

**Poesie**  
**anno 1990**

**Sesshin di luglio**

**Tema: Sedersi, camminare, recitare i sutra**

pubblicate sul notiziario di Scaramuccia n. 64 (agosto 1990)

**Sesshin di agosto.**

**Tema: Parlare, ascoltare, il silenzio**

pubblicate sul notiziario di Scaramuccia n. 65 (novembre 1990) e n. 66 (febbraio 1991)

**Le poesie di Luglio** che avevano come tema le seguenti parole  
**"SEDESI, CAMMINARE, RECITARE I SUTRA"**

**Andrea Bertolini**

VOLO  
RIPULIRE IL CORTILE DALLE ERBACCE CHE RICRESCONO SEMPRE  
CHE SIGNIFICA ?  
CORRERE SOTTO IL SOLE  
TUFFARSI NELL'ACQUA GELIDA  
E POI SEDERE,  
CAMMINARE,  
RECITARE I SUTRA  
E LANCIARSI IN VOLO ATTRAVERSO LA NOTTE  
ASPETTANDO LA LUCE DI UN NUOVO GIORNO

**Carlo Vittorio Penzo**

I TRE ATTEGGIAMENTI

NEL CHIASSO DEL MONDO  
NEL CHIASSO MENTALE  
SEDESI

SEGUENDO LA GUIDA  
SUPERANDO GLI OSTACOLI  
CAMMINARE

PER FISSARE I PROPOSITI ..  
PER RINGRAZIARE GLI ANTENATI  
RECITARE I SUTRA

**Egidio Missarelli**

INFINITO PRESENTE

SE CERCHI DI SPIEGARLO, LO PERDI;  
SE NON LO SPIEGHI, LO PERDI UGUALMENTE.  
FORSE QUESTO È " CIÒ ";  
MA FORSE È QUALCOS' ALTRO.  
SEDESI, CAMMINARE, RECITARE I SUTRA;  
INIZI A SCALARE IL MONTE ANALOGO  
SEI STANCO E SOLO  
LA MENTE CONTINUA IL GIOCO DI SEMPRE  
TI GUARDI ALLO SPECCHIO; BRUCI LE VECCHIE FORME.

## **Federico Allegri**

Alzarsi di scatto, e ricominciare a correre;  
recitare i sutra, cercando di inventare qualcosa.  
Poi a insistere in ripetuti fiaschi.  
È pronto il riso ? hai buttato la pasta ?  
Servire il thè; e i biscotti ?  
Intanto correre alla fontana,  
e adesso c'è anche la poesia !  
Camminare. Su quale sentiero ?  
Sedersi, respirare, continuare a sedersi.  
Per salvare tutti gli esseri.

## **Graziella Zappettini**

Nell'alternarsi delle stagioni del proprio cuore  
chiedersi  
se lasciar fluire il pianto di una bimba  
tenacemente aggrappata al suo guscio di insicurezza.  
Nella profondità di un respiro  
camminare, sedersi, recitare i sutra  
per incontrare nel dolore del sole che muore  
la freschezza della luce del mattino  
e per capire  
di chi sono queste lacrime.

## **Luciano Gambino**

SEDESI, CAMMINARE, RECITARE I SUTRA  
Sotto il cielo stellato, zanzare in agguato, un leggero  
venticello ci accarezza la pelle e porta via le  
ribelli, gridi nel bosco di volpe selvatiche, luna  
a Oriente color splendente, noi camminiamo giù  
sotto il suo chiaro, passo dopo passo, notte dopo  
notte, giorno dopo giorno è arrivata l'alba è ora  
dei sutra questo è tutto l'universo recitiamolo  
insieme, che bello ritrovarsi

## **Margherita Laudadio**

Sedersi per imparare a  
conoscere il grande silenzio  
del fuori tempo e fuori spazio  
dove la mente si acquieta  
e si espande: tutto coglie  
ma nulla trattiene.

Camminare per non raggiungere alcun luogo  
ma solo sentire nel proprio respiro  
entrare ed uscire il palito dell'universo.

