

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

# Poesie del cuore

**vol. 12 - maggio 2016**

Francesco Galgani

[www.galgani.it](http://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  $\LaTeX$ ,  $\text{LyX}$ , 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: 978-1-326-65252-4**



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. 12

*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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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

Un abbraccio verso il 2016 . . . . .	13
Una nuova alba . . . . .	14
Anniversario 2016 . . . . .	15
Società degli eccessi . . . . .	16
Fai la tua parte . . . . .	17
Amando . . . . .	18
Puciata mattutina . . . . .	19
Liberazione . . . . .	20
Alla famiglia di Serafina . . . . .	21
Insieme, ma soli . . . . .	22
Dopo la laurea . . . . .	23
Puciolandia . . . . .	24
Soccorso Amore . . . . .	25
Bellissima puciosina . . . . .	26
Dopo ore di pucio... . . . . .	27
Pandemia . . . . .	28
Mai da soli . . . . .	29
Il potere della gente . . . . .	30
La macchina della felicità . . . . .	31

San Valentino 2016 . . . . .	32
L'ombra . . . . .	33
Meglio tacere . . . . .	34
Nel dubbio . . . . .	35
Intelligenza . . . . .	36
Tua madre Elvira . . . . .	37
Per tutti i viventi . . . . .	38
Un unico destino . . . . .	39
Il bene nel male, il male nel bene . . . . .	40
Noi siamo il Budda . . . . .	41
Puntare il dito . . . . .	42
L'arma più potente . . . . .	44
Oltre le parole . . . . .	45
Nel mondo . . . . .	47
Senza paura . . . . .	48
Single . . . . .	49
Se mettessimo Amore . . . . .	50
Pienamente noi stessi . . . . .	51
Amori giovanili . . . . .	53
8 maggio 2016 . . . . .	54
Nei miei sogni . . . . .	55
Poesie del Cuore . . . . .	57

I miei figli . . . . .	59
Ad un'amica lontana . . . . .	60
Non temere . . . . .	62

## Un abbraccio verso il 2016

Con un daimoku avvolgente  
ti vorrei abbracciare  
e d'ogni pena  
liberare.

Amico mio,  
Vita nostra è meraviglia,  
è magia,  
è Amore:

la Vita siamo Noi!

Buon 2016,  
Francesco

*(Francesco Galgani, 22 dicembre 2015)*

## Una nuova alba

Sul mare bello,  
nella notte dell'umanità,  
una forte luce accendo  
che guidi nell'oscurità

gli smarriti e i confusi,  
gli stanchi e i miscredenti,  
i poveri e gli umiliati,  
i soli e sofferenti:

il seme dell'Amore  
è pronto a germogliare  
nella Pace interiore  
che tutto può cambiare!

Noi siamo la Luce,  
nei nostri cuori è la Via,  
che porta a un mondo nuovo  
di felicità e armonia.

Grazie!

*(Francesco Galgani, 27 dicembre 2015)*

## Anniversario 2016

Vita magnifica  
dipinta d'Amore  
il Cuor dolcifica,  
è il primo albore

d'un'era di vittorie  
che con Te sorgeranno,  
di pair liberatorie,  
allevianti ogni affanno:

tutto si rinnova,  
Fortuna ci stiam dando,  
il mio Cuor nel tuo ritrova  
tesor che andava cercando.

Grazie!

*(Francesco Galgani, 29 dicembre 2015)*

## Società degli eccessi

Solo chi ha patito  
può comprender l'altrui pena  
nell'esser da povertà colpito  
e dai mali che scatena.

Per gli altri, per i più opulenti,  
astenersi dalla perdizione  
d'un eccesso d'alimenti  
è salvifica benedizione,

specie se accompagnata  
da umana fratellanza  
con la gente abbandonata,  
che non ha abbondanza.

Natura regala frutti,  
verdura e mille semente,  
lascia che la si sfrutti,  
a sfamar acconsente:

nel contenersi incoraggia,  
non conosce avidità,  
è maestra saggia  
di benessere e umiltà.

*(Francesco Galgani, 30 dicembre 2015)*

## Fai la tua parte

Se ogni cittadino  
una goccia mettesse  
per liberare l'aria  
dallo smog che cresce

un grande fiume  
d'Amore e sobrietà  
scorrerebbe nei cuori,  
pulirebbe le città,

anche l'aria ne gioverebbe,  
e ognuno, meglio, respirerebbe.

