

Rosaria Giuseppina Capuano

# Alle soglie della nuova vita

Presentazione di Angelo Flores

Postfazione di Giuseppe D'Errico

Edizioni "LaGinestra"



## Indice

Presentazione.....p.	3	La pazienza.....	48
Liberazione.....	7	Allegria.....	49
Radici.....	9	Riflessione.....	50
Vivendo e danzando.....	10	Empatia.....	51
L'albero della vita.....	11	Pensierino del mattino.....	52
Il tempo.....	12	Pensierino.....	53
Lo spazio.....	13	Affinità.....	54
Cometa.....	14	Verso la luce di Betlemme	56
Nel nido dei sogni.....	15	Figlia e madre.....	59
Emozionalità.....	16	Se... ..	61
Occhi.....	18	Impressioni.....	63
La torta d'ospedale.....	19	Adriaaanaaaa.....	65
Sensazioni colte al volo....	20	Due angeli.....	67
Pensieri.....	22	Pedofilia: l'ombra e la vita	68
Serenità.....	24	Anonimità.....	69
La rivincita.....	25	Preghiera.....	70
Felicità.....	26	Preghiera.....	71
Felicità.....	27	Preghiera.....	72
Noi equilibristi.....	28	Con fatica e dignità.....	73
Certe volte.....	29	Vergine Maria.....	74
I giorni che verranno. ....	31	Padre Pio 2000.....	75
Il vento del mio paese.....	32	Inquetudin.....	77
A mio marito.....	34	Tentativi di vita.....	79
Finché.....	35	Ritratto di un'amica.....	80
Sorprese.....	36	11 settembre 2001.....	82
Fino a che.....	37	Mamma.....	84
Le parole e il senso.....	39	Allegrie d'inverno.....	85
Parole.....	41	Ascesa di Giulietta.....	86
Schegge di vita.....	43	Titolo: e chi se ne frega	
Con-passione.....	44	se gli altri mi guardano	88
Buon principio d'anno.....	45	Il mare.....	90
A mia figlia.....	46	Il mare.....	92
Ricordo.....	47	Allegrie di Natale 2001.....	93

La poesia e il poeta.....	94
Il miracolo della vita.....	95
Il dolore.....	96
Tenerezza per me.....	97
Vanità.....	98
Ascolta.....	99
Serenità.....	102
Promesse.....	103
Le mani di Dio.....	104
In cerca di identità.....	106
Pregheira del malato.....	107
La mia vita scorreva.....	109
Quando un angelo.....	111
Un abbraccio affettuoso.....	112
Chi abita in me.....	113
Il lago.....	115
Circolarità.....	116
Rinascere.....	117
Un amore in gabbia.....	118
Domani.....	119
Senza titolo.....	120
Che notte di pace.....	121
Senza titolo.....	122
Temporale d'estate.....	123
Carissima suor Edoarda.....	124
Postfazione.....	125

## Presentazione

**Mondo ardente di poesia**

Queste liriche di Rosaria Giuseppina Capuano, giovane (direttrice didattica) di qualità culturali raffinate nella ricerca degli spazi educativi della scienza, hanno una valenza di spiritualità che raggiunge una sfera di sentimenti e di affetti, in una psicologia (non freudiana) di calori del profondo consacrata a capacità di riflessioni, mentali ed affettive, dirette all'indagine che la filosofia del *tempo* approfondisce sempre su se stessa, verso la sua fine. Riflessioni, perciò, in queste liriche rivolte all'esistenza di se stessi, da indagare nel misterioso tessuto delle leggi della mente. La mente nasconde sempre la speranza quando l'ora oscilla tra le frequenze che minacciano di spezzare la vita. La Speranza non è sempre una Dea. Quando si scatena il fulmine nel cielo appare l'uragano.

La scrittrice coglie il momento in cui, fuori dei sistemi limitati della fisica, si cerca un punto di convergenza dell'infinito che non ha limiti perché fuori dello *spazio-tempo*. Non esiste in questo nostro spazio-tempo della fisica l'*assoluto*. L'Assoluto è fuori della fisica:

*“Spazio di Dio e dell'uomo  
INFINITO”*

*“dove la felicità nessuno potrà toglierti” perché “felicità è lasciarsi andare all'onda della vita e delle emozioni”.*

In queste liriche la musica delle “*parole*” proietta “*schegge di vita*” verso il faro della guarigione:

*“...ti vedo  
ti rincorro  
stai sicura che ti raggiungerò”*

Il marito coraggioso dirà:

*“...tornerai come prima*

*continuerai a darmi fastidio  
come sempre*

Con *“il viso di Luna arrossato”* la scrittrice interrogherà il suo *“mare”* per sapere se tornerà l’*“INFINITO”*. Questa volta *“infinito matematico”* nel *“finito”* della fisica. La scrittrice cerca le dimensioni della poesia, la poesia che va ad incrociarsi, non con la *“sera”* del Pascoli, ma con la Sua sera lungo la strada polverosa che la luna bacia sul sentiero difficile del buio.

La vampa di molti anni, però, non sfugge alla poesia: questa poesia non sarà spazzata dalla tempesta.

*“Gaia donna bionda  
nessuno dimenticherà  
come ti chiami”.*

La realtà ridestata di queste liriche (del *“chiuso quaderno”*) è nella dimora di Dio dove riecheggia il mondo splendente dei libri nei quali la canzone dell’eternità è stata registrata. Storia universale di bellezza.

L’entusiasmo del sapere e della cultura rumoreggia tra i cespugli delle Muse.

In questa poesia la critica è soltanto lettura. Queste liriche si devono leggere perché l’armonia di suoni si sente e non si commenta. Le vibrazioni che balzano di mondo in mondo, tra luci e colori dell’arcobaleno di fantasie, formano una sola onda. L’onda degli *dei* della poesia.

Chi dice no deve dire sì a Dio.

**Angelo Flores**

## Liberazione

Lascia che  
le lacrime scorrano,  
se vogliono;  
tanto non danno dolore.  
Fa' che la mente  
mediti,  
se ne ha bisogno  
e lo stomaco brontoli,  
per ribellarsi  
o per riassetarsi,  
ma di' al tuo cuore  
di battere sano,  
armonioso e ritmico:  
lasciati andare  
proprio al ritmo della vita, che riprende.  
Chiudi gli occhi, sorridendoti,  
ricantati una ninna-nanna  
e cullati dolcemente,  
teneramente, fino a domani,  
in onde alfa, beta e gamma.  
Questa notte ti faranno loro  
da grande e calda coperta.  
La vita mi sta risbocciando  
fra le mani, le cellule,  
i muscoli, i tendini, i nervi,  
il sangue e la linfa,  
intossicati da medicine e stanchi.  
La vita sta riaffiorando,  
come quel fiore  
che ho visto farsi

spazio nell'asfalto  
quello che sembrava aver tolto  
al suo seme ogni possibilità  
di svolgere il suo ciclo.  
Ha faticato, ha succhiato  
l'umido e i miseri sali  
di un po' di terreno e di polvere inutile.  
Il seme, testardo, ha spaccato  
quell'asfalto bruciante,  
coprente tutto,  
soffocante, steso nel cortile  
A primavera, miracolosamente,  
meravigliosamente,  
ha fatto capolino  
la prima tenera fogliolina,  
fra il muro scorticato  
e quell'asfalto ancora nero.  
Mi ha detto  
con sconvolgente semplicità:  
"La vita è bella  
ed è sempre in agguato.  
Accoglila ogni volta  
a braccia spalancate e  
con un gran sorriso".

## Radici

All'albero della vita mi sono attaccata,  
gli ho chiesto la luce del sole  
e la forza del vento.  
Voglio succhiare l'umore  
delle sue radici profonde  
ed essere l'ariosità delle sue foglie.  
Voglio innalzare a Dio  
un canto sublime, voglio chiederGli  
coraggio ed energia per affrontare  
l'incognita di questa grande prova.  
All'ombra del mio albero,  
riposandomi,  
ritroverò il centro della mia vitalità  
e recupererò la forza risanatrice.

## Vivendo e danzando

Vieni a ballare, stasera, la vigorosa  
e strana danza della vita.  
Nel muoverti mettici allegria,  
dolcezza e un po' di sana pazzia.  
Senti, profondo, il gusto della vita.  
Assapora lo spirito, che pervade  
l'aria, la gente, le cose.  
Eccomi foglia, che dà ossigeno.  
Eccomi frutto, che cattura il sole  
e si ridona in sapore e gusto.  
Eccomi carne viva,  
che dà vita ad un nuovo essere.  
Eccomi forza, che solleva,  
che fa ridere e ride di cuore.  
Rieccomi danza della vita,  
rinnovata fino all'ultimo respiro.

## L'albero della vita

L'albero della vita,  
come un ciliegio in fiore,  
non finisce mai di donarsi.  
Ti alimenta, ti rinnova,  
ti rigenera, ti spoglia, ti ridà vita,  
ti stupisce ogni volta di più.  
Attingine la linfa ogni giorno,  
con umiltà, costanza e riconoscenza.  
Avvertirai tutte le emozioni della vita,  
le vivrai con intensità.  
Saprai far vibrare il tuo cuore,  
riuscirai a consolarti, a perdonarti.  
e a vivere con serenità e perfino con gioia

## Il tempo

Tempo sprecato,  
tempo perduto  
tempo temuto,  
tempo atteso,  
tempo cercato,  
tempo sperato.

## Lo spazio

Spazio sgomitato:  
pochi centimetri,  
al massimo pochi metri  
Spazio gridato:  
poco più di una piazza.  
Spazio del cuore:  
tanto di più.  
Spazio dello spirito:  
quasi indefinibile.  
Spazio dell'anima:  
irraggiungibile.  
Spazio di Dio e dell'uomo:  
INFINITO.

## Cometa

Io nullità sotto un cielo stellato,  
persa dietro la luminosità  
della coda di una cometa;  
io fragile come una foglia  
in una folata di vento,  
in questa notte senza sonno,  
con la schiena che va a pezzi  
e la mente che vaga.

Io piccola cosa nello spazio di pochi centimetri,  
io con il pensiero che esplora il futuro,  
che vaglia quanto ho detto e fatto,  
che si interroga sul passato.

Io che non dormo,  
mentre sto distesa da ore,  
lei, la mia compagna di stanza,  
che dorme, solo stando seduta nel letto  
e respira a fatica:

respira ossigeno e non lo sopporta.  
Lei, nel sonno sospira per la gran fatica.  
Entrambe sospiriamo, senza volerlo,  
per la gran fatica.

## Nel nido dei sogni

Stasera ci voglio andare.

Ci porterò:

i miei pensieri più pazzi,

le gioie più segrete e semplici,

i baci ricevuti e le carezze date,

le parole, tante, dette, le altre, infinite,

trattenute nei pensieri, negli auguri, nelle sofferenze, nelle decisioni.

Ci porterò:

le ferite profonde, le graffiate leggere,

le delusioni pesanti come pietre,

i voli pindarici,

le allegrie e le amarezze del cuore.

Ci nasconderò:

le lacrime di persone in pena,

il sollievo che sono riuscita a dare,

tutto il conforto che ho ricevuto,

l'affetto che ho potuto scambiare.

Vi adagerò il male ricevuto

ed il perdono maturato con tanta fatica,

nel cuore, finalmente sgombro.

## Emozionalità

Esprimere emozioni  
di gioia, amore, paura,  
rabbia, disperazione  
o speranza  
richiede grande energia.  
Vuol dire imparare a dirigere  
una grande orchestra  
Per farlo, devi conoscere  
toni e sfumature,  
ritmi e velocità,  
dolcezze e freni,  
profondità ed altezze.  
Se lasci troppa libertà  
le emozioni ti soffocano,  
perché ti prendono la mano.  
Se poni troppa energia  
nel reprimerti  
chiudi il tappo  
ed esse vanno nel profondo.  
Per ripescarle, poi ,  
ci vogliono anni,  
la mano di Dio e terapeuti bravi.  
Dirigere con scioltezza  
vuol dire concedersi  
che un orchestrante sgarri.  
Esce, sì, dall'armonia concessagli, ma può ricominciare a provare,  
finché tutta l'orchestrazione  
ritorna armonica.  
Tu riconduci l'esecuzione  
nel giusto binario

e la musica riprende,  
armoniosa e delicata:

suona

len...ta...mente,

dol..ce....mente,

rit..mi..ca..mente...

fin..ché..

tu..ri..tro..vi

il..

cen..tro

di..ri..gen..zia..le

di

te.

