Meditazione e poesia



Bioenergetica e Mindfulness
Centro studi

BIOENERGETICA®
E MINDFULNESS
CENTRO STUDI



Dal Faust di Goethe
"Augenblick, verweile doch, du bist so schön"
“Attimo fermati, che sei così bello”

Foto di Elizabeth Hoelzl

© Nicoletta Cinotti

Queste poesie sono state scelte e selezionate nel percorso di “Meditazione e poesia” Otto giorni di pratica gratuita offerti a sostegno delle donazioni liberali. Sono sia le poesie che ho citato durante le meditazioni che poesie scritte e inviate dai partecipanti. I partecipanti hanno anche inviato alcune poesie per loro significative. Spesso manca il rifermento al testo da cui sono state tratte: me ne scuso con i poeti!

Le donazioni liberali possono essere detratte dalla dichiarazione dei redditi, purché fatte con tracciabilità, nella misura massima di € 1000 all’anno. Con questa iniziativa ho sostenuto il Fondi di prossimità della Diocesi di Chiavari - Caritas Diocesana.
Se vuoi sostenerlo anche tu questo è l’IBAN IT65N 05034 31950 000000006386 Causale: Donazione Fondo Diocesano di Prossimità –

Nicoletta Cinotti
Genova, 16121
Via Innocenzo Frugoni 15/2
Chiavari 16043
Via Martiri della Liberazione 67/1
www.nicolettacinotti.net
e.mail: info@nicolettacinotti.net

Poesie condivise durante la pratica

La porta

Va' ad aprire la porta.
Forse fuori c'è
un albero o un bosco,
un giardino,
o una magica città.

Vai e apri la porta.
Forse il rovistare di un cane
Forse vedrai un viso,
o un occhio
o il quadro
di un quadro.

Vai e apri la porta.
Se c'è nebbia
sparirà presto.

Vai e apri la porta.
Anche se c'è solo
il battito dell'oscurità
se c'è solo
il vento
anche se non c'è niente
vai e apri la porta

Almeno ci sarà corrente

Miroslav Holub

A cosa somiglia il cuore

Ufficialmente il cuore
è oblungo, muscolare,
colmo di nostalgia.

Ma quanti l'han dipinto, quelli sanno
che il cuore è anche puntuto
come una stella e qualche volta è
inzaccherato fradicio
come un cane randagio in piena notte
e talvolta possente
come lo è il tamburo d'un arcangelo.

E talvolta d'un cubo ha forma come
il sogno d'un geometra-inventore
ed è talvolta allegramente tondo
come una palla incontro ad una rete.
Ed è come sottile linea a volte
e a volte è così come un'esplosione.

E dentro al cuore c'è
soltanto un fiume,
e c'è una diga e ostacola il cammino,
e tutt'al più c'è un pesce piccolino
privo d'ingenti aurei capitali.
Assai più somigliante ad un geloso
e grigio pescegatto.

Certo non lo si nota
al primo impatto.

Ma quanti l'han dipinto, quelli sanno
che innanzi tutto avrebbero dovuto
dismettere gli occhiali,
il loro specchio,
gettar via la matita punta fine
e la carta carbone

e molto, molto a lungo camminare
all'aria aperta,
via di casa, fuori.

Miroslav Holub

Momenti salienti e interstizi

Pensiamo alle nostre vite ricordando soprattutto
l'eccezionale e i dolori. Il matrimonio lo ricordiamo
come figli, vacanze ed emergenze. Le parti meno comuni.
Ma il meglio è spesso quando non succede niente.
Come quando una madre prende in braccio la bambina
senza accorgersi e la porta attraverso Waller Street
mentre parla con l'altra donna. E se potesse
conservare tutto ciò? Le nostre vite accadono
negli intervalli tra cose memorabili. Io ho perso
duemila prime colazioni abituali con Michiko.
Ciò che più mi manca di lei è quella cosa
del tutto quotidiana che non riesco più a ricordare.

Jack Gilbert, The Great Fires, 1994

Cose intere

In un campo
Io sono l'assenza di campo
questo è sempre il caso
Ovunque sono
Io sono ciò che manca
Quando cammino
sono parte dell'aria
e l'aria si muove sempre
per riempire gli spazi
dove il mio corpo è stato
Tutti noi abbiamo motivi
per spostarci
Mi muovo
per tenere le cose insieme.

Jack Gilbert,

Niente che sia d'oro resta

In Natura il primo verde è dorato,
e subito svanisce.
Il primo germoglio è un fiore
che dura solo un'ora.
Poi a foglia segue foglia.
Come l'Eden affondò nel dolore
Così oggi affonda l'Aurora.
Niente che sia d'oro resta.

Robert Frost

Orazione per la mente

Proteggimi dal dimenticare, proteggimi dal non sapere,
dal non aver visto, ascoltato, visto, guardato.
Favorisci in me il pensiero, non sia mai ferito.
Possa lo spazio che ho dentro la testa essere scontento,
perché troppo vuoto anche nell'ultimo giorno.

Proteggimi dalle camere buie, dall'ordine perfetto della mente,
niente passi oltre queste mie pareti, tutto m'irrompa.
Siano gli occhi e le orecchie il varco tra me e l'esterno,
rimangano le infelici domande e le risposte.
La volontà mi sta stendendo.
Riparami dal nulla, difendimi dal non essere,
meglio la morte. Meglio la morte.

Roberta Dapunt

Poesia è un atteggiamento, una pratica di relazione con il mondo che consente alle cose, alle persone, agli eventi, di mostrarsi a noi, come se nascessero ogni volta.
La poesia può essere in tutto, nella felicità come nel dolore. Se la poesia iniziasse a essere vista come un modus vivendi, come un accadere delle cose stesse, come una vibrazione che abita la vita, forse ci aggireremmo in questo mondo con occhi diversi.
Poíesis vuole evocare la poesia dell'essere, del suo accadere e manifestarsi in forme innumerevoli, al di là del giudizio di ciò che è giusto o sbagliato, di ciò che è bene o male.
C'è poesia nella tempesta, in un filo d'erba oliato dalla luce. C'è poesia anche nella morte, nella malattia. Ho scoperto che se nella malattia arriva la poesia, là è assai più facile giunga anche la guarigione.

