio - sarà altamente ricettivo a *mukāshafāt* (visioni) e ad altre esperienze mistiche. Ma oggi pochi ricercatori adottano questo stile di vita.

A volte gli allievi che non percepiscono visioni o fenomeni avanzano più rapidamente di quelli che ne hanno. Sono umili, in quanto non stanno “vedendo” nulla. Le esperienze straordinarie possono essere fonte di gratificazioni legate a questo mondo (*dunyā*), piuttosto che mezzi per attrarre il ricercatore verso l’invisibile (*ghayb*), in quanto sono usualmente pertinenti più al creato che al Creatore. Come spiegava il sapiente e mistico indiano *Shaykh Aḥmad Fārūqī Sirhindī* (r.a.) (m. 1624):

L’obiettivo del *sulūk* (viaggio) sufi non è di vedere forme e immagini di realtà trascendenti, o di scorgere colori e luci. Infatti [questi] non sono nulla più che gioco e divertimento... Le forme, queste o altre, fisiche o spirituali,

19 *An-nafs al-ammāra* - il sé che pretende - incita gli esseri umani alla soddisfazione delle loro voglie e tendenze più basse. I Sufi lo considerano il primo dei sette stadi del sé che possono essere conseguiti attraverso un progressivo perfezionamento.

sono tutte create da Dio. Egli le trascende tutte, ed esse non sono altro che Suoi segni e prove.²⁰

Il vero allievo è interessato a Dio solo e trova che i fenomeni sono altro da Dio. Ricevendoli, concentra l'attenzione sul Creatore e non sul creato.

Quali sono i criteri del progresso, se le visioni e i fenomeni non lo sono? Un modo semplice per giudicare il movimento in avanti di qualcuno è osservare i miglioramenti nel comportamento e nel contegno. Mentre un individuo fa la pratica, il carattere e la personalità gradualmente cambiano. Certe debolezze e altri problemi (per esempio le dipendenze e tendenze simili) lentamente cedono. Con la purificazione del cuore, anche le cattive tendenze della presunzione, dell'ingordigia e dell'invidia recedono.

Un altro criterio si spiega meglio per mezzo di un'analogia. Spesso quando una persona diventa profondamente coinvolta nel suo lavoro dimentica di mangiare, di riposarsi, e via dicendo. Analogamente, molte persone divengono talmente coinvolte negli affari mondani che trascurano di ricordarsi di Dio. Coloro che perseguono la via dei Sufi si sforzano invece di diventare così assorti nel ricordo di Dio che nessuna delle loro attività mondane li distrae da questa reminiscenza. Ogni cosa della vita può servire a ricordar loro la Presenza dell'Unico Che l'ha creata.

Poniamo che una donna sappia dal suo medico che ha contratto una malattia mortale. Successivamente, per mesi o anche per anni essa continua a mangiare, dormire e condividere la compagnia della famiglia e degli amici, come le altre persone. Tuttavia per lei le bellezze e i doni della vita di ogni giorno prendono un nuovo significato. La dolcezza del tempo passato con i suoi bambini le ricorda che queste ore sono limitate. La compagnia di suo marito accentua la sua consapevolezza che presto potranno essere separati. La realizzazione che nulla è permanente soffonde ogni aspetto della sua vita, facendo sì che essa apprezzi tutto ciò che le è stato dato. Similmente, quando un allievo del Sufismo continua a lavorare, mangiare, impegnarsi con la sua famiglia e svolgere altre attività quotidiane, egli è costantemente consapevole di Dio. Questa consapevolezza l'ispira a sforzarsi di essere una persona migliore, a mostrare compassione, a contenere la rabbia, a evitare l'ingordigia e l'auto-referenzialità, a rammaricarsi degli errori, a superare i difetti del carattere, a cercare il perdono di Dio: insomma ad accostarsi a tutte le relazioni e attività mondane nel contesto di una singola, suprema relazione tra se stesso e il Divino.

20 Muhammad Abdul Haq Ansari, *Sufism and Shari'ah: A Study of Shaykh Ahmad Sirhindi Efforts to Reform Sufism* (Leicester, UK: The Islamic Foundation, 1986), pp. 58-59.

Due ricercatori erano in cammino per vedere un famoso *shaykh* quando oltrepassarono alcuni gatti in conversazione. Con loro sorpresa, potevano comprendere le parole dei gatti. Un gatto stava osservando che lo *shaykh* che questi uomini cercavano era morto. Molto intristiti da questa notizia, i due erano insicuri se procedere. Uno disse: “Torniamo a casa”. Ma l’altro disse: “Abbiamo fatto tutta questa strada. Continuiamo il nostro viaggio, visitiamo la tomba dello *shaykh*, e offriamo là delle preghiere per lui”. E così continuarono a viaggiare.

Alla fine arrivarono al paese dello *shaykh* e chiesero dove fosse sepolto. I paesani risposero: “Non possiamo indirizzarvi alla tomba, perché lo *shaykh* è ancora vivo!”.

Perplexi, i viaggiatori trovarono lo *shaykh* e gli raccontarono le loro esperienze. Egli chiese: “Quando esattamente avete sentito dire che ero morto?” Essi ricordarono il giorno e l’ora. Egli spiegò: “In quel particolare momento, mi ero dimenticato di Dio. Così, nei più alti reami, fu annunciato che ero morto”.

L’allievo può distinguere per gradi quanto si sia convertito dagli affari mondani agli affari divini. I principianti sul sentiero ricordano Dio periodicamente, attraverso pratiche prescritte come il *wuqūf al-qalb* (pausa del cuore) e la *murāqaba* (meditazione). Il rimanente del tempo viene passato ricordando cose diverse da Dio. Gradualmente, gli allievi cominciano a mantenere il loro ricordo di Dio per periodi più lunghi e sono distratti meno frequentemente da preoccupazioni materiali. Alla fine, la consapevolezza di Dio permea ogni momento della loro vita. Il ricordo incessante è la meta di chi viaggia sul sentiero sufi, e i segni del suo graduale ottenimento sono la prova migliore del progresso.

* * *

Domanda 17: Stili di vita sufi

È richiesto che la gente sul sentiero sufi adotti un particolare stile di vita? Per esempio, deve abbandonare i beni materiali, praticare il sacrificio di se stessi, o distaccarsi dagli affari terreni?

In diversi gradi, gli aspiranti sufi e i maestri dei secoli passati consideravano necessarie per il successo sul sentiero la rinuncia, l’austerità, il sacrificio di se stessi e perfino (in qualche caso) la mortificazione del corpo. Tali sforzi erano appropriati alle circostanze e al temperamento di questi pii individui, rendendoli capaci di raggiungere grandi vette di perfezio-

namento spirituale, al contempo rendendo le loro vite esempi di ciò che l'anima umana può conseguire. Noi, tuttavia, viviamo in un'epoca molto differente.

Oggi noi siamo sottoposti a pressioni da ogni parte. Numerose richieste pesano su di noi: dobbiamo guadagnarci da vivere, aver cura delle nostre famiglie, prendere ruoli attivi nelle nostre comunità. Abbiamo tutti dei bisogni fondamentali di sostentamento, di sicurezza, di riparo, di cibo e delle altre necessità della vita. Ma come la società è diventata più complessa, la nostra definizione di "bisogni" si è ampliata. Le necessità di oggi includono automobili, computer, indirizzi e-mail, assicurazioni - e la lista prosegue. Fin troppo spesso scambiamo i desideri per necessità, a nostro detrimento.

Data questa tendenza, potremmo certamente imparare dalle vite dei nostri predecessori. Per esempio, da giovane, mentre cresceva in India, *Ḥazrat Nizamuddīn Awliyā'* (r.a.) (m. 1325) era uno studente al massimo livello accademico e un esperto nei dibattiti. Ma egli si sentì così fortemente attratto verso la vita spirituale che rinunciò a tutto e andò a vivere col suo *shaykh*, *Bābā Farīduddīn Ganj-i Shakar* (r.a.) (m. 1265), ad Ajodhan (odierna Paktattan, in Pakistan). Una volta un conoscente della sua scuola venne a visitarlo e lo vide vestito di un abito semplice, stracciato. L'amico disse (molto francamente, perché erano stati compagni di classe): "Eri un eccellente studente. Saresti potuto essere un uomo di successo e avresti potuto guadagnare un sacco di denaro. Non capisco perché tu abbia scelto questa vita!"

Bābā Farīd (r.a.) seppe per intuizione spirituale cosa stava accadendo fuori dalla sua stanza. Dopo che l'uomo fu uscito, chiamò a sé *Ḥazrat Nizamuddīn* (r.a.) e chiese: "Cosa diceva il tuo visitatore?"

Ḥazrat Nizamuddīn (r.a.) rispose: "Diceva che avrei potuto avere successo e trovare un buon lavoro, nel qual caso non avrei dovuto indossare questo tipo di vestito".

Bābā Farīd (r.a.) restò in silenzio. Ma egli usò i suoi poteri spirituali, e subito un vassoio di piatti sontuosi apparve davanti a loro. Egli porse il vassoio ad *Ḥazrat Nizamuddīn* (r.a.), dandogli l'istruzione di portarlo al suo amico.

Lo *shaykh* dimostrò che *Ḥazrat Nizamuddīn* (r.a.) non era in perdita. Sebbene in povertà, se gli allievi della sua *ṭarīqa* (ordine) desideravano provvigioni materiali, avevano il potere di ottenerle. Semplicemente erano distaccati dal mondo, e perciò non erano interessati al possesso.

Un secondo esempio è questo. Un mendicante soleva incontrarsi regolarmente con un maestro sufi. Essi divennero buoni amici, al punto che un giorno il mendicante disse: "Come sapete, io provo un grande piacere in

vostra compagnia. Prima non l'ho mai rivelato a nessuno, ma io conosco il segreto per fabbricare l'oro. Poiché siete una persona così squisita, penso di volervi dire il mio segreto”.

Il Sufi rimase in silenzio, ma l'amico insistette. Infine, il Sufi guardò la stanza tutt'intorno, e ogni cosa che il suo sguardo toccava si trasformò in oro istantaneamente.

Il Sufi non desiderava la ricchezza benché, se avesse voluto, avrebbe potuto facilmente averla. Il mendicante, d'altro lato, aveva lavorato a lungo e duramente per raggiungere il potere di creare ricchezze, ed era certo di avere un gran segreto da condividere.

Forse avete udito o letto storie simili prima d'ora. Simili storie non vengono raccontate per impressionare la gente con i poteri dei mistici. Servono a un altro scopo: per trasmettere un messaggio sui rapporti tra gli esseri umani e il mondo materiale.

Un mistico scrisse: “Se la condizione del Sufi è questa, egli potrebbe trovarsi un giorno a radunare il gregge, il giorno dopo a bere da una coppa d'oro insieme a un re”. Molti non-Sufi hanno dipinto un quadro più ristretto di come vivano e agiscano i discepoli del Sufismo associandoli ad isolamento, usanze esotiche, povertà auto-imposta, austerità, cantilene, danze rotanti o altre pratiche. Ma, in tutti i casi, simili pratiche sono solo delle forme. Le forme hanno uno scopo nell'istruzione dell'allievo, ma non fanno di una persona un Sufi. Dalla prospettiva del *Taşawwuf*, le forme sono secondarie. Coloro che cercano la sapienza del Sufismo si interessano dell'essenza.

Gli allievi dell'ordine *naqshbandī-mujaddidī*, per esempio, tipicamente vivono nel mondo come gli altri membri della società - lavorando, mettendo su famiglia e condividendo le normali responsabilità della vita quotidiana. Al tempo stesso, essi si impegnano in pratiche che rinforzano la loro crescita spirituale. Non è questione di scegliere tra vita spirituale e vita mondana. Se ciò fosse richiesto, l'allievo che non raggiungesse la destinazione potrebbe pensare: “Se non avessi perso il mio tempo con questo sentiero, ora sarei conosciuto e rispettato nella società, mi sarei sposato e avrei dei bambini, avrei un buon lavoro o mi occuperei dei miei affari!” Con un coinvolgimento riuscito nel lavoro “mondano”, se un allievo (Dio non voglia) non raggiungesse la destinazione, non avrebbe simili rimpianti.

Coloro che aspirano a scandagliare le profondità del Sufismo possono trarre beneficio sforzandosi di trovare la via di mezzo in ogni circostanza. Nel *Qur'ān*, l'Islām è descritto come *una nazione di mezzo* o *una comunità della via di mezzo*.²¹ L'aspirante sufi applica questo principio evi-

21 *Corano* II: 143.

tando l'estremismo in tutti gli aspetti dei suoi pensieri, azioni e discorsi. Nell'alimentazione, tipicamente mangerà moderatamente, evitando sia la ghiottoneria che il digiuno costante. Nell'esercitare l'autorità, terrà in serbo qualunque potere possa avere, usandolo saggiamente e solo quando sia necessario. Nel sostenere una giusta condotta, rifuggirà sia dall'estrema rigidità che impone standard prefissati a chiunque, che dall'estrema liberalità che permette a ogni persona di definire i propri standard. In questi e in altri aspetti, la disciplina del Sufismo opera da una posizione di equanimità e di equilibrio. Molte società contemporanee danno poco credito alla moderazione. La gente trova più facile essere estrema nei suoi atteggiamenti e nelle sue azioni, come provato da ambiti quali la spesa per i beni di consumo e la politica, mentre non trova valore nello sforzarsi continuamente di salvaguardare la propria affinità con Dio, attraverso le preghiere obbligatorie e atti simili. Il consumo, la socializzazione e la competizione per la ricchezza e il successo sono considerati i pilastri della vita. La rinuncia può essere lodevole - può essere perfino il segno di un'anima spiritualmente progredita - ma non è "normale".

Quei pochi individui che adottano la rinuncia sono proni all'estremismo come chiunque altro. Mentre i loro pari sovra-indulgono al materialismo, essi indulgono al sacrificio di se stessi, sottoponendosi ai morsi di un'austera fame e sete.

Attualmente è più facile vivere da soli in una grotta e non far nulla se non pratiche spirituali, che condurre una vita normale e responsabile, adempiendo i necessari doveri mentre si portano avanti le pratiche spirituali. Generalmente, i viaggiatori sul sentiero sufi scelgono la seconda via, perché hanno trovato che la linea di condotta equilibrata e moderata conduce meglio al perfezionamento dell'anima.

* * *

Domanda 18: Successi degli allievi del passato e del presente

Gli allievi possono raggiungere oggi lo stesso grado d'intuizione di quelli dei secoli precedenti?

Ho ricordato che nei primi tempi gli allievi usavano ritirarsi dal mondo, mangiare poco e troncane le loro interazioni sociali. Solevano rinunciare a qualsiasi cosa fuorché a Dio, e i loro cuori abitualmente divenivano talmente tersi da poter vedere l'essenza di tutte le cose. Se voi, come loro, doveste allontanarvi dalla vita mondana, ritirarvi in una montagna o in un

monastero, e prendere poco cibo, anche voi potreste cominciare ad avere visioni e poteri straordinari. Ma gli allievi dell'epoca moderna non possono né viene chiesto loro di fare questo; e in ogni caso le visioni e i poteri straordinari non sono la meta.

Vivendo come membri ordinari della società, i ricercatori oggi possono trovare difficile detergere il cuore allo stesso grado di quelli che sono venuti prima. Però hanno il potenziale per farlo. Se, in aggiunta a soddisfare le loro responsabilità mondane, sono regolari e puntuali nelle loro pratiche, dedicando quattro-sei ore al giorno alla meditazione e ad altri aspetti della formazione, allora mi aspetto che un giorno raggiungeranno i più alti gradi di illuminazione. Dio risponde alla sincerità. Dio è misericordioso e non permette che gli sforzi di qualsiasi persona si vanifichino. Il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) ha riferito che Dio ha rivelato “Se il Mio servo si avvicina a Me di un braccio, Io Mi avvicino al Mio servo di due iarde;²² se il Mio servo viene verso di Me camminando, Io vado incontro al Mio servo correndo”. Considerate quello che hanno ottenuto gli scienziati con i loro strenui sforzi di dominare la natura. Hanno mandato astronauti sulla Luna; ora aspirano a viaggiare fino a Marte e oltre. Al contrario, gli individui con inclinazioni spirituali sono stati a dormire piuttosto che ad esercitarsi. Non sono stati diligenti come i loro predecessori nel *Tasawwuf* o i loro contemporanei in altre discipline. Di conseguenza, la porta della spiritualità è rimasta chiusa.

Oggi pensiamo che sia impossibile ottenere ciò che era possibile per le generazioni precedenti. Ma io vi assicuro che, se gente giovane si fa avanti, mostra coraggio e costanza, e si applica nel campo della spiritualità, possiamo essere testimoni degli stessi risultati del passato, o anche di risultati migliori.

* * *

Domanda 19: La lunghezza del viaggio

Quanto dura il viaggio?

Il tempo richiesto dipende dall'abilità e dalla capacità del ricercatore. I talenti differiscono, di modo che è difficile suggerire una cornice temporale fissa. Vedetela in questo modo. Se applico una fiamma a del legno secco,

22 Nel testo: “di un *fathom*” (misura britannica pari a due iarde = 1,8288 m.) [N.d.T.].

questo si accenderà facilmente e brucerà bene, dando calore e luce. Se applico una fiamma a del legno verde e umido, non brucerà. Scoppierà, sibilerà, e farà una gran quantità di fumo! Per quanto possiamo volere che il legno umido prenda fuoco, esso non può farlo; semplicemente non è nella sua natura. Deve stagionare, e la stagionatura (come implicato dal termine) richiede tempo. Quanto tempo esattamente, non lo sappiamo con certezza. Solo Dio lo sa.

Questa è la risposta corretta, ma quando la do ai miei allievi, spesso rilevo che restano insoddisfatti. Lasciatemi dire, allora, che se un ricercatore è sincero, coscienzioso, e regolare nelle pratiche, occorrono circa sette-dieci anni per raggiungere l'annullamento di sé stessi. Ma questo è solo l'inizio. Ci sono altri livelli e altri ancora. Il viaggio continua fino all'ultimo respiro. Se uno non si è realizzato neanche allora, la grazia e la misericordia di Dio lo porteranno al completamento.

* * *

Domanda 20: Lavoro di gruppo

I vostri allievi intraprendono pratiche di gruppo? Quali linee-guida suggerireste per i gruppi di lavoro?

Nei primi tempi, gli allievi che venivano accettati per la formazione usavano risiedere insieme, col loro *shaykh*, in una *khānaqāh* o in una *takīya* (centro di formazione sufi²³). Lo *shaykh* risiedeva in un luogo e gli allievi si radunavano attorno a lui. Ora simili sistemazioni sono rare. Cento anni fa, la gente andava al pozzo per l'acqua, oggi, le tubature portano acqua alle nostre case. Così pure, molti ricercatori una volta viaggiavano per lunghe distanze per stare con gli *shuyūkh*, ma ora gli *shuyūkh* viaggiano di luogo in luogo per incontrarsi con i ricercatori. Di conseguenza, gli allievi dello stesso *shaykh* spesso si incontrano in piccoli gruppi in vari luoghi, piuttosto che vivere e applicarsi tutti insieme in una comunità spirituale.

Io incoraggio gli allievi che vivono l'uno vicino all'altro a incontrarsi regolarmente e a formare una fratellanza comune a sostegno dei loro propositi spirituali. Tuttavia, il metodo *naqshbandī-mujaddidī* è interiore e personale, non esteriore o sociale. Un tipico incontro di gruppo include fare insieme la *ṣalāt* (preghiera) della sera o della notte, e poi passare la

23 I termini *khānaqāh* (arabo) e *takīya* (turco; frequentemente traslitterato *tekke*) sono sinonimi.

maggior parte del tempo seduti, in silenzio, mentre ogni persona fa le recitazioni e le meditazioni assegnatele.

Sebbene esteriormente prive di avvenimenti, queste meditazioni di gruppo giocano un ruolo importante nel progresso degli allievi. Sedere insieme ad altri amplifica le benedizioni che un ricercatore riceve dalla pratica. È bello meditare da soli, ma l'allievo ottiene di più dal meditare con altri, poiché ciascuno del gruppo beneficia delle benedizioni che arrivano a tutti gli individui. Immaginate di invitare un amico a unirvi a voi nel far visita ai parenti. Quando arrivate alla casa dei vostri parenti, essi vi offrono tè e dolci. Naturalmente, non siete i soli a godere di questa ospitalità. Anche il vostro amico la condivide. Analogamente, in un gruppo, diversi generi di benedizioni fluiscono verso ogni allievo, e i benefici di tutte queste benedizioni si propagano ad ognuno nella riunione. Dato che ricevono più benedizioni, quelli che prendono parte alle sedute di gruppo progrediscono più velocemente.

Un vantaggio aggiuntivo delle meditazioni di gruppo è che l'energia circola da una persona all'altra. Si genera un'atmosfera che ha un effetto tranquillizzante. Nella vita quotidiana ciascuno di noi incontra un gran varietà di persone, alcune delle quali trasudano oscurità. A volte, noi possiamo assorbire questa oscurità: essa resta con noi anche quando ci separiamo dalla persona che ci ha influenzato, anche dopo che siamo tornati a casa. Tale oscurità può accumularsi nel corso di diversi giorni al punto che diventiamo incapaci di meditare. Ma frequentare un incontro di gruppo la dilagherà. Dopo aver meditato insieme agli altri, lasciamo la compagnia rinfrancati, con nuovo entusiasmo e coraggio. Torniamo a casa liberi dall'oscurità e capaci di riprendere le nostre attività spirituali.

Stabilite delle linee-guida per partecipare ai gruppi di lavoro?

Le *khānqāh* e le *takīya* del passato erano governate da norme e regolamenti formulati dagli *Shaykh* per promuovere la crescita dei loro allievi. Mentre l'aspetto dei gruppi di lavoro è cambiato, alcuni principi essenziali si applicano ancora. Due o tre linee-guida in particolare possono rimuovere molti problemi.

Nel mondo materiale quasi tutti i gruppi, indipendentemente dalla dimensione, sono caratterizzati da una persistente lotta per il potere. Nei gruppi spirituali, questo non dovrebbe essere il caso. L'obiettivo principale di un gruppo spirituale è la purificazione del cuore, e i suoi membri dovrebbero riunirsi e stare insieme per questo unico proposito.

Come può, un gruppo, ottenere armonia? Una linea-guida importante è agire come fratelli e sorelle, congiunti dal legame con un comune maestro.

Servire l'un l'altro come fratelli stabilisce il fondamento per buoni rapporti. Da un atteggiamento cosciente di fratellanza emergono amore e affetto. Si racconta la storia di due bambini, un maschietto e una femminuccia, cresciuti chiamandosi fratello e sorella sebbene non avessero legami di sangue. Quando furono dell'età di sposarsi, i loro genitori dissero che erano una coppia perfetta e che avrebbero dovuto unirsi in matrimonio. Il ragazzo rifiutò. "Per tutta la vita ho trattato come una sorella la donna che vorreste che io sposi, e lei mi ha trattato come un fratello. Con un simile atteggiamento tra di noi, come potremmo sposarci? Inoltre, l'affetto che condividiamo non potrebbe diventare più grande attraverso il matrimonio".

Una seconda, importante linea-guida è che i membri del gruppo dovrebbero accettare i propri difetti. Ogni allievo dovrebbe vedere qualsiasi difficoltà come una propria colpa piuttosto che come quella di qualcun altro. Poniamo, per esempio, che uno dei vostri conoscenti frequenti un incontro di gruppo o esprima in altro modo interesse per il Sufismo, ma non sia sufficientemente motivato a perseverare e lasci presto la pratica. Non dovrete biasimare quella persona, ma piuttosto attribuire il suo ritiro ai vostri difetti. Similmente, se sorge un conflitto tra voi e qualcun altro nel gruppo, dovrete cedere, prendervi la responsabilità dello scontro e attribuirne la responsabilità alle vostre imperfezioni. Dopo di che, l'argomento è chiuso.

Un'altra importante parola d'ordine è: umiltà. Il segreto dei più grandi successi risiede nel prendere l'ultimo posto. Dovreste sentire che anche un cane nel vicolo dello *shaykh* è migliore di voi. Guardatevi dal pensare che seguendo il sentiero diventerete un giorno uno *shaykh*. Focalizzatevi sul padroneggiare l'auto-perfezionamento, non sull'ottenere l'*ijāza* (autorizzazione a insegnare). Guidare gli altri è una responsabilità immensa. Un potente califfo disse una volta: "fossi stato un filo d'erba, non avrei avuto nulla di cui rendere conto. Ma come uomo con una carica, devo render conto di molto". Non pensate che sia facile diventare uno *shaykh*. Anche se la gente cercasse di convincervi a insegnare, dovrete rifiutare dicendo "non sono adatto a ciò". Seguite il sentiero per la purificazione, non per lo status.

* * *

Domanda 21: Pratiche sufi nella vita quotidiana

Come possono, gli aspiranti, tradurre le pratiche sufi nella vita quotidiana? Quanta importanza viene data al cercare di fare ciò?

Semplicemente svolgendo regolarmente le pratiche sufi e coltivando sinceramente qualità come compassione, pazienza, contentezza, equanimità e rinuncia a se stessi. La crescita interiore di queste qualità si manifesta esteriormente come *adab* (cortesia spirituale).

Gli allievi trasferiscono automaticamente i benefici del sentiero nelle loro attività quotidiane centrando le loro vite attorno alla preghiera, alla meditazione, al *dhikr* (ricordo) e alla *shari'a* (legge sacra/religiosa). Nell'Islām vi è solo *tawhīd* (unità). La vita non è distinta tra “lavoro” e “attività spirituali” eccetto che nella mente dell'individuo. Questa distinzione è un'illusione che emerge dal condizionamento basato sulla dualità. Il Sufismo è olistico. Ogni atto e decisione dell'allievo possono e dovrebbero riflettere la conoscenza acquisita sul sentiero.

Accettare ed essere accettato come allievo è un onore. Avete sentito il detto: “ogni promessa è debito”²⁴. Se vi siete impegnati a seguire il sentiero sufi avete forgiato un legame, e in ogni momento dovrete essere consapevoli dell'impegno che avete preso. Sforzatevi di ricordare chi, perché e dove siete finché questa consapevolezza pervada ogni azione. Infine, qualunque cosa tocchiate, diciate e facciate, sia permeata dalla gratitudine per questa opportunità e per la forza e la saggezza che ne avete tratto.

Il viaggio comincia con la pratica. I suoi effetti si amplificano quando l'allievo continua a praticare, estendendo agli altri servizio e cortesia, pregando l'Onnipotente, e permettendo alla propria sincerità di farsi avanti.

Benché la mente possa pretendere una spiegazione complessa, non ne è necessaria nessuna. Questa non è una ricetta complicata. Il ricercatore può rispettare il suo impegno in qualsiasi circostanza e, passo dopo passo, il procedimento e i suoi risultati diventano chiari.

* * *

Domanda 22: Qualità sviluppate dall'aspirante

Vorreste descrivere la natura dell'individuo che ha conseguito la meta del Sufismo?

Benché sia difficile generalizzare su coloro che hanno raggiunto la destinazione del sentiero sufi, lascatemi almeno riassumere alcune delle qualità alle quali possono aspirare quelli che percorrono il sentiero.

24 Altro proverbio simile nel testo: “my word is my bond” [N.d.T.].

Una qualità del Sufi è che si è connesso con Dio. Egli è divenuto certo dell'Onnipotente - non soltanto certo che c'è una potenza più grande dietro ogni esistenza, ma conscio della Suprema Potenza dentro e attorno a noi. Il Sufi vede la mano dell'Onnipotente in qualunque ordinamento e percepisce come l'amministrazione di questo universo sia sotto la direzione di Dio.

Un Sufi vede una relazione personale con Dio in ogni essere umano, in ogni cosa vivente, e in ogni elemento in natura. La Presenza Divina non è qualcosa lontanissima da noi, né è qualcosa alla quale solo pochi eletti possano avvicinarsi. Piuttosto, è vicina a noi, attorno a noi, dentro di noi. Leggiamo nel *Qur'ān* che *Dio è con voi dovunque possiate essere*²⁵ e *Dio è più vicino a voi della vostra vena giugulare*.²⁶

Un racconto didattico tradizionale parla di un pesce giovane che si rivolge a uno più anziano e dice: "Ho sentito a scuola delle dicerie a proposito di una cosa chiamata acqua. Sono certo che sia un mito. Dicono che sia dovunque, ma come può essere, se non l'ho mai notata? Puoi aiutarmi a vederla?" Il più anziano risponde: "No, non posso aiutarti a vederla. Ma posso dirti che se *non* fosse qui, saresti certamente consapevole della sua assenza". Come un pesce nell'acqua, tutti viviamo nella Divina Presenza, bevendola, respirando attraverso essa. Quelli che seguono il sentiero sufi strappano via il velo dell'illusione e della separazione, di modo che possono vedere chiaramente la propria origine e il proprio stato. Diventano consapevoli della Divina Presenza e tali da esprimere gli Attributi Divini che ci circondano e sono dentro di noi.

Per il Sufi, Dio è custode, amico ed amato. Il Sufi sa che Dio è coinvolto in tutti gli affari personali. Qualunque cosa succeda, è in accordo coi voleri di Dio. Potete trovare il Sufi ottimista, allegro, felice, contento di occuparsi semplicemente del proprio lavoro, confidente che tutto andrà bene. Il Sufi vede attraverso l'esteriore e l'apparente, e ha fiducia che ci sia un disegno e un significato in ogni circostanza. Egli sviluppa gli organi percettivi della consapevolezza necessari per raggiungere la comprensione di quel significato.

L'Islām, come molte altre religioni, afferma che c'è vita dopo la morte. Il Sufi non accetta questo semplicemente come un principio religioso, ma è capace di sentirne o assaporarne la verità. Egli è acutamente consapevole della necessità di prepararsi per il dopo durante questa vita. Non sapendo quando morirà, ha grande cura di utilizzare pienamente il tempo, sforzandosi di ricordarsi di Dio in qualsiasi tempo gli rimanga, e di affidare a Dio

25 *Corano* LVII: 4.

26 *Corano* L: 16.

ogni altra cosa. Rābi'a (r.a.), la famosa santa di Basra, disse: "Oh Dio, l'intera mia occupazione e tutto ciò che desidero in questo mondo, tra tutte le cose del mondo, è di ricordarTi, e, nel mondo a venire, tra tutte le cose del mondo a venire, è di incontrarTi. Questo da parte mia, come Tu hai stabilito; ora fa' Tu tutto quello che Tu vuoi".²⁷

Il Sufi ha soggiogato o superato il proprio interesse. Di nuovo cito Rābi'a (r.a.), che ha detto: "Oh Dio, se cerco il paradiso o temo l'inferno, non darmi né l'uno né l'altro".²⁸ Il Sufi non è motivato né dal desiderio della beatitudine né dal terrore della punizione. Similmente, non agisce in modo da ottenere lodi o da essere etichettato come una persona "buona" o "spirituale". Si è sviluppata nel Sufi una dimensione spirituale tale che egli va cercando solo la verità per amore della verità, lavora per amore del lavoro, e pratica la gentilezza per amore della gentilezza, la compassione per amore della compassione, il perdono per amore del perdono.

