

Poesie '94

Scaramuccia

LE POESIE DEL 1994

Probabilmente le poesie non andrebbero presentate: basta leggerle e uno capisce quello che c'è da capire ed apprezza quello che c'è da apprezzare.

Allora ?

Allora, eccole qui, una dopo l'altra, in ordine sparso, così come le ho messe nella busta che le raccoglie tutte.

Un anno dopo l'altro, si continua a scriverle, così come io, non so dove, continuo a trovare qualche tema a cui rifarsi.

Le parole, lo sappiamo, non finiscono mai e chissà che non sia proprio questo loro non finire il presagio di una infinità anche nostra, di noi che, in fondo, non esistiamo se non esiste la parola.

La nostra regola di scrivere SOLTANTO dieci righe rimane difficile per qualcuno che non riesce proprio a capirla. Che posso dire ?

Eppure chi si sottopone ad ore di zazen in una posizione tanto strampalata recitando parole incomprensibili oppure, come dice qualcuno: "Scala le montagne, scendi le montagne, apri lo zaino, chiudi lo zaino, lega la corda, sciogli la corda...", ovvero compie azioni scandite da regole ben più severe, dovrebbe capire che per "giocare" ci si deve sempre mettere d'accordo. E poi mettersi a giocare, sapendo che le regole le inventiamo noi ma, sapendo pure, che la realtà è nel godersi il "gioco", il quale, spesso, assomiglia tanto alla vita di tutti i giorni.

ABETONE

Il tema di questa settimana, caratterizzata da alcuni giorni di neve e vento, è stato:

" LA NEVE, NEGLI OCCHI, E' DOLOROSA "

Alberto

LA NEVE, NEGLI OCCHI, E' DOLOROSA.
E QUANDO NON NEVICA E C'E' IL SOLE,
DA UN PO' FASTIDIO ANCHE QUELLO.
E POI CON LA NEBBIA NON SI VEDE NIENTE.
E POI SI CADE, CI SI BAGNA,
CI SI ROMPE, NON SE NE PUO' PIU'.
CHE PALLE SCIARE !
MA..GUARDA, L'OVOVIA NON HA ANCORA CHIUSO, PERCHE'
NON CE NE FACCIAMO UN'ALTRA ?
E SI' DAI, L'ULTIMA !

Mario Tarducci

Addentrarsi in silenzi impalpabili
incantarsi al gioco sinuoso del vento con la neve...
Ma un fascio di inquietudini si insinua negli occhi schermandoli:
cadute ripide e curve non svoltate.
Come è dolorosa la via
che ripercorre l'originario:
lasciare il corpo ritrovare la sua sapienza.
Un solo istante di vuoto e ti senti fluire
il ritmo antico: e così sei vento, sei neve, e sei luce.

?

L'ASCOLTO MENTRE CADE
MI ACCOMPAGNA MENTRE SCENDE
DENSA, MORBIDA, IMPONENTE
SENTO IL VENTO CHE LA TRASPORTA
LE NUVOLE CHE L'ACCOMPAGNANO
LA NEVE SULLE MONTAGNE E' LUCENTE
LA NEVE SULLA FACCIA E' PUNGENTE
MA LA NEVE NEGLI OCCHI E' DOLOROSA.

Valentina, Irene, Daniele (cantata)

Ricordati di Gigi. Ricordati di Gigi
questo spasso di neve fresca
non può finir così
anche se negli occhi è dolorosa
noi abbiamo la maschera qui
Ricordati di Gigi. Ricordati di Gigi
il prossimo anno dobbiamo tornare
tutti quanti a festeggiare
e a sciare nella neve fresca
Tutti con Gigi fuori pista

Vincenzo

SCIARE UN GIORNO
IN PISTE APPENA INNEVATE
CON IL SOLE CHE ILLUMINA
SCIARE ALTRI GIORNI
CON NEBBIA E VENTO
E LA NEVE CHE NEGLI OCCHI E' DOLOROSA
SCIARE
UNA CURVA DOPO L'ALTRA
PER TROVARE IMPROVVISAMENTE
L'ESSERE OLTRE L'ESSERE

Edoardo

LA NEVE E' BIANCA E CANDIDA.
SE CORRI SUGLI SCI DIVENTA UN
MANTO LUCIDO E SPLENDETE.
QUANDO ARRIVI IN CIMA ALLA
MONTAGNA IL VENTO SOFFIA
FORTE, LA NEVE TI VA NEGLI
OCCHI DIVENTANDO MOLTO
DOLOROSA, MA LA SUA LUCE
TI RIMANE NEL CUORE E NELLA
MENTE.

Marina

Settimana bianca all'Abetone
Mercoledì sull'ovovia ho capito perché
il bianco è il colore dell'uguaglianza:
bianca la terra, bianco il cielo,
tutto uguale.
Anche a testa in giù sarebbe stata la stessa cosa.
Scesa dagli oveti, vento in faccia e

neve negli occhi; ma fatta qualche curva
niente più sensazioni dolorose.
E allora via, facciamone un'altra.

