

**Raccolta di 44 componimenti
per un'ode alla vita, all'amore, all'amicizia**

Poesie del cuore

vol. 10 - settembre 2015

Francesco Galgani

www.galgani.it

Immagine di copertina a cura di Francesco Galgani

*L'impaginazione di questo libro, così come la creazione e pubblicazione di tutte le altre opere dello stesso autore, è stata eseguita utilizzando esclusivamente **software libero**, secondo i termini della GNU General Public License così come pubblicata dalla Free Software Foundation. L'impaginazione è stata eseguita con \LaTeX , LyX, GNU/Linux. In ambito scientifico, educativo, artistico, lavorativo e personale il software libero è un'ottima risposta e un eccellente modello etico di collaborazione, alternativo allo strapotere delle multinazionali. Per maggiori informazioni, si veda "Cos'è il software libero e perché è così importante per la società?": <http://www.fsf.org/it/cosa-e-il-software-libero>*

AUTORE ED EDITORE: Francesco Galgani

COPYRIGHT © 2015 FRANCESCO GALGANI, ALCUNI DIRITTI RISERVATI (secondo la licenza Creative Commons sotto specificata, in particolare l'autore si riserva l'uso commerciale dell'opera).

ISBN: 978-1-326-64934-0



Quest'opera è stata rilasciata con **licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 3.0 Italia**. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/it/> o spediisci una lettera a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.



Poesie del cuore

vol. 10

La poesia non nasce dalla normalità delle nostre occupazioni, ma dagli istanti in cui leviamo il capo e osserviamo con stupore la vita...

Quando attingiamo alla sorgente più autentica del nostro essere, quando entriamo in contatto con quella natura poetica che in ogni verso esprime qualche cosa di sé, ogni istante diventa un'opportunità per cantare alla vita la nostra presenza.

Una buona poesia è un contributo alla realtà. Il mondo non è più lo stesso dopo che una buona poesia gli si è aggiunta. (Dylan Thomas)

Se i poeti perdono, il mondo non vincerà. (Ibrahim Nasrallah)

Breve presentazione

Francesco Galgani è nato a Massa Marittima (GR) il 7 novembre 1982. Dopo un percorso di studi sia umanistici che tecnico-scientifici, ha conseguito il titolo di dottore in Discipline Psicosociali (gennaio 2014) e dottore magistrale in Processi Cognitivi e Tecnologie (gennaio 2016). Alla preparazione multidisciplinare, s'è sempre accompagnata una sensibilità artistica e naturalistica. Il suo sito personale di poesie, nel quale si trova anche una presentazione con curriculum, è:
www.galgani.it

A partire da aprile 2014, ha rivolto la sua attenzione ad un blog personale, riversandoci parte dei suoi studi e interessi, nonché il suo impegno sociale su tematiche di vitale importanza, ma spesso taciute dai mass media, facendolo diventare nel giro di poco tempo vasto e multitematico:
www.informatica-libera.net

Nel campo della poesia, ha creato il portale per il Circolo Culturale "Mario Luzi" di Boccheggiano, con il quale ha una stretta collaborazione: il Circolo è specializzato in letteratura italiana e straniera ed è promotore, già da diversi anni, del "Bando Letterario Europeo di Poesia e Narrativa Città di Montieri". Per informazioni:
www.circoloculturaleluzi.net

A maggio 2016, è stato premiato tra i finalisti della IV Edizione del Premio Nazionale di Poesia "Cipressino d'oro", organizzato dal Kiwanis Club di Follonica, a cui hanno partecipato 300 poeti da tutta Italia.

Questa collana, suddivisa in volumi di 44 poesie ordinate in modo cronologico, rappresenta un fedele resoconto autobiografico dell'evoluzione poetica dell'autore.

Ringraziamenti

«*Nulla si crea e nulla si distrugge, ma tutto si trasforma*»: questo semplice principio, alla base del mondo fisico, vale anche per le idee e per l'arte. La poesia "vera", nel senso di "vissuta", nasce da vicende e in contesti che necessariamente implicano una *relazione* – o meglio una *interdipendenza* – con tutto ciò che esiste nel proprio ambiente, per tale ragione mi è impossibile ringraziare ogni persona, vicina o lontana nel tempo e nello spazio, che è dietro ogni mia poesia.

Con le mie poesie, e più in generale con i miei scritti, sento di "dare" qualcosa che prima non c'era, e che io stesso posso dare perché prima ho ricevuto: questa si chiama "economia del dono", che è alla base sia di un'esistenza pacifica, sia dello sviluppo individuale e sociale. È sulla base di questa considerazione che ho scelto di rilasciare sia le mie poesie, sia altre mie opere, con una licenza Creative Commons che espressamente consente di «*riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato*», oltre a «*remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere*», fatti salvi i doveri di attribuzione, uso non commerciale e stessa licenza. Per informazioni più precise, si veda: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/it/deed.it>

Infine ringrazio tutti coloro che hanno sempre creduto nel valore delle mie poesie e che mi hanno stimolato ad affrontare il lungo lavoro di pubblicazione. Nella pagina seguente, riporto una poesia del mio caro amico Armando Santoro, rivolta a tutti i poeti.

