

Poesie
anno 1991

Sesshin di luglio
Tema: Se apro gli occhi

pubblicate sul notiziario di Scaramuccia n. 68 (agosto 1991)

Sesshin di agosto.
Tema: E cosa resta dell'estate di tre anni fa

pubblicate sul notiziario di Scaramuccia n. 69 (dicembre 1991) e n. 70 (marzo 1992)

Corso di arrampicata-yoga-taici di agosto (Ferentillo).
Tema: Dolci colline e ripide pareti

pubblicate su un foglio allegato al notiziario di Scaramuccia n. 69 (dicembre 1991)

Ed ecco le poesie di Luglio che avevano da inserire la frase
" **SE APRO GLI OCCHI** "

Andrea Bertolini

NEL CALDO TORRIDO LAVORARE
NEL FRESCO ZENDO MEDITARE
SEDESI SOTTO LE STELLE
E ASCOLTARE LE RANE
INTERROGANDO L'UNIVERSO
LE NOSTRE FIGURE SI STAGLIANO SULL'ORSA MAGGIORE
NEL BOSCO CANTANO GLI UCCELLI NOTTURNI
ORA, SE APRO GLI OCCHI
ED ASCOLTO SOLO IL MIO RESPIRO
L'UNIVERSO MI AVVOLGE E DAL SUO CENTRO TUTTO AMMIRO

Attilio Gorza

Se apro gli occhi
amo la vita
e temo la morte
ma
se li socchiudo
seduto in silenzio
chissà,
forse un giorno
sorridente
me ne andrò.

Gencho Maurizio Zeppilli

Se apro gli occhi,
Maestro,
io vedo il Mondo !
Se apro gli occhi,
Maestro,
io lo guardo così com'è !
Se apro gli occhi,
Maestro,
lo devo a Lei,
Maestro !

Gianfranco Bonola

Se apro gli occhi
un falco volteggia sul tai-ci
e il rospo attende educato
che si liberi il bagno.
Smeraldina mi fissa una rana
(uno stagno non manca !).
C'è davvero tutto,
se solo apri gli occhi,
" non quelli azzurri,
gli altri, dietro ".

Gianfranco Keiko Lustrissimi

Immagino che un fulmine mi potrebbe
attraversare dalla testa ai piedi ...
Se apro gli occhi, l'attimo successivo
l'universo non sarà per me mai più' come prima.
Una luce nuova illuminerebbe le cose che guardo,
forse vedrei il mondo per la prima volta
senza filtri e abbagli.
Si potrebbe illuminare il mondo di
nuova luce e di speranze ...

Luigia Pastrello

SONO NATA
MA ANCORA NON HO APERTO GLI OCCHI
UN PICCOLO TORRENTE DI MONTAGNA
ACQUA LIMPIDA CHE
AVVOLGE CON LA SUA NATURA SEMPLICE
OGNI CORPO
SE APRO GLI OCCHI RINASCO
E QUESTO PICCOLO TORRENTE
È DIVENTATO IL MARE
UNA PICCOLA PARTE DELL'UNIVERSO

Margherita Laudadio

SPLENDE IL SOLE
MA NON LO VEDO.
MI PARLI
E NON TI SENTO.
MUOVO LA BOCCA
MA NON PARLO.

SE APRO GLI OCCHI
VEDO IL SOLE CHE SPLENDE,
TU MI PARLI E IO TI SENTO,
MUOVO LA BOCCA E PARLO !

Mario Fatibene

NELLO STESSO
SANGUE NELLO
STESSO SOGNO
CADONO CITTÀ CADONO
I CORPI I BUDDA I CRISTO
I MAESTRI CADONO
I SECOLI CADE QUESTO
SOGNO DI VITA
QUESTO SOGNO DI MORTE
SE APRO GLI OCCHI

Paola Padovan

IL SILENZIO RESTA UGUALE
SE I MIEI OCCHI
RESTANO CHIUSI O APERTI,
COSÌ COME IL RESPIRO NON CAMBIA
E LE COSE NON MUTANO.

MA SE APRO GLI OCCHI
POSSO OSSERVARE
CIÒ CHE MI CIRCONDA
E VIVERLO,
CON GIOIA, FATICA, AMORE, PASSIONE.

