



SEDERE

QUI E ORA

**FENOMENOLOGIA
DELL'ATTACCO DI PANICO**

ROBERTO COGO

2016

INDICE

Pag. 3	zero
Pag. 4	LA CADUTA
Pag. 38	L'ATTESA
Pag. 72	L'ORIGINE
Pag. 106	Nota dell'autore
Pag. 107	Nota biobibliografica

zero

*Il punto di contatto tra tempo ed esistenza
è proprio l'istante stesso dell'azione: qui e ora.*

Shōbōgenzō

si tratta di iniziare qualcosa
si tratta di far scorrere la punta della penna
di ripartire un'altra volta ancora
per un viaggio senza fine, né principio

seguendo il movimento della mente
riconoscere il danno che ha battuto e tramortito
aumentando a dismisura ogni timore
fino a un punto mai toccato prima

il morbo s'aggrava in incognito, senza nome
in apparenza senza storia, senza origine
ignorato eppure prevedibile
incanalatasi sottopelle come un virus, un insetto

una piaga schiusasi all'esterno
per poi sfumare negli anfratti del momento
il morbo reclamava possesso a scapito del mondo
pretese controllo, imponendo inerzia e distacco

questo mostro picchiò duro sul sonno imminente
spaccò gli occhi con il terrore
risucchiando in un vortice il ricordo, la paura
centrifugando il contatto, la passione, la presenza

questo mostro senz'occhi, senza corpo
questa nebbia senza suono, senz'ombra
questo velluto limita il contatto attutendo, ostruendo
obbliga al ritiro, induce al silenzio, provoca il supplizio

la rinuncia, la sconfitta, il martirio
è adesso il tempo di aprire al nuovo dubbio
di incontrare il mostro, il morbo ignoto, il duro
fischio che invade il mondo

qui e adesso è l'angolo e la svolta
il cambiamento che bussava, la ricerca dello spiraglio
l'entrata, l'uscita
l'extra-modo di tradurre una storia in vita

LA CADUTA



uno

forse il morbo è l'adesso che bussa e ribussa
alle porte spalancate del cervello

l'organismo fuori controllo

forse sedere è concedere un alito, un respiro
al tempo al suo intoppo e inceppo

l'apparente presenza del mondo

forse la storia si solleva a ondate
si risolve in sfrigolii di cellule e neuroni

in sensazione di malessere

è un mostro disperato con gli occhi ingialliti
la malattia del diluvio

due

The Crooked Spire

vivendo mesi sospesi come i morti ai margini del bosco
dove le ultime lucciole riparano nel folto
sul ciglio di stradine di ghiaia in discesa verso il torrente

immagini un giorno lieto a rovinare nel pozzo del malcontento
tutto il peso trascinato lungo i vicoli di Chesterfield
alla piazza del mercato, sulla torre piegata dai demoni

immagini spiriti diabolici al solo pensiero di sdraiarti sull'erba
ti accompagna il dubbio di esistere
anche solo indugiare significa saperti integralmente perduto

tre

così è trascorsa un'estate
così diversa da tutte le altre

con il peso della mancanza a piegare le spalle
con un filo di sinapsi a fare la resistenza

al calo dell'endorfina
alla ricerca delle ragioni

nell'abbraccio di gelo delle acque
nella cura appena intravista, sognata

disfattasi dinanzi al peso
sgretolatasi come scisto

in precipizi profondi come la valle dell'infanzia
così com'è arrivato se ne andrà infine

ma stai attento al vuoto
stai attento all'anfratto

allo spiraglio nel cuore al fusibile in testa
perché non basta, perché qualcosa resta

là appeso a ciondolare
a sovraccaricare il mostro

quattro

la corretta posizione, il respiro
dapprima sotto controllo
poi libero di fluire

il ronzio ripetuto in cantilena
a liberare il cielo alla mente

sgombro da nubi, proiettato
nel vortice del tempo presente

in apparenza dare spazio a tutto
poi lasciarlo scivolare via

così, liberamente dissolto

cinque

*Il tempo è la radiosa natura
di ogni singolo istante.*

Dōgen Zenji

la corretta posizione, il respiro

ciò che arriva da fuori
ciò che giunge da dentro

l'identico mentre scivola lontano
l'io come una porta aperta

la non-azione a battere il ritmo

nel giorno disciplinato
nel giorno liberato dal caos

dal folto confuso di mostri e paure
una porta aperta sul niente

lo spazio concesso dalla mente

uno spazio concavo, un vaso vuoto
un'accogliente area immaginaria

concede spazio per scoprirne ancora
schiude ai suoni, agli odori

accetta il ruvido dei mille contatti

fuoriescono le nubi, le nebbie
fuoriescono tutte le immagini

scivolano i sogni in incognito
spingono il sifone che si svuota

un respiro, un altro in posizione

sei

c'è un cane bianco e nero che ciondola lungo il pendio
la cima del monte imbiancata, un punto di partenza
ci sono uomini in lotta con se stessi
solennemente in cerca d'altra pace, d'altra guerra

nel sangue pulsante tra gli occhi, in piena fronte
nel gusto ferroso della fatica in bocca
i luoghi conosciuti adesso appaiono ignoti
sconvolti da un sibilo che travolge il mondo intero

c'è un cane in fuga dal suo padrone, da un dispotico malore
ne ha avuto abbastanza, ha sopportato con pazienza
è stato sottomesso, calpestato, ignorato, trascurato
così malridotto da implorare la morte, solo dinanzi al male

c'è un cane bianco e nero in lotta lungo il pendio
solo nel dolore del sopruso, ridotto in catene e affamato
pronto infine a guaire, a svelare qualcosa di nuovo
nel viaggio inatteso senza fine né principio

sette

stamattina sedere è un viaggio
nel tempo della memoria

rimosso il tappo, un pensiero liquido
si sprigiona

invade terreni, territori ondulati
circonvoluzioni di ere

rimesso il tappo, resistono spettri
alla luce del mattino

avanzi di vite rimaste incastrate
tra i denti del passato

otto

per anni ho provato a descrivere l'esperienza diretta
l'urlo inaudito della poesia

anni e anni di esperimenti rivolti al dato imprevisto
all'indicibile gemma sul ramo

nove

come nuvole in cielo cambiano forma, colore
passano o si sfaldano imperturbabili
appaiono o scompaiono nel grande cielo della mente

*un percorso si apre
uno si chiude*

nel cielo presente tutto accade nell'unico momento
si mostra rendendosi evidente
come nuvola o vapore segnala, non permane

allora segui, osserva
lancia lo scandaglio senza alcuna intenzione
cogli senza analizzare, convoglia

*una svolta si propone
una scompare*

lascia la forma alle forme, il colore ai colori
che il profumo profumi che il gusto insapori
lascia pensare il pensiero, le cose così come sono

mentre il suono ci invade di suoni, il ritmo di ritmi
si scrive semplicemente scrivendo

nient'altro

dieci

*...quello stato rassicurante
ma di profonda insoddisfazione,
conosciuto come 'avere la testa a posto'.*