Perché la poesia ha a che fare con il generare, con il venire alla luce. Permette a qualcosa che non c'è di giungere all'esistenza, lascia che dal nulla, qualcosa venga all'Essere.

Sara Costanzo dall'introduzione di C. Bobin, *Abitare poeticamente il mondo*

Piangere non è un sussulto di scapole

Piangere non è un sussulto di scapole
e adesso che ho pianto
non ho parole migliori di queste
per dire che ho pianto
le parole più belle
le parole più pure
non sono lo zampettìo delle sillabe
sull'inverno frusciante dei fogli
stanno così come stanno
né fuoco né cenere
fra l'ultima parola detta
e la prima nuova da dire.
È lì che abitiamo.

Pierluigi Cappello

Poesie scritte dai partecipanti

Si tu m'écrivais une lettre d'amour
Je saurais en faire trésor sans y croire
un seul mot
je saurais reconnaître ton désir qui parle
À travers mon image et le mirage d'un bonheur
Autre et plus grand
Que ma pauvre personne

Si tu me disais je t'aime, même une centaine de fois
Je ne saurais répondre qu'en écho, même une centaine de fois
Comme l'écho est la voix d'un amour éternel
A jamais figé
Une voix qui vient de loin
D'ailleurs
Qui passe comme le vent

Se tu mi scrivessi una lettera d'amore
saprei farne tesoro senza credere
una sola parola
saprei riconoscere il tuo desiderio che parla
attraverso la mia immagine e il miraggio
d'una felicità
altra e più grande
della mia povera persona

Se tu mi dicessi ti amo, anche un centinaio
di volte,
non saprei che rispondere in eco, anche
un centinaio di volte

come l'eco è la voce d'un amore eterno
giammai e per sempre fissato
una voce che viene da lontano
d'altrove
che passa come il vento.

Francesca Alongi



Ad ogni espirazione lascio andare,
lasciar andare è un movimento liberatorio, per niente scontato.
Qual è la prima cosa da espirare via?
E' la paura, quella paralizzante,
capace di renderti schiavo
chiuso dietro una porta.
Oggi mi accorgo, che quella porta ho iniziato già ad aprirla
ed è ricca di opportunità.

Enza Ansalone



Ricordare...
... che ogni respiro
è un dono e porta dentro il mondo
e al mondo ti restituisce
ogni sguardo è luce e
accoglienza
ogni perdita è
nuova possibilità
ogni abbraccio è
far parte del tutto

Ruben



Autorizzazione

Autorizzarsi senza convinzione.
Certificarsi senza firma in calce.
Dubitarsi vivi,
se non a certe condizioni.
Continuare a chiedersi prove
quando bastava così poco:
un respiro,
neppure profondo.
Un respiro
così come viene.
Non c'è esame
in un cuore che vuol solo
cullarti.

Roberta Paola Bigiarini

Farfalla
Un tempo ero variopinta
volavo, giocavo, ero farfalla, ero leggera
Bastava un fiore,
un raggio di sole.
Tornare bruco è contro natura.
No! E' umano.
Ed ecco mi sono trovata a terra
pesante, verde, strisciante,
con la vita in bilico,
la testa bassa.
Sognare un bozzolo.

Poesie di Roberta Paola Bigiarini



NON HO PAROLE

Non ho parole
Ho bisogno di silenzio

Non ho un sorriso
Ho bisogno di dolcezza

Non ho allegria
Ho bisogno di musica

È ancora vita, qui, ora

Elisabetta Carloni

Cammino con lo sguardo a terra e chiedo al grigio: sei tu ,ora, il mio cielo?

- io sono il sostegno per i tuoi passi.

Cammino con lo sguardo a terra e chiedo ai bianchi sassi: siete voi, ora, il mio cielo?

- noi giochiamo con il tuo equilibrio.

Cammino con lo sguardo a terra e chiedo al verde: ditemi erbe, siete voi ora il mio cielo?

- noi siamo nutrimento.

E quando la sabbia disegna la mia impronta e l'acqua nasconde la mia ombra, chiedo allora all'onda: dov'è ora il mio cielo?

- la' dove finisce il mare.

-

Il tuo cielo abita adesso la magia degli ultimi raggi.

Alessandra Casalini 2018



Tutto è poesia

Abbiamo bisogno di poesia
del silenzio delle sue parole
dei punti e delle sue virgole,
spazi sospesi tra un respiro e l'altro.
Abbiamo bisogno di poesia
meditazione dell'attimo che intercorre
con occhi chiusi e cuore aperto
per sentire quello che esiste in noi e al di fuori.
Abbiamo bisogno di poesia
perché tutto è poesia,
anche questo attimo
anche questo respiro.
La poesia è la via che si fa strada tra i momenti di gioia e di dolore
di questa nostra vita,
qualunque essa sia.
Lei ci salva senza pretese
ascoltando la sua voce che si fa strada.

Elisa Cassinelli

Sogno' la città della felicità e come un bambino apri' la bocca.

Sogno' la città sotto la pioggia ,nel silenzio assoluto .

Ora cammino come un ballerino di tango, e inciampo in ogni cosa.

Sono un sognatore e mi sembro ridicolo.

Portami via da questa terra, da questo freddo "dottoressa" che conosci
l'inferno della mente

Sogno l'ombrellone in riva al mare , il caldo, le barche, il cielo
azzurro, la brezza sul mio viso,

la spensieratezza, la gioia....

