

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

Poesie del cuore

vol. 13 - ottobre 2016

Francesco Galgani

www.galgani.it

Fotografia di copertina di Francesco Galgani, riferita alla poesia *“Eppure c’è vita!”*, contenuta in questo volume.

*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 © 2016 FRANCESCO GALGANI, ALCUNI DIRITTI RISERVATI (secondo la licenza Creative Commons sotto specificata, in particolare l’autore si riserva l’uso commerciale dell’opera).

ISBN: 978-1-326-81612-4



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. 13

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)

Non vi può essere vera democrazia a meno che i cittadini di un paese comprendano che essi sono i sovrani e i protagonisti principali, agendo di conseguenza con saggezza e profonda consapevolezza. La democrazia non adempirà la sua missione a meno che gli individui si alzino con maggiore informazione e coinvolgimento e, uniti, lottino in favore della giustizia, controllando le attività dei potenti.

(Daisaku Ikeda)

*“DISSENTIRE PER NON DIVENTARE COMPLICI
ED AFFINCHÉ IL NOSTRO SILENZIO
NON SIA INTESO COME ASSENSO”*

Questo avrebbe detto oggi Mario Luzi se sedesse ancora sugli scanni dei senatori a vita del Parlamento Italiano. Infatti, in un suo scritto aveva ammesso che il silenzio degli Ermetisti (e degli intellettuali) durante il fascismo era stato un errore che era costato agli italiani una dittatura, che aveva diviso il paese, ed una sanguinosa guerra, che aveva comportato tanti lutti e tanta miseria alla nostra Nazione.

(Salvatore Armando Santoro)

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 luglio 2016, è stato premiato tra i finalisti del *2° Bando Letterario Internazionale 2016 di Poesia, Narrativa e Saggistica Veretum*, organizzato dalla Pro Loco di Patù (Lecce).

Questa collana, suddivisa in volumi di 44 poesie ordinate in modo cronologico, rappresenta un fedele resoconto autobiografico dell'evoluzione poetica dell'autore. Questo volume, in particolare, contiene alcune poesie su tematiche attuali e di notevole importanza, dimostrando che l'arte poetica non è chiusa in se stessa né prerogativa di pochi, ma anzi può assurgere a un ruolo decisivo nel cambiamento

sociale, toccando i cuori e mettendo in luce questioni che altrimenti rischierebbero di rimanere nell'ombra. Per questa stessa ragione, alcune poesie qui presenti hanno ricevuto visibilità sul giornale locale "La Torre Massetana", che ha contribuito a diffonderle ai suoi abbonati in Italia e nel mondo. Dove ritenuto opportuno dall'autore, in particolare modo a corredo delle poesie a carattere sociale, sono state inserite alcune note esplicative.

Nel 2015, Francesco Galgani ha pubblicato un articolo intitolato "Il ruolo della poesia e gli stadi del suo sviluppo: riflessioni psico-sociali di un poeta", che a sua volta rimanda ad un altro articolo scritto a quattro mani sul concetto di "Arte". I lettori interessati a queste tematiche, posso reperirlo alla pagina:

<http://tinyurl.com/ruolo-poesia>

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/santoro4.html

Precisazioni dell'autore

Ai contemporanei e ai posteri

Mi ritengo un instancabile e inguaribile ottimista, perché credo fermamente che con i miei scritti sto contribuendo alla costruzione di un futuro migliore per tutti. Anche quando critico, anche quando lo faccio aspramente e con toni severi, in cuor mio c'è sempre l'intenzione di suscitare una reazione propulsiva verso un cambiamento interiore, che parta dalla consapevolezza delle tematiche oggetto delle mie denunce: è mia ferma convinzione che più noi cittadini saremo consapevoli del mondo in cui siamo inseriti e delle scelte dei potenti, e maggiore sarà la nostra possibilità di farci protagonisti del presente e del futuro. Mentre i mass media fanno di tutto per gettarci nell'apatia, nel senso di impotenza e nella disperazione, inculcandoci falsità e gettando nella spirale del silenzio ciò che più di tutto sarebbe urgente conoscere, io provo a muovermi in una direzione diametralmente opposta, sia con le mie poesie, sia con il mio blog, sia con i miei dialoghi. La Fede trasmessami dal mio maestro Daisaku Ikeda mi dà la certezza che nessuna delle mie parole andrà sprecata e che quel che scrivo oggi potrà toccare molte persone anche in un futuro molto lontano.