A. Huxley

presto una nuda attenzione a ciò che passa
ma non rimane

presto la mia attenzione a ciò che accade
in questo istante

attenzione spogliata da ogni pretesa
nessun giudizio, nessuna intenzione

così che l'attenzione sia la cosa osservata

undici

oggi due attacchi
due ritorni al passato

due istanze per non tentare più niente
per lasciarmi cullare dal mostruoso qualcosa

oggi il prodotto della mente è presente in un fischio

due attacchi oggi, due ritorni al passato
un inceppamento

oggi è diventato un urlo quel ronzio
un urto e uno schianto

dodici

qui in valletta sembra già primavera——primule gialle sui pendii di sole——uccellini in gran canto——rami ancora spogli a imbrigliare un cielo azzurro d'arabeschi

qui in valletta l'inverno è già finito——ognuno combatte il proprio mostro——guerre imminenti e riscaldamento globale——la peggiore umanità si replica, si riassume

qui ora osservo la mia presenza nel mondo——in disparte ma in relazione con il tutto——posati gli occhiali m'immergo in una vitrea bolla d'universo——osservo

una labile presenza di mondo indistinto——il suo esteso sfocarsi nell'impermanenza——qui, ora

tredici

considera la natura come il fatto primo dell'esperienza
l'illuminazione come alto grado di consapevolezza
la realtà totale nella sua diversità e immanenza

considera il monte trizza sotto alle soles degli scarponi
il castrazano per i tortuosi sentieri poco battuti
la visione dal civillina al culmine della fatica

giovanni per i suoi silenzi | oscar per le sue esplosioni

quattordici

vedute di lontananze
intrecci di materia in primo piano
proiettato altrove nel mondo delle cose

in un punto di visione non-umano
dove si perde la presunzione suprema
per sfumare nel tutto

intrecci di materia, distanza e panorami
nella foresta le rinascite, le trasformazioni
oltre i recinti della logica

agli antipodi della ragione

quindici

*Dobbiamo imparare a trattare efficacemente le parole.
Nello stesso tempo però dobbiamo preservare e,
se necessario, intensificare la nostra capacità
di guardare il mondo direttamente e
non attraverso il mezzo opaco dei concetti.*

A. Huxley

meditare è semplice

stare seduti
respirare

il cielo della mente
libero da nubi

essere impersonali
parte e tutto

meditare è difficile
nel vasto universo

essere corpo aria niente

sedici

fiocchi di neve sulla pietra calda di sole
dissoluzione di pensieri e parole
così è la festa della mente

ognuno s'accontenti di quel che prova e sente
d'altra parte è poca cosa
nuvole di passaggio, vapore che dissolve

diciassette

vigile e rilassato
consegue qui e adesso

bruma poggiata all'altura
designa primavera

cade e risale la china
s'addossa alla collina

volo di gazza
nel risveglio del mattino

senza uno scopo, in attesa
assenza di tensione

vigile e rilassato
presume ogni intesa

diciotto

tutti soffrono anche i peggiori
tutti cercano il meglio

uniti nella sofferenza
uniti nella ricerca di una via

eppure non riesco a soffrirli tutti

diciannove

luce luce luce

primavera anticipata

ogni cosa al suo posto

inesorabilmente

senza ritegno

crudeltà del risveglio

venti

*Gli uomini e le donne che mi circondavano,
che mi parlavano pure, non erano che Figure;
io avevo praticamente dimenticato che erano vive,
che non erano meri automi.*

T. Carlyle

sedere intensamente
lasciando cadere il corpo e la mente

sedere così senza pensare, fare

*pensare il non-pensiero, ma come?
non pensando!*

così il maestro di mille anni prima
vale qui e adesso

... ..

sedere intensamente
si tratta solo di far sorgere il mondo

la via non è mai indicata

sedere intensamente
si tratta in fondo di essere sostanza

partecipe a tutto nel contempo

ventuno

il torrente e le montagne dicono la via
ermetiche piantine vegliano l'essenza

la tana del tasso intuita sull'argine alto
la traccia incisa nell'erba pare un segno

rivoli e ruscelli in discesa dai monti
sgusciano da un torrente all'altro

nel flusso ininterrotto di un pensiero
si guizza da una mente all'altra

ventidue

pratica il silenzio, la luce
il sogno di un possibile incanto

c'è un frullare d'ali tra i cespugli

pratica il presente, uno spiraglio
tra le nubi dense di umori

c'è un fruscio di ruscello tra i sassi

riattiva il ciclo della serotonina
la mente s'incendia ancora

c'è un cuculo narrante avventure

ventitré

La prassi assidua.

Dōgen Zenji

sedeva presso la finestra, alla luce della luna

viveva da solo, nella moltitudine del mondo
senza parlare

consumava erbe selvatiche, verdure e riso

versava i propri umori come acqua,
da una ciotola all'altra

camminava assorto senza farsi distrarre
lungo la via

scrutava l'orizzonte dalla finestra di casa

passava in rassegna le cime dei monti

s'adagiava in meditazione, dentro la sua ombra

rifletteva quietamente sulla sua giornata,
trascorsa senza clamori

poi rinunciò ad uscire, per non trascurare
il suo fiore

per farlo cullare nel suo cono di luce radiante

rimodellava le sue sponde come acqua di torrente,
incessantemente

abbandonando qualunque intenzione

ventiquattro

col violetto dell'ericca montana
sull'ispido dorso del monte

con le chiazze di verde novello
in un momento di presenza

avviene la trasformazione

venticinque

*Proprio questo mondo di fiori che sbocciano
e foglie che cadono.*

Dōgen Zenji

s'apre nuove strade, trasforma
ogni cosa vivente in empatia universale

s'apre nuove porte, fa scoccare in superficie
la scintilla di un contatto profondo

un fiore
un filo d'erba
un'enorme cornacchia
sulla riva del torrente

ogni cosa vivente porta
in grembo una sorpresa
riposa nel fulgore
dell'altro

s'annulla nella condivisione
l'intreccio luminoso, l'interezza del cosmo

ventisei

il seme della leggerezza è tratto
le stelle sono nude

tra rane, zanzare e altri esseri alati
immersi nella palude del canto

l'uomo e la donna in un amplesso
di congiunto disinganno

vanno incontro al loro declino
non lo possono sapere, non lo sapranno

il seme della leggerezza s'impianta
nel ventre della terra

rimedia tenebre oltre il pensiero
rizomi diffusi in feconde galassie

ventisette

a malga brazome sperando di rivedere l'upupa
là dove la vidi per la prima volta

l'acqua gelida della sorgente nella malga abbandonata
filtra dalle rocce alla stessa temperatura

orme di caprioli e camosci sul terreno fangoso
palline di cacca disperse a mucchietti
come perle preziose sul sentiero

pigne sgranocchiate da piccoli roditori
nel folto dell'abetaia

quell'altare di rocce e cespugli accanto al sentiero
quasi invisibile a chi trascina il corpo
nel più ripido tratto

dell'upupa neppure un segno, neppure una traccia
qui seduto ne rivivo la presenza

ventotto

sedere è prassi
sedere è stare seduto

semplicemente sedere

nel non-pensiero
nell'intervallo di vuoto

sedere è solo sedere

meditare la mente vuota
senza scopo né intenzione

quando esci di casa

quando incontri un amico
quando mangi o spolveri

cammini o ti guardi intorno
ti infili a letto e dormi

perché sedere è stare
semplicemente seduto

ventinove

Fabio, Alessandra, Jacopo

ieri il livenza mi parlò dei verdi anni trascorsi a serpeggiare nei campi
delle virtù nascoste tra i rami dei salici sulla riva

