

Poesie del Respiro
Terza Edizione



Disegno di Micaela Mau

Questa edizione de 'Le Poesie del Respiro' è dedicata a Mariadelaide Franchi, fondatrice nel 2001 dell'Associazione Italiana Pazienti BPCO.

Le poesie sono state raccolte in tutti questi anni (2002/2020) con la collaborazione degli Amici Poeti dell'Accademia della Fonte Meravigliosa, dei Soci e dei Sostenitori dell'Associazione.

Lo scopo di questa raccolta è proprio quello di condividere con le persone, la voglia e la forza di esprimere i pensieri, le paure ed i sogni.

L'attività dell'Associazione BPCO è quella di dare voce a chi chiede maggiore attenzione alla propria condizione affinché venga migliorata.

Questa raccolta è stata divisa in sette gruppi da Ottavio Di Peco, Poeta, al quale va il nostro più sentito ringraziamento per l'ottimo lavoro svolto, l'impegno e la dedizione dimostrata.

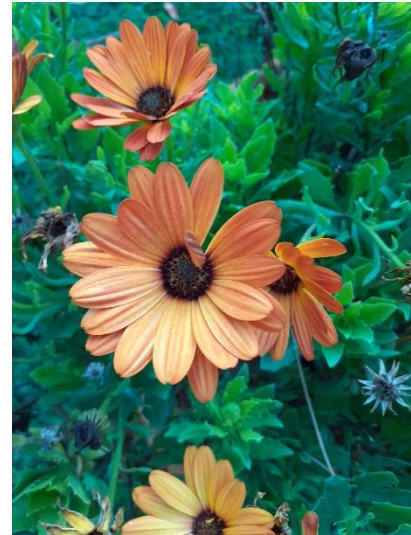
La Poesia è uno degli strumenti per esprimere ed interpretare i sentimenti più profondi e le emozioni più intime.

Fausta Franchi e Rosanna Franchi

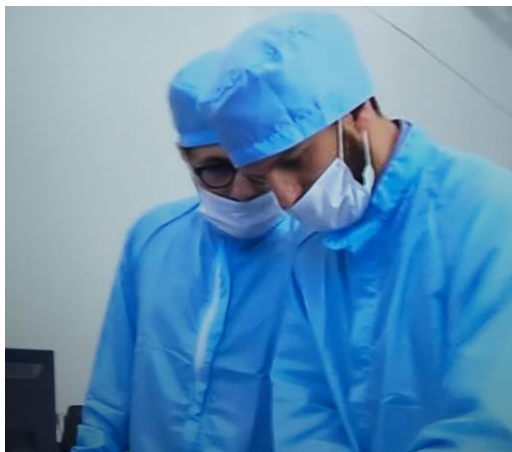
Indice

✓	Raccolta di Fiori	pag. 4-15
✓	A Mariadelaide	pag. 16-30
✓	La Malattia	pag. 31-43
✓	La Parola poetica	pag. 44-53
✓	Respiro e Compassione	pag. 54-71
✓	Umanità	pag. 72-88
✓	La solidarietà dell'Associazione	pag. 89-130

La Raccolta di queste poesie è un gran mazzo di fiori di ogni genere e colore. C'è la superba rosa, la modesta margherita, il profumato ma piccolo mughetto, la sgargiante strelizia... ognuno di loro fa parte di un unico bouquet, che riceve bellezza dalla loro varietà



Questa prima raccolta viene dedicata anche agli ineguagliabili nostri fratelli e sorelle, che tali si sono dimostrati durante la crisi del Coronavirus, a tutti i medici, infermieri e agli operatori sanitari degli Ospedali e della Sanità tutta



Buone Letture

I Corpi degli Altri

La cortina di ferro spinato,
i corpi degli altri, in biblica fuga,
alla deriva, corpi avviliti e nudi,
senza nient'altro che un filo di speranza.

Su quei visi e negli occhi stanchi
la nostra immagine riflessa,
la nostra memoria, la nostra storia.

Barconi traballanti allo sbaraglio

e si fa voragine il mare.

Per quei migranti in cerca di un approdo,

a repentaglio è la vita;

per noi, come non mai, il senso della vita,

chissà, forse, smarrito.

Aprile 2016

Alfonso Carotenuto



Una Vita Dura

Nel breve segmento del fiato:
affanno;
un grumo di fumo sciagurato,
e con la pioggia,
nell'ingorgo del traffico trasandato,
un odore di umido putrefatto
esala dall'asfalto.

Un incedere ansante e trafelato
fa sosta e si ferma
alla prima curva del respiro.

Nel pendolo del tempo: una vita dura,
ma nulla è perduto tra i salici e le ninfee
dove tutto ferve e grida amore
e dove le lucciole d'inchiostro
scrivono un futuro di stelle.

Aprile 2016

Alfonso Carotenuto



Te Guardie (Dedicata a mia madre)

E saglie e scenne.

stu core cà

‘mpietto respira

Te guardie

E, spia ‘nu surrise ca’.

‘ncoppe a stu viso.

vulesse trovà.

Te guardie

E nun è oggi o dimane

Ma mò ca’m’adda abbastà.

E saglie e scenne

stà vita ca’m’è rigalato.

frugo mille risposte nel mio cuore.

Sento tanta felicità

venirmi fuori con una lacrima

e affido ad una nuvola,

compagna dei miei pensieri,

un sospiro di gioia immensa.

Giugno 2015

Gabriele Affili



Con pochi respiri

Una lunga colonna
d'inermi bambini
si snoda pian piano
nel grande piazzale,
tenendosi strette
l'ultime carezze
di mamme rapite.

Sul petto si portan
cucita la stella
di Davide, la stirpe
che segna per sempre
la loro condanna.

Scortati da passi
pesanti di guardie
del grande Caino,
s'en vanno silenti
i piccoli agnelli
al vile macello.

Rinchiusi in gabbioni
di legno, spogliati,
discende sui corpi
tremanti una pioggia
sottile di nebbia.

Con pochi respiri
e senza lamenti,
piegati gli steli,
i piccoli fiori

reclinano a terra.

Nell'aria, da treni

blindati, soccorre

ancora da lungi

la voce dolente

di madri che, invano,

invocano Dio

per figli perduti.

Ottobre 2012

Antonio Di Giulio



Terapeutici Sogni

Quanto ho bisogno
di distrarmi e non parlare
ché se parlassi finirei per dire
quello che cerco di dimenticare
e invece ancora
brucia nel mio cuore.
Ecco perché, talvolta,
preferisco restar sola
e invece di parlare
o di pensare cerco
soltanto di... sognare. Son quasi esperta in questa
difficile materia che è divenuta
quasi un'arte ormai
perché mi sono molto esercitata
a dar smaglianti e inalterabili
colori, non solamente
ai miei più cari e bei ricordi,
che son restati magici e splendenti
a risanarmi l'anima e la mente,
ma son riuscita a pennellar di rosa
anche i preziosi terapeutici miei sogni
che, sia reali che fatti ad occhi aperti,
per mia fortuna, son comunque
miracolosamente ricorrenti.

Febbraio 2013

Nuccia Rulli Lannaioli da "L'ennesima raccolta"



Poesia

Riassumo sulle spalle ogni mattino
Materico il fardello della mia carne
Ma nei miei occhi sorgono improvvisi
Essenziali perfette le forme del Creato
Il fremito dell'aria
Le voci frammentate degli uccelli
Che di vivida gioia graziano il sole
Pur nella loro nuda fragilità.
E mi coglie il rimorso di dubitar talvolta
Del miracolo immenso della vita
Cogliendo il peso dell'umanità
Dimenticando in parte
Che un solo un solo istante di presenza
Vale il peso struggente del tramonto.

Dicembre 2012

Gabriella Montano



Ascolta: È Quel Momento

In cui scivola il giorno nella sera
E snoda in un fruscio la sua veste di raso.
Sale un sospiro quieto e prolungato
Dalle cose disperse
E sa d'un abbandono
Che disincarna e vela.
Il buio scioglie le dita fresche,
Sapienti della notte.
L'anima si denuda,
ricerca la sua pace
nei lavacri del sogno.

Dicembre 2012

Gabriella Montano

Accademia della Fonte Meravigliosa



Su il sipario

Su il sipario!

Inizia lo spettacolo.

Protagonista è la vita.

Ad essa m'inchino,

pronta a pagare il dovuto

per ogni emozione

fino alla fine.

Coglierò al volo i miei sogni,

liberi come farfalle incerte tra i fiori;

ghiotta come un'ape

in cerca di nettare,

respirerò la vita

per nutrirmi d'amore.

Dicembre 2012

Thea Bioli Farina

da "Giorni di luce"



Senza incertezze

Scegliere sempre la vita,
il suo respiro, i colori,
le gioie, le spine d'amore.
Niente è più bello della vita!
Perché rinchiudersi
In un arido guscio
o indossare corazze per difesa?
La vita è amore, pane quotidiano,
fresca sorgente,
l'abbraccio di un amico.
Vita è la parola che ti può salvare
Quando entra nel cuore la malinconia.
Non rifiutare la mano amica.
Che luminosa ancora, se lo vorrai,
sarà la vita!

Dicembre 2012

Thea Bioli Farina

da "Giorni di luce"



Vita

Divino espiro

È il tempo

Di nostra vita.