Francesco Galgani

Essere noi stessi

*Non avere vergogna
di scrivere versi,
non temere i giudizi
sciocchi
degli indifferenti.
Sii te stesso!
Fai parlare il tuo cuore
e semina le tue emozioni
nei campi del mondo!
Troverai sempre
un'anima pura
che si disseterà
alla tua fonte,
che berrà avida
i tuoi sentimenti.
Attorno a noi
non tutto è aridità!*

*Salvatore Armando Santoro
www.poetare.it/santoro.html*

Ai contemporanei e ai posteri

Le opere di questa collana, ciascuna con un proprio valore, un proprio "perché", sono un mio dono all'umanità. So di essere "piccolo" di fronte a tanti altri artisti... ma oggi più che mai c'è un disperato bisogno di arte, motivato dal tentativo di andare oltre i limiti delle nostre vite, di superarli. Finché ciascuno di noi può, è sempre meglio contribuire, anche con qualcosa di piccolo, anche con qualcosa di "non convenzionale", piuttosto che arrendersi al non far nulla.

Francesco Galgani

Audio delle poesie

Sul sito www.galgani.it è possibile ascoltare la lettura di alcune poesie.

Declamazioni pubbliche

Il 7 maggio 2016, nel corso della cerimonia di premiazione dei finalisti della IV Edizione del Premio Nazionale di Poesia "Cipressino d'oro", organizzato dal Kiwanis Club di Follonica (GR) e a cui hanno partecipato oltre 300 poeti da tutta Italia, è stata declamata la poesia "*Oltre le parole*".

Il 1 giugno 2015, in occasione della Festa di Santa Gemma a Cariati (CS), sono state declamate le poesie "*Gemma Galgani*" e "*Festa internazionale dei bambini*" di fronte ad una vasta platea.

La prima declamazione pubblica (poesia "*Bodhisattva della Terra*"), eseguita dallo *staff artisti* con accompagnamento musicale, avvenne nel 2011 a Grosseto, presso un Centro Culturale dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai.

Indice

Sempre seguiti	13
Il sentimento più bello	15
Commercio	16
a Valeria e Luca	17
Anguria (e altra frutta)	18
Il potere d'un sorriso	19
Windows 10 (in omaggio a Microsoft)	20
Stella interiore	21
Decidi di vincere!	22
Pentito	23
Pompieri	24
Ordine dei Puciosini	25
La fattoria delle coccole (con video)	26
Mistero dell'Amore	27
Calici di stelle	28
Strade dell'Amore	29
Agli insegnanti e ai genitori	30
Gattini innamorati	31
La Vita è Arte, l'Arte è Vita	32

Con umiltà	33
Nuova politica per l'umanità (dedicata a Matteo Renzi)	35
Grazie d'esistere	37
Dolori, ansie, preoccupazioni e altri malesseri	38
Rilassati	39
A Cecita	40
Pregiera del Cuore	41
Narciso	42
Ricaricarsi di positività	43
Giornata mondiale per la salvaguardia del Creato	44
Ryanair	45
Al timone della Vita	47
Il Cuore è una calamita	48
Cibo, obesità, altri disturbi alimentari	49
Gli effetti dell'uso di Facebook	51
Accanto a te	52
Odissea puciosina d'una micia e d'un micio	53
Pioggia del mattino	54
Scienza	55
Nel Mare dell'Amore	56

Relazioni, linguaggio, comunicazione...	57
TG a tavola	59
Orzo	60
URGENTE: salvati, salviamoci!	61
Braccia alzate	63

Sempre seguiti

Ecco, ci siamo:
ha annunciato al mondo intero
che sa dove sei stata,
dove sei e sarai,

lo sa con precisione,
ovunque tu andrai!

Un tempo c'era Dio
sempre onnipresente,
adesso c'è Google
a cui non sfugge niente:

di te sa tutto,
anche quel che pensi...
è un cancro della Rete
con poteri immensi!

L'Olimpo dei Demoni
di quest'epoca malata
ha mostri informatici
di tirannia innata:

se non vogliamo dar loro
tutta la vita nostra
dovremmo almeno imparare
a non metterci così in mostra,

prostituendo noi stessi,
e la nostra sfera privata,
che ormai è archiviata
per sempre nei Big Data.

Alternative ci sono,
basta cercare,

perdendo abitudini
che è sano evitare.

