

ABSTRACT

Tenendo conto della sua intrinseca multiformità, il testo si propone di indagare la presenza e lo sviluppo di pratiche riconducibili alla meditazione all'interno della tradizione ebraica. Pur in assenza di un termine univoco l'analisi evidenzia come tale esperienza sia attestata attraverso categorie affini, quali *hitbodedut* (isolamento) e *hitbonenut* (contemplazione). Lo studio si articola in una prospettiva storico-teologica, esaminando anzitutto le possibili forme di meditazione già presenti nelle testimonianze bibliche e successivamente nelle trasformazioni del giudaismo successive alla distruzione del Tempio nel 70 dell'era attuale, momento in cui la tradizione rabbinica favorisce nuove modalità di preghiera e di studio. Particolare attenzione è dedicata allo sviluppo della mistica ebraica medievale, in cui la dimensione meditativa assume una configurazione più sistematica e tecnicamente elaborata. In questo ambito si distingue la figura di Abraham Abulafia, le cui pratiche meditative influenzano in modo significativo sia la mistica speculativa successiva sia il chassidismo, diffusosi a partire dal XVIII secolo nell'Europa orientale.

WHAT MEDITATIVE DYNAMICS IN JUDAISM?

Considering its inherent diversity, this text aims to examine the presence and evolution of meditation-related practices within the Jewish tradition. While there is no single term for these practices, the analysis reveals how they are referenced through related concepts such as *hitbodedut* (seclusion) and *hitbonenut* (contemplation). Adopting a historical-theological perspective, the study first examines the possible forms of meditation present in biblical sources, before considering the transformations within Judaism following the destruction of the Temple in 70 CE. At this time, the rabbinic tradition favoured new modes of prayer and study. Particular attention is devoted to the development of medieval Jewish mysticism, in which the meditative dimension becomes more systematic and technically elaborate. In this context, Abraham Abulafia is a notable figure, as his meditative practices significantly influenced subsequent speculative mysticism and Hasidism, which spread throughout Eastern Europe from the 18th century onwards.

Keywords: Judaism; Meditation; Jewish Mysticism