Patrizia Evangelista

Se apro gli occhi
vedo un campo di stoppia
vigne odorose di zolfo
nel rumore di motori lontani.
Questo caldo è abbagliante !
Ha cercando fra qualche collina,
ho visto una stella tra il grano
e il mio cuore si è posato.
Sotto un albero frondoso
mi riposo

Reinhold Roncat

Saltare una siepe per scivolare un po' via
Odore di fieno e cavallette a migliaia
e questa gente che non smette mai
di chiacchierare
Ma oltre
Saltare il muro sedendo al suolo
Verso il deserto del respiro, che
se apro gli occhi è fiorito di nuovo
Lì dove regna il colore
quello scuro della notte e quello chiaro sotto il sole

Roberto Vannucci

Sogni
di smarrimento...
Sogni
di albe
impietose...
Ma,
se apro gli occhi,
quieti i tramonti
e fulgide
le notti.

Vincenzo Pane

VIAGGIARE PER ANNI
IN UN MARE DI NEBBIA
SEDESI IN UN'ISOLA
RITROVARE LA VIA
LA REALTÀ APPARE
SE APRO GLI OCCHI
LA NEBBIA SVANISCE
NEL VUOTO
LA VERA NATURA
ILLUMINA IL CAMMINO

Le poesie della sesshin di Agosto, la cui frase era:
E COSA RESTA DELL'ESTATE DI TRE ANNI FA

Federico Allegri

E che cosa resta dell'estate di tre anni fa.
E di questi trent'anni ?
E di ieri ? E di oggi ?
Ricordi, rimpianti, speranze.

Il canto delle cicale,
le amicizie che si affinano,
i gatti che proliferano.

Gli anni, inesorabili: sempre diversi e sempre uguali.
Senza comprendere.
Ma si riinizia, che è tutto sempre nuovo. E aperto.

Emanuela Mazzoni

E cosa resta dell'estate di tre anni fa

Radicata
nella verde città multicolore
cogliere, tentativo affannoso, la solitudine.
Finiva sempre col numero due.

Sconfitta, arresa, fine dell'attesa.

Nomade
con la città nel cuore
magia, l'uno e' sbocciato.
Fragile esile ora c'è.

Fabio Baggiani

E COSA RESTA
DELL'ESTATE
DI TRE ANNI FA ?

E COSA RESTERÀ DI
QUEST'ESTATE
TRA TRE ANNI

UN SOFFIO DI VENTO CALDO
LA BREZZA FRESCA
DELLA SERA

Fernando Iraci

È sta'-ta e-sta'-te e magari re-sta' pure
sta' ... sta' ... sta' ... sta ... sta'... "KAIHAN !"
Ai falchi cosa resta dell'estate,
non volavano così in basso prima..
E cosa resta nella piazza Tien-An-Men ?
cosa resta nel "zazen-tutta-la-notte" ?
cosa resta nella testa ?
forse il canto dei grilli ..

Gencho Maurizio Zeppilli

E cosa resta dell'estate di 3 anni fa ...
chiudo gli occhi e ... la mente sembra scivolar via,
come inebriata dalle mille fisionomie dei volti;
ed ognuno di essi par che si accomodi e disfi
nel deposito dell'anima,
come foglie che trascolorano ai piedi di alberi frondosi ...

Ieri, come nell'oggi e come sempre la Certezza
del suo Richiamo, la Certezza della sua severa Traiettorie,
la Certezza di trovar Deposito e Trasformazione
di tutti i nostri errori e difetti e tentativi di esser
Uomini Veri !

Gianfranco Lustrissimi

La Sovrana Impermanenza

Dimenticate in un cassetto, forse solo
una cartolina e qualche foto restano dell'estate
di 3 anni fa. Nell'archivio della memoria
mescolati e confusi, fatti, persone, situazioni
ed emozioni sono ormai sbiaditi ricordi.
Grande sovrana del mondo, l'impermanenza
regna incontrastata sulle faccende umane,
lasciando essa sì il suo indelebile
ed incancellabile marchio.