Il Sufi inoltre mantiene un atteggiamento di *ihsān*: agire come se si vedesse Dio dovunque, e se non Lo si vede, sapere che Egli ci vede o sorveglia. L'*ihsān* implica sia la ricerca dell'eccellenza che un timor di Dio. Il Sufi guarda a Dio come alla Verità Ultima, e capisce che nella creazione di Dio ci si aspettano certe cose da ogni individuo - come essere umano, genitore, ricercatore, allievo, amico, professionista e via dicendo. Egli ha sempre in mente l'obbligo di adempiere a queste responsabilità, di fare ciò che è stato preparato a fare, nulla rifiutandosi di dare ma piuttosto confidando pienamente in Dio. Il Sufi si sforza di perfezionarsi qualunque cosa faccia, non per conseguire obiettivi materiali, ma perché Dio ha dato a ciascuno di noi la via, la benedizione e la responsabilità per la nostra propria perfezione.

Il Sufi ha imparato ad essere al posto giusto al momento giusto. Egli si applica ad intraprendere l'azione appropriata per qualsiasi momento, avendo preso in considerazione la situazione e le circostanze. Secondo il mistico dell'Asia centrale Andakī (r.a.) (m. 1157), "Lo sforzo non è sforzo senza *zamān*, *makān*, *ikhwān* (tempo giusto, posto giusto, compagni giusti)".

Il Sufi è un servitore. Benché possa essere un maestro in termini d'insegnamento ad altri, la sua maestria viene da un servizio d'amore. Il servizio è un mezzo necessario attraverso il quale la conoscenza viene espressa e lo scopo della vita umana è adempiuto. *Khawājah* Yūsuf Hamadānī (r.a.) (m.

27 Traduzione di A.J. Arberry, *Muslim Saints and Mystics: Episodes from the Tadhkirat al-Auliya' (Memorial of the Saints) by Farīd al-Dīn 'Attar* (Boston: Routledge & Kegan Paul, 1966), p. 51.

28 Ibid.

1140), uno dei maestri di sapienza più in vista dell'Asia centrale, ha detto: "Il servizio all'umanità non è utile soltanto per correggere il tenore di vita. Per mezzo di esso la conoscenza interiore può essere preservata, concentrata e trasmessa". I Sufi, tipicamente, non sono pietisti, specialmente di questi tempi e in questa era. Sforzandosi di essere "nel mondo e non del mondo", il Sufi si dedica ai doveri professionali, domestici e sociali, e poi a tarda notte o al mattino presto siede in meditazione. Egli è una persona ordinaria con capacità straordinarie.

Un Sufi ha detto: "I nostri cuori sono con l'amato Creatore, ma le nostre mani sono occupate nel mondo col quale abbiamo a che fare". Questa qualità è descritta come "solitudine in mezzo alla folla". Mentre sta nel mondo, il Sufi preserva la solitudine interiore volgendosi verso Dio. Qualunque affare mondano impegni il Sufi, egli cerca di eseguirlo umilmente, con fiducia, giustizia e bontà. Questo atteggiamento trasforma il lavoro in *'ibāda* (servizio dedicato a Dio).

Spesso il Sufi resta sconosciuto alla società. Contrariamente alle persone che cercano potere e fama sotto la maschera della spiritualità, il Sufi può mantenere un basso profilo. Egli focalizza l'attenzione sul compimento del proprio lavoro e sull'incoraggiare lo sviluppo di quanti sono attorno a lui usando i mezzi più efficaci e legittimi disponibili.

* * *

Domanda 23: Trasportare il Sufismo in Occidente

Avete incontrato difficoltà nel trasportare i metodi sufi dall'India all'Occidente?

Il metodo ha dimostrato la sua efficacia. Il nostro particolare ordine dà risalto alla qualità più che alla quantità. L'applicabilità degli insegnamenti non viene misurata dal numero degli allievi, ma dai risultati conseguiti da quelli che praticano il metodo così come è stato concepito per essere praticato.

In qualunque circostanza si dovrebbe sperare per il meglio. Devo ammettere, tuttavia, che sono rimasto un po' scoraggiato dagli atteggiamenti e dalle aspettative che alcuni occidentali hanno sul sentiero. Essi sembrano interessati a una sorta di materialismo spirituale - che io chiamo "spiritualismo" - piuttosto che alla spiritualità. Essi cercano la pace della mente, il potere, i fenomeni, la celebrità o la buona sorte come conseguenza di applicarsi a esercizi spirituali, piuttosto che i risultati di una vera ricerca

dell'Essenza Divina. Benché molti occidentali avvertano l'importanza della meditazione e della contemplazione, molti al tempo stesso non vogliono sottoporsi alla disciplina nel solco di un'autentica tradizione. Solo la disciplina può garantir loro l'accesso alla gioia raggiunta nella contemplazione delle realtà celesti.

Piuttosto che applicarsi a un qualunque sentiero spirituale, spesso gli occidentali saggiano molti sentieri. Una volta provato un sentiero (non importa quanto brevemente), essi presumono di essere qualificati per giudicarlo. Fa qualche meraviglia che tanti ricercatori si rivolgano a centri di auto-realizzazione, a pseudo-maestri orientali, a pratiche non autorizzate, e perfino a sostanze che alterano la mente?

Nel Sufismo, il rapporto dell'allievo col maestro è della massima importanza. L'allievo deve sottomettersi completamente per fare veri progressi. Sì, gli occidentali sono sospettosi del termine "sottomissione". Temono che sottomettersi significhi perdere la propria identità e compromettere la propria libertà. La gente si è talmente adagiata nelle proprie idee di libertà e di individualità che non riesce a vedere i benefici della reale liberazione interiore e del prendersi la responsabilità personale delle scelte che fa. Quando si adotta veramente il sentiero, non si è più "liberi" nel senso di essere irresponsabili, indisciplinati e refrattari alla direzione. Piuttosto, si scoprono nuovi livelli di libertà e individualità che sono insiti nella fiducia e nella fede.

Sfortunatamente è difficile trovare degli occidentali che siano capaci di prendere un impegno e di aderire a questo sentiero abbastanza a lungo da fare tale scoperta. L'intera struttura del loro ego si sente minacciata, conducendoli via. Spesso la gente diviene arrogante e mette in dubbio il valore di rispettare completamente e di aver fiducia in un altro essere umano, specialmente in uno che venga da una cultura differente. L'ego dice al futuro studente: "Quella persona non comprende me e la mia cultura. Perciò, non può sapere cosa sia meglio per me".

In qualche caso l'ego dà valore a se stesso convincendo l'aspirante di essere qualificato a insegnare, e che l'istruttore semplicemente non riesce a riconoscere il suo livello di realizzazione spirituale. Devo dire che il desiderio di diventare un maestro, uno *shaykh* o un *guru* mi sconcerta. Credo rifletta un'interpretazione esclusivamente occidentale dell'individualità. In Oriente, l'individuo medio non avverte conflitto tra la sua individualità e l'esser membro di un gruppo come uno tra pari. In Occidente, molti identificano l'individualità con l'emergere. Definiscono se stessi sulla base dell'essere speciali, superiori, o più esperti (e perciò "nel giusto"). Questa tendenza può portare gli allievi a desiderare titoli di autorità, senza tener conto della qualificazione richiesta per esercitarli.

Ho anche visto che certi atteggiamenti verso i rapporti personali e la vita familiare possono ostacolare il progresso spirituale. Secondo la cultura occidentale, le relazioni romantiche sono una chiave per la realizzazione. Spesso questo romanticismo viene ricercato ad ogni costo, anche se ciò significa sacrificare altre mete o altri risultati. Coppie che sono state sposate per anni e hanno anche tirato su insieme dei figli possono divorziare semplicemente perché la “scintilla” si è spenta nel loro rapporto. Allo stesso modo, alcune coppie si sposano sulla base di un’attrazione romantica, senza considerare le necessità spirituali del partner. Un individuo che avverte forti aspirazioni interiori può sposare una persona che non ne sente nessuna, anche se una simile unione probabilmente provocherà una caduta nella sua crescita spirituale. La probabilità di questi abbinamenti sbagliati (e il grado di distrazione dalle proprie pratiche!) aumenta quando uomini e donne s’impegnano in relazioni sessuali prima del matrimonio. Per il vero ricercatore, il matrimonio dev’essere basato non solo sull’attrazione, ma anche sulla compatibilità spirituale e su un impegno condiviso a sostenersi a vicenda nel portare avanti le pratiche e i compiti dell’allievo.

PARTE II: APPROFONDIMENTI E SPIEGAZIONI TECNICHE

Domanda 24: Il ruolo dell'Islām nel sentiero dei Sufi

È necessario abbracciare l'Islām per compiere le pratiche sufi? L'Islām per me non è solo una religione estranea, ma, a quanto capisco, è associato a una cultura e a un modo di vivere totalmente diversi dal mio.

Devo fare una premessa alla mia risposta facendo notare che in quanto musulmano io porto una prospettiva islamica alla questione da voi sollevata. Capisco perché la ponete, ma comprendo anche i benefici dell'essere musulmano. Tuttavia il Sufismo non è progettato per propagare la religione; il suo proposito è promuovere un'esperienza di vicinanza a Dio.

L'Islām viene oggi confuso con consuetudini, movimenti politici e opinioni estremistiche che usano il suo nome senza accoglierne i principi. Gruppi scissionisti all'interno di comunità islamiche hanno predicato l'intolleranza e il dogmatismo, alimentando degli stereotipi. Mentre molti non-musulmani si sforzano di approfondire la loro conoscenza dell'Islām, altri sono caduti nell'identificazione dell'Islām con l'oppressione e il terrorismo.

Per comprendere meglio l'Islām, possiamo partire dalla parola stessa. La parola *islām* viene dalla radice araba *s-l-m* i cui derivati significano resa, sottomissione, pace, sicurezza, totalità e benessere. Nessuna di queste definizioni implica la struttura istituzionale, la gerarchia o la dogmaticità che sono tipicamente ascritte alla religione. Esse additano piuttosto la potenzialità dell'uomo di raggiungere la pace interiore, la pienezza e la sicurezza, attraverso la coscienza e la consapevolezza della Presenza del Divino. Gli insegnamenti rivelati da Dio al Profeta Muḥammad (s.A.w.s) offrono una cornice per approfondire la relazione tra gli individui e il loro Creatore per tutta la vita, momento per momento.

Il termine *islām* descrive la reverente sottomissione a Dio che tutte le religioni divinamente ispirate prescrivono e suscitano. Lo stesso Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) ha detto di non portare un nuovo messaggio; ha

piuttosto confermato il messaggio che aveva dato luogo all'Ebraismo, al Cristianesimo e ad altre fedi.

Ogni sistema religioso ha due parti: *dīn* (i principi essenziali della fede) e *sharī'a* (legge religiosa o sacra). Il *dīn* è rimasto lo stesso in tutte le epoche, perché la sua guida è universale e atemporale. Tutte le religioni basate sulla rivelazione offrono lo stesso *dīn*, che consiste in due fondamenti: sottomissione alla volontà di Dio (*islām*), Che è Unico (monoteismo o, in arabo, *tawhīd*), e buone azioni (*al-'amal aṣ-ṣālih*). Secondo il *Qur'ān*, Dio ha mandato ad ogni civiltà un messaggero portatore di questo *dīn*.²⁹

Per contro, la *sharī'a* - il corpo di leggi che governa l'espressione del *dīn* nella vita quotidiana e nel culto - è cambiata col tempo e col luogo. Il teologo indiano Shāh Walīullāh (r.a.) (m. 1762) faceva notare che Dio ha guidato i profeti³⁰ a prospettare aspetti della *sharī'a* che rifletessero le necessità delle loro comunità. La *sharī'a* portata da Noè (a.s.) era adatta alla sua collettività. Dio rivelò leggi aggiuntive a Mosè (a.s.), rivolgendosi alle condizioni del suo popolo. Gli insegnamenti di Gesù (a.s) perfezionarono la *sharī'a* per il suo tempo e la sua era. La progressiva rivelazione della *sharī'a* raggiunse la completezza con Muḥammad (s.A.w.s.), l'ultimo profeta.³¹

Le *sharī'a* dell'Islām, dell'Ebraismo e della Cristianità differiscono riguardo a certi argomenti come le forme di preghiera prescritte, le opere di carità e il digiuno. È più facile che l'Islām, essendo meno familiare in Occidente, sia percepito come estraneo; ma il credo sottostante i suoi rituali conferma le verità familiari alla gente di fede attraverso tutta la storia.

L'attestazione di fede islamica (*kalīma*) consta di due frasi: *lā ilāha illā Allāh* e *Muḥammadun Rasūl Allāh*. *Lā ilāha illā Allāh* - "non c'è altro dio fuorché Dio" - riassume il *dīn*, il monoteismo condiviso da tutte le religioni divinamente ispirate. *Muḥammadun Rasūl Allāh* significa "Muḥammad è

29 *E invero in ogni comunità Noi abbiamo suscitato un messaggero*, [che dicesse] "Servite Allah e fuggite il male" (Corano XVI: 36).

30 Il termine arabo *nabī* (pl. *anbiyā'*) - qui tradotto "profeti" - ha connotazioni più ampie dei corrispondenti termini della *Torah* o della Bibbia. Da un punto di vista islamico, i profeti comprendono tutte le guide legittime mandate da Dio a insegnare la fede nell'Unico Dio e a prescrivere una condotta virtuosa. Il primo Profeta è stato Adamo (a.s) e l'ultimo Muḥammad (s.A.w.s.). Innumerevoli profeti sono vissuti fra questi due: tra essi il *Qur'ān* menziona Gesù (a.s.), Mosè (a.s.), Abramo (a.s.), Isacco (a.s.), Ismaele (a.s.), Giacobbe (a.s.), Giuseppe (a.s.), Davide (a.s.) e Salomone (a.s.). Il *Qur'ān* fa anche riferimento ad altri profeti che non nomina (Corano XL:78). Si riporta che Muḥammad (s.A.w.s.) abbia detto che ci sono stati in tutto 120.000 profeti.

31 G.N. Jalbani, *Teachings of Shah Waliyullah of Delhi*, 3^a ed. (Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1979), pp. 125-133.

il messaggero di Dio". Con questa affermazione, il musulmano accetta la *sharī'a* portata dal Profeta Muḥammad (s.A.w.s.).

I seguaci delle altre fedi monoteistiche non hanno problemi ad essere d'accordo con *lā ilāha illā Allāh*, perché essi già credono in un solo Dio. *Muḥammadun Rasūl Allāh* pone una sfida più grande. Accettare Muḥammad (s.A.w.s.) come uno dei messaggeri di Dio contraddice gli insegnamenti dati nell'infanzia a molti non-musulmani. In aggiunta, le linee-guida della *sharī'a* islamica differiscono dalle abitudini e dalle norme delle società occidentali.

È naturale, pertanto, per i non-musulmani chiedere se una persona debba abbracciare l'Islām per seguire le pratiche sufi.

Tutti i sentieri sacri portano alla Realtà Ultima, e il progresso attraverso una qualunque di queste vie autentiche è un progresso verso la destinazione. Per questa ragione, io dico ai miei allievi che il ricercatore che desidera adottare il sentiero del Cristianesimo, dell'Ebraismo, o di qualunque altra religione rivelata è libero di farlo.

Alcuni ricercatori, disillusi verso le istituzioni religiose, pongono del tutto in dubbio la necessità della pratica di qualsiasi religione. A questo interrogativo vorrei rispondere che malgrado le numerose pecche delle istituzioni e dei capi, gli insegnamenti religiosi assicurano tuttora una guida per la ricerca spirituale. Mosè (a.s.), Gesù (a.s.) e Muḥammad (s.A.w.s.) non hanno solo parlato di leggi e rituali: essi hanno aiutato i loro seguaci a raggiungere una relazione col Divino più profonda e più intima. Per coloro che s'impegnano a diventare conoscitori di Dio, gli insegnamenti dei profeti restano rilevanti oggi come sempre.

È vero che gli individui possono progredire verso la conoscenza di Dio senza nessuna religione o struttura. Chiunque può sedersi in contemplazione e percepire la Presenza Divina; non è necessaria nessuna pratica particolare. Tuttavia, senza usare la guida che Dio ha reso disponibile attraverso le religioni, è difficile andare oltre una consapevolezza intuitiva e prendere effettivamente contatto con l'Onnipotente. A un certo punto, la maggior parte della gente riconosce di aver bisogno d'aiuto, e si rivolge per assistenza a insegnanti e insegnamenti religiosi e spirituali.

Perché gli individui sul sentiero sufi trovano questa assistenza all'interno dell'Islām? Perché non in qualche altra religione? La questione ha due risvolti. Per prima cosa, l'allievo del Sufismo non sceglie l'Islām più di quanto un bambino scelga i suoi genitori o la sua costituzione genetica. Il Sufismo ha avuto origine come una disciplina islamica, in modo molto simile a quello in cui gli ordini benedettino, domenicano e francescano sono nati quali espressioni del Cristianesimo. Non c'è altro Sufismo che il

Sufismo islamico. Qualsiasi pratica della mistica tagliata via dalla sua fonte nella religione rivelata perderà la sua vitalità, proprio come qualsiasi albero tagliato dalla sue radici morirà.

Secondo, in accordo con gli insegnamenti sufi, gli stadi progressivi della *sharī'a* sono una successione di veicoli, ognuno utile nella propria era. Al tempo di Mosè (a.s.), il veicolo più efficace per il progresso spirituale era la *sharī'a* che egli ha insegnato. Al tempo di Gesù Cristo (a.s.), la sua *sharī'a* era la più efficace. Seicento anni dopo, il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) è stato guidato da Dio per presentare una *sharī'a* che prendesse il posto di quella di Gesù (a.s.). Poiché Muḥammad (s.A.w.s.) è stato il profeta finale, i maestri sufi considerano la sua *sharī'a* come il veicolo più aggiornato, più adatto alle necessità dei ricercatori contemporanei.

Naturalmente, non possiamo aspettarci che tutti i non-musulmani con un interesse nelle pratiche sufi divengano musulmani. Imporre una simile richiesta sarebbe incoerente con l'Islām, un modo di vivere naturale con insegnamenti che riconoscono le difficoltà inerenti ai cambiamenti di religione. Nessuno può imporre un sistema di fede a una persona che non sia interiormente incline verso di essa. Il *Qur'ān* afferma: *Non ci sia costrizione nella religione*.³² Il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) ha detto: "Non portate nella religione la durezza creata dagli esseri umani".

I primi maestri sufi in Occidente, riconoscendo i dubbi sull'Islām dei non-musulmani, presentarono il Sufismo come una religione universale. Alcune scuole di Sufismo fiorirono sulla base dell'universalismo; a tutt'oggi, essi perpetuano forme di cosiddetto Sufismo senza alcun fondamento nell'Islām. Il Sufismo non può esistere al di fuori dell'Islām, e coloro che ne affermano l'indipendenza conducono gli altri giù per una pista senza uscita. Sono necessari metodi d'insegnamento per riconoscere il legame del Sufismo con l'Islām mentre introducono alle pratiche i non-musulmani. Gli insegnamenti sufi possono essere di beneficio per chiunque. Tuttavia i ricercatori dovrebbero anche essere consapevoli che ci sono molti livelli in questi insegnamenti e che si debbono prendere molte decisioni nel corso del loro perseguimento. Gli insegnamenti specifici sulla meditazione che la mia istituzione offre sono divisi in tre livelli o fasi. I ricercatori di qualunque religione possono completare la prima e la seconda fase, che sviluppano le facoltà del cuore. La terza fase richiede ai ricercatori di immergersi più profondamente nell'Islām. Gli allievi arrivano a comprendere dall'esperienza il rapporto tra l'applicazione alle pratiche sufi e il relazionarsi come musulmani al *Qur'ān* e agli *ḥadīth* (detti e fatti registrati del

32 *Corano* II:256.

Profeta (s.A.w.s.)), osservando le cinque preghiere quotidiane e abbracciando l'Islām sotto gli altri aspetti.

L'Islām non può essere visto solo come una religione. È un modo di vivere. Molta della profondità dell'Islām è realizzata nel cuore. Talvolta, quando gli allievi sperimentano di prima mano le intuizioni fruibili attraverso il Sufismo, sono spinti a saperne di più sui suoi fondamenti. Alcuni scoprono da sé il significato di *lā ilāha illā Allāh, Muḥammadun Rasūl Allāh*. Ma questo avviene sempre al loro ritmo, sulla base della loro comprensione in via di sviluppo.

Il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) aveva un tenace oppositore chiamato Abū Sufyān. Dopo anni di persecuzione dei musulmani (e appena prima che i musulmani conquistassero la sua città), Abū Sufyān ebbe infine un cambiamento nel cuore. Egli venne dal Profeta (s.A.w.s.) per fare professione di fede. Egli disse: “Non ho dubbi riguardo alla prima parte della *kalīma* - *lā ilāha illā Allāh*. Ma ancora dubito della seconda parte - *Muḥammadun Rasūl Allāh*.”

Il Profeta (s.A.w.s.) spiegò che recitando la prima parte della *kalīma* con convinzione Abū Sufyān si era unito alla comunità dei musulmani. Espresse anche la fiducia che, a Dio piacendo, i dubbi di Abū Sufyān riguardo alla seconda parte della *kalīma* sarebbero scomparsi col tempo. Quindi chiese a suo zio di ospitare per la notte Abū Sufyān.

Abū Sufyān non aveva mai visto dall'interno la comunità musulmana. Sapeva della fede e della devozione dei musulmani ma non aveva assistito alla potenza delle loro pratiche. Quella sera e la mattina seguente osservò i musulmani in preghiera. Notò l'affetto dei compagni per la loro guida, e la sollecitudine della guida per essi. Aggiungendo queste osservazioni alla sua esperienza sulla carità, la giustizia e la clemenza del Profeta, Abū Sufyān riconobbe il Profeta (s.A.w.s.) per quel che era.

Abū Sufyān chiese un secondo incontro. Questa volta dichiarò ad alta voce: “Muḥammad è un vero profeta!” Piangendo egli professò la seconda parte della *kalīma* e abbracciò l'Islām col più sincero dei cuori.

Le pratiche sufi portano gli individui più vicino a Dio. Gli allievi che scelgono di diventare musulmani sono idonei per l'intera gamma delle pratiche, che, in associazione con la modalità islamica di vita, promuovono una profonda trasformazione interiore. Gli allievi che scelgono di non abbracciare l'Islām possono, non di meno, trovare che le pratiche preliminari incrementano la loro conoscenza di se stessi, il loro rapporto con Dio, la loro comprensione della volontà divina e la loro fede.

Domanda 25: Fonti del Sufismo

Quali sono le fonti del Sufismo? Alcuni pensano che abbia avuto origine in filosofie o religioni al di fuori dell'Islām. Voi come la pensate?

Gli orientalisti hanno espresso varie opinioni a proposito delle origini del Sufismo. Alcuni autori hanno sostenuto che sia stato influenzato dalla filosofia greca. Per sostenere questa ipotesi, il Prof. R.A. Nicholson di Cambridge ha citato le somiglianze tra le opere dei Sufi e quelle dei filosofi greci. Altri autori hanno affermato che il Sufismo deriva dal *Vedanta* o dal Buddhismo. Mentre alcuni principi di queste correnti sono simili, le somiglianze non dimostrano che una corrente derivi da un'altra. Il Prof. Louis Massignon, un esperto francese di primo piano della mistica islamica, ha concluso dopo estesi studi che il Sufismo ha avuto origine dal santo *Qur'ān* e dalle tradizioni del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.). Non è stato trapiantato dal di fuori, ha avuto invece origine nell'Islām.³³

Il dotto indiano Shāh Waliyullāh (r.a.) (m. 1762) osservava che le metodiche adottate dai vari ordini si conformavano alle naturali inclinazioni delle popolazioni delle aree in cui questi ordini erano originati. Gli *shuyūkh* possono aver attinto ad alcuni aspetti di altre religioni od organizzazioni, in particolare quando certe usanze erano così profondamente radicate da essere inattaccabili. Tuttavia dovremmo evitare di interpretare eccessivamente delle somiglianze superficiali. Un aspirante sufi seduto in meditazione somiglia molto a uno *yogi* seduto in meditazione, ma i due differiscono molto nei loro metodi e ponimenti.

A un altro livello, la questione di quale mistica derivi da quale fonte è puramente accademica. L'impulso alla mistica esiste all'interno di ogni anima umana. Alcuni principi hanno trovato espressione in ogni nazione, in ogni linguaggio, in ogni religione - non perché le società attingano l'una dall'altra, ma perché Dio ci ha creati con un'innata brama di conoscere il Divino. È la natura umana che si volge verso il miglioramento e l'istruzione spirituale. Se le concezioni e le pratiche che si trovano nel Sufismo si trovano anche nel Cristianesimo, nell'Ebraismo, nell'Induismo, nel Buddhismo e in altre tradizioni, ciò non significa che esse siano non-islamiche, non

33 Le opere citate sono: Reynold Alleyne Nicholson, *Studies in Islamic Mysticism* (Delhi: Idarah-i Adabiyat-i, 1981) e Louis Massignon, *Essay on the Origins of the Technical Language of Islamic Mysticism (Essai sur les Origines du Lexique Technique dela Mystique Musulmane*, tradotto da Benjamin Clark (Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 1997). Ulteriori delucidazioni su questo argomento possono essere trovate in: Martin Lings, *What is Sufism* (Cambridge, UK: Islamic Texts Society, 1993).

più di quanto siano non-cristiane, non-ebraiche, non-indù o non-buddhiste. Esse sono legittimamente rivendicate da tutte le fedi, poiché riflettono la condizione umana. Coloro che sbagliano su questo punto - coloro che insistono nello stabilire fonti esterne per il Sufismo o per altre tradizioni spirituali - sbagliano sia sull'omogeneità di ogni risultato dell'umana ricerca che sull'unità sottostante a tutta la creazione.

* * *

Domanda 26: Ordini sufi (ṭuruq)

Chi furono i primi Sufi? Avete fatto riferimento a diversi ordini. Come sono nati, e qual è la loro importanza?

In ogni tempo e luogo ci sono stati individui tratti dalla loro profonda aspirazione e dall'interiore inquietudine a impiegare il tempo in meditazione, in preghiera o in ritiro. Una persona siffatta era il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) che - ancor prima di cominciare a ricevere rivelazioni - periodicamente si ritirava in una grotta fuori dalla Mecca per dedicarsi all'adorazione di Dio. Più tardi, quando comparve la prima comunità di musulmani, similmente alcuni tra i suoi compagni ebbero una tendenza verso l'espressione più profonda possibile e l'appagamento del loro amore per Dio.³⁴ Il *Qur'ān* afferma: *In verità il vostro Signore sa che tu [Muḥammad] resti vigile quasi due terzi della notte, e talvolta metà di essa o un terzo di essa, tu e un gruppo di quelli che sono con te...*³⁵

La guida che forma le basi per le pratiche dei Sufi si trova nel *Qur'ān* e negli insegnamenti del Profeta (s.A.w.s.). Per esempio la pratica dell'invocazione silenziosa del Divino (*dhikr khaft*) venne insegnata dapprima dal Profeta (s.A.w.s.) al suo intimo amico Abū Bakr (r.A.h.) (m. 634 d.C.) quando i due trovarono rifugio in una caverna durante la *hijra* o migrazione da Mecca a Medina.³⁶ La pratica sufi d'invocare Dio ad alta voce (*dhikr*

34 Martin Lings, *Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources* (Kuala Lumpur: A.S. Nordeen, 1983), pp. 43 e 211 [N.d.T.: trad. it. *Il Profeta Muhammad. La sua vita secondo le fonti più antiche* (Trieste: Società Italiana Testi Islamici, 1988)]

35 *Corano* LXXIII: 20.

36 Abū Bakr (r.A.h.) fu sia compagno che suocero del profeta Muḥammad (s.A.w.s.). Nel 622 d.C. accompagnò il Profeta (s.A.w.s.) nella *hijra*. L'episodio menzionato ebbe luogo quando i due si nascosero nella grotta per sfuggire ai nemici inseguitori - da cui la necessità di recitazioni *silenziose*. A seguito della morte del Profeta

jalī) può essere ricollegata all'istruzione data dal Profeta (s.A.w.s.) a suo genero 'Alī (r.A.h.) (m. 661 d.C.).³⁷ Il *mi'raj* o viaggio notturno del Profeta (s.A.w.s.) ha da tempo ispirato i mistici come metafora del sentiero spirituale. Il Profeta (s.A.w.s.) fu rapito da Dio dalla Mecca a Gerusalemme, e da Gerusalemme fu rapito attraverso i sette cieli, giungendo infine a meno di due tiri d'arco da Dio. Così pure l'aspirante sufi brama di trascendere i limiti dello spazio e del tempo per giungere vicino al Divino.³⁸

Questi ed altri esempi evidenziano un forte elemento di mistica nella vita del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) e nella primitiva comunità dei musulmani. Tuttavia il termine "Sufismo" non sembra essere stato usato per descrivere la dimensione spirituale dell'Islām fino a molti anni dopo.

L'emergere dei primi individui che possono essere etichettati come Sufi viene comunemente legato agli sviluppi storici del settimo e dell'ottavo secolo. Tra il 622 e il 632 d.C. il Santo Profeta (s.A.w.s.) istituì a Medina una comunità che rifletteva i principi islamici di equità, giustizia, consenso, devozione, attitudine al comando improntata a sensibilità. Dopo il tempo della sua vita i quattro califfi (r.A.h.) seguirono il suo esempio, governando i territori dei musulmani in rapida espansione in accordo con gli insegnamenti del *Qur'an* e con la *Sunna* (esempio e guida del Profeta (s.A.w.s.)).

Successivamente all'assassinio di 'Alī (r.A.h.) nel 661 d.C., i governi musulmani cominciarono ad allontanarsi dalla *Sunna*. La dinastia omayyade (661-749 d.C.) abolì il sistema di scelta dei califfi basato sul consenso, sostituendolo col criterio ereditario. Con essa ebbe fine quella relazione aperta ed equanime tra la gente comune e i capi che aveva caratterizzato i pii califfi. La politica per la maggior parte finì per essere disgiunta dalla devozione e dalla religione. I capi non vennero più scelti specificamente per le loro intuizioni spirituali, ma spesso salirono al potere attraverso intrighi e violenze. La coesione dei musulmani fu distrutta, e con essa la loro unità d'intenti.

Entro un centinaio d'anni dalla *hijra*, la guida della comunità islamica era sfuggita dalle mani dei suoi membri più devoti. Diversi sottogruppi ri-

(s.A.w.s.) nel 632 d.C., Abū Bakr (r.A.h.) fu scelto come primo califfo della comunità musulmana. Gli ordini *naqshbandī* e *mujaddidī* ricollegano il loro lignaggio al Profeta (s.A.w.s.) tramite Abū Bakr (r.A.h.).