Giglia Bitassi

Quando inizia la vacanza
si è pieni di speranza,
di fiducia nel futuro,
che vicino ci appare
per potersi palleggiare.
Quanta neve bella, bianca,
con gli "uovi galleggianti"
ma appen si arriva in cima
non c'è più fiducia, solo polvere ghiacciatina:
la neve, negli occhi, è dolorosina !!!

Iacopo

Una settimana all'Abetone
Quando si prendono gli ovetti, si vede al disotto
una paesaggio completamente ricoperto di neve.
Quando si scende, prima di mettere gli occhiali
la neve che entra negli occhi è dolorosa.
Poi si fa la prima pista
e tra una curva e l'altra
non possono mancare i capitomboli.
La settimana vola via
e presto arriva il momento di andar via

Luigia Pastrello

LA NEVE, AL SOLE, RIFLETTE UNA LUCE MAGICA
FACCIAMO LA DISCESA
E CON IL RESPIRO SCOPRIAMO IL RITMO DELLE CURVE
LA PISTA E' AMPIA E SCOSCESA E CI VUOLE
CORAGGIO E VOGLIA DI LIBERTA' PER POTERLA DISCENDERE
A VOLTE E' DOLOROSA MA UNA MANO ENERGICA
E SICURA CI AIUTA A SUPERARE I MOMENTI PIU' DIFFICILI
GIORNI INTENSI ED EMOZIONANTI PASSANO VELOCISSIMI
NEGLI OCCHI C'E' TANTA GIOIA
GRAZIE AL MAESTRO !

Rita Core

Partendo, l'entusiasmo era cotanto,
che dalla gola le sgorgò un bel canto

di tutti i depliant resisté alla tentazione,
perché la cara mèta era l'Abetone.
Sfidò intemperie, bufere e inondazioni
dal momento che doveva prendere lezioni.
Appena giunta nel sito 'si agognato
si accorse ahimé di aver proprio sbagliato.
Rialzandosi dalle cadute che faceva a iosa
esclamò:" La neve negli occhi è dolorosa !"

Maria Grazia Focolini

La neve negli occhi
sarà pure dolorosa
ma l'entusiasmo,
la paura e quel
senso di libertà
che sento scendendo,
rotolando e scivolando
giù per la pista
è una cosa
MERAVIGLIOSA !!!

Anna Laura Cosenza

Prendo
lo slancio
e scivolo
via...
le neve
negli occhi
è dolorosa,
ma
sotto gli sci
è soffice.

La nebbia impedisce di vedere
la neve negli occhi è dolorosa
la via è incerta; ma giorno dopo giorno
ci spinge la voglia di andare
ed il Maestro apre la Via
Poi spunta il Sole
la via diventa chiara
e ci si lascia andare
fra piste bianche e montagne di luce.

Eva

Con la consueta ed elegante maniera cade la
neve e tutto ammantata.
Le cime delle montagne che ci attorniano, si
imbiancano ogni giorno sempre
di più, lasciando negli occhi immagini da non
dimenticare.
Ma non sempre cade lenta ed elegante; se
il vento la scaglia contro il viso
e le gote arrossite...
ah! se è dolorosa.

Katia

la neve bianca soave e pura
splende in quell'immense vallate
sembra abbracciarti
come le braccia di una mamma,
splende sugli occhi
come tanti cristalli.
Ma dolorosa come
un rovo di spine
quando capisco che di fronte a lei,
sono un granello di sabbia

Maura

MENTRE SCENDO MISERAMENTE
A SPAZZANEVE
NELLA PISTA DELLA SELLETTA
CON UN TEMPO INFERNALE
LA NEVE MI BATTE
NEGLI OCCHI
E POICHE' MI ACCECA
MI FA SBANDARE
MI FA CADERE
E MI PROCURA UNA DISTORSIONE
AL DITO POLLICE DELLA MANO DESTRA
MOLTO DOLOROSA

Fabrizio

24 FEBBRAIO ORE 8.30
LA CHIOCCIA DELL'ABETONE SFORNA OVETTI CON BAMBINI
CHE SVANISCONO NELLA NEBBIA
IL VENTO SOFFIA DOLOROSE SENSAZIONI.
PENSIERO: DOVREBBE ESSERCI LA NEVE SOTTO DI NOI !!

REALTA': IL NOSTRO SEDERE
GHIACCIATO SULLA SEGGIOVIA
DI VAL DI LUCE!!!
E GLI OCCHI ? PAROLA MIA
NON MI SONO SERVITI A NIENTE.