Lunga apnea

Invochiamo,

perché sia tardo

il necessario espiro

che alla fonte ci chiama

ad uno ad uno!

Novembre 2012

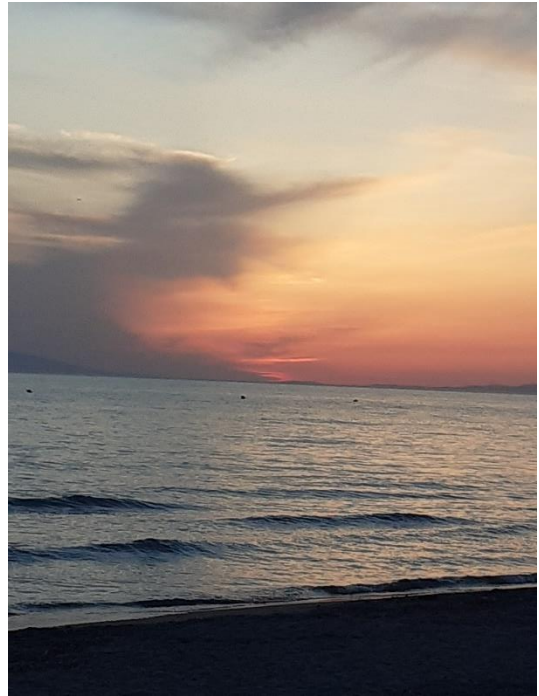
Adriana Vendemini

Accademia della fonte Meravigliosa



Per Mariadelaide Franchi, la nostra fondatrice, l'amore per la Poesia è sempre stato il simbolo del suo trasporto per tutti coloro che soffrivano con lei e con lei lottavano.

Attraverso poetici sentimenti ribellarsi anche contro il destino.



Destati

Destati!

Scivola nel profondo
dello spirito,
inabissati nel silenzio.

Respira la luce
e dimentica tutto.

Del sole il ritorno
colmerà i vuoti,
e il tuo infinito
mondo di ombre
si illuminerà.

Ottobre 2002

Marcella Gianfrilli



Compassione e Ironia

(strettamente personale)

Del nascere e del morire
che cosa ne posso capire?

E che cosa posso dire di quest'uomo,
soggiogato da un alieno destino?

Chissà, da qualche parte
e in qualche tempo
ci sarà pure un'altra vita che lo riscatti.
E parlo al vento che ogni volta
mi riporta l'eco della malinconia.

Per quest'uomo,
inguaribile sognatore
ed in balia
di una convulsa passione
metto, sempre, nei versi
un po' d'ironia
e tanta compassione!

Marzo 2012

Alfonso Carotenuto



Riposo

La notte scende.

Il buio calpesta

i sentieri della campagna.

Il silenzio invita al sonno.

La luna argentata

con la sua luce tenue

culla i sogni

che il risveglio cancella.

È il riposo rigeneratore.

È l'auspicio invitante

per il nuovo giorno.

Aprile 2011

Francesco Pazzagli



Respiro

Germoglio della vita, il respiro

Sboccia col primo vagito.

Dono immenso all'esistenza

nell'intricato cammino.

Il suo andirivieni alimenta

le funzioni principali.

È indice costante

per gestire la salute

nell'altalenante evoluzione.

È un presente della natura

da conservare con cura.

L'uomo, con la sua intelligenza

non deve procacciare impicci

nel soddisfare vizi o capricci.

Avere, nell'esistenza, la serenità

è sufficiente vivere con semplicità.

Aprile 2011

Francesco Pazzagli



Spring 2011

La pollinosi arriva,

col suo passa di Java.

L'istamina m'abbatte,

più forte di una clava.

Mescolo tristezza ed emozioni,

con la mente canto e ballo canzoni.

Sternutisco, tossisco

mimo passi ardit.

Piagnucolo, intristisco,

su canori stridi.

La primavera avanza,

tra primule e usignoli.

Bella come una danza,

di connubi campagnoli.

Inzuffo fazzoletti,

ascolto il suo richiamo.

Chiudo gli occhi e sonnacchio,

sdraiata sul divano.

Aprile 2011

Iole Romano



'O mistero 'e l'Ammore

Io vulesse 'a spiegazione:
a che serve chesta Scienza
si nun dà 'a dimostrazione
d' 'e misteri d' 'a cuscienza ?

Si nun trova 'na risposta
p' 'a domanda cchiù banale,
che ognuno già s' è posta
comm' quiz universale ?

Ma l' Ammore.....comm' è fatto ?

Chi 'o produce ? Che robb' è ?

S' adda potenzià l'olfatto

o 'o sguardo p' 'o vedè?

È 'na forza naturale

pe' chi tene bona 'a vista ?

O è soprannaturale ?

Nun se vede...eppure esiste !

Fosse mai..... 'na citochina ?

E' 'na ghiandola, 'n' ormone ?

Casomai..... 'n' encefalina

o 'n' ato gas int' 'o pulmone ?

Marzo 2011

Francesco Sgambato da "I QUIZ UNIVERSALI"



“Qui ed ora”

Non mancarmi

“qui ed ora”

ho bisogno di te.

Non mancarmi

nell’urlo del giorno

nel tacito della notte

“qui ed ora”

ho bisogno dei tuoi gesti

dei tuoi caldi sguardi.

Non mancarmi

perché io sono in te

tu in me ...

Noi infiniti

Dicembre 2010

Marcella Gianfrilli



Incanto

Vorace voglia di vivere
un voluttuoso volo.

Veder vallate e villani,
vigliacchi e vestali.

Volare su, verso voglie e verità.

Voler volare, voler varcare
le virtuose vetrate
del sol vermiglio.

Volteggiando vorticosamente,
tra vivaci vezzi e vizi volgari.

Vivo di sogni, o sogno di viverli?

Luglio 2010

Andrea Barboni - Vincitore Premio Unico



Sopra ogni cosa

L'amore è il mio respiro,
sempre con lui ho vissuto
e ancora vivo.

Amo ogni cosa bella
che so trovarmi intorno
il mare azzurro e immenso,
i prati verdi, il sole d'oro
e l'infinito cielo
che ogni cosa sovrasta.

Amo animali e fiori,
la musica ed il vento.

Amo l'aurora,
il giorno e il suo tramonto.

Amo la notte,
l'opalescente luna
e le fulgenti stelle.

Amo le mie speranze,
amo i miei sogni
che sanno uccidere
gli incubi più neri
e in tutto questo
e sopra ogni altra cosa
amo la vita.

Maggio 2012

Nuccia Rulli Lannaioli



'O tumore

'O tumore vene 'e notte,
quann' meno tu t'aspiette,
chiano chiano isso te fotte
e te cresce dint' 'o pietto.

Tu te fume 'a sigaretta
pecchè piense all'eleganza
e isso ride, calmo, aspetta,
e te leva ogni speranza.

Se sì giovane o sì vecchia,
se sì mamma o sì 'nu pato,
nun ce sente 'a chella recchia,
sceglie comme a 'nu cecato.

Nun le 'mporta de' parienti,
nun le 'mporta d' 'a figliata,
stregne sempe forte 'e denti
quann' vò menà 'a mazzata.

Nun ce sta 'na comprensione,
nun fa mai 'na preferenza,
piglia sempe 'a decisione
senza scrupolo 'e cuscienza.

Marzo 2011

Da "I QUIZ UNIVERSALI"

" 'O tumore tene cuscienza?"

Francesco Sgambato



Tramonto

Si spande nel cielo
la luce del sole
morente;
ancora d'uccelli
un guizzo nell'aria
serena.

Con tremito lieve
il soffio del vento
carezza
il tenero fiore
che il cuore man mano
richiude
al sole che muore.

I monti che il giorno,
sereni
ti parvero, belli,
oscuri si fanno
di sera.

E stanco discende
nell'anima tua un velo.
E il sole tramonta
lontano;
le vette nel buio
ricadon di notte
e il vuoto risenti
nel cuore smarrito;
e tutta si spegne

la speme pasciuta
da tempo;
ricade più stanca
la mente, delusa,
e d'ombra s'ammanta
la gioia che rise
più lieta.
Fratello che m'odi,
fratello d'amore,
ricorda
la vita che ieri
t'illuse non altro
promette.

Marzo 2011

Antonio Di Giulio



Lager

E pianti silenti

di morti viventi

io sento stasera

da lager lontani

coperti di nebbia.

Stipati in immensi

casoni, con pochi

respiri affannosi

finirono a terra

i senza speranza.

Con gli occhi sbarrati

invano rifugio

cercarono i bimbi

al seno di mamme

nel buio violate.

Nessuno di noi

li vide cadere

tra grida strozzate

da gas asfissianti.

Passati tant'anni,

ancora rabbioso

il gelido vento

mi porta lamenti

di mamme morenti.

Da vecchie baracche

di legno si leva

un grido

di tanti milioni
di Stelle di David.

Febbraio 2011

Antonio Di Giulio



Vecchiezza riflessa

Dolente è l'anima
azzerata dall'indifferenza
e stridono i granelli di sabbia
che il vento porta.

Miracolo della vita è
riemergere e comunicare,
mentre leggera e amara
affiora ironia.

Linguaggio di appartenenza,
quale scossa vibrante.