VOGLIO FERMARE IL TEMPO QUA

Achille Chiarini



ELOGIO AL RESPIRO
L'immagine che si riflette
sulle acque cristalline
non fa più paura,
ci si può specchiare
e seguirne i confini:
linee imperfette,
forme buone.
Lo sguardo sul passato
non è più rimpianto,
è ricchezza di ieri
e dono di oggi,
sulla tela del presente
unico momento verso il domani.
La paura si trasforma in coraggio,
la bruttezza in bellezza,
la fragilità in luce che filtra,
l'ingiustizia in compassione
e la mia immagine
non importa più.
Elogio all'imperfezione son io,
le mie fragilità divengono
le mie note,
la mia musica,
la mia poesia.
Poesia di Maura Como



UNA MATTINA

Una mattina
che il tempo delle nebbie
era appena cominciato,
fuori casa
guardavo nell'aria
l'umido sulla pelle e nel respiro
la visuale limitata
e nessuno in giro.
Poi il grosso pioppo
ha lasciato una foglia
nell'aria di nebbia
"tic" ha suonato
cadendo per terra.

Allora ho pensato
per questo
sono venuta qui
per sentire
dentro a questo silenzio.

Emanuela



E qui
nel tepore di questa stanza che mi avvolge
in compagnia di un gatto sonnacchioso
mi incontro
e mi incanto

Susanna de Luca



Sicura
in una carezza di parole
e in un soffio di respiro
mi concedo
alla vita.

Elisa Isabella Galmarini



Non voglio pensare alla malattia
ma ad ogni carezza
che il mio cuore riceve.

Non voglio parlare della vecchiaia
ma di ogni passo
che il mio presente regala.

Non voglio sapere della morte
ma di ogni respiro
che il mio corpo dona.

Elisa Isabella Galmarini



FARE POESIA; FARSI POESIA
Cuore mio,
fatti pensiero!
E tuti voi,
pensieri miei,
fatevi parola!
e poi voi
parole miei,
fatevi silenzio!
Che sennò la poesia
non viene.
Tu poesia
fatti sentire,
fatti viva!
Che così io mi metto
al mondo,
di nuovo.

Antonella Gasparato



ASPETTO
Dunque aspetto
senza aspettare
che tu dica
questo o quello,
che io faccia cose
che loro sappiano.
Ti aspetto, dunque
senza aspettarmi.
Fermi, allora
impariamo a stare
ad aspettare,
senza più aspettarsi
niente che non sia
ciò che qui
ci accade.
Allora ci provo
ad aspettare senza aspettarmi
che presto arrivi
o che non succeda mai,
che quello passi
e che tu resti,
invece.
Solo resti,
non soli, non solo. Antonella Gasparato



Respiri
Di parole
Svelano
Luce
Nelle ombre
Nascoste.
Accenti nuovi
Su immagini note
Accendono
angoli
Addolciscono gli spigoli
Momenti
Di solitudine
condivisa
Uniscono i cuori,
e le parole,
come mani
In un'unica carezza.

Daniela Guidi



4 di 5 (sensi)

Cercavo fuori
poi ho sentito il tuo profumo.

Inizio ad accarezzarti,
prima una zampa,
poi la pancia
soffice e calda.

Affondo il mio naso
nella tua testa, morbida,
e apro gli occhi.
Tu ed io,
uno,
la tua testa abbandonata sul mio petto.

Ti sei addormentata,
stai russando.

Monica Martoni

Corri vai è tardi!
sali e scendi,
ridi e piangi,
ritorna sulle cose e lasciale andare
sentita amata...poi poco vista
arrabbiati, spaventati, sii felice
tutto questo ogni giorno, ogni attimo, ogni secondo, ciascun istante.

Domenica mattina
caffè fumante, biscotti caldi e marmellata.
Quando si è soli e i pensieri prendono spazio portando tutto quel movimento,
pur essendo fermi davanti al caffè.

Patrizia Mattiolo

Dettato della gratitudine.

Grazie che mi hai aperto gli occhi.
E così ho potuto sorriderti per la strada
anche se sei una perfetta sconosciuta.
E fermarmi ad un semaforo
Ad accarezzare il tuo cane
senza motivo
E smettere di brontolare
i motociclistici narcisisti roboanti.
Grazie di avermi aperto gli occhi.
Per guardare i danzatori di tango
senza giudizio.
E i bambini che si sentono soli nei parchi
E le belle ragazze che passeggiano canticchiando e schioccando le dita,
All'ombra dei magnifici portici,
E dei ricchi palazzi decorati.
Grazie per farmi vedere
Il colore nascosto delle cose.
I vicoli senza vento
Di questa giornata fredda
Dove trovano tutti rimedio.
Ora lo vedo che i commercianti
mettono al riparo i loro negozi
Che arriva la tempesta.
Preferiscono una mancata vendita
Per ritrovarsi a casa a vedere la partita
Insieme ai fratelli e ai nipoti.
Chissà che forse possiamo essere felici

Senza possedere nulla.
E finalmente collego le strade
Quelle che percorro sempre
In una mappa chiara e bella
Di conforto e di consolazione
che comprende tutto.
Perché mi sento al sicuro.
Infine grazie per aver fermato la mia corsa
E così averti potuto vedere come sei
E rivelare queste tenerezze
Davvero toccanti.
Grazie del dono di questi occhi bambini

Colmi di cuore e di grazia
E di questo giorno
che sta per finire in bellezza
Mentre nella parte alta della città
Tra poco piove.

Riccardo Prosperi



Immagino il primo giorno del mondo
come una distesa di neve
come il fischio di inizio di una partita tutta da giocare
come il primo passo di una strada tutta da inventare

Lì, ascolto l'eco della tua Parola
luce che mai abbandona
ed è lì che abita la Tua preferenza
il Tuo essere per me

Mi scopro pagina incompiuta
desiderio mai sazio
verità che si rivela a poco a poco
nell'abbraccio del Tuo esserci.

