

Poesie sesshin agosto 2014

Tema: “Alla tua età ancora seduto in zazen? Eh...”



Alvise Ryuichi

Eh ... È tanto amara la vita!
Eppure era modo di scherzare, per aggiungere
un cucchiaino di zucchero in più nella tazzina.

È stata invece la sua ultima espressione, di smarrimento,
e avrei voluto che un solo respiro le arrivasse,
insieme agli altri tremila.

E noi? Siamo qui, alla nostra età,
ed io ancora seduto in zazen,
a gustarci il nostro caffè
ed apprezzarlo anche se amaro.

Andrea Jitoku

Ma alla tua età ancora in
quel posto in Umbria per le
ferie, a ferragosto?
Eh ... sì, a girare la terra,
rastrellare erba, fare zazen,
seduto in certi momenti, un
unico respiro.
E poi si impantanano
pure le macchine, una
meraviglia

Andrea Toniatti Anryu

Alla tua età ancora seduto in zazen? Eh ... non ho
non ho tempo,
non ho forza,
non ho fiducia,
non ho pazienza,
non ho l'età,
non ho la salute,
non ce la faccio.
Eh ...
Ancora tutti questi problemi per sedersi in zazen?

Andreana Gallo

Eh già .. eh si, è così ... 30 anni dopo ancora qui
alla mia età cerco quella mia metà
nascosta tra le pieghe del dolore
da cui ho spremuto lacrime ma anche calore

Seduta in za-zen ascolto la tua voce
e mi accorgo di essere stata precoce
quando capii che si può esistere
anche soltanto per la gioia di vivere
ma sentirlo è cosa rara
e ... solo provando e riprovando, però, si impara!

Aneta Hokutei

- Alla tua età ancora seduto in zazen?
- Sì, c'è mica un'età giusta per stare seduti in zazen?
E tu chi sei?
- Eh, io sono nessuno.
- Ah, lo sapevi che nessuno è perfetto?
Sei sicuro di essere nessuno?
- Se la metti così, allora no, non sono più sicuro ...
Sono uno che sta bene e a volte meglio.
Almeno tutto prosegue e non finisce mai,
perché c'è sempre un meglio del meglio.

Anna Capietto

Alla tua età ancora seduto in zazen? Eh ...

Eh alla mia età
Compiti svolti
Imprese nascenti
Segreti rimandati
Poi, una scoperta
Per volare su pianeti ancora sconosciuti

Il razzo è in me Zazen
E tu? Già seduto all'altra riva?
Racconta la tua galassia

Anna Mulas

Eh ... zazen,
sedere in zazen
ancora, ancora e ancora
nello zendo,
seduta accanto alla tua stuoia
o sola, sotto la cupola del cielo stellato
poco importa dove e con chi,
faccio incursioni nel mondo senza età e senza confini
cercando il lume che mi conduca
allo zazen della vita.

Carlo Viganò

Una vita in zazen

Una cicala cantando passò
davanti al vecchio albero che respirò

“Ma alla tua età, però
ancora seduto stai, oh no!”

“Eh ... ancora seduto, lo so
e presto le foglie perderò
ma a primavera rifiorirò
e i miei frutti a chi vorrà
regalerò”

Concy Kootei Schiavo

In cammino per Santiago, kinhin
e a volte zazen fra boschi, grano,
colline assolate ed emozioni forti.

Taluni chiedono: "Stanco? Siediti,
non per l'età, ... per la fatica".

Non sanno che mi siedo per viaggiare.
Dove non l'ho detto, entrare e
uscire a piacimento dal mio copione
tutte le volte che cammino o siedo.
Eh alla mia età i limiti non si fanno.

Eugenio Ghyotan

Seduto in zazen
ora, come molti anni fa,
quando venni a sedermi su questa collina.
Il dolore alle gambe c'è ancora, eh!
Perché allora?
Per gustare, insieme agli altri,
i momenti in cui si diviene
uno con il respiro
e si accede a un tempo
senza età.

Fabrizio Bonanomi Jūshin

Freccia

Albe tremanti, equinozi e solstizi, cicli.

Tempo, freccia scoccata, dentro.

Culle, case, laboratori, città

Templi, Zendi

Spazio, fuori, il Mondo.

“Alla tua età ancora seduto in Zazen?”

“Affondare una mano nel tempo

a prendere in pugno la freccia che passa”

Attimo infinito, Ahh ... Eh

Fabrizio Shochu

E Eh, sarebbe bello
sapere fino a che età
rimanere in zazen
e quando, invece,
via!

