

## Semâ “il fiore della vita”

di Francesca Ferah Dalla Bernardina

La gonna del *semazen* roteando “sboccia come i petali di un fiore”, fuori tutto si muove, è sfuocato, ma dentro, attraverso un profondo contatto con il proprio centro e con “i segreti dell’universo”<sup>1</sup>, si prova la sensazione di avere delle radici e allo stesso tempo di volare diventando parte del tutto. Un viaggio mistico che crea una spirale di connessione tra la terra e il cielo. La danza spirituale “Semâ” consente l’apertura del cuore, la ricerca della propria verità attraverso il contatto con la parte interiore e spirituale per ritrovare i segreti dell’universo, come dei “piccoli semi da coltivare per far sbucciare dei meravigliosi fiori”.

*“C’è qualcosa che puoi fare meglio di chiunque altro. Ognuno è stato creato per qualche lavoro particolare, e il desiderio di quel lavoro è stato messo in ogni cuore .....Fai ciò che ami e fallo con amore. Lascia che la bellezza che amiamo sia ciò che facciamo. Lasciati silenziosamente attrarre dalla forza di quello che ami davvero”<sup>2</sup>*

La profonda consapevolezza del proprio essere è la direzione per scoprire il vero senso della vita, essere ciò che si sente di essere, creare la vita che si sogna e imparare a fluire nella vita in armonia con la propria energia vitale. Le pratiche di meditazione della tradizione Sufi aiutano a riconoscere la propria natura originaria, a far emergere le emozioni e i sogni.

*“Semâ è una comprensione davvero preziosa, una tradizione antichissima. Quando guardiamo la natura, tutto è in un movimento di rotazione. Il mondo gira, alcuni fiori sbocciano con questo movimento e l’acqua scorre in una direzione vorticosa. Ciò significa che c’è una connessione. C’è un movimento vorticoso nell’universo e una conoscenza segreta nel movimento. E Mevlana disse: C’è abbondanza e benedizione nel movimento. Ecco perché c’è differenza tra l’acqua di un pozzo e quella di un fiume. Il movimento rotatorio è in realtà molto antico, possiamo vedere questo motivo anche nei rituali sciamanici, come gli sciamani arrivano allo stato di trance attraverso il movimento vorticoso. Durante il Semâ non si sente più lo spazio e il tempo. E anche la mente non c’è più. Ci rivolgiamo nella direzione del nostro cuore. E’ anche la direzione fisica*

---

<sup>1</sup> vedi articolo in Oxymoron n° III e n° IV

<sup>2</sup> 7° e 12° lezione di Rūmī

*del movimento dal lato destro a quello sinistro. Ricevendo da Dio le informazioni, queste passano attraverso il cuore e vengono condivise con gli uomini e con l'intero universo”<sup>3</sup>.*

Restando in silenzio è possibile sentire il suono degli angeli e trovare dentro di sé il proprio potenziale da manifestare. Il Maestro Sufi Oruç Güvenç ci ricordava spesso dell’importanza di sentire cosa il divino desidera che venga fatto da noi e dell’importanza delle buone maniere, nate dall’amore e nutritate nell’amore, per instillare l’amore nelle altre persone.



*Innalza le tue parole, non la voce ....  
E’ la pioggia che cresce i fiori, non  
il tuono (23° lezione di Rūmī)*

Il Maestro Güvenç ha sempre creduto nell’importanza di far incontrare persone provenienti da tutto il mondo, e così è nato un grande giardino:

*“E così è che, secondo me, tutti i semi che ha seminato nel tempo, tutti insieme sono germogliati per diventare un grande giardino in tutto il mondo” dice la signora Azize Güvenç, “Questo giardino non ha muri. Queste piante possono davvero allargare le loro radici. Non puoi circondarle con una recinzione. E’ un giardino che può crescere se è ben curato e irrigato”.*<sup>4</sup>

Ogni fiore che nasce e sboccia manifesta la bellezza che era già dentro ancora prima della sua nascita. Proprio un fiore rappresenta l’intuizione spirituale, la saggezza e l’amore profondo: il tulipano, in turco *Lale*, che nella sua forma originale in arabo è scritto con le stesse lettere usate per scrivere il nome di Allah. Il bulbo del tulipano produce un unico fiore su un unico stelo e questo viene considerato come un riflesso dell’unità, che è uno degli attributi di Allah. Ogni bulbo custodisce dentro di sé tutto ciò di cui la pianta ha bisogno per crescere e sbocciare, caratteristiche che possono ricordare le parole della quinta lezione di Rūmī: *“I tesori che puoi trovare al di fuori, non si possono nemmeno confrontare con quelli che puoi trovare dentro di te.....Tutto l’universo è dentro di te. Chiedi tutto da te stesso”*.

<sup>3</sup> Dall’intervista che ho fatto nel 2018 a Kanikey Güvenç, la figlia del Sufi Master Oruç Güvenç, durante i “3 giorni e 3 notti di Semâ” a Alisler Yurdu, Armutlu in Turchia.