37 Hazrat 'Alī (r.A.h.), il cugino (e più tardi genero) del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.), fu tra le prime persone che abbracciarono il messaggio dell'Islām. 'Alī (r.A.h.) ricevette l'istruzione spirituale direttamente dal Profeta (s.A.w.s.) come membro della sua famiglia (*ahl al-bayt*), ed è attraverso 'Alī (r.A.h.) che gli ordini *shādhilī*, *chishtī* e *qādirī* ricollegano il loro lignaggio al Profeta (s.A.w.s.). 'Alī (r.A.h.) rese servizio come califfo della comunità musulmana dal 656 al 661.

38 Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975), pp. 169 e 218-221.

scontrarono che invece di sostenere il *dīn* (i principi essenziali della fede), i loro governanti si erano immersi in affari mondani e in fini egoistici. Molti ben noti e rispettati musulmani troncarono del tutto i rapporti col governo.

Nel secondo secolo dopo la *hijra*, alcuni di quelli che avevano rigettato il potere civile cominciarono ad essere chiamati Sufi. Lo *shaykh* persiano Abū Hāshim Kūfī (r.a.) (m. circa 776) fu il primo ad essere conosciuto sotto questo nome. All'incirca tra il 660 e l'850 d.C. comparvero i primi circoli di Sufi, che rispecchiavano l'opposizione dei musulmani devoti alla degenerazione della dirigenza.

La seconda fase nella diffusione degli insegnamenti sufi coincide con un altro importante periodo della storia islamica, dall'850 d.C. fino al decimo secolo. La filosofia greca e le scienze erano diventate usuali tra i musulmani, e la società islamica si confrontava con l'assalto del razionalismo. La gente comune vide la sua fede scossa fino al nucleo. Fu assalita da dubbi. Poiché la ragione e la secolarità minacciavano di spiazzare la fede, i musulmani divennero ansiosi, confusi e scoraggiati. Alla fine i maestri sufi alzarono una voce di protesta contro la filosofia greca. Per controbattere la sua influenza, essi enfatizzarono la dottrina dell'*'ishq* (amore appassionato) e le esperienze raggiunte attraverso gli stati spirituali del cuore.

Il terzo stadio dello sviluppo del Sufismo ebbe luogo nel decimo secolo d.C. Usando le loro lingue per parlare e i loro intelletti per scrivere, i sapienti di quest'epoca cercarono di risvegliare uno spirito religioso tale da permeare la vita quotidiana della gente. Essi riconobbero che il comportamento umano non poteva migliorare finché i cuori degli uomini fossero rimasti assorbiti dalle preoccupazioni di ordine secolare. Essi privilegiarono la purificazione di se stessi, guidando la gente a superare i condizionamenti mondani e razionalistici. Aiutarono la gente a rivivificare la vita interiore fornendo una cornice di vita esteriore morale ed onesta.

Durante questo periodo gli insegnamenti sufi ebbero una grande diffusione. Libri autorevoli vennero scritti e propagati. Si sviluppò un vocabolario tecnico. Si istituirono dei gruppi, benché essi non assumessero l'assetto degli ordini che conosciamo oggi.

Tra il decimo e il dodicesimo secolo, il Sufismo divenne una disciplina ampiamente rispettata. Molti grandi dotti e maestri spirituali insegnarono durante questo periodo, stabilendo le pratiche e la terminologia sufi. Vennero fondate diverse *turuq* (ordini ³⁹).

39 *Tarīqa* (pl. *turuq*), significa letteralmente "via" o "sentiero". Vedere la n. 2 per un'ulteriore classificazione.

Verso la fine del tredicesimo secolo, il Sufismo era divenuto una ben definita scienza di risveglio spirituale. Mediante la sperimentazione e l'indagine, gli *shuyūkh* avevano sviluppato tecniche di auto-perfezionamento trasferibili ad altri, la cui efficacia venne confermata da numerosi aspiranti. Le *ṭuruq* sufi erano diventate le basi per un movimento di mistica ad ampia diffusione, conferendo nuova vita alla ricerca spirituale di vecchia data dell'umanità. Maestri come il dotto persiano *Imām* al-Ghazālī (r.a.) (m. 1111), lo *Shaykh* 'Abd al-Qādir Jīlānī di Baghdad (r.a.) (m. 1166), lo *Shaykh* Abū Ḥafs 'Umar Suhrawardī (r.a.) anch'egli di Baghdad (m. 1234), e il maestro andaluso Ibn 'Arabī (r.a.) (m. 1240) fornirono complete spiegazioni della filosofia, delle pratiche e delle mete del Sufismo. L'amore per il Divino trovò espressione e ispirazione in opere magnifiche come: *Il giardino recinto della Verità* del poeta afgano *Ḥakīm Ṣanā'ī* (r.a.) (m. circa 1150), *Il convegno degli uccelli* del maestro persiano Farīduddīn 'Aṭṭār (r.a.) (m. 1273), e il *Divān-i Shams-i Tabrīzī* di Rūmī, fondatore dell'ordine mevlevī a Konya, in Turchia. Questo periodo potrebbe essere considerato l'età d'oro del Sufismo.

Talmente imperituri e completi erano gli insegnamenti di questa epoca che, sebbene il Sufismo sia passato attraverso vari stadi di declino e di riforma nei secoli seguenti, la sua conoscenza filosofica e i suoi fondamenti metodologici sono cambiati molto poco.

Questa rassegna storica vi dà il senso del contesto che ha dato origine ai vari ordini. Ulteriori dettagli possono essere ritrovati nei numerosi libri che trattano la loro storia.⁴⁰ Lasciate che vi presenti brevemente diversi ordini o catene di trasmissione (*silsila*) che potreste desiderare di esaminare ulteriormente: i Khwājaghān, i Qādirī, i Chishtī, i Suhrawardī, gli Shādhilī, i Naqshbandī e i Mujaddidī.

La *silsila* dei Khwājaghān si è sviluppata nel Turkestan. Le personalità meglio note di quest'ordine sono *Khwājah* Aḥmad Yasawī (r.a.) (m. circa 1167), nativo dell'area conosciuta oggi come la provincia cinese dello Xinjang, e *Khwājah* 'Abd al-Khāliq Ghujduwānī di Bukhara (r.a.) (m. 1179). Quest'ultimo conio alcuni termini con peculiari significati tecnici e

40 Vedere per esempio J. Spencer Trimingham, *The Sufi Orders in Islam* (Oxford, UK: Oxford University Press, 1998); Arthur F. Buehler, *Sufi Heirs of the Prophet: The Indian Naqshbandīyya and the Rise of the Mediating Sufi Shaykh* (Columbia, SC: University of South Carolina Press, 1998); Muhammad Hisham Kabbani, *The Naqshbandī Sufi Way: History and Guidebook of the Saints of the Golden Chain* (Chicago: Kazi Publications, 1995); Hasan Lufti Shushud, *Masters of Wisdom of Central Asia (Hacegan Hanedani)*, tradotto da Muhtar Holland (North Yorkshire, UK: Coombe Spring Press, 1983).

spirituali e rese gli insegnamenti dell'ordine accessibili e pertinenti per la gente della sua epoca. *Khawājah* Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) (m. 1389), anch'egli di Bukhara, fece progredire ulteriormente la comprensione del pensiero sufi.⁴¹ L'ordine successivamente prese il suo nome, Naqshbandiyya, e si diffuse dall'Asia centrale all'India e all'Asia sud-orientale, alla Turchia, al Caucaso, al Medio Oriente, ai Balcani e dovunque.

Lo *shaykh* 'Abd al-Qādir Jīlānī (r.a.), nato nel 1077 d.C. a Jilan, in Iran, già padroneggiava le discipline accademiche dell'Islām prima di dedicarsi da giovane alle pratiche ascetiche e spirituali. Alla fine si insediò a Baghdad (allora capitale del mondo musulmano), dove le sue lezioni abitualmente attiravano ascoltatori a migliaia. Divenne un'importante figura pubblica, che sovrintendeva ai consorzi caritativi, emanava decisioni giuridiche, e teneva udienze alle quali partecipavano anche alti ufficiali governativi. Le tematiche che metteva in risalto comprendevano la virtù, la condotta etica e l'auto-disciplina. La popolarità del suo insegnamento continuò dopo la sua morte nel 1166, ispirando i suoi seguaci e le successive generazioni di discepoli a istituire l'ordine qādirī.

L'ordine chishtī fu fondato dallo *shaykh* Abū Ishāq (r.a.) (m. 940 o 966). Nativo della Siria, lo *shaykh* Abū Ishāq fu inviato dalla sua guida spirituale a insegnare nella città di Chisht (vicino a Herat, in Afghanistan). L'ordine che egli istituì fu poi accresciuto e reso popolare dall'eminente *Shaykh Khawājah* Moinuddīn Chishtī (r.a.) (m. 1236), originario dell'Iran, che si formò e insegnò nell'Asia centrale, in Iraq, in Arabia e in India. Noto per generosità, calore e compassione, lo *Shaykh* Moinuddīn Chishtī (r.a.) diffuse un messaggio di pace e d'amore. La sua dedizione al servizio gli valse il titolo di "colui che mostra gentilezza verso i poveri". Gran parte della sua vita seguente la passò ad Ajmer, in India, che rimane a tutt'oggi un centro primario d'insegnamento chishtī.

L'ordine suhrawardī ebbe origine a Baghdad sotto la guida dello *Shaykh* 'Abd al-Qādir Suhrawardī (r.a.) (m. 1168) e di suo nipote, lo *Shaykh* Abū Ḥafs Umar Suhrawardī (r.a.) (m. 1234). Quest'ultimo fu autore degli *'Awārif al-ma'ārif* (I doni della gnosi), una descrizione completa della direzione della *khānqāh* (Centro di formazione sufi). L'ordine suhrawardī differiva da alcuni altri nella sua interpretazione tradizionale della *sharī'a* (legge sacra o religiosa). Si distingueva anche dagli ordini a carattere più riservato giocando un ruolo attivo negli affari governativi, prima in Persia e più tardi nel subcontinente indiano, dove l'ordine fiorì.

41 Gli apporti di *Khawājah* Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) al Sufismo sono discussi ulteriormente nella risposta alla domanda 32.

L'ordine shādhilī prende il suo nome dallo *shaykh* Abū al-Ḥasan Shādhilī (r.a.) (m. 1258), un maestro marocchino del tredicesimo secolo che insegnò dapprima in Egitto. Differentemente da alcuni suoi contemporanei, lo *Shaykh* Abū al-Ḥasan (r.a.) richiedeva che i suoi allievi fossero bene istruiti nella *sharī'a* e che avessero delle abilità o una professione che li rendesse capaci di sostenere le loro famiglie e di contribuire alla società.⁴² Gli insegnamenti spirituali dell'ordine shādhilī si diffusero attraverso il Nord Africa fino all'Arabia e alla Siria.

Alla fine del sedicesimo secolo, lo *shaykh* indiano Aḥmad Fārūqī Sirhindī (r.a.) (m. 1624) dell'ordine naqshbandī riformò il Sufismo controbattendo energicamente la dottrina del *waḥdat al wujūd* (unità dell'essere) con la dottrina *waḥdat ash-shuhūd* (unità dell'essere nella visione).⁴³ Egli inoltre riaffermò l'importanza della *sharī'a* nello sforzo di contrapporsi alla diffusione di pratiche non-islamiche tra i musulmani dell'India e i circoli sufi. Per questo sforzo egli divenne noto come il *Mujaddid-i alf-i thānī*: il "rinnovatore del secondo millennio". Per l'importanza delle sue riforme alle tecniche naqshbandī, i suoi discendenti spirituali furono noti come un nuovo ordine, i Mujaddidī. I loro insegnamenti divennero popolari in tutto il subcontinente indiano, e si diffusero poi al Caucaso, al Medio Oriente, all'Asia Minore e ancora oltre.

Queste non sono che alcune catene di trasmissione degne di nota con i loro fondatori. Innumerevoli altri *shuyūkh* hanno pure contribuito alla

42 *The School of the Shadhdhuliyah, Vol. I: Orisons*, first edition, tradotto da Ma'ddawi az-Zirr e 'Abdullah Nur ad-Din Durkee (Alexandria, Egypt: Daru-l-Kutub, 1991), p. 43.

43 Secondo la dottrina della *waḥdat al-wujūd* (Unità dell'Essere), Dio è Unico e tutto ciò che esiste è Dio. I discepoli del maestro andaluso Ibn 'Arabī (r.a.) (m. 1148) che sostenevano questo punto di vista arguivano che guardare a qualsiasi cosa nella creazione come ad altro da Dio significasse vedere una dualità dove non ce n'è nessuna. Coloro che propongono la *waḥdat al-wujūd* definiscono lo stadio più alto della realizzazione in termini di esperienza -divenire totalmente assorbiti nella contemplazione della Verità e Unicità Onnicomprensiva che è Dio. Diversamente, la dottrina dell'Unità dell'Essere nella visione (*waḥdat ash-shuhūd*) sostiene che i mistici vedono solo l'Unico Dio, ma vedere solamente Dio non nega l'esistenza di tutto il rimanente. La creazione di Dio non è lo stesso che Dio. Da questo punto di vista, l'assorbimento completo in Dio non è lo stadio ultimo di realizzazione; piuttosto, l'essere umano pienamente realizzato ritorna dallo stato di unità a servire i suoi compagni ricercatori. Per una discussione dettagliata di questi concetti e delle loro implicazioni per l'esperienza sufi del Divino vedi Muhammad Abdul Haq Ansari, *Sufism and sharī'ah: A Study of Shaykh Ahmad Sirhindī's Effort to Reform Sufism* (Leicester: The Islamic Foundation, 1986), pp. 37-56 e 101-117.

materia del pensiero islamico attraverso le loro lettere, scritture e filosofie. I ricercatori di oggi si rivolgono a tutti questi *shuyūkh* per avere assistenza nel viaggio.

La distinzione tra i diversi ordini viene fatta talvolta in base alla origini geografiche o alla differenza di pratica. Verso il nono secolo d.C. erano emerse differenze di metodica tra i gruppi di Sufi nelle terre islamiche settentrionali (Persia, Turkestan, Afghanistan e Caucaso) e i loro corrispondenti meridionali (in Arabia, Mesopotamia, Siria, Africa e Spagna). Le *turuq* meridionali preferivano tipicamente che gli allievi si isolassero, abbandonassero i possedimenti terreni e si affidassero totalmente al maestro. Le *turuq* settentrionali incoraggiavano più spesso gli allievi a continuare a vivere e a lavorare nella società e, pur sottolineando la necessità di un maestro, non incoraggiavano la venerazione per lo *shaykh*. Nella nostra epoca, le *turuq* le cui origini risalgono alle scuole settentrionali possono usare concetti come “liberazione”, “auto-annientamento”, “permanente non-essere” e “non-esistenza”, mentre quelle originate dai Sufi meridionali possono essere più interessati all’unione, all’amore, alle manifestazioni e alle visioni. Ma queste categorizzazioni non sono state mai rigide. Attraverso la storia, gli *shuyūkh* hanno mescolato elementi di varie tradizioni sufi.

Considerando le *turuq* oggi, una distinzione ancora degna di nota è che alcuni ordini privilegiano l’istruzione verbale, mentre altri privilegiano la meditazione e la formazione mediante trasmissione. Un ricercatore può trovare più appropriati per il proprio temperamento e le proprie necessità gli insegnamenti che impieghino l’uno o l’altro approccio (o che combinino entrambi). Tuttavia ogni metodo aspira a portare l’allievo più vicino a Dio. Nelle mani di uno *shaykh* qualificato, le varie tecniche delle *turuq* sono come gli strumenti di un chirurgo: quel che conta per la persona sul tavolo operatorio è il loro ruolo nel ripristinare la salute, non i dettagli sulla loro origine, su chi li abbia inventati, o come si paragonino con gli strumenti della stanza accanto. Le metodiche sono mezzi per un fine, non il fine stesso. Da ultimo, benefici reali e duraturi dipendono dalla fiducia del ricercatore in Dio, nel Profeta (s.A.w.s.) e nella guida, perché solo la fiducia permette al ricercatore di porre piena attenzione alle pratiche assegnate.

* * *

Domanda 27: Ruolo del Sufismo nella vita dei musulmani

Che utilità traggono i musulmani praticando il Taṣawwuf?

La *sharī'a* è la legge sacra, mentre il *Taṣawwuf* e la *ṭarīqa* (il sentiero mistico) sono i suoi perfezionamenti e finezze. Quando al maestro centroasiatico Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) (m. 1389) fu chiesto (presumibilmente da un musulmano) di definire lo scopo del Sufismo, egli rispose: “è quello di conoscere in dettaglio quel che tu già sai in poche parole”. Non tutti sono inclini ad entrare in un tale dettaglio, né ogni persona possiede la necessaria attitudine. I musulmani attratti verso il sentiero sono quelli con una natura desiderosa di sapere, che bramano conoscere la realtà dell'esistenza e desiderano ardentemente di afferrare la realtà interiore della *sharī'a*.

Come ho detto, il Sufismo approfondisce la conoscenza del sé, e da un'auto-conoscenza approfondita proviene una maggiore conoscenza di Dio. Il riconoscimento della vicinanza di Dio può essere ottenuto solo dopo la purificazione (*tazkīya*) del cuore e di se stessi. Coloro che seguono la via sufi focalizzano l'attenzione su tale purificazione, sviluppando con ciò l'*iḥsān*:⁴⁴ la capacità di essere assorbiti nella preghiera e in altri atti di culto: “come se vedessi Dio, e se anche non Lo vedi, sappi che Dio ti sta vedendo”. Quando uno ne diventa consapevole, allora la fede imitativa o descrittiva lascia il posto alla fede basata sull'esperienza e sulla testimonianza.

La crescita della fede (*īmān*) è prescritta ai musulmani da Dio. Il *Qur'ān* chiarisce che l'*islām* (sottomissione a Dio) è un passo, ma diventare un *mu'min* (persona di fede) è un altro. *I beduini arabi dicono: “Noi abbiamo creduto”. Di loro: “Voi non avete creduto; dite piuttosto ‘Siamo diventati musulmani’, perché la fede non ha ancora trovato la sua via nei vostri cuori”*.⁴⁵

Dovunque nel *Qur'ān* Dio afferma: “*Oh voi che credete! Credete in Dio...*”.⁴⁶ I musulmani vengono incoraggiati a perfezionare la loro fede in modo da poter raggiungere la certezza della Verità (*al-Haqq*), che è la realizzazione di Dio.

La *sharī'a* (legge sacra o religiosa) consta di tre parti: conoscenza, azione e sincerità della motivazione. L'impresa che deve compiere il musulmano è tenerle tutte e tre allineate. Purtroppo, si possono osservare alcuni mu-

44 L' *iḥsān* è ritenuto con l'*Islām* e l'*īmān* (fede) una pietra angolare della vita islamica.

45 *Corano* XLIX:14.

46 *Corano* IV:136.

sulmani che offrono preghiere, osservano il digiuno del Ramaḍān, pagano la *zakāt* (elemosina obbligatoria) e fanno il pellegrinaggio ma per il resto violano quotidianamente i valori dell'Islām. Tali incoerenze originano da impurità interiori. La formazione offerta dal Sufismo nobilita gli individui, sradicando l'ipocrisia e altre tendenze che si sostituiscono al modo di vivere dell'Islām.

Eminenti dottori della *sharī'a* hanno riconosciuto l'importanza del Sufismo nel perfezionamento della fede. L'Imām Mālik ibn Anas di Medina (r.a.) (m. 795), fondatore del *madhhab* Mālikī,⁴⁷ scrisse: “[Uno] che pratica il *Taṣawwuf* senza apprendere la Legge Sacra corrompe la sua fede, mentre uno che apprende la Legge Sacra senza praticare il *Taṣawwuf* corrompe se stesso. Solo [la persona] che le combina entrambe si dimostra veritiero”. L'Imām Aḥmad ibn Ḥanbal (r.a.) (m. 855), fondatore del *madhhab* ḥanbalī avente base a Baghdad, disse: “Oh figlio mio, devi sederti con la gente del Sufismo, perché essi sono come una fontana di conoscenza, e custodiscono nel cuore il ricordo di Dio”. Perfino Ibn Taymiyya (m. 1328), un giurista musulmano della Siria noto per la sua disapprovazione degli insegnamenti sufi, scrisse: “...alcune persone hanno criticato la gente dei *Ṣūfiyya* e il *Taṣawwuf* e hanno detto che sono degli innovatori, ma la verità è che essi s'impegnano nell'obbedienza a Dio... Così da loro troverete il massimo in vicinanza per virtù del loro impegno”.⁴⁸

Oggi la tendenza alla separazione tormenta l'Islām. Sembra che i musulmani abbiano già adempiuto la previsione (spesso attribuita al Profeta Muḥammad (s.A.w.s.)) che la loro comunità si sarebbe frammentata in settantatre fazioni. In mezzo al trambusto, l'unico fondamento affidabile per un Islām vitale, esauriente e appropriato, in grado di incontrare le sfide del mondo moderno, sta in quelle persone di fede che prendono a cuore il *Qur'ān*; non negli accademici, nei leader con programmi restrittivi o in chi propone rigidità e intolleranza. I conoscitori del cuore dell'Islām sono stati spesso dei Sufi. Nei loro insegnamenti, i musulmani possono scoprire personalmente la realtà dell'Islām - e la gente di ogni religione può trovare speranza che in futuro l'Islām sia universalmente identificato con la giustizia, il servizio e la compassione.

* * *

47 Un *madhhab* è una scuola giuridica islamica. Ci sono quattro principali *madhhab* nella branca sunnita dell'Islam: Mālikī, Ḥanbalī, Ḥanafī e Shafī'ī. I musulmani della Shī'a seguono il *madhhab* Jafarī.

48 Muhammad Hisham Kabbani, “What the Scholars Say about Sufism”, *The Muslim Magazine*, apr. 1998, pp. 50-51.

Domanda 28: Iniziazione (Bay'a)

Concedete l'iniziazione facilmente, anche ai principianti?

Lo *shaykh* indiano *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) (m. 1900) incontrò una volta *Mawlī Na'im* di Farangi Mahal nella città di Luknow. *Mawlī Na'im* chiese se egli di regola facesse degli altri dei suoi discepoli. *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) rispose: “Essere un *pīr* (*shaykh*) e fare discepoli è abitudine vostra e della gente come voi. La mia preoccupazione è di portare i veri ricercatori più vicino a Dio”. *Mawlī Na'im* accettò il cortese rimprovero dicendo: “Questo è il favore di Dio, assicurato a chiunque Egli voglia”.

Nella mia veste di maestro, io viaggio per diversi luoghi. Se m'imbatto in qualcuno che cerca la prossimità di Dio, allora con le *barakāt* (benedizioni) dei miei predecessori io guido quella persona lungo il sentiero per quanto possibile.

Il rapporto tra *shaykh* e *murīd* o *murīda* (discepolo/a) viene variamente interpretato presso diverse culture e diversi ordini. In India, il termine “*shaykh*” spesso designa un guaritore spirituale che viaggia di città in città, incontrando gente che viene a chiedere aiuto per il proprio caso. Mediante speciali preghiere e amuleti curativi e protettivi (*ta'wīz*) dà assistenza a quelli che l'hanno individuato e riceve in cambio un compenso. In questo contesto, molte persone diventano in un certo senso dei discepoli. La maggior parte di essi è soddisfatta del suo limitato collegamento con uno *shaykh*. Né essi né lo *shaykh* si aspettano che essi ricevano ed eseguano delle pratiche spirituali loro assegnate. Questo tipo di rapporto è piuttosto comune.

L'ordine *naqshbandī* - *mujaddidī* vede in maniera differente il rapporto tra allievo e *shaykh*. Quest'ultimo è un maestro, responsabile di fornire un corso completo di formazione strutturata nella vita spirituale. Ci si aspetta che gli allievi o discepoli si applichino a tale disciplina, proprio come farebbero per un corso di studi all'università. Gli studenti universitari naturalmente si aspettano che il loro professore padroneggi pienamente la propria materia. Similmente, i discepoli debbono avere una guida preparata ed esperta, nella quale possano avere completa fiducia e con la quale possano apprendere e fare pratica diligentemente.

Gli *shuyūkh* del nostro particolare ordine non si propongono di attrarre un gran numero di seguaci. Noi accettiamo la *bay'a* (il voto di iniziazione) solo da quelli che troviamo sinceramente desiderosi di venire più vicino a Dio.

Il passo dell'iniziazione non viene mai intrapreso all'esordio. Prima le dieci *laṭā'if* (centri di consapevolezza) vengono risvegliate mediante esercizi preliminari. Chiunque è benvenuto ad applicarsi fino a questo punto. Se una persona poi desidera acquisire una conoscenza più profonda, deve fare la *bay'a*.

Sulla base delle proprie esperienze, *Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) non amava il sistema di fare discepoli (*pīr-i murīdī*). Tuttavia, da un punto di vista spirituale, egli reputava necessario per gli allievi che avessero completato gli esercizi iniziali che divenissero *murīd* o *murīda* per stabilire una relazione (*rābiṭa*) con lo *shaykh* tale da condurre ad ulteriori applicazioni.

* * *

Domanda 29: Rapporto allievo-maestro

Alcuni sentono di poter apprendere il Sufismo senza un maestro. Ognuno deve avere una guida?

Questa è una domanda importante. Per rispondere semplicemente: ogniqualvolta s'intraprenda uno studio, qualunque esso sia, la maniera più veloce di apprendere è con l'aiuto di un maestro. Se uno spera di padroneggiare gli aspetti avanzati in qualche campo, certamente necessita di un maestro.

Nel *sulūk* (viaggio spirituale) alcuni ricercatori sono *murīd/murīda* e altri sono *murād* (individui speciali). I *murīdūn* e le *murīdāt* devono trovare un maestro affinché li guidi nel viaggio. C'è un detto, che se uno non ha uno *shaykh*, il diavolo diventa la sua guida. I ricercatori che si applicano indipendentemente sono suscettibili di essere portati fuori strada da forze avverse secondo le forme dei loro desideri, neghittosità, timori o brame di potere. Satana vuole che nessuno faccia un passo verso il Divino.

In rari casi, un individuo eccezionale può essere tanto amato da Dio che Egli predispone direttamente l'addestramento e la guida di quella persona. Tali individui sono noti come *murādūn*. Talvolta l'arcana guida *Khīḍr* (a.s.)⁴⁹ viene in aiuto dei *murādūn*. Talvolta le anime degli *awliyā'* (santi) li assistono. Tuttavia, il *murād* è dipendente dalla guida come qualsiasi altro allievo. Il suo rapporto con il maestro differisce solo nel fatto che manca di una forma fisica.

49 Il *Khīḍr* (a.s.) è un misterioso sapiente menzionato in *Corano XVIII*: 65-82, al quale spesso ci si riferisce come al santo patrono dei Sufi.

Dal momento che la guida da parte di fonti invisibili può originare dal diavolo o da uno dei suoi agenti, chiunque immagini di essere un *murād* dovrebbe consultare un maestro vivente. Solo un maestro autorizzato può confermare la validità di tale guida.

In breve, chiunque desideri intraprendere il viaggio spirituale ha la necessità di un maestro. Chi scelga di non trovare un maestro rischia di essere fuorviato. Non intendo negare che uno possa apprendere qualcosa da sé, o dire che chiunque s'imbarchi nella ricerca senza un maestro fallirà. Ma il ricercatore senza guida è in costante pericolo di non agire secondo la volontà di Dio, e, di conseguenza, di non raggiungere mai lo stadio finale.

Quali sono i ruoli rispettivi del maestro e dell'allievo nel processo d'apprendimento dei Sufi?

Ci vorrebbero settimane per rispondere esaurientemente a questa domanda. Permettetemi di esporre solo pochi punti importanti.

In situazioni di apprendimento (come in molti altri contesti) alcuni aspetti della procedura talvolta vengono amplificati smisuratamente. Ben presto nello sviluppo del Sufismo divenne evidente che chi desidera percorrere il sentiero ha necessità di un maestro; tuttavia man mano che passava il tempo l'importanza del maestro ricevette un'enfasi ingiustificata. In alcuni casi il ruolo giocato dal maestro sufi divenne più un impaccio che un aiuto. Ciò è accaduto in quasi tutte le scuole di Sufismo a causa delle tendenze insite negli esseri umani non perfezionati.

Lo *shaykh* è una guida: uno qualificato a insegnare perché ha già percorso tutti gli aspetti elusivi del sentiero che altri desiderano attraversare. Egli è l'autorità responsabile di condurre l'allievo per il retto sentiero. Il ruolo dell'allievo è di sottoporvisi.

Gli occidentali tendono a fraintendere sia l'autorità che la sottomissione. Poniamo che io voglia guidare da Washington D.C. a New York. Io non conosco la strada, perciò pago una guida che venga con me e mi indichi il percorso. Per tutto il viaggio la guida è l'autorità, ed io mi sottometto senza questioni alla sua esperienza.

A chi mi sono sottomesso - a un essere umano? Solo a un certo livello, perché a un altro livello la guida mi ha solamente diretto lungo strade predeterminate, rispettando norme di guida già stabilite, verso una destinazione che ho specificato io stesso. Può sembrare che il Sufismo implichi una sottomissione a un altro essere umano, ma per gli aderenti a questo sentiero, come per tutti i musulmani, l'autorità ultima è attribuita solo a

Dio. L'allievo prende le direttive da uno *shaykh*, ma si sottomette a Dio, non a un essere umano.

Accettare la guida di uno *shaykh* assicura che lo sforzo dell'allievo lo porti più vicino alla destinazione ultima. Tornando alla nostra analogia: se ho un appuntamento pressante a New York, allora, data la mia ignoranza del percorso, sarebbe sciocco se non mi procurassi l'appoggio di una guida.

Il ricercatore dovrebbe scegliere uno *shaykh* attentamente, e, dopo aver fatto tale selezione, dirigere con precisione l'attenzione sullo *shaykh* senza diversioni. Non prestargli attenzione è come un veleno. Una volta mentre un allievo dell'ordine *naqshbandī* stava andando a incontrare il suo *shaykh* s'imbuttò nel *Khidr* (a.s.), tuttavia lo sorpassò senza dargli nemmeno un'occhiata. Lo *shaykh*, vedendo l'allievo, realizzò mediante un'intuizione spirituale che era passato vicino al *Khidr* (a.s.). "Hai incontrato un uomo così importante e non lo hai nemmeno guardato?" chiese lo *shaykh*. L'allievo rispose: "In quel momento stavo dirigendo la mia attenzione verso di te".