Immagini, emozioni passate
nell'incognita del tempo.

Il mistero contemplativo
si ammanta di serenità
tranquilla e sorridente.

Luglio 2010

Romenia Fosci



Per il vero poeta la malattia è una scala di seta che da una vita non sempre lieta e gradevole porta a serenità ineguagliabili ed a poter esprimere in parole esplicite o simboliche, il proprio intimo stato d'animo, non spiegabile ai più e che talvolta pochi possono capire



A Ciascuno la Sua Croce

Allo specchio dell'essere
dare e avere,
è un'equazione ineludibile;
nel vuoto quotidiano,
nel palmo della mano
spunta un grumo di sangue.
Egoismo e solidarietà,
grettezza e generosità,
il pendolo oscilla e sbanda;
forse qualcosa manca
e l'anima ansima e arranca
ma salta e vola
per aver dato il cuore.
mille i percorsi
attraverso la stretta cruna:
per tutti la giusta misura
e a ciascuno la sua croce!

Gennaio 2011

Alfonso Carotenuto



Il respiro di Dio

Stanotte

guardando

le stelle,

di fronte

al grande

mistero

del cielo,

raccolto,

in silenzio,

ho udito

il respiro

di Dio.

Dicembre 2011

Antonio Di Giulio



Carezza di Madre

Un male sottile
da tempo s'annida
nel gracile corpo;
pian piano corrode
la vita ogni giorno
e sempre più fioco
diventa il respiro.
E quando di notte
il buio discende
nell'animo tuo,
ricorda, fratello,
che accanto al lettino,
trepida, tua madre
carezza il tuo viso
e piano sussurra
parole d'amore.

Dicembre 2011

Antonio Di Giulio



Dopo la pioggia

Dopo la pioggia, ecco...
sono rimaste soltanto due gocce
ferme sui bruni capelli che ami...
due grandi occhi lucenti...sono le gocce
in attesa di un sole che le indori
come le pietre e le foglie bagnate...
Stringo tra le mani
tutti i veli delle nuove malinconie
provo a nasconderli, per non farteli vedere.
Voglio darti i sorrisi dell'anima
in ogni attimo della sera
come all'aurora,
intensi profumi di verdi sentieri
le rose bambine che amo...
Compagni di sogni e risvegli
continuiamo noi due
a bere l'acqua alla stessa fontana
e senza parole le nostre labbra bagnate
vogliono comunque parlare d'amore
ed io resto in ascolto, con te...
tra le mie rose...dopo la pioggia.

Novembre 2010

Rosa Simonelli



Solitudine

Da sola cammino in riva al mare
respiro la salsedine
guardo le nuvole che sfiorano le onde
l'orizzonte cambia ogni minuto
come i miei passi.

Novembre 2010

Nelly Ferraraesso



Specchio azzurro

Davanti a me un mare strepitoso!
Uno specchio azzurro intenso
increspato da piccole onde bianche a riva.
All'orizzonte, la luce intensa del mezzogiorno
lo dipinge d'argento.
Poche persone lo guardano, lo frequentano,
lo respirano nel suo splendore autunnale.

Novembre 2010

Nelly Ferraraesso



Poesia

Prenderò in mano il filo che m'avvolge
l'anima intera in un bozzolo stretto
e piano lo svolgerò.

Lei segnerà figure e strani ghirigori
liberandosi piano.

Rotolerà senza chiasso né rumore
sullo specchio del mondo lungamente.

E poi, sotto di me, l'anima nuda.

E' piccola smarrita abituata
al severo corsetto della seta.

Io la guardo ... mi vede ...

lei che sapeva tutto

legge il mio viso legge le mie mani

e poi piano s'espande

e da piccola cosa

m'avvolge come nuvola di cielo

e non so più di niente

sento solo respiro e libertà.

Ottobre 2010

Gabriella Montano



Poesia

S'apre il mattino, ignaro e indifferente
tra i gridi ed i clamori
degli uccelli sul fiume,
tra le foglie maestose verso il cielo.

I piccoli giullari delle note
punteggiano le brezze,
ancora ignare dell'ardente fiamma,
che occhieggia all'orizzonte.
Quieta magia m'assorbe...
Lieve pace mi quieto,
avvolge la mia anima d'un velo.
Riesco a cogliere il mondo
nella sua veste, nelle sue dovizie...
Guarire piano, liberarsi lento...
Assolversi di pace e levità...
Assaporare piano
lo spettacolo immenso della vita.

Ottobre 2010

Gabriella Montano



Poesia

Stanotte il vento

il vento, da fessure,

sposta le tende

in lievi onde brevi...

Scuote titilla le serrande chiuse

mi sveglia coi suoi soffi e i suoi respiri

vasti sul vasto spazio del mio fiume

dove il balcone alto fa da prua. Respiri lievi e soffi nella stanza

m'hanno svegliato e quasi una carezza sulla fronte...

Li sento nel vibrar delle vetrate

sulla pelle e sul lieve batticuore

che da sempre il gran vento mi regala.

Si muove vasto nello spazio vuoto

della mia valle che contiene il fiume

e va verso la Chiesa, buia solenne muta.

Spazia scivola gioca tra le sponde, soffia sul ponte che gli fa da archetto

e mille violoncelli e mille suoni

percorrono la stanza

frangono il mio riposo

e mi lasciano inerme sulle rive

di un mare scarmigliato

colmo d'alghe e meduse

dove lucenti ami, i punti di domanda non risolti,

si contendono l'anima...

Anonimo

Ottobre 2010



Come siamo?

Ma infine dove andiamo

e cosa siamo?

Forse soltanto

un vento d'altre terre

alle quali dovremo ritornare.

Un vento che si leva

con il sole,

alita per un po'

...poi, a sera, cade.

Giugno 2010

Nuccia Rulli



Angelo dell'aria

Angelo dell'aria
carezzami
con la tua brezza
leggera,
angelo dell'acqua,
bagnami come
una bambina, senza che l'onda
mi disturbi e pulisci anche la
mia anima,
detergi qualche lacrima
e poi vai da chi di te
ha bisogno
portandogli la vita,
salendo in cielo nel ciclo perpetuo
della natura.

Luglio 2010

Francesca Mastino



Immagini della memoria

Immagini della memoria
sensazioni, emozioni
ricordi, incontri
accumulati nel tempo
affiorano alla mente
con la leggerezza
di un brano musicale
cantato nell'infanzia.

Alla luce
Delle esperienze
le elaboro
e mi appaiono
isole ideali
che racchiudono
con la mia storia
una miriade
di altre storie
universali.

Così m'accade di pensare
che abbiamo respirato
gli stessi eventi.

Ottobre 2010

Ligia Favi De Caro



BPCO

Sogno di camminare
fra luci e scene
in una visione
di speranze future
catartica per il mio male.

Marzo 2008

Ligia Favi De Caro



Il Tempo ora

Immersi
in una vita virtuale
viviamo un tempo strano
che non ha percezione
di futuro.
Immobili
come in una eclissi di sole:
il rapporto col tempo
risulta sparito.
Unica consapevolezza
è il nostro respiro.

Marzo 2008

Ligia Favi De Caro



Quando la *Parola* noi sappiamo che pochi la possono capire, che la sofferenza nessuno te la può condividere appieno, neanche i tuoi intimi che pur ti amano, nasce dal cuore la parola poetica che rimarrà scritta e che qualcuno un giorno saprà raccogliere



Viaggio nell'irreale

Lascio passeggiare
una matita sulla carta.

Il suo involucro di legno
dipinto di blu e rosso
orienta le mie idee.

Mentre trattengo il mio respiro breve
mi accorgo con stupore
che ogni più piccolo segno
è un fantastico viaggio
nel mondo dell'irreale.

Ottobre 2010

Ligia Favi De Caro



Scorre il tempo

Su binari che l'uomo non gestisce
scorre il tempo clessidra senza sabbia.

Millenni passano
come attimi in fuga.

Resta di loro
respiro di benessere
o squillo di fanfare.

Ottobre 2010

Ligia Favi De Caro



Una nuvola, un filmato

Si va in ascesa di ciò ch'è stato
fin su alle pendici di un vulcano spento
a misurare i vortici del proprio arcobaleno.

Si va sotto il pianto di un portico
dietro sarabande di nubi e il fischio
immacolato di un lampo, su battelli
che graffiano l'acqua, tra gabbiani
che gorgheggiano al cielo.

Già poi, nel chiaro della stanza
ognuno ha la sua nuvola
il filmato a colori di un pittore
che immagina.

Settembre 2010

Silvana Baroni



Il faro

Il faro, sentinella
allertata, presenza
sul buio delle onde.

Rassicuri il mio cuore
regolare respiro
nelle mie notti inquiete
quando il sonno ritarda:
a me tu sei vicino.

Luglio 2010

Mariella Teti



Poesia

Non dirlo non dirlo non dirlo

e non ti ascoltare

il vento potrebbe sentire

e coglierlo sulla tua pelle

nemmeno pensarlo

la nube passando

potrebbe in riflesso vederlo

perfino l'impronta

la punta delle tue dita

smarrita potrebbe vibrarlo

all'esili foglie che coglie

passare il tremore

a ignote presenze tra i rami

e muti richiami volare

non dirlo non dirlo non dirlo

che forse si perde nel muto respiro

la pelle il pensiero le mani

la folla dei muti richiami

Luglio 2010

Gabriella Montano



Respiro

Ricordi confusi

Evanescenti visioni

Sorrisi malinconici

Piangono silenziose lacrime

Invocando

Respiri

Oltre la vita

Luglio 2010

Valeria Petrei



Fuggire e obliare

Un po' viandante
e un po' pellegrino;
fuggo da tutto
o forse da niente.