le grandi ali dell'airone cinerino
le anatre sparate in cielo come proiettili d'argento

alla ricerca di niente

ieri il livenza mi sussurrò all'orecchio di alluvioni, di fiori ignoti
cresciuti sull'argine piatto tra un declivio e un altro

poi mi disse di amare i confini e il vento
di non frequentare re o imperatori

trenta

*tra un fiore colto e l'altro
donato
l'inesprimibile nulla*

Giuseppe Ungaretti

o fiore di udumbara che sbocci ogni 3000 anni
liberaci dai bigotti ostinati, dagli ottusi ignoranti

o fiore di udumbara che sbocci ogni 3000 anni
liberaci dagli arroganti prepotenti, dai guerrafondai

o fiore di udumbara che sbocci ogni 3000 anni
liberaci dalle armi, dalla violenza, dal sopruso

oggi venticinque aprile qui al sacrario militare
un fiore favoleggia di pace, di libertà, di resistenza

trentuno

*Continuare a opporsi
è come piantare un fiore nella pietra.*

Dōgen Zenji

seguiteremo ad essere confusi
senza avere un'idea di noi stessi

ogni domanda possiede le cento risposte
ogni visione comprende le mille vedute

una persona è tante persone
un'esistenza tante esistenze

non potremo che essere qualcun altro

... ..

seguiteremo ad essere confusi
senza mai raggiungere una meta

potremo solcare il mare dell'universo

realizzeremo ogni nostro viaggio
senza mai avere uno scopo

... ..

seguiteremo ad essere confusi
senza mai venire al punto

le parole usciranno dal sonno
quando saranno riposata e pronte

bolle di pensieri scoppieranno sullo stagno
miracolosamente inaspettate

abbandonando ogni pretesa di arrivare
saremo già dove dovremmo

trentadue

cos'è la tua mente amico?
ti trasformi di continuo nell'oggetto della tua meditazione

sei assorbito e strizzato come uno straccio in cucina
mentre superi di continuo lo iato col tuo mondo, amico

dalla divisione rimpalli nel riassorbimento
sei oltre la cosa, oltre il concetto, oltre il contrasto

un sereno equilibrio oltre gli opposti, una sintesi ecco
ecco la tua mente, amico

trentatre

il momento presente
è l'aria che risale le narici
e penetra nel corpo

sedere in riva al torrente
meditando le acque grosse
i bagliori, i mulinelli

il momento presente
entra nel sangue
pervade e libera l'attimo

dai risucchi improvvisi
dai suoni penetranti
tra occhio e orecchio

la presenza della mente

L'ATTESA



trentaquattro

The Cure (revisited)

no word

senza parola

no intention

senza intenzione

no picture

senza immagine

no intention

senza intenzione

no thought

senza pensiero

no intention

senza intenzione

no me

senza io

no intention

senza intenzione

no light

senza luce

no sound

senza suono

no body

senza corpo

no intention

senza intenzione

no mind

senza mente

no me

senza io

no word

senza parola

no intention

senza intenzione

trentacinque

*Sedere senza scopo,
con mente universale.*

Shikantaza

semplicemente sedere

non intenzionale

la nascita di un pensiero

trentasei

*L'incorreggibile cuore dell'uomo, che fra tutti i doni della terra,
ancora più della vita stessa, aspira alla pace.*

Joseph Conrad

temporali violenti di maggio
tutto un turbinio d'acqua vento tuoni lampi

nel profondo conosciamo
l'appartenenza a un ciclo che non cambia

in superficie siamo terra fuoco acqua vento
tuoni e lampi nuovi e diversi

trentasette

*...un delicato equilibrio tra
rilassamento e vigilanza.*

Shobogenzo

un senso travolgente d'empatia
nel flusso improvviso sprigionato dallo stare
semplicemente seduto

riposare la mente
accendere i contatti uno a uno
non travolto dall'onda scomposta di immagini,

sensazioni, pensieri
presente al loro andare, transitare, fluire
nell'impermanenza che è compassione, consapevolezza

un attimo lungo la strada del riconoscimento
dentro la scia brillante del contatto
con il genere mondo

pervaso da un fragile equilibrio tra distacco e attenzione

trentotto

...alla Casara Vecia.

è come incontrare un vecchio amico
qualcuno in fondo conosciuto da sempre

così avvolto dal silenzio
così ospitale con gli insetti

con mammiferi e uccelli di ogni tipo
senza distinzione di sesso, razza o religione

un amico che parli di attese, solitudini e vento
come fosse un gioco

di lunghi inverni, di estati di fuoco
trascorsi nell'abetaia malandata——

esprimi l'età di un bambino
con le rughe sorridenti scavate nel tuo tronco

le tracce, i canaloni, le fessure
sconosciute parole, geroglifici e invenzioni

mi parli | mi ascolti | tu sei io | io sono te

trentanove

sogno un ritorno al grande silenzio del faggio antico

prendo atto del presente frusciare del vento
impresiosito dal richiamo d'incorporei uccelli nel bosco

sogno e rinnovo, trasformo il mio talento in rami e foglie
radici e tronco

medito l'abbaiare in lontananza, l'insetto alato pendente
da un tralcio rinsecchito

prendo atto e mi ristoro con tutto l'ignoto del cosmo

quaranta

*Sappiate che la nascita è un uscire
che si fonde con la Via e che la morte
è un entrare che fluisce nella Via.*

Shobogenzo

venire e andare
uscire ed entrare

di continuo fluire
di continuo passare

verifiche continue/ continuata propulsione

fuori dentro

dentro fuori

nel continuo movimento

quarantuno

umore altalenante
oscillo e mi allontano
prendo le distanze, regredisco

pare di correre dietro a tutto
senza mai raggiungere
nulla e nessuno

quarantadue

ieri al torrente un temporale finto
l'oscurità improvvisa al rullo dei tamburi
tutti pronti tesi al riparo, tutti all'erta

esseri viventi nel proprio ecosistema
timori e ansie di fiori e piante
acque che mutano aspetto in pochi istanti

tra minacce e terrore inconsistenti——

adesso la nube nera si è dissolta
aurei riflessi tornano a luccicare
sulla superficie mossa del torrente

dove l'io è qualcun altro e già si pensa

quarantatré

ho cercato la trasformazione

l'espressione di un mutamento senza fine
l'intento del cuore o della mente

non ho trovato niente

quel che arriva è improvviso sempre
da far paura

perché trovare non è solo aver cercato
cercare non è trovare sempre

forse devo smetterla di pensare di trovare
per cercare veramente

o meglio devo smetterla di cercare
con l'intento di trovare qualcosa sempre

quarantaquattro

spuntano idee dai cespugli
gorgogliano nell'acqua dei torrenti
qui sotto alle smilze cascatelle

volteggiano sulle ali di poiane
perlustrando valli e territori

mille e mille idee luccicanti
stillano dalla roccia a strati
tra minerali e detriti dei millenni

ora la mente pare ricomporsi
filtrando suoni di ombre e di luci

ora il corpo pare accompagnarsi
a immagini e sapori condivisi——

se questo non è un risveglio, cos'altro?