<sup>4</sup> Intervista ad Azize Güvenç in “Il maestro Oruç Güvenç e la danza Sufi”, La viaggiatrice Olistica, 10 ott. 2018

Questo bellissimo fiore, quando sboccia, ricorda la posizione del derviscio.



L'apertura verso l'alto dei suoi petali e la somiglianza con la danza di preghiera di un semazen sono fattori che contribuiscono alla dimensione religiosa di questo fiore speciale.



Mevlana parla del tulipano nel Mesnevi, sottolineando la bellezza e riferendosi al suo colore rosso simbolo dell'amore eterno, dell'amore immortale, dell'amore perfetto<sup>5</sup>. Al suo interno le macchie nere, invisibili dall'esterno, simboleggiano il cuore innamorato che arde per amore. Il tulipano chiuso appare nell'elegante forma di un calice; il tema del vino, come l'amore, è un tema ricorrente nelle poesie sufi perché l'ebbrezza simboleggia la via per la contemplazione di Dio: colui che è ebbro non è più presente a se stesso, in quanto è pienamente attratto da Dio.

*La nostra danza è amor spirituale,  
ebbrezza ella è; gorgoglia come vino  
dentro la coppa del corpo mortale.* Rūmī

Semâ è una bellissima pratica che racchiude in sé il radicamento e il sorgere, il ritrovarsi nelle proprie radici e l'aprirsi al volo, l'esperienza individuale e quella collettiva. Semâ è una pratica di presenza meravigliosa: la ricerca della propria essenza, la ricerca dell'avvicinamento al creatore è un bisogno fondamentale per l'uomo, raggiungibile in uno stato di trance che è già codificato nella nostra natura:

*"Secondo il Prof. Masnak, la trance è il bisogno più naturale dell'essere umano. Se una persona non riesce a raggiungerlo in natura, lo cercherà attraverso vie sintetiche, come alcol, droghe, ecc.. Quando una persona non riesce a soddisfare questo bisogno fondamentale (soprattutto le giovani generazioni), cercherà altri modi per sostituirlo. Ma in realtà è codificato nella nostra natura. Perché abbiamo bisogno dello stato di trance per sentire la nostra essenza. Avvicinarsi al nostro amato, al nostro creatore, connettersi attraverso la trance ed è possibile. Il nostro maestro Oruç ci ha mostrato così. Ci ha aperto questa strada. Ha mostrato a noi, a tante persone da tutto il mondo, che è possibile fare Sema, come ai tempi di Mevlana. Ecco perché i cuori di molte persone si sono uniti e si riuniscono".<sup>6</sup>*

<sup>5</sup> Lale. Gul Irepoğlu. Yapı Kredi Yayınları (p.29)

<sup>6</sup> vedi nota 3

Durante la pratica si prova un senso di estasi, una sensazione di euforia e piacere che crea effetti positivi su salute e benessere, regola l'umore, induce maggiore concentrazione, abbassa lo stress e riduce la paura. La pratica Semâ è meditazione, attenzione e allenamento all'ascolto e alla consapevolezza, spesso praticati anche come metodi di guarigione. Vivere la danza come meditazione consente di vivere ogni momento nel presente "nel qui e ora" lasciando andare l'ansia determinata dalla paura per il futuro e la depressione o il rimpianto creati dal legame con il passato. Mentre si danza si sperimentano sensazioni corporee, si diventa capaci di osservare e di riconoscere le proprie emozioni, si prende una pausa dal ritmo ripetitivo dei pensieri. Se praticata con continuità ci si sente sempre più liberi dai condizionamenti, dagli schemi, dalle mille voci interne che continuano a dire come devi essere e chi devi essere. Si vive un benessere psicofisico attraverso il raggiungimento di una tranquillità mentale e si crea uno spazio vuoto che crea l'opportunità per l'arrivo di nuove idee e nuove intuizioni.

*"Pensa di meno. Senti di più. La ragione è impotente di fronte all'espressione dell'Amore. Metti i pensieri a dormire, non lasciare che gettino ombra sulla luna del tuo cuore. Smettila di pensare. Solo con il cuore puoi toccare il cielo"*<sup>7</sup>

Nel viaggio interiore s'incontrano dolori e ferite, il tentativo di sbarazzarsi di loro è solo una modalità che tende ad amplificarli e può far sentire fortemente in balia del mondo interiore come "essere travolti da un fiume in piena". La sofferenza è presente nella vita, ma può variare il modo in cui ci si relaziona e si reagisce ad essa. E' importante fermarsi, è necessario osservare le ferite, entrare in contatto con loro con consapevolezza, provare a capire da cosa sono scaturite, attraversarle per capire meglio la propria vita, per ritrovare la luce e per creare spazio interiore per nuove gioie.

*"Apprezza sia il bene sia il male nella tua vita. Sii grato per chi viene perché ognuno è stato inviato come una guida. Se sei irritato per ogni sfregamento, come diventerai lucido? Quando qualcuno batte un tappeto, i colpi non sono contro il tappeto, ma contro la polvere su di esso".<sup>8</sup>*

Ogni incontro, ogni esperienza si presenta come un'opportunità di ascolto, di osservazione di alcune parti anche "quelle non amate" e tutto arriva nel momento in cui si è pronti per affrontare la trasformazione, se lo si desidera.

