

Sesshin

11-17 agosto 2013

Le poesie

Tema: **Quanta strada nei miei sandali**



Indice

	pag.		pag.
1 Alessio Capuzzo	3	25 Massimo Pasquini Shunsaku	15
2 Alvisè Ryuichi	3	26 Massimo Shidō	15
3 Andrea Comper Jitoku	4	27 Nickie Lambrinakou Shōbun	16
4 Andrea Anryu	4	28 Nicoletta Foresti	16
5 Aneta Hokutei	5	29 Paola Bizio	17
6 Anna Capietto	5	30 Paola Mosca Ciyō	17
7 Claudia Gasparini	6	31 Paolo Nesler Shōju	18
8 Concetto Kōtei	6	32 Patrizia Lazzeri	18
9 Elena Arcadio	7	33 Piero Gabellini Zenka	19
10 Elena Pirro	7	34 Raffaella Dokin	19
11 Federico Allegri Shutan	8	35 Rino Mele	20
12 Filippo Goso	8	36 Roberto Petrignani Myozen	20
13 Francesco Sosen	9	37 Roberto Poggi Raijitsu	21
14 Gabriele Ganto	9	38 Saverio Bassui	21
15 Giancarlo Pretazzoli	10	39 Silvio Mottarella Kighen	22
16 Giulia Guarnaccia	10	40 Sofia Squilloni	22
17 Giuseppe Pino Galli Muin	11	41 Stefania Neonato	23
18 Ileana Seikyū	11	42 Tiziana Faggiani	23
19 Leonardo Anfolsi Reyo	12	43 Vasilis Kyriakis	24
20 Loredana Ian	12	44 Vilma Myōdō	24
21 Luca Nicotra	13		
22 Maria Antonia De Carli	13		
23 Mario Nanmon	14		
24 Massimiliano Veneziano	14		

Quanta strada nei miei sandali

Avventurosa esperienza
attraverso questa magica presenza

che poco a poco ci risveglia
dall'inquieto sonno alla palpitante veglia

ammirando la soleggiata collina
scorgo mondi sconosciuti prima

seduto in zazen
camminando in kinin

seguo tutti voi prima del tinn

(Alessio Capuzzo)

Una strada bianca, di buche e sassi.
E quanta polvere nei miei sandali
o fango sugli stivali di gomma.
A girare pedali pieni di avventure, fino
alla quercia lontana, quella giù verso nord.

Sono tornato questa notte, tutti insieme,
con un lungo kinin.
E lì sotto a voler condividere,
non un ricordo di bambino,
ma un istante di intero universo.

(Alvise Ryuichi)

Quanta fatica in certi momenti
gambe che cedono e risposte che
non ci sono, come le domande.
Eppure il respiro scava e
apre un solco. Sulla strada
i sassi forse saranno
portati via dalla pioggia, nei
sandali la polvere dopo il
kinhin. Anche nella polvere,
chi potrà fargli qualcosa?

(Andrea Jitoku Comper)

Quanta strada nei miei sandali

I miei sandali son tutti rotti e sgangherati
e se la ridono da matti
quanta strada si son fatti.
Sia in salita che in discesa hanno un'ottima ripresa.

Con la pioggia, il sole o il vento,
non fanno mai un lamento.
Con i piedi nei miei sandali tutti matti,
puoi scommetterci che non ti abbatti,
e se vado proprio giù con una risata mi tirano su.

(Andrea Anryu)

Quanta strada nei miei sandali ...
tanti percorsi
anni trascorsi
tanti cammini
seguendo i mulini
a vento
a volte a stento
tante paia di sandali erranti
vissuti e succeduti
andati e reincarnati.

(Aneta Hokutei)

Quanta strada nei miei sandali

Domani si parte
ultimo giro al mercato
borse gonne sandali.
Eccomi in strada.
Quanta paura!
E finalmente:
le notti insonni
i miei perché
il vuoto

(Anna Capietto)

Polvere e sandali chiedono una strada nuova
e nell'andare quanta sorpresa
realtà possibili sovrapposte alla verità
si intrecciano in un andirivieni di emozioni
nei giorni quanti altri sandali assieme ai miei
i cani quieti, i gatti accarezzati
ci si riconcilia e l'universo contiene tutto
ed ecco ... in fondo alla discesa
finalmente ... la fontana
e lì, in mutande, liberi tutti ...