Mauro Facciolo

NANETTI CRESCIUTI
NOI SIAM
ALL'OVOVIA
NOI ANDIAM
CON LA NEVE O SENZA
NOI SCENDIAM
E IL DOLORE DELLE CADUTE
NOI SENTIAM
MA LA NOSTRA AMICIZIA
COLTIVIAM
QUANDO NEGLI OCCHI
CI GUARDIAM

Rosita

IL PULICCHIO
SUBITO A SPAZZANEVE POI CON LA NEVE NEGLI OCCHI
UN PAESAGGIO DA MOZZARE IL FIATO
MA NON E' TEMPO, BISOGNA FARE LA DIAGONALE
E POI LA CURVA, PAROLA MAGICA
NELLA TESTA NON C'E' ALTRO
ED ECCO LA PRIMA DOLOROSA CADUTA
E MENTRE TENTI FATICOSAMENTE DI RIALZARTI
PENSI: POSSIBILE CHE UNA COSA TANTO BANALE
TI RIEMPIA COMPLETAMENTE LA VITA ?
ED INVECE SI! PERCHE' LA VITA E' FATTA
DI ATTIMI, MA VISSUTI INTENSAMENTE.

Biagio

La neve
scende lentamente
cristalli infiniti
di morbidi fiocchi multicolori.
La neve negli occhi
ombre inconsuete
acceccanti puntini rossi.
La neve negli occhi è dolorosa
un battito d'ali un soffio di vento...

Fabrizio Uliana (alias prosecco)

La neve negli occhi è dolorosa !
Embè ! Basta diventà neve
e dolorosa non è.
Basta segui er Maestro
perché se lo perdi non solo la neve è dolorosa
ma pure la nebbia che nun te fa capì niente
e pò succede che n'altro tipo de dolore te pia:
l'angoscia
perché non sai
'ndo c... (cavolo) vai !

Guido

La neve negli occhi è dolorosa ?
Perché nel collo l'avete forse dimenticata ?
Piego le gambe, punto il bastoncino
poi inspirando,
disteeendo !!!(PUNF)
Ecco, dire nel collo par solo un eufemismo
però si scioglie, la tiepida acquetta pervasiva
così come le mie gambe,
ad ogni curva,
con voi.

Michele

"LA NEVE, NEGLI OCCHI, E' DOLOROSA"
Su questa traccia ho riflettuto senza posa
ma la mia mente non riesce a svilupparla
Pensa alla gente che sta intorno, ride e parla
A Vincenzo, che ha dettato il tema tutto fiero,
a Fabrizio, che ha detto: " Svolgimento: è vero ",
a Guido, che mi sopporta senza lagna,
al maestro Gigi, che ci fa amare la montagna,
e a tutti quelli che non cito, amici in poco tempo...
Tutto questo è sole, e anche con la neve fa bel tempo

Samuele Cont

Correre, correre, correre
sulla neve
pure quando c'è nebbia
pure quando c'è freddo
pure quando la neve viene negli occhi
ma se segui il maestro
è meno dolorosa

ancora correre, fino ad arrivare giù in albergo
a scaldarsi in un comodo letto.

Bruna Tamburin

Oggi finalmente le lacrime
troppa gioia dentro
una giornata bellissima
l'emozione di una discesa perfetta
e nessuno a cui dirlo.
Meglio la nebbia, il vento,
la neve negli occhi
sarà dolorosa
ma è più adatta
a pensare al momento

Abigail

La neve negli occhi è molto dolorosa,
ma non è solo questo
ch'è doloroso, anche il fatto
di cadere è doloroso, e non
solo sulla neve ma anche in
albergo, chissà cos'è successo
quest'anno, tutto è doloroso.
Zio Gigi ci porta nei fuori
pista e che dolore dover far
scivolare i nostri sci sulla neve
fresca. Che fatica ! Che dolore !

Kiyoka

NEVE
NEVE
NEBBIA
NEBBIA
NEGLI OCCHI
LA NEVE
E' DOLOROSA
A UN TRATTO
APRENDO GLI OCCHI
SI E' DI NUOVO GIU'

Leonida Ricci

La neve
un immenso

naturalmente in un certo senso
se contiamo che quando cade a blocchi
è assai dolorosa negli occhi
questa poesia da me inventata
non so neanche io perché ve l'ho raccontata
o narrata
forse tutto per l'immenso
naturalmente in un certo senso

Fiorella

LA NEVE BIANCA
SCENDE DOLCEMENTE SUI MONTI
FARFALLE COLORATE SI POSANO
DOLOROSE SUI BORDI DEI GHIACCIAI
GRIDA DI BAMBINI FELICI, NEVE
NEVE NEGLI OCCHI
NEVE NEL CUORE
VOLI DI FARFALLE. GRIDA, RISATE, COLORI
NEGLI OCCHI
L'AZZURRO DEL CIELO.

Rita Asquini

Il vento è forte, la nebbia è fitta
e la neve negli occhi è dolorosa.
Si scende un pò a tentoni
cercando di scrutare nel buio bianco.
Ma c'è un punto luminoso che ti guida,
allora non hai paura.
E quando il manto nevoso è vergine
sembra di passare su di una soffice nuvola.
Le sensazioni sono fortissime e non è più brutto tempo,
il sole è dentro di te.