Maria Cristina Ripamonti



Semi

E se ti riesce
non ritrarre gli occhi
Prendi il buio
con la cesta
delle mani
e conducilo
dentro
nel ventre
fino al nucleo
di fuoco e pace
che nel midollo
bruci
e dia cenere
e luce
e torni vita.
Non c'è altro modo
di stare nel mondo,
solo incarnarne
il male
e farlo altro,
risorgerlo
come un seme
interrato,
che non visto,
per fato
germina,
nasce,
fa rispondenza
al sacro,

al nuovo. Alessandra Rozzi



La luce entra nel mio cuore
Il buio entra nel mio cuore
Il cuore sempre sobbalza, mosso da un fremito,
Commozione del vivere e del sentire
E le lacrime del mio cuore giungono fino alle porte del mondo e riscaldano le mie guance.
Le lacrime calde del vivere e del morire.
C'è pace dentro di me
… e il mio cane mi guarda.

Adriana Spatafora



APNEA

La mia casa
è disabitata.
Il cuore è fermo, il petto immobile.
Trattengo il respiro per non
sentire.
Fluttuo per le strade
in cerca di ancoraggi
sorrido per celare un pianto
compro margherite gialle
per accedere una luce
e dare vita,
ma dentro è tutto spento. Ilaria Vergine

Poesie pubblicate

Pietre

La piccola mano sceglie

con cura le pietre. Le pone
una sopra l'altra, ne pondera
peso e ruvidezza, le bilancia
affinché non abbiano a cadere.

L'equilibrio è puro e delicata

la mente che lo crea.

È gesto di pace l'armonia
e la piccola mano che la cerca
possiede tutta
l'incantata saggezza della pietra.

Eleonora Bellini da Legno estivo, 2019

Risonanze

Oh la leggerezza ineffabile
della mente, quando d'un tratto
tutte le parole si spengono
e sprofondano mute nell'abisso
dell'anima. E tu, smemorato,
tutto sguardo diventi
che puro si stende sul magico
splendore delle cose
irradiate di luce.
Sono momenti di grazia, un miracolo
del silenzio, dentro e fuori di noi,
che dispone ed apre all'incontro.
E l'occhio scopre stupito che esiste
tutto un mondo di meraviglie,
da sempre in attesa paziente
che un'anima viva si schiuda
e vibri e risuoni con lui
della sua sublime bellezza.

Anna Maria Bordoni Di Trapani

da “La bambina pugile ovvero la precisione dell’amore”

L'universo non ha centro,
ma per abbracciarsi si fa così:
ci si avvicina lentamente
eppure senza motivo apparente,
poi allargando le braccia,
si mostra il disarmo delle ali,
e infine svanisce,
insieme,
nello spazio di carità
tra te
e l'altro.
Chandra Livia Candiani,

Non voglio imparare a non aver paura, voglio imparare a tremare.Non voglio imparare a tacere, voglio assaporare il silenzio da cui ogni parola nasce. Non voglio imparare a non arrabbiarmi ,voglio sentire il fuoco ,circondario di ,voglio sentire il fuoco, circondarlo di trasparenza che illumini quello che gli altri mi stanno facendo e quello che posso fare io.Non voglio accettare , voglio accogliere e rispondere. Non voglio essere buona, voglio essere sveglia. Non

voglio fare male voglio dire: mi stai facendo male smettila.Non voglio essere un’altra, voglio adottarmi tutta intera.Non voglio pacificare tutto ,voglio esplorare la realtà anche quando fa male, voglio la verità di

me.Non voglio insegnare voglio accompagnare. Non è che voglio così, è che non posso fare altro.

Chandra Livia Candiani, da *Il silenzio è cosa viva*

Una grande virtù è saper ringraziare per l'abbondanza che ad ogni istante ci viene donata.

Christian Bobin

Lui fa il sogno
Lei fa la piuma
Loro volano

Dunya Mikhail

Se tu volessi, o Madre

Se tu volessi, o Madre,
darmi in braccio
un momento,
solo un momento,
il tuo Bambino;
se tu volessi passarmelo
così addormentato
lo terrei lievemente sulle braccia.
Lievemente,
per non fartelo svegliare.
Vorrei sentire
quanto è dolce il suo peso
e soave il suo respiro
con le labbra socchiuse
ancora umide di latte.
Se tu volessi, o Madre,
cedermi un momento,
solo un momento
il tuo Bambino,
mi colmerei di gioia
e tenerezza
per tutti i giorni
della mia vita.

Anna Maria Cànopi

Una citazione di Charlie Chaplin

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono reso conto che il dolore e la sofferenza emotiva servivano a ricordarmi che stavo vivendo in contrasto con i miei valori.
Oggi so che questa si chiama autenticità.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho capito quanto fosse offensivo voler imporre a qualcun altro i miei desideri, pur sapendo che i tempi non erano maturi e la persona non era pronta, anche se quella persona ero io.
Oggi so che questo si chiama rispetto.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho smesso di desiderare una vita diversa e ho compreso che le sfide che stavo affrontando erano un invito a migliorarmi.
Oggi so che questa si chiama maturità.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho capito che in ogni circostanza ero al posto giusto e al momento giusto e che tutto ciò che mi accadeva aveva un preciso significato. Da allora ho imparato ad essere sereno.
Oggi so che questa si chiama fiducia in sé stessi.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, non ho più rinunciato al mio tempo libero e ho smesso di fantasticare troppo su grandiosi progetti futuri. Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e felicità, ciò che mi appassiona e mi rende allegro, e lo

faccio a modo mio, rispettando i miei tempi.
Oggi so che questa si chiama semplicità.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono liberato di tutto ciò che metteva a rischio la mia salute: cibi, persone, oggetti, situazioni e qualsiasi cosa che mi trascinasse verso il basso allontanandomi da me stesso. All'inizio lo chiamavo "sano egoismo", ma oggi so che questo si chiama amor proprio.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho smesso di voler avere sempre ragione. E così facendo ho commesso meno errori.
Oggi so che questa si chiama umiltà.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono rifiutato di continuare a vivere nel passato o di preoccuparmi del futuro. Oggi ho imparato a vivere nel momento presente, l'unico istante che davvero conta.
Oggi so che questo si chiama benessere.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono reso conto che il mio Pensiero può rendermi miserabile e malato. Ma quando ho imparato a farlo dialogare con il mio cuore, l'intelletto è diventato il mio migliore alleato.
Oggi so che questa si chiama saggezza.