Lidia Meriggi

“ E COSA RESTA DELL'ESTATE DI TRE ANNI FA ”

ORA, RIMANGO
COME IN QUELL'ISTANTE
PRECEDENTE
IN UN PENSIERO .
VAGANTE
CON UN FUTURO
NASCENTE
COME UN GIORNO FA
COME TRE ANNI FA
COME CENT'ANNI FA

Margherita Laudadio

In un batter di ciglia
il presente è subito passato
e il futuro presente.
Giorni, mesi, anni si susseguono
e sempre più cresce l'ansia del tempo che passa.
Ma poi che cosa resta ?
Che cosa resta dell'estate di 3 anni fa ?
Perché tanto affanno a darsi da fare se
non c'è nulla da raggiungere ?
La quiete delle stelle, la calura su questa collina,
il mio star seduta nel silenzio, incurante
del tempo che scorre, mi parlano di eternità,
di tempo che si ferma, che non esiste.

Matti Harilo

ARE YOU TALKING TO ME ? ME WHO ?

THE SUMMER THREE YEAR AGO. I REMEMBER THE SUMMERNIGHT
IN NORTHERN FINLAND, A COTTAGE BY THE LAKE, THE YELLINGS OF
KUIKKA*-COUPLE, YOU AND YOUR SALTED SNEATDROPS ON THE TIP
OF MY TONGUE. WHO ARE YOU ?

ABOUT THIS SUMMER I REMEMBER THE COUNTRY OF ITALY: PEOPLE
TALKING WITH HANDS, HILLS OF UMBRIA, AND SUN LAUGHING CRUELLY.
I ALSO REMEMBER THE PAIN OF MY THIGH. THE CRAZY MONKEY
-ENDLESSLY CHATTERING- INSIDE MY HEAD, STILNESS THAT ENTERS
WITHOUT MY CALLING, GOES AWAY WHEN I ASK IT TO STAY.
WHO AM I ?

AND WHAT REMAINS OF THE SUMMER THREE AGO,
OR THIS SUMMER ? IT'S BLOWING IN THE FELL.*

* KUIKKA: grande uccello dei laqhi / FELL: colline o montagne.

Matti Parkkali

THREE UNAVAILED

THERE ARE THREE BASIC POWER IN MACROKOSMOS

AATMA-BUDDHI -MANAS

THE HUMAN BEING, MICROCOSMOS, IS ALSO COMBINED BY THESE POWERS.

AND WHAT REMAINS FROM THE LIFE THREE INCARNATIONS AGO ?

AND WHAT REMAINS FROM THE SUMMER THREE YEARS AGO ?

AND WHAT REMAINS FROM THE TIME THREE HOURS AGO ?

WHEN WE TREAT EACH OTHERS IN LOVING BROTHERHOOD,

IN THE BEAM OF THESE POWERS,

THE MOMENTS WILL (REMAIN) STAY FOREVER.

-NEVER KNOWING THAT UNAVAILED TRUTH.

Maurizio Castellan

E cosa resta dell'estate di tre anni fa,

tutto, è rimasto tutto,

tutto a portata di mano,

a portata di gambe

e di occhi,

basta volerlo;

il tempo, non esiste,

è sempre la stessa estate,

anche se, di quella di tre anni fa,

ricordo poco o nulla.

Mauro Aloisi

UNO, DIECI, DUECENTO MILIONI DI ANNI FA

COSA È RIMASTO INCASTRATO TRA LE CELLULE

OPPURE AGGANCIATO NELL'ELICA DOPPIA ?

NELLA MENTE, MI DICONO

NIENTE SI AGGIUNGE

NIENTE SI TOGLIE

E COSA È RIMASTO DELL'ESTATE DI TRE ANNI FA

DI CERTO UN MURO DAVANTI AGLI OCCHI

PERÒ SE RICORDO BENE L'ANNO

COME ERA PROFUMATA LA LAVANDA IN AGOSTO.