Una seconda storia narra dello *shaykh* indiano *Khawājah Muinuddīn Chishtī* (r.a.) (m. 1236). Il suo rappresentante, *Khawājah Quṭbuddīn Bakhtiyār Kākī* (r.a.) (m. 1235), viveva a Delhi. A Muinuddīn Chishtī (r.a.) capitò di visitare Delhi, e tutti gli allievi di Bakhtiyār Kākī (r.a.) meno uno vennero ad incontrarlo. Muinuddīn Chishtī (r.a.) chiese: "Sono venuti tutti ad incontrarmi o qualcuno è rimasto a casa?". Bakhtiyār Kākī (r.a.) rispose: "Sono un allievo è rimasto a casa, nella sua stanza. È molto debole e non è in grado di venire". Muinuddīn Chishtī (r.a.) disse: "Dal momento che non è in grado di unirsi qui a noi, andiamo a trovarlo là".

Essi si recarono alla stanza di quest'uomo, il cui nome era Bābā Farīd (r.a.).⁵⁰ Per risvegliarlo, Bakhtiyār Kākī (r.a.) annunciò ad alta voce: "Guarda, il mio *shaykh* è venuto a trovarti. Alzati e salutalo!" Ma Bābā Farīd (r.a.) posò il capo sui piedi di Bakhtiyār Kākī (r.a.). Senza nemmeno alzare gli occhi sul maestro del suo *shaykh* disse: "Per me, o mio *shaykh*, tu sei tutto".

Nei primi tempi, una volta che i ricercatori avevano scelto uno *shaykh*, talvolta indossavano delle stoffe davanti agli occhi in modo da non catturare la vista di nessuno che sembrasse meglio del loro *shaykh*. In questo modo evitavano di essere assaliti dal pensiero: "vorrei essere l'allievo di quest'altra persona".

50 Bābā Farīd (r.a.) (il cui nome per intero era Farīduddīn Ganj-i Shakar) divenne in seguito rappresentante di Bakhtiyār Kākī (r.a.). Egli visse e insegnò ad Ajoḍhan (attuale Pak Pattan, in Pakistan), dove morì nel 1265.

Un ricercatore può bussare a qualunque porta, finché non ne ha scelto una. Ma dopo aver scelto ed essere stato accettato dallo *shaykh*, l'allievo che spera di aver successo deve osservare il detto sufi: "Afferrati alla porta di quello *shaykh*, e tienila stretta".

Ci sono modi particolari nei quali gli allievi esprimono cortesia e rispetto verso il maestro?

Il rapporto del *murīd* e della *murīda* verso lo *shaykh* è basato sull'*adab* (cortesia spirituale). L'*adab* consta di due parti: la prima comprende le formalità, la seconda è quella del cuore. Secoli fa, gli allievi afferravano pienamente l'*adab* e lo attuavano nello spirito del cuore. Se venivano invitati a un incontro o chiedevano un'udienza con lo *shaykh*, osavano avvicinarsi alla sua presenza e restare in piedi attendendo pazientemente. Se lo *shaykh* non parlava loro, non ci facevano caso. Si rendevano conto che il loro maestro era occupato con qualcuno, o con qualcos'altro, dal punto di vista spirituale. Così, essi restavano là in piedi. C'è un intento, un significato dietro tali azioni.

Lo spirito dell'*adab* è esemplificato in un'altra storia di *Khwājah Quṭbuddīn Bakhtiyār Kākī* (r.a.). Un giorno, stava prendendo il pasto con un ospite di nome *Turkmān Biyābānī* (r.a.). *Bābā Farīd* (r.a.) stava in piedi a servirli. I due uomini mangiavano con le mani da un vassoio in comune, in conformità con l'uso del tempo; ma, contrariamente all'uso, *Turkmān Biyābānī* (r.a.) continuava a mettere la mano sotto l'ascella tra un boccone e l'altro. Il suo ospite giudicò offensivo quest'uso, così *Bābā Farīd* (r.a.) gli fece segno di smettere.

Vedendo il gesto di *Bābā Farīd* (r.a.), *Turkmān Biyābānī* (r.a.) sollevò il braccio. Sotto la sua spalla scorreva un limpido corso d'acqua. Egli disse: "Il mio rispetto ed onore nei confronti di *Khwājah Quṭbuddīn Bakhtiyār Kākī* (r.a.) è così grande che non posso mettere nel suo piatto la mano che è stata nella mia bocca senza lavarla".

A quei tempi, la gente comprendeva il significato di un simile atto. Più tardi, lo spirito dell'*adab* decrebbe, ma le forme esteriori rimasero. Oggi molto di ciò che passa per *adab* è mera formalità, poiché gli allievi ripetono rituali di cortesia con scarsa consapevolezza del loro significato. Tali rituali sono secondari all'*adab* naturale, spirituale, del cuore.

L'*adab* del cuore si sviluppa con la conoscenza, divenendo più evidente e costante man mano che il ricercatore impara e comprende. Quando un bimbo sputa, arraffa o ci volge la schiena, noi non ci arrabbiamo. Ma se una persona cresciuta agisce in questa maniera ci offendiamo, perché un

adulto capisce di più. Così pure, come aumenta la comprensione interiore, l'*adab* aumenta.

L'essenza dell'*adab* è non distogliere la propria attenzione dallo *shaykh*. Anche quando si è di fronte allo *shaykh* la propria attenzione può divagare. Anche quando si è girati da un'altra parte, si può rimanere attenti. Il segreto dell'*adab* stare attenti e sintonizzati sullo *shaykh* per tutto il tempo, in presenza dello *shaykh* o no.

Una volta, mentre il mio *shaykh* mi stava parlando, cominciai a pensare alla mia risposta. Egli mi rimproverò dicendo: "Stai ascoltando? O la tua mente è presa dall'elaborare una risposta?". La mia inattenzione dimostra una mancanza di *adab*.

L'*adab* può dar luogo ad alcune delicatezze. Accadde che un maestro e un allievo si trovassero insieme in una fredda notte. Quando venne l'ora di dormire, l'allievo pensò: "è freddo, stanotte, e il mio maestro può aver bisogno d'acqua calda quando si sveglia". L'allievo prese una brocca d'acqua e la tenne sul petto per riscaldarla per il suo maestro. Per tutta la notte rimase in questa posizione, scegliendo di non dormire per curarsi della comodità dello *shaykh*. Questo non è *adab* formale, bensì *adab* del cuore.

È pure importante che l'allievo non nutra dubbi sul maestro. Se per ipotesi un allievo nutre qualche incomprensione che dà luogo a dubbi, dovrebbe contattare in privato il maestro per esprimere la propria incomprensione.

Al tempo stesso l'allievo deve ricordare che qualsiasi atto del maestro, grande o piccolo, ha qualche significato recondito. Il maestro continuamente spiega e dimostra a suo modo i diversi punti dell'istruzione spirituale. Il comportamento del maestro - che sia adirato, di rimprovero, sorridente o piangente - ha un intento retrostante.

Talvolta si racconta una storia per illustrare questo punto. (Avulsa dal contesto, questa storia può essere fraintesa, ma dal momento che veicola un'importante lezione in rapporto alla vostra domanda, la racconterò). Una volta un maestro chiese in privato a sua moglie di sgusciare fuori casa, travestirsi e poi tornare a casa. Ovviamente, qualunque allievo che l'avesse vista entrare in casa avrebbe probabilmente sospettato che non fosse la moglie del maestro, ma un'altra donna. Essa fece ciò che il marito le aveva chiesto: sguscì fuori quando nessuno stava guardando, indossò delle vesti prese in prestito e poi - scegliendo il momento in cui tutti gli allievi stavano a guardare - rientrò negli appartamenti privati della sua casa. Rimase all'interno per un po' di tempo. Negli allievi crebbe il sospetto. Passarono le ore, e lei non era riapparsa. Alla fine tutti gli allievi tranne uno si alzarono e se ne andarono, pensando male del maestro.

Il maestro riapparve fuori dalla sua casa e vide il solo allievo che era rimasto. Gli chiese: “perché non te ne sei andato?”. L’allievo rispose: “non mi occupo dei tuoi affari privati. Sono venuto ad apprendere ciò che mi puoi insegnare”. Il maestro abbracciò l’allievo lodando il suo atteggiamento e spiegando che la donna era sua moglie.

Tutti gli atti del maestro hanno un significato, compresi quelli che sembrano mettere alla prova l’allievo. L’aspirante non può capire o trarre profitto dal loro significato se non ha fiducia nel maestro. Non può esservi posto per la sfiducia, l’incomprensione o il dubbio nella relazione con la propria guida.

In una certa *khānqāh* (centro di studi sufi) molti allievi vivevano e facevano pratica da molto tempo. Giunse un nuovo arrivato, fece rapidamente dei progressi, e fu preso come *khalīfa* (rappresentante) dallo *shaykh*. Gli allievi più anziani rimasero afflitti e pieni di dubbi perché avevano lavorato a lungo e duramente, e tuttavia questo nuovo arrivato veniva favorito rispetto a loro. Notando la loro scontentezza, il maestro disse: “io desidero, auspicio e prego per il miglioramento di voi tutti. Se farete progressi come il nostro nuovo amico, vi farò tutti miei rappresentanti. Al momento, tuttavia, siete come rami tagliati di fresco che sono ancora verdi. Per quanto io dia tutto il mio calore a questi rami, non prendono fuoco. Il nuovo allievo è un pezzo di legno ben stagionato. Con un piccolo sforzo, ha fatto un grande progresso”. Allora gli allievi compresero.

In breve, uno non dovrebbe essere diffidente verso il proprio *shaykh*. Presumete sempre che ci sia una buona ragione per le azioni del maestro. Se qualcuno è posseduto da dubbi o sfiducia, allora è meglio incontrarsi in privato, esprimere il proprio imbarazzo e risolvere la questione.

* * *

Domanda 30: Studio accademico del Sufismo

Lo studio accademico del Sufismo può aiutare i viaggiatori sul sentiero? È raccomandato che gli allievi leggano opere di Sufi famosi, di maestri e di dotti dell’Islām?

Leggere le opere degli *shuyūkh* e degli eruditi può chiarire alcuni argomenti. Tuttavia, se un allievo del Sufismo è incline alle letture o gli vengono assegnate, la sua meta primaria dovrebbe essere sollevare interrogativi da sottoporre allo studio del *Qur’ān* e a discussioni con lo *shaykh*. Accumulare solamente conoscenze intellettuali giova poco al ricercatore.

Indipendentemente da quanti libri legga una persona sul Sufismo, essa non ne coglierà l'essenza, perché non si tratta solamente di una disciplina accademica. Il *Taşawwuf* è un viaggio che ha luogo dentro di noi, cambiando la totalità del nostro essere. I *sālikān* (viaggiatori spirituali) intraprendono un programma concreto di formazione. Essi non speculano su principi cosmici ed elevati stati dell'essere, questioni filosofiche o fedi. Essi si applicano. Fanno pratiche che perfezionano la percezione intuitiva, e così facendo arrivano a comprendere da sé i principi del Sufismo. Lo *shaykh* persiano Abū al-Qāsim al-Qushayrī (r.a.) (m. 1072) scrisse: "l'uomo erudito imita gli esempi", si dice, "ma lo gnostico riceve una guida vivente".⁵¹

Pensate che leggendo volumi sul Sufismo i ricercatori possano raggiungere la meta? No, no, coloro che aspirano a conoscere la verità dovrebbero gettare via i loro libri e fare meditazione.

Se qualcuno dice: "Parlami del Sufismo", qual è la migliore maniera di rispondere, se non per mezzo di spiegazioni intellettuali?

Se qualcuno fa domande sul Sufismo, potete dire che da un lato esiste la storia e la dottrina del Sufismo, dall'altro c'è la realtà di essere un Sufi. Il Sufismo è come il nuoto. Se leggete libri sul nuoto, non riuscirete a nuotare. Al contrario, gli abili nuotatori sono noti per la loro eleganza e la loro velocità in acqua, non per i loro commentari sulla tecnica.

Per far conoscere agli altri il Sufismo, concentratevi nella meditazione, perché la meditazione provocherà in voi dei cambiamenti che influenzeranno quelli che vi stanno intorno più di quanto potranno mai le parole. Fate la pratica: allora, dovunque siate, la gente che incontrate sarà influenzata dalla luce che portate nel cuore.

Il Califfo 'Umar, (r.A.h.) (m. 644), che fu designato a capo della comunità musulmana nel 634 d.C., indossava vesti comuni, logore, molte delle quali erano rammendate con toppe. Una volta, quando una delegazione straniera era sulla via d'incontrarsi con lui a Medina, i suoi compagni si chiesero ad alta voce se egli avrebbe potuto cambiarsi con qualcosa di più idoneo a un capo di stato. Egli rispose: "Pensate che sia il mio aspetto esteriore che impressionerà questi ambasciatori? Essi hanno vesti migliori delle mie. Ma se ho qualcosa nel cuore, allora, se Dio vuole, essi lo sentiranno e risponderanno a quello".

51 Abū al-Qāsim al-Qushayrī, *Sufi Book of Spiritual Ascent (al-Risala al-Qushayriya)* trad. Rabia Harris, ed. Laleh Bakhtiar (Chicago, IL: ABC International Group, 1997), p. 298.

Durante tutta la visita dei delegati, il Califfo indossò il suo abbigliamento usuale. Malgrado la sua umile apparenza, gli ospiti ripartirono profondamente toccati.

Gli altri saranno toccati da ciò che è dentro di voi, non da ciò che indossate per andare incontro alle loro aspettative. Qualunque sia la vostra occupazione - praticare il commercio, occuparsi della famiglia, insegnare, svolgere un lavoro d'ufficio, fare affari, servire gli altri - anche se le vostre responsabilità possono sembrare senza rapporto col Sufismo, quelli attorno a voi saranno influenzati dalle vostre qualità interiori. Forse si sentiranno in pace, elevati o più soddisfatti in vostra presenza. Possono avvertire che c'è qualcosa di unico in voi. Se essi dicono: "Vi ho sentito parlare del Sufismo. Vorrei saperne qualcosa di più", potete rispondere: "Perché non vi unite a me nella meditazione? È la maniera migliore per cominciare a comprendere".

* * *

Domanda 31: Centri di consapevolezza (Laṭā'if)

Avete fatto riferimento alle "laṭā'if" definendole "centri di consapevolezza". Vorreste descrivere questi centri più in dettaglio? Sono gli stessi dei chakra nello Yoga, o sono in rapporto con i termini psicologici "es", "io" e "super-io"? Qual è la loro rilevanza?

Generalmente si pensa che il corpo umano contenga un solo centro di consapevolezza: la mente o cervello. Ma gli antichi sufi, attraverso le loro esperienze spirituali, scoprirono altri centri di percezione o sensi interni che chiamarono *laṭā'if* (al singolare: *laṭīfa*). Conclusero inoltre, sulla base del loro *kashf* (svelamento intuitivo), che ci sono dieci di tali *laṭā'if*.

Le origini delle *laṭā'if* riflettono le origini dell'universo nella sua totalità. Secondo lo *Shaykh Aḥmad Fārūqī Sirhindī* (r.a) (m. 1624), il maestro indiano dal quale discende il lignaggio Mujaddidī, Dio ha creato l'universo in due stadi. Prima venne l' *'ālam al-amr* (il Mondo del Comando divino), che sorse immediatamente quando Dio disse: "Sii!". Poi Dio creò l' *'ālam al-khalq* (il Mondo della Creazione), attraverso un processo di sviluppo che durò molti anni. Dopo l' *'ālam al-khalq*, Dio creò l'essere umano. Dio benedì questa nuova creatura con certe facoltà interiori o punti di luce: le *laṭā'if*. Cinque delle *laṭā'if* - *nafs* (il sé), *bād* (aria), *nār* (fuoco), *mā'* (acqua), *khāk* (terra) - facevano parte del Mondo della Creazione. Le altre cinque - *qalb* (cuore), *rūḥ* (spirito), *sirr* (segreto), *khafī* (nascosto), *akhfā* (il più nascosto) - facevano parte del Mondo del Comando divino.

In principio le *laṭā'if* erano luminose. Quando Dio le congiunse col corpo, la loro luce cominciò ad esser filtrata attraverso gli influssi del mondo fisico, inclusa la tendenza dell'essere umano a identificarsi con la materialità. L'affievolimento della nostra naturale irradiazione interiore è riflessa nel passo coranico: “*Di sicuro Noi abbiamo creato l'essere umano nella migliore delle forme, poi l'abbiamo ridotto infimo tra gli infimi...*”⁵² Mediante pratiche che implicano la concentrazione sulle *laṭā'if*, l'aspirante sufi diviene capace di usarle come mezzi di maggiore consapevolezza della Presenza Divina. Più il ricercatore sviluppa questa capacità, meno è oscurata la luce della conoscenza.

Come la facoltà della memoria, le *laṭā'if* sono facoltà che possiamo sentire e sperimentare, ma abbiamo difficoltà a spiegare. Come definireste la memoria? Potreste dire che risiede nel cervello - potreste perfino descriverne il funzionamento fisiologico - ma queste descrizioni non riescono a trasmetterne tutte le dimensioni. Talvolta, qualcuno perde la memoria a causa di un trauma. Egli diviene ancor più consapevole dell'importanza di essa, ma non è maggiormente capace di spiegarla. Similmente, le *laṭā'if* non possono essere adeguatamente definite a parole, ma, come uno le porta alla luce, arriva a comprenderle.

Diversi ordini sufi hanno associato le *laṭā'if* con varie parti del corpo. L'ordine naqshbandī-mujaddidī colloca i cinque centri del mondo del comando di Dio (le *laṭā'if* dell' *'ālam al-amr*) nel torace. Il cuore o *qalb* è sul lato sinistro del corpo, due pollici sotto il capezzolo. Lo spirito, *rūḥ*, è nella posizione corrispondente sul lato destro del torace. Il centro noto come “segreto”, o *sirr*, è dallo stesso lato del cuore, ma sopra la mammella. “Nascosto” (*khafī*) è alla destra sopra la mammella. “Il più nascosto” (*akhfā*) è al centro del torace, tra cuore e spirito.

Gli *shuyūkh* dell'ordine naqshbandī-mujaddidī guidano il *sālik* (viaggiatore spirituale) nell'illuminazione delle *laṭā'if* una per una. Ciò viene compiuto anzitutto mediante la *murāqaba* (meditazione). Mentre sta seduto, l'allievo mette l'intenzione (*niyyā*) di prestare attenzione a un particolare centro. Egli si concentra dapprima sul cuore (*qalb*), poi, in successione, sulle altre *laṭā'if* del Mondo del Comando di Dio: spirito, segreto, nascosto e il più nascosto (*rūḥ*, *sirr*, *khafī* e *akhfā*). Quando queste sono pienamente

52 CoranoXCV: 4-5. Il verso completo recita: “*Di sicuro Noi abbiamo creato l'essere umano nella migliore delle forme, poi l'abbiamo ridotto infimo tra gli infimi, eccettuati quelli che credono e compiono buone opere, perché essi avranno una ricompensa certa*”.

illuminate, l'allievo fa attenzione alle *laṭā'if* associate al Mondo della Creazione ('*alam al-khalq*).

Dei centri connessi col mondo della creazione, solo il sé o *nafs* è visto come corrispondente a un punto particolare del corpo umano. La sua localizzazione è al centro della fronte. È la prima delle *laṭā'if* dell'*'alam al-khalq* che l'allievo perfeziona, perché è considerata l'insieme complessivo di tutte le altre. Dopo essersi concentrato sul sé per qualche tempo, l'allievo viene guidato a fare attenzione ai quattro elementi dei quali è costituito il corpo - aria, fuoco, acqua e terra (*bād, nār, mā' e khāk*). Quando queste sono infuse di luce, ogni poro del corpo diviene illuminato e comincia a ricordarsi di Dio. Questo coinvolgimento totale nel ricordo è chiamato *sulṭān al-adhkār*: il ricordo per eccellenza.⁵³

Anche se gli *shuyūkh* di altri ordini hanno avuto conoscenza delle *laṭā'if*, i metodi che usano i maestri *naqshbandī-mujaddidī* sono caratteristici per diversi aspetti. Anzitutto, Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) (m. 1389), lo *shaykh* centro-asiatico dal quale l'ordine prende il nome, riformulò la sequenza nella quale le *laṭā'if* venivano illuminate. Altri ordini si occupavano delle *laṭā'if* del Mondo della Creazione prima di perfezionare quelle del Mondo del Comando. Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) modificò la sequenza in modo che gli allievi cominciassero col cuore (*qalb*), poi procedessero attraverso le altre *laṭā'if* del mondo del comando di Dio, e solo allora si rivolgessero al sé (*nafs*) e alle altre *laṭā'if* del mondo della creazione. Questo approccio divenne noto come *indirāj an-nihāya fi'l-bidāya* ("dove altri finiscono, là segna il nostro inizio").⁵⁴

All'incirca due secoli dopo, lo *Shaykh* Aḥmad Fārūqī Sirhindī (r.a) sviluppò ulteriormente le tecniche *naqshbandī-mujaddidī* per l'illuminazione delle *laṭā'if*. Sulla base dei suoi risultati personali egli identificò dieci *laṭā'if* e formulò una serie d'intenzioni o *niyyāt* attraverso le quali i ricercatori potessero perfezionarle progressivamente nella meditazione. I primi *shuyūkh* avevano descritto il sentiero in termini di stazioni e di stati,⁵⁵ o in termini di gradi d'amore per lo *shaykh*, il Profeta (s.A.w.s.) e Dio. All'interno delle loro formulazioni restava un mistero come, quando e a quale livello un allievo potesse progredire. Differentemente, lo *Shaykh* Aḥmad

53 Mir Valiuddin, *Contemplative Disciplines in Sufism* (London: East West Publications, 1980), p. 71.

54 Per maggiore informazione su *indirāj an-nihāyah fi'l-bidāyah* vedere la risposta alla domanda 32.

55 Arthur F. Buehler, *Sufi Heirs of the Prophet: The Indian Naqshbandīyya and the Rise of the Mediating Sufi Shaykh* (Columbia, SC: University of South Carolina Press, 1998), pp. 99-100.

Fārūqī Sirhindī (r.a) organizzò gli insegnamenti in maniera da fornire un curriculum per la formazione spirituale.

Gli *awliyā'* (santi) hanno osservato certi colori concentrandosi sulle *laṭā'if*. Il colore o la luce associata con *qalb* (cuore) è dorata. *Rūh* (spirito) è stato percepito come rosso con un accenno d'oro. *Sirr* (segreto) è identificato col bianco puro; *khafī* (nascosto) col nero; *akhfā* (il più nascosto) col verde e *nafs* (sé) col blu azzurrino del cielo autunnale. Questi colori furono identificati attraverso le esperienze degli antichi, che riferirono ogni colore che avevano visto in meditazione. Naturalmente, le loro osservazioni talvolta differivano. Tuttavia, quando uno degli antichi diceva che il cuore gli appariva dorato e altri dicevano lo stesso, allora si capiva che la benedizione e la luce del cuore sono dorate. I colori delle altre *laṭā'if* furono stabiliti allo stesso modo.

Dal momento che queste descrizioni sono mera materia di svelamento intuitivo, non è necessario per ogni ricercatore vedere lo stesso colore; né l'obiettivo è vedere un colore. Se uno vede un colore, bene. Se non lo vede, va bene lo stesso. L'obiettivo è ricordarsi di Dio, non avere visioni.

Da un punto di vista sufi, la guida spirituale dipende dai Profeti. La rivelazione divina e la *sharī'a* (legge sacra o religiosa) è giunta all'umanità tramite i soli Profeti, e solamente i sentieri che essi hanno tracciato sono diretti e corretti. Questi sentieri si riflettono nelle *laṭā'if* del Mondo del Comando di Dio, ognuna delle quali è stata adottata da un profeta come mezzo mediante il quale ottenere vicinanza a Dio. *Qalb* (cuore) si dice essere sotto il piede di Adamo (a.s.). *Rūh* (spirito) è sotto il piede di Abramo (a.s), mentre *Sirr* (segreto) è sotto il piede di Mosè (a.s.). *Khafī* (nascosto) è sotto il piede di Gesù Cristo (a.s.) e *Akhfā* (il più nascosto) è sotto il piede del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.).

Questa spiegazione dovrebbe chiarire la grande differenza che esiste tra le *laṭā'if* e i *chakras* che sono descritti dagli *yogi*. Penso che possiate anche vedere che termini psicologici come "es", "io" e "super-io" non hanno rapporto con le *laṭā'if*.

Per venire alla vostra domanda sul significato delle *laṭā'if*, lasciate che vi renda partecipi di un passaggio di Shāh Walīullāh (r.a.) (m. 1762), un teologo di primo piano della Delhi del diciottesimo secolo. Un secolo dopo che lo *Shaykh* Aḥmad Fārūqī Sirhindī (r.a) ebbe dato il suo esaustivo resoconto sulle *laṭā'if*, Shāh Walīullāh (r.a.) così rifletteva:

Nel dotarli della conoscenza delle più alte funzioni (*laṭā'if*), Dio ha dato agli antichi sufi un inestimabile fattore di bilanciamento. Meglio uno conosce tali facoltà, meglio è in grado di perfezionarle; e chiunque sia più capace nel

discernere le loro diverse caratteristiche è anche la guida più competente per i ricercatori di quella conoscenza.

Per illustrare la differenza tra qualcuno che possiede la conoscenza di queste facoltà e quelle persone che ... [non hanno] raggiunto alcunché di questa conoscenza, potremmo paragonare il primo a un medico esperto nella diagnosi di vari tipi di malattia, che ne conosce le cause, i sintomi, i metodi di trattamento, e tutti i precetti che gli antichi hanno sviluppato dopo lunga e prolungata esperienza. Per continuare nell'analogia, uno che manchi di tale conoscenza è come un medico incompetente ...

In breve, allora, se desiderate conoscere il sentiero preso da quelli che hanno raggiunto lo stadio della stabilità e sono divenuti eredi del lascito profetico, è importante che comprendiate che ciò non è possibile senza una conoscenza di queste facoltà... [Questa] conoscenza ... è un'immensa benedizione che è stata elargita sui tempi recenti. *È la munificenza di Dio, elargita su di noi e sull'umanità - tuttavia la maggior parte delle persone non è riconoscente.*⁵⁶

* * *

Domanda 32: “Dove altri finiscono, là segna il nostro inizio” (Indirāj an-nihāya fi'l-bidāya)

Vorreste sviluppare il concetto di “indirāj an-nihāya fi'l-bidāya”?

Indirāj an-nihāya fi'l-bidāya, che significa “dove altri finiscono, là segna il nostro inizio”, è un'espressione usata nell'ordine naqshbandī-mujaddidī per descrivere una peculiare sequenza di pratiche spirituali. Introdotta dallo *Shaykh Bahā'uddīn Naqshband* (r.a.) nel quattordicesimo secolo, è un mezzo tecnico concepito per superare gli ostacoli che trattengono gli esseri umani dall'avvicinarsi a Dio.

Due generi di distrazioni interferiscono con la nostra consapevolezza del Creatore. Le prime sono le distrazioni del mondo esterno che attraggono il nostro interesse, occupano la nostra attenzione e ci fanno dimenticare Dio. Tali distrazioni sono in relazione col sé (*nafs*). Le seconde sono le distrazioni che vengono da dentro di noi e sono in relazione col cuore (*qalb*). Per avvicinarci a Dio, dobbiamo liberarci degli ostacoli sia esteriori che interiori.

56 Shāh Waliullāh, *The Sacred Knowledge of the Higher Functions of the Mind (Al-taf al-quds)*, trad. G.N. Jalbani, ed. David Pendlebury (London: Octagon Press, 1982), pp. 3-4; passaggio conclusivo in *Corano* XII:38.

I primi *shuyūkh* spesso dirigevano gli stadi iniziali della formazione spirituale verso il superamento delle distrazioni del mondo esteriore e della *nafs*. Essi guidavano gli allievi a perfezionare dapprima i centri di consapevolezza associati col mondo della creazione (le *laṭā'if* dell' *'ālam al-khalq*). Il termine tecnico per questa impresa è “il viaggio negli orizzonti” (*sayr-i āfāqī*). Quando il *sayr-i āfāqī* era stato completato gli allievi usavano perfezionare i centri che sono più direttamente in rapporto con la vita interiore: il cuore e le altre *laṭā'if* dell' *'ālam al-amr*. Questo aspetto del sentiero è chiamato “il viaggio nell'essere interiore” (*sayr-i anfusī*).

Assogettare il sé era un'impresa difficile, e spesso gli allievi commettevano molti errori in tale tentativo. Coloro che cominciavano con questo passo impiegavano spesso degli anni a perfezionarsi mediante pratiche ascetiche. L'approccio si dimostrava così dispendioso di tempo che i viaggiatori spirituali frequentemente morivano prima di raggiungere la destinazione.

Notando i patimenti che questo approccio poteva comportare, Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) (m. 1389) modificò le pratiche insegnate dai suoi predecessori. Egli guidò i suoi allievi a cominciare il processo di trasformazione col cuore piuttosto che col sé. Questo mezzo tecnico venne conosciuto all'interno dell'ordine naqshbandī-mujaddidī come *indirāj an-nihāya fi'l-bidāya* - “dove altri finiscono, là segna il nostro inizio”.

Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) e i suoi successori trovarono che gli allievi formati con questo mezzo tecnico spesso raggiungevano più velocemente la meta. Dopo aver completato “il viaggio verso l'essere interiore” essi non avevano la necessità di dedicare altro tempo per completare “il viaggio all'orizzonte”, perché nel processo di perseguimento dell'uno essi contemporaneamente progredivano nell'altro.

Alcuni si domandano: se essi cominciano il loro viaggio dove gli altri finiscono, allora qual è la fine del loro viaggio? “Dove altri finiscono, là segna il nostro inizio” non significa che i novizi che usano questo mezzo tecnico raggiungeranno, fin dall'inizio, l'eccellenza e la perfezione che i primi santi raggiungevano alla fine. Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) sperava che questo assaggio suscitasse nell'allievo la brama e il coraggio di percorrere il sentiero spirituale. L'esperienza della verità eterna nella sua pienezza segna l'ultimo stadio del sentiero, un'esperienza della quale Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) disse che si resta incantati e ammutoliti.

Un giorno un visitatore chiese a *Khawājah* Bahā'uddīn Naqshband (r.a.) “Qual è il segreto che permette a un ricercatore nel vostro ordine di essere così colpito e di guadagnare tanta intuizione negli stadi iniziali della formazione?”.

Egli rispose: “A differenza dei ricercatori del passato, gli allievi di oggi sono soggetti a continue distrazioni che diminuiscono la loro brama, intenzione e forza di volontà. Nondimeno, l’amore che sentiamo verso di loro ci ha spinti a trovare un modo di venire incontro alle loro necessità. Così, con l’aiuto dell’Onnipotente, abbiamo ideato un metodo appropriato. Sia che i ricercatori abbiano fatto o meno qualsiasi sforzo significativo, gli forniamo all’inizio un colpo d’occhio sulla meta ultima. Avendo sperimentato una volta l’appagamento che si trova più avanti, anche i cuori più freddi e insensibili diventano caldi e ricettivi”.