Recitare i sutra perché il mio respiro  
prenda voce e forza e in  
un unico con quello degli altri  
si tramuti in canto

## **Mauro Aloisi**

Sedersi cercando il lago di quiete  
con l'ombelico nelle narici  
nel ventre del mondo  
Uscire e camminare  
passo dopo passo  
per raggiungere quello che già c'è  
Recitare i sutra  
per scoprire  
da dove il suono sgorga  
e sentire che tutti siamo uno

## **Paola Biancalana**

ANCORA SEDERSI ? ANCORA CAMMINARE ?  
NON VOGLIO - CHE TORMENTO  
NON VOGLIO RECITARE I SUTRA DOMATTINA  
HO SONNO – TANTISSIMO - VOGLIO DORMIRE  
E POI: IN UN ATTIMO: IL SONNO SPARITO  
-NON PIÙ STANCHEZZA-  
E IN UN ATTIMO GALLEGGIO E SPROFONDO INSIEME  
UN ATTIMO O UNA NOTTE ?  
O TUTTO TUTTO IL TEMPO ?  
E STA PER NASCERE UN'ALTRA VOLTA IL SOLE. GRAZIE

## **Paola Cavaliere**

UNIVERSO

Aprire gli occhi del cuore  
Alzarsi e camminare.  
Cercare la luce dell'eternità  
sedersi e meditare.  
Per capire i corretti insegnamenti  
Recitare i sutra e ascoltare.  
Questo  
e il silenzio che è in noi.  
Ecco l'universo.

## **Patrizia Evangelisti**

Questa volta sono fuori,  
faccio la spesa  
lavo i piatti  
leggo un libro  
ma in testa ho un'unica cosa  
sedersi, camminare, recitare i sutra  
è così !  
Ho attraversato il silenzio  
finalmente ho capito  
sono una praticante Ch'an.

## **Pino Cambone**

LA LUCCIOLA

TROVARE LA SOLUZIONE  
NELLA TESTA PARALIZZATA DAI PENSIERI  
SEDERSI, CAMMINARE, RECITARE I SUTRA  
ASPETTARE L'ILLUMINAZIONE

POI IL KINHIN DI NOTTE  
ALL'IMPROVVISO UNA LUCCIOLA NEL BUIO

PTSSS! AMICO  
TANTE STORIE NELLA MENTE  
IO LO FACCIO NATURALMENTE...

## **Reinhold Roncat**

- Sedersi
- Sentirci
- Scivolare per un istante di tempo
- col cuore
- nel momento
- per camminare come bandiere al vento
- per recitare
- i sutra
- dolce, eterno suono
- del momento

## **Renato Andolfato**

kokoro karà (dal cuore)

sedersi  
tante persone in solitudine  
camminare nella notte  
con la luna che ci guarda  
recitare i sutra al mattino  
senza alcuno scopo  
scoprire attimo dopo attimo  
che tutto va avanti  
senza bisogno di sforzarsi.

## **Rosma Scuteri**

Camminare per sedersi, una volta ? O sedersi per camminare tanto ?  
Camminare come soffiare volare. Qualcuno potrebbe dire che è ovvio.  
Camminare come nuotare andare. Qualcuno potrebbe dire che è banale.  
Si potrebbe ora dire anche arrampicare, un po' camminare in  
altezza in larghezza e piedi stretti e a denti stretti.  
Sedersi quando ?  
Camminare per quanto ? Fermarsi per strada o sulla strada,  
recitare i sutra. Si può, al posto giusto nel momento  
giusto. Trovare il momento, quello un po' adatto un po' adeguato  
e al tempo corrispondente. Si potrebbe, qualcuno dice.

## **Vilma Ruvoletto**

Un giorno a Scaramuccia

Tra sonno e veglia, inconsapevolezza e determinazione  
recitare i sutra e ...

bussare energicamente alla grossa porta.

Camminare, sedersi, stare in piedi.

Sera. Seduti insieme sulla piattaforma di cemento.

Chi è che vede la luminosità della luna qui davanti ai miei occhi ?

Chi è che ordina al mio cuore

di fare questo inchino a mani unite ?

Vilma, Mu, la purezza del bimbo che ho nel grembo ?

## **Le Poesie di Agosto**

Il tema di questo mese "**PARLARE, ASCOLTARE, IL SILENZIO**"

## **Vilma Ruvoletto**

La bilancis immaginaria

Tra inspirare ed espirare

ascoltare e parlare,

tra ogni movimento di tai-chi

chi è ?

sospeso sull'asse di una bilancia

si apre il mistero. Silenzio.

La vita dalla morte, la morte dalla vita.

Com'è difficile morire a se stessi !

ed è così naturale come ciò avviene già

## **Tina**

Qualcuno sta parlando del silenzio

Ascolta

La cicala si prepara a cantare ancora

Un momento pieno di attesa

Aspettando che appaia l'Eternità

Solo ascoltano come la campana

suona nel profondo

Respiro.

Le stelle contano i nostri numeri, è

un lontano fischio di un treno veloce.