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.

Solo chi è così folle da credere di poter cambiare il mondo, alla fine lo cambia per davvero. Io credo di poter cambiare il mondo, ma non da solo, insieme a tutti voi. Ciascuno di noi ha un talento: vorrei che unissimo le nostre capacità per andare insieme verso la Pace. Grazie!

Audio delle poesie

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

Alcuni termini usati nelle poesie

A volte uso parole poco conosciute. In questo volume, una poesia contiene l'espressione "Nam-myoho-renge-kyo" e un'altra la parola "Daimoku": sono termini che fanno riferimento al buddismo di Nichiren Daishonin. La pronuncia è "nam-miò-ho-rènghe-chiò".

Secondo questo insegnamento buddista, "Nam-myoho-renge-kyo" è la "Legge mistica", il principio naturale che regola il funzionamento della vita in tutto l'universo, la Legge alla quale tutti i Budda si sono illuminati e il vero aspetto di ogni singola esistenza; invocare ripetutamente la Legge rappresenta il sentiero diretto per l'Illuminazione e per mettere in armonia se stessi con l'universo. In questo contesto, "Daimoku" indica la recitazione, ovvero il continuo ripetere a voce alta "Nam-myoho-renge-kyo". L'invocazione della Legge mistica ispira sia i praticanti buddisti, sia le persone a loro vicine, a lottare per realizzare un modo di vivere più creativo, compassionevole ed elevato. Questo sviluppa un "circolo virtuoso" di reciproco incoraggiamento volto a celebrare l'infinito valore e dignità della vita umana.

Per eventuali approfondimenti, il significato di Nam-myoho-renge-kyo è spiegato alla pagina:

<http://tinyurl.com/significato-daimoku>

Declamazioni pubbliche

Al di là delle rare declamazioni in occasione di particolari eventi pubblici, mi servo della poesia nelle situazioni più diversificate, usandola come mezzo di comunicazione e di riflessione, a volte anche con un

valore pedagogico, come è accaduto al LinuxDay 2014 a Grosseto: alternando la proiezione di filmati con la lettura, da parte di studenti di scuole superiori, di alcune mie poesie selezionate per l'occasione, riuscii a intessere un dialogo con loro e tra di loro sul rapporto con la tecnologia. I contenuti proposti in tale evento sono ancora reperibili all'indirizzo:

<http://tinyurl.com/tecnocrazia>

Allo stesso modo, cerco di portare "poesia" in molteplici situazioni con la stessa naturalezza con cui incontro le persone. Quelli che seguono sono stati gli eventi pubblici più significativi:

- 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 Cariatì (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

Oggi per domani	16
Ai Cittadini Europei, alla Commissione Europea, alla Monsanto	17
Operai col pannolone (STOP TTIP - Accordo di partenariato transatlantico per il commercio e gli investimenti)	19
Guardando l'orizzonte	21
Il non-potere dei soldi	22
Guardando il cielo	24
La stagione dell'appassire	25
A Te che verrai	27
Il male più pericoloso	28
Per salvare questo mondo	29
Piaceri falsi, distruzione vera	31
Al Governo Italiano	33
Morti di Stato	34
La vita è una commedia scritta da un sadico, che gli uomini, tra l'altro, recitano molto male!	36
Bambini vegan all'ospedale	37
Mercato terrorista	39

Spiaggia naturista	42
Cuor bambino	45
Tu non lo sai... ma prima o poi leggerai!	47
Alberto	49
Profezia d'Amore	50
Abitudini e credenze	51
17 ore di instancabile lavoro quotidiano	53
La patologia della democrazia	54
Collo incrinato	58
A Ilaria Deni	60
L'estinzione si avvicina	61
La morte della morte	62
Cavalla	64
Eppure c'è vita!	66
Nel viaggio della vita	67
Un raggio di sole	68
Il nostro posto nel mondo	69
Bellissima come Te!	70
Qual è la direzione?	71
Orrore di me stessa	73
Nei secoli e nei millenni	78
Psicoterapia equestre	80