quarantacinque

*...sminuzzando la prosa
potevo lavorarvi con più cura
per creare rapidi passaggi.*

Robert Lowell

nella dimora di quanto rimane
l'acqua è ancora acqua
la luce è luce
la roccia torna ad essere roccia

per quanto tempo dovrà sedere
prima di trovare la sua dimora

si pensava cielo dentro la montagna
sfolgorante di luce reale
con il vento a scivolare tra gli anfratti
o nelle crepe del mistero

ora desidera restare fermo, immobile
seduto con le gambe incrociate alla meglio
data l'età che avanza

perché prima va domato il cavallo
poi anche il cavaliere

per trovare la sua vuota dimora
dovrà cominciare a sedere

quarantasei

Giovanna

empatia d'alta montagna
le rocce, gli alberi, i camosci
nel silenzio delle vette

lo sguardo diretto al folto
scorge un'ombra ultraterrena

la nuvola s'adagia alla selletta
tra una valle e l'altra
la cima del cornetto dissolta

noi in un unico afflato
annessi all'universo intorno

mentre medita se stesso

quarantasette

...un'espressione compatta che diviene poesia.

Robert Cook

io e altro——io è altro

ricomposta l'opposizione
in un accento di differenza

essere vuoto——fare vuoto
essere silenzio——fare silenzio
essere altro——fare altro

né questo, né quello

quarantotto

William Carlos Williams

semplicemente seduto
corpo e mente lasciati cadere

attento, abiti al terzo piano!

sono il muro bianco
la sua grana, il suo spessore

sono il profilo della porta
l'opaca trasparenza del suo vetro zigrinato
la flessibile lampada in alluminio

questo è quanto vedi!

adatto ad ogni situazione o evento
semplicemente sedendo

è solo un pensiero!

il corpo e la mente sono uno
il corpo, la mente e il muro sono uno

quarantanove

GTZ

penetrare il profondo
entrare nel turbamento
nella dura legge dell'accumulo, dell'avanzo

penetrare dentro
illuminando l'oscuro, abbagliarlo
proiettando la sua ombra sul paesaggio

attivarsi da soli o con l'aiuto di qualcuno
dipende dal contesto, da te stesso
da molto altro ancora

cinquanta

tempo di scriverne ancora, di provarci almeno
scendendo nel profondo della paura
come nuotare in mare aperto
a raggiungere la boa

per voltarsi e vedere la riva in lontananza
irraggiungibile
riprendere a nuotare col fiato fisso in gola
a provocare pensieri

poi ancora il respiro in ritmico movimento
sovrapposto alla percezione dell'onda
mentre scivola lungo il corpo

nel silenzio del mare interno alla mente
l'assenza di un qualunque pensiero
un vuoto d'inesauribile contenuto

riva-mare inseparabili corpo-mente

cinquantuno

orto di Speziale

compaiono e dissolvono
le nubi su Speziale——
si mostra anche il tuo cielo

l'azzurro scoperchia l'orizzonte
vi scivola dentro——fino
in fondo, fino in cima

s'irradia nel grande un piccolo
io concentrico——l'orto
s'illumina di verde

i limoni sono verdi
il rosmarino scintilla——
l'orto canta la sua beatitudine

s'aggrappa bianchissimo il vilucchio
allo stelo del fiore sconosciuto——
ogni abbraccio, una rinascita

porto sepolto d'Egnazia
muraglione esposto al maestrale——
inclinati alla resistenza

fragranza nell'aria——
misto di menta, origano, pomodori
rosmarino e prezzemolo

il gatto lecca la scodella vuota
si ferma a fiutare l'incommensurabile

presenza d'invisibili cicale
l'immagine di un tempo ritmico——
improvviso il silenzio

cercare il contatto——
un respiro lungo, un respiro corto

incrociare le gambe——
si placa il pensiero, nel pensiero

il ritmo
il battito dell'onda
un flusso continuo, ostinato
il verdazzurro profondo Adriatico
separa la sabbia in granuli, uno per uno
scompone la serie e s'influtta nell'organismo
poi rincasa e infine s'accuccia nella mente estesa

s'affida
alla posizione
al respiro, alla costanza
alla sostanza indivisibile, perenne
alla prassi continua nell'impermanenza
mentre tutto permea e trasfonde nel battito
dell'onda, qui adesso nella sua corsa senza tregua

non separato
dall'attimo lungo

ricomposto
nella meditazione

sto seduto
siedo, nient'altro

riflusso d'onda
oltre il pensiero

ritorno al corpo
oltre l'intenzione

lascio il pensiero
nel soffio di vento

nel ritmo ineguale
la giusta posizione

cinquantaquattro

*Quando non c'è alcuna idea di conseguimento
in ciò che fate, allora fate qualcosa.
Nello zazen ciò che fate non è in funzione di nient'altro.*

Shunryu Suzuki Roshi

il passato non è più
il futuro non è ancora——
solo qui ora

starnuto improvviso——
ecco il muro, i mattoni
le tegole e la pietra

il vento entra——
mette a soqquadro il mondo
sposta l'attenzione

ottant'anni della mamma——
riunione di famiglia——
fiore di udumbara

nuotare in acque oscure——
raccolgo il richiamo
dei laghetti di Freiburg

scia in superficie——
il tuffetto col pesciolino
vivo nel becco

qui e adesso
il cielo si apre
una mosca sulla fronte

qui e adesso
il respiro sedato
aprofitto della luce

cinquantacinque

nuvolaglia spersa tra le penombre con momenti di luce abbagliante
lo scrivere si fa improvviso s'increspa con le onde dopo un tuffo nella corrente

allegria di spruzzi e bolle e schiume tra sevizie di rocce

nel calo rinnovato della luce s'oscura un fondo di sassolini ribelli
poi ancora il verde a inghiottire tutto il velluto della sciolta superficie

tra un secondo saremo tutti più vecchi

scorrono nubi su Tower Bridge verso Dalston
scorre torbido il Tamigi come qualche vita fa
maree di fango a imbrunire le acque

nell'impatto con la grande città
il tempo si ferma o passa troppo in fretta
come in altro luogo, come in qualsiasi tempo

cos'è cambiato fuori? cos'è rimasto dentro?

cinquantasette

wild swimming

nuoto nei posti più diversi

dalla piscina olimpionica di Londra
al più sconosciuto dei torrenti

non fa alcuna differenza
nuotare è sempre nuotare in ogni luogo

uguali i movimenti
uguale il respiro

le stesse sensazioni
la stessa assenza di pensieri

l'uguale sospensione nello stesso atto
corpo e mente fusi nello stesso stampo

né uno, né altro
né alto, né basso

non grande, non piccolo
né giusto, né sbagliato

corpo e mente semplicemente presenti
nel liquido istante

nella stessa acqua
sempre nuova e diversa

nella stessa acqua
nuoto nel mutamento

cinquantaotto

brancoliamo nel buio
qualche bagliore ci indica la via
poi ritorniamo al buio

la mente è materia-energia
trasformazione inesausta
inesauribile principio senza fine

la mente riecheggia nelle cose
rimbalza di essere in essere
permea lo spazio-tempo

il corpo è mente anch'esso
siamo corpo-mente
come materia-energia

uno spiraglio ci indica la via

cinquantanove

meraviglia delle meraviglie!