* * *

Domanda 33: Trasmissione (tawajjuh) e affinità (nisba)

Avete detto che nel vostro peculiare ordine l’addestramento ha luogo mediante “tawajjuh” (trasmissione) e “nisba” (affinità fra allievo e maestro). Come si sono sviluppati questi aspetti del Sufismo e perché vengono utilizzati? Sono stati introdotti dal Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) ?

Il *tawajjuh* (trasmissione⁵⁷) e la *nisba* (affinità tra l’allievo e la guida) sono sfaccettature del processo attraverso il quale lo *shaykh*, in virtù del suo stato interiore, cerca di elevare lo stato dell’allievo. La luce trasmessa al cuore dello *shaykh* dal suo maestro viene a sua volta trasmessa al cuore del ricercatore. Come l’allievo continua a sforzarsi nella pratica, questa scintilla un giorno diventa una fiamma.

Un precedente del *tawajjuh* si può trovare nella storia dell’angelo Gabriele (a.s.), quando comunicò i primi versi del Qur’ān al Profeta Muḥammad (s.A.w.s.). Gabriele (a.s.) apparve al Profeta (s.A.w.s.) e ordinò: “leggi!”. Il Profeta (s.A.w.s.), che era illetterato, rispose: “non posso leggere”. Gabriele (a.s.) abbracciò il Profeta (s.A.w.s.) e ordinò di nuovo: “leggi!”. Il Profeta (s.A.w.s.) ripeté: “non posso leggere”. Una seconda volta Gabriele (a.s.) strinse a sé il Profeta (s.A.w.s.) proclamando: “leggi!”. Il Profeta (s.A.w.s.)

57 Nessun termine italiano [“inglese” nel testo - N.d.t.] può veicolare soddisfacentemente le implicazioni del *tawajjuh*. Letteralmente la parola significa “attenzione”. Altre connotazioni derivano dalla forma verbale *wajjah*, che significa “dirigere, governare, guidare o trasmettere”, come pure “stare di fronte, rivolgere l’attenzione”. Un’altra forma, *tawjih*, significa “istruzione, trasmissione o convogliamento”. *Tawajjuh* perciò implica che l’allievo diriga l’attenzione verso il cuore e verso le fonti della guida che cerca di ricevere; reciprocamente lo *shaykh* convoglia guida, direttive e istruzione nel cuore del ricercatore.

rispose: “non posso”. Per la terza volta Gabriele (a.s.) afferrò il Profeta (s.A.w.s.), e in quell’abbraccio il Profeta (s.A.w.s.) ottenne la facoltà di “leggere”, di ricevere e comprendere il messaggio di Dio all’umanità.⁵⁸ Secondo gli eruditi musulmani, *Hazrat* Gabriele (a.s.) trasmise questa capacità e conoscenza dall’invisibile mediante il *tawajjuh*.

Uno scambio di parole avvenuto tra il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) e il suo compagno ‘Umar ibn al-Khaṭṭāb⁵⁹ (r.A.h) evidenzia un *tawajjuh* congiunto con la *nisba*, un rapporto di affinità personale, congenialità e attaccamento. Il Santo Profeta (s.A.w.s.) disse: “uno non è un perfetto musulmano se non ama Allah e il Profeta di Allah più di quanto ami il proprio sé, la propria salute, i propri figli e tutti gli altri”. ‘Umar (r.A.h.) rispose: “il mio amore non è proprio così”. Ci fu un breve silenzio tra di loro. Poi ‘Umar (r.A.h.) riconobbe: “io non trovo che il mio amore per Allah e per il Profeta (s.A.w.s.) superi il mio amore per me stesso”. Ci fu un altro silenzio, poi ‘Umar (r.A.h.) esclamò: “il mio amore per Allah e per il Profeta (s.A.w.s.) è ora più grande di quello per qualsiasi altra cosa!”.

Queste due storie mostrano delle realizzazioni progressive che emergono da una serie di trasmissioni che sono incrementate da una sintonizzazione interiore. Similmente, un rapporto esclusivo tra il ricercatore e lo *shaykh* (*nisba*) consente all’addestramento tramite *tawajjuh* di aver luogo.

Dobbiamo ricordare che chiunque dia la trasmissione non è la fonte di cambiamento o di ispirazione. Chi ne dà l’origine è Dio, senza le benedizioni del quale nessun cambiamento può verificarsi. Il raggiungimento del destino più alto dell’essere umano non può essere completato mediante nessuna persona, essere o istituzione ma solo mediante l’azione dell’Onnipotente. Tuttavia, il retto sentiero è stato mostrato dai profeti di Dio e dai loro rappresentanti scelti attraverso le generazioni per mezzo del linguaggio, dell’azione, della compagnia e della trasmissione.

Vari sono i metodi di insegnamento. Alcune *turuq* (ordini) utilizzano consigli e discorsi, altre concentrano l’attenzione sul servizio; alcune dan-

58 Muhammad Asad, *The Message of the Qur’ān* (Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980), p. 963. I primi versi del Corano comunicati al Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) furono: *Leggi: Nel Nome del tuo Signore Che ha creato - ha creato gli esseri umani da grumi di sangue. Leggi: e il tuo Signore è il Più Generoso, Colui Che ha insegnato col calamo - insegnato all’essere umano ciò che non sapeva* (XCVI: 1-5).

59 Questo scambio di parole è tanto più significativo, dato che ‘Umar (r.A.h.) era stato un tempo un leale oppositore del Profeta (s.A.w.s.) e dei suoi seguaci alla Mecca. Dopo la morte del Profeta (s.A.w.s.) (m. 632) e del primo califfo, Abū Bakr (r.A.h.) (m. 634), ‘Umar (r.A.h.) fu nominato califfo. Egli guidò la comunità islamica fino al suo assassinio, avvenuto nel 644.

no rilievo al *dhikr* (ricordo) e al *du‘ā* (supplica), mentre altre celebrano le ricorrenze⁶⁰ dei maestri sufi, e ancora, altre ascoltano poesie o *qawwālī* (musica devozionale). Gli *shuyūkh* dell'ordine naqshbandī-mujaddidī usano metodi provati e sperimentati basati sulla *nisba* e sul *tawajjuh*, abbinati con la ferma aderenza alla *Sunna* (esempio e insegnamenti del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.)).

I critici pretendono che alcune pratiche sufi siano innovazioni (*bid‘a*) improprie, facendo rilevare che esse non venivano eseguite al tempo del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.), dei suoi compagni o dei seguaci dei suoi compagni. Se è vero che non tutte queste metodiche erano in uso durante la vita del Profeta (s.A.w.s.), l'essenza del Sufismo è sempre stata presente. La compagnia del Santo Profeta (s.A.w.s.) aveva un effetto profondo, poiché egli poteva fornire conoscenza e sapienza d'ogni genere. Uno sguardo del Profeta (s.A.w.s.) poteva portare un credente attraverso tutti gli stadi di realizzazione. Questo potere e questa intensità spirituale dava ai suoi compagni un vantaggio del quale le generazioni posteriori non hanno goduto. Coloro che lo udivano afferravano immediatamente il credo che egli esponeva. Se sorgevano degli interrogativi, i compagni potevano rivolgersi al Profeta (s.A.w.s.) per avere deliberazioni e ordinamenti, sul posto e subito.

Dio impartiva al Santo Profeta (s.A.w.s.) i principi basilari della legge in tutti i suoi aspetti, e il Profeta (s.A.w.s.) li passava alla sua comunità. Tuttavia molti regolamenti specifici e dettagli esatti non vennero formalizzati se non dopo la sua morte. Durante la sua vita, non venne scritto nessun libro di giurisprudenza; non vennero sviluppate regole complesse per interpretare le sue affermazioni e i suoi atti; gli argomenti della fede non vennero enumerati in testi. Il passar del tempo e le esigenze di circostanze differenti portarono gradualmente alla compilazione del sapere islamico. Le generazioni posteriori considerarono importante inquadrare le regole, preservare e codificare le espressioni del Profeta (s.A.w.s.). Dotti e teologi pubblicarono volumi su molteplici aspetti dell'Islām e si sforzarono di perfezionare i loro discepoli.

Mentre alcuni musulmani si concentravano sulla spiegazione di argomenti come l'economia islamica, la legge penale, gli aspetti tecnici della *ṣalāt* (preghiera) e via dicendo, coloro che seguivano il sentiero spirituale si concentravano sul ricordo di Dio. Essi aspiravano non solo a un ricordo episodico, ma a un ricordo costante. A tal fine, svilupparono delle tecniche

60 "Ricorrenza" in questo contesto significa la data di morte, intesa dai Sufi come quella che segna l'inizio della riunificazione con l'Amato.

per risvegliare il cuore, predisponendole perché potessero adattarsi alle circostanze prevalenti. Oggi gli insegnamenti disponibili all'interno dei diversi ordini rendono testimonianza ai nobili sforzi fatti da molte grandi anime nella ricerca della vicinanza e dell'amicizia con Dio.

Questi sforzi si conformavano pienamente all'esempio e ai detti del Santo Profeta (s.A.w.s.). In cambio, l'Onnipotente ricompensò le fatiche dei maestri sufi con l'approvazione. Nessuno può criticare o sminuire *awliyā'* (santi) come lo *Shaykh* 'Abd al-Qādir Jīlānī di Baghdad (r.a.) (m. 1077), fondatore dell'ordine qādirī; *Khawājah* Muinuddīn Chishtī (r.a.) (m. 1236), che diffuse gli insegnamenti dell'ordine chishtī in India; *Hazrat* Abū al-Ḥasan Shādhilī (r.a.) (m. 1258), lo *shaykh* nord-africano fondatore dell'ordine shādhilī; *Khawājah* Bahā'uddīn Naqshband di Bukhara (r.a.) (m. 1389), dal quale discende il lignaggio dei Naqshbandī; il riformatore musulmano indiano *Shaykh* Aḥmad Fārūqī Sirhindī (r.a.) (m. 1624), fondatore del lignaggio mujaddidī; e le molte anime sante che vissero prima e dopo di loro - perché tutti furono gente di devozione, profondo intendimento, perseveranza, sottomissione e integrità.

* * *

Domanda 34: Meditazione (murāqaba)

Ho sentito dire che gli allievi della vostra peculiare branca dell'ordine naqshbandī-mujaddidī dedicano molti sforzi alla "murāqaba" (meditazione). Vorreste spiegare questa pratica?

L'esperienza fatta nel corso dei secoli ha mostrato che la *murāqaba* conduce a tutti gli stadi della perfezione. Per questa ragione, sebbene gli *shuyūkh* del nostro ordine eseguano anche *dhikr* (invocazioni che evocano il ricordo di Dio), *durūd* (suppliche per la benedizione sul Profeta (s.A.w.s.)) e recitazioni, la *murāqaba* è la componente più importante del loro lavoro interiore.

L'origine della *murāqaba* risiede nel detto del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.): "Adorate Allah come se Lo vedeste, e anche se non Lo vedete, sappiate che Egli vi vede".⁶¹ Letteralmente, *murāqaba* significa attendere e assicurare o proteggere. Usato come termine tecnico sufi, il suo significato varia nei diversi ordini. La *ṭarīqa* naqshbandī-mujaddidī definisce

61 Come detto in precedenza (vedere le risposte alle domande 22 e 27), l'affermazione "Adorate Allah come se Lo vedeste..." definisce l'*ihsān*.

la *murāqaba* il più semplicemente possibile come il sedersi con gli occhi chiusi e attendere delle benedizioni dalla Santa Essenza (la Fonte di ogni benedizione e benevolenza). È l'arte di ritirarsi dagli stimoli esterni del mondo e di ridirezionare l'attenzione verso Dio tramite le trasmissioni e le *niyyāt* ricevute dal proprio *shaykh*.

Tradizionalmente, gli allievi dei molti ordini si ritiravano dal mondo per decenni, se non per la vita intera. Le tecniche formulate dallo *Shaykh* Aḥmad Fārūqī Sirhindī (r.a.) resero superflui tali ritiri protratti. Nel diciannovesimo secolo un altro maestro indiano, *Sayyid* 'Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) (m. 1900), adattò ulteriormente gli insegnamenti ad essere ancor più accessibili ai *sālikūn* (viaggiatori spirituali) e meglio adattati alle condizioni del mondo moderno. L'approccio risultante è pienamente compatibile con gli stili di vita di oggi, ma è anche molto fine. Ecco perché noi sediamo in *murāqaba*. Senza pratiche ascetiche, senza ritiro prolungato, noi privilegiamo la *murāqaba* come via per perfezionare le *laṭā'if*, i nostri ricevitori per le benedizioni di Dio.

Sedere in *murāqaba* è una forma di rinuncia, ma è una rinuncia più volte al giorno per quaranta minuti, non di continuo per vent'anni o più. Viene richiesto di allontanarsi dal mondo per tale periodo di tempo, di fare attenzione a qualcos'altro. Per quaranta minuti, si gira il dorso agli affari quotidiani. Si affida ogni faccenda a Dio, e Dio si prende cura di ogni faccenda.

Il maestro centro-asiatico Sa'duddīn Kāshgarī (r.a.) (m. 860) udì una volta lo *Shaykh* Junayd di Baghdad (r.a.) (m. 910) dire: "Una gatta mi ha insegnato la *murāqaba*. Un giorno la vidi seduta vicino alla tana di un topo. Sedeva con tale attenzione che nemmeno un poro del suo corpo si muoveva. La stavo guardando con grande stupore quando all'improvviso udii una voce dire: 'Oh individuo indolente, Io sono il tuo scopo e il tuo obiettivo non meno di quanto un topo sia l'obiettivo di un gatto. Dovresti impegnarti verso di Me non meno di quanto un gatto s'impegni verso la sua preda!'".

Il silenzio è il colpo dato sulla porta interiore. Se uno stesse aspettando dei visitatori, non dovrebbe accendere un trapano elettrico o un aspirapolvere, sapendo che il loro rumore coprirebbe il suono del campanello. Similmente, l'allievo del Sufismo si accosta alla *murāqaba* con un atteggiamento di silenzio e concentrazione.

La *murāqaba* è stata definita "il flusso di consapevolezza verso il Divino". È un coinvolgimento cosciente, non un rilasciamento inconsapevole. È essere consapevole delle qualità che vengono attivate interiormente al momento. Un'altra definizione di *murāqaba* è vigilanza. Vigilanza signifi-

fica essere attenti: una veglia è un periodo di tempo durante il quale uno rimane attento.

Quando è impegnato nella *murāqaba*, l'allievo esprime la propria volontà di stare attento mediante l'intenzione. Nella vita quotidiana, l'intenzione precede un'azione voluta o un pensiero intrapreso per deliberata decisione. Nel contesto della meditazione sufi, intenzione o *niyya* è il termine tecnico per un'enunciazione recitata silenziosamente ogni volta che uno si siede allo scopo di dirigere la mente e il cuore verso l'oggetto del desiderio: Dio. Lo *shaykh* assegna le *niyyāt* all'allievo in una specifica progressione. Ogni *niyya* perfeziona una particolare *laṭīfa* (centro sottile di percezione), cosicché attraverso tale centro l'allievo possa essere più sintonizzato verso le trasmissioni che giungono da altre dimensioni.

Alcune scuole di mistica considerano l'acquietamento della mente come la conquista finale. Quando si è capaci di svuotare la mente dai pensieri, le preoccupazioni cedono; ci si sente in pace. Equiparando questo senso di pace con la realizzazione spirituale, molte tecniche si concentrano sul controllo dei pensieri.

Il punto focale del ricercatore impegnato nelle pratiche sufi risiede altrove. Egli lascia sola la mente, lasciandole fare il suo lavoro, mentre procede col risveglio delle *laṭā'if*. Nella *murāqaba* i pensieri passano attraverso la mente, andando e venendo, vagando qua e là. Il discepolo del Sufismo non cerca di seguirli. Siete mai stati seduti in un ristorante o a una fermata dell'autobus, stando a guardare e lasciando andare e venire ogni cosa che vi passi davanti agli occhi? Tale è il distacco della *murāqaba*. Dopo qualche tempo i pensieri si acquietano, e si diviene consapevoli del proprio essere. Ci si è persi nella meditazione. In quello stato si va alla deriva da una dimensione all'altra, come una barca subisce la deriva in una corrente al di fuori del suo controllo e tuttavia viene portata verso la destinazione. Si ottengono nuove intuizioni e una più profonda comprensione di Dio, dell'universo, e dei propri compagni umani. Si può anche avvertire qualche attività nelle *laṭā'if*, nel proprio petto. Ne nasce un senso d'interesse o di attrazione, che porta a passare più tempo nella *murāqaba* e favorisce il progresso nel sentiero.

Poco a poco, la pratica della *murāqaba* rimette in efficienza l'intero essere. Il *sālik* da ultimo può andare incontro a progressive trasformazioni finché giunge agli stadi finali del *fanā'* (annullamento) e del *baqā'* (permanenza), quando non solo le *laṭā'if* ma tutto il corpo diviene illuminato. Il Santo Profeta (s.A.w.s.) usava pregare: "O Allah, fa che vi sia luce davanti a me. Fa che vi sia luce dentro di me. Fa che vi sia luce sopra di me

e sotto di me e alla mia sinistra e alla mia destra, e fa della luce una parte di me...”.

La *murāqaba* implica aprirsi volontariamente alla trasformazione. Molta gente si accosta alla meditazione con atteggiamenti del tipo “vediamo cosa posso ottenere da questo” o con la speranza di ottenere poteri psichici o soprannaturali. Nella *murāqaba* coloro che seguono il sentiero sufi si sforzano di non essere altro che quello che sono più veramente. Essi si pongono in osservazione con buona volontà di vedere e di udire, non col desiderio di fenomeni (benché dei fenomeni possano manifestarsi). Non c’è nulla di più fenomenale della propria trasformazione. Divenire santificati è il più grande dei fenomeni. Il potere della compassione, della pace e dell’amore è il potere più grande.

Nel silenzio della *murāqaba* tutte le distrazioni, i disturbi, i dialoghi interiori, i dubbi, le paure e le contraddizioni della mente si acquietano. Nella tranquillità della meditazione, come su uno stagno immobile, la più lieve brezza crea un’increspatura. Quando uno ha cessato di perturbare lo stagno, le tenui brezze della conoscenza e della realtà possono essere rilevate attraverso la loro azione sul sé interiore. Si diviene aperti a ricevere benedizioni in abbondanza, e capaci di comprendere il significato dei mondi al di là di questo mondo.

* * *

Domanda 35: Risvegliare il Cuore

Cosa significa per il cuore diventare “risvegliato” o “illuminato”?

Come abbiamo esposto, gli esseri umani hanno centri interiori di consapevolezza o *laṭā’if*. Delle dieci *laṭā’if* riconosciute dall’ordine naqshbandī-mujaddidī, la *laṭīfa qalb* (cuore) ha un’importanza speciale. An-Numān ibn Bashīr (r.A.h.) ha narrato che il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) ha detto: “C’è un pezzo di carne nel corpo che, se viene risanato, tutto il corpo diventa buono, e se si deteriora, si deteriora tutto il corpo. Quello [quel pezzo di carne] è il cuore”.

Con l’aiuto di pratiche, trasmissioni, e dell’attenzione dello *shaykh*, fin dalle prime fasi della formazione il *sālik* (viaggiatore spirituale) avverte degli effetti nel cuore. Alcuni allievi avvertono una sensazione simile al ticchettio di un orologio, altri rilevano qualcosa come il canto dei passerii o l’acqua che bolle in una teiera. Il celebre poeta sufi persiano Ḥāfīz (r.a.) (m. 1391) allude al moto del cuore in un distico:

Nessuno conosce la destinazione dell'amato.
 Nessuno sa dove sia la dimora dell'amato.
 [Si sa] solo questo: che il suono di un campanello
 si sta avvicinando.

Un altro poeta ha scritto: "Il cuore ricolmato mi dice che l'amato è passato da questa parte".

Come il *sālik* dedica più tempo alla *murāqaba* (meditazione), il cuore continua ad essere deterso finché diviene come uno specchio che riflette accuratamente gli eventi e le situazioni ad esso circostanti. Il cuore è "aperto" quando il ricordo di Dio lo impegna pienamente. La luce soffonde il cuore rivelando aspetti della realtà che prima rimanevano nascosti. Vi sorge una nuova, più completa comprensione della vita in tutti i suoi aspetti. In breve, il ricercatore viene illuminato.

Il maestro indiano *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) (m. 1900) disse una volta: "Restituire la vita a un morto non è un miracolo". Il suo allievo *Ḥazrat Ḥāmid Ḥasan 'Alawī* (r.a.) (m. 1959) chiese con stupore: "Se restituire la vita a un morto non è un miracolo, cosa lo è?". *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) rispose: "Il compito più grande è risvegliare un cuore senza vita. Risvegliare un cuore morto non è nel potere di nessuna persona se non è finché la grazia di Dio non sostenga questo sforzo".

Come ho detto, in accordo col principio *indirāj an-nihāya fi'l-bidāya* ("dove altri finiscono, là segna il nostro inizio"), gli allievi del nostro particolare ordine iniziano concentrandosi sul cuore. Dal momento in cui l'allievo riceve la prima trasmissione, il suo *qalb* viene gradualmente risvegliato.

La lingua può stancarsi di ripetere il *dhikr* (recitazioni che invocano la presenza di Dio) per qualunque periodo di tempo. Ma il cuore risvegliato si occupa di ricordare l'Onnipotente in ogni momento. Questo costante ricordo di Dio nel cuore si chiama *dhikr al-qalb*. Passo dopo passo, i veli dell'oscurità lasciano la strada alla luce, alla comprensione e all'intuizione. Il ricercatore scorge dimensioni che i cinque sensi non potrebbero mai rilevare e la mente non potrebbe immaginare. Il Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) ha detto: "Fate attenzione alla profonda comprensione di un credente, perché il credente percepisce con l'aiuto della Luce di Allah".

* * *

Domanda 36: Ricordo (Dhikr)

Vorreste sviluppare il significato del termine "dhikr"?

Come si fa il “dhikr”? Qual è la sua importanza per l’allievo?

I maestri sufi danno risalto al *dhikr* (ricordo) perché fonda il credo, la conoscenza e la fede del ricercatore focalizzando la sua attenzione su Dio.

Uno dei comandi fondamentali di Dio è di fare il *dhikr* ogni volta che sia possibile finché non si stabilisca una continua consapevolezza della Presenza Divina. Dio ha rivelato a Mosè (a.s.): *In verità Io - Io solo - sono Dio; non c’è divinità se non Me. Pertanto rendete culto a Me solo e siate costanti nella preghiera sì da ricordarMi!*⁶² Questo comandamento del *dhikr* si è esteso a tutte le generazioni, sebbene le forme del *dhikr* siano variate col tempo e col luogo.

I compagni del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) non praticavano il *dhikr* come mezzo tecnico formalizzato, perché una sola occhiata del Profeta (s.A.w.s.) poteva elevare la consapevolezza di una persona. Quando gli insegnamenti islamici vennero compilati dopo la morte del Profeta (s.A.w.s.), gli individui che cercavano uno stato di ricordo simile a quello conseguito dai compagni trovarono nel *dhikr* un mezzo cruciale. Essi indicarono il *dhikr* come una prassi centrale del Sufismo e cominciarono a identificare i mezzi più efficaci per praticarlo.

Un *dhikr* popolare tra i primi maestri sufi e ancora ampiamente usato è dire *lā ilāha illā Allāh* (non c’è altro dio fuorché Dio). La negazione “non... dio” è seguita dall’affermazione “fuorché Dio”, con l’enfasi posta su quest’ultima. Un’altra forma di *dhikr* è ripetere *Allāh* (il nome proprio di Dio) quando si è ricevuto il permesso di farlo da un mentore spirituale. Queste frasi vengono recitate in modi specifici per facilitare il ricordo. Alcuni ordini recitano il *dhikr* in piedi, alcuni stando seduti in una certa postura, e alcuni in movimento. Gli *shuyūkh* introdussero queste variazioni per intensificare il ricordo.

Il *dhikr* può essere recitato *jalī* (ad alta voce) o *khafī* (silenziosamente nel cuore). Alcuni Ordini enfatizzano il primo, altri il secondo. Entrambi i tipi di *dhikr* offrono gli stessi benefici. Essi differiscono solo nella tecnica. Entrambe le forme trovano inoltre giustificazione nella guida data dal Profeta Muḥammad (s.A.w.s.). Muḥammad Maḥmūd ‘Alī Qutbī nota che “I sostenitori del *jalī* si appoggiano sulla Tradizione del Profeta (s.A.w.s.): ‘Ricordate Dio al punto tale che la gente vi chiami pazzi’. Quello *khafī* (silenzioso) è [basato] sulla Tradizione: ‘Non vi state rivolgendo a un essere sordo e assente, ma vi state appellando a un Essere che vi sta ascoltando,

vi sta vedendo, ed è presente ovunque siate”⁶³ *Hazrat* ‘Ā’isha (r.A.h.), moglie del Profeta (s.A.w.s.), ha riferito che egli ha detto:

Il *dhikr khaft*, che non è udito dagli angeli, è ricompensato settanta volte di più. Quando, il Giorno della Resurrezione, Allah convocherà tutta la creazione per valutarla, gli angeli valutatori porteranno i rendiconti di tutta la gente, e Allah chiederà loro di verificare se ci siano altre buone azioni da accreditare a un determinato individuo. Essi sosterranno di non aver omesso nulla nel suo rendiconto. Allah allora dirà: “C’è ancora una buona azione a credito di questa persona, che non è nota agli angeli: aver fatto il *dhikr* in silenzio”⁶⁴.

Dato che entrambi i tipi di *dhikr* sono raccomandati dal Profeta (s.A.w.s.), *Shaykhul Hadīth* Mawlānā Muḥammad Zakariyyā conclude che “l’una e l’altra forma di *dhikr* sono importanti sotto differenti condizioni. Sta allo *shaykh* di una persona prescrivere la forma di *dhikr* migliore per essa a un determinato tempo”⁶⁵.

Gli *shuyūkh* del lignaggio dei Naqshbandī, fin dal tempo del maestro centro-asiatico *Khawājah* Amīr Kulāl Sūkhārī (r.a.) (m. 1370), praticavano il *dhikr* sia *jālī* che *khaft*. L’allievo di *Khawājah* Amīr Kulāl, Bahā’uddīn Naqshband (r.a.) (m. 1389), fu istruito da un precedente maestro dell’ordine, ‘Abd al-Khālīq Ghujduwānī (r.a.) (m. 1179),⁶⁶ di evitare il *dhikr jālī* e fare sempre il *dhikr khaft*. Da quel tempo, il ricordo silenzioso è stato un aspetto essenziale dell’ordine naqshbandī-mujaddidī.

Nondimeno, gli *shuyūkh* di quest’ordine possono anche prescrivere che il *dhikr* sia fatto ad alta voce. Per esempio, il maestro può assegnare il *dhikr jālī* a un ricercatore che non sembri recettivo agli effetti di altre pratiche. Gli allievi che praticano questa forma di *dhikr* spesso sperimentano una piacevole sensazione di calore all’interno del corpo. Trovando gratificanti le recitazioni, sono ispirati a portare avanti le pratiche. Gli *shuyūkh* possono anche assegnare il *dhikr jālī* ad allievi che abbiano difficoltà a

63 Muḥammad Mahmūd ‘Alī Qutbī, *Fragrance of Sufism* (Karachi: Royal Book Co., 1993), pp. 21-23.

64 Shaykhul hadīth Mawlana Muḥammad Zakariyya, “Virtues of *Dhikr*”, *Fazail-e-A’mal*, Vol. 1, trad. da Abdul Rashid Arshad (New Delhi: Idara Asha’at-e-Diniyat, 1990), pp. 570-571.

65 Ibid., p. 572.

66 Il rapporto tra *shaykh* Bahā’uddīn Naqshband (r.a.) e *shaykh* ‘Abd al-Khālīq Ghujduwānī (r.a.) (che era morto due secoli prima di lui) è un esempio di connessione *uwāysī* - cioè di un legame attraverso il quale un allievo vivente può ricevere istruzione da uno *shaykh* che si è separato dal corpo fisico. Per maggiori informazioni, vedere la nota 72.

concentrarsi, perché le ripetizioni vocali possono soverchiare i pensieri e acquietare la mente.

Attraverso il *dhikr* pronunciato sia ad alta voce che in silenzio, coloro che si sforzano sulla via del Sufismo aspirano a ricordare Dio in ogni circostanza. Il *Qur'ān* afferma: *Essi si ricordano di Dio in piedi, seduti e sul fianco*.⁶⁷ Una volta il mio *shaykh* chiese al suo maestro di spiegare il *dhikr kathīr* (ricordare molto [Dio]), una pratica comandata nel *Qur'ān*.⁶⁸ Il mio *shaykh* si attendeva istruzioni a riguardo del numero di recitazioni da fare. Invece la sua guida rispose che “ricordare molto Dio” non è questione di quantità: è questione di dimenticare qualunque cosa altra da Dio.

Un giorno il maestro indiano *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) (m. 1900) stava praticando il *dhikr* secondo la metodica dell'ordine *chishtī*. All'improvviso, lo stesso *Hazrat Moinuddīn Chishtī* (r.a.) gli apparve in visione. Portandolo al fianco di una montagna, *Moinuddīn Chishtī* (r.a.) gli mostrò un devoto che stava recitando ad alta voce il *dhikr an-naḥī wa'l-iḥbāt* (negazione e affermazione). Quando quest'uomo proferiva *lā ilāha*, la montagna sembrava cadere in due pezzi; quando diceva *illā Allāh*, la montagna tornava allo stato precedente. Stettero qualche tempo a guardare il devoto fare le recitazioni. Alla fine *Moinuddīn Chishtī* (r.a.) disse: “Questo è il modo di eseguire il *dhikr*”.

Attraverso il *dhikr*, i maestri sufi allenano gli allievi a purificare i loro cuori e le loro anime. Il ruolo dello *shaykh* è di guidare il ricercatore al ricordo originario: abilitarli a divenire continuamente e spontaneamente consapevoli della Presenza Divina negli aspetti fisici, mentali ed emozionali della vita, e nei domini esteriore e interiore.

L'allievo dovrebbe seguire accuratamente le istruzioni dello *shaykh* riguardo a come dovrebbe essere eseguito il *dhikr*. Per illustrare questo punto, si racconta la storia di un allievo che viveva con la famiglia in una fattoria molto distante dallo *shaykh*. Periodicamente soleva fare un lungo viaggio per visitare la sua guida e ricevere istruzioni. Durante una di tali visite, egli interrogò lo *shaykh* sulle recitazioni da eseguire. Lo *shaykh* gli consigliò di recitare *lā ilāha illā Allāh* cinquecento volte al giorno.

L'allievo tornò a casa. Ogni giorno, puntualmente, recitò il *dhikr* cinquecento volte. Dopo qualche mese, gli venne in mente che forse avrebbe dovuto aumentarne il numero. Cominciò a farlo duemila volte al giorno. Poco più avanti aumentò il numero a cinquemila, poi a settemila, finché alla fine faceva diecimila recitazioni al giorno.

67 *Corano* III:191.

68 *Corano* LXII:10.