(Francesco Galgani, 23 luglio 2015)

Note: Google, Facebook, Twitter, Whatsup, ecc., ambiscono ad essere il più possibile onnipresenti e in grado di controllare tutti. L'articolo che segue ne mostra solo un esempio, in un'ottica futura c'è da aspettarsi ben di peggio:

Google Maps, ovunque tu sia stato
<http://tinyurl.com/ovunque-tu-sia-stato>

Qualunque attività oggetto di elaborazione elettronica è tracciabile, archiviabile per un tempo indeterminato, analizzabile separatamente o in aggregazione con altri dati, sovente all'insaputa dei soggetti che svolgono le attività tracciate e per finalità spesso non note. Inoltre ciò che oggi è privato potrebbe prima o poi diventare pubblico, per l'intrinseca insicurezza di tutti i sistemi informatici. Questo vale in ogni contesto in cui sia possibile acquisire dati ed elaborarli.

Le proporzioni mondiali e la gravità del fenomeno, identificabili in un vero e proprio "spionaggio di massa" dai confini legali e di effettiva attuazione difficilmente identificabili, sono stati evidenziati da scandali come il Datagate e da documentari come Citizenfour.

Il sentimento più bello

Il sentimento più bello
che ogni altro migliora,
alleggerendo il fardello
di ciò che addolora,

pari a una medicina
giusta per ogni male,
essenza genuina
nel viver fondamentale,

è una GRATITUDINE
così grande e così forte
da divenir sana attitudine
in qualunque sorte...

Ringrazio la Poesia,
Ringrazio chi m'Ama,
Ringrazio la Mistica Energia
che il mio Essere sfama.

Grazie!

(Francesco Galgani, 24 luglio 2015)

Commercio

Quando l'Arte diviene commercio,
non è più se stessa,
si svilisce allo smercio;

pure la Scienza s'è compromessa
ogni volta che il denaro
ai suoi fini l'ha manomessa;

per non parlar poi di com'è amaro
far mercanzia dell'autentica Fede
in cui il Cuore cerca riparo...

Il limpido agire che provvede
a onestà e integrità,
senza tradire ciò in cui crede,

è quel che rende umani nell'avversità.

(Francesco Galgani, 25 luglio 2015)

a Valeria e Luca

Ciò che è più importante,
che in Cuor sapete,
per sempre vi unisca,
ovunque andrete,

lungo un sentiero
di grande valorizzazione,
dove sia l'Amore
la guida dell'azione:

ricchezza interiore,
coraggio nell'avversità,
fiducia e volontà
in ogni attività,

siano per voi
arte di felicità,
reciproco ascolto,
un faro nell'immensità!

(Francesco Galgani, 27 luglio 2015)

Anguria (e altra frutta)

La frutta non fa ingrassare
se la sai consumare
nel modo giusto
cogliendone il gusto:

se la pancia
non vuoi far lievitare,
lontano dai pasti
la dovresti mangiare!

(Francesco Galgani, 2 agosto 2015)

«Per una corretta combinazione dei cibi, rispettate le seguenti indicazioni:

- 1) Non mangiate frutta con altri cibi*
- 2) Non mescolate proteine e carboidrati nello stesso pasto*
- 3) Non mangiate più di un cibo concentrato per pasto. Per cibo concentrato intendo tutto ciò che non è nè frutta nè verdura.*
- 4) Gli ortaggi a basso contenuto di amido (e ad alto contenuto di acqua) vengono digeriti dai succhi gastrici sia acidi che alcalini e possono pertanto essere abbinati alle proteine (carne, pesce, pollame e prodotti caseari) o ai carboidrati (pane, riso, pasta, patate o cereali).*

[...] [La frutta] Non solo non va associata ad altri alimenti, ma andrebbe mangiata solo a stomaco vuoto. Ecco perché la colazione del mattino è il momento ideale per consumare frutta. E, dopo averla mangiata, lasciate trascorrere almeno una mezz'ora prima di ingerire altro cibo. [...]»

(tratto dal cap. 29 del libro "E' facile controllare il peso se sai come farlo", di Allen Carr)

Si veda anche:

*Un piccolo segreto sulla frutta: tinyurl.com/segreto-frutta
Combinazioni alimentari: tinyurl.com/combinazioni-alim*

Il potere d'un sorriso

Contagio di felicità
è racchiuso in un sorriso
che si spande nell'eternità
e rallegra ogni viso:

è un prodigio magico
che tutto rivitalizza,
di Speranza è carico,
tanta forza catalizza!

Sorridi,
sorridi sempre,
con Fede che mai si arrende:

qualunque cosa accada,
disperare non serve!