Dopo tanti anni...	82
A chi ho Amato	84
Pozione magica	85
Mente aperta	87
L'Era della Persuasione Tecnologica	88
Amata Verità	90

Oggi per domani

Per il giorno che verrà
è bello il preparare,
lasciar tutto pronto
per accogliere e festeggiare

la Vita che si rinnova
in ogni nuova alba,
con animo bello e nobile
che nel Daimoku si rinsalda.

È ordine interiore,
è cura dell'ambiente,
è forza dello spirito,
è cura rinvigorente,

è il sincero credere
che ce la posso fare
in ogni nuova sfida
che decido d'affrontare.

Passo dopo passo
l'importante è avanzare,
senza mai smettere
nel profondo di Amare!

Grazie!

(Francesco Galgani, 14 maggio 2016)

Si veda "Alcuni termini usati nelle poesie", a pag. 11.

Ai Cittadini Europei, alla Commissione Europea, alla Monsanto

La Vita è sacra,
è il Bene che abbiamo,
ma asserviti ai soldi
tutto perdiamo!

Voi siete i primi
a nutrirvi di morte,
insieme a noi tutti
condividete la sorte

di chi taglia il ramo
su cui è seduto,
o brucia la casa
in cui è cresciuto.

Non c'è altra casa
dove scappare,
quel ch'è distrutto
è tardi per salvare,

ma... qualcosa
possiamo ancora fare!

Eliminiamo il glifosato,
OGM e schifezze varie,
pure io ho firmato
schifato dalla barbarie

di chi inquina il mondo,
uccide e fa ammalare,
ignorando completamente
cosa sia l'Amare.

Firma anche tu:

<https://act.wemove.eu/campaigns/no-al-glifosato>

Grazie!

(Francesco Galgani, 14 maggio 2016)

Questa poesia è stata inserita all'interno dell'articolo "No all'erbicida cancerogeno (petizione dei cittadini europei)", che contiene anche un video e alcuni riferimenti per informarsi:

<http://tinyurl.com/erbicida-cancerogeno>

L'intenzione fu quella di dare visibilità ad una petizione europea mossa dalla considerazione che il diserbante più usato al mondo (prodotto dalla Monsanto) è cancerogeno ed è nel 47% delle falde in Italia. Quando scrissi la poesia, era ancora in discussione se la Commissione Europea avrebbe rinnovato o meno la licenza alla Monsanto (attualmente fusasi con la Bayer) di vendere il suo erbicida. Purtroppo, però, come hanno tristemente dimostrato gli accadimenti successivi, né i cittadini né le varie associazioni coinvolte nella protesta sono stati ascoltati.

Operai col pannolone (STOP TTIP - Accordo di partenariato transatlantico per il commercio e gli investimenti)

In questo mondo selvaggio,
belli e preziosi,
i miei compagni di viaggio
di Giustizia vogliosi!

Abbiamo un Cuore
che non si fa piegare
a servitù e disonore
del tremendo affondare

di questa società,
asservita al capitale,
rea d'oscenità
che la rendono brutale.

«NO!» al pannolone (*)
per du' spicci guadagnare,
accettare l'afflizione
è Vita pugnolare:

non è mercato,
né democrazia,
è un attentato,
è dei soldi pazzia.

Il mostruoso trattato
che questo autorizza,
è già insanguinato
e il peggio legalizza,

è figliol nato
da criminosa perversione,

deve essere estirpato,
è solo corruzione!

Spargiamo la voce,
diamoci da fare,
sarà pena atroce
il suo ratificare.

Informati, firma e agisci:

www.informatica-libera.net/stop-ttip-poesia-denuncia

Grazie!

