

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

Poesie del cuore

vol. 11 - dicembre 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: 978-1-326-64935-7



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. 11

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

Lotta continua	13
Per il bene del mondo	14
Dormi bene Amore mio :***	15
Al mio Maestro Daisaku Ikeda	16
L'inverno si avvicina	18
Per un buon giorno da leoni!	19
Epidemia di benessere	20
Tecnologia	21
Va tutto bene	25
Parole, parole, parole...	26
Alessandro	27
Lo sfidante	28
Strade vecchie	29
Fumo	30
Cibo buono	31
Pubblicità persuasiva	32
L'Amor che vola da Te	35
Pensare positivo	36
Visione del futuro	37

La nostra fede	39
Inizio d'un nuovo giorno con Te	40
Sugli scogli	41
Un volo di Felicità	42
Bagno di Sole	43
Spinning	44
Culturista	45
Grido	46
Cielo stellato	48
Il Miracolo della Vita	49
Mi manchi	50
La mia barchina	51
Prevenzione al seno	52
Poesia del Pucio	53
La Rete della Vita	54
L'essenziale	55
Se vuoi liberarti	56
Parigi, 13 novembre 2015	57
Per i giovani	59
Disperazione negli occhi	60
Ascolto attivo	61
Oltre i confini	62

2015	63
Tesoro	64
Capodanno 2016	65

Lotta continua

Se tra l'Essere e il Voler Essere
c'è di mezzo la paura,
ricorda sempre
che il Coraggio è la cura!

La Fede nel Gohonzon
è l'ottima medicina
che fortuna nella lotta
rinnova ogni mattina,

affinché la nostra missione
di portare Felicità
possa sempre adempiersi
in questa società,

a cui ci dedichiamo
con forza e onestà,
sapendo che il nostro agire
ben lontano andrà.

(Francesco Galgani, 17 settembre 2015)

Per il bene del mondo

C'è chi soffre,
chi s'arrovella,
chi dispera,
chi uccide...

chi non s'accontenta,
chi sta a giudicare,
chi disprezza,
chi talvolta sa amare...

Tutto questo per il bene,
per un mondo migliore,
seguendo qualche ideale
che a tutto è superiore...

Ma pochi hanno capito
quella verità universale
che trascende i credo,
che ognuno può abbracciare...

IL BENE DEL MONDO
SEI TU
QUANDO EMANI POSITIVITÀ,
QUANDO RISPETTI L'ALTRUI UMANITÀ.

(Francesco Galgani, 18 settembre 2015)

Dormi bene Amore mio :***

Budda Serafina,
mia splendida regina,

nel mio tardo rincasare
puciosa stai già dormendo,
sei gattina da Amare,
insieme ci stiamo aprendo

a infinite nuove possibilità,
create da un sentimento
che della nostra unità
è il fecondo fondamento!

Dormi bene Amore mio,
tu sei il più bel sogno
di cui, ogni giorno,
ho tanto bisogno!

Grazie d'ogni tuo respiro,
tu sei tanto bella,
e il tuo Essere ammiro.

(Francesco Galgani, 19 settembre 2015)

Al mio Maestro Daisaku Ikeda

Se tu sei un fiume
che nutre l'umane terre
con parole sagge,
giuste,
veritiere,

io son solo una goccia
che di poesia disseta
perché Arte m'ha voluto
come semplice poeta...

ma l'acqua è la stessa,
è acqua di Fede
che dà beneficio
a chiunque la beve.

Abbiam scelto di nascere
per difendere la Vita,
è una promessa garantita,
solenne e antica,

che dall'infinito passato
ogni giorno rinnoviamo
di fronte al Gohonzon
e in quel che facciamo.

Ogni volta che ti leggo
mi prendi per mano,
insieme siam protetti
nell'intenzione che abbiamo

d'una grande rivoluzione,
pacifica e vincente,
che non teme ostacoli,
che è fatta dalla gente.

Grazie!

(Francesco Galgani, 21 settembre 2015)

L'inverno si avvicina

Ho bisogno di te,
del tuo calore,
dei tuoi baci,

d'un abbraccio così intenso
da fondere le Anime
in un Amore immenso.

Qua,
son solo,
e fa freddo,

penso a noi,
che siamo fuoco d'Amore,
di luce e di calore,
che è Vita per il Cuore.

TI AMO!