(Francesco Galgani, 2 agosto 2015)

Si veda: Il sorriso è la causa, non l'effetto, della felicità
<http://tinyurl.com/sorriso-felicita>

Windows 10 (in omaggio a Microsoft)

Il lancio è avvenuto,
ovunque s'è festeggiato,
il business è accresciuto,
ma il sistema è bacato:

il bug più serio,
che urge sistemare,
è il vizio deleterio
di nascondere e blindare

quella piccola conoscenza,
di cui ti senti padrona,
che ha poca valenza
per quel che sprigiona

la comunità mondiale
dei saperi condivisi,
libera e sociale,
in cui m'immisi!

State attenti
schiavi delle multinazionali:
nell'esser troppo ubbidienti
vi tarpate le ali...

(Francesco Galgani, 3 agosto 2015)

Per info: Windows 10, tra numeri e libero arbitrio
<http://tinyurl.com/win10arbitrio>

Stella interiore

Nel buio più completo
d'un Cuore inquieto,

una stella piccolina
s'accende,
s'illumina,
t'indica la via:

luce di felicità
rischiara il tuo Essere...

che pian piano
si trasforma,
si rinnova,
diventa luce! :)))

La voce del Budda
t'accompagna,
ti coccola,
ti rassicura:

quella stella,
così bella e così magica,
sei solo Tu!

(Francesco Galgani, 3 agosto 2015)

Decidi di vincere!

Battere il colpo
che vince la paura
è vero sollievo,
è trovar la tua natura

troppo a lungo celata
di coraggioso combattente
che finché lotterà
non sarà mai perdente.

(Francesco Galgani, 4 agosto 2015)

Pentito

Pentito d'una vita
seriamente asservita
ad uno studio tosto,

lontano dai bisogni,
dalla comprensione,
dal Reale.

Oltre i pezzi di carta,
conta solamente
quel che noi siamo,
il bene e il male che compiamo,
la Fede che agiamo.

(Francesco Galgani, 7 agosto 2015)

Pompieri

Spegner fuochi
intimi e relazionali
è la vostra passione,

degli animi
siete nobili pompieri,

saggia donna
e uomo di pace:

a voi la mia stima,
la voglia d'imparare,
e sempre di ringraziare.

(Francesco Galgani, 7 agosto 2015)

Ordine dei Puciosini

Fede di coccole,
Amore smisurato,
sono il nostro credo,

nutrire il Cuore,
trasformare ogni solitudine,
la nostra missione,

cogliere ogni occasione
per regalare un Bene sincero,
il nostro voto.

Se vuoi unirti a noi,
sei il benvenuto
in un viver nuovo
dolce e benefico.

(Francesco Galgani, 7 agosto 2015)

La fattoria delle coccole (con video)

Il bosco ci accoglie,
ci protegge,
ci coccola,
ci Ama...

Armonia vien da noi,
tutto il resto se ne va,
resta quel che c'è da sempre,
cioè la felicità:

gli asini ci aspettano,
ci rammentano fraternità,
mansueti ci trasportano
verso l'immensità...

dove siamo noi stessi,
con quell'Amore universale
che in ogni creatura
batte vitale!

(Francesco Galgani, 7 agosto 2015)

Il filmato è disponibile all'indirizzo:

www.galgani.it/poesie/video/fattoria_coccole.mp4

Mistero dell'Amore

Non crucciarti del passato:
prendine il meglio,
del resto non ti curare.

Non temere il futuro:
con la bussola della Fede,
lo andrai a incontrare.

Il presente è un dono,
vivilo pienamente,
non c'è nulla da sprecare,

altrimenti dai rimpianti
non ti potrai liberare...

Noi siamo la Vita
d'Amore ineffabile,
dalla mente insondabile,

a seminar Pace e Rispetto
ogni giorno consacrabile!

(Francesco Galgani, 8 agosto 2015)

Calici di stelle

Tra il rumore della folla,
in mezzo a menti annerchiate,
un pacifico cuor si muove
sulle poetiche vie amate,

cercando sempre di migliorare,
senza bisogno di giudicare,
o peggio d'insegnare:

nel ritrovar felicemente
la Natura originale,
s'occupa d'Amare,
senza altro cercare.

(Francesco Galgani, 10 agosto 2015)

Strade dell'Amore

Strade del forziere,
complicate,
straniere,

strade pericolose
e anche misteriose,

in cui siam guidati
da un forte sentimento
che ci vuol vittoriosi
in un grande cambiamento,

conducono alla ricchezza
dell'Amato Bene,
alla Vita con Te
per cui il Cuore freme.

(Francesco Galgani, 14 agosto 2015)

Agli insegnanti e ai genitori

Non obbligare
il desio vitale
a quel ch'è più giusto fare,

non schiacciare
l'istinto essenziale
che l'anima vuol far volare...

non importi,
non ne hai bisogno:

ogni Vita sa
qual è il suo sogno!