Non dobbiamo temere i contrasti, i conflitti e i problemi che abbiamo con noi stessi e con gli altri perché perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi.
Oggi so che questa si chiama vita.

Charlie Chaplin

Si chiama calma

Si chiama calma e mi costò molte tempeste.

Si chiama calma e quando scompare esco di nuovo a cercarla.

Si chiama calma e mi insegna a respirare, pensare e ripensare.

Si chiama calma e quando la follia la tenta si scatenano venti terribili difficili da dominare.

Si chiama calma e arriva con gli anni quando l'ambizione giovanile, la lingua sciolta e la pancia fredda cedono il posto a più silenzi e più saggezza.

Si chiama calma quando s'impara bene ad amare, quando l'egoismo cede il posto al dare e l'anticonformismo svanisce per aprire il cuore e l'anima, arrendendosi interamente, a chi vuole ricevere e dare.

Si chiama calma quando l'amicizia è così sincera che tutte le maschere cadono e tutto può essere raccontato.

Si chiama calma e il mondo la evita, la ignora, inventandosi guerre che nessuno vincerà mai.

Si chiama calma quando si gode il silenzio, quando i rumori non sono solo musica e follia, ma il vento, gli uccelli, la buona compagnia o il rumore del mare.

Si chiama calma e non si paga con niente, non c'è moneta di alcun colore che possa coprire il suo valore quando diventa realtà.

Si chiama calma e non si paga con niente, non c'è moneta di alcun colore che possa
coprire il suo valore quando diventa realtà.
Si chiama calma e mi è costata tante tempeste e le attraverserei mille volte ancora pur di
tornare a incontrarla.
Si chiama calma, la godo, la rispetto e non la voglio lasciar andare.
(Dalai Lama)
Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si
chiama domani. Perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e principalmente
per vivere.

Dalai Lama

Io abito la Possibilità
Una casa più bella della prosa
più ricca di finestre
superbe le sue porte

E' fatta di stanze simili a cedri
che lo sguardo non possiede
Come tetto infinito
ha la volta del cielo

La visitano ospiti squisiti
La mia sola occupazione
spalancare le mani sottili
per accogliervi il Paradiso

Emily Dickinson 1862

Conoscessi l'Arte -
Di bandire - Me da Me Stessa -
Non ci sarebbe Cuore capace
Di espugnare la mia Fortezza -

Ma dal momento che ad assaltare Me Stessa -
Sono Io, come troverò pace
Se non sottomettendo
La Coscienza?

E dal momento che siamo Monarca
L'una dell'altra - che altro dare
Se non Abdicare -
Me - da Me Stessa? Emily Dickinson

Quando le luci si spengono -
poco alla volta ci si abitua al buio
come quando il vicino, sollevando alto
Il lume, sigilla il suo addio -

Dapprima - i passi si muovono incerti
nel buio improvviso-
poi- lo sguardo si abitua alla notte-
e senza incertezza affrontiamo la strada -

Ed è così nelle oscurità più profonde-
in quelle notti lunghe della mente
quando non c'è Luna che disveli un suo segno -
quando non c'è Stella che - dentro - si accenda -

E i più coraggiosi - per un poco brancolano -
e battono - a volte - dritti in fronte -
contro il tronco di un albero -
ma poi imparano a vedere -

E allora è la Notte che si trasforma -
oppure un qualcosa nella vista
che alla Mezzanotte si conforma -
E la vita procede quasi senza incertezza.

Emily Dickinson 1862

Dicono che prima di entrare in mare
Il fiume trema di paura.
A guardare indietro
tutto il cammino che ha percorso,
i vertici, le montagne,
il lungo e tortuoso cammino
che ha aperto attraverso giungle e villaggi.
E vede di fronte a sé un oceano così grande
che a entrare in lui può solo
sparire per sempre.
Ma non c'è altro modo.
Il fiume non può tornare indietro.
Nessuno può tornare indietro.
Tornare indietro è impossibile nell'esistenza.
Il fiume deve accettare la sua natura
e entrare nell'oceano.
Solo entrando nell'oceano
la paura diminuirà,
perché solo allora il fiume saprà
che non si tratta di scomparire nell'oceano
ma di diventare oceano.

Khabil Gibran

Le golose

Io sono innamorato di tutte le signore
che mangiano le paste nelle confetterie.
Signore e signorine -
le dita senza guanto -
scelgon la pasta. Quanto
ritornano bambine!
Perché nïun le veda,
volgon le spalle, in fretta,
sollevan la veletta,
divorano la preda.
C'è quella che s'informa
pensosa della scelta;
quella che toglie svelta,
né cura tinta e forma.
L'una, pur mentre inghiotte,
già pensa al dopo, al poi;
e domina i vassoi
con le pupille ghiotte.
un'altra - il dolce crebbe -
muove le disperate
bianchissime al giulebbe
dita confetturate!
Un'altra, con bell'arte,
sugge la punta estrema:
invano! ché la crema
esce dall'altra parte!
L'una, senz'abbadare
a giovine che adocchi,
divora in pace. Gli occhi
altra solleva, e pare

sugga, in supremo annunzio,
non crema e cioccolatte,
ma superliquefatte
parole del D'Annunzio.
Fra questi aromi acuti,
strani, commisti troppo
di cedro, di sciroppo,
di creme, di velluti,
di essenze parigine,
di mammole, di chiome:
oh! le signore come
ritornano bambine!
Perché non m'è concesso -
o legge inopportuna! -
il farmivi da presso,
baciarvi ad una ad una,
o belle bocche intatte
di giovani signore,
baciarvi nel sapore
di crema e cioccolatte?
Io sono innamorato di tutte le signore
che mangiano le paste nelle confetterie.