*(Francesco Galgani, 1 gennaio 2016)*

## Amando

Nel riverire  
l'altrui preziosità  
porgi rispetto  
e positività:

guarda sempre  
il buono intorno a te,  
è un bel riflesso  
della luce dentro te!

Pucio!!

*(Francesco Galgani, 1 gennaio 2016)*

## Puciata mattutina

Quando il sole s'alza  
cerca il nostro cuore,  
vuol saper come stiamo,  
dà luce al nostro Amore:

giornate belle e ricche  
senza nubi di preoccupazioni  
vuol sempre regalarci,  
liberandoci d'apprensioni.

Insieme vincitori,  
insieme d'Amor vivi,  
insieme puciosi,  
insieme creativi!

TI AMO!

*(Francesco Galgani, 4 gennaio 2016)*

## **Liberazione**

Nel mare annegano i pensieri,  
svaniscono le preoccupazioni,  
il fondale s'illumina  
ed emerge l'Amore.

*(Francesco Galgani, 8 gennaio 2016)*

## Alla famiglia di Serafina

Nella giornata importante  
in cui fatiche culmineranno  
nell' esporre gli studi,  
gioie ci saranno!

Siete invitati:  
un futuro appena iniziato  
nella vostra casa è nato,  
e a voi son grato.

*(Francesco Galgani, 9 gennaio 2016)*

## Insieme, ma soli

In un mondo di parole,  
io cerco il silenzio.

In un mondo di immagini,  
io cerco l'essenza.

In un mondo di distrazioni,  
io cerco il tuo sguardo.

*(Francesco Galgani, 17 gennaio 2016)*

## Dopo la laurea

L'angelo indemoniato  
mi sorride,  
mi insulta,  
è specchio delle mie fragilità.

L'ascolto,  
ha ragione:

nel turbine dei sentimenti  
sofferti e ingiusti,  
bisogna arrischiarsi  
per progredire e migliorarsi...

sicché ci provo,  
anche patire è d'oro.

Io voglio amar di più,  
amar meglio e con virtù,  
esser del mio Amore  
custode e servitù.

Una accanto a me:  
quella sei Tu!

*(Francesco Galgani, 26 gennaio 2016)*

## Puciolandia

Immagino un mondo  
di giustizia e solidarietà,  
armonia con la Natura  
e vera umanità,

in cui chi fa del male  
abbia come pena  
esser condannato ad Amare.

*(Francesco Galgani, 26 gennaio 2016)*

## Soccorso Amore

Non c'è giornata  
senza batter testata:

ho bisogno di pucio...  
son micio come te!

*(Francesco Galgani, 31 gennaio 2016)*

## Bellissima puciosina

Tu sei il meglio,  
Tu sei il mio cammino,  
Tu sei onesta,

Tu sei Amor che si manifesta!

TI AMO! .\*\*\*\*\*

*(Francesco Galgani, 3 febbraio 2015)*

## Dopo ore di pucio...

Per veder bene,  
bisogna saper Amare,  
con Compassione vera  
che gioia sa dare.

Tu sei la mia Alleata,  
mille sfide vinceremo,  
tu sei la mia Amata,  
insieme progrediremo!

Grazie!

*(Francesco Galgani, 6 febbraio 2015)*

# Pandemia

Società degli eccessi,  
società obesa,  
che al troppo non t'arresti,  
dall'ingurgitar sei presa:

cerca di capire  
che oltre non puoi andare,  
pena la morte  
per eccesso alimentare.

Salvezza è nell'ascolto  
dei bisogni sinceri,  
è nel ripulire  
emozioni e pensieri.

*(Francesco Galgani, 10 febbraio 2015)*

## Mai da soli

Scarsa comprensione,  
scarsa conoscenza,  
son poche le cose  
di cui intravedo l'Essenza.

Eppur nell'ignoranza  
non perdo il Cuor,  
pensieri di Luce  
m'irradia l'Amor:

siam fatti per Amare,  
concepiti per creare  
un'era di Pace  
che Speranza sa dare.

Pucio!