## Timo Klemola

Six years ago I came to this place,  
because I thought I had lost something.  
Well - I have not found it yet.  
- Nor do I know what I had lost - if anything.  
Anyway - they still talk the same strange  
language as before.  
Again I am listening to the rain,  
the tunder, the cats fighting.  
And - suddenly -the silence  
embraces me like a warm blanket.

(traduzione)  
Sei anni fa io venni in questo luogo  
perché pensavo di avere perso qualcosa.  
Bene, ancora non l'ho trovato, e neanche  
so cosa avevo perso, se era qualcosa.  
In ogni modo, essi ancora parlano la strana  
lingua di prima.  
Io sto ancora ascoltando la pioggia,  
il tuono, i gatti che lottano.  
E, improvvisamente, il silenzio  
mi avvolge come una calda coperta.

## Tapio Koshi

On my way to the fontana  
I found a whitepig's spike,  
a whitepig's spike.  
It is  
better to drink  
tea in the shadow  
than in the sunshine.  
In a quiet night  
grapes drink the light of the moon  
Parlare, ascoltare e ...

(traduzione)  
In cammino verso la fontana  
ho trovato l'aculeo di un istrice,  
l'aculeo di un istrice.  
È  
meglio bere  
il tè all'ombra  
che sotto il sole.  
In una notte calma  
l'uva beve la luce della luna.  
Parlare, ascoltare e...

Sinikka Tormala

PARLARE ALL'ERBACCIA

CIAO, SONO ANCORA QUI CON LA ZAPPA CHE NON TAGLIA.  
INDIFESO SOLDATO CONTRO UN FORTE NEMICO.  
TI SENTO RIDERE DI ME, TU SAI CHE LA MIA LOTTA È VANA.  
TI AVVISO, ASCOLTAMI: IL PROSSIMO ANNO TORNERÒ CON MIGLIORI ARMI  
TI MOSTRERÒ UNA BEN AFFILATA ZAPPA FINLANDESE.  
TU SAI CHE È SOLO UNA VANTERIA  
MA DOPO TUTTO NON HO NIENTE CONTRO DI TE .  
È BELLO VEDERTI CRESCERE TRA I MATTONI.  
NON CAPISCO PERCHÉ TI VOGLIONO DISTRUGGERE.  
ERBACCE, FACCIAMO LA PACE !  
CARA ERBA TU MIA HAI INSEGNATO IL SILENZIO.

## **Roberto Boldrini**

Parlare del tè e del pane  
ascoltare lo scroscio della pioggia,  
la forza del vento,  
il chiarore del fulmine  
e il tremore della vigna  
mentre s'accende  
rossa la luna  
e il silenzio  
ha il sapore  
delle nuvole.

## **Renzo Ravagnan**

LA PROVA  
HO ASCOLTATO LA VOCE DEL MAESTRO  
HO PARLATO CON GLI AMICI  
MI È STATO DETTO:  
LA STRADA È DIFFICILE  
HO TAGLIATO L'ERBA DEL CAMPO  
MI SONO FERMATO  
RIUSCIRÒ MAI A VIVERE IL SILENZIO ?  
LUCI, COLORI, SUONI  
MI ATTIRANO.

## **Renato Aprea**

COME LE CARTE  
SI MESCOLANO A SCARAMUCC[A  
IL CORPO E LA MENTE.  
SOVENTE È INUTILE PARLARE  
ASCOLTARE CON IL CUORE ARDUO  
IL SILENZIO POI ...  
FRESCA RUGIADA SU FICHI MATURI.  
MA CHI VUOLE MATURARSI ?  
FORSE MEGLIO RESTARE COME UVA AD AGOSTO  
NÉ BUONA NÉ CATTIVA.

## **Patrizia Evangelista**

Parlare col vento  
con le nuvole, con la notte  
e poi ascoltare i grilli  
e poi ancora ricordare  
la prima volta seduta  
tante smanie, tanti perché  
è impossibile dimenticare  
ma tutto è lontano  
come una volta in più soltanto,  
e poi il silenzio



## **Paolo Scapinello**

e ...  
nel silenzio  
IL SILENZIO  
che mi parla  
che mi ascolta  
ora,  
che diverso  
e'  
parlare e  
ascoltare

## **Paola Padovan**

Parlare,  
di se stessi con gli altri:  
un gesto d'amore  
che trovo difficile.  
Imparare ad ascoltare  
il silenzio  
sembra quasi impossibile.  
Ho un muro davanti  
ma ho voglia di sfondarlo.