Guido Gozzano

da “LE GIOVANI PAROLE”

Sono stata una ragazza nel roseto
una ninfa. Quasi fantasma che stava
scomparendo
sono stata una ragazza di sedici anni
distesa. Ho attraversato il deserto
rapidamente, quasi volando,
una statua di pietra del Budda
dormiente, un Budda di cenere
sono stata. Una donna appesa.
Sono stata un uomo duro e forzuto.
Una eccentrica con un pesce in bocca
e poi il bambino dell'imperatore
del giardino orientale. Un albero
forse. Un topo. Un elefante
una lepre. Sono stata campo
di battaglia e una preghiera. Un papavero.
Un intero pianeta. Forse una stella
un lago. Acqua sono stata,
questo lo so. Sono stata acqua
e vento. Una pioggia su qualcosa
che ero stata tempo addietro.
Un giuramento. Un'attesa.
La corsa della gazzella. E proiettile
sono stata, freccia perfetta scagliata,
catacomba. Un credo – un lamento.
Un bastimento fra onde altissime.
Forse anche il mare.
E dunque – di cosa dovrei avere paura
adesso. Mariangela Gualtieri

da “LE GIOVANI PAROLE”

Ogni granello. Ogni millimetro di foglia.
Ogni estremità di zampa d’ape
Tutto ha siffatto marchio d’una cura
che lo sostiene
come fosse ogni specie prediletta
e prescelta, ognuna, nella fattispecie sua
che a guardarla per bene ogni particella
è centro universale, bella
d’una bellezza unica e abbagliante
commovente per quanto ci è vicina
e somigliante.

Mariangela Gualtieri

Congedo

O caro amico mio, ci vedremo ancora,
chè sempre nel mio cuore tu rimani.
Ormai di separarsi è giunta l'ora,
ma promette un incontro per domani.

O caro amico addio, senza parole,
senza versare lacrime o sorridere.
Morire non è nuovo sotto il sole,
ma più nuovo non è nemmeno vivere.

San Pietroburgo, 28 dicembre 1925 - Sergej Aleksandrovič Esenin

Se non basti a te stessa non basterai mai a qualcun altro

Rupi Kaur, Milk and Honey

Devi smetterla di cercare i Perché a un certo punto devi lasciar perdere

Rupi Kaur, Milk and Honey

Alla vita

La vita non è uno scherzo.
Prendila sul serio
come fa lo scoiattolo, ad esempio,
senza aspettarti nulla
dal di fuori o nell'al di là.
Non avrai altro da fare che vivere.

La vita non é uno scherzo.
Prendila sul serio
ma sul serio a tal punto
che messo contro un muro, ad esempio, le mani legate,
o dentro un laboratorio
col camice bianco e grandi occhiali,
tu muoia affinché vivano gli uomini
gli uomini di cui non conoscerai la faccia,
e morrai sapendo
che nulla è più bello, più vero della vita.

Prendila sul serio
ma sul serio a tal punto
che a settant'anni, ad esempio, pianterai degli ulivi
non perché restino ai tuoi figli
ma perché non crederai alla morte
pur temendola,
e la vita peserà di più sulla bilancia. Nazim Hikmet

Per quanto sta in te

E se non puoi la vita che desideri
cerca almeno questo
per quanto sta in te: non sciuparla nel
troppo commercio con la gente
con troppe parole e in un viavai frenetico.

Non sciuparla portandola in giro
in balia del quotidiano, gioco balordo degli
incontri e degli inviti,
fino a farne una stucchevole estranea.

Kostantinos Kavafis

Itaca

Quando ti metterai in viaggio per Itaca
devi augurarti che la strada sia lunga,
fertile in avventure e in esperienze.
I Lestrigoni e i Ciclopi
o la furia di Nettuno non temere,
non sarà questo il genere di incontri
se il pensiero resta alto e un sentimento
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.
In Ciclopi e Lestrigoni, no certo,
né nell';irato Nettuno incapperai
se non li porti dentro
se l'anima non te li mette contro.
Devi augurarti che la strada sia lunga.
Che i mattini d'estate siano tanti
quando nei porti - finalmente e con che gioia -
toccherai terra tu per la prima volta:
negli empori fenici indugia e acquista
madreperle coralli ebano e ambre
tutta merce fina, anche profumi
penetranti d'ogni sorta;
più profumi inebrianti che puoi,
va in molte città egizie
impara una quantità di cose dai dotti
Sempre devi avere in mente Itaca -
raggiungerla sia il pensiero costante.
Soprattutto, non affrettare il viaggio;
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio
metta piede sull'isola, tu, ricco
dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.

Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messo
in viaggio: che cos'altro ti aspetti?
E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.

Kostantinos Kavafis

Questa felicità

Questa felicità promessa o data
m'è dolore, dolore senza causa
o la causa se esiste è questo brivido
che sommuove il molteplice nell'unico
come il liquido scosso nella sfera di vetro
che interpreta il fachiro.
Eppure dico: salva anche per oggi.
Torno torno le fanno guerra cose
e immagini su cui cala o si leva
o la notte o la neve
uniforme del ricordo.

Mario Luzi

Portami il girasole ch'io lo trapianti

Portami il girasole ch'io lo trapianti
nel mio terreno bruciato dal salino,
e mostri tutto il giorno agli azzurri specchianti
del cielo l'ansietà del suo volto giallino.
Tendono alla chiarità le cose oscure,
si esauriscono i corpi in un fluire
di tinte: queste in musiche. Svanire
è dunque la ventura delle venture.
Portami tu la pianta che conduce
dove sorgono bionde trasparenze
e vapora la vita quale essenza;
portami il girasole impazzito di luce.

Eugenio Montale

Triste anima passata
e tu volontà nuova che mi chiami,
tempo è forse d'unirvi
in un porto sereno di saggezza.
Ed un giorno sarà ancora l'invito
di voci d'oro, di lusinghe audaci,
anima mia non più divisa.
Pensa: cangiar in inno l'elegia; rifarsi;
non mancar più

Eugenio Montale, Brano tratto da Riviere, Ossi di seppia

Ho sceso dando il braccio, almeno un milione di scale
e ora che non ci sei è il vuoto ad ogni gradino.
Anche così è stato breve il nostro lungo viaggio.
Il mio dura tuttora, né più mi occorrono
le coincidenze, le prenotazioni,
le trappole , gli scorni di chi crede
che la realtà sia quella che si vede.

