

## Dipingere la nostra vita

Di Tatiana Mora e Sofia dal Zovo

*"Suminagashi: l'arte giapponese che ci insegna a fluire con la vita"*



Qualche sera fa mi sono trovata a sperimentare l'arte giapponese del Suminagashi che, altro non è, la parola nipponica per indicare l'*inchiostro fluttuante*.

Si pittura infatti sull'acqua e con l'acqua su cui fluttua l'inchiostro mosso dal nostro volere, dal nostro inconscio e dall'acqua che, per sua natura, è sempre in movimento.

### **Un'esperienza unica.**

Pitturare con l'acqua, l'elemento di cui sei costituito in prevalenza, l'elemento da cui vieni e senza il quale non ci sarebbe vita: ti ho forse incuriosito? T

i basterà fare qualche clic sul web per vedere centinaia di video e capirne la tecnica.

Ma quello che mi interessa trasmetterti ora non è tanto la tecnica in sé quanto il messaggio, anzi, l'insegnamento che un momento come questo può donarci.

Posso solo dirti che intingere nell'acqua la punta del pennello intrisa d'inchiostro nero e osservare i cerchi che subito disegna, è un atto meditativo notevole, capace di spostarti con la mente tra quelle forme concentriche, grandi e piccole, perfette e meno perfette ma ugualmente meravigliose, capaci di farti rimanere concentrato nel silenzio dell'azione, in un'esperienza dove nulla si può davvero controllare ma va tutto va lasciato andare. Ci ho visto una metafora della vita.

Della mia vita e della tua vita che spesso pianifichiamo, che vorremmo andasse in un certo modo ma che, altrettanto spesso, ci stupisce e ci smuove con i suoi imprevisti, i suoi modi di metterci alla prova, i suoi ostacoli che ci fanno cadere.

Che fatica, certe volte.

Ma che bellezza quando poi ci si rialza.

E allora impariamo ogni giorno a fluire come l'acqua, a non trattenere e far ristagnare tutto ciò che arriva ma a lasciar andare...e la nostra vita sarà davvero una meraviglia da scoprire e riscoprire, ogni istante, nella sua perfetta imperfezione.

Tatiana Mora

[tatiana@flyhighmontessori.it](mailto:tatiana@flyhighmontessori.it)

Sofia dal Zovo

[sofiadalzovo@gmail.com](mailto:sofiadalzovo@gmail.com)