Un po' per volta, gli animali della fattoria cominciarono a morire. Quando furono tutti morti, i figli e la moglie dell'uomo lo lasciarono. Alla fine, perse tutto.

Sconvolto, l'allievo tornò dallo *shaykh* e gli raccontò cos'era accaduto. Lo *shaykh* chiese: "Quanti *dhikr* stai facendo?" "Diecimila", rispose l'allievo. Lo *shaykh* restò stupefatto e turbato. Recitare *lā ilāha illā Allāh* è affermare che nulla esiste se non Dio. L'allievo aveva intrapreso la negazione di tutto al di fuori di Dio con tale fervore che tutto al di fuori di Dio stava venendo rimosso dalla sua vita.

Lo *shaykh* diresse l'allievo a recitare un certo *durūd* (una preghiera che chiede la benedizione di Dio sul Profeta Muḥammad (s.A.w.s.)). L'allievo tornò a casa e fece la preghiera secondo la direttiva. Presto la moglie e i figli ritornarono, la sua fattoria tornò a prosperare, e la sua vita riprese il corso normale.

Usualmente, la recitazione formale del *dhikr* viene ripetuta mille, due-mila, o al massimo cinquemila volte al giorno. L'allievo non deve aumentarne il numero senza il permesso dello *shaykh*. Ogni volta che uno fa un tale aumento, dovrebbe avere la volontà d'impegnarsi a fare quel numero di recitazioni regolarmente fino all'ultimo respiro. Qualsiasi cosa sia recitata deve essere recitata quotidianamente. *Hazrat 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) soleva sedersi ogni giorno nella moschea per fare le sue pratiche, e, ogni volta che intraprendeva una nuova recitazione, non ometteva mai di eseguirla da quel giorno in poi. Quando vengono assegnate relativamente poche recitazioni, quelle che vengono assegnate debbono essere completate regolarmente.

Ricordare Dio per tutta la vita di giorno in giorno è molto più apprezzabile che fare una dimostrazione di rimembranza. Il *dhikr* non è una cerimonia. È il vero obiettivo della vita. La persona che ricorda Dio prova felicità; la persona che dimentica prova soltanto desolazione. La dimenticanza è la forza pietrificante che trasforma un albero in roccia. All'opposto, attraverso il *dhikr* l'aspirante ottiene la misericordia di Dio e degli angeli, la purità di spirito, e l'ornamento dell'anima. Progredire diviene facile, e il ricercatore si dirige vicino all'Onnipotente, perché Dio ha detto: *Ricordatevi di Me ed Io Mi ricorderò di voi.*⁶⁹

* * *

69 Corano II:152.

Domanda 37: Trovare il tempo per il perfezionamento di se stessi

Penso che molta gente abbia problemi a trovare il tempo per le pratiche spirituali. Se gli allievi del Sufismo non possono dedicare tempo alla meditazione, ci sono altri modi nei quali possano perfezionare se stessi nel corso della vita quotidiana?

Le pratiche perfezionano l'intuizione, e l'intuizione è una chiave per promuovere qualità superiori. Gli *shuyūkh* del nostro particolare ordine raramente usano istruzioni discorsive o verbali per dirigere gli allievi verso un miglioramento del loro carattere. Ci si aspetta che gli allievi, con l'aiuto delle pratiche, divengano consapevoli intuitivamente delle loro mancanze e quindi si sforzino di superarle. Questa è una classica strada verso la perfezione. Ma dal momento che voi sembrate desiderosi di ricevere istruzioni orali a questo proposito, lasciatemi suggerire quanto segue.

Come sapete, gli allievi della maggior parte degli ordini sufi oggi non rinunciano al mondo, ma piuttosto prendono parte alla vita familiare e professionale mentre fanno pratiche che portano verso la meta spirituale. Uno scopo primario degli allievi dovrebbe essere quello di raggiungere gli standard più elevati delle loro occupazioni mondane: partecipare pienamente e competere equamente negli oneri professionali, nel servizio sociale, nelle imprese d'affari, negli impegni a favore della comunità, nell'istruzione, nei compiti genitoriali e in qualunque altro dominio nel quale abbiano delle responsabilità.

Vorrei mettervi in guardia, tuttavia, dal permettere che le responsabilità esteriori divengano una scusante per non essere regolari nelle vostre pratiche. La vita è breve, e, se non stiamo attenti, il tempo ci scivola tra le dita. Molte persone che lavorano per vivere vanno anche a una scuola serale. Essi hanno messo da parte alcune ore di ogni giornata per fare i loro studi; se non dedicassero questo tempo, non raggiungerebbero il grado al quale aspirano. Anche l'allenamento spirituale richiede tempo. Tutti noi abbiamo molte responsabilità, e talvolta può sembrare che le pratiche ci distolgano da doveri più pressanti. Ma la capacità aumenta costantemente quando si avvertono gli effetti della trasmissione. Gli allievi che dedicano il loro tempo alle recitazioni e alla meditazione (*murāqaba*) scoprono spesso che possono concludere più efficientemente il loro lavoro esteriore. C'è una benedizione (*baraka*) associata alle pratiche che si trasmette alle altre attività. Per esempio, uno può affannarsi a scrivere qualcosa. Dopo un'ora di sforzi, non ha ancora finito la prima pagina. Si ferma a meditare per un po' e poi, tornando al lavoro, scrive ciò che occorre in dieci minuti.

La vita quotidiana presenta costantemente delle alternative che richiedono di stabilire delle priorità. L'allievo può scegliere di dare la priorità alle pratiche. Una volta mi trovavo nel mezzo di recitazioni che stavo facendo nella moschea quando giunse l'ora in cui dovevo incontrare delle persone importanti per la scuola. Pensai: "Cosa dovrei fare, alzarmi e incontrare questa gente o continuare le mie recitazioni?" Decisi di finire le pratiche e di andarci dopo. Subito fui assorto nella meditazione, e, prima che me ne accorgessi, passarono venticinque minuti. Quando di nuovo divenni consapevole del mondo circostante, vidi che ora era e dissi: "Oh no!" Ma, prima di lasciare la moschea, vidi una delle persone che avevo desiderato incontrare che camminava verso di me. Non aveva preventivato di fare questa strada, ma aveva cambiato itinerario all'ultimo minuto. Così, potei parlare con lui. Quando arrivai più vicino a casa, incontrai l'altra persona che avevo sperato di vedere. Dando priorità alle mie pratiche, avevo ricevuto assistenza nel completare i miei doveri di ordine lavorativo.

Coinvolgetevi negli affari mondani secondo la necessità, proprio come, quando state guidando, dirigete solo tanta attenzione quanta ne occorre al tempo e alle condizioni della strada. Se state avendo dei problemi, una fonte dei vostri problemi può essere che non state mettendo abbastanza impegno nelle vostre pratiche. Se date la preferenza alle vostre pratiche rispetto ad altri impegni, Dio si occuperà delle vostre necessità. Non pensate "sono troppo preoccupato per pregare o sedere in *murāqaba* adesso. Dopo che avrò risolto questo problema, farò del mio meglio nelle pratiche." Date la priorità alle pratiche, cosicché col loro aiuto e con la benedizione di Dio possiate liberarvi dai problemi più efficacemente e rapidamente. Se vi imprimete questa abitudine, non solo sarete meno preoccupati per le vostre faccende, ma farete anche un progresso più rapido nel sentiero.

Per aumentare la vostra sensibilità alla Presenza Divina potete proporvi di osservare una pratica nota come "pausa del cuore" (*wuqūf al-qalb*). Fate caso a quando cominciate ad essere assorbiti nelle attività mondane, poi fermatevi per un momento, rivolgetevi verso il vostro cuore e pensate a Dio. Se c'è una pausa normale nell'attività, state attenti al vostro cuore e dite interiormente *Allāh*. Riducete gradualmente la durata tra le rimembranze. Con la pratica, il ricordo periodico diverrà regolare e automatico, finché alla fine sarete costantemente consapevoli di Dio. Perverrete allo stato chiamato *khalwat dar anjumān* (solitudine in mezzo alla folla).

Hazrat 'Alī (r.A.h) (m. 661), genero del Profeta (s.A.w.s.), disse: "Ho realizzato Dio attraverso l'insoddisfazione dei miei desideri e delle mie ambizioni". Voi potete avere familiarità col detto: "L'uomo propone, Dio dispone". Tutti noi andiamo incontro a situazioni nelle quali, per quanto ci

possiamo sforzare duramente, non riusciamo. Attraverso tali esperienze, giungiamo a comprendere che esiste una volontà che si sostituisce alla volontà individuale. Questa sovrastante volontà è, ovviamente, la volontà di Dio. Per tutto il tempo ognuno dei nostri desideri si azzuffa con la volontà di Dio. Solo attraverso amare esperienze realizziamo la futilità di insistere per avere delle cose alla nostra maniera e infine vediamo la saggezza che c'è nell'abbandonare ogni mira diversa da quella di Dio. Il *Qur'an* afferma: *Ma voi non vorrete se non quel che vuole Dio, Il Signore dei Mondi.*⁷⁰ Non ci viene comandato di abbandonare ogni sforzo da parte nostra. Dovremmo fare del nostro meglio, ma sapere che i risultati sono nelle mani di Dio. Se, malgrado ogni sforzo possibile, il risultato non è quello desiderato, dovremmo accettarlo lietamente perché Dio vuole che sia così. Dovremmo essere soddisfatti di qualunque condizione ci troviamo di fronte nella vita.

Pensate sempre che Dio è presente con voi, vi vede, e conosce qualunque cosa abbiate nel cuore. Le pratiche giornaliere di alcuni Ordini includono la recitazione di *Allāh ḥādīrī, nāzīrī, shāhidī, ma'ī* (Allah è presente, mi osserva, mi è testimone, è con me). Vi rammento ancora il detto del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.): “Adorate Allah come se Lo vedeste, e anche se non Lo vedete, sappiate che Egli non di meno vi vede”. Se svilupperete quest'abitudine, prenderete molta più cura nel fare le vostre pratiche, vi guarderete dal fare ciò che è sbagliato, e avrete molto meno paure ed ansie, perché non perderete di vista Dio neanche un momento. Se diventerete di Dio, allora Dio provvederà per voi tutto ciò che vi necessita, perché Dio è sempre presente, e ha cura di voi.

Cercate di scoprire le qualità e le attività delle quali Dio è compiaciuto. Una delle più importanti è il servizio alle Sue creature. Ricordate, il sentiero dell'amore di Dio passa per la valle del servizio - servizio non solo agli esseri umani, ma a tutte le creature. Ovviamente, non potete servire direttamente Dio. Tuttavia, Dio è sempre vicino agli esseri creati, così se voi mostrate amore e simpatia per le creature di Dio, Dio avrà amore e simpatia per voi.

Un derviscio vagò qua e là per quindici anni, facendo strenui sforzi per perfezionarsi. Benché facesse del suo meglio, non poté conseguire la realizzazione che cercava. Un giorno, mentre stava viaggiando attraverso un deserto, vide un cane giacere al suolo, quasi morto per la sete. Il derviscio fu così commosso da correre a cercare dell'acqua per salvare la vita del cane. Finalmente trovò un pozzo, ma non c'era nulla con cui attingere acqua. Alla fine si tose il turbante e ne inzuppò un'estremità. Tornò di corsa

70 Corano LXXXI:29.

dal cane e gli strizzò in bocca poche gocce dal turbante. Proprio allora il deserto fu riempito da una luce poderosa, e il derviscio ricevette ciò che gli era sfuggito per quindici anni.

Il profeta Muḥammad (s.A.w.s.) disse: “Siate misericordiosi con quelli che stanno sulla terra, e Dio dall’alto sarà misericordioso con voi”. Date agli altri generosamente; allora Dio dal Trono di Gloria vi accetterà come uno dei più vicini e più cari.

* * *

Domanda 38: Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh

Desumo dai vostri accenni a Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh che egli ha avuto un ruolo significativo nel vostro ordine, ma non ne avevo sentito parlare in precedenza. Chi era, e per cosa è conosciuto?

Sebbene Sayyid⁷¹ ‘Abd al-Bārī Shāh (r.a.) abbia contribuito in modo significativo al pensiero e alle attività sufi, su di lui è stato scritto poco. La sua vita riveste un particolare interesse per i ricercatori contemporanei perché è vissuto e ha insegnato nell’era moderna.

Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh (r.a.) è nato attorno al 1276 A.H. (1860 d.C.) a Balgadhī (un villaggio nello stato indiano del Bengala). Suo padre era esperto sia in teologia che nella scienza spirituale e aveva padroneggiato l’alchimia, o ciò che oggi chiameremmo la chimica. Quando ‘Abd al-Bārī Shāh (r.a.) aveva solo sei anni suo padre trapassò, e sua madre si prese la piena responsabilità di crescerlo.

La madre di Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh (r.a.) non badò solo alle necessità materiali del figlio, ma fece crescere il suo carattere sul proprio modello di pazienza e gratitudine. Subito dopo essere rimasta vedova si trasferì da Balgadhī a Hoogli, vicino a Calcutta, in accordo col volere di suo marito. Là si mise a filare per guadagnare da vivere. Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh (r.a.), un bambino stimato già a quella prima età, cercava di contribuire alle entrate familiari compiendo umili mansioni per aiutare la madre.

Dopo qualche tempo, su richiesta di un parente la famiglia si spostò da Hoogli a Naldanga. Là sua madre sarebbe rimasta fino all’ultimo respiro e là sarebbe stata situata, alla fine, la tomba di Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh (r.a.).

71 Il titolo onorifico “Sayyid” indica che ‘Abd al-Bārī Shāh (r.a.) era un discendente del profeta Muḥammad (s.A.w.s.).

Una volta, quando *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) era ragazzino, due o tre bambini gli chiesero di unirsi a loro per rubare noci di cocco. All’inizio egli rifiutò, ma quando insistettero accettò di accompagnarli. Raggiunsero gli alberi, e gli altri bambini cominciarono a raccogliere le noci. Essi chiesero a *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) di stare in guardia nelle vicinanze, e di avvertirli se qualcuno si fosse avvicinato. Nelle adiacenze del boschetto di noci di cocco c’era un cimitero. All’improvviso *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) vide un’ombra sollevarsi tra le tombe e balzare verso di lui. “Buon ragazzo”, disse l’ombra, “non sei stato generato per questo scopo”. *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) lasciò là i compagni tornando subito a casa.

Il giovane ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) non ricevette alcuna istruzione formale. Fu ammesso alla scuola, ma non si curava dei modelli scolastici di apprendimento, così lasciò la scuola e cominciò a fare alcuni lavori minori. Alla fine si fece una posizione con un buon salario presso le ferrovie. Ora poteva condurre una vita migliore e stare anche in compagnia di amici.

Una notte, *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) vide in sogno suo padre. Il padre espresse riprovazione per il lavoro alla ferrovia, facendo notare che c’era molta corruzione nel luogo di lavoro. Nel suo cuore, *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) non era mai stato molto attaccato a quel lavoro, e al risveglio decise di dimettersi. Il suo insegnante di arabo e alcuni amici cercarono di dissuaderlo dal licenziarsi; lo avvertirono che avrebbe avuto problemi a trovare un lavoro simile. Ignorando i loro consigli, egli lasciò le ferrovie.

Poco tempo dopo egli soffrì di una dissenteria così acuta che la gente pensò che non sarebbe sopravvissuto. Di nuovo vide suo padre in sogno. Il padre gli diede qualcosa da mangiare, del che mangiò in abbondanza. Quando si svegliò si sentì meglio, e in pochi giorni fu completamente guarito.

Queste esperienze cambiarono *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.). Egli cominciò a dedicare la maggior parte del tempo alla ricerca spirituale. Cominciò anche a cercare un maestro.

Ricevette la prima iniziazione dalla mano dello *shaykh* chishtī *Hazrat* Karīm Bakhsh (r.a.), che era un dirigente del Survey Department e una volta era capitato che passasse da Balgadhi mentre faceva una visita ufficiale a Calcutta. Durante la sua breve permanenza a Balgadhi, *Shaykh* Karīm (r.a.) insegnò a *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) ad osservare il *pas-an-fas* (consapevolezza del respiro). Non appena *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) cominciò a fare la pratica, il suo cuore si aprì. Trovò questa esperienza molto appagante e cominciò ad applicarsi ancor più entusiasticamente alle pratiche mistiche. Il suo unico rimpianto fu che non avrebbe potuto rive-

dere lo *shaykh*, perché il lavoro di quest'ultimo non lo avrebbe riportato a Balgadhī.

Un giorno, mentre *Sayyid* 'Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) era impegnato nel *dhikr* (recitazione che evoca il ricordo di Dio), gli apparve davanti *Hazrat* Moinuddīn Chishtī di Ajmer (r.a.) (m. 1236), fondatore in India dell'ordine dei Chishtī. Questi spiegò che sebbene l'iniziazione dello *Shaykh* Karīm (r.a.) fosse valida, in futuro egli stesso avrebbe istruito *Sayyid* 'Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.).⁷² Da allora in poi, *Hazrat* Moinuddīn Chishtī (r.a.) venne regolarmente ad impartire la trasmissione. "Non pensare che si trattasse di una visione", disse una volta *Sayyid* 'Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) al suo rappresentante *Hazrat* Ḥamid Ḥasan 'Alawī (r.a.) (m. 1959). "Egli usava sedersi con me come tu ora siedti di fronte a me".

Hazrat Moinuddīn Chishtī (r.a.) assistette lungo le stazioni del sentiero *Sayyid* 'Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.). Quest'ultimo raccontò:

Ogni volta che incontravo ostacoli che non avevo la forza di superare, Moinuddīn Chishtī (r.a.) soleva innalzarmi con l'aiuto della sua speciale essenza. Ogni volta chiedevo: "*Hazrat*, ho aggiunto la meta del viaggio?" e lui rispondeva sempre: "No, la meta è ancora molto lontana" — finché infine, un giorno, disse: "Ora hai raggiunto la destinazione".

Quando *Sayyid* 'Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) ebbe completato gli addestramenti chishtī, Moinuddīn Chishtī (r.a.) fece di lui un *khalīfa* (rappresentante) e gli diede l'*ijāza* (autorizzazione ad insegnare) nell'ordine.

Come ho detto, gli *shuyūkh* più recenti del lignaggio dei Naqshbandī - Mujaddidī non hanno fatto ricorso alle privazioni come disciplina spirituale. Le circostanze della vita, tuttavia, hanno spesso imposto delle privazioni a *Sayyid* 'Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.). Benché le benedizioni di Dio fluissero costantemente verso di lui, e Moinuddīn Chishtī (r.a.) gli assicurasse regolarmente i suoi favori spirituali, sul piano terreno la sua situazione era miserevole. Il denaro che aveva si esauriva continuamente.

72 I Sufi usano il termine *uwaysī* per descrivere una connessione spirituale attraverso la quale un allievo vivente riceve benedizioni e guida da uno *shaykh* deceduto (o, in qualche caso, dal Profeta Muḥammad (s.A.w.s.)). Il concetto origina dalla storia di Uways al-Qaranī (r.A.h), uno yemenita che viveva al tempo del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) che non aveva mai avuto l'opportunità di incontrare il Profeta (s.A.w.s.), e tuttavia prese contatto con lui mediante visioni. (Shaykh Fadhlalla Haeri, *The Elements of Sufism*, Rockport, MA: Element Books, 1993, p. 40 e Arthur F. Buehler, *Sufi Heirs of the Prophet: The Indian Naqshbandiyya and the Rise of the Mediating Sufi Shaykh*. Columbia, SC: University of South Carolina Press, 1998, pp. 88-89).

Una volta, quando il *Ramaḍān* (il mese del digiuno) coincise con la stagione delle piogge, venne un giorno che a *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) e a sua moglie rimase solo un *penny*. Con questo *penny* comprarono un po’ di grano, che permise loro di tirare avanti per un altro paio di giorni. Alla fine non rimase in casa nemmeno una monetina. Rievocando questo periodo, *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) osservò successivamente: “Non temevo di essere messo alla prova, ma ero preoccupato per mia moglie. Temevo che non potesse sopportare la tensione e divenisse insofferente”. Ma in compagnia di grandi anime anche le anime normali possono dar prova di grandezza. Sua moglie mise sul fuoco una pentola con sola acqua perché i vicini non sospettassero che stavano morendo di fame.

La coppia passò due giorni in queste condizioni. Potevano rompere il digiuno solo con sorsi d’acqua. In simili momenti, anche le persone migliori possono perdere la speranza ed essere distolte dal sentiero. *Hazrat Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.), tuttavia, si dedicò totalmente alle sue pratiche. Non s’interruppe nemmeno per darsi sollievo. Sapendo che la morte poteva essere vicina, decise di fare quanto poteva nella sua ricerca spirituale. Cominciò a piovere, e l’acqua colava attorno a lui attraverso delle aperture nel soffitto. Immobile, *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) rimase occupato nel suo ricordo di Dio o *dhikr*. Si mise una pentola in testa per ripararsi dall’acqua. Ogni volta che la pioggia cessava per un momento, vuotava la pentola, la rimetteva in testa e continuava a meditare.

Si dice che un giorno, mentre lui e sua moglie erano in questa spiacevole condizione, egli venne visitato in visione da *Hazrat* ‘Alī (r.A.h) e da *Hazrat* ‘Abd al-Qādir Jīlānī (r.a.),⁷³ vestiti con begli abiti splendidi, che tenevano in mano delle spade sguainate. Essi erano apparsi ad *Hazrat Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) in precedenza diverse altre volte, ma la visita di quel giorno era una visita speciale. Mentre uno lo prese per il braccio destro, l’altro lo prese per il sinistro e insieme lo sollevarono finché non stette in piedi su di un alto podio. Essi dissero: “Oh ‘Abd al-Bārī, sarai un *walī* (amico di Dio) da questo giorno in poi!”

Dopo che *Hazrat Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) fu uscito da questo stato, ma mentre era ancora in meditazione, entrò un uomo nella sua stanza e disse: “Oh *Hazrat Sayyid*, il tetto di questa capanna è in uno stato spaventoso. Permettimi per favore di ripararlo”. Un altro uomo lo fermò per

73 *Hazrat* ‘Alī (r.A.h.) (m. 661), nipote del Profeta Muḥammad (s.A.w.s.) e quarto califfo della comunità musulmana, è il maestro spirituale attraverso il quale gli ordini *shādhilī*, *chishtī* e *qādirī* riconducono il loro lignaggio al Profeta (s.A.w.s.). Lo *shaykh* ‘Abd al-Qādir Jīlānī (r.a.) (m. 1166), un eminente maestro Sufi di Baghdad, fondò l’ordine *qādirī*.

dargli due rupie come segno di reverenza. In breve, i tempi sfavorevoli ebbero termine. *Ḥazrat Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) e sua moglie non affrontarono più l’inedia, sebbene talvolta fossero affamati per tre o quattro giorni in un mese.

Ogni *ṭarīqa* ha dei racconti sugli *awliyā*’ (santi), sulle loro realizzazioni spirituali e sulle onoranze e le posizioni loro accordate. Sia che interpretiamo questi resoconti letteralmente oppure metaforicamente, essi possono fornire ispirazione quando andiamo incontro alle nostre prove durante il viaggio. Simili racconti rendono anche testimonianza sulle altezze che possono essere raggiunte dai sinceri ricercatori della verità.

Un racconto su *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) concerne i suoi rapporti col suo contemporaneo, lo *shaykh* mujaddidī *Mawlānā Ghulām Salmānī* del Bengala orientale (r.a.) (m. 1912). Con l’aiuto delle trasmissioni ricevute dallo *Shaykh Salmānī* (r.a.), *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) illuminò dentro di sé ciascuno dei dieci centri di consapevolezza (*al-laṭā’if al-‘ashara*). Egli poi chiese allo *shaykh* di accettarlo come *murīd* (discepolo). Lo *Shaykh Salmānī* (r.a.), a differenza di altri maestri del suo tempo, non era entusiasta di prendere i suoi seguaci come *murīd*. Egli rifiutò la richiesta del suo allievo dicendo: “Ti ho dato le istruzioni. Ora vai e dedicati di tutto cuore a questi insegnamenti. Che Dio ti benedica e ti aiuti”. *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) fu terribilmente deluso. Quando più tardi sedette in meditazione, il fondatore dell’ordine dei Mujaddidī, lo *Shaykh Aḥmad Fārūqī Sirhindī* (r.a.) (m. 1624) gli apparve in visione e gli chiese ragione del suo dispiacere. Dopo aver udito ciò che era accaduto, lo *Shaykh Aḥmad Sirhindī* (r.a.) disse: “Torna dallo *shaykh Salmānī*. Stavolta ti accetterà come *murīd*”. *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) visitò lo *shaykh* e riferì la sua conversazione con lo *Shaykh Aḥmad Sirhindī* (r.a.). Dopo aver sentito l’accaduto, lo *Shaykh Salmānī* lo prese come discepolo.

Benché esteriormente *Sayyid* ‘Abd al-Bārī *Shāh* (r.a.) fosse il *murīd* di *Ḥazrat Mawlānā Salmānī* (r.a.), interiormente egli aveva ricevuto la trasmissione dallo *Shaykh Aḥmad Sirhindī* (r.a.). Attraverso la maniera *uwaysī*,⁷⁴ anche i fondatori di altri quattro ordini - *Ḥazrat Shaykh* ‘Abd al-Qādir Jīlānī di Baghdad (r.a.) (m. 1166), lo *Shaykh Abū al-Ḥasan Shādhilī* di Alessandria (r.a.) (m. 1258), *Ḥazrat Khwājah Bahā’uddīn* di Bukhara (r.a.) (m. 1389), e il santo yemenita *Ḥazrat Uways al-Qaranī* (r.a.) (m. 657) - fecero di lui il loro rappresentante e lo autorizzarono a insegnare nei loro ordini.

74 *Uwaysī* si riferisce a un collegamento spirituale, tipicamente tra un maestro trapassato e un aspirante o uno *shaykh*. Per maggiori dettagli vedi nota 72.

In sintesi, *Ḥazrat Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) ricevette il permesso di dare l’iniziazione e di istruire allievi negli ordini chishtī, mujaddidī, qādirī, shādhilī, naqshbandī e qaranī.

Molti dei racconti su *Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) sono in relazione con i ruoli che si dice abbia ricoperto nella gerarchia spirituale sufi. Secondo un racconto, viveva a Calcutta una donna anziana che era uno dei quaranta *abdāl* (sostituti⁷⁵). *Ḥazrat Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) talvolta si incontrava con lei e, quando essa morì, gli fu chiesto mediante *kashf* (svelamento intuitivo) di portare avanti i compiti di lei in qualità di uno degli *abdāl*.

Altre storie sono pertinenti alla posizione di *quṭb al-madār* (polo dell’universo⁷⁶). Molta gente credeva che il *quṭb al-madār* fosse a quel tempo lo *shaykh* Abū al-Ḥasan (r.a.) della Mecca,⁷⁷ che era noto per i suoi poteri di trasmissione. *Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) stabilì con lui una connessione, e attraverso tale connessione lo *Shaykh* Abū al-Ḥasan diresse verso di lui quotidianamente l’attenzione, impartendo al suo cuore trasmissioni su trasmissioni. *Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) riferì che talvolta s’incontrò con lo *shaykh* Abū al-Ḥasan (r.a.) alla Mecca, e altre volte lo *Shaykh* Abū al-Ḥasan (r.a.) s’incontrava con lui in India. Quando *Ḥazrat Ḥamid Ḥasan ‘Alawī* (r.a.) udì questo esprime meraviglia, perché i due uomini vivevano a migliaia di miglia di distanza. Ma *Ḥazrat Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) disse che nel viaggiare spiritualmente lo spazio e il tempo non contano.

Quando lo *Shaykh* Abū al-Ḥasan (r.a.) lasciò il corpo, ci fu un raduno nelle vicinanze della Santa *Ka‘ba*. La folla comprendeva molti grandi mistici che erano candidati al posto di *quṭb al-madār*. *Sayyid ‘Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) era pure presente, ma considerandosi inferiore a tutti e inadatto

75 Gli *abdāl* sono tradizionalmente identificati come quaranta (o sette, secondo altri autori) perfetti mistici le cui benedizioni aiutano ad assicurare il benessere del mondo. Essi formano uno dei diversi ranghi di santi centrati attorno a un *quṭb*, un polo o asse spirituale. Attraverso questi ranghi si dice che fluiscono verso l’umanità i doni spirituali di Dio. Quando uno degli *abdāl* trapassa un altro santo lo rimpiazza (lo “sostituisce”), mantenendo costante il numero degli *abdāl*. (Annamarie Schimmel, *Mystical dimensions of Islam*, (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975), pp. 200-203; Arthur F. Buehler, *Sufi Heirs of the Prophet: The Indian Naqshbandiyya and the Rise of the Mediating Sufi Shaykh* (Columbia SC: University of South Carolina Press, 1998), pp. 117-118.

76 Nella gerarchia spirituale sufi il *quṭb* indica una posizione più elevata di quella degli *abdāl*.

77 Lo *shaykh* del diciannovesimo secolo Abū al-Ḥasan (r.a.) della Mecca non deve essere confuso con lo *Shaykh* Abū al-Ḥasan Shādhilī (r.a.) (m. 1258), che visse più di sei secoli prima ed è sepolto nell’Alto Egitto.

a quella posizione stava dietro coloro che la ambivano. Allora l'angelo Gabriele (a.s.) intervenne nell'assemblea portando una corona di gioielli e di perle. Egli chiamò il nome di *Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.). Questi corse a presentarsi davanti all'angelo che - mettendogli sul capo la corona - fece cenno verso la *Ka'ba* e disse: "Da questo giorno in poi tu sei il curatore di questa casa".

Coloro che conobbero e seguirono *Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) lo riconobbero anche come il *quṭb al-irshād* (polo della guida spirituale) del tempo. Attraverso la storia, solo poche scelte persone hanno avuto il privilegio di servire come entrambi i "poli". Si dice che il mondo non rimanga mai senza un *quṭb al-madār*. Quando uno lascia il corpo, un altro prende il suo posto immediatamente. Ma non è necessario che un *quṭb al-irshād* sia fisicamente presente in tutti i tempi, perché lo spirito di questo "polo" può portare avanti il suo lavoro anche dopo aver lasciato il corpo. I ricercatori possono continuare a sperimentare che lo spirito di *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) fornisce la guida spirituale, anche se lo *shaykh* è trapasato più di cento anni fa.

Il concetto di gerarchie spirituali invisibili è oggi estraneo alla maggior parte della gente, e io non intendo trattarne approfonditamente. Il punto cruciale per gli allievi del tempo moderno è che secondo il pensiero sufi vari individui che hanno lasciato il corpo continuano a offrire guida e *madad* (assistenza) ai ricercatori.

Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r.a.) avvertiva una speciale vicinanza al suo primo maestro, lo *Shaykh 'Abd al-Qādir Jīlānī* (r.a.). Egli soleva alzare due dita affiancate e dire: "Lui ed io siamo come queste due dita. Quando è presente, mi chiede di unirmi a lui". Come lo *Shaykh 'Abd al-Qādir Jīlānī* (r.a.), *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) era ritenuto avere la capacità di conferire a un *sālik* (viaggiatore spirituale) il rango di *walī*.⁷⁸ Una volta capitò vicino a una tomba e rimase in piedi a contemplarla per un lungo tempo, apparentemente senza reverenza per il defunto. I suoi compagni cominciarono a chiedersi ad alta voce se la persona lì sepolta fosse stata un *walī*. *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) rispose: "Prima non era un *walī*, ma ora lo è".

Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r.a.) era anche considerato il *muḥāfiẓ al-'ulūm*: "guardiano delle conoscenze", che significa protettore sia della

78 Tutti i musulmani riconoscono che la *ahl al-bayt* (famiglia del Profeta (s.A.w.s.)) godeva di un particolare legame col Profeta (s.A.w.s.) e con i suoi insegnamenti. Similmente, i Sufi ritengono che gli *awliyā'* hanno conseguito una tale vicinanza a Dio da essere capaci di elevare le anime di altri a una stazione di santità solo con uno sguardo o con una parola.

sharī'a (legge religiosa o sacra) che della *ṭarīqa* (il sentiero mistico). Non solo gli era stato assegnato questo titolo dagli altri, ma lo viveva personalmente, mostrando con l'esempio l'inseparabilità dell'Islām e del Sufismo.

Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r.a.) diede importanti contributi sia agli ordini presso i quali era stato investito d'autorità, che al Sufismo in generale. Uno dei maestri del suo lignaggio, lo *Shaykh* indiano *Hazrat Almad Fārūqī Sirhindī* (r.a.) (m. 1624), aveva precedentemente perfezionato le pratiche dell'ordine *naqshbandī* secondo il principio dell'*indirāj an-nihāya fi'l-bidāya* ("dove altri finiscono, là segna il nostro inizio" ⁷⁹). *Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) introdusse il metodo dell'*indirāj an-nihāya fi'l-bidāya* nel rimanente degli ordini presso i quali era investito d'autorità, col consenso dei loro fondatori.

Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r.a.) perfezionò anche il sistema del *pīr-i murīdī* (istruire discepoli). Egli non era soddisfatto del sistema prevalente, che richiedeva che un individuo divenisse *murīd* prima di cominciare a fare le pratiche sufi. Egli pose fine a questa tradizione permettendo agli aspiranti di intraprendere il viaggio spirituale senza aver fatto la *bay'a* (il voto di iniziazione). Tuttavia egli scoprì che gli allievi, dopo aver completato la sequenza di pratiche focalizzate sulle dieci *laṭā'if*, avevano difficoltà a procedere ulteriormente senza diventare dei discepoli. Oggi gli *shuyūkh* del lignaggio di *Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) si distinguono per il fatto che non fanno della *bay'a* un prerequisito per intraprendere le pratiche. Solo dopo aver finito *al-laṭā'if al-'ashara* l'allievo è obbligato a prendere questo impegno.

Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r.a.) era molto franco con i suoi allievi. Egli usava dir loro: "Non c'è alcuna necessità che andiate altrove per prepararvi. Non dico questo dal mio ego; lo dico per il vostro miglioramento, nella speranza di salvarvi dalla distrazione". Non gli piaceva che gli venisse accordata alcuna speciale distinzione. Ogni volta che stava nella casa del suo *khalīfa* (rappresentante) diceva che, se qualcuno avesse chiesto notizie su di lui, a quella persona si doveva dire semplicemente che lui era un ospite. Raramente pronunciava parole severe o rimproverava i suoi allievi. Se riteneva necessario riprenderli, diceva semplicemente: "Tu manchi di *adab*" (cortesia spirituale). Era così misericordioso che aggiungeva immediatamente: "Sono io responsabile del tuo comportamento sbagliato".

Egli dedicava la maggior parte del suo tempo alla meditazione, continuando ogni seduta per circa tre ore. Spesso passava la notte intera a meditare, e tuttavia al mattino appariva fresco e di buon umore. Amava i suoi

79 Questo principio è spiegato nella risposta alla domanda 32.

allievi come fossero figli e figlie. Anch'essi lo amavano moltissimo e non erano tentati di lasciarlo per un altro *shaykh*, non importa quanto gli altri fossero grandi. Una volta che il suo acquaiolo era sulla strada per andare al fiume ad attingere acqua, gli apparve a distanza uno come il Khidr (a.s.) che gli faceva cenno. L'acquaiolo chiese: "Perché dovrei venire da te? Perché non dovrei andare dal mio maestro, per la vicinanza del quale mi stai chiamando?"

Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r.a.) non aveva ricevuto alcuna istruzione formale, ma, con l'aiuto di *al-'ilm al-ladunī*,⁸⁰ poteva rispondere a domande, citare libri e perfino pagine e numero delle righe. I dettagli di ogni campo di conoscenza e di scienza erano aperti davanti a lui.

Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r.a.) aveva solo quarant'anni quando lasciò il corpo e prese dimora nei cieli. Lui e sua moglie non avevano figli.

Un giorno, poco prima del suo trapasso, *Hazrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh* (r.a.) stava facendo l'abluzione in un angolo della sua casa. Mentre faceva ciò, gli passò per la mente questo pensiero: "Sono un pover'uomo che vive in solitudine, e sembra che quest'ordine rimarrà limitato a me solo". Il pensiero lo rattristò, ma poi un'indicazione proveniente da Dio risollevò il suo spirito. Dio gli fece sapere che per le benedizioni dell'Onnipotente quest'ordine si sarebbe diffuso dall'Oriente all'Occidente e dalla terra al mare. Per grazia di Dio, noi possiamo ora cogliere i segni dell'adempimento di questa promessa.

* * *

Domanda 39: Realizzazioni sul sentiero

Vorreste rendermi partecipe di alcune delle realizzazioni sperimentate dagli allievi del Sufismo?

Le ricerche di quelli che viaggiano sul sentiero sufi sono pratiche e personali, non teoriche, e le risultanti realizzazioni sono difficili da esprimere a parole. Lasciatemi rispondere concisamente alla vostra domanda, ma ricordate che le descrizioni hanno dei limiti.

Tra gli allievi la prima realizzazione è la consapevolezza di una dimensione trascendente. Intravedendo aspetti dell'universo che sono inaccessi-

80 *Al-'ilm al-ladunī* significa una conoscenza non appresa, ma proiettata nella mente acquietata di un Sufi da un altro piano dell'essere.

bili all'intelligenza, ricevono un assaggio di qualcosa al di là dei fenomeni materiali. Una nuova visione della realtà comincia ad influenzare le loro vite e i loro pensieri.

Quando gli allievi risvegliano il cuore e altre *laṭā'if* (centri di consapevolezza), la loro comprensione di sé si approfondisce. La mente razionale si espande, e i ricercatori ricevono l'illuminazione necessaria per poter vedere tutti gli aspetti dell'esistenza nella prospettiva appropriata.

Gli allievi che continuano a fare le pratiche diligentemente possono ottenere un'esperienza personale delle seguenti affermazioni:

1) Il mondo fenomenico della materia e della coscienza individuale è solo una realtà parziale.

2) L'essere umano ha un sé diverso dal sé empirico: il sé eterno.

3) Si può avere esperienza diretta del Divino attraverso un'interiorità attentamente educata che è superiore alle sole ragione e intelligenza.

4) Seguendo fedelmente un insegnamento con una guida autorizzata, si può identificare il proprio sé limitato col vero sé.

Avete domandato delle realizzazioni, ma oltre un certo punto le realizzazioni diventano inseparabili dal modo di vivere di una persona. Diviene chiaro agli allievi che gli esseri umani non sono solo schiavi dell'istinto, ma hanno un impulso a esprimere valori più elevati e una volontà in grado di controllare le loro azioni. Come gli allievi cominciano a vedere in ogni cosa la Divina Provvidenza, diventano più capaci di afferrare il significato della vita umana - sia delle loro vite personali che del destino collettivo dell'umanità. Punti di vista ristretti ed ego-centrati lasciano la strada a una prospettiva più ampia, incoraggiando gli allievi a fare di ogni pensiero, parola e azione una forma di *'ibāda* (culto) e *khidma* (servizio). Si avvicinano a uno stato di desiderio cosciente del bene anche in situazioni che non comportano un vantaggio personale o una pressione esterna.

Sapendo con certezza che tutto è governato dalla volontà di Dio, i ricercatori apprendono di dipendere da Dio, e ad essere pazienti e accettanti. Attraverso le pratiche possono anche ricevere conferma che c'è vita dopo la morte. Come riconoscono che questo mondo è una preparazione per l'altro, sono ulteriormente ispirati ad adottare uno stile di vita più pio e virtuoso.

Il Sufismo è un viaggio dall'interiore all'esteriore. Realizzando il sé, il ricercatore realizza Dio. Passo passo, il suo essere precedente viene trasformato finché per grazia di Dio può ottenere il *fanā'* e il *baqā'*: l'esperienza di unificazione, di essere annullati o consumati nel Divino, di dimorare in e con l'Onnipotente.

L'esperienza di unificazione non è la realizzazione finale del viaggio sufi. Coloro che raggiungono questo stadio ritornano da esso per assistere

gli esseri loro compagni.⁸¹ Essi sono con Dio e in questo mondo simultaneamente, trasferendo la vicinanza che sentono col Creatore in un servizio per la creazione. Si mantengono sintonizzati, pronti ad adempiere i doveri e le responsabilità che Dio presenta nella vita di ogni giorno. Il mondo è come un laboratorio gestito da Dio, e il Sufi al più alto stadio è un lavoratore, che si sforza di svolgere il suo ruolo nel miglior modo possibile, confidando sempre sulla misericordia e sulle benedizioni di Dio.

* * *

Domanda 40: Il Sufismo e il futuro

Quale ruolo potrebbe avere il Sufismo nel futuro dell'umanità?

L'umanità era come un bambino curioso e instancabile che - trovandosi senza sorveglianza in un'immensa, magnifica fabbrica - mise in moto il macchinario per ritrarsi disorientato e disperato appena questo partì fuori controllo. Come il bambino, diviso fra eccitazione e terrore di fronte alla potenza del macchinario, gli esseri umani sono stati resi al tempo stesso più agiati e più insicuri dalle loro tecnologie.

Lo sbaglio fondamentale di quest'epoca risiede nel centrare l'attenzione esclusivamente sulla realtà esterna e nel trascurare il mondo nascosto nel cuore umano. Credendo che le uniche valide fonti della conoscenza fossero la percezione sensoriale e la ragione, la gente ha mancato di trascendere queste modalità di conoscenza. Le altre dimensioni del possibile rimasero inutilizzate. Equipaggiati con una comprensione imperfetta, unidimensionale, dell'universo, gli esseri umani non poterono trovare soluzioni per il loro disagio.

Nella seconda metà del ventesimo secolo, sempre più persone giunsero a capire che la scienza e la tecnologia, malgrado tutta la loro utilità, non potevano porre rimedio ai mali dell'umanità. Gradualmente, nella società si risvegliò il bisogno di ristabilire il rapporto col Divino.

La scienza ha contribuito a creare i dubbi che ora fronteggiano l'umanità, e la scienza può aiutarci a trovare una via d'uscita. Se concepiamo l'approccio scientifico e i metodi sperimentali in una prospettiva più ampia,

81 Muhammad Abdul Haq Ansari, *Sufism and Shari'ah: A Study of Shaykh Ahmad Sirhindi Efforts to Reform Sufism* (Leicester, UK: The Islamic Foundation, 1986), pp. 32-37 e 44-45.

possiamo utilizzarli per costruire una corsia che districcherà l'umanità dalle sue sofferenze e la spingerà verso uno stato di pace e di equilibrio.

Il rimedio per il nostro malessere globale va ricercato nella natura umana stessa. Lo studio della sola realtà esteriore non può fornire la conoscenza completa che serve per portare a compimento i più alti potenziali dell'umanità. L'esplorazione del mondo interiore dell'essere umano è altrettanto importante. Solo combinando i due domini di studio possiamo giungere a conoscenza della vera destinazione dell'umanità e dei mezzi per raggiungerla.

I credo delle religioni e delle tradizioni spirituali hanno sempre additato questa fondamentale verità. Ognuna nella propria era ha presentato una visione del mondo e linee-guida pratiche mediante le quali l'umanità potesse dare il massimo con le potenzialità datele da Dio. Questi insegnamenti continuano ad essere sorgenti di sapienza. Ma non dobbiamo lasciare che le loro interpretazioni divengano statiche o fisse, perché i tempi e le circostanze cambiano continuamente. Questi insegnamenti funzionavano alla loro epoca perché corrispondevano ai bisogni della loro epoca. Per funzionare nell'epoca dei nostri figli, dovranno corrispondere ai bisogni dei nostri figli.

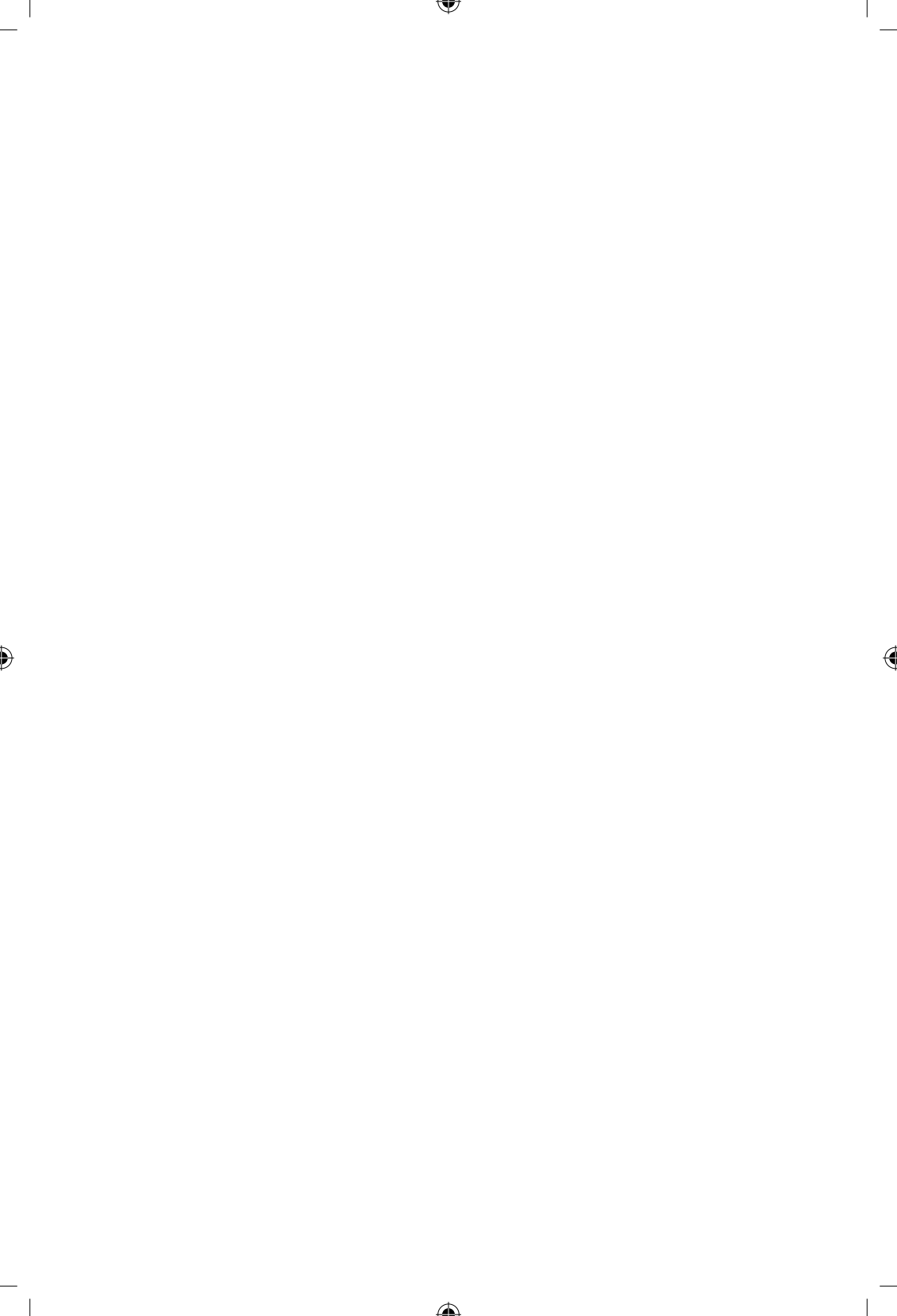
Il nostro ordine abbinava gli studi interiori e quelli esteriori, i problemi personali e quelli globali, la sapienza passata e le riflessioni future. I suoi insegnamenti riflettono la convinzione che, proprio come gli atomi hanno un'illimitata energia nascosta dentro di loro, la forma più evoluta di materia - il corpo umano - sia un serbatoio di potenzialità. L'allievo sul sentiero sufi fruga in questo tesoro, seguendo un raffinato approccio scientifico e un metodo sperimentale. Si sforza di comprendere la natura essenziale dell'essere umano, dell'universo e del rapporto dell'umanità con l'universo secondo modalità pertinenti per l'oggi e per il domani.

Queste scoperte ci aiuteranno a trovare soluzioni per i problemi individuali e collettivi degli esseri umani. Mentre le scoperte materiali continueranno ad essere utilizzate al servizio dell'umanità, il Sufismo aspira a scoprire le capacità all'interno del sé dell'uomo e ad utilizzarle a beneficio di tutta la creazione.

Avete chiesto in precedenza se i maestri sufi usino l'amore come mezzo tecnico. Avevo spiegato che i metodi basati sull'amore sono più usati da alcuni *shuyūkh* e meno da altri. Ora che avete posto la domanda forse più cruciale di tutte, vi dirò: il potere nascosto del sé che i Sufi cercano di utilizzare è l'amore. È l'amore che libera gli esseri umani dai legami della ristrettezza mentale, del materialismo e dell'egoismo. È l'amore che trova

espressione nella tolleranza, nella simpatia, nella benevolenza e nel sacrificio di sé. L'amore motiva, ispira, sfida e soddisfa.

Dio solo sa cosa ci riserva il futuro. Ma mentre l'umanità si sviluppa, generazione su generazione, la comprensione di sé e di Dio rimarrà la nostra migliore speranza per sintonizzare le nostre attitudini e i nostri comportamenti sulle necessità della nostra specie, del nostro pianeta e dell'universo nel suo complesso. Solo questa conoscenza ci renderà capaci di scandagliare completamente l'interdipendenza dell'esistenza umana, dell'universo creato e del Creatore. Attraverso questa conoscenza, se Dio vuole, i nostri figli potranno portare avanti un credo di universale fratellanza, e i figli dei nostri figli potranno vivere per vedere il giorno in cui tutta l'umanità prospererà per i doni dell'illimitato amore di Dio.



APPENDICE A
SHAJARĀT (LIGNAGGI)
DEGLI ORDINI MUJADDIDĪ,
NAQSHBANDĪ, QĀDIRĪ, CHISHTĪ, E SHĀDHILĪ.

Il Profeta

Il Califfo Abū Bakr aṣ-Ṣiddīq ﷺ

Silsila naqshbandī

Ḥaḍrat Salmān Fārsī ﷺ

Ḥaḍrat Qāsim ibn Muḥammad ibn Abī Bakr (r)

Ḥaḍrat Imām Jā'far aṣ-Ṣādiq (r)

Ḥaḍrat Shaykh Abū Yazīd Tayfūr Biṣṭāmī (r)

Ḥaḍrat Abū'l-Ḥasan 'Alī ibn Aḥmad Kharaqānī (r)

Ḥaḍrat Abū 'Alī Fārmadī Ṭūsī (r)

Ḥaḍrat Abū Ya'qūb Yūsuf Hamadānī (r)

Ḥaḍrat Khwājah 'Abd al-Khāliq Ghujduwānī (r)

Ḥaḍrat Mawlānā 'Ārif Rīwgarī (r)

Ḥaḍrat Khwājah Maḥmūd Abū al-Khayr Anjīr
Faghnawī (r)

Ḥaḍrat 'Azīzān 'Alī Rāmītanī (r)

Ḥaḍrat Mawlānā Muḥammad Bābā Sammāsī (r)

Ḥaḍrat Sayyid Amīr Kulāl (r)

Naqshband (r)

Ḥaḍrat Mawlānā Ya'qūb Charkhī (r)

Ḥaḍrat Mawlānā Muḥammad az-Zāhid Wakhsī (r)

Ḥaḍrat Mawlānā Darwīsh Muḥammad (r)

Ḥaḍrat Mawlānā Muḥammad Khwājah Amkanagī (r)

Ḥaḍrat Khwājah Muḥammad Bāqībillāh (r)

Ḥaḍrat Imām Rabbānī Shaykh Aḥmad Farūqī

Silsila mujaddidī

Ḥaḍrat Ādam Banūrī (r)

Ḥaḍrat Sayyid 'Abdullāh Akbarābādī (r)

Ḥaḍrat Shāh Waliullāh (r)

Ḥaḍrat Shāh 'Abd al-'Azīz (r)

Ḥaḍrat Sayyid Aḥmad Shahīd (r)

Ḥaḍrat Ṣūfī Nūr Muḥammad (r)

Ḥaḍrat Ṣūfī Fātiḥ 'Alī Uwaysī (r)

Ḥaḍrat Mawlānā Ghulam Salmānī (r)

Silsila shādhilī

Ḥaḍrat Shaykh Fatīḥ Mas'ūdī (r)

Ḥaḍrat Shaykh Abū al-Qāsim Mīrwānī (r)

Ḥaḍrat Shaykh Abū Is'hāq Ibrāhīm Baṣrī (r)

Ḥaḍrat Shaykh Quṭbuddīn Maḥmūd Qazwīnī (r)

Ḥaḍrat Shaykh Shamsuddīn (r)

Ḥaḍrat Shaykh Tājuddīn (r)

Ḥaḍrat Shaykh Abū al-Ḥasan 'Alī (r)

Ḥaḍrat Shaykh Taqīuddīn Ṣūfī (r)

Ḥaḍrat Shaykh Sharafuddīn Madanī (r)

Ḥaḍrat Shaykh 'Abd as-Salām ibn Mashīsh (r)

Ḥaḍrat Shaykh Nūruddīn Abū al-Ḥasan Shādhilī (r)

Muḥammad

Il Califfo Ḥaḍrat 'Alī ibn Abī Ṭālib

Silsila chishtī

Ḥaḍrat Ḥasan Baṣrī (r)
 Ḥaḍrat Abū al-Faḍl 'Abd al-Wāḥid ibn Zayd (r)
 Ḥaḍrat Abū al-Fayḍ Fuḍayl ibn 'Iyād (r)
 Ḥaḍrat Ibrāhīm ibn Adham Balkhī (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Saḍīduddīn Ḥudhayfah Mar'ashī (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Amīnuddīn Abū Hubayrah Baṣrī (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Mamshād 'Ulw Dīnawarī (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Abū Is'hāq Shāmī Chishtī (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Abū Aḥmad ibn Farasnafa (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Abū Muḥammad ibn Aḥmad (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Abū Yūsuf Chishtī (r)
 Ḥaḍrat Muḥammad Mawdūd Chishtī (r)
 Ḥaḍrat Ḥajjī Sharīf Zindānī (r)
 Ḥaḍrat Khwājah 'Uthmān Harvanī (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Mu'īnuddīn Chishtī (r)
 Ḥaḍrat Quṭbuddīn Bakhtiyār Kākī (r)
 Ḥaḍrat Farīduddīn Mas'ūd Ganj-i Shakar (r)
 Ḥaḍrat Khwājah Nizāmuddīn Awliyā' (r)
 Ḥaḍrat Naṣīruddīn Chirāgh-i Delhī (r)
 Ḥaḍrat Kamāluddīn 'Allāma (r)
 Ḥaḍrat Sirājuddīn (r)
 Ḥaḍrat 'Ilmuddīn (r)
 Ḥaḍrat Maḥmūd (r)
 Ḥaḍrat Jamāluddīn (r)
 Ḥaḍrat Ḥasan (r)
 Ḥaḍrat Muḥammad (r)
 Ḥaḍrat Muḥammad Yaḥyā Madanī (r)
 Ḥaḍrat Mawlānā Kalīmullāh Jahānābādī (r)
 Ḥaḍrat Mawlānā Nizāmuddīn (r)
 Ḥaḍrat Mawlānā Fakhruddīn (r)
 Ḥaḍrat Mawlānā Shāh Niyāz Aḥmad (r)
 Ḥaḍrat Mawlānā Shaykh Miskīn (r)
 Ḥaḍrat Mawlānā Nijābat 'Alī Shāh (r)
 Ḥaḍrat Abū Ḥāmid Karīm Bakhsh (r)

Ḥaḍrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r)
 Ḥaḍrat Ḥāfiẓ Ḥāmid Ḥasan 'Alawī (r)
 Ḥaḍrat Muḥammad Sa'id Khān (r)
 Ḥaḍrat Azad Rasool (r)
 Ḥaḍrat Ḥāmid Ḥasan

Silsila qādirī

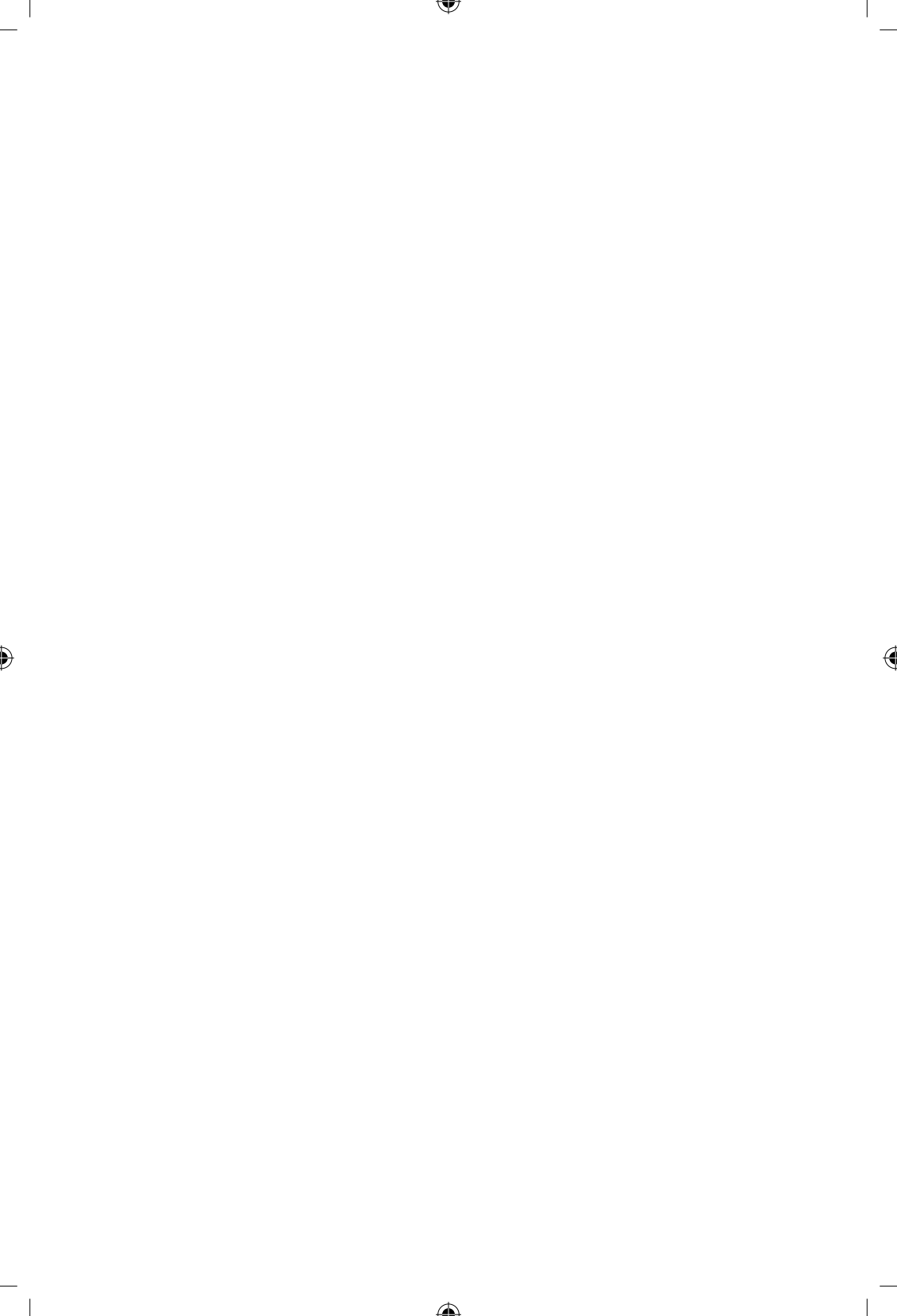
Ḥaḍrat Imām Jā'far aṣ-Ṣādiq (r)
 Ḥaḍrat Imām Mūsā al-Kāzim (r)
 Ḥaḍrat Imām Mūsā Riḍā (r)
 Ḥaḍrat Ma'rūf Karkhī (r)
 Ḥaḍrat Sarī Saqaṭī (r)
 Ḥaḍrat Junayd Baghdādī (r)
 Ḥaḍrat Shaykh Abū Bakr Shiblī (r)
 Ḥaḍrat Shaykh 'Abd al-'Azīz Tamīmī (r)
 Ḥaḍrat Abū al-Faḍl Abū al-Wāḥid Tamīmī (r)
 Ḥaḍrat Abū al-Farah Tartūsī (r)
 Ḥaḍrat Abū al-Ḥasan Farshī (r)
 Ḥaḍrat Abū Sa'id al-Mubārak Mukharrimī (r)
 Ḥaḍrat Shaykh 'Abd al-Qādir Jilānī (r)

Le appendici documentano le linee genealogiche dei maestri attraverso cui i predecessori dell'autore tracciano la loro discendenza spirituale dal Profeta Muhammad ﷺ. Per maggior chiarezza le innumerevoli linee parallele originate da altri khalifa (delegati) dei maestri non sono riportate.