Ho sceso milioni di scale dandoti il braccio
non già perché con quattr'occhi forse si vede di più.
Con te le ho scese perché sapevo che di noi due
le sole vere pupille, sebbene tanto offuscate,
erano le tue.

Eugenio Montale – SATURA

Kairos felino

Sabato dopo pranzo, ai piedi della sughera,
contravvenendo per una volta
alla mia nevrotica natura,
ho deciso di mantenere
la medesima, gravosissima postura,
fino a quando anche tu, gatto,
non avessi cambiato posizione.

Confronto senza storia
gioia suprema dell'immobilita'
versus tormento e punizione.

Tu, precipitato nel tuo ozio,
facevi trascorrere i secoli, estasiato.
Io, ossessionato dal controllo,
dilapidavo il pomeriggio
e mi guardavo intorno, desolato.

Quand'ecco il tuo superbo salto,
artiglio in presa, la preda
prelibata da gustare - kairos
felino, l'istante unico
e solo che non si può mancare...

Peccato che distratto
dall'ossessione del controllo,
io proprio il tuo kairos (e di riflesso
Il mio) abbia mancato - riconfermando
quanto insana sia l'umana frenesia
nel corso circolare d'universo. Franco Marcoaldi

A volte, solo a volte,
ritirarsi non è arrendersi
Cambiare non è ipocrisia,
disfare non è distruggere.
Essere soli non è allontanarsi,
e il silenzio non è non avere niente da dire.

Restare fermi non è pigrizia,
né vigliaccheria, è sopravvivere.
Immergersi non è annegare,
retrocedere non è fuggire.
A volte, solo a volte,
occorre allontanarsi per vedere,
abbandonarsi, lasciare che scorra, che il vento cambi,
chiudere gli occhi e tacere.
A volte bisogna ascoltarsi.

Maria Guadalupe Munguia Torres

Riposo sotto le stelle

Le parole che hai nel cuoricino
pendono come stalattiti
che nelle grotte
si rompono tutte
gli occhi si stanno chiudendo
il piccolo ingresso
gli occhi si abbassano
e tu cominci a sognare
un bel pratone ghiacciato.
I dolori oscillano
nel cuoricino
che contiene
parole di senso
che sotto le stelle
si piegano leggere
e lisce e silenziose
e quiete.

Giovanni , ragazzo Asperger di 12 anni
" C'è una fortuna che mi aspetta" Erickson

Il signore nel cuore

Le era entrato nel cuore.
Passando dalla strada degli occhi e delle orecchie le era entrato nel cuore.
E lì cosa faceva?
Stava.
Abitava il suo cuore come una casa.

Vivian Lamarque

Spazio

Spazio spazio, io voglio, tanto spazio
per dolcissima muovermi ferita:
voglio spazio per cantare crescere
errare e saltare il fosso
della divina sapienza.
Spazio datemi spazio
ch'io lanci un urlo inumano,
quell'urlo di silenzio negli anni
che ho toccato con mano.

Alda Merini

Il mio passato

Spesso ripeto sottovoce
che si deve vivere di ricordi solo
quando mi sono rimasti pochi giorni.
Quello che è passato
è come se non ci fosse mai stato.
Il passato è un laccio che
stringe la gola alla mia mente
e toglie energie per affrontare il mio presente.
Il passato è solo fumo
di chi non ha vissuto.
Quello che ho già visto
non conta più niente.
Il passato ed il futuro
non sono realtà ma solo effimere illusioni.
Devo liberarmi del tempo
e vivere il presente giacché non esiste altro tempo
che questo meraviglioso istante.
Alda Merini

La notte sull'isola

Tutta la notte ho dormito con te
vicino al mare, nell'isola.
Eri selvaggia e dolce tra il piacere e il sonno,
tra il fuoco e l'acqua.
Forse assai tardi
i nostri sogni si unirono,
nell'alto o nel profondo,
in alto come i rami che muove uno stesso vento,
in basso come rosse radici che si toccano.

[.....

Ho dormito con te
e svegliandomi la tua bocca
uscita dal sonno
mi diede il sapore di terra,
d'acqua marina, di alghe,
del fondo della vita,
e ricevetti il tuo bacio
bagnato dall'aurora,
come se mi giungesse
dal mare che ci circonda.

Pablo Neruda.

La morte è la curva della strada,
morire è solo non essere visto.
Se ascolto, sento i tuoi passi
esistere come io esisto.
La terra è fatta di cielo.
Non ha nido la menzogna.
Mai nessuno s'è smarrito.
Tutto è verità e passaggio.

Fernando Pessoa

Sii paziente verso tutto ciò
che è irrisolto nel tuo cuore e...
cerca di amare le domande, che sono simili a
stanze chiuse a chiave e a libri scritti
in una lingua straniera.
Non cercare ora le risposte che non possono esserti date
poiché non saresti capace di convivere con esse.
E il punto è vivere ogni cosa. Vivere le domande ora.
Forse ti sarà dato, senza che tu te ne accorga,
di vivere fino al lontano
giorno in cui avrai la risposta.

Rainer Maria Rilke, da "lettera ad un giovane poeta"

Il tempo per me

Il tempo di conoscere.
Il tempo di amare.
Il tempo di crescere.
Il tempo di aspettare.
Il tempo di piangere.
Il tempo di sognare.
Il tempo perso.
Il tempo ritrovato.
Ma tu sai che ogni tempo
inizia e finisce con te.

Tatiana Romanoff

L'indifferenza

L'indifferenza è inferno senza fiamme.
Ricordalo, scegliendo tra mille tinte il tuo fatale grigio;
se il mondo è senza senso, solo tua è la colpa.
Aspetta la tua impronta
questa palla di cera.

Maria Luisa Spaziani

Il cielo

Da qui si doveva cominciare: il cielo.
Finestra senza davanzale, telaio, vetri.
Un'apertura e nulla più,
ma spalancata.
Non devo attendere una notte serena,
né alzare la testa,
per osservare il cielo.
L'ho dietro a me, sottomano e sulle palpebre.
Il cielo mi avvolge ermeticamente
e mi solleva dal basso.