Fuggire per non soffrire;
fuggire, svanire per obliare
una lunga memoria di sconfitte
e senza alcuna gloria.

Obliare, obliare ancora
la maligna congiura delle ombre
mai abbastanza esecrata.

Ma ha forse un senso
Fuggire e obliare
se scopro di respirare?
Se libero nell'aria
abbraccio l'alba,
il tempo e lo spazio infinito?

Se questo vi par poco
ditemi voi?

Luglio 2010

Alfonso Carotenuto



Un'Arte poco poetica

Disordinata e assai poco adornata,
spesso, la mia poesia
si perde in qualche grave discrasia:
un verso smozzicato e malaccorto,
curvo, breve e distorto
e coniugato male.

Certo, che per una forma pura
ci vuole molta fatica
e tanta cura, e però la musica
serve di sicuro. Ed io ci provo
con metrica parecchio disinvolta.

Forse per la forma, mi è perdonata
qualche *défaillance*, un poco meno
per contenuto e coerenza
che tengo sempre molto ben in vista
perché la poesia è carne viva
linfa e respiro della nostra vita.

Giugno 2010

Alfonso Carotenuto



L'idioma del mare

All'orizzonte, sillabe di vento

disegnano nuvole

che lumeggiando vagano

in un arcobaleno di colori

verso l'infinito.

Svegliandosi,

sorride lieve il mare

alle carezze della brezza

e al battito d'ali

di un gabbiano

e fra la distesa d'acqua azzurra

e l'immensità del firmamento

palpita la vita.

Odorosi di culle

I fondali marini, le grotte e gli anfratti

sui cui rifrange eterno

l'idioma del mare.

Luglio 2010

Maria Celina Ibba



Come un colibrì

Senza riposo come un colibrì
quasi con frenesia
è trascorsa l'inquieta vita mia
ed era bella, felice fino a ieri
malgrado i numerosi attacchi del dolore,
ma adesso, se la forza
non lo consente più, come potrò
levarmi fin lassù
dove, battendo le ali senza sosta,
restavo in alto come un colibrì.
M'adatterò. Forse talvolta
riposerò,
ma con la fantasia
incessantemente
ancora volerò.

Giugno 2010

Nuccia Rulli



Lampare

Veste di scuro la donna del pescatore
mani giunte in preghiera
negli occhi due gocce di mare.

Lontano uomini gettano reti
guizzano pesci
tacito labbro sospeso respiro
la notte è serena abbonda la pesca.

Quando il cielo rischiarà
curva la barca vira
s'affretta il remo
un battito d'ala
l'odore di casa nell'aria.

Lampare...
luciole di mare.

Giugno 2010

Adriana Centi



Tanti nomi hanno firmato queste poesie che vi porgiamo, nomi che significano talvolta profonda umanità, sofferenza, dedizione e, forse, talvolta anche birichineria.

Tutti però accomunati dalla compassione per chi soffre nel corpo e nello spirito.

Tutti che anelano alla guarigione ed alla gioia



Sentiero

La lingua fra i denti,
a corto di fiato,
i crampi ai garretti.
Lo stesso sentiero,
or son quarant'anni,
ov'io mi allenavo
a corse campestri.
Con ritmo costante
allora correvo
per ore, leggero.
Ma oggi ho percorso
brevissimamente
l'amato sentiero,
rimasto com'era.
Lo sguardo giù a terra
badavo alle buche
a sassi e radici.
Ho visto i due sili,
il fienile, le stalle.
Ho corso ben poco:
ho visto abbastanza
per essere felice.

Giugno 2010

Raoul Studer



Rumore d'acqua

Vanno fiumi

dove forte è canto e gemito d'acqua

dove a notte la luna

sussurra la sua malinconia

e torvo lo scoglio

tra cielo e mare

consuma i suoi giorni.

E vanno le vele

per ignoti lidi vanno

su imprevedibile onda il vento.

Rumore rumore d'acqua

Intenso odore d'alga.

Giugno 2010

Adriana Centi



I movimenti della vita

L'espandersi dei movimenti della vita
è aprire le finestre al respiro del mondo:
camminare senza pensare di camminare,
seguire le strade ignorando la destinazione,
rispondere agli sguardi con uno sguardo
d'amore, bearsi della compagnia degli alberi
e ringraziarli per la loro innata modestia,
vedere le differenze che disuniscono e fare
in modo che ognuno si senta uguale all'altro;
non rammaricarsi di ciò che s'è lasciato e
non inseguire ciò che non si può raggiungere,
non propiziare pensieri ma seguire il flusso
interiore che sorge spontaneo e che si muove
sull'onda del respiro che allena al silenzio.
Non pensare d'essere felici ma continuare
a camminare come se lo fossimo,
stare tra la folla assiepata e non provare
fastidio per la calca che toglie il respiro:
parlare toccare vedere assaporare udire,
usare con parsimonia i sensi e farne
buon uso per non deteriorarli, aprirsi
al contatto taumaturgico dell'aria e alzare gli occhi al cielo ringraziando
la vita che, pur essendo un dono
che si gode per poco, è meravigliosa.

Novembre 2009

Nelusco Mantovani



I nostri e i respiri del mondo

Un giorno, un giorno solo
di cento, di mille petali non colti;
e i colori dell'arcobaleno
fieri si stagliano
in uno squarcio di cielo.

E generano preghiere e fiori
i nostri e i respiri del mondo

In un futuro di speranza.

Dai rami alti e sempreverdi
le nostre passioni, dimora
e fonte di sogni invincibili,
accendono, all'imbrunire,
come una girandola di luci
i mesti sorrisi
di monti nascosti.

È notte e tutto è pace
e, nel silenzio, la nostra anima
appagata respira all'unisono
con il respiro dell'universo.

Novembre 2009

Alfonso Carotenuto



Poesia del Respiro

Respira il mare,
con l'eterno andirivieni
delle sue onde.

Respira il lago e il fiume,
con la delicata carezza
dell'acqua sulla riva.

Respira il bosco
al ritmo melodioso
del tremolio delle foglie.
Respirano placidamente
il gattino sul divano
e il bimbo nella culla.

Respira la terra.
Respira il mondo.
Respira la vita.

Novembre 2009

Mario Russo



Il traguardo

Quando ti manca il respiro,
non basta una caramella
alla menta per fartelo tornare
ma devi solo fermarti
a rivedere il tuo stile di vita.
Quando ti manca il respiro,
siediti a meditare
sugli errori passati
e alle tante sigarette fumate.
Ma quando l'affanno è passato
e il fiato è tornato
riprendi il tuo cammino
a passi lenti ma decisi
verso quei traguardi
che puoi e che devi
ancora raggiungere.
Devi solo riposarti ogni tanto,
senza strafare.

Novembre 2009

Mario Russo



Respiro

Ansante, faticoso, il mio respiro
non consente di correr, pedalare,
nuotare, far sentieri di montagna.

Ma, grazie a Dio, ancor mi tiene in vita,
e consente che il sangue a sufficienza
possa irrorar d'ossigeno il cervello,
così da dilettermi con i versi.

Per questo vivo, fin che avrò respiro.

Novembre 2009

Raoul Studer



Il Respiro

Il quotidiano mistero della nostra vita
è...il respiro.

Senza non possiamo esistere, svegliarci,
guardare la natura che ci circonda
nel suo meraviglioso spettacolo.

Sentire il mare e respirarlo
quando si frange a riva con le sue onde.

Ci toglie il respiro l'emozione che ci dà
il nostro cuore quando comincia
a palpitare per un amore che ci coglie
all'improvviso.

o nel saluto affannoso davanti ad un treno
che parte e che ci porta via un pezzo
della nostra anima.

Senza respiro non c'è vita...

Ottobre 2010

Nelly Ferrareso



Refolo

Bora chiara, Bora scura

Soffia vento di Buriana.

Tramontana: lustra casa, imbacucca la comare
com'è lesto il suo andare.

Quando viene il Grecale

o poi soffia il maestrale

è più agibile guardare un ondosso azzurro mare!

Mamma mia che gran fiatone,

lo scirocco te lo impone

e il Libeccio poi t'inonda di una sabbia fine e tonda.

Se con l'Ostro son dolori

dal Levante sboccian i fiori.

Ma è la Brezza che io amo,

quando sento il suo richiamo

ripensando al Ponentino

ho nel cuore un bel biondino!

Settembre 2009

Iole Romano



Aria

Sotto le tue dita
il mondo intero scivola,
la tua carezza di ghiaccio
dona un liquido piacere
come docile corrente marina,
Regina d'ogni dove
Viaggiatrice di vetro,
corri tra cielo e terra
inarrestabile
tra ali di farfalla
fra le piume del falco
attraverso i capelli di una donna
fra le mani di un bambino,
sospiro di fata,
ladra di pensieri,
urlo primitivo
Tu che hai preceduto l'uomo e l'animale,
invisibile mano
dispensatrice di vita,
Madre del respiro umano.