osservo l'acqua rigenerarsi davanti ai miei occhi
ripulirsi dopo le piogge abbondanti
riprendere per gradi il suo volto smeraldino

meraviglia nella trasformazione!

il grigio opaco al mio arrivo
lo sgradevole brusio della polvere brulicante
il passaggio a un acqueo aspetto cristallino

meraviglia impensabile!

sassi sul fondo rassettati, lucide rocce affioranti
nitidamente sprofondate
nel calmo svelarsi delle cose, nella materia

meraviglia organica viva!

le rocce, i cristalli, gli anonimi minerali
ricompiono nel verde lampante
qui-adesso sotto la cupola dei rami, sotto il cielo

meraviglia nei miei occhi!

foglie spinte a valle dal turbine del flusso
scivolano, scompaiono, riaffiorano all'improvviso
il lampo azzurro del martin pescatore

meraviglie nell'attesa!

un dardo alla ricerca della pozza più bassa
dell'acqua più limpida, ripulita
paziente nell'attesa, quieto nel confronto

meraviglia dell'ozio!

un'ampia consapevolezza ferma sulla roccia
non un'intenzione, non una pretesa
il compiersi qui e ora di una permeante sospensione

sessanta

siedo intensamente

lacrime salgono agli occhi

finestra aperta sui monti

il grido della civetta

nel ricamo dei vapori

posati sui rilievi

l'annuncio s'intona

più vicino, più lontano

stiamo insieme

*beginningless past,
unending future—*

non si tratta di credere
ma di aderire

adesione senza scopo
o intenzione

c'è un principio vitale
nelle circostanze

un dinamico processo
senza inizio, né fine

si tratta solo di aderire

sessantadue

non un trauma, tanti!

sprofondato in un sonno senza fondo
l'invisibile pena si nutre di vissuto——
menti più sane potranno chiederne conto
un giorno, quando tutto sarà finito

nell'estate delle piogge bizzarre
ringrazio i miei puri ipotermici torrenti
per la frescura del loro abbraccio
per il sollievo al mio sfrigolamento

lo scorso fu l'anno del fischio feroce
del crudele obnubilamento
fu l'anno del terrore e del distacco

anche risalendo la torre sbilenca
del duomo di Chesterfield sulla collina——
le campane a morto piantate in gola

(un prete arguto fino alla nausea)

lo zio d'Inghilterra ora è morto

morte le sue storie di guerra e sfruttamento
il suo orto da curare all'alba ogni mattina

gli occhi arrossati dalla terra di Puglia
la prigionia in Nord Africa e in Scozia

poi rinchiuso in miniere e acciaierie
a sognare altre occasioni di vita

appena conosciuto, subito scomparso

novant'anni di sano contributo
raffreddano lo stantuffo nella mia testa

sessantaquattro

W. Pater, H. Bloom, W. Shakespeare, W. Stevens

con un ronzio di pensieri elusivi
la poesia dovrebbe

rinnovare i contorni sottili alle parole
ripristinando lo strano del senso

in una serie d'improbabili storture
la poesia dovrebbe

assumere l'altro, il diverso
solo accogliendo, senza prendere o simulare

con calma, pazienza e grande indifferenza
la poesia dovrebbe

reggere il cielo sulle spalle
scolarsi una birra sedendo con chiunque

nell'imperfezione del suo paradiso
la poesia dovrebbe

ricordare a giovani e fanciulle d'oro
come allo spazzacamino

del pugno di polvere che tutti siamo

sessantacinque

essere granitico
immutabile
espressione in viso
mezzo sorriso
ride
quando pensa
lacrima o medita——

siediti essere
granitico
sistema i petali
di rosa
collidi gli atomi
corpo e mente
falli
cadere nel vuoto——

nel pieno vuoto
adesso pensa
apri l'occhio
l'uno nell'altro
cammina
qui accanto

una panchina sulla valle dell'orco dove la luce filtra obliqua illuminando qualche collina
per poi distendersi lungo la pianura su tetti di case e capannoni o indugiando di paese in
paese su lunghe colonne di chiese e campanili

scrivere è ancora pace quando sorge e fluisce trascinando con sé i pensieri o solo
accompagnandoli per mano

scrivere ancora tra canti di uccelli e motoseghe in azione nel bosco più in basso

volevamo dipingere il mondo con i colori del mutamento trasformando insieme come noci
mature pronte a cascare con un tonfo sordo sul tavolato di questa pensilina rotolando
immemori in compagnia del santo dei viandanti fin dentro l'oscurità della valle

volevamo giocare con il mondo intero radicando le nostre esistenze in un continuum di
viaggi e spostamenti con gli occhi i corpi le lingue le agili dita a sprofondare nel puro
piacere disinteressato senza rimorsi o pretese

pensavamo di poter sorgere in altezza e dimensione traboccando dallo stanco dispiacere di
esser vivi per rovesciare lo stato osceno delle cose

pensavamo di fare dell'esistenza un'arte magari perdendoci come il santo dei viandanti
nella lucida ebbrezza della musica di confine

volevamo trattare qualsiasi cosa senza mai sminuire nulla
volevamo andare in ogni luogo perché di casa dappertutto

L'ORIGINE



sessantasette

giorni assolati in riva al torrente
limpide acque gelate
brevi analgesiche immersioni

willy boy mi segue con lo sguardo

poi insieme accucciati tra i sassi
tra i barbagli luminosi dell'acqua
la mente dissolta nei riflessi

seduti a contemplare il mondo
nella nube di un enorme silenzio

sessantotto

di momento in momento
seguendo un ultimo raggio di sole

senza intenzione, senza attaccamento
sedendo in quieta perfezione

viaggiare sull'ultimo raggio di sole
senza passato, senza futuro

nel presente di ogni momento

sessantanove

lasciarsi scorrere come acqua limpida
sul fondo pietroso del torrente

lisciarsi la pelle come sasso rotolato
a valle nei millenni di storia

un ruvido assaggio di presente
con mente violacea come lingua di bue

sospendendo il giudizio
cullarsi nell'orbita di un ultimo atomo

poi dormire il sonno del saggio
senza ambizione, attaccamento o gloria

lasciar cadere quello che è stato
non rincorrere quel che non è ancora

sedere intensamente con l'ombra
permeare il mondo con l'assenza

assorbire il mondo nella presenza
corpo e mente come nuvola di silenzio

settanta

La prassi assidua.