L'anima

segue

il

suo

dolce

ritmo

e

si

riposa

cullata

dalle

emozioni

della

vita.

## Occhi

Occhi aperti,  
ben aperti sul mondo  
e soprattutto su di me.  
Occhi stupiti,  
Qualche dolore?  
Fa parte del gioco della vita;  
occhi in attesa  
di eventi migliori,  
di giorni sereni.  
è il prezzo da pagare,  
per poter avere il futuro.

## La torta d'ospedale

Stanotte ho preparato una torta:  
ho mescolato le proteine delle uova,  
la dolcezza dello zucchero, il nettare del latte bianco,  
i carboidrati della farina, la granella delle mandorle.  
Ho impastato tutto con cura:  
poteva essere proprio una bella torta.  
Mancava, però, l'essenziale,  
per la mia meravigliosa torta:  
per cuocerla non c'erano vitalità  
e sonno ristoratore.  
Domani li cercherò bene,  
troverò così l'energia giusta  
e gusterò, pizzico, pizzico il mio dolce,  
quando ne avrò bisogno.

## Sensazioni colte al volo

Quando la tristezza si abbatte su di te,  
non rannicchiarti in un angolo:  
non sei un fagotto da buttare.  
Accenditi una luce soffusa,  
datti tante belle carezze,  
coccola il tuo cuore, il tuo "bambino"  
e trovati frasi dolci, gentili,  
proprio quelle che gli altri non sanno,  
non possono, non vogliono darti.  
Cantati una vecchia nenia,  
con la tenera voce di tua madre;  
ripensa a musiche lontane, ammalianti;  
rivivi paesaggi sognanti.  
Impara a sfiorare la tua anima,  
a darti tanto amore.  
Ripassati frasi sussurranti:  
Se stai attenta, ti accorgi  
che delusioni e dolori  
nel ricordo si stemperano,  
diventano testimoni granitici  
di una tempesta piacevole  
di emozioni, di sentimenti  
che s'impastano, tutt'uno,  
col nostro essere fragili, sì, bisognosi, sì,  
ma capaci di risorgere, di slanciarci,  
di riprenderci in mano, saldo,  
il filo della nostra vita.  
Ubriaca di tenerezza per te,  
vattene per il mondo forte,  
sicura, decisa.

Sarai sì ricca e bella,  
con gli occhi splendenti di stelle.  
E dietro l'angolo?  
Quello che vorrai.

## Pensieri

Da giovane scrivevo:  
"Sarò sola, triste e piangerò".  
Ora scrivo:"Non sarò sola e non piangerò".  
Delle mani strette alle mie mi tengono,  
quando la gola si stringe da sola  
e l'animo esprime emozionalità.  
Gli occhi s'inumidiscono  
e leggere, salutari lacrime liberatrici  
scendono piano, piano, piano.  
No, non è disperazione;  
è liberazione, è scioglimento.  
E' il mio coccolarmi,  
il mio sentirmi indifesa,  
debole e ferita nel corpo,  
debole ed indecisa come un bimbo,  
impegnato a conquistare, per la prima volta,  
lo spazio ed il tempo, enormemente dilatati.  
Le mani lente, calde asciugano  
le piccole lacrime dal viso:  
tutto è passato.  
L'animo è qui, forte e vigoroso;  
vuole la danza, vuole la vita.  
La mano veloce scrive,  
ma trema per la spossatezza.  
La mente pensa, immagina,  
si proietta, vola via, raccoglie  
voci vicine e lontane, canzoni,  
note isolate, pensieri, parole antiche,  
parole lette, sentite, percepite,  
sussurrate o solo pensate per caso.

Sono tutte belle, tutte vere.  
In questi momenti tutto il vissuto ritorna,  
il nastro della vita gira,  
ridà sensazioni e sorrisi,  
sgridate, paure e risate,  
gesti, banalità, invenzioni del cuore,  
canzoni create, sentite, odiate,  
che ora non posso cantare,  
perché la gola fa male  
e la voce trema;  
ora le ascolto soltanto,  
ora non voglio nessuna tristezza.  
ma solo canzoni, che gridano alla vita,  
che esprimono amore.

## Serenità

Quanta fatica, Dio, per giungere ad un po' di serenità.  
Quanto dolore per allontanare il panico.  
Quanto impegno, per arrivare a non faticare!  
Occhi spaventati, occhi profondi,  
scrutatori, sfiduciati, in attesa...  
Hai voglia di sicurezze, tu.  
Desideri che ti dicano:  
"Calmati, lasciaci fare;  
fidati e deponi le armi, fatti aiutare".  
Ma tu non puoi, c'è troppa paura e fretta:  
vuoi sapere tutto, sapere subito:  
il problema è tutto qui.  
Dici che soffochi, che stai male,  
che non sai stare calma, ma mi dici:  
"Mi calma pregare, sai?"  
Fammi il rilassamento,  
fallo tu al posto mio.  
Dammi immagini positive, va bene?  
Ora io non posso, sono stanca,  
ma ne ho bisogno.  
Allora, visualizza tu per me,  
immaginami bella, vedimi bella,  
rifammi i polmoni,  
rifammi i bronchi.  
Fallo tu per me  
E la luce!...  
Fai scendere su di me una cascata di luce.  
Mi arriva, sai? Ora ventilo bene.  
Voglio dormire, sto bene così.  
Luce, luce, tanta luce per me".

## La rivincita

Guarigione, ti vedo, ti rincorro.  
Stai sicura che ti raggiungerò,  
se pure dovrò correre,  
con tutto il fiato che ho in corpo,  
fino a spaccarmi il cuore.  
Ed il fiato, alla fine, ci sarà ancora.  
Allora sorriderò e piangerò,  
ricorderò e sarò piena di allegria.  
Fatica, sì, ora; speranza, sì,  
spossatezza, sì, tanta.  
Ma la mente, il corpo e l'anima  
saranno tutt'uno.  
E in mano a me avrò la mia vita.

## Felicità

La felicità ha il volto  
di una bimba che dorme,  
il colore del cielo, profumo di una rosa.  
Felicità è alzarsi al mattino e ringraziare Dio,  
è perdersi nella bellezza di un tramonto,  
farsi accarezzare dalla frizzante brezza  
del vento, in riva al mare.  
Felicità è lasciarsi andare  
all'onda della vita e delle emozioni.

## Felicità

Felicità, oggi, è guardare i tuoi figli  
ed inglobarli in te, divorarteli con gli occhi,  
con le mani, con la mente e con il cuore.

Felicità è sentire l'abbraccio caldo  
di chi ti ama, ti consola, ti esalta,  
ti rallegra e si cura di te.

Felicità è sentirti pieno del passato,  
è vivere, con senso, il presente,  
è proiettarti nel cielo del futuro.

Felicità è percorrere la strada della vita,  
urtare contro angoli aguzzi,  
attraversare distese lontane, ma agognate,  
scalare faticose e ardite risalite,  
per arrivare in vetta, a godere il panorama.

Felicità è scoprire asperità e dolcezze  
sorrisi e rimpianti, delusioni ed entusiasmi,  
ma viverli tutti con giusta misura.

Felicità, comunque, è la ricchezza,  
che nessuno potrà toglierti:  
è solo in te, in quello che,  
sapientemente, hai seminato,  
che hai voluto e saputo alimentare.

## Noi equilibristi

Quando il dolore ha già toccato il tuo corpo,  
ha reso fragile, prima, fortificato, poi,  
la tua capacità di reazione alle difficoltà,  
ti accorgi di quanto sia cambiato il tuo mondo,  
pur se apparentemente tutto è uguale a prima.  
Allora, come per magia, ci trasformiamo  
e diventiamo degli strani equilibristi  
tutti tesi fra un'emozione e una paura;  
ci reinventiamo la vita ogni giorno  
e ad ogni istante ne cogliamo l'essenza  
cerchiamo di pretendere poco, l'essenziale;  
siamo contenti di inezie,  
di micro miglioramenti,  
come se avessimo vinto la lotteria.  
E diventiamo ricchi, sempre di più,  
perché acquistiamo una bella capacità:  
quella di capire gli altri e, forse, di farci capire,  
nei sentimenti e nei desideri più profondi.  
Ci avviciniamo a Dio con speranza e fiducia.  
O forse è LUI che si avvicina a noi,  
ci abbraccia, chiamandoci figli?  
Mentre ci culla, amorevolmente,  
riesce a commuoversi nel vederci così indifesi.  
E sorridendoci, ci ridà la vita.

## Certe volte

In alcuni momenti  
ti è concesso di vivere la vita "solo di traverso".  
Non puoi affacciarti alla finestra,  
quando e come ne hai voglia,  
farti sfiorare dal vento,  
bagnare dalla pioggia  
o baciare dal caldo sole dell'estate.  
I vetri devono rimanere chiusi:  
tu di qua ed il mondo di ogni giorno di là.  
Non ti è permesso di abbracciare  
e nemmeno sfiorare le persone,  
frequentare i luoghi soliti,  
affaticarti troppo con la mente o con il corpo.  
In quei momenti puoi solo  
stare ad osservare il vento, che scompiglia le foglie,  
la pioggia che bagna le strade,  
i tetti, i fiori, i cani randagi.  
Tu puoi solo aspettare con infinita pazienza,  
cercare di essere forte e coraggioso,  
proiettarti nel futuro,  
vederti vivere il presente,  
come se non ti appartenesse  
e sentirti lo stesso contento,  
perché comunque vivi,  
ma con la ferma convinzione che,  
dando il giusto tempo al tempo,  
tutto cambierà,  
che tornerai quello di prima ,  
con un'accettabile qualità di vita.  
In fondo il futuro non è ancora accaduto

e tu, se lo vuoi veramente,  
puoi inventartelo, modellarlo alle tue esigenze.  
La tua mente non saprà distinguere  
fra il reale vissuto  
e ciò che ardentemente desideri come vero.  
Prenderà per buono ciò che le farai credere.  
Il pensiero è energia e, con l'aiuto di Dio,  
per il pensiero non ci sono  
distanze incolmabili con la concretezza.

## I giorni che verranno

Giorni nuovi a te,  
con albe splendide  
e tramonti di fuoco,  
con nubi all'orizzonte  
e il vento che le scompiglia  
Giorni allegri e volitivi,  
pieni di speranza, ora,  
perché già colmi di sofferenza, ieri.  
Giorni di solidarietà  
per chi ancora non sente spuntare  
dentro di sé la speranza.  
Giorni inumiditi  
da un gran bel pianto di commozione.  
Giorni di tenerezza, che Dio ti regala  
ogni santo giorno  
e che tu ricevi e stringi  
come una sposa il suo bouquet.  
Giorni tutti nuovi,  
come colorati palloncini,  
come un immenso arcobaleno,  
come la salute che rinasce,  
un istante per volta,  
con testardaggine, con pazienza,  
con impazienza, con allegria.  
E tu, col coraggio nell'anima,  
risali sulla giostra della vita.

## Il vento del mio paese

Il mio paesino, là in Puglia,  
è piccolo, ma vi spira  
una brezza leggera e frizzante,  
nelle serene sere d'estate.  
L'aria è pura e leggera,  
penetra nei polmoni  
e li fa respirare senza alcuna fatica.  
I tramonti sanno essere dolci,  
ma a volte diventano tempestosi.  
Ora, la forza del vento  
è catturata da pale giganti.  
Sembra il paese dei mulini a vento.  
Quella forza, stanotte, nel sogno,  
ho catturato per te, cara amica.  
L'ho soffiata, con forza,  
nei tuoi polmoni affaticati,  
per poter alleggerire il tuo respiro,  
per "scaricare" la tensione delle tue spalle.  
Domani, vedrai, respirerai meglio;  
domani, vedrai, starai bene.  
Ti voglio donare la forza  
del vento del mio paese.  
Tu, per favore, reagisci,  
lasciati indietro le paure;  
comincia a darti fiducia,  
sorridi a chi ti aiuta.  
Calmati e lasciati calmare  
dalla forza balsamica  
del mio vento lontano.  
Soffia piano, tu ,

respira forte e regolare;  
afferra l'aria,  
imprigionala dentro di te.  
Fai rinascere in tutto il tuo essere  
la voglia di ritornare, lentamente,  
fortemente, al vigore ed alla salute.