Patrizia Evangelista

La cicala stride ininterrotta
accompagna i miei pensieri
e cosa resta dell'estate di tre anni fa
forse la cicale
tutte le estati si assomigliano
ormai anche questa sta finendo
e già penso all'autunno
il tempo è fermo
ora
qui non c'è più un alito di vento

Piero Gabellini

CONTO ALLA ROVESCIA.
TRE NOTTI DI RESISTENZA
PER POI PERDERE IL FILO.
LAMPI DI INAFFERRABILE VITALITÀ
IN UNA NEBBIA DI DISPERATA INCOSCENZA.
COMUNQUE È LA' CHE ASPETTA, NON SI PUÒ EVITARE.
ALLORA GODERNE, FINCHÉ POSSIBILE;
E POI SCIOGLIERSI PER VAGLIARE CIÒ CHE RESTA.
E COSA RESTA DELL'ESTATE DI TRE ANNI FA ?
DUE LAME NELLA SCHIENA E ODORE DI LAVANDA.

Renato Aprea

Così, l'incalzare di rapidi giorni
e di notti dal sonno profondo
segna, ad un tempo, l'inquieta
felicità di sostare, scrutare, attendere,
e l'immagine sfuocata del passato.
Ma, da quanto tempo ristai ?
E cosa resta dell'estate di tre anni fa ?
La massa luminosa del sole ?
La pienezza di un amore in montagna ?
I frammenti sottili di un insegnamento diretto ?

Roberto Vannucci

Consapevolezze forzate
in un laboratorio che opprime ...
Vicoli di cielo persi dietro
un angolo di mondo ...
Il tempo vola come una freccia;
quando arriverà la morte
su una zampa sola ?
E cosa resta dell'inverno, della primavera,
dell'estate di due, tre, dieci,
mille anni fa ?

Tapio Koshi

Il sole, le cicale, il piccone e la pala, respirando
più forte brilla il sole
più forte le cicale gridano.
E più strettamente ti attacchi al vuoto
più difficile è' continuare.
Colpisci il terreno con il piccone.
Nella notte sediamo come rane
pronti a saltare nel vuoto.
E cosa è rimasto dell'estate di 3 anni fa ?
Inspirare, espirare e tutto ciò che non è stato lasciato.

Timo Klemola

How difficult it is
to drop off body and mind
-the past and the future.
" And what is there still left
of the summer three years ago ?"
Question like this
bother my mind
when I try just to sit;
to experience the breathing
 of the universe in me
and to fade my hard ago away.

Vincenzo Pane

E COSA RESTA DELL'ESTATE
DI TRE ANNI FA
IL KOAN
SCARAMUCCIA
E QUALCHE MURO IN PIÙ
LA CORSA E IL BAGNO ALLA FONTANA
IL SOLE LA LUNA
IL CIELO LA TERRA
RESTA TUTTO
RESTA NIENTE

Danilo (Arrivato soltanto l'ultima notte)

Cosa è rimasto dell'estate di tre anni fa ?
Farse l'inizio di un grande cammino.

LE POESIE DEL CORSO DI ARRAMPICATA-YOGA-TAICI DELL'AGOSTO 1991

La raccolta che trascrivo qui di seguito è costituita dalle poesie scritte dagli allievi che hanno partecipato al corso.

L'idea di scrivere di sé e della settimana mi è venuta durante una delle sedute di yoga, ed è stata accettata dagli allievi con una iniziale diffidenza, convertitasi poi in una completa partecipazione, come si può leggere dai testi.

Questi fogli sono al di fuori del notiziario e verranno inviati a tutti quelli che lo ricevono sia in forma completa come in quella ridotta della "scuola della montagna".

Non servono commenti da parte mia, le parole parlano da sé, solo mi viene da pensare che scrivere poesie, specialmente su un tema stabilito, sia un'attività che, se non proprio piace, almeno è stimolante, come lo sono l'arrampicare, fare taici, yoga, sciare.

Il tema della poesia, che doveva essere, come al solito, di sole dieci righe, non di più e non di meno ! E che poteva essere utilizzato liberissimamente, è il seguente:

“ DOLCI COLLINE E RIIPE PARETI “

Alberto

su dolci colline
abbiamo arrampicato,
su ripide pareti
ci siamo riposati.

mani, piedi, cuore,
la gioia di una corda che sale.

Il nulla corre veloce sulle rocce,
io lo inseguo con un dito.
Guardando un po' più in alto
sono già appeso alle nuvole !