*(Francesco Galgani, 11 febbraio 2015)*

## Il potere della gente

Cambio le lenti  
per vedere un mondo  
che fame d'Amor accontenti,  
in cui Rispetto è doveroso dono:

son lenti di Fede,  
Raziocinio e Coerenza,  
per incontrare gli altri  
con la vera presenza

di chi non si fa distrarre  
da consuetudini e mode,  
perché se il Cuore è forte  
tutto smuove.

*(Francesco Galgani, 12 febbraio 2015)*

## La macchina della felicità

È pronta per l'uso,  
non la trascurare,  
pure l'acqua più putrida  
rende buona e salutare:

lo spirito umano  
cede facilmente,  
per questo va sorretto  
con Amor costantemente.

La macchina della felicità  
è un Daimoku fiducioso,  
è Nam-myoho-renge-kyo,  
è il tuo Essere virtuoso.

Non credere che il male  
sia fuor di te:  
usa il Daimoku  
e trasformalo in te.

*(Francesco Galgani, 13 febbraio 2016)*

## San Valentino 2016

La vita con te  
è costruzione insieme,  
è gentilezza per il Cuor,  
è calor che viene

quando più abbisogna  
al nostro esser micilogatti:  
puciosi e piccirilli,  
per incontrarci fummo fatti!

TI AMO!

*(Francesco Galgani, 14 febbraio 2016)*

## L'ombra

Dove c'è umana virtù  
c'è anche fallibilità,  
la realtà dei limiti  
precede ogni volontà:

nel bene si trova il male,  
la purezza è un'illusione,  
c'è sempre ombra  
se c'è illuminazione.

Anche la Verità  
contiene almeno una bugia,  
è inevitabile,  
non c'entra l'ipocrisia:

tutti i viventi  
hanno limiti innati,  
noi siamo piccoli e imperfetti,  
siamo egocentrati.

Per fortuna abbiamo Luce:  
quella dovremmo cercare,  
si trova anche nei rovereti  
della sofferenza infernale.

*(Francesco Galgani, 14 febbraio 2016)*

## Meglio tacere

Nel mondo dell'incazzatura  
molti vanno a dimorare,  
son tanti ma soli,  
giacché ira fa isolare:

spezza i cuori,  
offende i sentimenti,  
graffia gli animi,  
rende sofferenti.

Arroganza è sua compagna,  
a lei piace svalutare  
quel che di buono  
anche tu puoi dare:

è come una cacata  
su un fiore delicato,  
che vorrebbe star meglio,  
ma ormai è rovinato!

Quindi fa' attenzione:  
più rabbia vomiterai,  
più avrai afflizione,  
e più merda spalerai.

*(Francesco Galgani, 16 febbraio 2016)*

## Nel dubbio

È meglio parlar poco,  
è meglio tacere,  
è meglio ascoltar le parole  
d'un Maestro nella Fede.

*(Francesco Galgani, 16 febbraio 2016)*

# Intelligenza

Ogni vivente ha intelligenza,  
dignità,  
diritto d'esistenza,

ma non lo sappiamo  
quando in base all'ego  
tutto misuriamo.

Anche lo stolto agire  
ha i suoi perché:  
se lo guardiamo bene,  
stupidità non è.

È inutile giudicare,  
criticare tanto  
e sentenziare:

quel che conta è Amare,  
ed accogliere i miracoli  
che Vita può dare.

*(Francesco Galgani, 17 febbraio 2016)*

## Tua madre Elvira

Tra il senso di impotenza  
e la disperazione  
c'è in mezzo una luce  
che scaturisce dall'Amore:

nel furto dei ricordi  
galoppa la paura,  
eppure non la privi  
della tua premura!

Nella pietà filiale  
c'è nobiltà,  
nella sciagura  
gratitudine e lealtà:

la tua presenza  
è un grande dono,  
per chi Vita t'ha dato  
non osi abbandonare.

Sei grande!

Hai chiesto preghiere:  
Daimoku posso dare,  
e il mio esserci  
con questo poetare.