È il momento di alzarsi,
saltare il maestro,
quelli ancora seduti,
e cadere
nel vuoto della consapevolezza.

Federico Allegri Shutan

Alla tua età ancora
seduto a fare zazen?
Già ... era il 1982, un signore
organizzava un incontro di meditazione zen.
Diventammo amici.
Poi tanti km, qualche vita in mezzo.
Ora le gambe, ancora ... eh!
Chi lo sa?
Senza un tempo
per stare nel tempo.

Filippo Goso

Da cinquantanni
al mondo
da venti seduto.
Alla tua età
ancora in zazen?
Un lavoro che non
finisce mai
per la vita
per Scaramuccia
che vuoi di più
Ehhh!!!

Francesco Sosen

In zazen alla tua età
ancora? Eh si
cerco spazio nell'universo

I girasoli si sono accomodati
in cima alla collina
accanto a loro faccio pipì
ingoiato dalla luna
seduto
il cuscino mi accoglie
nulla è perduto

Franco Shihan

Alla tua età ancora seduto in zazen? Eh ...

Immagina!
Immagina di non essere ancora nato
Il nome non ti è ancora stato dato
Nemmeno il corpo a cui sarai affidato
Ma già il progetto è preparato
Poi si apre il sipario e tutto è dimenticato

Ma ti vien voglia di risalire e
tra girasoli e lune rosse
ti siedi ad incontrare chi, come te, è senza età

Giuseppe Galli Muin

Zazen sul prato umido e vivo
sei concentrato sui dolori e sulla tua poesia
La luna del gelido cielo tramonta
Quasi metà della notte è passata
Con chi proietterà un'ombra
fredda nello stagno limpido?
La campana suona, maestro!
Alla sua età ancora seduto per 1 ora
per farci fare Sanzen? Grazie!
Eh ...

Ileana Pinter Seikyū

“Profumo di zazen”

All'inizio zazen e khinhin,
poi khinhin, zazen e sanzen,
ora ancora seduta in zazen.
Per arrivare dove alla tua
e mia età?
Eehh ...

“Stare da sola
badare a me stessa”
Nell'infinitudine dello zen!

Laura Grandinetti

Fare zazen è stare seduti.
Un gioco facile, basterebbe contare!

Ed il respiro fa tutto da sé.
Ti scava, ti smuove, ma infine ti placa.

Ora che il campo è tutto arato
devo tornare per seminare
e magari, chissà, qualche tesoro ne nascerà!

Certo più d'uno commenterà:
“Ma alla tua età stai ancora a giocà?”

Eh ...

Leo Anfolsi Reiyo

Alla tua età ancora seduto a fare zazen? Eh? Risposta romagnola:

[*ndr. dove non esiste il dileggio senza ricevere un papagno nei denti...*]

Sì, ma dimmela: hai capito cos'è quella cosa che ti fa friggere il cuore e le mani, invornito? fatti un bel caffè, però bevitelo con le orecchie! Svegliati, che se te lo ricordavi non mi facevi questa domanda.

Te lo dico più civilmente, all'emiliana...

*A tal deggh: inqù, adass
aïe un traigg cal spaca...
Po' (adass dopp) aïe un sagg
cal naiva. Com l'è pussebel on lavurir acsé!? ...
T'al saré a totta caana...*

*Te lo dico: proprio oggi, ora!,
c'è un “tredici” fortunatissimo
Ma subito dopo c'è un “sedici”
che fa nevicare, com'è possibile!?
Lo capirai solo vivendo a tutto volume...*

Lila Chroni

Zazzzzzen

Conoscere te stesso

Sedersi in zazen

Non esiste l'età giusta per farlo, non esiste fine nella ricerca

Cosa è più interessante della scoperta di te stesso?

Passiamo la nostra vita a criticare e valutare i fatti, gli altri e noi stessi.

Ma chi può dire il giusto? Esiste il "giusto"?

Attraverso lo zazen possiamo avvicinarci alla gioia che viene da dentro
e unire la nostra divinità con la nostra presenza sulla terra.

Allora, zazen ancora e ancora e ancora ...

Loredana Vergini Ian

Seduta in zazen ... sul mio cuscino

Frastuoni di cicale, di cani

scricchiolio di passi.

Tra suoni ed echi di tante esistenze

si può essere tutto ed essere nessuno

eh! Nessuno chi?

Ancora quello perfetto? Alla tua età?

Mi affido al mio respiro

e con gratitudine

mi godo un altro silenzio.