Perfino le montagne più alte
non sono più vicine al cielo
delle valli più profonde.
In nessun luogo ce n'è più
che in un altro.
La nuvola è schiacciata dal cielo
inesorabilmente come la tomba.
La talpa è al settimo cielo
come il gufo che scuote le ali.
La cosa che cade in un abisso
cade da cielo a cielo.
Friabili, fluenti, rocciosi,
infuocati e aerei,
distese di cielo, briciole di cielo,
folate e cumuli di cielo.
Il cielo è onnipresente
perfino nel buio sotto la pelle.
Mangio cielo, evacuo cielo.
Sono una trappola in trappola,

un abitante abitato,
un abbraccio abbracciato,
una domanda in risposta a una domanda.
La divisione in cielo e terra
non è il modo appropriato
di pensare a questa totalità.
Permette solo di sopravvivere
a un indirizzo più esatto,
più facile da trovare,
se dovessero cercarmi.
Miei segni particolari:
incanto e disperazione.

Wisława Szymborska, da Vista con granello di sabbia, Adelphi

C'è chi

C'è chi meglio degli altri realizza la sua vita.
E' tutto in ordine dentro e attorno a lui.
Per ogni cosa ha metodi e risposte.

E' lesto a indovinare il chi il come il dove e a quale scopo.

Appone il timbro a verità assolute,
getta i fatti superflui nel trita documenti,
e le persone ignote
dentro appositi schedari.

Pensa quel tanto che serve,
non un attimo in più,
perché dietro quell'attimo sta in agguato il dubbio.

E quando è licenziato dalla vita,
lascia la postazione
dalla porta prescritta.

A volte un po' lo invidio
– per fortuna mi passa.

Wisława Szymborska

Accanto a un bicchiere di vino

Con uno sguardo mi ha resa più bella,
e io questa bellezza l'ho fatta mia.
Felice, ho inghiottito una stella.
Ho lasciato che mi immaginasse
a somiglianza del mio riflesso
nei suoi occhi. Io ballo, io ballo
nel battito di ali improvvise
Il tavolo è tavolo, il vino è vino
nel bicchiere che è un bicchiere
e sta lì dritto sul tavolo.
Io invece sono immaginaria,
incredibilmente immaginaria,
immaginaria fino al midollo.
Gli parlo di tutto ciò che vuole
delle formiche morenti d'amore
sotto la costellazione del soffione.
Gli giuro che una rosa bianca,
se viene spruzzata di vino, canta.
Mi metto a ridere, inclino il capo
con prudenza, come per controllare
un'invenzione. E ballo, ballo
nella pelle stupita, nell'abbraccio
che mi crea.
Eva dalla costola, Venere dall'onda,
Minerva dalla testa di Giove
erano più reali.
Quando lui non mi guarda,
cerco la mia immagine
sul muro. E vedo solo
un chiodo, senza il quadro. Wisława Szymborska

Sono come la notte per te

Sono come la notte per te, piccolo fiore
Posso darti soltanto la pace e un vigile silenzio
Nascosto nell'oscurità
Quando al mattino schiuderai gli occhi
Troverai un mondo tutto pieno
Di api ronzanti, di canti d'uccelli
Il mio ultimo dono per te
Sarà una lacrima versata nel pieno della tua giovinezza
Renderà più dolce il tuo sorriso
E velerà il tuo sguardo
Sulla gioia spietata del giorno

Rabindranath Tagore

Chi sei tu lettore?

Chi sei tu, lettore che leggi
le mie parole tra un centinaio d'anni?
Non posso inviarti un solo fiore
della ricchezza di questa primavera,
una sola striatura d'oro
delle nubi lontane.
Apri le porte e guardati intorno.

Dal tuo giardino in fiore cogli
i ricordi fragranti dei fiori svaniti
un centinaio d'anni fa.

Nella gioia del tuo cuore possa tu sentire
la gioia vivente che cantò
in un mattino di primavera,
mandando la sua voce lieta
attraverso un centinaio d'anni.

Rabindranat Tagore

Amore dopo amore

Tempo verrà
in cui, con esultanza,
saluterai te stesso arrivato
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro,

e dirà: Siedi qui. Mangia.
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo Io.
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore
a se stesso, allo straniero che ti ha amato

per tutta la vita, che hai ignorato
per un altro e che ti sa a memoria.
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,

le fotografie, le note disperate,
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola .

Derek Walcott

Sono felice e sono
quasi bella e quasi
vado bene e vado
avanti.

Non mi giudico
(dal mio pulpito),
mi perdono
(a ogni battito),
per essere
stata felice,

per essere

stata sicura,
per essere

stata.

Mi scuso se non sono migliore,
mi scuso se ho fatto un errore.

Ora io sono

felice,
e basta.

Scappo senza pagare:
voi, che cosa avete preso?

Stasera scappo io
per tutti.

Beatrice Zerbini (luglio 2019)

da In comode rate. Poesie d'amore, edito da Interno Poesia

Benedizione irlandese

Possa la fortuna essere tua
e possano le tue gioie non avere mai fine.
Possa la strada venirti incontro,
il vento essere sempre alle tue spalle
il sole riscaldarti il viso
e la pioggia cadere dolcemente sui tuoi campi
e fino a quando ci rincontreremo
possa Dio tenerti nel palmo della sua mano.
S. Patrizio

Poesie scritte da bambini

da “Ma dove sono le parole” a
cura di Chandra Livia Candiani

Tito, 8 anni, italiano
Il silenzio è la pace nella guerra
dove le stelle luccicano nella notte
il silenzio è la luce che non frizza
quando i soldati sono felici
è quando il correre si trasforma in camminare

Mark, 8 anni, filippino
Sassi fanno troppo rumore
e puoi lanciarli
però puoi fare male
e devi stare attento
quando li tiri.
Come sassi sono le parole.