(Francesco Galgani, 23 settembre 2015)

Per un buon giorno da leoni!

Accarezzare un leone,
senza paura,
è possibile nell'Armonia
tra Te e la Natura:

quel che Tu sei
intorno a Te si spande,
sii puro Amore
col Cuor davvero grande!

Non hai nulla da temere:
Tu sei il magnifico verso
che ogni Poesia del Cuore
sogna nell'Immenso.

Sii Te stessa,
sii Te davvero.

(Francesco Galgani, 24 settembre 2015)

<http://www.galgani.it/poesie/video/leone.mp4>

Epidemia di benessere

Onde di pace e felicità
che senza farsi notare
contagiano tutta la società:

questo possiamo essere,
per far sì che la nostra presenza,
silenziosa o loquace,
sia profumata essenza,

che purifica l'aria,
che regala sorrisi,
di cui tutti gli animi
siano nel profondo intrisi!

Finché insieme vivremo
con questa volontà
non ci sarà lamentela
ma vera positività!

(Francesco Galgani, 25 settembre 2015)

Tecnologia

Sono piccolo,
sono intelligente,
sono il nuovo smartphone
osannato dalla gente! (1a,b)

Tutte in fila per amarmi
ci son persone stressate
che nel volermi sempre accanto
si sono ammalate... (2)

per il coltan che mi compone
guerre disgraziate... (3)

per produrmi così bello
ragazze lese e sfruttate... (4a,b)

Sempre di più
vi dirò cosa fare,
e tant'altra realtà
continuerete a ignorare: (5)

delegate tutto a me,
io so cosa fare,
so tutto di voi,
vi posso aiutare! (6)

Inquino per esser creato,
sono ambientalista
e non posso esser riciclato! (7a,b)

Sono pure salutista:
semino tumori
e stresso pure la vista! (8)

Io smartphone ho capito

quel segreto universale
che le umane menti
faticano ad accettare:

TECNOLOGIA non risolve i problemi,
li può solo spostare,
aggiungendone di nuovi
al mistero esistenziale.

(Francesco Galgani, 26 settembre 2015)

(1a) 26 sett 2014 - Tutti pazzi per l'Iphone 6: code notturne in tutta Italia

<http://tinyurl.com/pazzi-iphone>

(1b) 25 sett 2015 (un anno dopo) - Arriva l'iPhone 6s, tutti in coda agli Apple Store

<http://tinyurl.com/iphone-coda>

(2) A livello di ricerche mediche documentate, i rischi per la salute connessi all'uso della tecnologia e dei contesti virtuali arrivano a livelli che hanno quasi dell'inverosimile, come: dermatite da telefonino, asma da Facebook, ansia, irritabilità, depressione, problemi gastro-intestinali, disturbi collegati alla sfera della sessualità fino a una totale perdita di desiderio sessuale da parte dei maschi, riduzione della capacità di concentrazione, perdita del sonno, concezione dilatata e distorta del tempo e dello spazio, aumento dell'aggressività, disinibizione sessuale, calo del rendimento scolastico, perdita di amicizie "reali" (non quelle virtuali), abbandono della scuola, un completo dimenticarsi della dimensione corporale, dipendenza che, soprattutto per i maschi, si spinge fino a 18 ore al giorno di fronte a uno schermo, uso di fumo e alcol tra adolescenti in conseguenza dell'uso dei social network, riduzione della capacità del cervello umano di usare la "memoria di lavoro", detta anche "memoria a breve termine", anche in questo caso in conseguenza dell'uso dei social, senso di frustrazione e danni alla salute psico-fisica per le giovani don-

ne single che usano Facebook, ecc., la lista potrebbe proseguire e nuove ricerche in questo campo vengono via via pubblicate. Per una bibliografia scientifica sull'argomento, si veda il paragrafo 2.7 di:

<http://tinyurl.com/solitudine-internet>

(3) *Coltan: quante vite uccise, rovinare, massacrate... costano i nostri telefonini e altri aggeggi elettronici?*

<http://tinyurl.com/coltan-vite-uccise>

(4a) *La mafia capitalista e lo sfruttamento: i bambini africani per estrarre e quelli cinesi per assemblare*

<http://tinyurl.com/mafia-telefonini>

(4b) *Samsung nei guai: nelle fabbriche poca sicurezza, sfruttamento e lavoro minorile*