AL SOLE È CALDO  
MI SIEDO PER TERRA  
MILLE SUONI DA ASCOLTARE  
ANCHE RUMORI DI ZAPPE  
ANCHE SENTO PARLARE NEL CAMPO  
E IL SILENZIO ?  
OGNI TANTO  
MI PARE  
CHE PASSI  
ATTRAVERSO LA PELLE – BUONGIORNO

## **Mika Lepisto**

Poema drammatico

Personaggi: Asceta, La Voce

Atto primo

Notte. La pace dell'universo sarebbe perfetta se non ci fosse un povero asceta che si lamenta di fronte alla sua capanna.

Improvvisamente soffia il vento e si sente una voce.

La Voce: Ascolta ! Ascoltami !

Asceta: O gran Dio. Chi parla ? Cosa vuoi ?

La Voce: Sono La Voce e ho un messaggio per te.

Asceta: Un messaggio ? Da chi ?

La Voce: Dal Sé.

Asceta: A me. Sì...

La Voce: Devi essere coraggioso. Devi osare.

Asceta: Osare ? Cosa significa ?

Il vento soffia ancora ma non porta una risposta.

Atto secondo

Silenzio sopra tutta la terra e i mari.

Si vede un asceta seduto di fronte alla sua capanna.

Sta meditando sul messaggio appena ricevuto ?

## **Mauro Aloisi**

Se potessi immergere l'orecchio nel fondo del mare

Indietro, nel tempo che mai è iniziato

Con l'occhio vedrei, quel canto che tutto commuove.

Nel sogno è ancora la vita

Sordi, muti, ma sempre parlanti

Ed io, ignaro di tutto

Vado colmando, conchiglia già piena di luce

Quando, la luna che cambia colore

Ascoltare il silenzio, che tutto pervade

Parlare soltanto, con suoni del cuore.

## **Maurizio Felici**

PARLARE E ASCOLTARE

VENTO DEL NORD, ALTRE VOLTE SOFFIAVI

NEGLI ALBERI, LA TUA VOCE RICONOSCO

PAROLE NESSUNA CHE SI FERMI.

MEGLIO IL CORVO CHE GRIDA AD EST

FORSE HA GIÀ TROVATO, E LE ANATRE

SONO PARTITE TANTO TEMPO FA.

QUALCOSA ANCORA RACCONTA LA SUA STORIA

E LA MIA; IO SOLO ASCOLTO E IL SILENZIO

HA UNA FORTE VOCE.

## **Maurizio Castellan**

Parlare  
per comunicare  
per aiutare  
Ascoltare  
per imparare  
per amare.  
E il silenzio  
per onorare il creato,  
per ringraziare i propri genitori e i propri benefattori  
e per riposare.

## **Massimo Squilloni**

L'abbiam gridato forte  
sette giorni:  
non esiste  
occhio orecchio naso  
lingua corpo intelletto  
La poesia, allora, come farò a scriverla ?  
Parlare e Ascoltare sono già Via  
il Silenzio se lo chiamo non risponde  
La Via c'è  
ma quanto sale !!

## **Margherita Laudadio**

È di nuovo giorno qui sulla collina.  
Guardo il cielo, guardo l'erba  
e giro gli occhi ancora:  
nuvole, luna, sole, fiori, insetti, volo di rondini,..  
Tutto mi circonda e mi comprende.  
A che serve parlare ?  
Non mi voglio far catturare;  
c'è il grande silenzio  
che mi chiama e mi attende:  
ha un mondo immenso da farmi " ascoltare ".

## **Keiko Gianfranco Lustrissimi**

Il vento soffia nella gola, ricordi di montagna, scrosci di  
pioggia e grandine, fili d'argento fra cielo e terra; cumuli di  
nubi all'orizzonte, cielo color pece, nero, grigio, azzurro, fasci di  
luce dorata squarciano all'unisono, con i tuoni il tetto di nubi.  
Parlare, ascoltare, ridere, prendere il tè, camminare, correre,  
bagnarsi e di nuovo sedere. Pensieri, emozioni, ricordi, come nubi  
oscurano la mente; suona il campanello, qualcosa muore o forse  
si allontana, ma dal profondo il koan ti scuote, ti  
riconcilia al respiro, ti calma e con la notte arriva il  
Silenzio.