Dōgen Zenji

semplicemente sedere

il busto eretto

le gambe incrociate

corpo e mente lasciati cadere

il respiro qui e adesso

i piedi saldati a terra

camminare a ritmo

passo e respiro

tracciare le orme

come verdi zolle di luce

infiorare la via

settantuno

fiori sbocciano

senza parlare

intensamente
sedere

senza essere

foglie cadono

non significa
sordi o muti

privi di parole

nel folto
sedere

oltre la voce

la prassi assidua

oltre la forma

spolverare
la casa

settantadue

pensieri in entrata libera

la mente è per pensare

senza dissidio o desiderio

i concetti lasciati sfumare

settantatre

penso al lampo che mi ha ferito
a quel rumore dentro il cervello
all'insania dello sfrigolamento sul cuoio cappelluto

fine e principio di paure fuori controllo

penso ai colpi di martello nella testa
che sbarrano la via al sonno
all'accumulo frenetico di immagini

senza alcuna connessione evidente

poi l'ossessione del sibilo dritto alla nausea
il guizzo di quel sudore freddo
penso all'assenza di stimoli, al distacco

dagli esseri viventi, dal mondo intero

penso alla pena, al dolore indifferente
a tutte le parole disperse nel vento
al turbine che sradica le foglie ingiallite

alla forza di una chimica asimmetrica

penso alla paura della paura incurabile
che ti vomita addosso tutto il suo panico
penso e non trovo che molucche d'esistenza

prive di un senso comune qualsiasi

settantaquattro

Miles Davis

il tempo crea corridoi
spinge a lato le nubi
le mette a tacere

il tempo s'agita come una batteria be-bop

il tempo di cambiare è ora
ora in questo luogo
in questo spiraglio di sole

un varco tra le nubi, un guado tra le nebbie

qui il tempo si è fermato
indugia come il ritmo
di una tromba in assolo

l'impegno, il lavoro, l'impulso, la poesia

tappeti di ritmi a scandire le nubi
a scindere il momento in frazioni
in lunghi corridoi di luce

nel silenzio sonoro di una prassi assidua

settantacinque

*Il tempo vola più veloce di una freccia
e i nostri corpi svaniscono più in fretta
di una goccia di rugiada.*

Dōgen Zenji

come
in
una
fitta
nebbia
di cristallo

vita e morte
si mescolano

s'amalgamano

s'espandono

nell'arco
di un respiro

scocca la freccia
di un pensiero

quando
tutto
svanirà
rimarrà
forse
una luce

il bersaglio
sembra
essere
uno
solo

non
può
saperlo
nessuno

settantasei

nessuno ha le prove di niente

experience is all

le prove albergano al centro di ognuno

mindfulness is all

nessuno sa come andrà a finire

a mindful experience is all

o come tutto ha avuto origine

all is now

in principio forse non vi fu un principio

now is here

alla fine forse niente andrà a finire

here and now is experience

nessuno ha le prove di niente

now and here is mindfulness

nessuna verità da elargire

here and now is mindful experience

nessuna ragione da confermare

settantasette

scorrono nubi
in cielo

seduto
le osservo

accolgo
non trattengo

le osservo
svanire

passano nubi
nel cielo

della mente

settantotto

la testa come un vulcano
il cratere aperto
esplosivo

fumi vapori
improvvisi eruzioni
incandescenze di lave, lapilli

di nuovo calma
arrendevole riposo

oltre il tempo
oltre i millenni
alternanza di ere sovrapposte

nuvole bianche
né vicine né lontane
in transito nell'azzurro

cielo in transito
dentro la montagna

settantanove

Mindfulness Bell

prendo la pastiglia del mattino
siedo a meditare
inspiro

osservo immagini che scorrono
come vapore dissolvono
espiro

apro gli occhi
li socchiudo
respiro

pianto la lingua sul palato
apro le narici
inspiro

presente nel momento
senza più volere
espiro

la mente è vuota
in consapevole presenza
respiro

vorrei poter morire in tutta calma
guardando e seguendo l'evoluzione del momento

vorrei potermi dire pronto
per averci a lungo meditato
superando ogni terrore nei confronti dell'ignoto

vorrei essere curioso nel momento del passaggio
assorto come un bambino
immerso nel suo nuovo gioco

vorrei poter morire senza affanno
lasciandomi fluire nell'insieme di spazio e tempo

senza afferrare nulla
senza fissare nulla se non il momento
la mia presenza nello scrigno dell'ultimo respiro

ottantuno

Tukdam 2

vorrei poter frullare l'oceano di vita primordiale
esistere nel bel mezzo delle sue forme
essere parte dell'instabile tormento
la costante trasformazione

vorrei poter riposare nella gioia inaspettata
dell'interconnessione

essere empatia

vorrei saper meditare senza regole, senza limiti
lasciando scorrere le immagini, i pensieri
senza giudizio, né calcoli
senza propositi
liberamente

vorrei poter sapere che la ripetizione è autoipnosi
meccanico condizionamento
dipendenza

vorrei poter vedere lo spazio-tempo inafferrabile
l'impermanenza del tutto
la costante mutazione
l'assenza di confini e distinzioni

vorrei poter essere vuoto inesauribile
vorrei poter essere
senza volere
niente

ottantatre

*And at the instant he knew,
he ceased to know.*

Jack London, *Martin Eden*

questo lasciarsi scivolare nell'oscurità
questo scialbo rincorrersi d'immagini

luce-buio-luce

questa immagine che anticipa la scelta
questa estrema consapevole decisione

buio-luce-buio

è in questo lento scivolare nell'istante
tutto quello che è possibile sapere

ottantaquattro

Silver 1

tra un pensiero e un altro la mente sorride
tra un autobus e un altro lo spazio è vuoto
tra un momento e un altro il tempo è sospeso
tra un inizio e una fine il sorriso si spegne
tra un vorrei e un voglio l'esistenza vola via

ottantacinque

Silver 2

fai scorrere i pensieri

fai sfilare i desideri

osservali arrivare e svanire

un secondo di presenza

in un millennio di vita

fai procedere i ricordi

fai viaggiare le immagini

senza mai fissarti

senza mai giudicare

un secondo di vita

in un millennio di presenza

più di ogni pensiero

oltre ogni menzogna

fallo senza intenzione

senza trattenere nulla

fallo qui e ora

fallo fallo fallo

ottantasei

Silver 3

l'autoipnosi
non m'interessa

la suggestione collettiva
ancora meno

non parlarmi
del meccanico rituale

non parlarmi
dell'incantata ripetizione

ne ho abbastanza
delle bugie dell'era nuova

ne ho abbastanza
di energie nell'aria

mai viste aure in testa
o intorno al corpo

probabilmente solo
l'attimo è sacro

solo l'attimo presente
è sacro

niente è sacro
probabilmente

mio caro caro amico

ottantasette

Entering the forest
Entering the water

preso

dalla presenza

semplicemente

preso

nel presente

non sfioro

un filo d'erba

attimo

di presenza

fatto vivo

fatto vivente

non causo

increspature

semplice

presenza

presente

ottantotto

*L'Occidente per le sue conquiste sociali.
L'Oriente per la posizione dell'io nel mondo.*

