

SESSHIN 2012 (agosto)

Tema:

“Ne vale la pena. Io ci provo”

Federico Allegri *SHUTAN*

Io ci provo

da un po' di tempo, ormai

come? Mah... ma che altro si può fare?

Medito il lunedì

medito il martedì

medito il mercoledì

e così sia

come è corta la settimana

non so se ne vale la pena

ma che tempi hanno certi istanti!

Maria Elena ARCADIO

Ne vale la pena? MU!!!

Io ci provo.....

vedere – sentire

comprendere – giocare

vincere – perdere

vita – morte

vuoto - pieno

assoluto specchio di ciò che si è....

trasformazione in ciò che si vuole essere

EVOLUZIONE

Michele BADAN

Ho ferito il mio corpo

per sentire qualcosa,

ho messo a fuoco il dolore

e nell'attimo

era l'unica realtà

Ho rotto un fragile equilibrio.

Se ne è valsa la pena

non ha importanza:

è già mattino, io ci provo

Aneta BARTCZAK *HOKUTEI*

Nonostante tutto e niente
beh, vale la pena sottoporsi alle torture
del corpo/mente
sprofondare e far riemergere
quel famoso "stato di grazia" al naturale
ma... qualche volta anche una bettola non è male
giusto per poter paragonare
i diversi stati di grazia.
Io ci provo sempre.
Testa dura senza paura.

Andrea BARZANTI

No. Non è stato amore a prima vista
Scaramuccia. Anzi.
Mi hai fatto soffrire nel corpo e nella mente.
Ho resistito.
Certamente non diventerò uno scalatore
tuttavia ne è valsa la pena.
Mi hai indicato la via per un atteggiamento
più umile e rispettoso, verso la Montagna.
Ci proverò.
Grazie Scaramuccia.

Isabella BONAPACE

Amore, compassione,
sofferenza, resistenza,
autenticità, solidarietà
giustizia.

Ne vale la pena?

Io ci provo!

Franco CAMIN *SHIHAN*

Un bilancino per pesar prima
ne vale la pena non ci è dato

E per fortuna!

Così fatiche e delusioni non ci son state risparmiate

tanto da farci salir fin qui

con attenzione convien svuotare mente e cuore

e lasciar che si riempiano d'adesso.

Per godersi per intero ciò che riman

del viaggio che dianzi a noi sarà.

Io ci provo!

Roberto CAPASSO

Se ne vale

la pena,

io

ci

provo

cos'altro

c'è

da

dire

(ma chi è che stabilisce se il gioco vale
la candela?)

Anna CAPIETTO

Perché pena?

Viaggio dentro di me

provo la sensazione di avere un tigre nel motore

sento tante corde vibrare all'unisono

non ci credo: non ho sonno

la doccia?: non ne ho bisogno

questo, qualcuno la chiama pena?

Io costruirò nella mia casa un ponte

un ponte tra dentro e fuori

un ponte che vale l'universo

Giacomo CECCAROLI

La prima sesshin è come la prima volta che
fai l'amore: sei incerto timido e con un po' di
timore, non sai la posizione giusta, i piedi
le mani e dove li metto? Provo così,
provo cosa, chi lo sa? Poi.
Non fai in tempo ad iniziare che è già finito
tutto, e non sai come sei arrivato alla fine,
ma ci sei arrivato. Eccome se ci sei arrivato.
Poi quando ti chiedono: Com'è andata? Non ci
pensi due volte a rispondere: ne vale la pena!

Antonello CESARI *GHENSEKI*

Sogni infranti,
e un viaggio interrotto,
un ricordo nel cuore,
io ci provo
ma non riesco a volare.
Coi piedi per terra,
troppo per terra,
lentamente due cose in valigia
e parto
ne vale la pena!

Filippo COLARELLI *GOSO*

Finito con l'arrampicata
si parte per la sesshin d'agosto.
Ne vale la pena? Io ci provo!
Tra Coop Zendo e Cucina il lavoro non manca
per sé e per gli altri.
Con il caldo che attanaglia
le distanze sembrano il doppio.
Gli alberi, le foglie sembrano cotte dal sole,
hanno di continuo bisogno di cure
altro lavoro che si somma.
Ne vale la pena sicuro.