SESSHIN DI LUGLIO

Il tema di questa settimana:

" DORMIRE, SOGNARE, SVEGLIARSI: TUTTO QUI ?"

Bonon Bruno

DOLCE DORMIR
QUANDO SIAMO STANCHI E ASSONNATI

DOLCE SOGNAR
LA PERSONA AMATA
QUANDO SIAMO INNAMORATI
DOLCE E' SVEGLIARCI
CON LA GIOIA DI VIVERE
TUTTO QUI ?
TUTTO QUI !

Gianfranco Bonola

Che dunque ?
dai, spazza via l'ultimo sogno !
non solo quello in cui vivi
in cui sogni di dormire, di sognare...
getta via anche il sogno supremo:
quello in cui si sogna
di svegliarsi da ogni sognare
allora sì, avrai le mani
infine vuote del tutto
e sarai qui.

Carlo Vittorio Penzo

UNITI IN UN'UNICA UNITA':
NON E' QUESTO L'ORIGINARIO DORMIRE ?
DESIDERARE, ODIARE, LASCIARSI VIVERE:
NON E' QUESTO IL SOGNARE QUOTIDIANO ?
ANDARE DALL'UNO ALL'ALTRO LIBERAMENTE:
NON E' QUESTO LO SVEGLIARSI ?
UN POCO LI'
UN POCO QUI
UN POCO COSTI'
ED E' COMPIUTO IL TUTTO.

Luciano Gambino

Dormire, sognare, svegliarsi. Tutto qui ?
Dormire è naturale, sognare viene spontaneo,
svegliarsi se si è fortunati.
Tutto qui ! E che vuoi di più, dopo fai la
colazione !
Certo finché non ci si sveglia veramente
si fanno sempre le stesse cose; embè, forse
si può fare anche il pranzo...

Marco Sacchetti

La notte
dormire
ed il giorno svegliarsi
Sognare ?
Cammino
tra luce ed ombra:
tutto qui ?
Basta l'attimo
tra un passo e quello successivo

Gencho

Dormire,
sognare,
svegliarsi: tutto qui ?
Forse
come disse il Poeta,
Giacomo,
a null'altro uomini ed esseri tutti diam parto
che al servizio sol dell'ineluttabil divenir e voler
della Natura,
Fortissima !

Roberto Boldrini

All'alba svegliarsi
nell'odore della rugiada,
i monti ancora imbruniti,
e poi -il corpo
rinfrescato dalla luna-
non c'è che il dormire
e il sognare della vita...
Tutto qui ?
Tutti i giorni
dall'eternità

Margherita Laudadio

L'essere umano è davvero strano.
Vorrebbe star bene
Vorrebbe vivere bene, essere felice
E invece è sempre infelice.
Al suo originario programma naturale
Ha sostituito un programma artificiale
Ha dimenticato chi è e non sa perché è.
Non sa fermarsi, dormire, sognare

E svegliarsi.
Tutto qui ? Forse si.

Paolo

DORMIRE PER ORE
MA SEMBRA UN MINUTO;
SOGNARE PER UN ATTIMO
MA SEMBRA TANTISSIMO;
SVEGLIARSI
E IL MONDO NON SEMBRA PIU',
OGNI ATTIMO E' ETERNO.
TUTTO QUI ? SI !

Letizia Castorina

SVEGLIARSI
MA CONTINUARE A DORMIRE
E SOGNARE DI...
AVERE
DORMIRE,
NON SOGNARE,
RISVEGLIARSI ED ESSERE...
E NON CERCARE NULLA.
TUTTO QUI ?
SI': SONO DIECI RIGHE

Fausto Bortoluzzi

DORMIRE,
SOGNARE,
SOGNARE,
DORMIRE...
DORMIRE,
SOGNARE
E ANCORA
DORMIRE...
IN QUESTO SONO
UN ESPERTO

Andrea Bertolini

DORMIRE SOGNARE SVEGLIARSI
DORMIRE,
E NON SAPERE DI ESSERE
SOGNARE,
E SEDERSI DAVANTI A UN LAGO

PER CERCARE IL RIFLESSO DELLE STELLE
SVEGLIARSI,
E VEDERE ATTORNO A SE LA NATURA IN FIORE
TUTTO QUI ?
E CHE ALTRO POTREBBE ESSERCI ?

Renato Andolfato

Svegliarsi
ogni giorno
con il sole o con la pioggia
sognare
nella profondità degli oceani
con i pesci
Dormire fra il cielo e la terra
Tutto qui ?
gri gri gri gri gri

Massimo Squilloni

DORMIRE, SOGNARE, SVEGLIARSI
DORMIRE
PER SOGNARE
PER POI SVEGLIARSI
TUTTO QUI ?
STAR SVEGLI
PER NON SOGNARE
E RISVEGLIARSI
IL SOLE SI SVEGLIA QUANDO
LA LUNA SI ADDORMENTA

Renato Aprea

Dormire fisiologicamente, sognare con realismo e,
all'alba di un nuovo giorno, confortato dalla
comunanza d'intenti, svegliarsi con tranquilla sicurezza:
ogni cosa andrà come dovuto, troverà la sua giustificazione;
solo enigma il mondo interiore, il vincolo della
conoscenza del passato, l'apparente arbitrarietà
del koan; poi, ciclicamente, i noti desideri fanno
il loro corso ravvivando di fresca energia il corpo
affaticato dalla pioggia di fuoco. Tutto qui ?
Oh Ubabikuta ! Cosa altro dovrebbe esserci ?