## **Mario Fatibene**

IL PARLARE E L'ASCOLTARE NON SONO I DONI DEL SILENZIO ?  
NON CONOSCO QUESTO SILENZIO SE NON NEL PROFONDO SONNO QUANDO  
NAVIGO COME UN SEME DELL'UNIVERSO NELL'ASCOLTO SENZA FINE  
MA NEL RISVEGLIO CON LA MIA PICCOLA MENTE DI ASTUZIE  
E TRAPPOLE DI CUI SONO FEDELE SCHIAVO ASCOLTO IMMAGINI  
SENZA SUONO E SUONI SENZA VITA  
E SOLO A VOLTE VEDO SENZA MEMORIE INSANGUINATE  
E CAMMINO SENZA IL DOLORE D'ARRIVARE  
MA VOGLIO VIVERE QUI E ORA  
NEL PERFETTO E MISTERIOSO SILENZIO DELLA VITA

## **Luigia Pastrello**

BLACK-OUT IN CITTÀ ,  
LE RADIO NON POSSONO PARLARE,  
E NOI NON LE POSSIAMO ASCOLTARE.  
TUTTO È BUIO  
E IL SILENZIO È IL SOLO A FARSI SENTIRE  
SIAMO QUI  
SEDUTI SUI CUSCINI  
OGNUNO SOLO CON SE STESSO  
E L'ENERGIA  
PRONTA CON UN CLACK AD ILLUMINARE.

## **Luciano Gambino**

La vecchia intricosa

Parlare e ascoltare ascoltare e parlare  
cosaltro c'è da fare.  
Un sogno, in un lampo mi fa attraversare, il sole,  
la luna e il mare, e poi ritornare; ma ha già  
finito di parlare! Ricominciamo ad ascoltare; e  
poi a parlare; a te non darò più da mangiare e ti darò  
tanto da fare finché mi lascerai andare e nel mare  
tuffare col silenzio d'assaporare.

## **Lidia Meriggi**

### ASCOLTARE

CI SONO UOMINI E DONNE DALLE GRANDI ORECCHIE  
NELLE LORO ORECCHIE ENTRA PROPRIO DI TUTTO  
MA SONO CONVINTI DI SENTIRE SOLO LE COSE  
PIÙ GRANDI QUELLE PIÙ IMPORTANTI  
SOFFRONO PURTROPPO DI UNA GRAVE MALATTIA  
LA "PRESUNZIONE"  
POI CI SONO UOMINI E DONNE DALLE PICCOLISSIME  
ORECCHIE SEMBRA CHE NON CAPISCA NO NIENTE  
INVECE SONO COSÌ ATTENTI CHE SENTONO  
IL LIEVE FRUSCIO DELLO SCORRERE DEL TEMPO

### PARLARE

CI SONO UOMINI E DONNE DALLE GRANDI BOCHE  
NON È DETTO CHE DICANO MOLTE PAROLE  
MA SONO CONVINTI DI DIRE SEMPRE IL GIUSTO  
POI CI SONO UOMINI E DONNE DALLE PICCOLISSIME  
BOCCE FORSE NON È MOLTO IMPORTANTE  
QUALI PAROLE DICANO MA TI OFFRONO VOLENTIERI  
UN SORRISO

### E POI IL SILENZIO

AL SILENZIO NON IMPORTA COSA GLI UOMINI  
O LE DONNE ABBIANO  
IL SILENZIO SCEGLIE SOLO CHI SA MORIRE

## **Gencho Maurizio Zeppilli**

Dal bar in cui lavoro eccomi catapultato  
nel cuore della notte della sesshin,  
Ore ed ore trascorse a parlare le voci e le vite  
di avventori desiderosi di bevande e di calore umano;  
ore ed ore immersi ad ascoltare il pulsare  
di mille e mille respiri, lottati fino all'ultima stilla.  
Ed il silenzio, casto,  
che inesorabile spinge ognuno  
nella Ricerca del Maestro.

## **Fabio Baggiani**

Quante volte si vorrebbe parlare  
tante cose si vorrebbero dire.  
L'attenzione degli altri  
    aspettare sapere bisogna  
sapere ascoltare  
    sapere parlare  
non esser distratti  
sapere entrare  
    saper uscire ...  
e il silenzio ... si copre di rumori.

## **Claudio Giannotti**

MANI CHE TENDONO AL CIELO,  
VOLTI CHE SCRUTANO L'UNIVERSO,  
MENTI CHE CERCANO I PERCHÉ,  
COS' È LA VITA ?  
ANIME CHE VOGLIONO PARLARE  
E ASCOLTARE IL SÉ, L'ALTRO, IL COSMO.  
DOMANDE CHE RIMANGONO SOSPESE,  
NELL'ARIA.  
E, NELL'ARIA, IL SILENZIO DEL VENTO  
HA PIÙ RISPOSTE DI MILLE PAROLE.

## **Anna De Filippi**

La guida

Il mio parlare  
ai fili d'erba  
ho appeso  
sai ! ...  
Ti ho ascoltato  
danzare come l'airone.  
Sui picchi delle montagne  
seguirò le tue tracce  
in silenzio.