## A mio marito

Grazie per tutte le volte  
che hai provato dolore per me,  
per tutte le preoccupazioni  
che ti sei caricato sulle spalle ,  
per il tuo viso corruciato,  
per l'ansia che ti ha afferrato.  
Grazie per le infinite volte  
che hai sudato per venirmi a trovare,  
per la stanchezza che hai sostenuto,  
per quando, con coraggio e terrore,  
hai dovuto parlare con i medici.  
Grazie per la forza, che hai trasmessa a me,  
chiusa in una camera d'ospedale isolata da tutti.  
Grazie per tutto l'amore, il tuo profondo amore,  
che hai provato e dimostrato,  
con le mani che non potevano toccarmi,  
con la bocca che non poteva sfiorarmi,  
con gli occhi pieni di tristezza  
e con la voce quasi tremula ,  
ma che ferma , continuava a ripetere  
" Stai tranquilla , ne usciremo.  
Guarirai, tornerai come prima  
e continuerai a darmi fastidio.....  
Come sempre".

## Finché

Finché puoi camminare per strada  
e farti inebriare dall'accecante luce del sole,  
finché puoi farti investire dal vento d'autunno,  
finché puoi camminare sotto la pioggia ,  
finché puoi permetterti di arrabbiarti  
per ragioni futili,  
finché hai salute e sensibilità  
sii più che contento:  
hai ancora tutto un futuro di speranze,  
di realtà, di gioie, di semplici complicità,  
di delicati ed insperati sentimenti da vivere

## Sorprese

Un semplice ciao.

Due occhi azzurri come il cielo sereno di questa mattina,  
due occhi di un bimbo innocente  
e sconosciuto vicino al suo cancello

mi hanno scrutato e lui mi ha rivolto un dolcissimo ciao.

Ho risposto ciao, meravigliata e contenta

Qualche passo più avanti mi sono sentita commossa .

Ho dato uno sguardo in alto a quel cielo turchino, con gli  
occhi inumiditi.

Più leggera e serena ho proseguito la mia passeggiata,  
respirando salute ed espirando la malattia

## Fino a che

Fino a che la vita scorre sui binari  
di una tranquilla normalità,  
non ti accorgi della preziosità di ciò che hai  
Puoi uscire, entrare in qualsiasi luogo,  
puoi guidare un'auto, pulire oggetti,  
salire scale, sudare a volontà,  
compiere azioni normali, senza pensarci.  
Ti senti padrone dei tuoi giorni, delle tue ore, delle tue forze,  
dei tuoi pensieri;  
ti senti potente ed eterno,  
segui un filo logico in ogni tua azione.  
Quando, però, per un imprevisto della vita,  
le sicurezze se ne vanno,  
impari a misurare te stesso,  
i piccoli passi che ti puoi permettere,  
le grandi pazienze di cui ti devi armare,  
anche se costellate di grandi impazienze,  
di scoraggiamenti profondi,  
di sospiri dell'anima, di impalpabili speranze.  
Apprezzi il tempo, le ore;  
e, ancora, impari a valutare sentimenti, persone,  
azioni gentili, attenzioni non dovute:  
regalate, questo sì.  
Ringrazi Iddio di ogni giorno che vivi  
e impari a pregare, con generosità,  
anche per gli altri.  
Inconsapevolmente poni in atto  
la politica dei piccoli passi.  
E, in un mondo di giganti di argilla,  
tu corri come una pallina d'acciaio,

proprio tu, così debole,  
ma reso forte e resistente,  
forse più di tanti altri ,  
dal dolore e dalle sofferenze.

## Le parole e il senso

Le parole, a volte isolate,  
 vanno e vengono per la mente.  
 Sembrano appartenere a pensieri,  
 a sentimenti disparati, a situazioni opposte:  
 situazioni lontane nel tempo e isolate nello spazio.  
 All'improvviso le parole superano i confini,  
 che sembravano separarle nei loro involucri,  
 incrociano i loro significati reconditi,  
 intersecano il loro trascendere i casi e le cose.  
 Si intrecciano, entrano in sintonia,  
 misteriosamente mosse  
 da un'immagine, così a caso,  
 da un sentimento antico,  
 da una situazione di disagio,  
 da una grande gioia, da un desiderio inconscio,  
 da una speranza determinatamente voluta,  
 da un timore inconfessato o fin troppo palese.  
 Ecco, allora, nascere un verso di poesia,  
 un idillio del cuore.  
 Le PAROLE si sono "accese",  
 scoppiano come da un vulcano,  
 diventano volutamente significate:  
 possono esprimersi dure come pietre,  
 taglienti come rasoi, fendenti come spade affilate, dure come  
 uno schiaffo in viso,  
 soffici come una leggera nuvola,  
 persa nel rosa di un tramonto sul mare,  
 carezzevolmente delicate e confortevoli.  
 Le PAROLE, allora, affluiscono alla coscienza,  
 ti aprono orizzonti, acquistano concretezza,

ti colpiscono nell'intimo, ti inebriano,  
ti fanno comunicare con i tuoi simili.  
Vanno a toccare le corde di un sentimento  
arrivano alla profondità dello spirito,  
si elevano alle altezze dell'intelligenza.  
Provocano reazioni:  
e di certo non lasciano indifferenza dietro di sé.

## Parole

Parole portate dalla rosa dei venti,  
parole venute da echi di terre lontane,  
calde come un abbraccio,  
tenere come una carezza desiderata.  
Parole birichine, balbettate appena  
da un bimbo con l'occhio furbo  
ed il tono sornione, nello scoprire il mondo.  
Parole scoppiettanti come fuochi d'artificio,  
in una bella notte d'estate.  
Parole come strana alchimia  
di significati fortemente voluti.  
Parole che nascono da un cuore  
e approdano, di sicuro, ad un altro,  
accendendolo di sensazioni nuove,  
di reazioni positive per la mente  
Parole che arrivano dentro  
e sanno suscitare sentimenti  
di umana, urgente solidarietà  
Parole struggenti che commuovono.  
Parole che diventano fatti concreti  
e che non devono essere buttate all'aria.  
Parole da usare con cautela,  
per non offendere, pur senza intenzione, chi le ascolta.  
Parole mai da dire solo per convenzione.  
Parole che diventano preghiera,  
solievo dell'altrui sofferenza.  
Parole che impari ad inventare solo per te  
se nessuno te le dice,  
per sostenerti quando sei disperato  
per darti la giusta spinta vitale,

così che, appieno, ti renda conto  
che anche per te  
c'è un giorno e poi mille altri ancora  
da vivere possibilmente in pace,  
nella profonda armonia del tuo IO.

## Schegge di vita

Si procede con cautela, per particolari,  
per semplici obiettivi giornalieri;  
si va avanti per piccole tappe.

Oggi è andata bene,  
è stata una buona giornata,  
domani , perché non meglio?

E avanti così!

Con un po' di coraggio, di salutare attesa  
della prossima scarica di adrenalina  
e di adeguata dose di allegria:  
ogni singolo giorno,  
per raggiungere un piccolo,  
importante, personale traguardo.

## Con-passione

Ho dovuto attraversare  
tutto il dolore e la spossatezza  
di un corpo che non ce la faceva più.  
Ho dovuto contenere tutta la mia impazienza,  
le notti agitate  
l'incertezza del mio futuro  
immediato e lontano.  
Ho rinviato i pensieri tristi  
a quando avrei avuto la forza,  
per meditarli con distacco.  
Ho cercato di sorridermi,  
di darmi animo.  
Ho cercato le persone,  
la loro compagnia,  
ho ricevuto, in cambio,  
gioia e sostegno dalle loro parole,  
conforto dalla loro commozione per me.

## Buon principio d'anno

Buon principio d'anno a me ,  
che non parto per lidi esotici,  
che non devo affannarmi  
a salire su un aereo  
che non parte o è in ritardo,  
che non farò una crociera  
su una grande, meravigliosa nave,  
che non mi appresto ad andare a Parigi,  
né a Londra o a New York.  
Buon Principio a me  
che nutro desideri semplici,  
per questo anno ,  
questo millennio nascenti,  
che non devo vestirmi di lamè,  
che trascorro il Capodanno  
a casa mia  
e mangio cibo non salato.  
Buon principio a me,  
con il mio Angelo alle spalle,  
che mi protegga, mi aiuti,  
mi raccomandi a Dio  
e mi tenga lontana  
da malanni ed affanni.  
Buon principio a me  
e a quelli come.  
E così sia.

## A mia figlia

Nessuno potrà mai ripagare  
le tue notti insonni,  
e le tue ansie per me.  
Nessuno potrà mai cancellare  
la paura, che ha stretto  
il tuo cuore di figlia,  
in attesa della diagnosi,  
del buon esito del trapianto  
Così come nessuno potrà apprezzare,  
come me, tua madre,  
la fatica esplosiva che hai fatto,  
per diventare di colpo adulta,  
responsabile della famiglia e della casa.  
Tu, figlia meravigliosa, affaticata e sudata,  
hai svolto al meglio il tuo ruolo di donna,  
hai affrontato con vigore le fatiche,  
che non erano proprie della tua età.  
Tu mi hai fatto da madre,  
tu che, insicura, ricorri al mio consiglio,  
come da bambina,  
tu che chiedi certezze,  
per poter proseguire  
serena, stabile e sicura,  
il tuo cammino di ragazza

## Ricordo

Mi torna in mente  
il profumo di quelle violette,  
che mia nonna raccoglieva nel bosco  
e mi portava.  
Si trattava di un semplice,  
piccolo mazzolino di violette,  
legato da un filo di cotone  
Ma mi inebriava l'anima  
quel profumo delicato e penetrante.  
Ancora oggi, ai primi tepori,  
lo sguardo, ansioso, corre tra l'erba,  
in attesa della sorpresa  
della prima viola,  
simbolo della vita ,  
che rinasce a primavera.

## La pazienza

Un gomito di lana  
ingarbugliato, in regalo  
a sette anni.  
E' iniziata allora  
la mia ricerca della pazienza,  
per dipanare la matassa.

## Allegria

Se un giorno mi sentirò  
particolarmente abbattuta  
non terrò dentro la tristezza,  
per non rischiare l'infarto:  
Piuttosto soffierò in una tromba dorata,  
seppure non so suonare una tromba.  
Tra le tante note stonate  
farò sbocciare di sicuro  
qualche sonora risata,  
che sia solo per me.

## Riflessione

Si può impazzire di realtà  
o morire di poesia ,  
ma si può anche  
addolcirsi di fantasia,  
imparare ad inebriarsi di amore,  
e perdersi in un mare di fede,  
Si può guardare con fiducia  
al futuro immediato e lontano,  
ritenendolo caldo amico  
della vita e della gioia

## Empatia

Che meraviglia se qualcuno si riconosce  
nelle tue parole scritte o dette,  
si identifica con i sentimenti  
che tu esprimi,  
ti “ascolta”, ma con il cuore  
e ti esprime empatia,  
se è veramente compenetrato nel tuo stato.  
La sua sensibilità è un miracolo,  
che alimenta la speranza.  
E la speranza altro non è  
che il futuro della vita.

### Pensierino del mattino

Sappiti svegliare ogni giorno,  
sentendo in bocca, gradevole e dolce  
il sapore della speranza  
Trovati un'amica, con cui parlare  
e farti una gran bella risata di cuore,  
Dentro di te c'è un sorriso  
che non aspetta altro:  
l'occasione per uscire

## Pensierino

Alzati ogni mattina carico di entusiasmo  
e con il sorriso sulle labbra,  
sentendoti sicuro, vincente, padrone di te.  
La vita non è mai banale,  
ti riserva sempre qualche sorpresa,  
ti renderà giustizia  
di quello che ti è mancato  
e ti riserverà felicità per il futuro.

## Affinità

Gli eventi della vita ti danno certe urtate  
 e ti sbattono contro un muro, senza tanta misericordia.  
 Tu attraversi questo brutto guado,  
 cerchi di guardare avanti,  
 ti sforzi di sopportare notizie, medicine, meditazioni,  
 ti dai animo, ti fai consolare,  
 arrivi ad accettare quello che ti è capitato  
 e, quando vedi che gli eventi filano,  
 vai avanti con un sorriso sulle labbra.  
 Ieri qualcuno ha sentito  
 il racconto dei miei trascorsi medici.  
 Era lì, pallida, senza forze,  
 abbandonata su una sedia e per ore  
 ha atteso il suo turno di visita, notizie, medicine.  
 Era stanca, cercava refrigerio in un fazzoletto bagnato,  
 che un'amica le poneva sulla fronte,  
 parlandole, ascoltandola,  
 facendola parlare di ricordi passati.