Andrea COMPER *JITOKU*

Ma ne vale la pena ad agosto, sotto
il sole, livellare il terreno per
aumentare il PIL di Scaramuccia?
Dice che non stiamo qui a tagliare
alberi, un colpo di zappa sui sassi
d'argilla li fa più piccoli. Colpo su colpo
rotolano via leggeri come i pensieri,
camminare può essere come scivolare.
In barba all'aumento o alla diminuzione del PIL
IO CI PROVO.

Emanuele CONCOTELLI

Io ci provo

Cicale di giorno,

grilli di notte,

ginocchia rotte.

Ne vale la pena?

Sì, e anche no.

No, e anche sì

Quest'arida estate sta per concludersi.

E allora?

Che?

Nicoletta DE GRANDIS

Vale la pena di pensare?

Oltre il dubbio

la realtà che aspetta

mi affaccio

e osservo

ogni passo

fa oscillare impalcature

fragili a cadere

ne provo io liberazione

scopriamoci!

Saverio DE MARCHI

La gioia nel cuore.

La fede nell'anima.

La voglia di dare a chi non ne ha
amore, amicizia, calore.

Solidale e deciso a sedermi

respirare l'universo

tremare a sanzen

lottare corpo a corpo con il maestro.

Ne vale la pena? Io ci provo!!!

Tiziana FAGGIANI

Entro nel ritmo cadenzato che s'intreccia col passato

Tocco il tempo della vita che gentile un po' m'invita.

Il mio corpo non apprezza, vuole tutta l'attenzione.

Mostra lugubri scenari che mi portano a pensare:

"Ma ne vale poi la pena?"

Lotto, scappo, ci ripenso, in un vortice di forze

poi, ritorno proprio qui e mi dico: " io ci provo"

sì, ci provo ancora un po'

anche il corpo si rilassa

e il momento è già passato.

Mario FATIBENE *NANMON*

Ne vale la pena?

Io ci provo

E ci riprovo

ma quando finisce?

Nicola FORADORI *MITTAN*

Ancora, fino in fondo, io ci provo.

A piedi scalzi.

L'incenso che profuma

nel caldo dello zendo.

Stanco, sudato

camminare nel mondo con gli occhi lucidi

solo, ma insieme,

un tuffo nell'acqua fresca

e, poi, respirare libero

ne vale la pena? Io ci provo

Piero GABELLINI *ZENKA*

Ne vale la pena?

Forse no, se guardi

al frantumar di rotule,

al pugnalar di schiene.

Forse sì, se guardi

al demolir dell'io,

all'annegar nel nulla.

Ma chi ci crede al più o meno?

Quel che succede, succederà.

Io intanto provo, e ci riprovo, che altro
c'è da fare?

Giuseppe GALLI *MUIN*

Gambe incrociate, immobilità

a schiena eretta respiro il caldo.

Un koan rognoso, con gente cattivissima

Ma ne vale la pena?

questo si vedrà solo dopo la fine.

Arrivare alla fine?

Godendomela? Io ci provo.

Il suono della campana, la fine della sesshin

Ora si comincia:

"Buongiorno".

Andreana GALLO

Polpetta fritta

Rotolo, mi arrotolo, precipito, risalgo

IO... io... io... se e quando riuscirò a liberarmi
di me, io?

Basterà il tempo della mia vita?

Ci provo, poi mi stanco... mi infurio, ci riprovo

Ma... ne vale la pena?

Alla scuola masochisti le lezioni non finiscono mai

e gli esami neppure sebbene, tra un se e un ma

ci sono attimi di luce abbagliante,

che sciolgono tutto il dolore

Claudia GASPARINI

Non fosse che

ne vale la pena

perché stare?

Violati e strappati

violanti e strappanti

nel tempo che porta alla fine

che cambi qualcosa?

Sì, io ci provo.

Tuffarsi in un prato

dei fiori il profumo ... sì...