(Claudia Gasparini)

Nel cammino quotidiano un paio di
“amici” mi accompagnano sempre,
sono i miei sandali, il sinistro
si chiama “respiro”, il destro
si chiama “mente”.
Insieme quanta strada s'è fatta.
A contatto con madre terra ho sentito
il suo cuore sofferente.
I miei sandali me lo dicono, sta morendo
e ancora non ne siamo consapevoli.

(Concetto Kotei)

Quanta strada nei miei sandali
strada da fare x imparare
strada assaporare
sentire
crescere
comprendere gli altri
vivere me stessa
attraverso i sandali degli altri
realizzando la mia autentica natura
scoprendo il mio essere

(Elena Arcadio)

Il nuovo giorno

Ogni passo è un passo
senza voltarsi indietro
quanta strada nei miei sandali

Lo spazio intorno apre l'istante
squarcio di immenso

È potente diventare l'indescrivibile
come viene se ne va

Attonita getto i sandali
oggi torno a casa scalza.

(Elena Pirro)

Andare, girare, riprovare
sono birckenstok,
ma anche loro si scollano
sogni nascono e svaniscono
è birichino rivederli -
Il mondo gira -
anche professionale.

Quanta strada nei miei sandali
andare, fare, rifare
anche senza Bartali.

(Federico Allegri Shutan)

Passo dopo passo
il cammino è lungo
ma quanta strada nei miei sandali
tante salite, poi discese ...
verso casa per sedersi.

C'è chi parte per Compostela,
chi va al mare o in montagna
noi preferiamo la sesshin
strofinarsi per tornare lucidi
e sedersi, sedersi, sedersi.

(Filippo Goso)

Quanta strada nei miei sandali
me lo rivela la quercia centenaria
con la sua immobilità.
La luna all'orizzonte
se ne sta andando,
non sembra importare però alla stella
ma dove andiamo tutti?
I pensieri corrono
poi si perdono
e spunta il silenzio in punta di piedi.

(Francesco Sosen)

due pezzi di gomma acquistati anni fa
che hanno camminato con me
alla scoperta di luoghi lontani
ora sono "i sandali di Scaramuccia"
ma di strada continuano a farne tanta
una strada profumata di erba e finocchio
una strada battuta dal vento fresco
che suona tra le fronde degli alberi
una strada che va nel profondo
quanta strada nei miei sandali

(Gabriele Ganto)

Quanta strada hanno fatto i miei sandali
per arrivare a questo Zendo,
con le sue finestre
come quadri sul mondo,
con i suoi suoni
come musica dal mondo,
con noi presenti
in attimi di semplicità,
con fuori tutti quei sandali
pronti per le nostre tante realtà.

(Giancarlo Pretazzoli)

Quanta strada hanno fatto i miei sandali
Un passo dopo l'altro
Giorno dopo giorno
Il corpo mi duole
Il respiro si attenua
Quanti pensieri!
Li vedo dissolversi ...
Ora, la mente è sgombra
E la meta si avvicina ...
Sono arrivata ...

(Giulia Guarnaccia)

Quanta strada nei miei sandali
una canzone su Bartali
un momento della sesshin
in meditazione fermo-fermo
biblioteca fresca-fresca
cucina calda-calda
fontana fredda-fredda
strada fatta sotto il cielo-cielo
recitando il mio koan
terra-terra

(Giuseppe “Pino” Muin Galli)

“Nei miei sandali”

Rossi sgargianti
ecco i miei sandali e
quando li indosso che libertà!

Li metto e li tolgo con facilità
ed è qui che trovo la felicità!

Tanta o poca sia ancor la strada
che importanza ha?

Se con o senza sandali
il mondo posso attraversar!

(Ileana Seikyū)

STRUTTURA DEL COMPONENTO:
Endecasillabi A B B A - A B B A - C C con
l'ultimo verso raddoppiato

IL RICORDO DELL'ORO

Quanta strada per riapparirci ancora
Camminando per luoghi sconosciuti
Memori di ogni inciampo eppur taciuti,
Chiamando ogni tempo e distanza ad ora.
Ci chinammo dentro quell'ombra aurata
Vedendo ne' miei sandali e nei tuoi
Che anche quella polvere dorata è in noi.
Nel tempo in cui ogni alba torni serata
Ecco, "polvere alla polvere", si dice,
Non così é per l'Amor d'Orfeo
Per Loth e Euridice.