Anna

Arrampicata Yoga Tai-chi
rocce scarpette rinvii
voli gesti voci
solidarietà nelle paure comuni
su ripide pareti nascoste fra dolci colline
domande e gesti antichi
per risposte forse mai trovate
misteri forse svelati piano
per annullare mostri sopiti
eppure vinti

Carlo

L'aquila è
silenziosa
sopra le dolci colline
le vette innevate
i fiumi e le cascate.
Fragilità sospesa
dalle ripide pareti
e da lì
la osservo.

Daniela F.

Giorni sfioriti fra le dita.
Ormai solo dolci piacevoli
ricordi
di colline palpitanti
nel calore estivo,
di voci di cicale
cui fanno eco pensieri tristi,
di insospettato orgoglio
emerso d'improvviso
di fronte a ripide pareti.

Daniela B.

Il terzo giorno

Il terzo giorno di un corso con il Maestro
mi assale sempre la disperazione.
Il ritmo è martellante,
il caldo, la fatica ed i miei rituali insoddisfatti
sono come uno zaino pesante da portare fino in vetta.
Anche stavolta ho rispettato l'appuntamento
ma adesso sto bene, sto a casa mia
tra queste dolci colline,
senza più ripide pareti da superare.

Davide

TENUE TRACCIA DI FUMO
ABBANDONA DOLCI OMBROSE COLLINE

ALZARSI LUNGO RIPIDE PARETI
E RICADERE SU SE STESSI

PERDERSI DIETRO DUBBIOSI PENSIERI
RITROVANDOSI IN UNA VOCE

INNALZARSI CON UN RESPIRO
SCIVOLANDO SU QUELLO SUCCESSIVO

ONDA CHE AVVOLGE
ABBANDONA E RIAVVOLGE

Francesco

L'ultimo appiglio

La ripida parete
è contro il mio viso
le dolci colline
sono nella mia mente.
Saldo, salgo la ripida parete
della mia vita
solo
cercando l'equilibrio e la forza,
le dolci colline son lì
ma cerco sempre l'ultimo appiglio.

Gastone

Dalle ossa della terra affiorano
Onde di pietra;
Lontane, chiare di vento
Colline azzurre
Incontro al cielo

Dividono
Oltre le pareti dell'essere
Le ripide vie del pensiero
Chiuse nell'immobile
Infinito

Guido

Silenzio, sogno d'estate.
Risveglio tra dolci colline
intrecci di rondini al primo sole gaie.
Presto insieme, allegre arrampicate
ripide pareti sono strette le scarpine,
zitti i grilli tocca alle cicale tra alberi e pietraie.
Mi guardo intorno all'acqua della serpa
un'ora che sta di ristoro e siesta,
il fardello lascio qui come uno sherpa
yoga e taichi qualcosa in me si desta.

Loredana

DOLCI COLLINE E RIPIDE PARETI

UN ALITO DI VENTO
SFIORA IL VISO
MENTRE A GAMBE INCROCIATE
SI RICERCA SE STESSI
UN TUFFO NELL'ACQUA GELATA
E UN GRUPPO DI AMICI IN COMPAGNIA
CON CUI DIVIDERE L'ACQUA
L'ANSIA E LA GIOIA
DI RISALIRE LA VIA

Luciano

Tutti davvero simpatici gli allievi.
Il sole quasi implacabile.
Paure ed emozioni bruciate un tanto al kilo.
Sudore, sete e panini
e giù al fiume
e su e giù per ...
dolci colline e ripide pareti
senza sosta !
Solo per non pensare qui
alla gioia di ora.

Marcella

All'ombra familiare di dolci colline,
fusa e confusa nel sole all'abbazia,
lanciandomi a tastoni nel Vuoto
e scalando ripide pareti.
Sono qui.
Sensazioni mi frustano e mi accarezzano,
ed io intravedo ciò che cerco:
goccia a goccia, come nasce un ruscello,
mi riempio di pace.
E intorno a tutto, il maestro.