Salvatore GIAMMUSO *KAIZAN*

Uno sta seduto, più o meno fermo,
e alla fine pensa che sta meglio. E meno male
o perché la sesshin poteva andare peggio
ma se il risultato è questo, vale la pena
tutta questa fatica?
Ognuno se la vede da sé, e io pure ci provo:
per me può bastare un solo momento per lasciare
andare peggio e meglio
e scoprire nel silenzio che
al fondo c'è vita e poi ancora insondabile vita

Marilena GLINOÙ

In mezzo c'è l'abisso.
Poi, da un lato io, e dall'altro
tutte le persone che mi hanno amato,
morti oppure viventi,
vicini oppure lontani nel tempo e nello spazio.
Stanno tutti lì, pieni di gioia, luminosi.
Lo vedo nei loro occhi che sono già sicuri:
il salto lo farò.
"Affidati" mi dicono attraverso i loro sorrisi.
Ne vale la pena? Io ci provo. Senz'altro.

Raffaella GRAZIOSI *DOKIN*

Stato di grazia

Guardo le teglie vuote sul pavimento dello zendo

e mi assale un'onda di tenerezza.

Sudo.

Porto la prova nella stanza della tigre.

Mi commuovo.

Un brivido mi scuote nell'acqua gelida della fontana.

Siedo, un refole di vento mi accarezza il collo.

Sorrido.

Ne vale la pena? Io ci provo

Toni GUGLIELMINO

O' Ministro

Però:

cù nù bell'intrallazzo

pozzo mettere appost

paricchie cose.

Aggia prima penzà a' famiglia.

Mammarocarmene,

potessi essere arrestat

ne val a pena?

I ce provo

Vassilis KIRIAKIS

Cosa verrà con la brezza nel buio dell'alba?

Vale la pena diventare di nuovo bambino,
cambiare me stesso?

Solo noi

solo noi possiamo cambiare noi stessi

come la luna, a volte piena, a volte vuota

cambia le acque con la marea.

Io ci provo

perché sento che io e la luna

facciamo parte dello stesso corpo

Elisabetta MARINELLI

Fra un anno è già ieri. Quanto tempo è passato?

SOLI

Arcipelago di atomi assetati di nulla

anime alla ricerca dell'assoluto che inciampano
nelle stelle e nei fili d'erba.

La tazza è dietro le spalle

le campane ritmano il pulsare del sangue

URLA (di speranza)

trova chi sa cosa cercare

ne vale la pena? ... non lo so

io, ci provo!

Alvise MARIO *RYUICHI*

Trentasei anni fa fu la prima volta a Scaramuccia,
tornai poi tante altre volte, ma divenne presto
casa, Orvieto, "dai miei".

E troppo grande era, con la sua collina, perché
entrasse nei piccoli appartamenti abitati con
testarda ignoranza.

Ci provo ora a demolire quei muri pesanti,
e vedi? Cadono con un solo respiro!

Allora perché di tutto ciò ne hai pena mia cara?

Non senti anche tu quanto vale questo sforzo?

Dovevo forse aspettare che tornasse tutto
alla polvere?

Guardaci! Io e lui, camminiamo insieme.

Stefano MARTINIS

Checcevo'

Io fò buchi nella sabbia
quanti buchi nella vita mia

Basta!

Determinazione. Determinazione!

Io non faccio più buchi nella sabbia
segno la via

la Via Maestra del Dharma

Io non fò buchi nella sabbia

Rino MELE

Ne vale la pena? Io ci provo
I tanti pensieri mossi dal
vento caldo, gioia e tristezza
lontana e vicina, sono tanti i
colori dell'anima, vorrei essere sabbia,
mi piace sognare ad occhi aperti!
Io ci provo!! Cosa ne pensate?
Ne vale la pena?

Paola MOSCA

Io ci provo, provo a fare zazen,
silenzio... È l'ape che ronza vicino
all'orecchio a disturbare?
O la mia mente che attratta dal
ronzio viene distratta?
L'ape non siede vicino a noi ma è
lì in mezzo a noi.
Respira... e' viva, è MU.
Anche lei si chiede se ne vale la pena?
Sicuramente sì, certo che sì.