quando
la molla
scatta
l'io
se ne va
in soffitta

si frantuma

il tempo
si libera
lo spazio
si concede

si ricompone

il vuoto
s'apre
in smisurati
orizzonti

ottantanove

quando la mente si ferma

ecco il cammino
nel fresco del lago
nel buono dell'aria

quando la mente si ferma

immobile sul divano
con le gambe incrociate
nessuna differenza

quando la mente si ferma

a muovermi in fretta
a scrivere come si parla
a parlare come si cammina

quando la mente si ferma

con l'occhio sulle cose
così come sono
a grattarmi la pancia

quando la mente si ferma

senza un fronzolo
senza un'aggiunta
nel vuoto di un respiro

quando la mente si tace

novanta

Monkey Mind

mi perdo nei miei sogni
mi perdo e sono scontento

qualcuno mi accompagna sempre
ma non mi guida, non mi rassicura

mi perdo nel sogno di un letto
sotto pesanti coperte infeltrite e vecchie

la strada non si apre
la mente non si ferma

oscure immagini s'affollano
saltellano inspiegate di ramo in ramo

novantuno

l'albero dell'infanzia cresciuto a dismisura
il ramo dei trastulli di due metri più in alto

la base del tronco un'enorme zampa d'elefante
i moncherini dei rami saliti a metà del fusto

questo platano mi rimedita da più una vita

novantadue

voglio parole lucenti e dure come diamante
frasi concrete di solida pietra
voglio graniti e sedimenti a falde e strati

dentro ci voglio la sorpresa del fossile
la durezza di un'anima senza pietà, senza inganni

voglio pane raffermo indurito per dolci antichi
cotti dai poveri solo per i poveri
poveri versi che non vadano a capo casualmente

le sillabe rotte nei ritmi, i suoni in frantumi
i sensi unici racchiusi in mille significati

voglio noccioli di pesca, scheletri di gorilla
lische di tonno, fanoni di megattera, un capodoglio
voglio parole come plancton e microorganismi

voglio versi in sintonia col presente
gracchianti come la vecchia radio in cucina

oggetti scovati tra cumuli di rifiuti
buttati per strada come corpi morti
scorze dure di materiali concreti pronti a rifiorire

voglio parole come valvole a scaldare lentamente
a ravvivare il timbro di carta dell'altoparlante

voglio la discrepanza tra analogico e digitale
tra vinile e file musicale
parole senza imbrogli perfettamente funzionanti

come amplificatori logorati col riverbero a molla
con tanti troppi rumori di fondo

voglio parole spietate e fredde come diamante

novantatre

*...partirvene per chissà dove e trovare una totale solitudine e
guardare nel vuoto perfetto della mia mente ed
essere del tutto neutrale a qualsiasi idea.*

Jack Kerouac, *Dharma Bums*

non cercare

trova

trova sempre

lascia andare

trova ancora

non cercare

è tutto qui

ora

presente

non chiedere

niente

trova sempre

lascia andare

ancora

non ti attaccare

a niente

novantaquattro

active partaker in the novel of nature

gli uccelli in volo non lasciano impronte

possiamo inseguire tracce di ruote nel fango

il guizzo del pesce si dissolve in scie di bolle

possiamo accedere al fulgore delle cose

essere tutt'uno con strascichi e residui

onde che estinguono le impronte sulla rena

possiamo essere volendo una cosa sola

palpebra che accoglie la luce nel mattino

profilo cangiante della nuvola di passaggio

novantacinque

nessun altro tempo, nessun altro luogo

l'erba si ricompone a ogni nostro passaggio
a ogni scroscio esplosivo di pioggia

non c'è da fare altro che riordinare i pensieri
una pettinata alle emozioni
per ripartire a cuore lieto, liberare il campo

il vuoto riempie di luce il cielo del mattino
il tempo e il luogo come il corpo e la mente
sono un tutt'uno ben disposto

la vecchia chitarra è là dietro alla porta
sempre pronta in attesa di una nuova danza

novantasei

un cielo alto
una natura rigogliosa

un frusciare inesausto
un'acqua spumeggiante

strani sussurri
gemiti improvvisi

un suono articolato
un richiamo

meditare accanto alla cascata

una foglia di rabarbaro
una foglia d'ortica

un sasso piatto di scisto
i salti sul pelo dell'acqua

una roccia dipinta
dallo sterco di un airone

sui sassi migliori scriverne ancora

novantasette

sviluppando un'idea molto semplice d'esistenza
resto a guardare una coppia d'anatre intente a vivere
lungo il corso del torrente

l'acqua fresca e pulita, le ombre degli alberi
gli arbusti in proiezione dalla riva
anfratti di roccia e piccole spiagge sassose

riposano sicure nelle piccole anse di sabbia e fango
non chiedono altro che essere lasciate in pace
non chiedono che rispetto

di vivere soltanto un'esistenza tirata all'osso

novantotto

tra i petali del fiore di loto

qui e adesso

le gambe incrociate

semplicemente seduto

il busto eretto

le gambe incrociate

l'aroma delicato

il busto eretto

nello spazio-tempo

qui e adesso

l'impermanenza

i pollici a contatto

il fluire profumato

il corpo-mente placato

*Tutti vogliono vivere,
ma nessuna sa perché vive*

Arthur Schopenhauer

l'erba ha fratturato l'asfalto
il fiore ha bucato la pietra
l'acqua ha scavato una frattura

cosa esce adesso è fiato
cosa scorre adesso è tempo

una lamina di luce incide il pensiero
si sovrappone al respiro e danza

danza a ritmo
vortica intorno
interseca linee

tra memoria e desiderio sembra vita
realtà immediata, realtà evidente

cielo basso sulle colline
nuvole grigie cariche di pioggia

adesso è l'autunno che avanza

Qualche spontanea parola finale

Queste poesie parlano di crisi. Crisi esistenziale, crisi morale, crisi artistica, crisi e basta. Riprendono un filo lasciato interrotto, forse per troppo tempo, ripresentatosi sotto forma di sibilo improvviso e crescente, propagatosi come un urlo di Munch per tutto il cervello. Fatto reale, accaduto al risveglio con la mia compagna (spaventata a morte!), in una mattina d'aprile. Ci chiedemmo cosa mi fosse accaduto, ma non trovammo spiegazione.

Un mese più tardi, il vero inizio di quello che era stato forse un segnale di avvertimento. Panico, terrore, crisi improvvise di pianto, a cui si aggiunsero gradualmente un senso continuo di nausea e un torpore fisico e mentale senza precedenti. Galleggiavo nelle situazioni, distante, distaccato, chiuso dentro un carapace morbido e spesso, totalmente separato dal mondo, dagli esseri viventi e dalle cose che mi fluttuavano attorno come fantasmi. Spaventoso. La notte diventò un ring da combattimento. Ore e ore tramortito dall'ansia crescente, cercando il sonno invano. La mente vagava senza tregua, sviluppando ansie e tormenti mai provati prima. La sensazione fisica di un essere estraneo e feroce che mi colpiva violentemente la testa ogni qual volta il sonno tentasse di avvolgere la mia mente. Un corpo estraneo, proveniente da chissà dove, pareva avere preso possesso di un luogo qualunque del mio cervello da cui condurre la sua personale guerra di conquista ed espansione. Improvvise esplosioni interne e violenti sfrigoramenti sulla superficie del cranio, mi segnalavano di continuo la sua minacciosa presenza.