Luca Nicotra

Eh, le cose che ti impediscono
di essere e basta
ancora l'insicurezza nel buio
che da bambino
quell'innamorarsi dell'adolescenza
la paura di non aver saputo
rispondere alla domanda "chi sei?" dell'adulto
incontri e saluti il te stesso
di ogni età
stando seduto in zazen

Luciano Dallapè

Eh ... vabbè si ... malgrado i miei vent'anni
siano passati già da molti giri,
sto qui seduto e, senza fare danni,
conto e racconto ancora i miei respiri.

"Alla tua età", mi dicono gli amici
"tu dovresti contare i nipotini,
i soldi in banca, i giorni tuoi felici,
altro che concentrarti sui cuscini".

Però nipoti e soldi stanno a zero
e i giorni belli annullan quelli brutti.
Perciò che conto? Niente per davvero,
godo il presente e vi saluto tutti.

Marilena Giklinon

Zazen si fa da sempre e dappertutto. Viene gratis con l'esistenza.
In qualsiasi posto, a qualsiasi età, in qualsiasi forma.
Anzi, è così libero, così fluente che si può farlo anche all'indietro,
mettendo l'attenzione su qualsiasi cosa fuori di sé.
Di fatto quello zazen all'indietro è troppo popolare.
Forse perché è più facile in qualche modo?
È più facile essere seduto qua ed avere la tua testa là?
Non lo credo.
Però è così.
Eeh ...

Mario Nanmon

Diventare uno diceva
Mumon.
Sembra facile
E alla ragazza pazza
diceva che lui era
sempre in zazen
Qualcuno mi dice
alla tua età ancora in zazen?
Sì. Mi piace non avere età
essere nessuno – eh.

Massimiliano Veneziano

Un anno passa, l'altro viene
Fai zazen che ti fa bene
Forse sta pubblicità si riferisce alla tua età?
Non ho capito mica ben, cosa è sto zazen?
Non ti resta che provare
Non c'è null'altro da fare
Ginocchia rotte ancora seduto, mal di schiena, ne varrà la pena?
Resto immobile, respiro, osservo, non reagisco
È un viaggio dentro sé
Ma alla fine il nulla c'è, e com'è? Eh ...

Massimo Shido

Sarà la bellezza che ti
mettono nel cuore
questi girasoli
impazziti di luce

Sarà il mistero di questo tempo
che rende un giorno lunghissimo
e ne fa volar via
cinque in un istante

E tu chiedi: alla tua età ancora siedi in zazen?
Eh sì, certo, certo che sì! Oggi è il primo giorno

Massimo Zuigan

Stelle!

Zazen.

Cuscini come tavole da surf.

Seduti, scivolare.

Onde e spirali

di luce lontanissima.

VICINISSIMA.

Ma alla tua età ancora

scruti quei puntini in cielo?

Ehhh ...

Paolo Nesler Shōju

Alla volta di un nuovo mondo
nell'età che tempo non ha
sul filo del respiro
come un destino
ancora una volta compiuto.

Libero in ogni luogo,
seduto a rimirare
la tua vita. La tua?

Eh ... dai lo zazen
come la copertina di linus.

Patrizia Lazzeri

Alla tua età ancora
a fare cerimonie
per Nulla?
Ancora seduta lì?
Non sai finire
Il Mangiare? Eh?
Pure il gatto
sa vuotare
la sua ciotola.

Piero Gabellini Zenka

Un lancinare di ginocchia,
uno stritolare di anche,
un pugnalarare alla schiena,
un barcollare di sonno,
che come un vortice impazzito
ti avvolge e stravolge senza scampo.
Dice: ma allora, alla tua età
ancora seduto in zazen?
Eh ... ma vuoi mettere
quando sto supplizio finisce?

Raffaella Graziosi Dokin

UPAYA

Se non avessi letto quella pagina di M.C.*
chissà dove sarei stata stanotte.
Invece ero qui, ancora seduta in zazen,
ancora seduta in un cerchio,
tutti reduci infagottati e un po' storti
della battaglia con i nostri pensieri,
del corpo a corpo con il nostro ego.
Eh alla mia età mi piace ancora
fare le ore piccole ...

* Marie Claire

Rita Franceschini

Alla tua età ancora seduto in zazen? Eh ... !

Oggi:
l'età giusta per essere girasole,
l'età giusta per essere stella,
l'età giusta per essere canto di grillo.

Oggi:
l'età giusta
per portare a casa
un pezzo di luna
più luminosa che mai.

Roberto Myōzen

Non c'è una età precisa per iniziare a meditare, anche se il tempo vola e lascia dietro di sé qualche rimpianto.

Quante volte mi sono detto:
“se avessi iniziato prima a quest'ora...”
già a quest'ora che farei, chi sarei?