(Francesco Galgani, 15 agosto 2015)

Si veda anche:

Critica al modello educativo: la scuola è un mattatoio di intelligenze

<http://tinyurl.com/critica-modello-educativo>

Gattini innamorati

Amare Te,
moglie futura
di nobile natura,

nel ciclo eterno
di Vita e Morte,
è fortunata sorte:

sei il mio viaggio
e la mia avventura,
oh dolce creatura!

Il mio Cuor prevede
vita migliore,
uniti nella Fede,
uniti nell'Amore,

insieme attingendo
alla ricchezza interiore.

(Francesco Galgani, 16 agosto 2015)

La Vita è Arte, l'Arte è Vita

Arte viandante,
che cerchi il tuo senso,
nell'immenso fluttuante,
non ti curi del dissenso...

Arte eremitica,
lontana da tutto,
d'un'anima mistica
sei un bel frutto...

Arte spazzina,
maestra del riuso,
sei buona medicina
nell'indigente abuso...

tu sei la vita stessa,
sei l'aria da respirare,
nei colori sei espressa,
sei un sogno da illuminare.

Grazie!

(Francesco Galgani, 17 agosto 2015)

Con umiltà

Credero nell'Arte
è Amore per la Vita,
sentirla di sé parte
è luce infinita...

che tutto ravviva,
e il Cuore fa volare
con forza decisiva
che pene fa superare.

Siamo tutti in una rete
d'umana interdipendenza
dove un viver poetico
può far la differenza:

seminare Armonia
nel caos tra le genti,
è rimettersi in sintonia
con sentimenti fiorenti

di Speranza e di Pace
che a volte abbandoniamo,
perché spesso tace
il buono che abbiamo...

il potere magico
è Credero in noi stessi,
Amare il nostro ambiente
e ogni vivente.

Davanti a te m'inchino,
porgendo Rispetto,
e ti chiedo un sostegno
che nasce da un affetto

per quel che Poesia può dare,
se la sai Amare,
e se la vuoi aiutare
sempre a prosperare!

Grazie!

(Francesco Galgani, 19 agosto 2015)

Nuova politica per l'umanità (dedicata a Matteo Renzi)

Sei contento di quel che è,
o vorresti un mondo migliore,
più giusto anche per te?

Una nuova luce sta emergendo,
un futuro nuovo si sta aprendo,
del da farsi sta avvertendo...

Guarda bene!

Non esistono buoni o cattivi,
ma persone in difficoltà,
che desiderano felicità,
senza disprezzo né austerità.

Non esistono più partiti,
ma cittadini riuniti,
che vorrebbero essere ascoltati...
e soprattutto capiti!

Non c'è più rincorsa ai soldi,
ma una nuova generosità,
di chi s'impegna con tenacia
e con vera onestà.

Ormai tutto sta cambiando,
saggezza lo sta mostrando:

le spese militari
non sono più premiate,
quelle civili
non più tartassate!

Tutto questo è già dentro di te,
lascia volare la coscienza,
non forzarla all'ubbidienza
di chi per noi ha indifferenza:

ogni conflitto puoi risolvere,
con empatia, nonviolenza e creatività,
anche tu starai meglio,
nella nuova politica per l'umanità.

Grazie!

(Francesco Galgani, 21 agosto 2015)

Dedicata al primo ministro Matteo Renzi, da parte di un umile cittadino.

Lecture suggerite:

Come costruire società e istituzioni nonviolente
<http://tinyurl.com/societa-nonviolente>

Proposta politica per la scuola (e per la società intera) – di Francesco Galgani
<http://www.informatica-libera.net/content/scuola>

Grazie d'esistere

Mi nutro di Sole,
Pace e Armonia:
Tu nel mio Cuore,
sei d'Amor melodia.

Lasciati andare
nell'Energia da sprigionare:
è forte e vitale
il nostro pieno potenziale!

Insieme liberiamoci
d'ogni preoccupazione,
per sempre Amiamoci
in ogni nostra azione.

Grazie!

(Francesco Galgani, 21 agosto 2015)

Dolori, ansie, preoccupazioni e altri malesseri

Più profonda è la notte,
più vicina è l'alba:
il Cuore imprigionato
ormai al pianto si disarmo...

Pace sta per sorgere,
è già dentro di te,
fidati e accoglila,
dipende solo da te:

è tanto bello lasciarsi andare,
la resistenza abbandonare...
la corazza se ne va,
sei te stessa in libertà!

Il tuo Essere
sai incoraggiare,
leggerezza e nuova energia
adesso ritrovare:

ad un grande male,
segue sempre un grande bene,
la tua Vita lo sa,
Felicità le appartiene:

rafforza più che mai
la Fede nella Vita,
apri il tuo Cuore
ad una crescita infinita.

Grazie!