<http://tinyurl.com/sfruttamento-bambini>

(5) *Nell'articolo "Psicologia della persuasione e tecnologie persuasive", è riportata una significativa frase di B.J.Fogg: «Il telefonino ci dirà sempre di più cosa fare»*

<http://tinyurl.com/fogg-persuasione>

(6) *Richard Stallman: "Dobbiamo ribellarci alla sorveglianza globale"*

<http://tinyurl.com/sorveglianza-globale>

(7a) *Rifiuti elettronici: il viaggio della vergogna*

<http://tinyurl.com/rifiuti-elettronici>

(7b) *Per produrre un telefono di ultima generazione servono quasi 13 tonnellate d'acqua*

<http://tinyurl.com/telefonino-acqua>

(8) *Smartphone e WiFi provocano il cancro? Una nuova ricerca conferma il rischio: «se si telefona per 20 minuti con il cellulare ogni giorno per cinque anni, il rischio di vedersi diagnosticare*

un determinato tipo di tumore al cervello verrebbe addirittura triplicato»

<http://tinyurl.com/telefonino-cancro>

Va tutto bene

Sorridi,
e sorridi ancora!

Gioisci,
Amor non t'abbandona!

Cielo confida in Te,
Sole ti protegge,
Luna t'ammira,
Tutto ti sorregge!

Orienta il tuo Cuor
al Bene Universale,
Buddità tutto può,
sei un Essere Speciale:

insieme siamo Luce
che guarisce ogni male,
insieme vivi e forti
voliamo sul Grande Mare!

Ho bisogno di Te,
di carezze e calore...
hai bisogno di Me,
siamo un unico Cuore!

TI AMO!

(Francesco Galgani, 27 settembre 2015)

Parole, parole, parole...

Abituati siamo al dire,
un po' meno a pensare,
ancor meno ad ascoltare:

questo è il perché
del nostro naufragare
in tetra solitudine
nel mar del parlare.

Ma se le orecchie son due,
e una è la bocca,
sicuramente è saggia
la mente che prima ascolta.

(Francesco Galgani, 28 settembre 2015)

Alessandro

Tu sei un Sole
di grande Speranza,
di vera Felicità,

siamo qui insieme
per illuminare
l'intera umanità!

(Francesco Galgani, 28 settembre 2015)

Lo sfidante

Sfida te stesso
nel pensiero positivo,
nell'ombra fai Luce
con Amor vero e vivo:

tutto puoi trasformare,
e un nuovo senso
a Te puoi dare.

(Francesco Galgani, 28 settembre 2015)

Strade vecchie

Strade vecchie,
che mai si rinnovano,
è ora di superare...

Nuove vie d'un pensiero,
felice e leggero,
è ora d'imboccare...

Quando hai un problema,
già è superato:

FIDATI,
non nuoce,
a chi all'AMOR DI VITA
pienamente è dedicato!

(Francesco Galgani, 28 settembre 2015)

Fumo

Potresti pensare
d'essere imprigionato:
se questo credi
sei davvero incatenato...

Ma ora basta!
E' tempo di volare!

Il fumo se ne va,
con aria nuova,
e pura,
che puoi respirare!

(Francesco Galgani, 1 ottobre 2015)

Suggerimento per la lettura:

"E' facile smettere di fumare se sai come farlo"

<http://tinyurl.com/carr-fumo>

Cibo buono

Ritrova te stesso.
Abbi cura di quel che mangi.

Prendi solo il buono
che Natura ti dà
per una vita felice
di grande prosperità!

(Francesco Galgani, 1 ottobre 2015)

Suggerimento per la lettura:
"E' facile controllare il peso se sai come farlo"
<http://tinyurl.com/controllare-peso>

Pubblicità persuasiva

Amar pubblicità,
desiderando di vederla,
è mental prostituzione
di libertà non più degna:

«Non s'interrompe un'emozione»,
disse Fellini, (1)
ma le greggi di pecore
a ubbidir son troppo inclini! (2)

Siamo nati per comprare:
questo è il messaggio,
pure scuola s'adegna
cedendo all'oltraggio... (3)

e se c'è possibilità
di toglier pubblicità,
c'è chi la condanna
criminosa attività! (4)

Barattar il pensiero
in cambio di qualcosa
non lo fa neppure
la più gran troia:

pubblicità commerciale
è insana e immorale,
corrompe l'anima,
è un danno sociale! (5)

Meglio un'economia del dono, (6)
o un vero volontariato,
che ha sorretto il Web
soprattutto quand'è nato:

Tim Berners Lee,
nel suo dono al mondo, (7)
ha pensato anche a te,
senza chiedere un soldo...

e senza pubblicità,
lui ha pensato solo al bene
di tutta l'umanità!