Sarei sempre lo stesso, come lo stesso è il cielo e l'intero universo.
Quindi continuo a meditare, non c'è altro da fare. Alla tua età ancora seduto in zazen? Eh ...

Roberto Poggi Raijitsu

E venne l'anno dei girasoli
seduto in zazen
ancora mi chiedo
ma ..., alla tua età?
Eh ... quale età?
Già mi scopro a parlare da solo
sto nella vita che scorre
con quello che arriva
e quello che va,
attimi nell'infinito ... un'eternità!

Salvatore Kaizan

Ancora una volta in zazen
Seduti tra lune e girasoli
a condividere il respiro
Nella Grande Insalata Cosmica
Dice: ma alla tua età, no?, non dovresti
pensare ad altro? ... onori, ricchezze?
Eh... sai com'è?
Se sai chi sei, sai anche che vuoi
Sicuro
Viva l'Insalata!

Saverio Bassui

Ancora seduto in zazen? Eh ...

Un ricordo che si perde nel tempo, nell'inconscio.
Agli albori del grembo materno
il buio era luce dolcissima
Suoni che recitavano amorevoli sutra
il ticchettio del cuore quasi un mogukyo
Nove mesi in zazen lasciano un segno potente
E se un giorno la mente lo libera seminandolo nel cuore
sboccia un meraviglioso fiore: lo zen
e da allora che cerco quello stato e lo faccio in zazen

Silvio Kighen

Sesshin lunga con koan speciale
per tenere la casa e non farla crollare
Buca taglia mola salda
col finale che deve ancora aspettare

Seduta sui monti sembra la luna
Mentre senza età seduto in zazen
sto a respirare l'universale
e senza doversi accontentare tornare a sognare
e la tromba come Chet Baker
suonare. Eh !!

Tea Fabri

Sei seduto in zazen per un'attività interiore?
Allora non pensar troppo alla tua età
e chiedi collaborazione alla corporeità.

Se ancor ti aiuta sii contento
accetta che talvolta ti sia d'impedimento.

Piano piano comunque si va avanti
di malconci in giro ce n'è tanti.

E quando il maestro vai a incontrare
anche se ti sussurra: eh ...
ti incoraggia a continuare!

Tiziana Faggiani

Passando e Ripassando
Per le vie della Vita
Incontravo qua e là
Chi sedeva in zazen.
Io volavo su e giù trascinata dal vento ...
Quell'immagine intanto
consentiva un appiglio!
Ora c'è, chi passando di qua, dice a me:
"Alla tua età, seduta ancora in zazen?"
"Eh ..."

Vilma Ruvoletto Myōdō

Certo, è tutto così semplice
essere uno col tutto e
come un girasole guardar il sole.
Sì, ma, alla tua età
ancora qui seduta in zazen?

Ci sto bene e poi
l'opera ancora non è completa.

E mentre lo scrivo vedo bene il paradosso
Eh ... quante parole e quante lacrime ancora.

Indice

Alvise Ryuichi.....	2
Andrea Jitoku.....	2
Andrea Toniatti Anryu.....	3
Andreana Gallo.....	3
Aneta Hokutei.....	4
Anna Capietto.....	4
Anna Mulas.....	5
Carlo Viganò.....	5
Concy Kootei Schiavo.....	6
Eugenio Ghyotan.....	6
Fabrizio Bonanomi Jūshin.....	7
Fabrizio Shochu.....	7
Federico Allegri Shutan.....	8
Filippo Goso.....	8
Francesco Sosen.....	9
Franco Shihan.....	9
Giuseppe Galli Muin.....	10
Ileana Pinter Seikyū.....	10
Laura Grandinetti.....	11
Leo Anfolsi Reiyo.....	11
Lila Chroni.....	12
Loredana Vergini Ian.....	12
Luca Nicotra.....	13
Luciano Dallapè.....	13
Marilena Giklinon.....	14
Mario Nanmon.....	14
Massimiliano Veneziano.....	15
Massimo Shido.....	15
Massimo Zuigan.....	16
Paolo Nesler Shōju.....	17
Patrizia Lazzeri.....	17
Piero Gabellini Zenka.....	18
Raffaella Graziosi Dokin.....	18
Rita Franceschini.....	19
Roberto Myōzen.....	19
Roberto Poggi Raijitsu.....	20
Salvatore Kaizan.....	20
Saverio Bassui.....	21
Silvio Kighen.....	21
Tea Fabri.....	22
Tiziana Faggiani.....	22
Vilma Ruvoletto Myōdō.....	23
.....	4