(Francesco Galgani, 22 agosto 2015)

Rilassati

Lascia libera di fluir
l'acqua sporca e agitata,
è paura da ripulir,
è d'illusioni creata...

senti che esce,
dai piedi scorre via,
la tua forza s'accresce,
nulla più ti devia.

Il cuore si nutre bene
quando si sente amato,
un miracolo avviene
quand'è ben puciato:

adesso è pronto a tutto,
senza più scappare,
ovunque vede luce
che lo sa aiutare! :)))

Amor mio bellissima,
io ti AMO tanto,
tu sei dolcissima,
sempre ti sono accanto.

Miiii!!! .*****

(Francesco Galgani, 24 agosto 2015)

A Cecita

Col pucio ci baciamo,
sempre siamo mici,
tanto felici,

siamo prodigio
d'immenso beneficio

al calduccio
puci puci
ci facciamo

e sempre ci amiamo.

(Francesco Galgani, 25 agosto 2015)

Preghiera del Cuore

Luce di Buddità
splendi sempre nelle nostre vite,
come un Sole di Felicità
che le vuole tutte unite

in una forza nonviolenta,
compassionevole e creativa,
la cui vera essenza
è umilmente di Fede attiva!

Armonia nei Cuori
sicuramente porterà
pace anche nei dolori,
nuova sorte per l'umanità!

Per vincere ogni male
stiamo bene dentro,
senza ceder di morale,
trasformando ogni tormento:

chi teme il nostro Cuore
con disprezzo ci ignorerà,
deriderà il nostro onore,
infine ci attaccherà,

ma niente e nessuno potrà oscurare
la nostra Luce nell'immensità!

(Francesco Galgani, 25 agosto 2015)

Narciso

Quando Narciso se ne va,
cedendo il posto a Umiltà,
da povero e oppositivo
si fa ricco ed educativo:

non c'è più il Sé da difendere,
ma il Noi da comprendere,
non più il farsi superiore,
ma il fiorir nel Cuore.

Com'è difficile questa via!
Ego ci svia!

E' bello da tutti imparare,
è miglioramento e pacificare...

Solo INSIEME c'è ricchezza,
solo INSIEME c'è bellezza!

Grazie!

(Francesco Galgani, 25 agosto 2015)

Ricaricarsi di positività

La fiaccola della Speranza
è riaccesa,

la finestra sul mondo
aperta a nuova Luce,

gli abbracci e l'uman calore
ritrovati.

Il sorriso dipinge
la giornata appena iniziata,
Noi siamo Luce ed Energia
per una Vita bella e colorata.

Le ferite del Cuore
possono esser curate
solo da un Amore
che supera le vie già provate.

Buona giornata!

(Francesco Galgani, 26 agosto 2015)

Giornata mondiale per la salvaguardia del Creato

Quel che vuoi puoi fare,
il più bel sogno sposare,
ma senza Amor per il Creato
ogni sforzo sarà sprecato!

La Vita è intelligente,
infinitamente sapiente:
con il Rispetto che le hai dato
parimenti sarai pagato!

Con il Cuore e con le Azioni
Amala veramente:
è la scelta più illuminata
in questo presente.

Grazie!

(Francesco Galgani, 26 agosto 2015)

Ryanair

La micina puciosina
ti sta aspettando,
ricorda il check-in,
quel giorno sta arrivando!

Non tardare alla partenza,
preparati a volare:
conosco bene l'impazienza
del Cuor vostro d'Amare!

Persino le Nuvole,
che saluto ogni giorno,

il Sole che riverisco
per la calda luce tutt'attorno,

anche l'Aria e la Terra,
su cui immensa Gioia atterra,

senza dubbio sanno
dove l'alme vostre stanno:

in una grande rivoluzione
siete tanto impegnati
nella casina dell'Amore
in cui vi siete accampati!

Luna mi ha detto
che ogni sera vi guarda,
non ve n'accorgete
ma sempre vi parla...

E adesso sbrigati
a fare 'sto check-in!!!
Non indugiare oltre,

è tempo di partir!

(un aereo di Ryanair, 28 agosto 2015)

Al timone della Vita

E' tempo di liberare
l'energia vitale:
la paura ancestrale
non può più imbrigliare!

Chi infatti mai s'arrende
è protetto eternamente:
crediamo in Noi veramente
questo uniti ci rende!

Qualunque sia la paura
non è lei che comanda,
ma la nostra Fede salda
che il Cuor depura!

Grazie Amore mio!

(Francesco Galgani, 29 agosto 2015)

Il Cuore è una calamita

Sentimenti e comportamenti
son potenti calamite,
conviene esser prudenti
nel gestire le nostre vite:

nulla va sprecato,
a "causa" segue "effetto",
è peggio che insensato
ignorare Cuore in petto!

Amore chiama Amore,
Collera vuole Collera,
Offesa regala Offesa,
Generosità è già Ricchezza:

questo è vero in ogni regno,
dall'umano al naturale,
ogni pensiero è una nota
d'una orchestra universale!