Novembre 2009

Martina Lofrinch



Profumo

Sui petali di rosa solo un soffio
per liberarne tenue profumo,
soffio leggero che non affatichi
ma che d'attorno sua fragranza sparga.

Novembre 2009

Mirella Teti



Cuore blu

Una sorgente misteriosa
il blu del tuo cuore,
un prodigio di maghi
le maree dei tuoi pensieri,
uno stordimento
gli echi dei tuoi abissi,
uno sbatter d'ali di gabbiani
il tuo sguardo: una chiglia fende il mare
e incide lama le caste bugie.
Eravamo il tempo
che doveva segnare l'inizio e la fine
eravamo il bagliore
che doveva rischiarare l'oscuro
eravamo lo spirito
che doveva dare vita alla materia.
Pianeta di vita di morte di sogni
di fiori di acque di terra di venti
di luce di buio di cielo di stelle
di fuoco di ghiaccio di sensi d'amore
di donne di maschi d'idee pensieri...
poi tutto si strema nel fioco imbrunire
gorgoglia il respiro lenisce il dolore
è questo l'amore del blu nel tuo cuore.

Novembre 2009

Nelusco Mantovani



Fredda pietra

Vicino come ombra

il ricordo torna

guardando

la finestra chiusa.

Ultimo gesto

il saluto con la mano,

ultimo dono

una lacrima non pianta

della tua vita spenta.

Fredda pietra la pena

schiaccia il petto

poi toglie il respiro.

Novembre 2009

Marcella Gianfrilli



Intrusa spina

Come trattenere
emozione e gioia
che l'onda mi porta
Se lei non resta.
Oggi ha portato
intrusa spina
per ferirmi il fianco,
e svigorire la vita.
Oggi ha portato
sulla riva a sera
solo muta pena.
Oggi la corrente
ha graffiato l'acqua
e l'onda cerula
s'è fatta nerastra.

Novembre 2009

Marcella Gianfrilli



L'ultimo ballo

Danzano

Riflessi dal grigio

Bagliori

Sulle labbra verniciate

Volteggiano

Carezze nell'aria

Fianchi

Bramano

Lontane musiche andaluse

Accendono

Fatui fuochi

Novembre 2009

Marcella Gianfrilli



Aria

Sorella invisibile

che tieni stretta la nostra vita

fino all'assalto dell'ultimo affanno,

nube sottile

che colmi da sempre

la culla del mondo.

Nessuno dei nostri sensi

Ti percepisce

mentre avvolgendoci silenziosa

ci assicuri il respiro

e il battito del sangue.

La più ignorata delle benefattrici

- anche Francesco dimenticò di lodarti

nel suo Cantico -

cancellata dall'usura quotidiana,

lacerata dalle nostre ferite mortali.

Solo quando la gola si chiuderà

sullo scorrere del tempo

sapremo come era dolce il tuo abbraccio,

quanto materna la carezza

che non richiedeva riconoscenza.

Novembre 2009

Rosangela Mura



Progetto creativo

Mi piace il progetto creativo
che ricerca nuove idee
per trasformarle in utili
prodotti.

Mi piace l'impatto culturale
del lavoro che parte
da un'idea visionaria
per giungere a dare
nuovo respiro agli oggetti
della banale quotidianità!

Ottobre 2010

Ligia Favi De Caro



Amica, amico, leggi questi versi e cerca di entrarvi dentro, oltre le parole che non sempre sanno esprimere tutta la sincera passione che ogni poeta ha per l'*Umanità* che lo circonda.

Se puoi staccati dalla quotidianità, dalla vita utilitaristica e raggiungi la loro sublime innocenza



Ogni giorno di più

Nel respiro del vento,
con la voce del mare,
sintonizzo il mio canto
e Ti vengo a cercare
rivolgendo lo sguardo
all'azzurro là in alto.

Tu, Signore, hai concesso
che il pensiero volasse
a quel cielo infinito
senza sforzo né affanno
anche quando la vita,
con diurna fatica,
mi consuma le forze
e mi lascia sfinita
a veder come il tempo
mi sorpassi ogni giorno
e mi lasci isolata
a sentir la mancanza,
ogni giorno di più,
di chi, amato, ho perduto.

Ma ogni volta ritrovo
un sicuro conforto
nel pensiero, mio amico,
che ritorna ottimista
a parlarmi di Te
e m'esorta dicendo:
volgi in alto lo sguardo

non scordare il contrasto,
solo a volte evidente,
pur se spesso presente.
Sì! Ricorda che mentre
il tuo corpo diviene
ogni giorno più greve
e il respiro, talvolta,
si trasforma in affanno,
si rafforza la parte
più importante di te;
l'invisibile essenza
si raffina ogni giorno
e, ogni giorno più lieve
ma anche più resistente,
finirà per volare
verso mete più ambite.
Basterà che tu nutra
il tuo cuore di fede
e riesca a schiarire
questo tuo lungo inverno
con riflessi di sole
e speranze d'eterno.

Settembre 2009

Nuccia Rulli Lannaioli



Padre

(Quando la malattia umilia)

Lo so,
te ne sei andato,
così,
perché eri stanco
di vivere,
chiedendo scusa
di esistere.

Settembre 2009

Luciana Naldini



La Stella Sopita

Ramo spezzato proteso verso il cielo,
foglia inerme in balia del vento,
stella sopita,
sono accanto a te.

Come un fiore resiste
a soli roventi e piogge impetuose,
altri si lasciano andare
e appassiscono intorno.

Tu non puoi vedere
i colori della natura
né il raggio che annulla
la nebbia sul prato,
percepisci però come nessun altro
l'armonioso fruscio
del mare sulle sponde

e le grida gioiose dei bambini.
Non corri,
ma le tue meditazioni
sono profonde come gli abissi
e svettano
sui picchi della fantasia.
La solitudine ti porta talora
dove le strade non hanno ritorno
e fa accelerare
i battiti del tuo cuore
al fluttuare dei tristi pensieri.
Ma la fragilità dell'essere
risveglia anche quel calore umano
che si oppone
al gelo impietoso del destino.
Gioisci allora
per l'amore che ti viene offerto!
Questo amore ti arricchirà
e la stella sopita
potrà risplendere ancora.

Settembre 2009

Sergio Montefiore



...Eppure speranzosa

Limaccioso respiro, nei miei risvegli anticipati.

Guardo un rettangolo di cielo,

anche oggi Aurora ha giocato col rosa.

Respiro il giorno che si annuncia

come un vagito di bimbo.

La vita si nutre d'archetipi universali.

In questa luminosità un po' ovattata...

percepisco: ossa doloranti, tendini da oliare,

sinapsi da dipanare.

Ora ad occaso la luminosità è abbagliante.

Canto le mie speranze,

anche se non sono poi tante.

Settembre 2009

Iole Romano



La gironda dell'aerosol

Siamo sfiatati, siamo sgonfiati.

Siamo farfalle, siamo usignoli.

Incatenati dai nostri dolori.

Noi siamo quelli che tossicchiamo,
grati e felici se ancor respiriamo.

Nulla è scontato,
tutto è in salita.

Che faticata codesta vita!

Seppur malconci
noi procediamo.

Anche se è raro chi tenda la mano.

Con l'aerosol,
stretto, al petto ferito.

Potremmo essere un grande partito.

Fioca la voce,
l'urlo nel cuore.

La dignità è ciò che ci muove.

E, dunque, eccoci
e siamo già tanti.

Si, è pur vero, che siamo già stanchi.

Ma, certi, in fondo
che con le parole

Possiamo far nascere tante, buone nuove.

Luglio 2008

Iole Romano



Cavalcate

Il pensiero
corre, galoppa
sui sentieri della memoria
là dove sconfinati orizzonti
si aprono
al desiderio di una scoperta
al rivelarsi di un mistero
cristallizzato, nascosto,
nelle pieghe polverose del tempo.
La fantasia
cavalca il suo cavallo alato,
sorvolando,
fiammeggianti al sole,
ampie distese di rossi papaveri
e spume bianche di risacche
mosse dai venti di maestrale,
e picchi innevati,
con quel bianco accecante
proteso a disegnarsi
sulla lavagna turchese del cielo.
E quel respiro
che la incalza e la segue
in questa cavalcata senza fine,
si fa, poi, affanno,
e quel tenue respiro che l'avvolge
come fragile veste di una crisalide
si fa fame,

fame d'aria pulita,
che cerca strade dove il cammino
lascia soltanto
segni di orme leggere.

Giugno 2008

Dante Di Bella



Attimo sublime

Il pensiero si perde
nella rete del tempo
e vola leggero
per le vie del mondo.
Diventa foglia fiore
cielo mare respiro.
Ordisce trame trasparenti
intarsia voli di gabbiani
nel deserto dell'anima.

E nelle ombre della sera
il pensiero diviene immagine
e palpita negli occhi dell'amore.
Come dolce incanto
l'attimo sublime diventa poesia.

Primavera effimera

Ti racconterò...
di una rigogliosa
e verde primavera
di arcobaleni
in cieli aperti
dove le pareti
sono trasparenti
dove i pensieri
sono acqua chiara

ed il tempo
un sospiro di luce.