D'improvviso è scoppiata a piangere.  
 Piangeva non per sé, così sofferente, così esausta.  
 Piangeva, sì, ma per il mio passato di sofferenza,  
 per la mia nuova chemioterapia.  
 Che cara, che dolce, che profondo  
 quel pianto versato per me,  
 che lei non conosce, che io non conosco.  
 L'ho consolata con un tono allegro e un bel sorriso:  
 "Non pianga per me, che ora sto bene, dentro;  
   [pensi a sé, raccolga le sue energie  
 e le usi a suo vantaggio,  
 per rilassarsi, per avere fiducia nel futuro,

per riprendersi velocemente.  
Grazie per la tua solidarietà, cara compagna sconosciuta,  
perché hai visto la “comunione”  
nella grande sofferenza,  
che attraversa le nostre vite.

## Verso la luce di Betlemme

Da lungo tempo mi sono avviata  
per raggiungere Betlemme.

Il cammino è stato lungo e faticoso.

Ho attraversato gole profonde e fredde,  
quando ho saputo della mia malattia.

Ho guardato fiumi minacciosi,  
pieni di coccodrilli e serpenti,  
quando non sapevo che strada avrei intrapreso  
e come mettere ordine nei miei pensieri.

Ho calpestato la sabbia  
infuocata di deserti opprimenti,  
quando sudavo per la debolezza;  
ho macerato la mia solitudine,  
ho sviscerato tutta o quasi la mia paura.

Ho valicato montagne aguzze, innevate,  
quando i brividi o il dolore  
attraversavano il mio corpo snervato.

Ho portato e porto ancora la mia croce,  
con coraggio, con speranza,  
col futuro negli occhi, nel cuore,  
nella mano che trascrive i sentimenti,  
le emozioni, le passioni, le mete.

Lungo tutto il cammino  
ho raccolto un tesoro:  
tanta solidarietà, tanta amicizia  
ed il dono grande della fede in Dio,  
il sostegno di tante preghiere  
e di Santi invocati per me.

Ho trovato luoghi di frescura,  
e di accogliente riparo,

per riposare e riprendere energia,  
quando la strada si faceva più faticosa  
e la Grotta di Betlemme sembrava  
più lontana, quasi un miraggio.

Sul cammino ho trovato  
anche un campo di grano;  
il percorso era ancora obbligato:  
con la mia piccola, pesante croce  
sulle spalle minute e doloranti,  
sto attraversando anche il campo,  
tra gramigne, spighe dorate,  
papaveri rossi e fiordalisi blu.

Ho gridato nel deserto, sui monti  
e nelle foreste tutta la rabbia  
provata dentro e trattenuta;  
ho chiesto aiuto al Cielo,  
come un animale ferito e solo,  
come un gabbiano con le ali stanche,  
che non trovava più la rotta per l'Africa.

Ho stretto i denti:  
ho continuato il percorso,  
a volte debole e scoraggiata,  
ma per lo più dura, decisa e tenace.

Stasera, la notte di Natale,  
sono arrivata alla meta.

E' una notte fredda e piena di stelle,  
che rischiarano il mondo.

Ho trovato, alla fine,  
il Bambinello, che dormiva, placido,  
fra le braccia di Sua Madre.

Ai suoi piedi ho deposto la croce portata,  
le fatiche, le ansie, i dolori sopportati,  
le speranze nutrite, la serenità  
comunque vissuta nel cuore.

Lui, il Bambinello, sorride  
e mi trasmette forza d'animo,  
infinita voglia di vivere,  
di reagire e di attendere, fiduciosa,  
la fine dell'incubo.

Su di me ho visto spalancarsi  
un cielo pieno di luce.  
Sposata mi sono adagiata  
ai piedi della culla di paglia  
e mi sono assopita,  
in un sonno ristoratore  
e rassicurante,  
con le stelle di Betlemme,  
che brillavano in alto.

## Figlia e madre

Smarrita.

Una bambina smarrita.

Sei tornata bambina,  
quando l'ultimo respiro  
e calde lacrime di impotenza  
ti hanno separato da tua madre.

Volevi una tenera carezza,  
un abbraccio di riconciliazione  
da lei, perché ti ripagasse  
di quell'affetto che non ti aveva dato.

Sei rimasta ancora una volta delusa  
e ti sei sentita orfana  
di una madre, che non avevi goduto.

La profondità del tuo sentimento  
ti ha fatto piangere tua madre,  
soffrire per lei.

Così, con delicatezza  
le hai donato rose rosse  
e la musica di un concerto di violini.  
Col tempo il tuo cuore tornerà sereno,  
le perdonerai di non averti amata  
come doveva, come volevi,  
come avresti meritato.

Un giorno, quando meno te lo aspetti,  
in un soffio leggero di vento,  
sentirai sul tuo viso  
la sua delicata carezza,  
La vedrai in un raggio di sole,  
che sbuca fra le nuvole  
o in una foglia d'autunno,

che ti cadrà ai piedi.  
Ti passerà ogni nostalgia,  
saprai respirare a pieni polmoni.  
Ti sentirai, finalmente  
in pace con te stessa  
e avrai nel cuore  
proprio quell'amore,  
che hai desiderato,  
da bambina stupita,  
ansiosa, smarrita,  
ma che con dolcezza  
hai saputo nutrire  
ed irradiare intorno a te.

## Se...

Se Io uomo più spesso riuscissi  
ad alzare lo sguardo al cielo,  
congiungendo le mani, pensando a Dio...

Se, a naso in su, mi perdessi ad osservare  
la chioma di un alto albero  
in un intricato bosco, posando l'occhio  
anche sul fungo e sul piccolo fiore...

Se godessi , immergendo i piedi  
nell'acqua fresca di un rumoroso ruscello  
e m'incantassi davanti ad un tramonto dorato,  
ascoltando la voce del mio io profondo...

Se fossi in grado di elevarmi  
al di là del totalizzante arrivismo,  
di volare via dalla sete di potere,  
dal delirio di onnipotenza  
e di opposizione agli altri, ad ogni costo...

Se non mi chiudessi in un bozzolo ,  
perché pauroso del futuro  
o timido o aggressivo o prepotente  
e vedessi l'umanità in me e negli altri,  
sapendo scambiare parole di conforto  
e gioia di condivisione, nel bene e nel male...  
SE... SE... SE...

Raggiungerei il fulcro di me,  
supererei ogni paura e diffidenza,  
vivrei nella pace del mio essere totale,  
godrei dei piccoli piaceri quotidiani,  
porterei avanti, il progetto di tutta una vita.

Sarei senza alienazioni e insoddisfazioni,  
non cercherei false chimere ed illusioni,

che distruggono il passato,  
avvelenano il presente,  
tolgono respiro e vita al futuro,  
quel futuro che non è ancora accaduto,  
che posso modificare,  
riempiendolo di emozioni, passioni,  
speranze ed azioni reali e realizzabili.  
Sarebbe, forse, la felicità.

## Impressioni

Una densa nebbia sullo sfondo nasconde il Grappa e il Cesen.  
Il Piave è coperto da una bruma bianca,  
mentre si intravedono rivoli di acqua chiara,  
tronchi adagiati  
su banchi di sabbia e di sassi levigati,  
ma anche alberi verdeggianti ,  
nati e cresciuti lì,  
in mezzo al fiume che scorre,  
in quella situazione di precarietà.  
Sembra un paesaggio inventato,  
velato di magia, dantesco.  
E' il mattino dopo l'eclissi di luna rossa.  
Ogni attività tace ancora,  
solo qualche finestra  
si è già illuminata.  
La vita riprende.  
Un'aurora, accesa di rosso,  
comincia a rischiarare l'orizzonte,  
l'illumina di strani, intensi,  
indescrivibili, bagliori,  
evidenzia le lunghe striature  
di fili di nuvole bianche, nere, grigie.  
La mente, tra fiume, terra e cielo,  
confonde questo con un altro paesaggio:  
ora vede un dolce risveglio tra sabbia e mare,  
dove le vele, ai primi chiarori,  
prendono il largo e le onde cantano,  
infrangendosi sulla riva.  
Il fresco, balsamico odore dell'alba,  
preannuncia eventi sereni.

Pochi, intensi istanti di contemplazione  
e l'alba già avanza maestosa.  
L'animo turbato ed incantato  
riprende energia,  
per vivere anche questa giornata,  
con tutte le sue certezze e contraddizioni.  
Nel frattempo, l'auto s'inoltra  
nel traffico intenso del mattino,  
negli affanni e nelle speranze  
della quotidianità.

## Adriaaanaaaa!!!

Eccola qui che arriva,  
 ancheggiante e leggera  
 con il sorriso sul viso  
 e con il tono allegro di voce.  
 Eccola che sparge attorno a sé i suoi:  
 "Come che te va?", "ma va là  
 che sta tu ben, te vedo proprio ben",  
 "Dai, dai, tienti su!".  
 Ti mette una mano sul braccio  
 e ti trasmette trecentossessanta gradi  
 di calore umano.  
 Con disinvoltura ti convince:  
 "Andiamo a tagliare i capelli,  
 vedrai che sarai più bella.  
 Varda che ben che tu sta!"  
 E tu docile e fiduciosa la segui,  
 superi il trauma della perdita dei capelli  
 ed il senso di smarrimento.  
 Passa ancora Adriana  
 e addobba la corsia per Natale,  
 Su e giù per la scala.  
 Quando ripassa ti offre the,  
 caffelatte o una bella spremuta.  
 "E sì, questa è una spremuta,  
 ti fa bene, non la puoi rifiutare!"  
 E ti lasci convincere.  
 Poi viene e ti offre un toast,  
 "perché non hai mangiato a pranzo".  
 E tu accetti, anche per farle piacere.  
 Così è la mia cara Adriana,

sorella e mamma in ospedale.  
Così è, allegra ed incoraggiante,  
altruista e generosa di sentimenti.  
Eccezionale volontaria AVIL  
la mia Adriana.

## Due angeli

Nella mia stanzetta d'ospedale  
impegno il tempo in qualche modo.  
Una leggera bussata  
ed ecco apparire una spremuta d'arancia,  
speciale, portata da due angeli:  
Adriana ed Angelica.  
No, non sono due volontarie,  
sono due grandi, gratuite amiche,  
che ti inondano di dolcezza ,  
ti regalano incoraggiamento,  
ti sostengono cuore ed anima.  
Sono preziose, ricche di sentimenti,  
pronte a donare sorriso e buonumore.  
Ti mettono una mano sulla spalla  
E tu apri il tuo cuore,  
esprimi le tue angosce  
e, parlando, scacci via qualche fantasma.  
Ogni giorno, ogni giorno presenti:  
e la degenza diventa  
più leggera, e sopportabile,  
nell'attesa del loro arrivo.

## Pedofilia: l'ombra e la vita

Quando potrei riuscire a dimenticare  
le tue enormi mani su di me  
e i tuoi occhi avidi  
e il calore rivoltante del tuo corpo  
e il tuo respiro affannato,  
che mi vuole succhiare l'anima,  
che disturba già i miei pensieri  
e confonde tutto il mio essere?  
Ma che cosa vuoi da me?  
Non capisco, sono piccolo.  
Mi fai paura, lasciami andare.  
Io sono solamente un giovane delfino,  
che nuota in mari tranquilli,  
sono una farfalla variopinta,  
che cerca fiori e prati ,  
sono una cicogna rosa,  
che porta la vita.  
No, non rubarmi il futuro,  
i sentimenti più puri e delicati,  
le lecite gioie di adulto.  
Ridammi la mia anima,  
lasciami vivere la mia età,  
rendimi giustamente libero  
di andare nel mondo, tranquillo e fiducioso.  
Non farmi morire, qui ed ora .  
Non uccidere la mia freschezza  
e la mia promessa di vita.  
Siamo tutti e due ancora in tempo:  
io per dimenticare, lentamente,  
tu per non annegare, inesorabilmente,  
nel senso di colpa di una vita sbagliata.

## Anonimità

Se mi guardo allo specchio  
non riconosco il mio viso di luna:  
troppo piccola la bocca,  
troppo gonfi e minuti gli occhi.  
Il corpo è ingombrante e le gambe legnose.  
Ma la mia anima, sì, la riconosco,  
i miei pensieri, sì, sono chiari e mirati;  
le mie parole sono, sì, schiette e sincere  
e le preoccupazioni concrete,  
così come le mie attese sono serene.  
Sento, in questo corpo non proprio in forma,  
un vigore infinito, che vuole venire allo scoperto,  
una fede nel futuro, una gioia che porta guarigione.  
Ogni tanto, però, mi ripiego su di me:  
mi viene da piangere,  
da compiangere le mie disavventure  
e volentieri mi abbandono alla mia debolezza .  
Faccio scenderé le lacrime,  
ne assaporo il gusto salato e amaro,  
come "lo pane altrui".  
Mi libero l'animo e i muscoli  
e poi riassaporo la serenità  
e il gusto per la vita;  
sospiro silenziosamente e  
mi fermo un attimo a pensare;  
poi proseguo la mia strada,  
pianeggiante, in salita, sconquassata  
o ripianata alla meglio che sia .  
Così come è la vita..., mia o di tutti.