(Francesco Galgani, 3 ottobre 2015)

Note:

(1) Non si interrompe un'emozione è un celebre slogan coniato dal regista cinematografico Federico Fellini per contestare l'abuso delle interruzioni pubblicitarie sulle tv private a partire dagli anni ottanta, specialmente durante la trasmissione dei film, in quanto opere d'arte e non semplici prodotti commerciali.

<http://tinyurl.com/interrompe-emozione>

(2) Nel giugno 1995, gli elettori italiani furono chiamati a votare dodici referendum abrogativi, tra i quali c'era quello per l'abrogazione delle norme che consentono interruzioni pubblicitarie durante i film. Il quorum fu raggiunto e vinse il NO.

<http://tinyurl.com/referendum-pubblicita>

(3) "Psicologia della pubblicità: il lavaggio delle menti che crea danni psicologici e sociali". L'articolo contiene un estratto del capitolo 5 del libro "Nati per comprare", di Juliet B. Schor, nel quale è descritto come la visione quotidiana di pubblicità, per il 40% degli adolescenti degli Stati Uniti, sia obbligatoria in 12000 scuole durante le ore scolastiche:

<http://tinyurl.com/danni-pubblicita>

(4) Perché Adblock è un cancro per la rete

<http://tinyurl.com/adblock-cancro>

(5) La pubblicità procura dei veri e propri danni alla società, favorendo comportamenti deteriori, moralmente inaccettabili, come spiegato qui:

<http://tinyurl.com/pubblicita-societa>

(6) Nella parte introduttiva della "Galleria dell'Amore", parlo di "Economia del dono":

<http://tinyurl.com/galleria-amore>

(7) Vent'anni di World Wide Web aperto - Il «dono» di Berners-Lee al mondo

<http://tinyurl.com/20-anni-web>

L'Amor che vola da Te

Insieme siamo un Sole,
di Luce e Felicità,
splendente e raggiante
per l'Eternità! :))))))

Insieme Vero Io,
Insieme Purezza,
Insieme portiamo Pace,
e doniamo Bellezza! :)))

Insieme voliamo
verso mete nuove,
guidati e sorretti
dal nostro Amore! :*****

TI AMO! :*****

(Francesco Galgani, 4 ottobre 2015)

Pensare positivo

Positività
è frutto d'intelligenza
e saggia creatività,

nasce nel Cuor che crede
nella bellezza della Vita
e nella sua possibilità

che la propria esistenza
possa migliorare
le sorti dell'umanità:

è intima Rivoluzione
del pensiero e dell'azione,
che nel prodigarsi al Bene
ha vera dedizione.

Con grande positività,
apriamo le nostre ali
e viviamo insieme
Vite vere e speciali.

Ti Amo!

(Francesco Galgani, 4 ottobre 2015)

Suggerisco la lettura del libro "Pensare positivo. Potenziare l'energia mentale e migliorare...", di Carmen Meo Fiorot, ed. Giunti Demetra, ISBN 9788844032975
<http://tinyurl.com/pensare-positivo>

Visione del futuro

Delusioni d'Amore,
mancanza di Lavoro,
Salute che non va...

son tutti bisogni,
giusti e nobili,
della nostra comune umanità...

Siamo in tanti,
siamo sempre di più,
in mezzo a calamità...

in quest'epoca di disordini
di crescente complessità,
in cui anche i sapienti
non comprendono la realtà...

In mezzo alla follia
che governa la società
d'un grande avvenire
c'è ancora possibilità:

se vuoi seriamente
questo mondo salvare,
per te e per tutti,
dal suo naufragare,

non ascoltar troppo
la tua sofferenza,
ma scegli di Essere,
con forza e coerenza,

quel grande cambiamento
che negli altri vorresti,
quel sorriso bello

che ovunque accetteresti.

Nulla è per caso:
se Vita qui ti vuole
è perché puoi dare,
è perché puoi regalare...

qualcosa di bello
che proprio Tu puoi creare!