Luca Merlini

Come dormire-
l'abbaiare del cane nelle vicinanze
lo splash della rana nello stagno
la musica dei grilli.
Ma sogni in una notte d'estate
suonano nelle mie orecchie
seduto qua
continuo svegliarsi
in notte senza luna
Tutto qui, o no.

Fabio Baggiani

Dormire, sognare, svegliarsi
tutto qui ?
Dormire, sognare, svegliarsi
meditare, mangiare, lavorare
parlare incontrarsi sognare
posti nuovi mai visti
meditare (come scappare ?)
dormire sognare svegliarsi
Tutto qui i ?

Maurizio Castellan

Dormire con i tappi nelle orecchie per difendersi da Gianfranco e
la sua band.
Sognare che i propri compagni sono dei mucchi di terra,
adunati da una ruspa che va su e giù per lo zendo.
Svegliarsi dall'incubo mentre sto facendo pipì fuori nell'erba
per l'emergenza e dirmi: è tutto qui ?
Un semplice bisogno che mi ha fatto vivere un brutto sogno
Quant'è semplice e allo stesso tempo buffa la vita
Beh, tornando a me;
sbircio la sveglia di Janez e vedo che manca mezz'ora
che bello, ancora mezz'ora.

Janez Ferjancic

DOPO UN GIORNO DI LAVORO, DI SEDUTE E QUALCHE FATICA,
DORMIRE FA BENE
DOPO LE ORE DI DUBBI E DOMANDE SOLITARIE
SOGNARE LA LIBERTA' CON OCCHI APERTI-FA BENE
MA SVEGLIARSI ANCORA CON LA FEBBRE DI ILLUMINAZIONE
CHE NON PASSA PIU'. E' TUTTO QUI ?
QUANTE VIE CI SONO ? CI DEVE ESSERE UNA SOLA

SPUTARE I PENSIERI
E NEL SILENZIO IMMOBILE DIVENTARE UN OGGETTO
E RINNOVARSI DA CAPO
DA SOLO CON TUTTI E TUTTI DENTRO IL MIO CUORE
ECCO IL PUNTO DOVE POSSIAMO INCONTRARCI
SÌ, SIAMO TUTTI QUI.

Paolo Nesler

Dormi, o re
Sogna, o re
Tu come noi
Così il ritmo della vita
il motore immobile e la periferia
Ora ti svegli, o re
la tua dimora ha un centro
Qui c'è tutto:
libero nel mondo
ti gusti l'esistenza

SESSHIN DI AGOSTO

Il tema di questa settimana:

" MANGIARE, LAVORARE, RIPOSARE ED AMARE. POI ? "

Giacomo Poli

SEDERSI A TAVOLA
DOPO UNA GIORNATA
DI LAVORO E MANGIARE
CON IL PROPRIO SUDORE
AMARE I FIGLI E LA MOGLIE
E POI
GRAZIE GIACOMO DI ESISTERE
IN QUESTO MOMENTO

Piero Gabellini

MANGIARE, RIPOSARE, LAVORARE, AMARE.
E POI ? NIENTE DI NUOVO ?

CHE NOIA, LE SOLITE COSE
CHE FACCIAMO TUTTI I GIORNI,
DI CUI NEANCHE CI ACCORGIAMO.
MA SE SI INSEGUE LA GIUSTA DOSE,
COME' SPECIALE QUEL COCOMERO DI AGOSTO,
PER NON PARLARE DEL RIPOSO POMERIDIANO.
ANCHE IL PICCONE SI PUO' DIGERIRE,
COSI' COME GLI ALTRI PER QUELLO CHE SONO.

Giuseppe Maugeri

Mi trascino in cerca di qualcosa che non so
così come un automa mi trovo spesso a mangiare
a lavorare e a riposare
Amore, sì
dovrebbe essere la chiave
poi tutto siaprirebbe e volerebbe libero nell'aria
poi tutto acquisterebbe il suo sorriso
e il respiro
come l'onda di un mare
come una madre che culla il suo bambino

Concetto Schiavo

RITORNO ALLA VITA
Profumi nell'aria, dimenticati, ritrovati.
Il ricordo di un amore verde
riposa tra le spine dell'esistenza.
Il quotidiano è mistero, del lavoro chissà
un'altra occasione è qui.
La vita mi ama e io amo lei, non aspettare.
Solo il tempo,
mangio un frutto acerbo per tornare indietro,
ma è tardi, troppo tardi, ho bisogno di riposo.
Domani sarò ancora pronto.