## Preghiera

La preghiera che sale, stasera, a Dio  
é una ciotola piena di fiori:  
ranuncoli variopinti, anemoni leggeri,  
giacinti e fresie profumate,  
deliziose pratoline scarlatte  
e tenere, gialle roselline.  
Li ho annaffiati  
con la fede dell'anima ,  
con la leggerezza del cuore  
con la medicina della scienza.  
Sul biglietto ci sono, a firma,  
una speranza, un sospiro, un debole sorriso.  
Il tutto legato da un fiocco di allegria.

## Preghiera

La dolcezza di un canto,  
la serenità e la profondità  
di una preghiera sgorgata dal cuore,  
per cercare di allentare  
la tensione, che ho dentro,  
la paura della mia mente,  
l'alterazione del mio animo.  
Ancora! Ancora!? Ancora!??  
Sembra che non finisca mai,  
sembra che le prove debba essere infinite,  
che debbano accanirsi per forza, contro di me;  
sembra che qualcuno, maligno,  
ci prenda gusto ad infierire,  
a tenermi sulle spine,  
una settimana sì e l'altra anche.  
Ma Lassù Qualcuno deve pur amarmi,  
deve, sì, provare compassione  
e farmi tornare sana e serena.  
Non posso più sentirmi piccola ed in colpa,  
ogni volta che sorgono nuovi ostacoli  
ed il processo di guarigione  
sembra incepparsi.  
Non posso più vedere visi  
tristi ed ansiosi per me.

## Preghiera

Nell'ora della prova ci rendiamo uguali a Te, o Dio.  
Con Te chiediamo di allontanare da noi  
il Calice Amaro,  
con Te allarghiamo il nostro spirito alla speranza,  
alla gioia che questa speranza  
diventi realtà di guarigione.  
Dacci il gusto di ringraziarTi,  
perché anche oggi i nostri occhi  
vivono un'altra giornata,  
per godere del sole o della pioggia,  
per leggere negli occhi di chi ci sta attorno  
una richiesta di aiuto morale, spirituale o fisico,  
ma anche per saper gustare  
la parola allegra e lo sguardo sereno.  
La ricchezza di cuore di ognuno  
porti gioia, comprensione, solidarietà  
fra noi poveri, piccoli uomini,  
resi grandi dal dolore  
e dallo sguardo rivolto al futuro.

## Con fatica e dignità

Pensi che sia facile  
passare con le dita infastidite  
i grani di un rosario,  
possedere con il cuore sereno  
il credo forte di una fede,  
attraversare con il corpo e con la mente  
il campo di dolore e di incertezze  
e contemporaneamente riuscire  
ad elaborare progetti di eventi futuri,  
con fiducia e serenità?  
Sembra incredibile!...  
Eppure succede,  
più facilmente,  
se vicino a te c'è qualcuno,  
che ti dà conforto e sostegno,  
se vedi che ogni mattina TI SVEGLI,  
se non ti manca il necessario,  
se, nonostante tutto, procedi nella vita,  
dignitosamente... sempre!

## Vergine Maria

Vergine Maria,  
abbassa il tuo sguardo d'amore  
sui nostri visi di luna.  
Godi delle nostre risate argentine,  
dei nostri sguardi profondi  
e dei nostri occhi spalancati sul futuro.  
Sii benevola  
con le nostre gambe  
non sempre stabili e sicure,  
con le nostre mani,  
che tentano di stringere oggetti,  
di fare movimenti giusti ed equilibrati  
che a volte lavorano a vuoto,  
quasi non avessero consistenza,  
come nel sogno,  
come in assenza di gravità.  
Da vera madre  
sii benevola ed accogliente,  
dacci volontà, forza e gioia di vivere,  
di affrontare gli eventi  
e di riuscire vincitori,  
nella corsa ad ostacoli,  
alle Olimpiadi della vita.

## Padre Pio 2000

In questo momento non ho parole,  
non ho preghiere,  
ho solo una mente vuota o, peggio,  
troppo piena di pensieri strani e  
sconvolgenti.

Tu, sì, al mio posto puoi rivolgerti  
alla Vergine,  
pregarla come solo Tu sai  
e Lei saprà accogliere le tue parole.  
Io ora so solo immaginare  
di stare aggrappata alla grata di ferro  
che ti custodisce.

Un giorno verrò a renderti omaggio,  
per ringraziarti di avermi tenuta stretta a Te,  
proteggendomi amorevolmente.

Tu, così come hai fatto finora,  
prova ad aiutarmi a sopportare,  
a superare le angosce inevitabili,  
a prendere le decisioni giuste  
non lasciandomi annegare nella disperazione.  
Continua a far affiorare, affermare e vincere,  
ancora una volta, la forza della vita.

Sono là, notte e giorno,  
serena per quanto riesco,  
fiduciosa, come dal primo momento,  
del tuo immancabile provvido aiuto.

Ho un'altra grande prova,  
da elaborare nella mia mente,  
da digerire nel mio stomaco,  
da affrontare con un coraggio

che devo ancora andare a cercare  
chissà dove, nel profondo del mio essere,  
ancora stanco dalle fatiche precedenti.

## Inquietudine

Ora sei chiamata ad affrontare  
la grande fatica di crescere,  
ma non puoi sfuggire  
o tirarti indietro: è in gioco la tua vita.  
Non sentirti pestata e senza energia;  
piuttosto fai venire a galla tutta la rabbia,  
che ti ribolle dentro da tanti anni.  
Afferra il calore del sole  
e usalo per scaldare il tuo profondo  
senso di solitudine.  
Appropriati del vigore del vento e  
fallo diventare la tua spinta vitale;  
usa la forza dei sentimenti,  
che devi concederti di provare,  
serviti della vitalità che ti circola dentro,  
Diventa generosa del tuo tempo  
quando ti viene il desiderio di uscire  
dalla gabbia, in cui ti senti rinchiusa  
e dei sentimenti, che senti forti dentro.  
E affronta la realtà,  
confrontati con i tuoi vuoti,  
che puoi riempire di progetti per il futuro,  
combatti con i fantasmi e le carenze,  
che senti graffianti.  
Datti da fare e riempi di buona volontà.  
Aiutati: solo tu puoi farlo.  
Fatti aiutare: solo tu puoi deciderlo.  
Metti le ali per imparare a volare alto,  
nella quotidiana lotta per la sopravvivenza e  
per porre basi solide alla tua vita futura

L'impresa sarà lunga, difficile,  
ma non impossibile, se solo lo vorrai.

## Tentativi di vita

Prova a riflettere sulla tua vita,  
a guardare il mondo,  
le persone e gli eventi con certo distacco,  
prova a cogliere i particolari di ciò che si verifica intorno a te,  
cerca di far accadere le cose senza forzatura,  
prova ad apprezzare l'affetto  
che gli altri ti vogliono regalare,  
senza che tu pretenda nulla.  
Prova a donare con spontaneità,  
senza attenderti sempre nulla in cambio.  
Devi diventare generosa del tuo tempo e dei tuoi sentimenti,  
aprendo il tuo cuore agli altri  
con spontaneità, discrezione e cautela  
Dio quanto è difficile mettere insieme  
i pezzi del puzzle della propria via,  
ricostruirsi lentamente  
e cominciare a camminare,  
un passo alla volta, senza mettersi fretta,  
senza che il cuore batta forte,  
per l'ansietà e l'inderogabilità di "dover" crescere,  
di "dover" divenire autonoma,  
nel dirigere da sola la tua esistenza.  
Sarà duro, ma possibile,  
dopo tanti tentativi, anche a vuoto,  
liberarti delle paure e delle incertezze,  
che oggi ti avvelenano  
e che domani saranno uno sbiadito ricordo,  
di cui sorridere.

## Ritratto di un'amica

Bella,  
sei proprio una gran bella persona:  
sincera, solare, amabile, premurosa,  
pronta ad incoraggiare.  
Mi dici:  
"Cosa vuoi che sia per te, ora, attraversare un campo di grano,  
quando hai già percorso un deserto!"  
Ed io ritrovo serenità.  
I tuoi occhi sono lo specchio della tua anima:  
Luminosi e vividi, mobili e profondi,  
sanno trasmettere forza  
e compenetrazione nei casi altrui.  
Le tue parole sono come sentenze,  
pronunciate non per condannare,  
ma per riflettere, insieme, sui misteri e le sorprese della  
vita.  
Sono parole equilibrate e creative, che restano dentro,  
sono parole che, rimuginate, piano piano vengono a galla,  
ritornano alla mente, a tempo perso.  
Magari diventano un verso delicato di poesia.  
E la tua risata?  
E' semplicemente contagiosa,  
allegra, scoppiettante.  
Ma tu sai anche piangere per chi soffre,  
essere attenta verso chi ha bisogno.  
Sei positiva il giusto.  
Sei allegra il giusto.  
Sei riflessiva e leggera il giusto.  
Accetti le tue paure e le affronti,  
ti scontri con l'imprevedibilità del tuo futuro,

approfondisci la tua fede e da essa trai la tua serenità e la tua vitalità.

Con l'energia di un ciclone, non ti fermi mai,  
inforchi la tua bicicletta rossa e vai su  
per le colline di Brendola,  
tra la fresca ombra degli alberi ed il sole che ti riscalda,  
chiacchierando allegramente  
con la compagna d'avventura.

Sfidi te stessa, i limiti del tuo corpo  
e non ti arrendi mai.

Hai capito che il segreto della felicità é  
essere innamorati della vita,  
ma anche saper trasmettere questo amore.

11 settembre 2001

E il sole risplendeva caldo  
nel cielo azzurro di New York  
mentre la gente si accingeva a lavorare  
dimentica, forse, dei propri drammi,  
desideri, esigenze, speranze,  
proprio mentre iniziava a lavorare.  
D'improvviso il dramma: un aereo,  
assassino, centrava una Twin Tower.  
Pochi minuti ed un altro aereo  
centra la torre gemella.  
Fuoco, fiamme, fumo, crollo, morti,  
tanti, troppi morti innocenti.  
La morte è arrivata inaspettata,  
ma ha saputo colpire con furia,  
alla cieca, senza misericordia  
e migliaia di persone non hanno trovato scampo.  
Pelle a brandelli, urla disumane,  
corsa folle per trovare una via di salvezza,  
in quel rinnovato forno crematorio,  
dove tanti disperati si gettano dal 110° piano.  
Guerra santa o furia omicida?  
Qualunque cosa fosse, in tremila  
vi hanno perso la vita.  
Innocenti che erano lì, solo per lavorare.  
E li cercano, li cercano ancora,  
sotto quelle macerie orribili.  
Sperano nel miracolo di trovarli  
ancora in vita, dopo tanti giorni  
e sotto tutte quelle tonnellate di macerie  
Le piazze diventano santuari:

canti, preghiere, lacrime,  
ceri, fiori, foto, messaggi,  
per coltivare ancora una speranza tutti insieme,  
per pregare tutti uniti,  
per esprimere angoscia, affetto  
e uno strano e mai provato senso di disorientamento,  
sotto un cielo tristemente grigio e polveroso.  
E l'indifferente  
ed indaffarata gente di New York  
ritrova la solidarietà e la sua dimensione temporale;  
si ferma attonita, si abbraccia commossa,  
piange i suoi morti,  
ancora incredula per questa guerra agli innocenti,  
che erano là solo per lavorare.  
Il sole non sa risplendere, ora, sul fuoco, il fumo  
e la polvere, le lacrime e le sofferenze  
della nuova gente di New York  
Ci vuole tempo, perché il dolore si addolcisca,  
la mente diventi serena, di fronte a quel cumulo di corpi,  
che non verranno mai ritrovati,  
ma che sono già ricomposti nel cuore dei vivi  
e ai piedi della croce di Cristo

## Mamma

Mi ricordo quei giorni d'inverno  
davanti al focolare acceso,  
quando le gambe diventavano rosse  
per il calore del fuoco vivo  
e le spalle si raffreddavano.  
Mi viene in mente quel raggio di sole,  
che filtrava dalla finestra  
e illuminava il pulviscolo della cucina ,  
tramutandolo in raggi meravigliosi e magici,  
con cui sognare.  
Mi piaceva, mamma,  
che mi raccontassi le favole:  
tu sulla sedia grande  
ed io su quella piccola  
E mi sbucciavi le mele canadesi,  
profumate, grandi, gialle e rugose,  
Le tagliavi a fettine e me le offrivi felice.  
Qualche volta, per gioco,  
chiudevi gli occhi, fingevi un sonno,  
da cui non ti svegliavi.  
Io ti toccavo, ti aprivo le palpebre,  
Ti spalancavo la bocca  
e cercavo di riportarti a me.  
Allora, scoppiavi a ridere  
ed io tornavo felice:  
avevo ancora mia madre,  
mentre mio padre era tanto  
lontano e sconosciuto.  
Crescevo senza di lui,  
per dieci lunghi anni.