Dal momento in cui riuscii a decidere che quell'essere alieno era pur sempre una parte di me stesso, qualcosa cambiò. Forse, accettare che le cose fossero come effettivamente erano, servì ad allargare leggermente la prospettiva e a spingere, anche se con enorme sforzo, verso strade e direzioni meno claustrofobiche, rivolte a qualcosa che si delineava in ogni caso come un mistero, come un'incognita. Poi la meditazione. Una necessità impellente di un impegno che regolasse le mie giornate, al di là di inutili visite con medici amorfi e psicologi oberati di lavoro, gocce per dormire, pillole per continuare a insegnare. Da principio fui ferreo, niente poteva distogliermi dalle mie due sedute giornaliere di venti minuti esatti. Al mattino e alla sera, rigorosamente a stomaco vuoto, cercando con tutte le mie misere forze di collegarmi a 2500 anni di pratica e visione.

La scrittura che subito era scomparsa, ritiratasi in un angolino remoto e buio del cervello, ricominciò a farsi viva. Ero troppo preso da tutto il resto per farci caso, perciò mi accorsi solo molto più tardi del materiale che avevo accumulato, a mia parziale insaputa. Questo che vi presento è il risultato della rielaborazione e messa a punto di quel materiale. Scorie accumulate che, in alcuni casi, avevano bisogno solo di una lucidatina o di una spolverata. Non so come altro definirle, forse la parola *poesia* sembra non essere sempre adeguata, oppure appare uno spreco perché troppo vaga o, all'opposto troppo definita. Questo lo lascio volentieri decidere alla vostra disposizione e alla vostra intelligenza.

La mia speranza segreta è che queste scorie possano venire utili, in un qualche modo, a coloro (e ho scoperto in questi anni che sono tantissimi!) che hanno fatto esperienza della comparsa più o meno improvvisa di questo mostro multiforme dagli occhi viola, capace di creare inaspettate forme di terrore, ansia, apatia, confusione, esasperazione o altro. Il tutto poi riposto e innaturalmente arginato in qualche angolo del cervello, fino a determinarne il crollo e la conseguente tracimazione distruttiva che finisce per allagare tutto il nostro essere. Una specie di Vajont della mente, le cui cause si trovano, come ora ben sappiamo, in un insieme di trascuratezza e azione violenta, di spregiudicatezza e interesse ostinato (e criminale!) di coloro che si arrogano il potere del controllo totale di un territorio fragile all'interno di una dimensione umana e ambientale unica e insostituibile.

Schio, 18/03/16

NOTA BIOBIBLIOGRAFICA

Roberto Cogo è nato a Schio (Vicenza) nel 1963. Si è laureato in lingue e letterature anglo-americane all'Università Cà Foscari di Venezia con una tesi sulla letteratura di viaggio (Jack Kerouac e W. Least Heat-Moon).

Ha pubblicato i **LIBRI**: *Möbius e altre poesie*, Editoria Universitaria, Venezia, 1994; *In estremo stupore*, Edizioni del Leone, Venezia, 2002 (finalista al Premio di Poesia *Lorenzo Montano* 2003); *Nel movimento*, Edizioni del Leone, Venezia, 2004; *Di acque / di terre*, Edizioni Joker, Novi Ligure, 2006 (finalista al Premio *Montano* 2008); *Io cane*, L'arcolao, Forlì, 2009; *Senza il peso di un pensiero*, Giuliano Ladolfi Editore, Borgomanero, 2011 (Premio *Anna Osti* 2013); *Dell'immergersi e nuotare – wild swimming*, Attilio Fraccaro Editore, Bassano del Grappa, 2012 (versione e-book scaricabile in: www.rebstein.files.wordpress.com/2012/07/roberto-cogo-dellimmergersi-e-nuotare1.pdf); *Deora Dé – Fiori d'Irlanda/Flowers of Ireland*, Dot.com Press, Milano, 2015.

Ha pubblicato le **RACCOLTE**: *Confondi il vento*, in «La Clessidra», Edizioni Joker, Novi Ligure, n. 1, 2007; *Mai identico riproporsi*, in «Italian Poetry Review», Società Editrice Fiorentina, Firenze, vol. II, 2007; *Ancora nel luogo neutro e Il cielo dentro la montagna*, nell'antologia, *Dall'Adige all'Isonzo - Poeti a Nord-Est*, Fara Editore, 2008; *La luce è del sole*, in *La poesia, il sacro, il sublime*, Fara Editore, 2009; *Verso il leggero*, in *Salvezza e impegno*, Fara Editore, 2010; *Supplementi di viaggio – poesia tra tempo e luogo*, in *Il valore del tempo nella scrittura*, Fara Editore, 2011; *Un confine mobile*, in *Opere scelte- premio Pubblica con noi*, Fara Editore 2014; *Poesie dell'ineffabile*, 2015, e-book in: www.apuntozeta.name/Cogocart

TRADUZIONI: **W. Shakespeare** (i sonetti del film di Derek Jarman *Angelic Conversation*); **John. F. Deane**, *Il profilo della volpe sul vetro*, Edizione del Leone, 2002 (Premio Internazionale Marineo 2002); *Il maestro della festa*, in «clanDestino» n. 4, 2002; *Gli strumenti dell'arte*, Atelier, 2007; *Piccolo libro delle ore*, Kolibris, 2009; **Charles Olson** (*Projective Verse*, in « Testuale » n. 34-35, 2003; *The Kingfishers*, in « Atelier » n. 34, giugno 2004); **Les Murray** (*Dieci poesie*, in « Smerilliana » n. 3, gennaio-giugno 2004; *Poesie del vuoto falciato*, in « Poesia » n. 181, marzo 2004 e nel n. 200, dicembre 2005; *Versi australiani*, in « Quaderno (del poeta)» n. 13/14, settembre 2005); **Gary Snyder**, *Interviste su poesia, ecologia e buddismo zen (anni '60-'70)*.

Alcuni suoi testi (poesia, critica e traduzioni) sono reperibili su note **RIVISTE** italiane e straniere, tra cui: «Poesia», «Anterem», «Osiris», «Le Voci della Luna», «Il Segnale», «Poetry Ireland Review», «clanDestino», «Qui-appunti dal presente», «Scorpione letterario», «Set», «L'Area di Broca», «La Clessidra», «Italian Poetry Review»; in diverse **ANTOLOGIE**: *Ragioni e canoni del corpo*, Terziaria-Asefi, 2001; *E il naufragar m'è dolce in questa radio*, Aletti, 2001; *Poesia in azione*, Milanocosa, 2002; *Chi sono io, chi sei tu*, Andrea Livi Editore, 2003; *Biennale di Poesia Anterem-Biblioteca Civica di Verona*, 2005 e 2008; *Folia sine nomine secunda*, Marsilio, 2005; *Dall'Adige all'Isonzo - Poeti a Nord-Est*, Fara Editore, 2008; *La giusta collera – scritti e poesie del disincanto*, CFR Edizioni, 2011; *Memoria del futuro – dire poesia a Vicenza*, Tipografia CTO, 2013; *Scrittori in italiano e in dialetto – premio poesia onesta*, Versante, 2013; *Cronache da Rapa Nui*, CFR Edizioni 2013.

Nell'estate del 2009 è stato *poet in residence* sull'isola irlandese di Achill nella contea di Mayo, ospite della *Achill Heinrich Böll Association*.

ROBERTO COGO
VIA FLEMING 20
36015 SCHIO (VI)

PHONE: +39-0445-523-774
MOBILE : +39-366-448-2249
E-MAIL: roberto.cogo@alice.it