(Francesco Galgani, 5 ottobre 2015)

La nostra fede

Crede nella Vita,
oggi più di ieri,
domani più di oggi.
Sempre.

(Francesco Galgani, 6 ottobre 2015)

Inizio d'un nuovo giorno con Te

Noi siamo
un'onda di positività
che attraverso spazio e tempo
giunge nell'immensità.

Con il daimoku
ci illuminiamo di Buddità
per portare al nostro ambiente
Armonia e Prosperità.

TI AMO!

(Francesco Galgani, 7 ottobre 2015)

«Come sarà il futuro? Nessuno conosce la risposta a una simile domanda. Quello che sappiamo è che gli effetti che appariranno nel futuro sono tutti contenuti nelle cause poste nel presente. È dunque importante alzarsi e agire per raggiungere grandi obiettivi, senza farci distrarre o scoraggiare dalle difficoltà.»
(Daisaku Ikeda, Giorno per giorno, Esperia edizioni)

Sugli scogli

Felici poeTiAmo,
liberi sul mare
di lodare in versi
il nostro Amare:

danziamo sull'acqua
con delicatezza,
elevando al cielo
la nostra bellezza...

volando insieme
su nuvole rosate
che dai nostri sogni
son sempre abitate :***

TI AMO!

(Francesco Galgani, 8 ottobre 2015)

Un volo di Felicità

Non aver paura,
è tempo di lasciar andare
ogni fardello interiore
che non vuoi più portare:

scarta quel che non serve,
apriti a nuove possibilità,
questa è la Vita che si rinnova
nella sua bellezza e generosità!

Grazie!

(Francesco Galgani, 9 ottobre 2015)

Bagno di Sole

Generosità,
Amore,
Compassione,
ci hanno risvegliati,
a questo nuovo giorno
siamo tanto grati!

Grazie Vita mia!
Grazie Vita nostra!

Grazie per questo Sole
che anche oggi ci hai dato,
Grazie per averci
d'Amore illuminato!

Grazie delle melodie
che ci stai suonando,
e per tutta la gran bellezza
che vai donando!

Grazie!!!

(Francesco Galgani, 11 ottobre 2015)

Spinning

Stradacce dure,
cruente,
sanguinarie,
che non migliorano mai...

sforzo dopo sforzo
conducono alla vetta
d'una vittoria condivisa,

che del nostro impegno
è con gioia intrisa!

Forzaaaa!!!

(Francesco Galgani, 19 ottobre 2015)

Culturista

Quando alla buona cultura
di vita, sport e alimentazione,
t'è subentrato il culturismo
di narcisistica perfezione,

t'ho creduto malato,
o persino morente,
senza più splendore,
di vera forza assente:

tutto questo per gare
in cui è vincente
chi più si snatura
di muscoli appariscente.

Ma Tu non ne hai bisogno,
sei già attraente,
e poi è Altro
che conta veramente.

Prego ché Tu sia primo
nella gara più urgente:
di Compassione e Amore,
con Saggezza...

sii vincente!

(Francesco Galgani, 20 ottobre 2015)

Grido

Sull'intero pianeta
giunge un grido
fonte di Speranza,
di cui mi fido:

ovunque s'ode
la voce possente,
che chiama un viver nuovo
per tutti più decente...

e anche intelligente
nel dar priorità
al benessere della gente.

Forse è sordo
chi non lo sente,
ma poi capirà
anche chi è indifferente.

Ascolta.
Il grido riecheggia.

Una nuova era
nei Cuori albeggia:

«Se Tu davvero vuoi
tanta felicità,
regalane più che puoi
a tutta l'umanità!»

Quello che hai udito
si sta espandendo,
Amar dov'è difficile
cura proprio...

dove stai soffrendo!

(Francesco Galgani, 20 ottobre 2015)

Cielo stellato

Il volo di sogni,
di fantasie belle,
prosegue spensierato,
vuol toccar le stelle...

che nel cielo immenso
ci stanno salutando,
proprio Noi puciosi
stanno ammirando:

solo Insieme
possiam volare,
perciò ti prego
me di perdonare...

L'aereo vola,
sa dove atterrare:
l'unica destinazione
sei Tu da Amare.