Ti racconterò...
di rose e viole
di fiammanti papaveri
bionde messi
e ciliege mature.
caldo è il meriggio
si spoglia il giorno,
scende la sera
e si veste d'azzurro.
Si accendono le stelle
illuminano l'anima.

Il cuore respira
ansia d'attesa
e colma il mio silenzio.

Per non lasciarti
Vorrei essere...lacrima
per scivolare sul tuo viso.

Vorrei essere...sole
per riscaldarti il cuore.

Vorrei essere...vento
per scompigliarti i capelli.

Vorrei essere...aria
che con me respiri.

Vorrei essere...te
per non lasciarti mai,
quando in silenzio
da solo te ne vai.

Maggio 2008

Olga Stella Cometa



Poesia del Respiro

Mi sollevo da te
dal mio respiro
che mi contiene,
intenso...

Sciolgo il pensiero...

Lui s'alza
in lievi lievi lievi
evoluzioni,
colorate di nulla,
evanescenti...

Lo seguo,
faticosa,
con la forza dell'Essere
che preme...
piano allento il legame
che mi trattiene
alla necessità...

E il pensiero...si lega al mio respiro
che s'allenta e si quietta, si deterge...

Lieve, pian piano, mi ridà la vita!

Maggio 2008

Gabriella Montano



L'Albero della vita

Muove il vento l'albero del cosmo,
in sé rinnova sempre nuove forze...
soffiando incessante le sue ali.
A volte ci fa dono di sapienza.
Siamo rami e foglie tremolanti,
che nell'intorno cercano la via.
Un senso hanno dalla Grande Madre;
riparano dal freddo e fuoco i viventi.
Cadranno e dormiranno nell'inverno
e rivivranno quieti la radice,
che generosa a nuova primavera;
darà forza, gemme, fiori e nuovi amori;
si nutriranno di luce e di futuro
e nel profumo che è dell'esistenza,
di saggia quiete nella comprensione.
Le verità sono musica di stelle;
sussurrano in noi da lontano.
È nel riposo quieto, il movimento.
Che dorme sembra...nel cuore e nei suoi sogni

Maggio 2008

Giuseppe Mazzaglia



Respiro di pace

Sfuggenti come creature
di sabbia e di vento
passano uomini
nella notte d'estate.

Piccoli gusci di legno
attendono per la pesca.

Salpano con essi
verso il mare aperto.

Sognano argentei trofei
e se il sogno si avvera
innalzano un grato
respiro di pace al cielo.

Ottobre 2010

Ligia Favi De Caro



...Cercando di capire

Tu che pensi...?... e guardi, nella sera, che fresca, respira nel pensiero,
smarrito guardi in alto gli universi, di stelle dai colori indefiniti.
Sei confuso da rumori umani, che tribolando vanno a scaricare,
nell'ombra, le paure sconosciute; che cercano luci ormai lontane.
L'orecchio tendi, verso suoni di frequenze. Se puoi, se senti...senti l'armonia,
che parla di venti siderali, di nebulose che nascono nel buio,
di luci che corrono violente, fra spazi immensi; galassie, senza tempo.
Sentire frequenze sussurrare, di soli lontani, ormai morenti,
e di costellazioni che sembrano spontanee,
di stelle sembra...nascono dal nulla.
Materia che fermenta nel suo spazio, materia che fermenta senza tempo.
Miracoli di vie misteriose che formano sentieri all'esistenza.
...E noi smarriti, cerchiamo di capire, con loro suoniamo, vibrando nell'immenso.
Noi siamo figli dell'eterno andare,
l'alba non ci ha trovato mai dove la notte infine ci ha lasciato,
per ritrovare infine l'armonia...dove il pensiero forse è... trasparenza.
L'albero dei cieli; “gli universi “, con noi vivono guardando dall'altura.
La morte è di chi muore a ogni istante, la vita resta eterna a chi la sente.
La morte è sconosciuta ai viventi.
Perché l'Eterno muore e nasce sempre...e vive, vive e prega luminoso.
“Nella disarmonia fermenta...si trasforma e si rinnova eterna...
sempre...l'armonia dell'esistenza.”

Aprile 2008

Giuseppe Mazzaglia



L' Associazione dei Pazienti malati di BPCO da tanti anni, ormai, si è adoperata e confrontata con le Istituzioni per far rispettare i diritti dei pazienti e migliorare la loro qualità di vita e, soprattutto, condividere con chi soffre la propria condizione e le proprie sofferenze.

Dare loro la possibilità di esprimersi in poesia, è stato un modo per avvicinare gli uni agli altri...



Autunno

L'autunno che avanza
ignora i giardini
ma lascia alla quercia
l'ombra coi nidi.

Sogni spenti e frescura
non scaldano membra stanche
dopo l'estiva calura!

Così come neve bianca
si scioglie la vita
e l'universo raccoglie
il rassegnato respiro
della natura e dell'uomo.

Marzo 2008

Ligia Favi De Caro



Rigenerarmi

Questa tristezza arcana
ha radici nella mia terra,
si avvicinano le ombre
silenti e cupe della sera
l'orizzonte della vita è prossimo.
Nell'aria ondeggiante
si dilegua la carezza del vento
l'ultimo raggio di sole
serberò intatto nel tempo
per l'età matura che avanza
e lontananze ignote rimpiange.
Dissiperò...
la nebbia che mi avvolge.
Conserverò...
linfa di vita per rigenerarmi.
Sognerò...
spiagge incantate e cristalline
e onde marine
dal bianco languore.
Respirerò... aria pura
ossigeno di vita.

Marzo 2008

Olga Stella Cometa



Tempo profondo

Oscillano rami di mimosa
fra cirri di primavera.

Ti dicono: “è il tuo tempo”!

Rifletti: c’è un tempo del mondo
violento, cupo inarrestabile
e un tempo individuale
da dilatare quasi magico.

C’è un tempo
che non ci appartiene
e un tempo
che risiede e vive
nel nostro respiro.

Non pensare però a noi
come orologi per misurare
il tempo!
noi siamo il tempo stesso
che vive in ogni età della vita
un “tempo profondo”.

Marzo 2008

Ligia Favi De Caro



Ritorno alle Radici

Sembra che l'aria pizzichi
corde per un gioco di trilli
nell'euforia del ritorno.

Attimo dopo attimo
rinnovi ragnatale di ricordi
per ritrovare un balcone,
un roseto, un geranio fiorito, letto
una casa per troppo tempo
lontana e deserta.

Ora raccoglierai nel vento
antichi umori di mare
per un respiro più calmo,
per una vita più serena!

Ma hanno già sentore
di argilla le crepe
che ti si aprono dentro.

Marzo 2008

Ligia Favi De Caro



Poesia del Respiro

Lieve, solleva l'anima al di sopra...
Segui la lunga linea dell'orizzonte...
Alza il pensiero, annulla la mancanza....
Segui il planare lento delle nubi...
Senti? Il tempo si ferma, si racqueta...
S'allentano le fibre, le tensioni...
Piano piano s'allevia...
E il cielo... torna a diventare TUO!

Marzo 2008

Gabriella Montano



Luogo Nativo

Sono tornato
nel luogo dove sono nato.
Ho respirato ancora quell'aria.
Mi sono sentito sollevato,
confortato a veder
le sagomate pietre barocche,
le ho toccate, accarezzate; da bambino giocavo
davanti alle colonne rinascimentali
della mia basilica.
Ho respirato profondamente: i ricordi si rincorrevano
per la mia mente senza che la memoria
rimanesse offuscata.

Marzo 2008

Vittorio Paradisi



Preghiera

Che il sole splenda sempre per scaldarci,
l'acqua rimanga pura a dissetarci,
per il respiro l'aria resti sana,
nutra la terra ogni creatura
e l'Amore s'accresca a dismisura.

Marzo 2008

Valeria Petrei



Preghiera

La preghiera
è il respiro dell'anima
di chi soffre e spera ancora
di vivere oltre il futuro
senza dimenticare il passato.

Marzo 2008

Aldo Barili



Respiro dell'Anima

Per sentieri impervi

Ti ho incontrata

... Poesia.

Vestita di primavera

Mi hai donato respiro.

Con ali di vento

Mi hai accarezzata.

Come raggio di sole

Mi hai baciata

Levigando ferite.

Poesia... respiro dell'anima.

Marzo 2008

Olga Cometa Stella



Il Poeta

Com'è vero
che ogni uomo è un mistero
e, geloso,
il privato tutela,
ma..., se scrive poesie
...si rivela;

e inseguendo l'anima nuda,
senza veli,
asseconda la voglia
di esternare i propri pensieri,
senza freni, ... e nei versi
...si spoglia.

Ma è meglio
lasciar qualche traccia,
non è giusto
che l'animo taccia,
se..., sensibile,
contempla la vita
e ne gusta...
la gamma infinita;

sempre meglio...
anche solo un assaggio,
ma che lasci
colori e sapori,
emozioni fugaci

e dolori,
riflessioni vivaci
ed amori,
lungo il corso
del nostro viaggio,
sempre breve,
ma pur sempre un omaggio;
che sarà...
anche pieno di affanni,

di illusioni
di gioie sfrenate,
di speranze,
di pianti e risate,
di altari per nascite e lutti,
matrimoni o sogni distrutti,

da affrontar,
con un po' di coraggio,
e fidando che, in fondo,
... è un passaggio.