---

<sup>7</sup> 13° lezione di Rūmī

<sup>8</sup> 15° lezione di Rūmī

*"Smettere di agire così in piccolo. Tu sei l'universo in movimento estasiante. Sei nato con un potenziale. Sei nato con la bontà e con la fiducia. Sei nato con ideali e sogni. Sei nato con la grandezza. Sei nato con le ali.....Hai le ali. Impara ad usarle e a volare"*<sup>9</sup>

Durante la pratica si lasciano andare le distrazioni mentali, il coinvolgimento corporeo e l'attenzione al respiro portano pienamente nel momento presente, l'ego svanisce, il tempo vola, si sperimenta uno stato di completo assorbimento e coinvolgimento, si perde il senso del tempo pur mantenendo il controllo dei propri movimenti. Entrando in questo stato si sbloccano il proprio potenziale e la propria creatività, si percepisce una sensazione di armonia con il flusso della natura e con il ritmo innato dell'universo. Un momento di armonia, durante il quale il sé e il suo ambiente diventano un tutt'uno. In questo stato l'ansia e la paura scompaiono, anche il dolore si dissolve, il cuore si apre al mondo e si inizia a guardare il tutto con il cuore, riconoscendo la bellezza e provando un profondo senso di gioia e appagamento, lasciando emergere da dentro immaginazione e creatività, sogni e visioni. L'immaginazione crea la realtà, crea cambiamento interiore ed esteriore, si possono sviluppare le forme della propria creatività che non significa trasformarsi in un artista, ma in un creatore della propria realtà.

*"Sai che cosa sei? Sei un manoscritto di una lettera divina. Sei uno specchio che riflette un volto nobile"* (1° lezione di Rūmī)

Vivere la creatività come strumento di ricerca interiore, riconoscere in ogni forma di bellezza lo specchio dell'opera del Creatore, come i 99 bellissimi nomi di Allah che vengono ricordati attraverso lo dhikr. Anche i tulipani testimoniano l'amore di Dio per la bellezza e l'immensa varietà della sua creatività.

*"Questo universo non è al di fuori di te. Guarda dentro te stesso, tutto ciò che desideri è già lì"* (1° lezione di Rūmī)



Ph: Ezio Mereghetti

Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è al nostro interno. Nella ricerca interiore di ciò che amiamo, lasciando andare i condizionamenti esterni, è possibile trovare nuove idee, dalle quali avranno origine nuove azioni per poter realizzare lo scopo per cui siamo nati, che desidera essere portato alla luce come un fiore che sboccia.

---

<sup>9</sup> 1° lezione di Rūmī

## **Francesca Ferah Dalla Bernardino**

Ricercatrice Sufi, danzatrice, formatrice e ideatrice di Soul Circle.

L'incontro tra Oriente e Occidente fa parte della sua vita da sempre e questa sua consapevolezza l'ha portata molto a viaggiare tra i due mondi. Nel 2013 si trasferisce a Istanbul, ponte tra Oriente e Occidente, dove incontra nel 2014 il Sufi Master Oruç Güvenç. Nel 2014, durante i 99 giorni e 99 notti di Semâ in Turchia, Il Sufi Master Oruç Güvenç ha donato a Francesca il nome Sufi Ferah, che significa "tranquillità". Guardandosi indietro Francesca scopre che questa danza è sempre stata parte di lei, a partire dalle sue origini: la madre è della Bosnia ed Erzegovina, di un villaggio vicino a Mostar, dove esiste il Blagaj Tekija, un antico Monastero Derviscio risalente al periodo dell'Impero Ottomano.

- Come danzatrice sufi ha partecipato al 23° Convegno "La medicina incontra la medicina: le radici del disagio" presso l'Università di Medicina a Brescia, all'evento "Il Fontego delle Erbe" presso il Fontego dei Turchi e Museo di Storia Naturale di Venezia, al documentario "Galata bir ütopya adası' con la regia di Serkan Koç di Kamfilmproduksiyo, alla presentazione del libro "Rumi dialogo con l'Universo" di Giuliana Colella, a "La Nostalgia del Pardiz" della Fondazione Neuhaus all'Accademia Filarmonica Romana, a "Un pensiero d'amore per l'amico Franco Battiato" con Enrica Bertolazzi e Franco Berrino (La Grande Via), a vari eventi con Giovanni Floreani (associazione Furclap) e Strepitz Open Project, a "Est di Dante" con Gabriele Bianchi, a INTERRELIGIOUS.

- Come insegnante guida seminari di danza e meditazione Sufi, progetti di meditazione nelle scuole sia con studenti che con docenti, crea progetti "alla scoperta del sé" con un approccio interdisciplinare e creativo.

[www.soulcircle.it](http://www.soulcircle.it)

**facebook: Francesca Ferah Sufi Dancer, instagram francesca\_ferah\_soulcircle**