Francesco MOTTARELLA *SOSEN*

Ne vale la pena?
La terra ci prova
a custodire la vita nei semi
l'acqua ci prova
accompagnando l'esistenza
ci prova la quercia
affondando le radici
guadagna un pezzo di cielo
e io ci provo
scrivendo una poesia

Silvio MOTTARELLA *KIGHEN*

3 giorni senza contatti e senza identità
pensavo d'esserne immune invece l'Alzheimer
avanza già
lo stesso ho lavorato trattato e meditato
e anche un bel sorriso ho incontrato
che mi ha catapultato molto dentro di me
a illuminare una parte che già dicevo "so che c'è".
Con questa nuova parte che ho colonizzato
vado nel relativo ancora più appropriato.
Tornerà la luna che queste notti non c'è
a farmi svelare nuove parti di me

Paolo NESLER *SHOJU*

La pena è inflitta:
giudice di se stesso
con fare deciso
se la teneva stretta.
Non vale pubblicarla
scritta su sé
sembrava inappellabile.
Accidenti, si disse, son sicuro?
guardò un moto di farfalle.
Io ci provo, ne convenne.

Maurizio PAVESI

A PIEDI NUDI

IERI

Ci provo:
il conflitto paralizzante,
che pena!
Valeva?
Io ne traevo una disperata conferma

OGGI

La pena di essere scalzi
quella sì che vale

Luca Demetrio PELLICANO' *GAUGUIN*

ZAZEN

Ne

vale

la

pena?

....

Stupenda erezione

Io

Ci

Provo!

Roberto PETRIGNANI *MYOZEN*

Ogni volta che qualcosa non va

ci chiediamo ne valeva la pena?

Vogliamo sempre guadagnare qualcosa

racimolare qua e là granelli di sabbia

strappare a morsi

pezzi di vita, e allora questa

domanda risuona sempre nella nostra

mente per capire se possiamo continuare

a costruire il nostro inesistente edificio.

Ne valeva la pena, io ci ho provato, non ne

valeva la pena, io ci ho provato, e ci proverò sempre

Ileana PINTER *SEIKYU'*

Siamo in tema di partenza quante son
le esitazioni perché il dramma sai qual è,
non si può senza di te. Ma una voce
intrigante: Cosa vuoi tu veramente?
io rispondo proprio niente ascoltare
solamente ciò che sento importante
e seppure dolorante
io ci provo intensamente
perché so che in ogni istante
qui può nascere una "vedente"

Elena Maria PIRRO

LANGUORINO

Eccolo
come languorino
torno dentro
dietro il velo
scorgo l'universo
ne vale la pena
mescolarsi
essere vivi
Io ci provo

Roberto POGGI *RAIJITSU*

Ostacoli evitati
rivelano
cammini inaspettati
mete raggiunte
riaprono
ad altre possibilità
ne è valsa la pena
cominciare tutto da capo
io ci provo e ci riproverò
tutte le volte che posso

Giovanni ROGGIERO

140 ore
conoscerle tutte
via via più corte
ne vale la pena?
Provo a non pensarci
respiro dopo respiro
io dopo io
è sabato
fa caldo
sono contento

Vilma RUVOLETTO *MYODO*

Io ci provo

Fragile creatura

perché ti danni a rincorrere amori impossibili?

Ne vale la pena?

Ascolto i grilli nella notte.

Guardo la stella del mattino, puntuale,

nella luce dell'alba,

ed in lacrime mi sciolgo

perché è grande il Sangha, la vita. Scaramuccia.

Una settimana, un pezzetto di eternità

che porteremo nel cuore per sempre.

Concetto SCHIAVO *KOOTEI*

Uomini, donne, in fila nel buio

la pena del corpo martoriato,

vale il cambio di una mente

prosciugata dallo tsunami

che la travolge e la perseguita?

Avrei potuto trattarlo meglio

questo corpo, ma lo spirito?

Quando avrebbe placato il suo

vagare ignorando l'uno?

Senza mai trovare chi l'ha ospitato

tutta la vita? Io, qui, ci provo.

Luna SERRA

Ne...Neeee fece l'asino

Vale... Vale vale dicono in Spagna

La... la re do mi sol re do la

Pena... pena non ne ho anzi...

.....Il Nirvana... sì ... lo voglio

Io... io ci, chi, E la chiamano anche Energia

Provo Provo a fare un bel nulla ...