*(Francesco Galgani, 18 febbraio 2016)*

## Per tutti i viventi

Pace e tranquillità  
son così rare da trovare  
in un mondo d'impurità  
che il cuore fa tremare,

ma se un viver vuoi  
che non teme turbamenti  
educa Compassione,  
placa i lamenti:

impara ad aspettare,  
a pensare,  
ad Amare,

coltiva una Fede vera  
che tutto sa abbracciare.

*(Francesco Galgani, 2 marzo 2016)*

## Un unico destino

La luce della Vita  
rinfuoca la passione,  
risveglia i sensi,  
ci unisce nell'azione.

Volerti è il mio destino,  
Amarti la mia missione,  
Puciarti tutta, e Averti,  
è dell'anime accensione,

come fiamme ardenti  
d'un fuoco meraviglioso,  
unite nel destino  
da Amor ch'è voglioso...

di creare,  
di lottare,  
di dare.

Così ti prendo,  
sei tutta mia,  
la tua voglia m'accoglie,  
sei l'anima mia.

TI AMO!

*(Francesco Galgani, 4 marzo 2016)*

## Il bene nel male, il male nel bene

Fusi e confusi,  
si mescolano,  
si confondono,  
giocano a nascondino.

L'errore è in agguato.

Vedere chiaramente  
è questione di Fede,  
con tutti gli uman limiti  
di chi crede...

limiti spostabili,  
ma mai cancellabili.

Nel nostro pianetino,  
la Vita è intelligente,  
accetta la sua Natura,  
s'adatta al suo ambiente:

è quello che è,  
fa con quello che ha,  
vive,  
non chiede niente.

Solo l'uomo  
fa un gran casino,  
senza rendersi conto...  
di come è piccino.

*(Francesco Galgani, 8 marzo 2016)*

## Noi siamo il Budda

Aiutare gli altri,  
cercare la verità,  
sono vera essenza  
d'illuminata umanità.

Se c'è dolore,  
non lo calpestare,  
accoglilo,  
sappilo Amare!

Se c'è gioia,  
diffondila nell'aria,  
seminala,  
più che mai è necessaria!

Nella preghiera,  
Compassione s'espande;  
nell'azione,  
il Cuore è grande:

questo è il Budda  
da te risvegliato,  
tu sei il Budda  
e a te son grato.

Canta ancor  
NAM-MYOHO-RENGE-KYO,  
è lode alla Vita  
in cui il Cuor si specchiò.

GRAZIE!

*(Francesco Galgani, 10 marzo 2016)*

## Puntare il dito

Puntare il dito  
è il veleno della rabbia,  
fa ammalare,  
ci mette in gabbia.

Guarda bene...

Sei parte del problema,  
nessuno puoi additare;  
contribuisci alla soluzione,  
questo puoi fare!

Torti e ragioni  
non servono alla Pace:  
se ascolti Compassione,  
il resto tace.

Nell'interdipendenza,  
da te nulla prescinde,  
non c'è problema  
da cui il Sé si scinde...

Stai ascoltando...

Voci del mondo  
stai ascoltando...

Voci di sofferenza  
stai accogliendo...

Ora offri preghiere,  
e regali bontà,  
tu sei la Pace  
che ovunque andrà.

Nam-myoho-renge-kyo!

Grazie!

*(Francesco Galgani, 13 marzo 2016)*

## L'arma più potente

Sorrisi e parole gioiose  
sono l'arma più potente,

ascoltare il Maestro  
educa la mente,

e ti rende vincente!

*(Francesco Galgani, 24 marzo 2016)*

## Oltre le parole

Togliere sofferenza,  
dare felicità:  
unico ideale  
di vera umanità.

Non c'è "il nemico",  
ma solo orgoglio,  
condito con arroganza,  
d'Amore spoglio.

Non serve il pietismo,  
frutto di ipocrisia,  
né la paura,  
qualunque essa sia.

Alziamo gli occhi,  
oltre il nostro Io  
c'è un Tu che grida:  
"Ci sono anch'Io!"

Non lo puoi ignorare:  
di quel che darai,  
nell'interdipendenza,  
parimenti riceverai...

Rabbia chiama guerra,  
avidità carestia,  
se i veleni dell'ego bevi  
sarà triste agonia.

Bambine che fuggono  
da guerre di stupidità,  
bambini che reclamano  
giustizia e dignità,

popoli che aspirano  
a pace e sicurezza,  
sospirando amaramente  
maggiore agiatezza,

mi ricordano che l'Altro  
è sì diverso, ma uguale,  
perché sul pianeta Terra  
ciascuno è essenziale.

