

Introduzione

Queste brevi poesie sono nate all'interno e sulla scia di una esperienza di meditazione Sumarah¹, a

¹ Meditazione Sumarah, introduzione. Dal sito: www.sumarah.net.

“Sumarah è una filosofia di vita e una forma di meditazione originaria di Giava.

La pratica si basa sullo sviluppo della recettività e dell'accettazione attraverso il rilassamento profondo di corpo, cuore e mente. Lo scopo è quello di creare dentro di noi lo spazio e il silenzio necessario affinché il vero sé si manifesti e ci parli.

Sumarah significa abbandono totale, resa incondizionata; è l'abbandono dell'io parziale per il Sé universale. La resa incondizionata è alla Vita.

Sumarah è una forma di meditazione basata sull'accettazione di ciò che è. Nella pratica Sumarah si parte dal concetto della nostra umanità, nella consapevolezza che l'impegno è necessario, ma lo sforzo eccessivo spesso non è che un'altra faccia dell'ambizione del nostro ego. Nella meditazione Sumarah non ci sono regole precise e fisse, come un modo particolare di respirare, una tecnica per aiutare la concentrazione, una posizione da tenere durante la pratica.

Secondo Sumarah, poiché la vita è perenne movimento e la realtà cambia di continuo, non abbiamo in realtà altra scelta se non quella di imparare a rispettare la nostra condizione momento per momento, accettando ciò che è e nello stesso tempo non sviluppando eccessivo attaccamento. Sumarah non offre soluzioni, non promette salvezza, non garantisce successo. Semplicemente essa può essere un mezzo, un aiuto, una luce o anche solo uno spazio di riposo.

cui ho preso parte a Lucca nel giugno del 2009. Un ritiro “urbano” di una settimana con caratteristiche assai diverse da altri di tipo residenziale ai quali avevo partecipato in anni precedenti. Qui due sedute di meditazione al giorno, una dalle 7 alle 9 (mantenendo ciascuno il silenzio sin dal risveglio) e una dalle 19 alle 21. Nel mezzo la vita quotidiana, gli impegni, le preoccupazioni, il lavoro, la famiglia e il tentativo di mantenere quella centratura e al contempo quel “distacco” dai rumori della mente che la meditazione mattutina ci aveva dato o almeno fatto intravedere.

Ho chiamato questa silloge “Condivisioni” perché la maggioranza di queste liriche sono nate da uno

La meditazione Sumarah, lungi dall’essere una scelta di separazione dalla realtà, è principalmente un modo, uno strumento di vita, per la vita e nella vita e non un fine in se stessa. Il mezzo ci serve per arrivare in un posto; una volta arrivati dobbiamo lasciarlo andare. Come disse una volta un maestro indiano a un suo discepolo: “Tu sei arrivato dall’Europa in aereo, poi hai preso un treno e infine un taxi. Ora sei qui e hai lasciato l’aereo all’aeroporto, il treno alla stazione e il taxi per la strada...o no?’ (...)”

Per un approfondimento rimando al saggio di Laura Romano “Sumarah. Il risveglio del maestro interiore” Astrolabio Editore.

spunto, da una domanda, spesso da una sofferenza che qualcuno del gruppo ha condiviso con gli altri nella fase “dopo la meditazione” in cui appunto avviene uno scambio di sensazioni e di parole sull’esperienza vissuta insieme.

Quindi un mio modo di sentire gli altri, di ascoltarli, un tentativo di rispondere loro in versi, in una forma espressiva che col tempo ho scoperto essermi congeniale.

Scrivo versi da pochi anni, un pugno appena e mai avrei pensato tempo prima di affiancare la poesia ad altre mie forme di espressione artistica, come la musica e i burattini. E ancor più di recente di cercare negli anagrammi – “in nomen omen” – la parte in ombra degli uomini e delle cose...

Evidentemente mi piace “inventarmi nuove vite”, come qualcuno scrisse in ricordo di Mauro Rostagno. Frase che ho subito fatto anche mia, in un accostamento che mi aggrada e mi onora, dato che di Mauro fui amico vero nella lontana Palermo del 1973.

Mi chiedo spesso se chi si inventa nuove vite non faccia troppe cose e non sempre le faccia bene. Il rischio c’è, ma forse no, se come nel caso di Mauro – e come spero nel mio – c’è un filo che le unisce, queste vite, segno e traccia di un molteplice manifestarsi del proprio essere nel mondo. Molteplice, sì. Ma

all'interno dell'accettazione delle sue *regole* universali e dell'abbandono di quelle mistificatorie, dettate dall'io (su tutte il cosiddetto libero arbitrio).

Buona lettura.