Marco

I CIUFFI D'ERBA RINSECCHITI, UN PO' RADII
GLI AGHI DEI PINI, CHE SI CONFICCANO NEL MATERASSINO
IL SOLE CALDO, LIMPIDO, CHE FA CERCARE L'OMBRA
IL VENTICELLO, OGNI TANTO, BASTA CHE NON VENGA UN TEMPORALE
QUEI BEI BUCHI, PER QUATTRO DITA, LASSÙ, TROPPO IN ALTO
E TUTTE 'STE TACCHETTE, NEANCHE UNA CHE DIA FIDUCIA
IL RESPIRO PIENO DI SAVASANA, DA NON ALZARSI MAI PIÙ
L'APNEA, E POI IL FIATONE, IN STRAPIOMBO, LA LOTTA
LE DOLCI COLLINE FIN TROPPO DOLCI
LE RIPIDE PARETI, ACCIDENTI, TROPPO RIPIDE !

Nadia

Ripide pareti
tra verdi colline
momenti d'ansia
malinconia
dolci momenti
un grande energia
passi leggeri
decisi sicuri
poi la catena
ed è come volare

Patrizia

“ A te “

In questo momento di rinascita
vedo davanti a me le dolci colline
della mia infanzia e la tua
mano forte che stringeva la mia.
Ora tu sei lì stanco ad aspettare
in silenzio che ti porti lontano e
mentre io sto preparando il
cammino, queste ripide pareti
graffiano il mio fuoco, la mia
terra, la mia acqua ... ma non fanno poi troppo male.

Piero

AMO LA BELVA E IL BALENO

SU NEL CIELO SERENO
DELLE NOTTI STELLATE
IMPROVVISO IL BALENO

NELLA SPLENDIDA SELVA
SPEZZA IL CANTO DEL VENTO
UN RUGGITO DI BELVA

TRA I PANORAMI QUIETI
DELLE DOLCI COLLINE
LE RIPIDE PARETI

Pino e Guido

Ebbri ... respiri di gruppo
tra queste dolci colline m'intruppo,
acqua, borraccia, tappeto e sudore
qui passano oneste serene le ore.
Buona energia, tutto mi piace
cicale, rinvii e il resto tace.
Forme rapite e concentrazione
maestro e compagni sembra il Giappone.
La mente che scorre, si osserva, si apre.
Libero, vedo lontano da queste ripide pareti.

Roberto

Il sole carezza le dolci colline
carezza il fluido, armonico movimento del tai-chi
riscalda le ripide pareti della Montagna.
Tu Taino lì ci conduci
e il cuore di ognuno di noi batte forte
e si ricongiunge con l'unità
con l'essere universale di cui facciamo parte
dal quale a volte ci sentiamo separati
Grazie Taino
grazie per averci indicato un sentiero

Rossella

Ritrovare il proprio centro.
Non c'è nulla che debba essere fatto
Non c'è alcun luogo dove andare.

Tra le dolci colline
Nel chiostro dell'abbazia
Ritrovare il proprio centro.

Sulle ripide pareti
Tentare il gioco della vita e della morte.
Affiora, chissà da dove,
un sorriso.

Stefano

L'inizio è per gioco (eppure speravo)
poi, scopro qualcosa o qualcuno
accolto nel ventre delle dolci colline

Ed è subito il nuovo, emozione reale
non c'è tempo né voglia per illuder la mente

Mi rivedo una vita, e sorridono
come schermo e risposte le ripide pareti
Tenacia, destrezza, equilibrio
sicurezza di persone sicure
Ora, voglio salire

Vincenzo

ARRAMPICARE

IN QUESTE DOLCI COLLINE
HO COMINCIATO AD IMPARARE
L'ARRAMPICATA DI RIPIDE PARETI
AGGRAPPATO MANI E PIEDI
UN PASSO DOPO L'ALTRO
MENTE E CORPO UNITI
PER NON MOLLARE LA PRESA
DIVENIRE TUTT'UNO CON LA ROCCIA
E REALIZZARE LO YOGA

UN VOLTO
DA RI...
CONOSCERE

TIPICITÀ
RE
A
A
A

DI
DIRLA
MA.....

PA... PA... PA...

...CORRE SU UN FILO CHE LEGA TUTTI

E POI

DOLCI Pendi

LONTANI... A VOLTE TROPPO!