*(Francesco Galgani, 25 marzo 2016)*

# Nel mondo

Esserci,  
starci,  
e semplicemente gioirne! :)

*(Francesco Galgani, 27 marzo 2016)*

## Senza paura

Di fronte al dolore,  
sorrisi gioiosi... :-)

Accolgo la morte,  
preparando rinascita!

Nelle tenebre,  
certezza dell'alba!

Paure e smarrimenti  
sono nebbie passeggere,  
rischiarate dal sole  
d'una Fede salda.

Grazie!

*(Francesco Galgani, 13 aprile 2016)*

# Single

Preoccupazioni,  
affanni,  
ingiustizie,  
distruzione:

esser insieme,  
ma soli.

Il danno m'è bastato  
per ogni fiore a cui ho dato  
così tanta attenzione  
da perderci il cuore.

Ma cosa vo cercando?!

Elemosina d'Amore  
più non m'occorre,  
nemmeno accettar tutto,  
sobrietà mi soccorre:

ho scelto "Single"  
con pace interiore,  
ho scelto la mia strada,  
di me sono autore.

Nella giusta direzione  
la Vita andrà,  
finché la rispetterò  
e in me crederò.

*(Francesco Galgani, 13 aprile 2016)*

*"Riflessioni sull'Amore",*  
<http://tinyurl.com/riflessioni-amore>

## Se mettessimo Amore

Dalla famiglia  
alla società,  
toccando ogni aspetto  
di questa dura realtà,

se mettessimo Amore  
dove dovrebbe stare,  
la vita in questo mondo  
non sarebbe più infernale,

non ci sarebbe più nulla  
di cui volersi lamentare.

Un altro senso,  
un altro perché,  
avrebbe il nostro agire...

staresti meglio anche te!

*(Francesco Galgani, 22 aprile 2016)*

## Pienamente noi stessi

Voglia di Vivere,  
Voglia di Fare,  
Voglia di Essere  
e ogni giorno Creare

un'esperienza di gioia  
e di semplicità  
come quella d'un bimbo  
che scopre la realtà,

assaporandola  
con la fantasia  
che ad ogni cosa  
dà bella magia.

È inutile cercare  
quel che non c'è,  
come se non bastasse  
la ricchezza che è in te,

o frugare nel passato  
senza accogliere,  
umilmente,  
le saggezze che ci ha dato.

Sono me stesso,  
lo sono pienamente,  
perché in collegamento  
all'altrui sentimento:

gioia vera  
è nell'interdipendenza,  
è nella condivisione  
della grande esperienza

di chi sa Amare  
e, con gratitudine,  
Vita nostra  
lodare.

*(Francesco Galgani, 26 aprile 2016)*

## Amori giovanili

Intorbidamento della razionalità  
credendo di trovare  
completezza e felicità,  
da rinsaldare  
con coccole e intimità...

Ahi, quante pene!

Amori eterni,  
ma passeggeri,

Amori nobili,  
ma penosi,

m'hanno arricchito,  
ma ormai, da questi,  
son guarito.

*(Francesco Galgani, 3 maggio 2016)*

## 8 maggio 2016

Nonostante i turbamenti,  
la grande sofferenza,  
i tristi avvenimenti,  
la prossima dipartenza,

l'impegno tuo costante  
è fonte di Fortuna,  
è dell'animo addestrante,  
noi tutti accomuna

verso il cambiamento  
d'un futuro amato,  
che sarà di giovamento  
anche quando addolorato.

Grazie per quel che sei,  
Sii felice come sei,  
Ama quel che sei,

non ti trascurare,  
e usa ogni giorno,  
sempre, per migliorare.

*(Francesco Galgani, 8 maggio 2016)*

## Nei miei sogni

Tutto quello  
che t'avrei voluto dire,  
e che più non ho potuto,  
nel Cuor m'è rimasto:

nei sogni ancor t'incontro,  
nelle notti ti parlo,  
dolcemente e amabilmente  
ti spiego ogni affanno.

Tutto par reale,  
sei con me davvero,  
sembra tutto normale,  
Morfeo è sincero.