Dobbiamo smetterla di distrarci,
suoniamo in cacofonia,
abbiam bisogno d'accordarci
per scoprir nuova melodia:

l'Arte di Amare
è il Diapason della Creatività
che permette d'armonizzare
il nostro Essere nella realtà.

(Francesco Galgani, 29 agosto 2015)

Cibo, obesità, altri disturbi alimentari

Non c'è compensazione
che carenza possa alleviare
se manca l'azione
che il vuoto va a colmare:

è un problema di relazione
con se stessi e con l'ambiente,
non diminuisce l'afflizione
con solo qualche espediente.

Il cibo non è Amore,
ma Amore è il nutrimento
per il bisogno del Cuore
di cessare il tormento:

Ama chi è con te!
Ama quel che sei!
Ama quel che fai!

L'energia della Natura
con Amore tutto cura:
dentro di te già si trova,
quando Ami si rinnova!

(Francesco Galgani, 31 agosto 2015)

Nota: tre versi sono tratti dal Libero Decalogo
http://www.galgani.it/decalogo/libero_decalogo.html

«La spiegazione psicanalitica che induce un soggetto ad alimentarsi in eccesso è da ricondurre all'utilizzo dell'adipe come "scudo", vale a dire, la creazione volontaria di una corazza fisica e psicologica che faccia "rimbalzare" gli eventi negativi dal corpo. Il "bisogno d'affetto" associato spesso all' "horror vacui", sono

legati alla paura dei silenzi, coperti frequentemente da una spiccata tendenza alla risata di alcuni obesi, tesa a sdrammatizzare e difendere stati di depressione. La forma corporea non attraente scoraggia automaticamente ogni tipo di approccio sentimentale.

Numerosi studi clinici hanno evidenziato la presenza di caratteristiche comportamentali comuni nelle persone obese:

- *disturbi d'ansia e/o depressione trascurati*
- *estrema paura di soffrire*
- *propensione alla sedentarietà, intesa anche come staticità esistenziale*
- *difficoltà a liberare le proprie energie vitali (eros, creatività, fantasie)*
- *difficoltà a sentirsi appagati anche da un grande affetto/amore»*

fonte: <http://tinyurl.com/obesita-cause>

Gli effetti dell'uso di Facebook

Rutti, scoreggie e starnazzi
sono il nuovo linguaggio
d'un civile esser «bruti»,

senza cura per la «semenza»,
«civiltate e canoscenza».

Non sta a me giudicare,
basta leggere,
e osservare...

L'ammonimento di Ulisse
i posterì non hanno colto,
forse neppure udito,
o peggio l'han sepolto.

(Francesco Galgani, 31 agosto 2015)

*Dante, Inferno, Canto ventiseiesimo:
«Considerate la vostra semenza:
fatti non foste a viver come bruti,
ma per seguir virtute e canoscenza.»*

Accanto a te

Nella fresca notte
accarezziamo le stelle,
coccoliamo i cuori,
stiamo insieme,
felicemente.

Poi torniamo a studiare,
e di Scienza a conversare...

Sappiamo di non sapere,
noi stessi siamo un mistero,
d'un mistero ancor più grande:
questa è la Vita,
così grande e infinita!

T'osservo indaffarata
e di studio caricata:

rivedo la Luna,
le stelle,
e mille altre cose belle,

non ha più senso il pensare,
ti voglio solo baciare!

TI AMO!!!

(Francesco Galgani, 2 settembre 2015)

Odissea puciosina d'una micia e d'un micio

Lo tengo a mente,
abbiam detto cinque anni:
non so cosa accadrà,
né quali gli affanni.

Di certo più del «come»
conta «determinazione»,
una scelta illuminata
da trasformare in azione,

grazie all'impegno
nella Legge che ci smuove,
che non teme ostacoli,
che il Bene promuove!

E' questione di Fede,
che è forza e coraggio:
la Natura ci ascolta,
è con noi nel nostro viaggio!

(Francesco Galgani, 5 settembre 2015)

Pioggia del mattino

Pioggia che tutto lavi,
abbi pietà di noi,
bagnaci l'anima,
l'Esser nostro rianima,

ti prego:

lava le nostre colpe,
le miserie,
i turbamenti,

ripulisci le ansie,
acquieta i lamenti,

regalaci pulizia profonda,
allegra rinfrescata,
facci ritrovare
la Vita amata.

Grazie!

(Francesco Galgani, 7 settembre 2015)

Scienza

Se fondata sul dubbio,
porta conoscenza,

se millanta certezze,
è fanatismo e credenza...

ma se diventa contronatura,
è follia pura.

(Francesco Galgani, 7 settembre 2015)

Nel Mare dell'Amore

Amor sempre dato,
mai t'arrendi!