Ottobre 2002

Francesco Sgambato



Immote ora

In un giorno di sole
ho visto ombre nelle ombre,
la loro densità era di pietra.
Immote le ore,
si legavano con piombo
come moduli delle vetrate
nelle antiche cattedrali...
Ma lasciavano filtrare
la luce della speranza,
ermo del dolente cuore.

Ottobre 2002

Marcella Gianfrilli



Letto d'ardesia

Respiro rinato nel letto d'ardesia
E il cuore balbetta con nuova baldanza,
un'ala s'è franta perduta nel vento
e arranca la voce su qualche speranza
non più ripetendo: sarò di ritorno?
La luce si strappa di verdi cristalli
che lieti mi danno nozione del giorno.
Non sono bambino che gli anni distrae
eppure una nota nel petto mi rugge di qualche chimera sognando l'incanto, placato
del male l'ingrato ricordo più dolce si scioglie l'acuto respiro.

Ottobre 2002

Nelusco Mantovani



Poesia

Un giorno
avaro di luce
da far soffrire
la notte
trovasti il sole.
Con ali immacolate
volasti via felice.

Marcella Gianfrilli da "Lampi diversi"



Poesia

Stormo d'uccelli in volo
si alza dai canneti.
Vorrei dare ali
a questa palude di sogni
e fuggire con loro.

Marzo 2016

Marcella Gianfrilli da "Lampi diversi"



I cieli dell'anima

Come nuvola leggera e vagabonda
per valli incontaminate e sconosciute
ho vagato.

Ignara erbe selvatiche e spinose
tra radure incolte
ho calpestato.

Sulla vetta del mondo
fragranze antiche e rare
ho respirato.

Mattinate incantate
piene di luce e d'amore
ho sognato.

Con fili di seta e di speranza
intessevo l'aria
e come umile ancella ho aspettato.

Là... ove si specchiano
i cieli dell'anima
i cieli degli amanti della luna
i cieli celestiali e sereni.

Intonando inni alle stelle

Giugno 2015

Olga Cometa Stella



Per Fiorella

Il tuo sorriso mi sveglia al mattino
e mi accompagna
lungo la via del vivere.

Le tue dolcezze
sono il conforto dei momenti bui,
sono la mia forza.

Solo con te sto bene, vivo, respiro, penso.

Senza di te il buio,
nella vita e nel cuore.

Giugno 2015

Enrico Pucci



La Passeggiata

Una mattina mi venne l'idea
di fare una passeggiata
verso la spiaggia deserta, rallegrata
soltanto dagli ombrelloni colorati.
Mi tolsi i sandali e subito avvertii
una fresca sensazione.

La brezza marina mi sconvolgeva i capelli,
l'aria frizzante profumava di salmastro,
più respiravo più stavo bene,
i miei polmoni erano in festa.

L'aria di mare benefica mi colmava...
Sul bagnasciuga trovavo granchi
che sarebbero scomparsi con l'alta marea!!!

Febbraio 2013

Fiorella Cendret



Poesia

La triade dei colori
rappresenta simbolicamente
un messaggio decifrabile
il bianco è per la Pace
il rosso laterale è per l'amore,
per la libertà c'è il verde.
L'umanità intera aspira
ad avere tali paradisi;
conquistarli uniti sono i miei auspici.
Il nostro passato, il nostro volere,
per anime coscienti
sia il coagulo pressante.
Per l'umanità, per i giovani volenterosi
cerchiamo di attuare tale triade
perseverando con giustizia.

Gennaio 2013

Bianca Maria Spironello



Preghiera

Entra l'uomo nel mondo
e già con fatica egli arranca
verso l'immane uscita.
Oltre quella soglia oscurata
si svelerà finalmente lo scopo della vita.

Ottavio Di Peco



Petali di Luce

Cielo di fiaba la tua grande casa
da dove scendi con magico pennello
a dipingere forme di soffice candore.
Ci sfiori e danzi con petali di luce
ci risvegli da frastuoni e occupazioni
spalancandoci gli occhi di stupore
sul manto della terra che ti accoglie.
Spandi con arte il tuo nascosto amore
che distrugge solo per creare
e tante mani unisci e muovi
più pronte a chiedere e donare.
Affanno togli al tempo
e fai più lento il ritmo
di questo nostro andare,
a soste non previste ci costringi
per giochi, pensieri ed invenzioni.
Adorna di cristalli e di merletti
ma non sempre amata e attesa
su di noi fata leggera vieni
a raffreddare con i tuoi fiocchi l'aria
per riscaldare a noi umani il cuore.

Maggio 2012

Adriana Vendemini



Passeranno i Gabbiani

Nello spazio del cielo
passeranno i gabbiani...

Parleranno col sole
e doneranno al silenzio
balsami di illusione
tra vertigini di speranza
e mosaici di luce.

Nell'ora dei sogni
passeranno vestiti a festa
e ammutolito il vento
tratterà il respiro...

Al di là del tempo
nel brivido del volo
passeranno i gabbiani
soffiando vita
su nuova effigie d'amore...

Aprile 2012

Rosa Simonelli

da "Poeti al Caffè" Volume III



L'ultimo sogno

Prima che torni il giorno

chiuderà la mia nave

nella stiva del tempo

l'ultimo sogno...

Il respiro delle alghe

rapirà forse

la sua immagine...

Si scioglieranno allora

nel profondo

essenze antiche

in riflessi di luce

tra le marine zolle

e l'anima del mare

custodirà il fermento

di nomade amore...

Aprile 2012

Rosa Simonelli

da "Poeti al Caffè" Volume III



Notte

Ingannevole notte,
perché lenire
con carezzevole
coltre vellutata,
ammiccante di tenere,
irraggiungibili stelle le ferite dell'animo mio?

Perché

con seducenti note,
musiche celesti,
distrarre il cuore oppresso dal martellante
ritmo dell'esistere?

Lascia scendere sull'ansimante petto calde lacrime a lavacro.

ch'io viva fino in fondo il dolore
della consapevolezza.

Aprile 2011

Laura Cociani



Ruggiti e Respiri

Rugge l'Atlantico.

Copre e riscopre

rocce e sabbia

rasate dal tempo.

Ogni notte a Tempra

il suo respiro sento.

Evoca epoche

di chiara memoria.

Mescola gioie a nostalgie.

Reca ingiustizia.

Si placa.

Cerca Dio insieme a me,

l'Onnipotente.

E mi consegna alla Speranza.

Gennaio 2011

M. Raffaella De Bellis



Poesia

E, nel vergar parole, cade il vento...

Sono qui nel mio lume

e scivola il pensiero

e si distende sul foglio amico... il mio respiro quieto come il vento

la mano accende il buio, il mio capo si porge alla carezza del mio guanciaie colmo dei miei sogni.

Ottobre 2010

Gabriella Montano



Poesia

Nel buio, velluto
la stanza

Un'esile falce
la luna
Silenzio che avvolge
il respiro
Laggiù nel camino
profondo
Profili di rosso
scarlatto
Immoto è il tempo
remoto
Tra rami tra foglie
lontano
Il vento si sveglia
pian piano
Un esile soffio
discende

Dal tetto giù lungo
il camino...
Profili di rosso
tenaci
Riprendono vita
respiro
Un faro di luce

nel buio

Rischiara le mani

già tese.

Ottobre 2010

Gabriella Montano



Il Respiro del Tempo

Ci accompagna nel tempo
il legame arcaico con la terra
e coi grandi miti mediterranei.

Così la vita scorre su binari
che sono in parte stabiliti.

Vorremmo renderli più celeri.
ma il tempo ha il suo respiro
ed è inutile renderlo affannoso.

Ottobre 2010

Ligia Favi De Caro



Io volo

Guardo il mare e... volo

Guardo il frangersi delle onde

a riva

e ... volo

Guardo la rosa bianca sbocciata

sull'edera

e... volo

Sento il cinguettare degli uccelli

quando apro la finestra sul mio giardino

e... volo

Sento le fusa di Tina arrotolata sulle mie gambe e... volo

Penso alle prossime mete nel mio vagabondare nel mondo

e... volo

Volo... fino alla fine della vita

Ottobre 2010

Nelly Ferrareso



Il mio tempo

Quando ai piè dei casali

si fa tenera l'erba

e il muschio si velluta

sui tetti, e le siepi

si tingono di giallo,

dalla valle dove scorre

un fiume di sassi

lenta risale la nebbia

al mio bianco paese.

Tra le brume io vedo

passare uomini avvolti

in neri mantelli,

a dorso di muli

che tornano stanchi

da campi d'argilla.

Quanti ricordi

mi stanno nel cuore!

Dal cielo della mia terra

si schiuse l'anima mia

come una farfalla

in un mondo fatto di luce

e di bianchi paesi.

Il mio tempo, come un uccello

migrante, è volato via

senza ritorno.

Ma dopo tant'anni

ancor non mi rassegno

che tutto è perduto.

Ottobre 2010

Antonio Di Giulio



Quando

Quando le parole
dilagano dolore,
l'identità scompare.
Colore nascosto
di ermetico segno,
fiamma da lacrime spenta,
per amore si rifugia
nel triangolo dell'equilibrio
e con silenzio sigilla la pena ...
Aspetta.