Se fossi vicina,  
il Sole del buonumore,  
che s'alza ogni mattina  
per spargere Amore,

a Te vorrei dare,

ma solo nei sogni  
d'autentica poesia  
questo posso fare.

Se avessimo usato le guerre  
come occasioni per far l'Amore,  
godendo gli irripetibili  
incontri del Cuore,

rispondendo a incomprensioni  
con tenerezza,  
e alle sfiducie  
con intima certezza,

rispettando e onorando  
l'estrema rarità  
di ciò che ci univa  
nella nostra diversità,

pazienza e saggezza  
avrebbero regnato,  
e nessuna mancanza  
ci avrebbe separato.

*(Francesco Galgani, 8 maggio 2016)*

## Poesie del Cuore

Il potere del Daimoku  
è riunire le persone,  
anche se lontane,  
anche quando sole:

così è la Poesia,  
che nel cuore dell'umanità  
barriere porta via.

L'Arte tocca e unisce  
nella diversità,  
è gioia d'un sorriso  
che dà felicità,

dà voglia di vivere  
e tanta di fare,  
fa alzare lo sguardo,  
porta ad Amare.

Esprimiti come sei,  
libera il tuo canto,  
credi nella Poesia,  
è cura d'ogni pianto:

oltre i recinti  
di spine nei cuori,  
scioglie le barriere,  
placa i dolori,

non cerca perfezione,  
va bene com'è,  
è gioia della bellezza,  
è Amore per Te!

È forza interiore,

è luce di pace,  
è cura degli animi,  
di tutto è capace!

*(Francesco Galgani, 10 maggio 2016)*

## I miei figli

Senza rimpianti  
negli Amori mi son dato,  
ogni volta ci ho creduto  
e Poesia ho procreato.

I miei versi  
per altri son parole,  
ma oltre le apparenze  
c'è la mia prole:

sono figli miei  
quest'umili componimenti,  
sono il mio Cuore,  
son gioie e patimenti.

Alla fine dei tempi  
non rimarrà che Poesia,  
è quel che lascio al mondo,  
è la Vita mia.

*(Francesco Galgani, 10 maggio 2016)*

## Ad un'amica lontana

Bella t'eri fatta  
per quel giorno speciale,  
festa avrei voluto,  
ma fu trauma esistenziale:

mancanza di saggezza  
grossi danni può fare,  
una parola detta  
tutto può sfasciare.

La terra tremò,  
luce se n'andò,  
in quel giorno speciale  
che mai scorderò...

Siamo umani,  
imperfetti ed erranti,  
con tante debolezze,  
coi nostri pianti:

ma è proprio nella melma  
che il loto è bel fiore,  
così gratitudine  
cura torti e dolore.

Pensieri silenziosi  
per un'amica lontana,  
parole taciute  
nella vita quotidiana...

Un messaggio semplice  
ti vorrei dare,  
ma solo nel Gohonzon  
ti riesco a trovare.

Crudeli vicende  
mano m'han forzato,  
nel mezzo del casino  
dolori ho procurato:

cattive conseguenze  
di certe decisioni,  
ma il contesto ha aggravato,  
stravolgendomi intenzioni.

Le tue poesie belle  
non ho mai buttato,  
e il buono che hai  
mai disprezzato:

«sapore di buono  
gentile, poetico, leggero,  
d'un contatto umano»,  
son parole tue,  
che ho udito da lontano.

Ti porgo Pace  
con questa poesia,  
che forse leggerai,  
ovunque tu sia.

Nient'altro da aggiungere,  
scusami la ferita,  
nulla ti recrimino,  
ormai ho un'altra Vita.

*(Francesco Galgani, 11 maggio 2016)*

## Non temere

Non temere i giudizi  
degli indifferenti e degli sciocchi,  
né le critiche taglienti  
di chi ha il paraocchi,

o di chi vede solo sé,  
incapace di capire  
i tuoi veri perché.

Anche chi hai vicino  
può farti molto male,  
ma non aver paura,  
c'è qualcosa che puoi fare:

Tu puoi Essere  
tutto quel che vuoi,  
se ci credi veramente,  
se è quel che vuoi.

*(Francesco Galgani, 11 maggio 2016)*