Mario Elmi

COS'E' SEDERSI E NON PENSARE
RIPOSARSI O LAVORARE ?
CORRENDO VERSO IL TRAGUARDO TRASPARENTE
ANCHE LA POLVERE SEMBRA BUONA DA MANGIARE.
E POI ?
E POI RISUONANO QUATTRO INKIN
DIN...DIN...DIN...DIN...
ECCO SANZEN
ECCO UN BEL MODO
DI IMPARARE AD AMARE.

Giacomo Tazzi

Io per mangiare
devo lavorare
Con amore e con speranza
mi riempio anche la panza.
Se poi voglio riposare
devo anche recitare
I miei sutra più cantati
sono quelli decorati
da capire e da amare
senza più andare al mare

Federico Allegri

E poi ?
Sto seduto sospeso,
con fiducia,
cercando
un'umanità non più passiva.
Per amare
e nell'amore,
incluso,
e non solo
per mangiare, lavorare, riposare.

Ottavio Dileone

Bevo
l'umile acqua
del respiro:
mangio, dormo
lavoro, amo.
Il cuore assapora
il ritmo dell'universo: Fatica, Fatica...
Adagerò la Fronte
prona a terra.

Lidia Meriggi

MANGIARE-DIGIUNARE
LAVORARE-OZIARE
RIPOSARE-STANCARSI
AMARE-ODIARE
SUPERFICI DI ESISTENZA ?
VIE DA PERCORRERE
APPARENTI CIRCOSTANZE DA CUI FUGGIRE O NO
DA FERMARE

FERMARE FUNZIONI VITALI A CUI ARRENDERSI E POI
IN QUELL'ATTIMO DISTRATTO DEL QUOTIDIANO, STUPIRSI

Keiko

Mangiare, Lavorare, Riposare ed Amare. Poi ?
E poi magari chiacchierare, scherzare, giocare
e poi ancora spettegolare, sfrugugliare, motteggiare,
correre, sciare, arrampicare e tante altre ...are.
Però ogni tanto ci sta pure bene una parolina
anch'essa in ..are, che fa: Meditare, con tutti i
suoi nessi e connessi, serve un pò a riequilibrare,
ridimensionare, superare, sublimare e poi scordare
tutte le precedenti ...are di questo immenso gioco
che è me stesso.

Arcangelo Tripi

LE QUATTRO FUNZIONI PRINCIPALI PER FAR CONTINUARE
ALL'UMANITA' LA RECITA DEL MONDO:
MANGIARE- PER CONTINUARE A VIVERE
LAVORARE- PER CONTINUARE A RECITARE
RIPÒSARE- PER RIPRENDERE LE FORZE
AMARE E RIPRODURSI- PER FAR CONTINUARE AD ALTRI LA RECITA
E POI, SE DA ATTORE COMANDATO
VUOI DIVENTARE SPETTATORE DISTACCATO
IL BIGLIETTO E' L'ILLUMINAZIONE
E IL SUO PREZZO LA MEDITAZIONE

Paolo Nesler

E poi ? e poi ?
L'eccezionale, dammi retta,
è essere normale
Mangiare, lavorare, riposare, amare
E' tutto qui ? Se non lo capisci mettiti a contare
stai seduto e smettila
di imprecare.
L'eccezionale, dammi retta,
è l'essere normale.

Luigi Ciniselli

Una poesia ?
Io scrivere una poesia ?
Non mi attendevo
questo difficile compito

alla sesshin di Scaramuccia !
" Mangiare lavorare riposare ed amare"
Una giusta armonia
di queste azioni
è la poesia della vita...

Rosella

Per liberarmi dalla sofferenza
sono venuta a meditare a Scaramuccia
Che esperienza straordinaria !
Ho mangiato una oliva squisita
Ho verniciato una ringhiera come se fosse
il mio quadro più bello (o un'opera d'arte)
Ho riprovato il piacere, per me rarissimo, di
piombare addormentata come un sasso
e soprattutto, ho amato intensamente il mio
maestro e i miei compagni, e questa è stata la
mia meditazione più bella
Alla fine mi hanno dato un tema
" Mangiare, lavorare, dormire, amare. E poi ? "
Beh, poi sono stata tanto seduta
a gambe incrociate. Se io fossi
meno sciocca, potrei evitare di torturarmi
le ginocchia.

Renato Aprea

A Scaramuccia, per la scarsità di
sonno, tutta la vita vorrei riposare,
ma alla vista del cibo, con l'acquolina
in bocca, mangiare di gusto riattivando i sensi
- pronto così a lavorare sornionamente-
all'incognita del koan
amandolo come si ama una donna difficile
e misteriosa. E poi ? Alla fine della
sesshin ognicosa si ricompone
in una superiore unità.

Mario Tarducci

Nella risonanza della notte antica
per cerimoniale si mangiava
il cuore del nemico indomito,
e del lavoro dello schiavo
si nutriva il riposo del signore.
E dell'amore si consumavano i corpi.
Poi ? Accadde d'improvviso, il bagliore di un istante

e l'essere si vide cibarsi delle proprie membra,
lavorare e riposare nei meandri della crisalide,
e respirare facendo l'amore.