Puoi inciampare,
barcollare e cascare,
ma poi ti riprendi!

Sei un torrente
che nel Mare dell'Amore
confluisce sempre:

la tua acqua,
pura o torbida,
calda o fredda,
come è sarà accolta,

e dall'Amore cosmico
rinforzata e avvolta!

(Francesco Galgani, 8 settembre 2015)

Relazioni, linguaggio, comunicazione...

Per Amare,
serve almeno il parlare...

I problemi sono tanti,
sono qui,
sono incessanti...

se non ci vuoi affogare,
ricorda di dialogare!

Onestà,
sincerità,
lealtà...
queste servono!

Tu invece vendi armi,
spargi odio,
non stai ad ascoltarmi...

Ma altre persone
leggeranno queste parole,
forse mi capiranno
ascoltando il Cuore :)

Curando le relazioni,
il linguaggio,
la comunicazione,

curiamo noi stessi,
seminando pace
che tutto trasforma,
che di benessere è capace.

(Francesco Galgani, 9 settembre 2015)

Note: L'Italia è da anni saldamente nella top ten mondiale dei Paesi produttori di armi, che vengono vendute ai Paesi in guerra, soprattutto in Africa e nel Medio Oriente. In particolare l'Italia è il primo paese in Europa a vendere armi alla Siria: dal 2001 la Siria ha acquistato in licenza armi nel vecchio continente per 27 milioni e 700mila euro. Di questi, quasi 17 arrivano dal nostro Paese. Nel mentre gli Stati Uniti armano e addestrano i ribelli "moderati" e oggi l'Isis combatte con fucili con la scritta "Property of US Govt", di "proprietà del governo statunitense". La guerra in Siria è un business cui il governo italiano partecipa e che distrugge milioni di vite tra sfollati, profughi e morti. Il governo vuol contribuire a diminuire il numero di profughi dai Paesi in guerra? Deve bloccare subito l'export di armi nei Paesi teatro di guerre e attuare una politica estera non succube degli interessi USA.

<http://tinyurl.com/guerra-siriana>

La poesia è corredata dell'immagine riportata all'indirizzo:

<http://tinyurl.com/emergence-of-language>

TG a tavola

Il TG a tavola
è una malattia mentale,
che rovina il desinare,
che il cuore va a turbare:

fa venir voglia di scappare,
di rinunciare a mangiare,
e la compagnia rifiutare.

E' una patologia devastante,
diffusa e aberrante,
per la quale l'unica cura
è una mente così matura...

da gettar la TV nella spazzatura!

(Francesco Galgani, 9 settembre 2015)

Orzo

In un orzo caldo
c'è tutto il tuo Amore,
e tanti ricordi...

di tazze condivise,
di castelli da visitare,
di speranze nuove,
di momenti da ricordare.

Grazie!

(Francesco Galgani, 10 settembre 2015)

URGENTE: salvati, salviamoci!

Agisci adesso,
agiamo insieme,
è indispensabile
anche per il tuo bene!

Se adesso non comprendi,
poi capirai,
ti chiedo di fidarti,
forse mi ringrazierai:

solo una scintilla
di speranza di salvezza
è rimasta a separarci
dall'irragionevolezza

che sta uccidendo te,
i tuoi cari,
i tuoi amici,

anche se non lo vedi,
anche se non ci credi.

Il coraggio di remare contro
un mostro culturale
colpevole dei massacri
d'un genocidio mondiale

è difficile,
lo so,
ma adesso ascoltami...
buone cose ti dirò!

Per il surriscaldamento globale,
per l'epidemia di cancro mondiale,
per le malattie d'ogni età,

per regalarti più salute e longevità,

ci son cose basilari
che anche tu puoi fare,
e su cui, adesso,
ti voglio documentare.

Togli un'ora e mezzo
alla TV,
a Facebook,
ad altre distrazioni,

donala alla tua Vita,
con il video seguente
da cui sarà arricchita:

<http://www.informatica-libera.net/salute/>

(Francesco Galgani, 11 settembre 2015)

*Non dubitare mai che un piccolo numero di cittadini che riflette
e si impegna possa cambiare il mondo. In realtà, è la sola cosa
che finora abbia funzionato.*

(Margaret Mead)

Braccia alzate

Amore buono,
compassionevole,
materno,

fonte di Gioia vera
in cui tutto s'avvera,

la fame sa saziare,
la rabbia placare,
l'uman paure ascoltare...

e continua ad Amare,
sempre,
è un Sole che sa scaldare!

Il corpo disteso
questo sta vivendo,
le braccia alzate
Pace stan scoprendo:

dove c'è Vita,
c'è Amore,
basta sentirlo
con tutto il Cuore!

(Francesco Galgani, 15 settembre 2015)