



Yoga e  
Meditazione

2015

*Cercare se stessi, esplorare i perché di un cammino,  
sono i passi esistenziali dell'uomo . Da sempre.*

*Ecco perché le poesie del Monaco e poeta zen **Ryōkan Taigu**  
vissuto fra i sec. XVIII-XIX d.C. (1758-1831), non esauriscono  
mai il loro incanto.*

*Poesie che con le parole dicono ciò che le parole non riescono a  
dire ... poesie che modificano come in un processo alchemico il  
chiacchiericcio della mente.*

Loredana Sansavini

Copertina: calligrafia di **Ryōkan Taigu** SHIN GETSU RIN (la  
mente/cuore, la luna, il cerchio)

Le poesie pubblicate sono tratte da: RYOKAN DAIGU Poesie, a cura di  
Silvia Masaracchio, ed. on-line e-book Bakeka

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

*La verità non la trovi leggendo  
molti libri,  
ma in una sola parola.  
Se mi chiedi cosa è questa parola:  
conoscere realmente il tuo cuore.*



## Gennaio

G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

*Even if you consume as many books  
As the sands of the Ganges  
It is not as good as really catching  
One verse of Zen.  
If you want the secret of Buddhism,  
Here it is: Everything is in the Heart!*

*Anche se consumi tanti libri  
quanto le sabbie del Gange  
non sarà mai tanto buono quanto coglier veramente  
Un verso di Zen.  
Se vuoi conoscere il segreto del Buddhismo,  
te lo confido: Tutto è nel Cuore!*

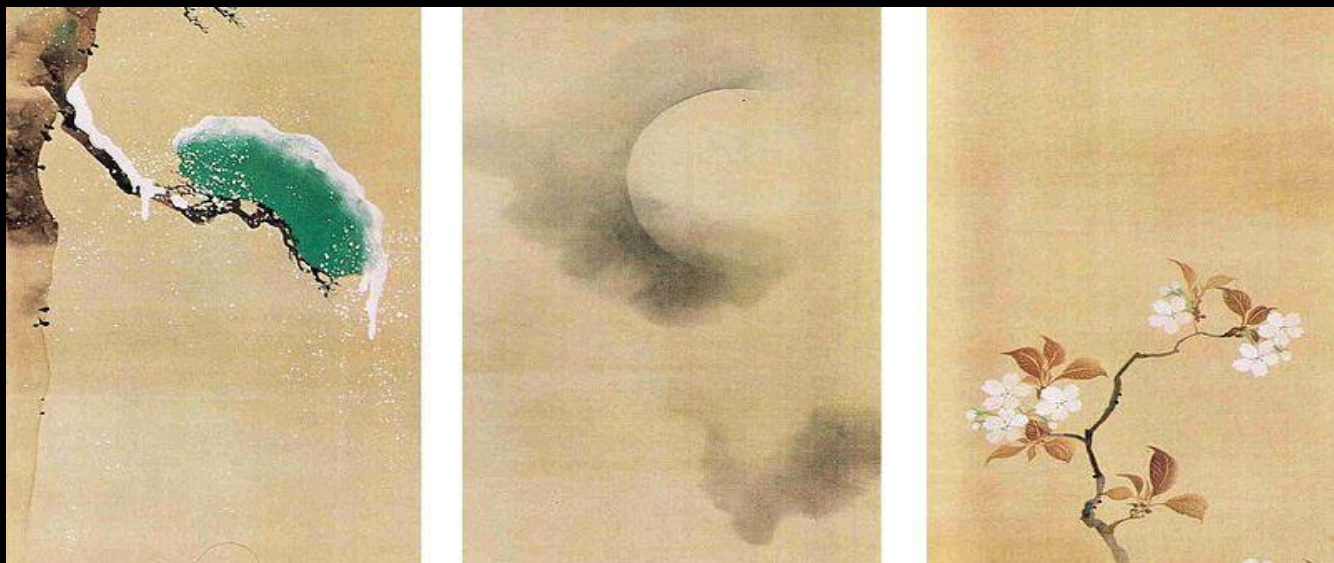


## Febbraio

D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

*The plants and flowers  
I raised about my hut  
I now surrender  
To the will  
Of the wind*

*Le piante e fiori  
che io ho fatto crescere nella mia capanna  
e che ora cedo  
alla volontà  
del vento*



## Marzo

D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

*Proteso,  
Brillo,  
Sotto il vasto cielo:  
Sogni splendidi  
Sotto i fiori di ciliegio*

*Stretched out,  
Topsy,  
Under the vast sky:  
Splendid dreams  
Beneath the cherry blossoms.*



## Aprile

M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

*I must go there today --  
Tomorrow the plum blossoms  
Will scatter.*

*Devo andare là oggi  
Domani i fiori di ciliegio  
cadranno.*



## Maggio

V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

*Like the little stream  
Making its way  
Through the mossy crevices  
I, too, quietly  
Turn clear and transparent.*

*Come il piccolo fiume  
costruisce il suo percorso  
attraverso le fessure muschiose  
Io pure con calma  
ritorno chiaro e trasparente*