All'incantesimo di un sorriso
diviene volo, aria, fuga ... Vento.
Vento che fa cantare le dune,
che ruba profumo di fiori.
Vento che non frange,
ma carezza fianchi scoscesi
di piramidi di desideri
e nel vuoto disegna
un volo nuovo.

Luglio 2010

Marcella Gianfrilli



Grido

Mi dissotterro e mi assolvo.

Spolvero dal mio cuore

cumuli di polvere

di solitudine

di sogni dimenticati.

Mi consegno

ad una goccia

d'acqua limpida

ad un filo d'erba, a un sasso

a un sorriso qualsiasi

a un respiro più profondo.

Grido al miracolo

e grido t'amo

ad ogni più piccola cosa

fuori e dentro di me

a questo pianeta verdeazzurro

arca di vita che naviga nel cosmo

e apre sguardi sull'infinito.

Luglio 2010

Adriana Vendemini



È la sera

È la sera

che inevitabilmente

nostalgia s'acuisce.

È la sera

che visibilmente

rallenta il tempo,

dolorosamente.

È la sera

che istintivamente

cerchi una mano

che non troverai.

Ogni sera è così:

spietatamente.

Luglio 2010

Raoul Studer



Marsica

Questa terra

dai campi così brulli

dove germogliano sassi...

...sassi...

fiori di tutte le stagioni

dove forte è il delirio

dei grilli assetati

e le case in abbandono

bruciano al sole...

dove solitario il falco

in tondo volo corteggia il vento

e avara nuvola pellegrina

s'allontana.

Questa terra senza tempo

dal respiro primordiale

è bella così amara.

Luglio 2010

Adriana Centi



Il Risveglio

Sento l'ampio respiro della valle
ed il fruscio lievissimo dell'alba
tra i rumori, al risveglio.

Sul punto dell'aurora
la chiarezza diffusa, verso est,
sta diradando l'ombra:
timido un raggio indora la collina
ed accarezza i fiori del mio prato
perché si elevi come sinfonia.

Queste le creature della valle:
rendono lode al giorno che rinasce
e con me ti ringraziano, o Signore,
del miracolo ardente del respiro.

Giugno 2010

Francesco Mauro



Ebbro il Vento

Un gatto fulvo alla finestra
giù nel giardino
un bimbo vestito d'arlecchino
lenta striscia una lumaca
sul fiore giallo ed il turchino
sospirano corolle smalziate
al tocco di farfalle trasognate
ebbro il vento
al canto di cicale scalmanate
fanciulle in festa
danzano leggere
sotto il melo
s'addorme un burattino.

Giugno 2010

Adriana Centi



Dune

L'onda deposita bianche alghe trasparenti,
fiori del mare nelle corolle di conchiglie.

Nel golfo, indaco è il mare all'orizzonte.

Segnala la spuma rade increspature.

Respiri profondi, sguardi verso le nuvole,
approda, nelle vene, la forza di questa terra.

Le dune sature di salsedine e di vento,
dischiudono fiori, gigli al sole estivo.

Cadono dai pini aghi e semi secchi,
con le rosee foglie degli eucalipti;
intrecciano morbidi tappeti naturali.

Il procedere diviene come ...volare.

Giugno 2010

Bianca Maria Spironello



Da me e dalle foglie

Quando nascendo

Luce lenta sali

dalle perdute ombre stanche vieni,
dal mare dei miei cieli e dalle onde
su questa lunga notte che ormai va...
svanendo via.

Passi le nebbie formando i tuoi colori,
dentro di nuvole, portando i tuoi splendori
ai silenzi miei sui veli della luna
e a questa immensa, apparente quiete.

Ma già si appannano le stelle e il vetro
e tu Autunno mi sussurri alla finestra
volando le tue foglie gialle e fuoco
che scintillando di pioggia dentro il vento;
sono da me, e da loro fredde
e dalla Grande Madre;
del tuo tepore sole che respira,
dei tuoi radiosi raggi sulla terra,
della Tua Luce.

Aurora luminosa... Attesa.

Gennaio 2010

Giuseppe Mazzaglia



Bianco e Silenzio

Ti passo accanto in passi di silenzio
il bianco del mio camice
sfiora il tuo bianco sulle tue lenzuola...
Dolce il tuo sguardo, muta sofferenza...
Il lago silenzioso dei miei occhi
fiumi di fiato ti vorrebbe dare...
Annuisce, comprendi il peso duro
dell'umana impotenza,
umano, quieto eroe del tuo respiro.

Ottobre 2009

Gabriella Montano



Verso brezze gentili

Vieni con me in queste mie parole
verso brezze gentili ti conduco
in lievi verdi
in ondosi sentieri di collina...
Assorbi questa pace, questi incanti
questo dolce di sole e di respiro...
Lascia l'umana irrequietezza muta
e distendi quest'anima svolgila piano, adagiala in silenzio
nel sottile respiro delle cose di verde
incanto quieto di reminiscenza.

Ottobre 2009

Gabriella Montano



Improbo amore

Galeotto fu il sito cui arrivammo,
ridotti a mal partito.

Questo sibilo acuto che giunge dal polmone
ci fa assaporare la stessa condizione.

Incrociammo gli sguardi e tendemmo la mano,
segni d'emogas-analisi, per cui pativamo.

Conversammo insieme della saturazione,
ti sovvenne di quando cantavo una canzone.

Ballavo poi la pizzica e l'accordo vibrava,
giravo in tondo, nell'agosto che imbrunava.

Tempo che fu, ti dissi,
scandendo le parole

Ma, no, guarda, indicasti
tra i nemi c'è il sole.

Così la mia mano
ponesti sul tuo cuore.

Uscimmo poi dal sito nostro, ospedaliero,
ebbe inizio un amore, a volte lusinghiero.

Finché un giorno opinasti:
amore tra le miei braccia hai perso le parole.

No, ti risposi lesta,
voglio il broncodilatatore.

Novembre 2008

Iole Romano



I segni di Caino

Forte è l'impatto

dei segni di Caino

sulla commedia umana.

Il primo grumo di parole

che s'imprime nella mente

alla lettura di un giornale

è riferito ad essi!

cerchi allora un antidoto

in un respiro di aria pura

Marzo 2008

Ligia Favi De Caro



Silicosi

Marcinelle è la miniera nera:
fuori la montagna di scoria
estratta a prezzo di sangue
si erge su di un piano verde.

Sol la silicosi ci è rimasta
a ricordarci quel ch'è stato.

Nel presente che ora è duro
a strappare oggi, notte e dì
nell'ancora vivo in te sepolto
un po' d'aria e la pensione.

È una preghiera silenziosa,
quella di chi soffre e spera
di vivere sano oltre il futuro,
senza dimenticar il passato.

Marzo 2008

Aldo Barili



L'Anima Respira

L'anima mia

sospesa tra cielo e mare

respira...aria d'attesa.

All'alitar del vento

s'infrange l'onda

mentre a oriente

s'accende il sole,

nell'anima ... ansia d'attesa.

Ed al crepuscolo

rosso traspare l'orizzonte,

l'anima mia

respira ... solitudine.

Marzo 2008

Olga Stella Cometa



Una scritta

Sul muro sbrecciato
campeggia la scritta
di un tempo passato.

Il tempo avaro tiranno
per altro non ha cancellato
la scritta!

Disegno e parole
vi spiccano chiari
insieme a una data
e attirano gli sguardi dei pochi passanti.

Si fermano e pensano: “Chi erano e dove saranno gli autori di quelle parole?”

Due cuori in cerca d’amore
si sono congiunti
per sempre felici?

O invece una breve stagione
ha chiuso nel cerchio
di un’ombra leggera
due anime già lacerate”?

Ma forse nessuno dei due
ricorda il preciso momento
in cui quella scritta
che li chiudeva in un solo respiro
era l’unico mondo
in cui vivere e credere.

Marzo 2008

Ligia Favi De Caro



Guarisci (ad una compagna malata)

Eri la più forte di noi,
la più sicura,
la più ambiziosa,
infaticabile e instancabile,
non posso immaginarti malata.
Le Muse ti presero giovane
e ti portarono dove si crea Arte,
in alto
fra i grandi
e su perfetta sposa
e madre non trascuravi
niente della tua vita,
riuscivi in tutto,
gentile donna dai riccioli fluenti
e dagli occhi verdi misteriosi.

Una preghiera sale, per te,
guarisci...

Francesca Maria Martone



La Terapia della Poesia

La poesia è come una terapia,
per chi la scrive, chi la legge e chi l'ascolta.

Se suscita una lacrima, un sorriso
o anche solo un commento qualsiasi
allora è stata medicina efficace.

Una poesia può essere riletta più volte,
in momenti diversi, quando se ne sente il bisogno.

Le associazioni di pensiero che ha provocato
sono vibrazioni che si amplificano e vanno lontano
lievi come carezze o forti come scosse di terremoto.

Comunque agiscono e rompono gli argini
dell'infinito fiume emozionale,
per farlo scorrere liberamente
allentando le tensioni dello spirito.

Maggio 2020

Maria Montano

da 'Anima Vivente'



Copyright Ass- BPCO 2020