

SESSHIN LUNGA agosto 2018 a Cascina Macondo

Si apre lentamente
fiore di luce
nel cielo che albeggia. *Luigi*

Arrivare
scappare
ritornare
solievo. *Anna Banho*

Un ragno giallo
tra le viti attende.
Pelle sudata. *Fabrizio*

Non trovo pace
tra brama e dolore.
Sto nel respiro. *Fabrizio*

Col naso all'insù!
Mi specchio nell'assoluto
e mi vedo perfetto!
Cammino nel relativo
e mi perdo...
Eppure sono il mondo così com'è. *Saverio Bassui*

In una notte stellata
montagne di spade
immobili... uniche
ognuna con il proprio scrigno dei tesori.
Ascolto l'eco di ogni esistenza
in un solo eterno respiro. *Loredana Ian*

Ritorno da emozioni forti.
Entrata in emozioni forti.
Dopo, pace.

Nella notte,
la luce brillante delle stelle,
il soffio fresco della brezza,
il battito delle ali di un uccello
abitano i nostri respiri. *Bernadette*

Ehi, ti capisco, ho la prigionia in testa
ma mi sposto e la vita non è più mesta.
Fine sesshin. Facciamo festa. *Massimiliano Zenjo*

Cerco la presenza assoluta
minuscola particella
catapultata nell'enorme
Universo infinito.
Voglio fare capriole
come bambini nel prato. *Giulia*

Le mani.

Zazen

Tra le mani
trovo uno smeraldo vibrante
che brille respirando la luce.

Kinhin

Le mani sono il nido
di un uccellino grigio.
un giorno sarà cresciuto
e con le ali aperte
abbraccerà tutto il mondo. *Marilena*

Eccoci a riunire le nostre menti
senza lasciarsi travolgere dagli eventi
e da tutti gli inconvenienti.
L'infinito valore del silenzio,
così senza far niente lascio fluire.
Ho male alla schiena, ho male alle ginocchia,
tutto piano piano si frantuma,
un sobbalzo, sanzen.

Le tenebre si dissolvono insieme alle paure
per far spazio all'aurora
e nella mente germoglia una consapevolezza
che dona pienezza dell'esistere:
l'eternità è il nostro amore! *Max E.*

Speleologi.

Traforiamo dalla cima della nostra testa
passando attraverso tutte le stratificazioni
fino ad arrivare al nucleo della terra.
Percorriamo
strati umidi, altri gelidi
subiamo terremoti e attanagliamenti.
Poi al suono di una campanella
ci ritroviamo a ridere chiassosamente
con una tazzina di caffè in mano.
Quanto mondo c'è nello spazio
di un cortile di campagna?. *Alessandro Meringolo*

Mormora piano il fiume dei ricordi
mentre siedo nell'ombra del giorno.
Il peso degli anni trascorsi
s'abbandona nel morire del tempo.
Mi rialzo a fatica
ma i miei piedi sentono l'erba
mentre tremule stelle dorate
mi accompagnano verso la sera. *Mario Jikai*

Scure ombre scorrono lungo le pareti
in un fruscio di passi nudi
è uno! Tuona la notte
poi il cinguettare del mattino. *Matteo*

Respiro.
Nella casa della terracotta
i volti di terra son colorati,
i loro occhi guardano l'infinito,
sono arrivati fino all'universo
sulle loro ciglia le stelle sono appese;
hanno le gambe incrociate e le mani unite.
La luce si nasconde nei loro cuori di terra:
terra acqua, aria, fuoco uniti da un respiro divino
che è proprio come quello del praticante.
L'assoluto si unisce con la vita
usando il respiro come porta. *Vassilis Kiriakis*

Mezzanotte a Madonna delle Rovere.
Ultimo yaza prima di dormire
le ginocchia mi fanno male di nuovo. Mi sdraio.
Che rivelazione! Un cielo pieno di stelle.
Una è caduta. Ho fatto in tempo a dire un desiderio,
vediamo se accadrà.
Cade anche un'altra, e non è ancora la notte di san Lorenzo.
Magia, tranquillità. Nella mia mente sto cantando
i versi di Lina Nicolacopulu:
"Buonanotte, non avere paura, ci sono stelle nel cielo.
Alla fine il deus ex machina sarai sempre tu."
(Ultima campana, riposo.) *Irini Seirai Karababa*

L'obiettivo
è un dire a se stessi
quel sì potente che va oltre il ni,
puoi farcela! Allora, forza, dillo!
Sei già a meta e all'improvviso...
ti accorgi che sei già lì
dove tu hai detto sì. *Saverio Bassui.*

Meraviglioso essere in questa sesshin.
Molteplici forme in una sola coda. *Alessandro Giacobbe*