## Giugno

L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



*A nightingale's song  
Brings me out of a dream:  
The morning glows.*

*Il canto di un usignolo  
Mi fa sognare:  
La mattina arde.*



## Luglio

M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

*Un giorno pensai che il mondo fosse mutevole  
E divenni shukke (monaco errante)  
Come le nuvole fluttuanti  
Come l'acqua senza meta  
[...]  
buoni amici e bravi maestri  
non li devi mai abbandonare  
Ricchezza o onori  
sono come un sogno  
ma le buone parole  
mandano sempre profumo*

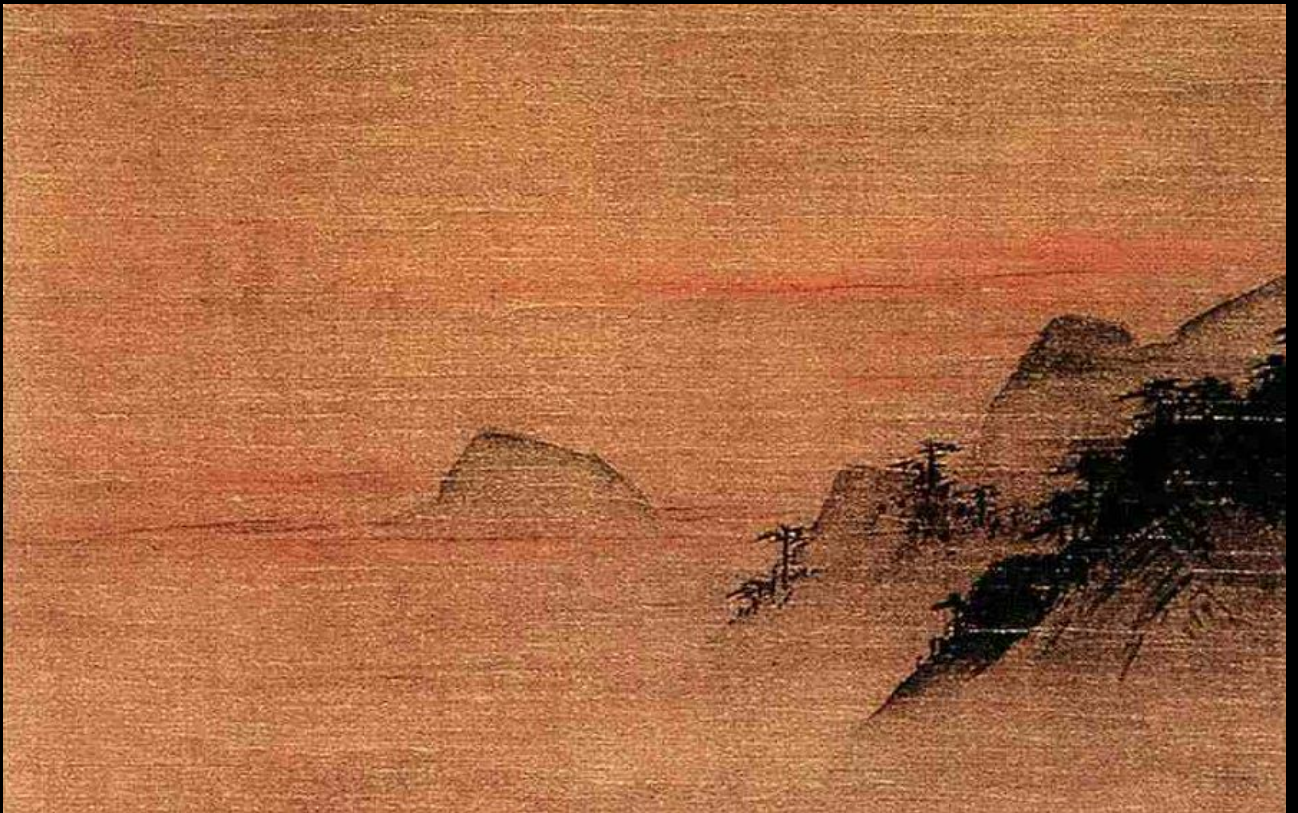


## Agosto

S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

*Autumn's first drizzle:  
How delightful,  
The nameless mountain.*

*La prima piovigine di autunno:  
Che delizia,  
La montagna è senza nome*



## Settembre

M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

*Al crepuscolo  
spesso salgo  
fino alla vetta del Kugami.  
I cervi barriscono,  
le loro voci  
ammorbidite dai  
mucchi di foglie d'acero  
che giacciono indisturbate ai  
piedi della montagna*

*At dusk  
I often climb  
To the peak of Kugami.  
Deer bellow,  
Their voices  
Soaked up by  
Piles of maple leaves  
Lying undisturbed at  
The foot of the mountain.*



## Ottobre

G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

*Who says my poems are poems?  
My poems are not poems.  
When you know that my poems are not poems,  
Then we can speak of poetry!*

*Chi dice che le mie poesie sono poesie?  
Le mie poesie non sono poesie.  
Quando capirai che le mie poesie non sono poesie,  
Solo allora potremo parlare di poesia*



## Novembre

D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

*In un fiocco di neve  
che presto si scioglie  
c'è tutto l'universo  
Da tutto l'universo  
scende un fiocco di neve*



## Dicembre

M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31