(Leonardo Anfolisi Reyo)

Quanta strada per arrivare in cima alle colline,
la percorro, nei miei sandali, ora comodi ora ... così stretti.
Ci ritorno, per far parte di quei milioni di atomi che danno
forma a un sangha unico e irripetibile.

Ci ritorno, per smarrire i miei confini
in un tempo e uno spazio che si dilatano e si restringono.
Ci ritorno, per sentire la fatica dei miei limiti
e poi dissolvermi in un tramonto.

Ci ritorno, per sentire il trillo di sanzen che mi dice: "Dai, ora tocca a te,
ci ritorno, perché quelle strade ... è la mia strada.

(Loredana Ian)

Certo che non ho tempo per incollare con cura
le soles dei miei sandali preferiti
(e così ora giacciono abbandonati al bordo di una strada)
e certo ho bisogno di tempo e di avere la testa
per fare quelle chiamate di famiglia coraggiose
(e ora qualcuno non è più sicuro
io sia suo fratello)
e poi forza non dovrò mica dirti quanto sia orgoglioso di te
(e a te certo non verrà in mente che lo pensi)
Quanto non amo le cose che amo

(Luca Nicotra)

Quanta strada nei miei sandali,
arranco,
mi arrampico, precipito
cammino corro
incrociando tanti sentieri,
salire, scendere,
mi ferisco e mi fermo,
piango rido, respirando
ogni volta scelgo,
ora una grande via ...

(Maria Antonia De Carli)

Mi aspettano sulla porta
come due vecchi cagnolini
quanta strada nei miei sandali!
Abbiamo camminato tra montagne
di narcisismo:
nei fiumi della rabbia
tra le rocce delle illusioni
nei grandi spazi della paura.
Quanta strada ad occhi chiusi
prima di aprirli nella libertà

(Mario Nanmon)

Quanta strada nei miei sandali
stanotte ho inseguito quattro vandali
tutti giù da Scaramuccia
li ho stesi con una cannuccia
c'è un gioiello nel mio cuore
una fortezza senza suore
getta giù la chiave dorata
non a te mia adorata.
Brilla stella, brilla, dentro me una
scintilla, non ti serve la favella, sta lì è proprio quella.

(Massimiliano Veneziano)

Un passo dietro l'altro
quanta strada han fatto i miei sandali
Su per le pareti
quanta roccia con le mie scarpette

casa lavoro, lavoro casa
quanto asfalto con le mie gomme

muoversi con attenzione
o immobili dissolversi
in un attimo infinito
ora!

(Massimo Shunsaku Pasquini)

Quanta strada nei miei sandali

No, nessuna strada
nei miei sandali

senza passato
senza futuro

tra pochi minuti
con nessun movimento
imboccheremo
tranquilli

l'A1

(Massimo Shido)

Quanta strada
 nei miei sandali?
Che strada?
Che sandali?
Non esistono
 né strada
 né sandali
Ma chi viene
a Scaramuccia
ogni anno?

(Nickie Lambrinakou Shōbun)

In una manciata di giorni senza tempo
quanta strada a sradicare erbacce
liberare un vuoto
riempirlo di silenzio
in un mare di luna
e spiaggia di stelle
tanta la polvere nei miei sandali
Scaramuccia
uno spazio troppo ampio per
attraversarlo in una volta sola

(Nicoletta Foresti)

I sandali col dito in mezzo
Infradito, giapponesine, ciocia -
correvamo leggere ed eleganti sugli scogli aguzzi
io avanti a mia sorella
eccezionalmente
Quanta strada, quanti mari, quante genti
nella mia fantasia
Silenziosamente scivolo nei miei sandali
assaporo il profumo del mare
assorbo il calore delle rocce -

(Paola Bizio)

Quanta strada nei miei sandali
kinhin zazen, zazen kinhin
passi nella notte sotto il cielo stellato di Scaramuccia.
A guardare, la luna che intanto si fa largo
aria tiepida, polvere sui piedi.
I sandali?
Ti aspettano sotto il portico.
Sono mu anche loro
sono i miei sandali
è ora di kinhin.

(Ciyō Paola Mosca)

Sandali

Scarponi, scarpette,
ciabatte e mocassini.

Piedi dolenti in
un corso d'acqua.

Un attimo
nei miei pensieri.

Quanta pasta devi
mangiare, dico a mio figlio.

Quanta strada da fare.