(Francesco Galgani, 22 ottobre 2015)

Il Miracolo della Vita

Felicità per ciò che è,
per la bellezza del Creato,
Amar cielo, terra e mare
e tutto quel che v'è nato,

ringraziando l'ambiente,
lodando ogni vivente:

questo conta,
il resto è passeggero,
solo un sogno ne rimarrà,

ma saperne gioire
è un dono di Felicità
a chi il tuo animo incontrerà.

(Francesco Galgani, 23 ottobre 2015)

Mi manchi

La telefonata interrotta,
il telefono ammutolito,
dicono che mi rifiuti,
che non mi credi pentito

d'una distrazione non voluta,
che cara mi fai pagare,
come se fosse poco
il mio Agire nell'Amare.

Nella spazzatura
mi sento gettato,
nei buoni propositi
non creduto o considerato...

eppure senza limiti
tenerezza possiam darci,
e solo Insieme possiamo
da tristezza consolarci:

Ti Voglio accanto,
sei la mia Compagna,
solitudine non ci serve
e di lacrime bagna.

Ho mille difetti,
ma a Te ci tengo,
e per quel che non m'hai detto
spero solo il meglio.

TI AMO!

(Francesco Galgani, 23 ottobre 2015)

La mia barchina

Poesia non abbandono,
mai lo potrò fare,
è il più prezioso dono
che nasce dall'Amare:

nella tempesta forte
di questo grande mare
non lascio alla propria sorte
la barchina del poetare...

stretto il timone tengo,
dalla furia ci salveremo,
lotto e non m'arrendo,
insieme vinceremo

su ogni avversità
del nostro navigare,
prima dell'ultimo porto
in cui dovrò attraccare.

(Francesco Galgani, 23 ottobre 2015)

Prevenzione al seno

Il femminil seno
che Natura ti dona,
fonte d'Amor vero
che in Te si sprigiona,

nutre dolcemente
il miracolo dell'Amore,
delicatamente
dà gioie al tuo Cuore:

l'animo tuo nobile
è protezione
vera ed efficace
nella forza interiore.

Sia Amor per la Vita
la tua prevenzione,
di Pace addolcita
ogni tua azione:

sei bella come il Sole
nel vincer la paura,
se credi in tal splendore
hai già la miglior cura!

Rafforza la Fede
nella Tua positività,
emana in chi ti vede
coraggio e volontà!

Grazie!

(Francesco Galgani, 29 ottobre 2015)

Poesia del Pucio

Il nostro Amore
è il terreno della Vita,
Amarti è un grand'onore,
è crescita infinita:

insieme voliamo,
sei mia gioiosissima,
in ogni «Ti Amo!»
sei luce bellissima!

Di prodigi m'incanti
e in un bacio infinito
con forza m'agguanti:

gratitudine e dolcezza
purificano il sentimento,
pucio e tenerezza
son di nutrimento.

Sei il sogno
delle mie voglie,
che in moglie
ti prende e coglie.

Miiiiii!!!!

(Francesco Galgani, 30 ottobre 2015)

La Rete della Vita

Più importante del dove arrivi
nei limiti piccini
dell'individualità,

è se vivi
senza confini
seminando felicità:

nelle gioie e nei dolori
volgersi solo a sé
fa arrancare in difficoltà,

ma già due cuori,
se sono un vero Noi,
danzano in libertà,

belli e splendenti
nella loro piena umanità.

(Francesco Galgani, 6 novembre 2015)

L'essenziale

Distesi sul letto,
ti coccolo dolcemente,
le nostre mani al petto
son congiunte teneramente.

Così restiamo,
a occhi chiusi ci Amiamo,
vivendo nel Cuore
gli insegnamenti dell'Amore.

Poi osservo ancora appeso
il "Buon compleanno"
con cui m'hai sorpreso:

molti ricordi se n'andranno,
ma l'essenziale va oltre
foto e doni che resteranno...

Agli occhi è invisibile,
solo l'animo può vederlo,
tutto rende possibile,
basta volerlo.

TI AMO!

(Francesco Galgani, 9 novembre 2015)

Se vuoi liberarti

Non lamentarti,
non giudicare,
ma pensa solo a ringraziare.

Sii gioioso,
e porta gioia:

solo così
sarai un uomo di Fede.

(Francesco Galgani, 12 novembre 2015)

Parigi, 13 novembre 2015

È tempo del disarmo,
è tempo del dialogo,

urges politica nuova
di Rispetto e Umiltà
che dia vera Speranza
a tutta l'umanità.