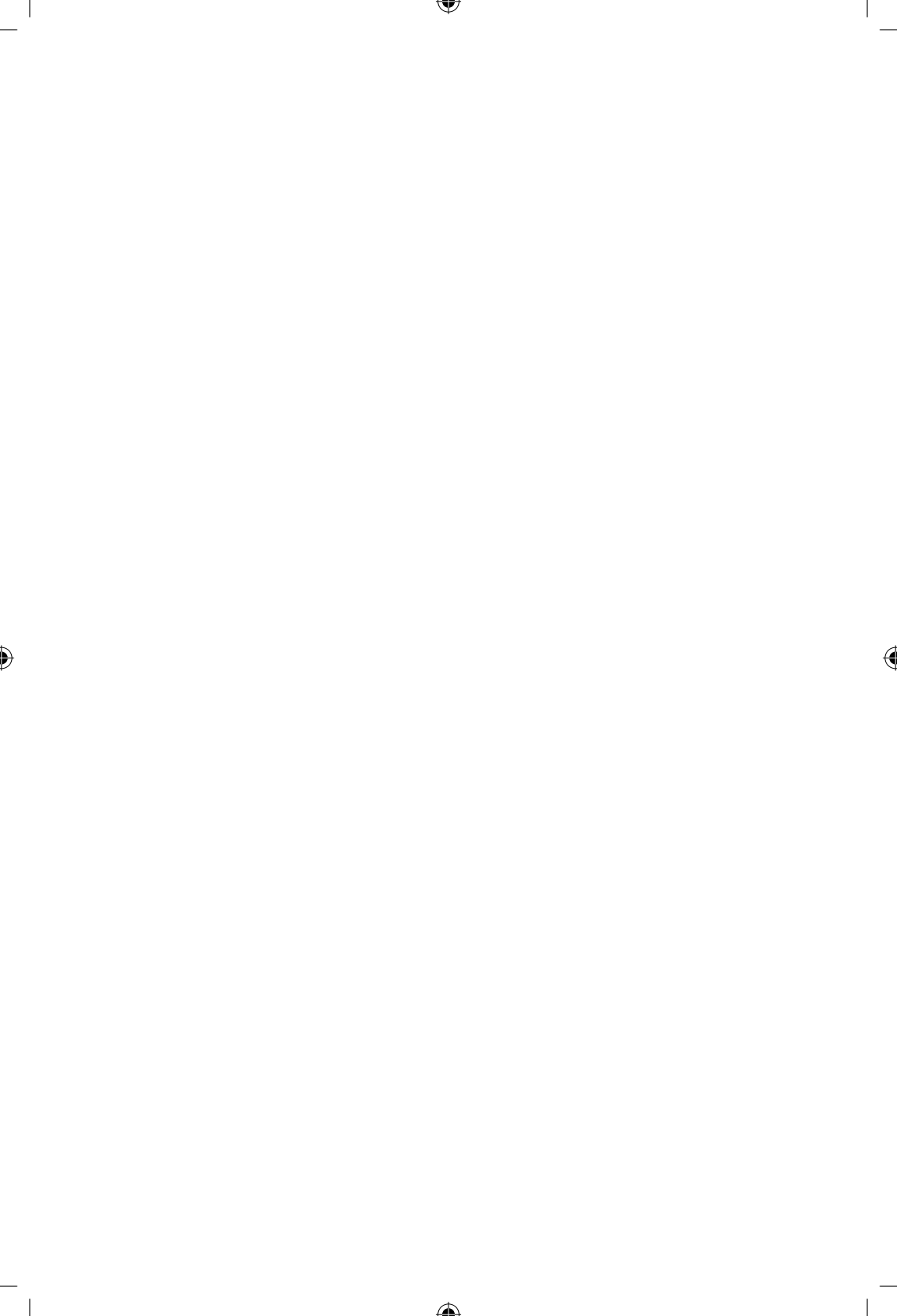
Connessione diretta

.....
 uwaysi

(trasmissione per via spirituale)



APPENDICE B
SHAJARĀT (LIGNAGGI)
CON CRONOLOGIE E LOCALIZZAZIONI
DEI MAESTRI SUFI



Naqshbandi-Mujaddidi	Date	Luoghi in cui nacque e visse.	Morte
Il Profeta Muḥammad ﷺ			
Il Califfo Abū Bakr aṣ-Ṣiddīq ؓ			
Ḥadrat Qāsim ibn Muḥammad ibn Abī Bakr (r)	655-726	Medina	Qudayd (presso Medina)
Ḥadrat Imām Jā'far aṣ-Ṣādiq (r)	702-765	Medina	Medina
Ḥadrat Shaykh Abū Yazīd Tayfūr Bisṭāmī (r)	d. 875 (261)	Syria, Persia	Damascus or Bistam (Persia)
Ḥadrat Abū al-Ḥasan 'Alī ibn Aḥmad Kharaqānī (r)	953 or 962/64–1033 (341 or 350/52-425)	Kharaqan (presso Bistam, in Khurasan, Persia)	Kharaqan
Ḥadrat Abū 'Alī al-Fārmadī Ṭūsī (r)	d. 1084 (477)	Khurasan (Persia)	Farmad (presso Tus, Persia)
		(press Hamadan, Persia),	
Ḥadrat Khwājah 'Abd al-Khāliq Ghujduwānī (r)	d. 1179 (575) or 1220 (617)	Ghujduwān (presso Bukhara)	Bukhara
Ḥadrat Mawlānā 'Ārif Rīwgarī (r)	d. 1219 (616) or	Bukhara	Riwakar (presso Bukhara)
Ḥadrat Khwājah Mahmūd Abū al-Khayr Anjīr Faghnawī (r)	d. 1245 (643) or 1272 (670) or 1317 (717)	Bukhara	Qilit (presso Bukhara)
Ḥadrat 'Azīzān 'Alī Rāmitanī (r)	d. 1239 (636) or	Bukhara	Khwarazm (Central Asia)
Ḥadrat Mawlānā Muḥammad	d. 1340 (740) or	Bukhara	Samas (presso Bukhara)
Ḥadrat Sayyid Amīr Kulāl (r)	d. 1370 (772)	Bukhara	Sukhar (presso Bukhara)
Shāh Naqshband (r)			
Ḥadrat Khwājah 'Alā'uddīn al-'Aṭṭār (r)	d. 1400 (803)	Khwarazm (Central Asia)	Jaganyan (presso Bukhara)
Ḥadrat Mawlānā Ya'qūb al-Charkhī (r)	d. 1447 (851)	Charkh (Afghanistan), Central Asia	Hisar (presso Dushanbe, Tajikistan)
Ḥadrat Khwājah 'Ubaydullāh Aḥrār (r)	1404-1490 (804-896)	Tashkent (Central Asia)	Kaman Kashan (Samarqand)
Ḥadrat Mawlānā Muḥammad	d. 1529 (936)	Central Asia	Samarqand
Ḥadrat Mawlānā Darwīsh Muḥammad (r)	d. 1562 (970)	Central Asia	Samarqand
Ḥadrat Mawlānā Muḥammad	d. 1600 (1008)	Bukhara	Shash (Afghanistan)
Ḥadrat Imām Rabbānī Shaykh Aḥmad Fārūqī Sirhindī (r)	564-1625 (972-1034)	Sirhind (India)	Sirhind

Ḥaḍrat Ādam Banūrī (r)	d. 1643 (1053)		Medina
Ḥaḍrat Shāh 'Abd ar-Raḥīm (r)	d. 1719 (1131/32)	Delhi	Delhi
Ḥaḍrat Shāh Waliullāh (r)			
Ḥaḍrat Shāh 'Abd al-'Azīz (r)	1746-1824 (1159-1239)	Delhi	Delhi
Ḥaḍrat Sayyid Aḥmad Shahīd (r)	1786-1831 (1201-1246)	Bareilly (India), Delhi	Balakot (India)
Ḥaḍrat Šūfi Fāṭih 'Alī Uwaysī (r)	d. 1886 (1304)		Calcutta
Ḥaḍrat Mawlānā Ghulām Salmānī (r)	d. 1912 (1330)		Phuphura (West Bengal)
Ḥaḍrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r)	1859-1900 (1276-1318)	Balgadhi (Bengal),	Bandel (West Bengal)
Ḥaḍrat Ḥāfiẓ Ḥāmid Ḥasan 'Alawī (r)	1871/72-1959		Gonda (India)
Ḥaḍrat Muḥammad Sa'id Khān (r)	1907-1976		Azamgarh (India)
Ḥaḍrat Azad Rasool (r)	1921-2006 (1339-1426)	Rajastan (India)	Delhi

Shādhilī

Date

Luoghi in cui
nacque e visse

Morte

Il Profeta Muḥammad ﷺ

Il Califfo Ḥaḍrat 'Alī ibn Abī Ṭalīb ؑ

Ḥaḍrat Shaykh Sa'id Qīrwānī (r)

Ḥaḍrat Shaykh Fāṭih Mas'ūdī (r)

Ḥaḍrat Shaykh Qutbuddīn Mahmūd Qazwīnī (r)

Ḥaḍrat Shaykh 'Abd as-Salām ibn Mashīsh (r)	d. 1228 (625)	Fez	southeast of Tetuan (Morocco)
Ḥaḍrat Shaykh Nūriddīn Abū	1196-1258 (592-656)	Ghumara (Morocco),	Humaythra (Egypt)
Ḥaḍrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r)	1859-1900 (1276-1318)	Balgadhi (Bengal),	Bandel (West Bengal)
Ḥaḍrat Ḥāfiẓ Ḥāmid Ḥasan 'Alawī (r)	1871/72-1959		Gonda (India)
Ḥaḍrat Muḥammad Sa'id Khān (r)	1907-1976 (1325-1396)		Azamgarh (India)
Ḥaḍrat Azad Rasool (r)	1921-2006 (1339-1426)	Rajastan (India)	Delhi

Chishtī	Date	Luoghi in cui nacque e visse.	Morte
Il Profeta Muḥammad ﷺ			
Il Califfo Ḥaḍrat 'Alī ibn Abī Ṭalīb ؓ			
Ḥaḍrat Ḥasan Baṣrī (r)	642-728 (21-110)	Medina	Basrah
Ḥaḍrat Abū al-Faḍl 'Abd al-Wāḥid ibn Zayd (r)	d. 793 (177)		
Ḥaḍrat Abū al-Fayḍ Fuḍayl ibn 'Iyāḍ (r)	d. 803 (187)		Makkah
Ḥaḍrat Ibrāhīm ibn Adham Balkhī (r)	d. 777/9 (160/2)	Balkh	
Ḥaḍrat Khwājah Saḍīduddīn Ḥudhayfah Mar'ashī (r)			Basrah
Ḥaḍrat Khwājah Amīnuddīn Abū Hubayrah Baṣrī (r)			
Ḥaḍrat Khwājah Mamshād			Dinawar (Persia),
Ḥaḍrat Khwājah Abū Ishāq Shāmī Chishtī (r)	d. 940 or 966	Syria, Chisht	Akka (Syria)
Ḥaḍrat Khwājah Abū Aḥmad ibn Farasnafa (r)	873/4-966 (260-355)	Chisht	Chisht
Ḥaḍrat Khwājah Abū Muḥammad ibn Aḥmad (r)	d. 1020 (411)	Chisht	Chisht
Ḥaḍrat Khwājah Abū Yūsuf Chishtī (r)	985-1066/7 (375-459)	Chisht	Chisht
Ḥaḍrat Muḥammad Mawḍūd Chishtī (r)	d. 1133 (527) or	Herat, Balkh, Bukhara	
Ḥaḍrat Khwājah 'Uthmān Harvanī (r)			
Ḥaḍrat Khwājah Mu'īnuddīn Chishtī (r)	1142-1236 (537-633)	Seistan (Persia), Ajmer (India), Delhi	Ajmer
Ḥaḍrat Quṭbuḍḍīn Bakhtiyār Kākī (r)	1174-1235 (569-633)	Ush (Transoxania), Delhi	Mīhrawlī (presso Delhi)
Ḥaḍrat Farīduddīn Mas'ūd Ganj-i Shakar (r)	1175-1265 (570-664)	Multan, Hansi, Pakpatan Pakpatan (presso Lahore)	
Ḥaḍrat Khwājah Nizāmuddīn Awliyā' (r)	1243/4-1325	Bada'un (est di Delhi)	Delhi
Ḥaḍrat Naṣīruddīn Chirāgh-i Delhī (r)	1276/7-1356	Ayodhya (India), Delhi	Delhi
Ḥaḍrat Kamāluddīn 'Allāma (r)			
Ḥaḍrat Sirājuddīn (r)	d. 1411 (814)	Bengal, Delhi	Gujurat (India) Ahmadabad (India)
Ḥaḍrat 'Ilmuḍḍīn (r)			
Ḥaḍrat Jamāluddīn (r)		Hansi (presso Delhi)	
Ḥaḍrat Muḥammad (r)			
Ḥaḍrat Muḥammad Yaḥyā Madanī (r)			
Ḥaḍrat Mawlānā Kalīmullāh Jahānābādī (r)	d. 1729 (1142)		Delhi

Hadrat Mawlānā Shaykh Miskīn (r)			
Hadrat Mawlānā Nijābet 'Alī Shāh (r)			
Hadrat Abū Ḥamid Karīm Bakhsh (r)			
Hadrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r)	1859-1900 (1276-1318)	Balgadhi (Bengal),	Bandel (West Bengal)
Hadrat Ḥāfiẓ Ḥāmid Hasan 'Alawī (r)	1871/72-1959		Gonda (India)
Hadrat Muḥammad Sa'id Khān (r)	1907-1976		Azamgarh (India)
Hadrat Azad Rasool (r)	1921-2006 (1339-1426)	Rajasthan (India)	Delhi
Hadrat Ḥāmid Hasan	b. 1961 (1380)	Delhi	

Qādirī

Date

Luoghi in cui
nacque e visse

Morte

Il Profeta Muḥammad ﷺ

Il Califfo Ḥadrat 'Alī ibn Abī Ṭālib ﷺ

Hadrat Imām 'Alī Zayn al-'Ābidīn (r)	d. 712 (93)		
Hadrat Imām Muḥammad Bāqir (r)	d. 731 (113)		
Hadrat Imām Jā'far aṣ-Ṣādiq (r)	702-765 (83-148)	Medina	
Hadrat Imām Mūsā al-Kāzim (r)	d. 799 (183)		
Hadrat Ma'rūf Karkhī (r)	d. 815/16 (200)	Iran, Baghdad	Baghdad
Hadrat Sarī Saqaṭī (r)	769-867/68 (152-253)	Baghdad	Baghdad
Hadrat Junayd Baghdādī (r)	d. 910 (298)	Baghdad	
Hadrat Shaykh 'Abd al-'Azīz Tamīmī (r)	d. 634 (425)		
Hadrat Abū al-Faḍl Abū al-Wāhid Tamīmī (r)			
Hadrat Abū al-Ḥasan Farshī (r)	d. 1093 (486)		
Hadrat Abū Sa'id al-Mubārak Mukharrimī (r)	d. 1119 (513)		
Hadrat Shaykh 'Abd al-Qādir Jilānī (r)	1077/78-1116	Jilan (Persia) (470-561)	
Hadrat Sayyid 'Abd al-Bārī Shāh (r)	1859-1900	Balgadhi (Bengal),	
'Alawī (r)	1871/72-1959		
Hadrat Muḥammad Sa'id Khān (r)	1907-1976 (1325-1396)		
Hadrat Azad Rasool (r)	1921-2006 (1339-1426)	Rajasthan (India)	Delhi
Hadrat Ḥāmid Ḥasan	b. 1961 (1380)	Delhi	

GLOSSARIO DEI TERMINI ARABI E PERSIANI

‘ālam al-amr : il Mondo del Comando divino, l’emisfero superiore del macrocosmo, così chiamato perché è stato determinato da un unico ordine (*amr*) di Dio. Contiene al suo interno anche il Mondo degli Spiriti (*‘ālam al-arwāh*) e il Mondo degli archetipi celesti (*‘ālam al-mithāl*)

‘ālam al-khalq : il Mondo della Creazione, l’emisfero inferiore del macrocosmo, il mondo delle creature, esistenzializzato da Dio mediante una causa seconda

‘ibāda, pl. *‘ibādāt*: adorazione, pratica del culto, gli atti che sono dovuti a Dio, tra cui la preghiera e il digiuno

‘ishq : amore appassionato, desiderio amoroso, metafora dell’attrazione verso il divino

abdāl : i “sostituti”, insieme agli *awtād* (i pilastri), e agli *afrād* (i solitari) costituiscono i gradi più elevati della gerarchia iniziatica

adab : cortesia spirituale, norme di convenienza e di buona educazione da osservare con i propri simili e soprattutto in presenza di una guida spirituale

akhfā : il più nascosto, nome di uno dei cinque “centri di consapevolezza” situato al centro del petto

al-‘amal aṣ-ṣālih : l’atto meritorio, l’agire virtuoso

al-‘ilm al-ladunī : la scienza ispirata, non appresa, proiettata nella mente acquietata da un altro piano dell’essere

al-Ḥaqq : il Vero, uno degli Attributi di Dio

al-insān al-kāmil : l’Uomo Perfetto, colui che ha realizzato tutti i gradi dell’Essere. Il prototipo permanente dell’uomo

an-nafs al-ammāra : l’anima “che istiga al male”, il sé inferiore che incita l’uomo alla disobbedienza

awliyā’ sing. *walī* : gli amici di Dio, coloro che diventano intimi di Dio percorrendo la Via

baqā’: la permanenza in Dio, l’unione permanente con l’Assoluto, il grado successivo all’estinzione (*fanā’*)

baraka pl. *barakāt* : benedizione, influsso sottile di prosperità, influsso spirituale d'iniziazione

bay'a : patto iniziatico, iniziazione agli insegnamenti e ai rituali di un ordine sufi

bid'a : innovazione biasimevole

dhikr : letteralmente “ricordo” o “menzione” del Nome di Dio. Nel Sufismo è il rito per recuperare lo stato di consapevolezza primordiale

dhikr an-naḥī wa'l-ithbāt : letteralmente il “ricordo della negazione e dell'affermazione”. La ripetizione della formula *lā ilāha illā Allāh*, “Non c'è altro dio fuorché Iddio”

dhikr jalī : la menzione del Nome di Dio eseguita ad alta voce

dhikr khafī : la menzione del Nome di Dio eseguita interiormente, senza muovere la lingua

dīn : religione, tradizione

du'a : domanda, invocazione

dunyā : il basso mondo, il mondo corporeo

durūd : supplica per la benedizione sul Profeta

fanā : letteralmente perire, svanire o essere consumato, la percezione dell'annullamento del sé e del mondo in Dio

fanā' fi' r-rasūl : l' “annullamento nel Profeta”

fanā' fi' sh-shaykh : l' “annullamento nello *shaykh*”, la resa totale dell'iniziato nella figura del maestro

fanā' fi'llāh : l' “annullamento in Dio”, l'ultimo e definitivo grado dell'estinzione dell'individualità dell'iniziato

ghayb : il Mistero, il Mondo non manifestato

ḥadīth : detti e fatti del Profeta riportati dai suoi Compagni

ḥazrat : letteralmente “presenza”, titolo di riguardo di un maestro venerabile

hijra : la migrazione da Mecca a Medina compiuta da Muhammad e i suoi Compagni nel 622 d.C.

iḥsān : il comportamento perfetto, l'agire come se si vedesse Dio dovunque, e se non Lo si vede, sapere che Egli ci vede

ijāza : autorizzazione a insegnare e a trasmettere le regole di un ordine sufi

indirāj an-nihāya fi'l-bidāya : il metodo dell' “inclusione della fine nell'inizio”, caratteristico di molte branche dell'ordine naqshbandi-mujaddidi

kalīma : la “parola”, la formula *lā ilāha illā Allāh e Muḥammadun rasūl Allāh*, “non c'è altro dio fuorché Dio, Muḥammad è il messaggero di Dio”

kashf o *mukāshafa*, pl. *mukāshafāt* : svelamento intuitivo, termine che indica la graduale rimozione dei veli che si frappongono tra l'essere umano comune e la Realtà divina

khaṭī : “il nascosto” uno degli organi sottili o “centri di consapevolezza” situato nel petto all'altezza della mammella destra

khalīfa : vicario, rappresentante autorizzato di un maestro sufi

khalwat dar anjumān: la “solitudine in mezzo alla folla” una delle undici regole stabilite da *Khwājah Bahā'uddīn Naqshband*

khānqāh : centro d'istruzione sufi

khwājah : saggio, vecchio, maestro venerabile

laṭā'if sing. *laṭīfa* : gli organi sottili o i “centri di consapevolezza” presenti nell'essere umano, che hanno la loro origine nel Mondo del Comando

madad : il soccorso che un santo vivente o anche defunto concede a chi lo invoca

madhhab : scuola giuridica islamica. Ci sono quattro principali *madhhab* nell'Islām sunnita: *Mālikī*, *Ḥanbalī*, *Ḥanafī* e *Shafī'ī*. I musulmani della *Shī'a* seguono il *madhhab* *Ja'fari*

mi'rāj : l'ascensione del Profeta Muhammad dal tempio di Gerusalemme fino alla presenza divina avvenuta nel 621 d.C.

mu'min : credente, fedele

muhāfiẓ al-'ulūm: il “guardiano delle conoscenze”,

murād : colui che è desiderato da Dio, a differenza di colui che desidera conoscere Dio (*murīd*) è un individuo raro e particolare

murāqaba : osservazione scrupolosa e attenzione vigile, il processo meditativo in cui l'iniziato concentra la propria attenzione sul Principio di ogni effusione, distogliendosi da tutto il resto

murīd o *murīda* : discepolo/a, chi aspira a conoscere Dio

nafs : anima individuale, la psiche, l'io

niyya pl. *niyyāt* : l'intenzione che precede ogni atto rituale

pas-an-fas : ritenzione del respiro che accompagna alcune forme di *dhikr*

pīr : maestro sufi

qalb : il cuore umano, il principio sottile e divino che è in relazione con il cuore materiale, uno degli organi sottili o centri di consapevolezza situato nel petto

qawwālī : musica devozionale caratteristica degli ordini sufi del subcontinente indiano

Qur'an : il Corano

quṭb al-irshād : “il Polo della guida” il grado massimo della gerarchia spirituale, la cui funzione è quella di guidare l'umanità in alcuni precisi momenti della storia

quṭb al-madār : “il Polo dell’universo” o “Polo assiale” è il grado all’apice della gerarchia iniziatica che regge il destino della creazione

rābiṭa : letteralmente il “legame” intimo tra lo *shaykh* e il discepolo, attraverso cui viene convogliata l’energia spirituale proveniente dalla *silsila* e dal Profeta

rāḥ : lo spirito, uno degli organi sottili o centri di consapevolezza situati nel petto dell’uomo

ṣalāt : preghiera canonica, uno dei cinque pilastri dell’Islām

sālik pl. *sālikān* : viaggiatore spirituale che progredisce gradualmente attraverso le tappe del viaggio interiore

sayr-i afāqī : “il viaggio negli orizzonti”, la parte iniziale del viaggio interiore

sayr-i anfusī : “il viaggio nelle anime”, la seconda parte del viaggio interiore all’interno della “sfera della possibilità” (*dā’ira-yi imkān*)

sharī’a : la legge sacra dell’Islām

shaykh pl. *shuyūkh* : vecchio, anziano, sapiente, maestro di un ordine sufi

silsila : genealogia iniziatica che contiene tutti i nomi dei maestri di un ordine sufi a partire dal Profeta stesso

sirr : il segreto, uno degli organi sottili o centri di consapevolezza posti nel petto dell’uomo

sulṭān al-adhkār : forma particolare di *dhikr* che coinvolge tutte le membra e i nervi dell’essere umano

sunna : esempio e insegnamenti del Profeta Muḥammad

ta’wīz : amuleto curativo e protettivo

takīya : centri di formazione sufi

ṭarīqa pl. *ṭuruq* : via iniziatica, via spirituale, ordine sufi

taṣawwuf : il Sufismo

tawajjuh : l’attenzione spirituale, la concentrazione dello *shaykh* sulla realtà interiore del discepolo

tawḥīd : la dottrina o la proclamazione dell’assoluta Unità e Unicità divine

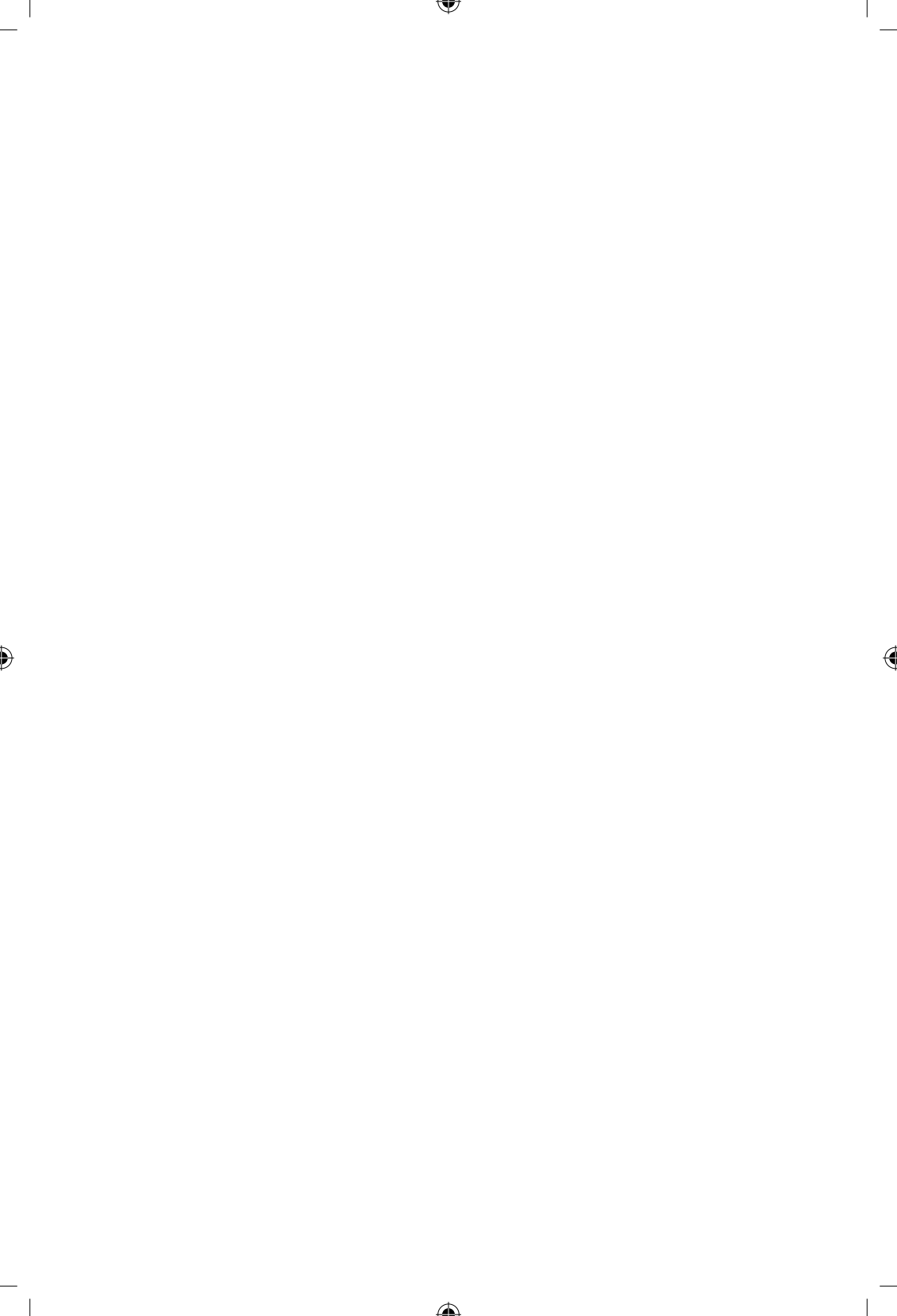
tazkīya : purificazione del sé interiore attraverso la pratica del metodo sufi

umma : comunità dei credenti, l’insieme dei fedeli dell’Islām

wuqūf al-qalb : “pausa del cuore”, una delle undici regole stabilite da *Khwājah Bahā’uddīn Naqshband*

zakāt : elemosina obbligatoria, uno dei cinque pilastri dell’Islām.





Simory

Collana diretta da Antonio Panaino

- 1 Antonio Panaino (a cura di), *La novella degli scacchi e della tavola reale. Un'antica fonte orientale sui due giochi da tavoliere più diffusi nel mondo eurasiatico tra Tardoantico e Medioevo e sulla loro simbologia militare e astrale*
- 2 Vasugupta, *Gli aforismi di Siva. Con il commento di Ksemaraja (S'ivasutramarsini)*
- 3 Aldo Ferrari, *Alla frontiera dell'impero. Gli Armeni in Russia (1801-1917)*
- 4 Marco Bais, *Albania caucasica. Ethnos, storia, territorio attraverso le fonti greche, latine e armene*
- 5 Carlo G. Cereti, *La letteratura pahlavi. Introduzione ai testi con riferimenti alla storia degli studi e alla tradizione manoscritta*
- 6 Enrico G. Raffaelli, *L'oroscopo del mondo. Il tema della nascita del mondo e del primo uomo secondo l'astrologia zoroastriana*
- 7 Simone Cristoforetti, *Il natale della luce. Una festa del fuoco nel cuore di ogni inverno. Ricerche sul sada: occorrenze, rituali e temi mitologici di una celebrazione cortese tra Baghdad e Bukhara, secc. IX-XII*
- 8 Federico Squarcini (a cura di), *Verso l'India Oltre l'India. Scritti e ricerche sulle tradizioni intellettuali sudasiatiche*
- 9 Angelo Arioli, *Le città mirabili. Labirinto arabo medievale*
- 10 Aldo Ferrari, *L'Ararat e la gru. Studi sulla storia e la cultura degli armeni*
- 11 Sirhindi Sah Ahmad, *L'inizio e il ritorno. Mabdā' o Ma'ad*
- 12 Paola Manfredi, *Il neocristianesimo nelle riunioni religioso-filosofiche di Pietroburgo (1901-1903)*
- 13 Vsevolod Miller, *Studi osseti*
- 14 Paolo Ognibene, Andrea Gariboldi (a cura di), *Conflitti sociali e movimenti politico-religiosi nell'Iran tardo-antico*
- 15 Richard Garbe, *Cristo e Buddha. I contributi del buddhismo al cristianesimo*
- 16 Andrea Gariboldi, *Il regno di Xursaw dell'anima immortale. Riforme economiche e rivolte sociali nell'Iran sasanide del VI secolo*
- 17 Paolo Ognibene, *Feste e calendari degli Osseti*
- 18 Antonio Panaino (a cura di), *Seminario di studi su Gershevitch*
- 19 Antonio Panaino (a cura di), *The Scholarly Contribution of Ilya Gershevitch to the Development of Iranian Studies*
- 20 Matteo Compareti, *Samarcanda centro del mondo. Proposte di lettura del ciclo pittorico di Afrasyab*
- 21 Stefano Buscherini, *Nel segno di Urania. Introduzione alla trigonometria greca e al calcolo delle corde*
- 22 Ibn 'Arabī, *I nomi più belli di Dio. Lo svelamento del segreto sul loro significato*

- 23 Najm al-Dīn Kubrā di Khiva, *Gli schiudimenti della Bellezza e i profumi della Maestà, Fawātih al-Jamāl wa Fawā'ih al-Jalāl*
- 24 Aldo Ferrari, *In cerca di un regno. Profezia, nobiltà e monarchia in Armenia tra Settecento e Ottocento*
- 25 Demetrio Giordani, *La vita perfetta di Mīrzâ Mazhar Jân-i Jânân (1699 - 1781). Sufi e poeta di Delhi, nel racconto dei suoi discepoli (Maqamat-i Mazhariyya)*