## Allegrie d'inverno

I primi fiocchi di neve mulinano nell'aria,  
come zucchero a velo soffiato da un dolce.  
Mi piace tutto questo movimento e questo vento,  
che sprigiona con prepotenza la sua energia,  
scuote alberi, porta via le ultime  
foglie tremolanti.  
C'è un'atmosfera magica  
e un candore ovattato,  
a poco a poco, s'impadronisce delle case,  
delle strade, degli alberi e del cielo.  
Il mio cuore è al caldo  
e questo spettacolo mi infonde tanta pace.  
Il sapore e l'odore della neve  
mi mettono tanta frenesia:  
resto come in attesa di qualcosa di potente,  
di eventi straordinari e magici.  
Mi piace, proprio, la neve  
e il suo delizioso sfarfallio.  
Scende dal cielo bianca e leggera,  
danzante e voluttuosa, sfuggente ed allegra.  
L'aspetto ansiosa  
e l'afferro fra le mani.  
Si posa un attimo, la stringo...  
e non c'è più.  
Rialzo il naso in aria,  
in attesa che mi cadano sul viso  
i prossimi freddi e deliziosi fiocchi.

## Ascesa di Giulietta

In una bella giornata d'agosto hai deciso di salire  
in Cielo,  
vestita di luce e d'amore.  
Così, su un carro di nuvole, sei volata  
verso il Sole.  
Non è vero che ti ho persa.  
Tu sei in questa alba stupenda ,  
che lieve e maestosa nasce sul mondo.  
Sei nella pioggia,  
che cade lenta  
e nel temporale,  
che arriva improvviso.  
Sei nella grandine,  
che fa un concerto,  
sbattendo allegra e caotica sul tetto.  
Sei nel primo fiore, che sboccherà  
a primavera,  
meravigliandoci piacevolmente.  
Sei ancora,  
nelle parole stupende di una delicata poesia,  
dedicata a te.  
Io ti vedo  
negli occhioni  
spalancati sul mondo di un bambino,  
che inizia la sua vita.  
Ti ritrovo nella magica musica  
di un concerto per violini e pianoforte,  
che suonano delicatamente,  
placando le ansie di un cuore agitato.  
Sei nell'onda che increspa il mare e sciaborda, schiumando,

sulla riva.  
Sei nei teneri e preoccupati occhi  
di tua  
madre, che ,  
incredula, ti aspetta ancora  
e ti ricorda bambina,  
adolescente,  
donna,  
mentre fai le tue gare di nuoto  
o parli al telefono  
o torni dal lavoro.  
Sei nelle confidenze,  
che ci siamo scambiate,  
negli incoraggiamenti reciproci  
e nelle lacrime di commozione,  
che ci hanno sorprese e avvicinate.  
Sei nell'affetto  
e nel caro ricordo delle tue risate,  
che sapevi regalare a tutti.  
Tu, dolce, allegra, spiritosa,  
piena di entusiasmo e di gioia di vivere,  
resterai nel mio cuore  
come un'ottima amica,  
come una buona sorella,  
legate dal filo indistruttibile del ricordo.  
Prega per me e anch'io pregherò per te,  
che dolcemente stretta fra le braccia  
della Vergine Maria,  
vivi nella Santità della Luce di Dio  
e godi di quel Paradiso,  
che hai conquistato con tanta sofferenza e fede.

Titolo: "E chi se ne frega se gli altri mi guardano.  
Porto la mascherina e ne sono orgogliosa".

Sottotitolo: Concordo perfettamente.

Tu non sai quanto sia bello il tuo viso di Luna arrossato, mentre mangi due croissant.

E' bello, perché indica la lotta titanica, che sta facendo il tuo corpo, per trovare equilibrio e per incamminarsi verso la guarigione.

Immagina tutte le reazioni chimiche, che stanno avvenendo dentro di te; visualizza le tue cellule, tutte, che, armate, partono per la battaglia e affrontano il nemico.

Dopo lo scontro restano là, tutte affaticate, ma anche rafforzate, un po' di più.

Poi arrivano le medicine, che le risolleivano e le rimettono in sesto, dando loro una nuova vitale spinta ad andare avanti.

Loro, come bravi e forti soldatini si rialzano ringalluzzite, si scuotono di dosso la fatica, si ripuliscono dalla polvere e sono pronte a nuove imprese, a ricevere i comandi, che partono dal tuo cervello, e a scattare per eseguirli.

Nell'attesa immaginano di far parte di un corpo perfettamente sano, si programmano e si coordinano, perché il tutto si verifichi nel più breve tempo possibile.

La corda del meccanismo delle cellule è costituita dal tua essere allegra ed entusiasta, nonostante tutti i sacrifici e gli accomodamenti, che devi sopportare, tutte le rinunce che devi subire, tutte le accortezze che devi avere tutte le medicine che devi ingurgitare, tutti gli affaticamenti, che devi affrontare e superare un po' alla volta.

Ma, alla faccia della malattia, continua a farti quelle gran belle risate, che fanno buon sangue (nel nostro caso è meglio dire buon midollo).

Allora sì che la vita ti sorriderà, gli amici ti staranno volentieri vicino, i familiari vivranno sereni come te e Raimondi sarà orgoglioso di avere pazienti come noi: dure decise in questa lotta(a muso duro, con resistenza e muscoli d'acciaio). Più in là riacquisteremo la nostra salute, la nostra fisionomia iniziale; avremo un viso regolare, ben colorito, ci truccheremo nel modo adeguato e passeremo inosservate fra la folla.  
Gran giorno quel giorno!

## Il mare

Mare sereno, che incanta la mente,  
mare potente, che si fa rispettare  
mare dolce, in cui nuotare,  
mare, che attira e regala allegria,  
mare romantico, mare tranquillo,  
mare profondo, che mette paura,  
mare, da cui è venuta la vita,  
mare accogliente,  
che ti dà da mangiare,  
mare infinito,  
in cui vive libero  
il delfino gridante e affettuoso  
della mia fantasia,  
che mi soccorre nei marosi della vita,  
mi fa scorazzare allegramente sulle onde,  
adagiandomi su spiagge tranquille.  
Mare furioso, agitato dalla tempesta,  
mare calmo, per far giocare i bambini d'estate,  
mare piatto, per far scivolare le barche  
con un filo di vento,  
mare pieno di vita e di pesci guizzanti,  
di coralli, relitti e tesori perduti,  
di anfratti inaccessibili e di profondità  
vertiginose,  
di sirene ammalianti e di Ulissi  
in cerca di perenne avventura.  
Mare brillante alla luce del sole,  
mare d'argento, rischiarato dalla luna,  
per far riposare e sognare gli amanti.  
E la voce del mare mi ammalia  
e mi canta nel cuore sereno

la sua lenta, eterna  
ninna nanna, ninna nonna,  
ninna nanna, nanna oooooo!

## Il mare

Passeggiare sulla riva,  
con i piedi che affondano nella sabbia calda  
e sentire la fresca onda del mare.

Osservare il mare e rimanere incantati,  
di fronte a tanta immensità e potenza.

E non pensare più a nulla,  
con la mente leggera

e i polmoni che respirano  
appieno,

in cerca della vitalità primordiale,

che pervade ogni cosa,

che vive o è vissuta nel mondo.

E respirare questa anima dell'universo,

avvertendo intenso ed inebriante

il profumo del mare.

## Allegrie di Natale 2001

Due campanelle di fragile vetro soffiato,  
appese alla vetrata di un finestrone,  
tintinnano al soffio leggero  
dell'aria calda di un prosaico termosifone.  
Gli angioletti dipinti si dondolano allegri,  
cantando un Gloria al Bambino Gesù.

## La poesia e il poeta

Il poeta scava nelle parole,  
le macera,  
le disperde,  
le ricompone  
e tira fuori i suoi vissuti  
e i sentimenti.  
Tenta di esprimere emozioni profonde.  
Tu, leggendo, ti avvicini  
e assapori quelle emozioni.  
Accantoni il tutto in un angolo del tuo animo.  
Poi, inconsapevolmente,  
ci ripensi e scavi, tu, nel tuo vissuto, rivivi, tu, il tuo passato.  
Leggi, tu, le tue sensazioni, le tue emozioni,  
i tuoi sentimenti dimenticati più brucianti,  
le tue paure, le incertezze dell'attesa,  
i tuoi vuoti..., gli scoppi di ira e di gioia,  
gli entusiasmi e gli abbracci affettuosi,  
gli abbandoni avvilenti e gli incontri felici.  
Ecco, in quel preciso momento, anche tu  
diventi poeta.  
E proprio le parole, che hai letto e ripensato,  
nella circolarità dei sentimenti,  
danno vita al miracolo della POESIA.

## Il miracolo della vita

Tu figlio mio fino ad ieri  
eri dato per spacciato.  
Sembrava che non potesse  
esserci posto per te,  
dentro questo mio corpo.  
Fino all'ultimo ho sperato  
di poterti dare la vita.  
Tutto era contro di noi.  
Eri solo un ovulo senza speranza,  
per me non ancora.  
D'improvviso, quando tutto  
sembrava compiuto, quando ti avevo già quasi piantato,  
eccoti qui, a collocarti nell'unico,  
microscopico angolino giusto:  
la forza della vita  
ha preso il sopravvento  
e ora tu sei qui a costruirti,  
cellula dopo cellula,  
per diventare il mio meraviglioso  
miracolo della vita.  
Io ti sosterrò, ti coccolerò,  
ti canterò fin d'ora  
dolci ninne nanne,  
ti parlerò di quanto ti amerò,  
di quello che faremo  
e dei posti che vedremo.  
Attenderò con ansia e gioia  
il giorno che verrai al mondo,  
quando potrò abbracciarti,  
sostenerti con tutto il vigore  
del mio immenso amore.

## Il dolore

Il dolore é un mistero, fa parte della vita ,  
fa parte di ognuno di noi e viene  
e ci tocca,prima o poi, perché fa parte di noi.  
Deve essere adeguato il nostro modo di affrontarlo,  
di viverlo, di sopportarlo,  
di mettere in moto le nostre energie naturali difese  
e la grinta del neonato,  
che affronta per la prima volta la vita.  
Alzare la soglia della sensibilità al dolore  
significa predisporre mentalmente  
e fisicamente a sentire il dolore  
solo quando é veramente intenso  
forte ed insopportabile farsi aiutare  
dalle medicine,  
dalla meditazione e dalla preghiera,  
dalla serenità d'animo.

## Tenerezza per me

I miei momenti di malinconia sono come nuvole bianche  
in un cielo azzurro.

Una lacrima si affaccia al ciglio,  
mi avvolge un velo di tristezza ,  
ho bisogno di stringermi il viso tra le mani,  
di consolarmi,  
senza che nessuno mi veda.

Un attimo solo di debolezza e di tenerezza...  
e poi mi riprendo.

Scaccio l'inquietudine, il senso di inutilità  
e di frustrazione.

Mi sorrido lievemente, alzo la testa ,respiro a fondo  
e tiro avanti nella vita di ogni giorno,  
al meglio che posso.

## Vanità

E vuoi mettere la vitalità e l'allegria  
che sprigiona una persona che ha sofferto  
o ha visto soffrire?  
vuoi mettere la generosità  
di chi ti dona il suo tempo,  
le sue energie e le premure  
per alleviare la sospensione del tuo animo?  
Chissà che prezzo hanno sul mercato della fiera  
della vanità questi valori!  
Quando la realtà cruda e nuda  
ingloba ogni vanità  
,niente ha più prezzo,  
no, anzi, ne stabilisci, tu, il prezzo.  
Sarà perché tu sei solo con te  
o in compagnia dei tuoi affetti  
del tuo passato del presente e del futuro  
e cerchi ed apprezzi "la carità"  
di chi te la regala a piene mani!