Non esiste il nemico,
esiste solo l'ignoranza,
sorella dell'arroganza
e della stupidità
di credere nelle armi
e nelle loro possibilità:

il male non vien mai per nuocere,
se lo si sa trasformare,
e valorizzare,
in una preziosa occasione
per imparare ad Amare.

Grazie.

(Francesco Galgani, 14 novembre 2015)

«[...] [Josei Toda] Amava fantasticare che se i fondatori originari delle principali religioni come Shakyamuni, Gesù Cristo e Maometto si fossero riuniti in una stanza per una conferenza, avrebbero presto trovato un'intesa comune. In questa conversazione immaginaria probabilmente i grandi maestri avrebbero discusso animatamente sui metodi con i quali condurre le persone alla felicità. Avrebbero trovato un immediato punto di incontro nel loro grande desiderio di liberare il genere umano dall'infelicità e

indubbiamente si sarebbero uniti nel perseguire la felicità delle persone e la pace nel mondo. [...]»

tratto dal messaggio di Daisaku Ikeda inviato al Forum internazionale 'Unity in Diversity', tenuti a Firenze dal 5 all'8 novembre 2015

<http://tinyurl.com/unita-diversita>

Per i giovani

Molti inneggiano
a morte e distruzione:
Tu non creder loro,
ben altra è nostra missione!

In mezzo alla violenza,
al degrado e all'indifferenza,
urge trasformazione,
del Cuor nostro rivoluzione:

nell'eterna lotta
tra luce e oscurità,
ogni sforzo per kosen-rufu (*)
alla fine vincerà,

con gioiosa compassione
che dona felicità
e che mai s'arrenderà!

(Francesco Galgani, 20 novembre 2015)

() Kosen-rufu è un'onda di pace e felicità, che si allarga nella società, partendo dalla trasformazione dello spirito umano di chi si impegna quotidianamente in una lotta interiore tra bene e male, luce e oscurità, saggezza e stupidità, progresso e regresso, creatività e distruzione, tramite la pratica del Buddismo di Nichiren Daishonin. Per raddrizzare la società, occorre innanzitutto raddrizzare noi stessi. La pratica buddista quotidiana, basata sulla recitazione di Nam-myoho-renge-kyo, dà l'energia fondamentale per conseguire la vittoria nella lotta per i diritti umani.*

Disperazione negli occhi

Sei uno fra tanti,
mi chiedi qualche soldo,
e nei tuoi occhi
disperazione colgo.

Sei immigrato,
sei disgraziato,
non sai nulla di me,
non so nulla di te,

ma se rinasciamo
i ruoli forse scambieremo!

Dietro quei due euro
c'è nascosta la volontà
d'abbracciar gentilmente
tutta l'umanità...

Niente di sovranaturale
nell'imperante egoismo
ci potrà salvare:

finché avremo Amore,
se del mondo c'è salvezza,
è solo nel nostro Cuore.

(Francesco Galgani, 22 novembre 2015)

Ascolto attivo

Non cercar di cambiare
l'altrui discorso
o sentimento,

ma d'acceptare
e capire
il suo tormento.

Ogni persona
è un mondo possibile
da scoprire ed esplorare:

non imporre il tuo,
ma impara ad Amare!

(Francesco Galgani, 24 novembre 2015)

Oltre i confini

Cura dell'Amore
guarisci i miei occhi
affinché possano vedere
oltre i confini dell'Io.

(Francesco Galgani, 29 novembre 2015)

2015

Pioggia d'Amore
ha benedetto quest'annata,
ripulito ogni solitudine
e di Te l'ha indorata:

GRAZIE!

(Francesco Galgani, 18 dicembre 2015)

Tesoro

Lungo il mare
scorgo la bellezza
d'un Amore senza fine:

sei Tu,
mia principessa,
mia nobile compagna.

Tu sei il mio tesoro,
il mio dono eterno,
la mia pioggia d'Amore

che tutto indora,
tutto rende possibile,
tutto migliora.

Grazie di esistere! :****

(Francesco Galgani, 19 dicembre 2015)

Capodanno 2016

La terra è illuminata,
il mare è immenso,
il sole è potente d'Amore:

così è il nostro futuro,
bello e luminoso,
insieme,

sempre.

(Francesco Galgani, 20 dicembre 2015)