Essere qui ora nell'eterno infinito presente

Un filo di luna allineato brillantemente
con Venere e Giove

Gabriele SIMONELLI *GANTO*

Meraviglia di stelle nel cielo della notte

apparentemente immobili

cerchio di monaci sulla terra bruciata dal sole

nella canicola cerco l'immobilità della mente: è dura

poi l'insofferenza vola via con un soffio di vento

o si spegne in una vasca di acqua fresca

la pena dell'esistere diventa il sorriso

del principe indiano

il cui esempio provo a seguire stregando il cuore

con gli altri

so che ne vale lo sforzo

io ci sono.

Massimo SQUILLONI *SHIDO*

UN CINESE A SCARAMUCCIA
(nonsense da caldo)

Scusi, la Cina è vicina?

La Cina no, ma l'Africa forse

Scusi, ma è il fiume Giallo?

Giallo no, ma secco forse

Scusi, a poesia come si sta?

Cinesi no, ma Montale e Belli forse

Scusi... ma ne vale la pena?

Ascolta: io ci provo! Bene, anch'io

Sofia SQUILLONI

Chinarsi a terra tre volte

per inchinarsi a quel che non si vede

e sfiorare a labbra serrate

un'asse di legno senza fine.

Ma ne vale la pena?

"Io ce provo!"

"Se non fosse altro che apparenza?"

"Non c'è mai stata alcuna differenza"

Maria TAVERNITI

Quanto vale?

Ripensando a stamattina,

quando la pelle era intatta

e l'unica mia preoccupazione era andare lontano,

mi viene da ridere!

Ora che il viaggio è fatto

io provo piacere a sentire che i piedi fanno male.

Mi ci sono messa a camminare

e dall'inizio alla fine

mi sono goduta il mio viaggiare.

Andrea TONIATTI *ANRYU*

Quando salii per la prima volta su quel sicomoro
non vidi nulla

ne discesi un po' disorientato, ma anche incuriosito
e interessato

il che mi fece pensare che avrei potuto meditare.

La seconda volta che vi salii sopra, ancora nulla,

allora pensai che forse avevo qualche cosa alla vista,

e perciò andai dall'oculista.

Anche la terza volta non vidi nulla, ma non era come
la volta precedente.

Pensai allora che nella mia mente c'era qualche cosa
di interferente, ma siccome non era una questione di
vista, mi recai dallo psicanalista

ma poi col tempo e a forza di provare, quel salire e
scendere mi è diventato familiare

e ora mi diviso ad andare su e giù e a godermi come
sempre, un bel nulla e niente più.

Eugenio TUFINO *GHYOTAN*

Spesso la via ho perduto
erano i pensieri che si rincorrevano
le inquietudini che confondevano.
Un'ape dispettosa? Che punge
la gente già indebolita.
Ma ne vale la pena.
Ritrovarsi, sciogliersi nel respiro
per accettare leggeri
il gioco dell'esistenza.
Io ci provo.

Massimiliano VENEZIANO

Ne vale la pena? Si chiede Geppetto nella balena
la vita scorre via su una buccia
dormo poco qui a Scaramuccia
non sogno neanche Belen, sai qui russano peggio
di un treno
il dolore è come mille chiodi
come liberartene non dice Collodi.
Ci sguazzo mi immergo la sofferenza ha un covo
esperisco la sua forza, io ci provo
un augurio con furore
che bruci in noi potente la luce interiore!

Loredana Vergini *IAN*

NE VALE LA PENA?

Stare qui, ora, seduti sul cuscino
con il suono della campana
e lo scricchiolio dei nostri passi
come viandanti senza meta,
mi chiedo quanto l'esistenza sia vita
e mi abbandono al flusso
di ciò che accade, consapevole di poter
morire e rinascere ancora e poi... ancora
..... sì io ci provo.

Sabrina ZANONI

LA PROVA

Il momento del "mai"
il momento del "forse"
il momento del "domani"
il momento del dubbio: "ma ne vale la pena?"
Ma poi arriva la prova
e io ci provo
e è una pena
ma è una falsa pena
è una pena che premia.