## Ascolta

Ascolta. Si fa sera.  
L'aria é tiepida.  
Il sole, sul profilo di Monte Vergine,  
sta tramontando, mentre l'azzurro del cielo,  
sfumando s'imbruna.  
Cammini svelta, tu, e non guardi nulla;  
badi solo a schivare le macchine,  
attraversando strade rumorose  
e brulicanti di gente.  
Ma tu dove sei veramente?  
Tra palazzi e frastuono  
non alzi più lo sguardo al cielo,  
non senti più, forte ed inebriante,  
l'odore della primavera.  
Troppi impegni mentali,  
infiniti sentimenti repressi,  
per tante ragioni.  
Giuste o sbagliate che siano.  
Sei affannata, dentro,  
sei persa e distaccata  
da un mondo interiore,  
che hai fatto sprofondare nell'inconscio  
e che non vuoi esplorare,  
per farlo affiorare.  
Ti costa troppa fatica il solo pensarci.  
Allora sappi che é proprio il momento giusto,  
per fermarti davvero!  
Siediti su una panchina,  
sotto un grande albero pronto a fiorire,  
spandendo profumo;  
oppure scappa in aperta campagna.

Ora in alto brillano le stelle  
Osservale e, respirando a fondo, rilassati.  
Avverti l'intenso odore dell'erba,  
delle gemme impazienti di sbocciare  
Guarda bene dentro di te  
e chiediti come puoi aiutarti  
per vivere in modo più adeguato,  
per esprimere senza timore  
i sentimenti repressi,  
le parole che fanno fatica ad uscire,  
le carezze che vorresti donare e ricevere,  
mente un'ombra ti trattiene...  
Concediti di non temere i rifiuti:  
man mano possono diventare  
mani aperte per ricevere e dare  
regala generosamente sorrisi e gioia  
a chi ti é intorno.  
Riceverai molto di più di quanto tu pensassi,  
se avrai coraggio e pazienza di aspettare.  
nella vita si può e si deve cambiare  
per donarsi reciprocità e serenità  
Riservati tempo, pensieri ed attività  
soddisfacenti,  
che colmino le tue insoddisfazioni  
e ripaghino le tue attese più che umane.  
Recupera tutte le tue esperienze più belle  
e che ti hanno rallegrata nel passato;  
metti in ordine la tua vita agitata.  
Sii certa che puoi incominciare oggi  
quello che non hai mai osato e concesso,  
puoi intraprendere un cammino tutto nuovo,  
senza sentirti sola e smarrita,  
sminuita o indifesa o, peggio, scoraggiata.  
Il vigore nasce dalla volontà  
e sicurezza di farcela,

mentre il cuore finalmente soddisfatto  
ed in pace con sé stesso,  
si rimette a cantare,  
seguendo il ritmo di un trascinante valzer  
proprio quello che piace a te.

## Serenità

Finalmente riesci a dire  
il primo dei tanti "Ti voglio bene"  
che hai trattenuto per timidezza ,  
o abitudini acquisite o incapacità.  
Significa che ti sei impegnato  
a scavare dentro di te ,  
e che sei pronto a gettare all'aria  
l'abito della durezza e dell'indifferenza,  
che ti eri costruito come sovrastruttura  
pesante come un macigno  
e a liberarti dalle scorie impegnative e stressanti, inutili e  
velenose,  
Il tuo cuore, ora, può aprirsi  
superare i confini ristretti  
dei propri spazi affettivi  
e gli occhi possono spalancarsi  
su orizzonti e scenari  
inaspettati e strabilianti  
La fatica titanica di avvvitamento  
su se stessi è finita .  
Ora la circolarità degli affetti,  
liberi di affiorare ed esprimersi,  
scende a valle come un ruscello timoroso,  
un torrente tumultuoso e impaziente,  
come un fiume tranquillo,  
per gettarsi nel mare della serenità.

## Promesse

Uno sbattere frenetico  
e gioioso di due ali gialle...  
alla ricerca di sconfinati campi verdi  
e del primo prossimo fiore di primavera.

## Le mani di Dio

Sono potenti le mani di Dio,  
quando ti vedono in un abisso  
ti prendono, ti sollevano in aria  
e ti adagiano in un verde prato.

Sono dolci le mani di Dio  
quando ti fanno sorridere,  
ti donano gioia di vivere ,  
ti fanno passare vicino un volto amico,  
che ti abbraccia, ti dà calore,  
ti consola e ti esalta.

Sono amorevoli le mani di Dio ,  
quando hai sbagliato e Gli chiedi perdono.  
Lui ti perdona, e ti abbraccia,  
sicuro che non ci ricadrà,  
ti dà fiducia, ma pretende il tuo impegno.

Sono consolanti le mani di Dio,  
quando stai sopportando tutto il dolore,  
e quelle mani ti sostengono e  
con te e la tua croce procedono .

Sono tristi le mani di Dio,  
quando guardi da un'altra parte,  
non vedi la Luce della speranza  
e ti abbandoni sfiduciato.

Sono allegre le mani di Dio  
quando il tuo cuore riprende a sperare,  
oltre ogni umana speranza,

quando manifesti la fede,  
quando sai essere soddisfatto  
e pronto ad amare,  
quando ti accontenti di essere  
quello che sei, con quello che hai:  
il tesoro del cuore

## In cerca di identità

Ho in tasca una carta di identità  
che dichiara come sono,  
quanti anni ho e dove vivo  
Niente, però, dice delle mie origini:  
a chi somiglio,  
perché stringo gli occhi in questo modo,  
di chi è questo modo di camminare.  
E da chi ho preso il naso, la bocca e le mani?  
Dove sono le origini della mia vita,  
ma, soprattutto, chi mi ha dato la vita?  
Voglio conoscere la mia identità biologica,  
l'istinto e la spinta iniziale  
e l'anima e la mente.  
che hanno formato questo mio corpo  
Voglio incontrare i "miei genitori"  
sentire il loro odore,  
stringerli fra le braccia,  
riempire il vuoto del mio passato,  
acquietando la mia ansia  
e la ricerca continua.  
Poi potrò dormire finalmente tranquillo  
e continuare a vivere  
sereno, sicuro ed appagato, dentro,  
con in tasca e nel cuore,  
la mia completa identità:  
civile, fisica, mentale ed affettiva.

## Preghiera del malato

Signore lascia che la mia preghiera  
giunga fino a Te .

Tu solo sai quanti dolori sto sopportando,  
quante incertezze e paure sto affrontando.

Ho bisogno perciò di sentirti vicino,  
nel mio cammino,

mentre sto portando la mia croce.

Ho bisogno di essere rassicurato ed incoraggiato,  
coccolato ed amato.

Scaccia Tu le mie paure, donami la forza della fede,  
la gioia della serenità dell'animo

e un sorriso che sfavilli sul mio viso,  
soltanto perché mi sono svegliato  
e il sole brilla nel cielo.

Tu lo sai che ogni malato é una persona preziosa,  
fa sbocciare i più bei sentimenti di solidarietà,  
di compassione, di sostegno e di riflessione interiore.

Dammi la possibilità che la malattia  
mi liberi il cuore da ogni odio e rancore,  
invidia e gelosia e mi faccia apprezzare  
la semplicità, la preziosità della salute e della vita.

Fa' che anche nella mia condizione di sofferenza  
io possa elevare la mia mente e il mio cuore a Te,  
che riesca a pregare e confortare chi,  
come me, ha bisogno  
e fa' che io possa ricevere conforto  
sempre.

Fammi incontrare i medici e il personale sanitario,  
che rispettino la mia persona,  
che mi diano Solidarietà con le loro parole  
e Speranza con le medicine della scienza.

Dammi la capacità di riconoscere  
quanto loro fanno per me  
e di collaborare nelle terapie,  
esprimendo il mio impegno  
e la mia fiducia nella guarigione.  
Signore fammi guarire,  
anche per alleviare  
il cuore dei miei cari,  
che soffrono anche più di me,  
perché si sentono impotenti ed addolorati  
di fronte a questa grande prova.  
Fammi diventare il TUO INNO ALLA VITA.

La mia vita scorreva nei binari della normalità, fra impegni di famiglia e di lavoro, c'era tanta fatica, ma ero anche supportata da una normale salute e coscienza di lavorare ed impegnarmi per cose giuste.

Un bel giorno, senza alcun preavviso, mi sono ritrovata a dover affrontare una leucemia, che è risultata subito di una gravità tale da richiedere un immediato trapianto di midollo. Dopo un anno ho dovuto fare i conti con un carcinoma, con intervento chirurgico e chemioterapia; dopo un altro anno sono stata costretta a rifare la chemioterapia, ancora in corso.

In questo percorso doloroso, incerto, pieno di paure, di attese, di ricadute, ho avuto modo, tempo e forza di volontà, di fare un esame di tutta la mia vita, degli affetti, delle amicizie che avevo saputo coltivare negli anni, della solidarietà manifestatami da persone, da cui non me la sarei mai aspettata. Mi sono sentita fortunata e commossa per non essere stata lasciata da sola, in momenti così coinvolgenti fisicamente e psicologicamente.

Ho cercato di gestire la "disgrazia", impegnandomi a scrutare in me, a trascrivere le mie emozioni, le mie macerazioni e i miei progetti di vita; mi sono sforzata di far affiorare in me una grande forza di volontà, la voglia di farcela a sconfiggere tutte le mie malattie e fare grandi, piccoli progetti per il futuro, per tenere vispa ed allegra la mente ed il cuore.

E tutta la solidarietà che ho ricevuto è diventata la solidarietà e l'incoraggiamento, che ho voluto dare ai miei compagni di malattia, per affrontare con almeno un po' di serenità malattia e medicine, tante e con tanti effetti collaterali, medicine

che ti fanno soffrire e ti tolgono la forza di reagire.

Sono contenta di aver alleviato qualche loro sofferenza, di aver strappato qualche sorriso in condizioni così difficili, di aver fatto insieme qualche preghiera a Dio.

Sono contenta di quanto gli altri hanno fatto per me: familiari affettuosi, medici pronti ad incoraggiare, infermieri allegri e premurosi, volontari e disponibili più dei familiari, divenute, in seguito, delle vere amiche.

Un grazie a tutti, perché solo con tutta questa umana solidarietà si può sperare di affrontare la malattia, le ansietà e la fatica, che conseguono, con buone possibilità di riuscita, nella titanica, giornaliera lotta per la conquista della guarigione.

## Quando un angelo

Quando un Angelo vola in Cielo  
non lascia tristezza nei cuori  
di chi l'ha amato.  
Prima di andar via,  
asciuga gli occhi pieni di pianto,  
sparge luce intorno a sè,  
fa nascere pensieri gentili e teneri.  
Ridà forza, coraggio e serenità,  
a chi li ha persi per strada e nel tempo.  
E' felice per tutto l'affetto avuto  
e per la pienezza di vita data,  
anche senza parole,  
anche con un semplice sorriso  
o un delicato movimento  
del capo e delle braccia.  
E lascia le mani,  
che l'hanno tenuta stretta,  
per tutta la vita,  
unite e piene d'amore.  
S'allontana leggera  
su un raggio di luna.  
Scortata da un coro di Angeli  
e raggiunge le Stelle,  
quelle più luminose,  
proprio quelle vicine a Dio,  
pregando per noi e sorridendoci.

Un abbraccio affettuoso a due meravigliose persone, che hanno saputo dare e ricevere amore, fare progetti di vita, vivendo giorno per giorno, con tanta normalità.

Rosaria Corrado

Valdobbiadene 1 Aprile 2003

## Chi abita in me

Chi abita dentro di me quando le parole  
escono dalla mia bocca  
e colpiscono chi mi sta di fronte,  
sollevando il suo cuore in tempesta?  
Chi vive dentro di me, quando mi arrabbio e piango,  
mi sento irritata e rifiuto di pregare.  
Sono cosciente, comunque, che ogni ora  
di dolore, spossatezza e debolezza,  
sopportati con pazienza,  
vale come e quanto una lunga preghiera?  
E quando con cruccio,  
prendo atto della sofferenza,  
delle ansietà della famiglia e di amici,  
mi sento di peso e portatrice di tensioni e stress  
in attesa delle visite e dei risultati di indagini mediche?  
Chi mi fa rinascere tutto il coraggio,  
di cui non mi sentivo più padrona,  
per andare avanti decentemente  
e mi riaffiora prepotente  
la voglia di fare, di creare con la mente e le mani, di uscire  
all'aria aperta?  
Allora sono di nuovo in grado di apprezzare  
il canto mattiniero ed armonioso degli uccelli,  
che, volando allegri tra i rami spogli degli alberi  
si corteggiano allegramente,  
si coccolano costruiscono il nido,  
dove allevare i loro piccoli,  
quando nasceranno a primavera.  
Chi allarga il mio spirito  
anche quando eventi terribili e delicati  
della vita mia e del mondo mi fanno arrabbiare

o commuovere fino alle lacrime?  
Lo so: è Dio che abita in me  
e mi concede sostegno e speranza.  
Giorno per giorno mi prende per mano,  
per non farmi sentire mai sola e abbandonata.