Salvatore Puglisi

Il vento spira con impeto regolare,
le pale del mulino ruotano rumorose: lavoro
Il sasso adempie nell'immobilità
alla sua natura: riposo
La gatta allatta, i piccoli
si immergono nel suo tepore: amare ed il mangiare
eppure manca qualcosa: e poi ?
L'uomo in cammino mangia, lavora,
riposa ed ama nella consapevolezza;
ecco l' "e poi ?": l'illuminazione.

Fabio Baggiani

MANGIARE, LAVORARE, RIPOSARE ED AMARE. POI ?
MANGIARE PER VIVERE
LAVORARE PER MANGIARE
RIPOSARE PER LAVORARE
ED AMARE PER AMARE
POI ?
COS'ALTRO E' IMPORTANTE ?
SE NON ESSENZIALE
E' PERLOMENO PRUDENTE !

Massimo Squilloni

MANGIARE, LAVORARE, RIPOSARE E AMARE. POI ?
POI
*MEDITARE
SOTTO UN CIELO TRAFITTO DALLE STELLE CADENTI
UDIRE
LA MUSICA LONTANA DI UNA FESTA CONTADINE
SENTIRE
CHE IN FONDO
SI E' QUI, SI E' LÌ, SI E' IN OGNI DOVE.
TUTTO QUL.

Mario Fatibene

MANGIARE, LAVORARE, RIPOSARE ED AMARE. POI ?
I MODI: NIENTE DA FARE ! MANCAVA QUALCOSA NELLA CUCINA
DELLA MIA VITA. HO PROVATO A METTERCI PIU' SESSO, PIU'

ALCOOL, PIU' DROGHE, PIU' STUDIO, PIU' VIAGGI...PIU?...TUTTO
QUELLO CHE POTEVO ! NIENTE DA FARE, MANCAVA QUALCOSA.
MANGIAVO ED ERO AFFAMATO ! EPPURE ERA FACILE !
METTERE ME STESSO NELLA CUCINA DELLA MIA VITA.

Margherita Laudadio

MANGIARE, LAVORARE, RIPOSARE ED AMARE. POI?
Ogni giorno l'uomo mangia,
lavora, riposa e, se può, ama.
Tutto qui ? Poi ?
Scoprire nella solitudine della notte
la propria vera faccia,
la propria nullità-immensità.
Riconoscersi nel brillio delle stelle,
mel frinire dei grilli
nel rumore del vento.

FERENTILLO

Il tema di questa settimana:

"SCALARE, MANGIARE, FARE YOGA E TAICI, DORMIRE. E POI ? "

Silvia Stucky

IL RESPIRO DELLE TARTARUGHE
SCALARE, SALIRE LENTAMENTE ACCANTO ALLA ROCCIA
SENTIRE LA PIETRA, IL TEMPO E L'ACQUA CHE L'HANNO CREATA
FARE TAICI IMITANDO IL RESPIRO DELLE TARTARUGHE
FARE YOGA, ESSERE COME I CIPRESSI CHE OSCILLANO AL VENTO
MANGIARE IN ARMONIA CON NUOVI AMICI
DORMIRE MENTRE LA LUNA SALE NEL CIELO
ASCOLTARE IL TORRENTE MI PORTA LONTANO
E POI ?
PORTA VIA LA LUCE, I COLORI, IL CIELO
PORTA CON TE L'ARMONIA E LA SERENITA'

Gianni Pizzoferrato

Una parete specchio dell'io
I pensieri
altrove

Solo
nei sentieri del
cielo
bramando il
nulla

Fausto Scaldaferrì

Scalare è risalire le sorgenti della paura
Su tenui margini di silenzio
Scoprire che la corda è un sottile diaframma
Tra la roccia e il cuore
Ritrovarsi a mangiare avvertendo che non è consuetudine
Fare yoga e taici, percepire il moto nella quiete
dissolvere la quiete nel vuoto
Infine dormire
Sogno di essere una farfalla
Forse la farfalla sogna di essere fausto
E poi ? Mi sveglio dispiego le ali e volo via.

Maria Cristina Garofalo

INIZIARE PER GIOCO CERCANDO LA VIA
FATICOSAMENTE SENTIRE LA ROCCIA
SCALARE, FARE YOGA, TAICI
NECESSARIAMENTE MANGIARE E DORMIRE
E POI ?
IN INFINITE RICORRENTI POSSIBILITA'
S'AFFACCIA, FORSE, LA SOLUZIONE
LÌ, A PORTATA DI MANO
NEL MALEDETTO APPIGLIO
CHE NON VEDI.

Antonietta

Scalare, scivolare, mangiare,
fare yoga e taici,
dormire, e poi ?
Un passaggio continuo
in precario equilibrio
senza mai aver toccato l'arrivo
se non per ricominciare:
ogni volta con più amore,
riscoprendo quanta fiducia
s'era persa.