(Paolo Nesler Shōju)

Oh! Una poesia?
Meglio scrivere con la luce
che sprecare inchiostro
Quanta strada ... capisci?
Eh? Noo? Perdinci.
Dove ho lasciato i miei sandali?
Nei momenti, nelle ore
e nei giorni sempre presente,
ma ancora dei sandali niente.
Andati! Andati!

(Patrizia Lazzeri)

Quanta strada
nei miei sandali,
dall'ignara salita
sulla schiva collina.
E quanta strada
ancora, dovunque,
da respirare,
con quegli stessi sandali
caoticamente ordinati
fuori dallo zendo.

(Piero Gabellini Zenka)

ARRENDEVOL-MENTE

Quanta strada nei miei sandali.
Oggi però ho voglia di stare a piedi nudi,
stesa su un prato
a guardare la profondità del cielo.
Ad ogni nuovo respiro cedo,
un po' di più,
alla vita che entra
incurante dei miei ieri
e dei miei sandali consumati.

(Raffaella Dokin)

“Quanta strada nei miei sandali”
Nel mio lungo cammino respiro
i pensieri e i desideri da
realizzare, a volte rido a volte
piango, passo dopo passo mi
avvicino lentamente a chi
prendendomi la mano mi
sussurrerà: Vieni uomo!
Non aver paura! Sono con te!
Che dici! Hai voglia di fare quattro passi?

(Rino Mele)

Quanta strada nei miei sandali ogni volta che
lascio la stazione per venire su queste colline.
Una rapida occhiata in giro e mi incammino sulla
strada polverosa. I pensieri corrono
veloci, poi rallentano e poi si fermano
e allora resta solo il camminare.
Un passo dopo l'altro e mi avvicino alla meta
e una volta nello zendo sembra quasi di non aver mai camminato.
Che regalo m'ha fatto quel
caro amico lasciandomi a piedi.

(Roberto Myozen Petrignani)

Quanta strada nei miei sandali ...,
per la meraviglia di arrivare ...
proprio lì ...,
da dov'ero partito
luogo sempre uguale, ma, anche un po' diverso
I sentieri son cambiati ..., e ...
alcune persone a me molto care.
Che bello,
amore mio
quella volta in quel prato.

(Roberto Poggi Raijitsu)

Quanta strada nei miei sandali!
Fedeli compagni
instancabili calzari
a volte pesanti
perfino leggeri
vecchi o rotti
ora nuovi e comodi
e quanti ancora?
Al primo ignoto a valle
sarò io a portarvi in spalla

(Saverio Bassui)

Quanta strada nei miei sandali

Seduti insieme
con grilli cicale zanzare
sotto un cielo infinito
o sotto un coperchio di stelle

E non aver bisogno di niente
che ricerco intensamente
Non per fare a meno di te
Al contrario tenerti sempre con me
dentro quello spazio dove identità più non c'è

(Silvio Mottarella Kighen)

Una compagna
 dai riccioli argentati
e gli occhi ridenti
di un amico.
Con i passi
 dei sandali
 là fuori
ci siamo incamminati,
tutti insieme,
più leggeri.

(Sofia Squilloni)

Quanta strada nei miei sandali.
Camminandoti ti voglio bruciare
lasciare il fuoco dietro di me
per seccare le erbacce
per cancellare le tracce.
Nello zenith – d'istante -
nei miei sandali il vento,
la terra e il cielo io canto,
tutt'uno.
Quanta strada nei miei pensieri.

(Stefania Neonato)

Quanta strada nei miei sandali
È rimasta segnata?
Quante orme dei miei sandali
Sono rimaste sulla strada?
Nel silenzio della notte di primavera
Il canto dell'usignolo dilata lo spazio.
Quanto spazio si è aperto
Al suono dei canti sul sentiero?
È il sentiero che cresce
Sotto le orme dei nostri sandali.

(Tiziana Faggiani)

L'unica via
è quella
che cammini
ogni
mattina
Mi chiedo:
“Quanta strada
 ho fatto
nei miei
 sandali?”

(Vasilis Kyriakis)

Quanta strada nei miei piedi?
Neanche tanta.
I miei viaggi sono stati e sono
a Scaramuccia e interiori.
I sandali, regalati da poco,
uno s'è scollato a Ferentillo
e l'altro andando al bagno ieri.
Oggetti che durano poco. E tutto il resto?
Nessuna strada invece per essere qui, ora,
dove sono da sempre.

(Vilma Myōdō)