## Il lago

Un lago calmo, in un'afosa giornata di luglio  
non un filo di vento  
attraversa. muove l'aria o le foglie degli alberi,  
dei cespugli e nemmeno la tenera erba.  
La natura sembra dormire.  
spossata dalla grande afa.  
Solo grilli e cicale fanno sentire  
il loro verso, continuo ed allegro.  
Ad un tratto un'auto si ferma in riva al lago,  
che, ignaro e placido, riposa.  
E il lago, fiducioso, accoglie  
fra le sue amorose e calde acque  
due bimbi innocenti  
lasciati scivolare  
nell'acqua dalla madre.  
Il lago li culla per un po',  
quindi richiude su loro le sue acque increspate,  
che rabbriviscono un attimo,  
ritornando alla loro precedente,  
piatta ed irreale placidità,  
come se nulla di tragico fosse accaduto.  
Due belle anime sono volate in Cielo,  
alla presenza incosciente di una madre  
sconvolta da pensieri senza ragione  
e da una ragione senza ragione di vita

## Circolarità

La circolarità degli affetti  
all'infinito attorno a me,  
E l'anima potrà vivere,  
sopportare, sperare e reagire, oggi,  
alle difficoltà, alle paure  
e progettare, per domani,  
eventi migliori.

## Rinascere

Mi sono messo alla ricerca  
di una nuova identità.  
Ho dato alla mia vita una svolta definitiva  
e sono andato a vivere da solo  
per avere il mio punto centrale di riferimento.  
Ho cercato di sentire in me  
tanta forza, per sconfiggere  
il passato doloroso e i suoi fantasmi  
e i legami troppo ingombranti.  
Mi sento appagato giorno per giorno,  
un pò di più.  
torno a vivere dentro e riacquisto serenità nel cuore e nell'anima.  
Sono cosciente delle responsabilità  
che devo assumere,  
perciò, forte e vigoroso le prendo sulle spalle,  
senza sentirmi schiacciato.  
Cosciente delle speranze,  
che affiorano dentro, le apprezzo appieno.  
Mi rendo conto del futuro che mi attende  
e anche io l'aspetto con trepidazione.  
Ora, sì, comincio a sentirmi  
un uomo reale nel mio consapevole presente,  
un pò più padrone della mia vita.  
Se, poi, qualche problema si presenterà,  
l'affronterò con coraggio e fede.

## Un amore in gabbia

Da tempo il nostro amore è in gabbia,  
 come un giallo canarino,  
 che non può cantare  
 volando a piacere nell'aria libera.

Eppure canta.

Il nostro amore non può abbracciare, né baciare a volontà.

Si esprime nelle parole essenziali  
 e negli sguardi timorosi e spaventati  
 dagli imprevisti, quasi giornalieri.

Si estrinseca nei tanti sacrifici, nei viaggi programmati  
 o imprevisti, verso l'ospedale

viaggi da affrontare, per riconquistare la salute.

Questo amore si esprime nella comprensione  
 e anche nella tolleranza, di ciò che si può fare  
 per andare avanti con cautela e fiducia.

Niente vacanze, niente svaghi solo la gabbia del' "ADESSO  
 NON SI PUO".

Ma per fortuna non si é appassito questo amore,  
 non si è ritratto di fronte ai disagi e alle sventure.

Questo amore è cresciuto con le strette di mani,  
 con i sospiri del cuore, con i desideri inespressi,  
 seppur attesi, di una vita normale.

Quest'amore nelle difficoltà è diventato  
 un grande, tenero e saggio amore,  
 che dà forza e conforto

a noi uniti nel bene e nel male,  
 nella smisurata coesione di questa famiglia.

## Domani

Domani di sicuro uscirò,  
me ne andrò per strade polverose e fra la gente.  
Domani proverò ad inoltrarmi nel bosco,  
correrò, prenderò a calci le piccole pietre.  
Fra l'erba fresca e le foglie secche, cercherò fiori,  
funghi e fragole.  
Domaani, passeggiando felice,  
mi farò illuminare il viso dal sole  
e sfiorare dalla brezza del vento.

## Senza Titolo

Vorrei,... quanto lo vorrei,  
ma fa ancora troppo freddo  
e la polvere fa male e la gente  
diffonde l'influenza, le forze mancano.  
No, domani non potrò andare nel bosco,  
E allora... uscirò dopodomani .  
Intanto oggi passeggio in casa.  
con le finestre chiuse, come al solito,  
guardando la vita di fuori  
ed immaginando il mondo dal dentro di me.  
Trova il coraggio dentro di te,  
sentiti potente nel cuore e nello spirito.  
Così potrai affrontare gli eventi della vita  
ed imparare a sorriderti,  
a guardarti allo specchio  
e poterti dire che sei contento di te,  
di come affronti la vita, le sue battaglie  
e quanto ti fanno bene  
i suoi riconoscimenti verso di te.

## Che notte di pace

Nel ricco silenzio di questa calda notte estiva  
prova ad aprire la porta del tuo cuore  
e permetti a tutti i tuoi sentimenti  
di affiorare dal profondo  
e di uscire alla coscienza,  
per farti sentire tranquillo  
consapevole delle tue sensazioni  
e delle tue sensazioni e del senso di realtà  
contento dei tanti affetti  
che ti vengono donati  
e che ti piovono addosso,  
coprendoti come un vestito  
pieno di tutti i colori dell'arcobaleno,  
un vestito che diventa la tua pelle  
ed esalta la bellezza davvero unica  
della persona unica che sei nel mondo

## Senza Titolo

Brividi di commozione mi sorprendono  
per tutto questo affetto  
che mi fanno piovere addosso  
i fiori rosa di questa azalea  
arrivata inaspettata e gradita ,  
in un apatico pomeriggio di primavera.  
Le tue mani delicate  
hanno reso rosea una qualsiasi giornata  
Mi hai detto che mi sei vicina .  
Non sai che mi hai dato tanto affetto  
e una misteriosa carica di energia.  
L'empatia fra di noi, che non mi fa sentire sola ,  
ci unisce ed arriva fino ai cuori  
e ci sostiene nel guardare al futuro  
con tutto l'ottimismo dello spirito e dell'anima.

## Temporale d'estate

La pioggia cade fitta e vigorosa  
in questa afosa giornata di giugno.  
Colpisce le fronde degli alberi con delicatezza.  
I rami sotto la delicata spinta del vento  
si muovono armoniosi.  
Gli uccelli e le farfalle  
hanno cercato rifugio,  
in attesa del ritorno  
del cielo sereno.  
Un tuono brontola fra il  
monte Tomatico ed il Cesen .  
Io qui in camera ascolto  
contenta il rumore del temporale,  
che diventa sempre più intenso.  
Non mi sento triste della pioggia che bagna  
tutto; annuso l'odore dell'acqua, che sa di terra,  
mentre desiderata, nel gran caldo,  
bagna tetti, prati, strade ed ombrelli.  
Adesso chicchi di grandine,  
scendono di traverso, colpiscono la strada,  
rumoreggiano sui tetti ed imbiancano il giardino.  
I miei gerani non vengono colpiti  
e domani brilleranno al sole, come sempre

Carissima Suor Edoarda,  
ho pensato di inviarti anche qualcuna delle poesie e delle  
preghiere, che ho rivolto a Dio e a Padre Pio, il Santo che mi  
ha offerto il Suo sostegno e la voglia di guarire.  
Ti mando un abbraccio e ti ringrazio di tutte le preghiere, che  
hai rivolto a Padre Pio.  
Un forte bacio

## Postfazione

Alle soglie dell'eterno queste liriche sono trepide e semplici, pure ed armoniose di echi e di risonanze, a comporre un intimo diario in cui niente di ciò che intesse e trama quotidianamente la nostra vita, è superfluo od estraneo.

Il dolore e la sofferenza non generano lamenti ma si sostanziano di silenzi e di sempre rinascenti speranze.

La gioia si stempera nell'attesa di un sorriso che, quando si riceve in dono, illumina la vita e la scopre più grande e più forte della morte.

Le persone care hanno il volto della loro stessa voce e si dicono nella luce delicata di uno sguardo e nel suono, più e meglio che nella nuda semanticità, delle loro parole.

E le parole non sono semplici vocaboli ma "si intrecciano, entrano in sintonia" (cfr. "Le parole e il senso", v. 16), creature colme di una loro vita che di ogni sillaba fanno una scheggia dell'anima.

Muovendo da questa grande ricchezza di sentimenti e di amore la poetessa dialoga con gli altri e con se stessa, con immediatezza e con semplicità, senza ricercatezze stilistiche ma certo non senza pregi espressivi che sono poi quelli più difficili da raggiungere perché sono quelli che si nascondono oltre l'apparente prosaicità e quasi si cancellano nel quotidiano commercio del vivere.

Con questa semplicità di stile la poetessa parla della natura e degli uomini, del marito, della figlia, delle amiche e tutto in loro appare poeticamente delicato e sincero, intenso e spontaneo.

Questo dona un significato nuovo e sconosciuto ad ogni giorno di Rosaria e innanzitutto alla sua lotta contro il male che l'ha assalita e che non la doma anche se minaccia di vincerla.

Nascono così insegnamenti di vita colmi di una saggezza serena e meditata, frutto di esperienze e di studi, di gioie e di dolori, di fiduciosa attesa e di rapidi sgomenti.

L'esistenza non è solo allora negli istanti che la intessono o negli episodi che la tramano, ma nel profumo di eterno che tutta la pervade e la rende parte di un cammino che ha per orizzonte l'infinito che è poi lo "spazio di Dio e dell'uomo" (cfr. "Lo spazio", v. 14).

Allora la malattia propria e delle compagne di ospedale acquista per la poetessa una valenza nuova: la sofferenza è quasi un continuo riscatto, il dolore si colma di una speranza che lo annulla prima e più ancora che divinarne la fine o la sconfitta, un saluto diventa una benedizione, il sogno si fa sublime realtà, l'amore un dono che si riceve e si porge con un sorriso.

Non c'è un solo accento di disperazione, di ribellione, di accusa o di rampogna, in queste pagine liriche. Tutto della vita vi viene accettato come rispondente agli imperscrutabili disegni di Dio. E tutto è bello e soave quando c'è sempre posto per gli affetti e le speranze, i sorrisi e le attese, l'amore e la pace dell'anima.

Queste liriche invero sono perciò il diario di un'anima che del proprio soffrire ha fatto lievito d'amore e di valori per ogni lettore che nelle sue parole sappia scorgere ed intendere non un esercizio retorico più o meno valido, ma un messaggio nobilissimo sulla vita dell'uomo che non è mai solo sotto le stelle quando c'è un cuore che gli batta vicino, al quale egli possa donarsi come amico e compagno in quell'arcano viaggio che è la nostra vita, incamminata verso cieli sempre nuovi e sconosciuti ma pure sempre cari e sognati prima ancora di essere accolti con il sorriso della fede.

**Giuseppe d'Errico**

Finito di stampare nel mese di ottobre del 2004  
nella Litotipografia **Ltgraf**  
San Pietro di Montoro Superiore (Av)  
telefax 0825520250 - [grafsprint@libero.it](mailto:grafsprint@libero.it)  
per le Edizioni **“La Ginestra”**  
Avellino, Via Iannacchini, 10  
Telefax 082538999 - [mariogra@tin.it](mailto:mariogra@tin.it)



**Rosaria Giuseppina Capuano  
(1948-2003)**

Giovane scrittrice formatasi in un difficile cammino di sofferenze sempre tese verso la speranza di superare la salita rocciosa del male che, invece, la spinse nel dramma di dolenti oscillazioni via via smorzatesi lungo il destino crudele del silenzio.

Giovane educatrice si esercitò nella poesia con spiccato senso di passione conquistata nella solennità del divino e dell'umano della letteratura e dei rapporti sociali conquistati attraverso gli studi di psicologia dell'infanzia sempre indagati dalle leggi del lavoro di una mente sempre attenta e vigile nella ricerca del bene.