Marta Billarelli

Sento il corpo
scandire il tempo.
Mangiare, dormire.
Anche l'anima
fa le stesse cose
in forma diversa.
Scalare, fare yoga e taici.
E poi ?
Questo diventa
Conoscersi

Pietro

IL TEMPO INTERNAMENTE PERCEPITO
SI FRANTUMA IN INFINITI
QUANTO INSENSATI " E POI "
COME SE ASPETTASSE UN EVENTO
O UN IMPROBABILE RITORNO
IMPORTASSE PIU' DEL MANGIARE
DORMIRE, SCALARE, FARE YOGA
ED INCRESCIOSAMENTE TAICI
E SOPRATTUTTO CONDURRE
UN'ESISTENZA SENZA DANNO.

Emidio Di Ruscio

OGGI NON CI SONO RIUSCITO
MA DOMANI...
DORMIRE...MANGIARE...
FUMARE POCO...FARE YOGA E TAICI...
SCALARE...PER ARRIVARE
VICINO A TE...
E POOI ?...SUPERARTI
CON TUTTA LA GRINTA
CHE MI HAI DATO...
MALEDETTO CESPUGLIO !

Jonathan Hove

Quale la relazione
Tra fare yoga e taici con lo scalare ?
Mangiare e dormire sono essenziali,
Ma yoga e taici ?
E poi, faccia a faccia con la roccia,
Con niente più che il respiro
Ed io che vado su

E tutto si fa chiaro
E si fa uno.

Francesco Mario

SCALARE
SCALARE I MURI E' MOLTO BELLO,
LE MONTAGNE E' ANCORA MEGLIO.
IN ALCUNI MOMENTI PERO' SI PUO' ANCHE CADERE
SE SI STACCA LA CORDA O IL RINVIO.
LA MONTAGNA NON E' ALTRO CHE UNA MASSA DI ROCCE
E LA COSA PIU' BELLA E' INIZIARE A SCALARE,
E QUANDO SI ARRIVA IN CATENA E SI SCENDE
LA COSA PIU' BELLA E' TORNARE AD ARRAMPICARE.

Fiorella Guerrini

DORMIRE SOTTO LE STELLE CON IL VENTO
CHE MI ACCAREZZA E' BELLISSIMO, COSI'
COME E' BELLO MANGIARE TUTTI INSIEME
FARE YOGA E TAICI IN QUEL TEMPIO
DIVINO CHE UN TEMPO FU META DI PASTORI
ERRANTI IN CERCA DI UN GIACIGLIO.
E POI ? E POI SCALARE, SCALARE, SCALARE
SULLE ROCCE E' CERCARE L'EQUILIBRIO
PER SALIRE, SALIRE SEMPRE PIU' IN ALTO
DOVE IL SOLE BRILLA PER ILLUMINARCI NELLA VIA.

Emanuela Mazzoni

SCALARE, MANGIARE, FARE yoga e taici, DORMIRE
ma prima con la zavorra CASCARE
e per la paura SUDARE
strane lotte SOGNARE
poi con la corda quasi DONDOLARE
col moroso che assicura LITIGARE
e l'acqua fredda per RICOMINCIARE.
E POI...su tutto, la gioia ASSAPORARE
tanta aria verde INSPIRARE ed ESPIRARE.
MEDITARE, MEDITARE per CONTINUARE.

Riccardo Caporioni

E poi ? Ho cominciato a dirmi è strano
strano come le ali corteccia di una farfalla notturna
dormire sotto un cielo di grilli e cicale
scalare affranto felice tremante e trovare nelle

fessure della roccia il respiro pauroso e curioso di me.
E poi dissi alla corda di lasciarmi andare
per dormire beato fra le rughe della roccia
E poi dissi all'erba di fare taici e yoga
insieme al cielo e ai vostri sorrisi.
Intanto la gente continuava a mangiare.

E poi...ce ne sono altre due, una dalla sesshin di luglio e l'altra dall'arrampicata, che trascrivo alla fine.

Massimo

DANTE A SANZEN
ALTO PARTII
" KOAN CHE NELLA MENTE MI LAVORI..."
E L'OMO NERO SUBITO SONO' !
" OH, MA IO SONO DANTE,
DIVIN POETA
NON M'OCCUPO DI CANI
MA DI CRISTIANI !"
E L'OMO NERO SUBITO SONO' !
ALL'INFERNO !

Pietro

DA UNDICI ANNI SENZA SOSTA
IO RIPETO IL TENTATIVO
D'IMPARARE LO SCALARE
COSI' SEGUO IL MIO MAESTRO
SU PER ROCCE E PER PARETI
NEL MANGIARE E NEL DORMIRE
FARE YOGA E POI TAICI
PERDO ALLORA UN PO' DI CHILI
IMPAURISCO, ASSAI MI STANCO
FIDUCIOSO D'ARRIVARE ALLA FINE SENZA DANNO