(Francesco Galgani, 17 maggio 2016)

() "Operai USA costretti a lavorare con il pannolino per non farsela addosso - Vietato andare in bagno: operai come bestie nelle fabbriche lager"
<http://tinyurl.com/fabbriche-lager>*

Ho scritto questa poesia-denuncia, contenente due link per chi si vuole informare e agire, a sostegno della campagna STOP-TTIP. Come scrissi nel mio blog, «se il TTIP sarà ratificato, saremo tutti quanti peggio che schiavi: la nostra economia, il nostro ambiente, la nostra salute e il nostro futuro saranno completamente distrutti. Saremo invasi da prodotti statunitensi a bassissimo costo e altamente nocivi e cancerogeni, che faranno fallire le nostre aziende. Non ci saranno più diritti per i lavoratori, nemmeno quello di andare in bagno per i normali bisogni fisiologici (non è uno scherzo, leggete qui). Ogni diritto sarà cancellato e i nostri governi completamente asserviti, anche sul piano legislativo, a un potere sovranazionale ben lontano dagli interessi di noi persone comuni».

Gli articoli più recenti apparsi sui giornali hanno lasciato intendere che la questione sia risolta e che il TTIP non sarà ratificato, ma la questione, in realtà, è ancora aperta. Quello che esce dalla porta, infatti, rischia di rientrare dalla finestra. Alle sempre crescenti difficoltà sul TTIP si va sostituendo il percorso di approvazione del CETA (simile al TTIP), l'accordo con il Canada firmato nel 2014, che presto potrebbe definitivamente entrare in vigore.

Guardando l'orizzonte

Guardando l'orizzonte
su un mare rosato,
ascolto le onde,
col Cuore approdato

dove c'è bisogno
d'un dono d'Amore
che si compie nel sogno
della tua Guarigione.

Il mare sa tutto,
il cielo ci ascolta,
nei versi mi tuffo,
la voglia è molta

che le mie dolci odi
arrivino al dolore,
facendosi custodi
del tuo splendore.

Nam-myoho-renge-kyo!

(Francesco Galgani, 25 maggio 2016)

Si veda "Alcuni termini usati nelle poesie", a pag. 11.

Il non-potere dei soldi

Le grandi multinazionali
partoriscono oscenità,
son mostri gravidi
di pestilenza e calamità. (1)

Quando il vergognoso
non teme niente,
superando il ridicolo,
umanità offende sempre,

come l'acqua di Monsanto (2)
così buona e salutare (3)
che per toglier la Vita
è perfetta da innaffiare.

Auguro a chi ci lucra
di berne a sufficienza,
quanto basta per ripulirsi
l'indegna coscienza. (4)

I soldi ingannano,
offuscano le verità,
aggiustandole a più riprese
in base a comodità,

ma Pace mai daranno,
questo è certo,
son triste maledizione
per chi troppo ne è sommerso!

«Sto bene,
non mi manca nulla»,
m'ha detto morente
una povera donna
d'Amor splendente,

invece voi lobbisti,
putridamente carichi
d'infinita avidità,
siete i più poveri,
nella vostra falsità.

(Francesco Galgani, 28 maggio 2016)

1. *Documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale*
<http://tinyurl.com/aspetti-nascosti>
2. *No all'erbicida cancerogeno (petizione dei cittadini europei)*
<http://tinyurl.com/erbicida-cancerogeno>
3. *Dietrofront di OMS e FAO: "Il glifosato non è cancerogeno"*
«Nella nota congiunta si legge anche: "un essere umano del peso di 70 chili potrebbe bere 140 grammi di glifosato senza riportarne alcun danno"»
<http://tinyurl.com/oms-glifosato>
4. *Glifosato: in tv un lobbista della Monsanto si rifiuta di bere l'erbicida che "non fa male"*
<http://tinyurl.com/lobbista-monsanto>
<http://tinyurl.com/lobbista-monsanto-2>

Guardando il cielo

Auguri
d'un rinnovamento interiore
che trascenda ogni rancore,
allargando il tuo Cuore.

Non è la condizione della famiglia.
Non sono i titoli accademici.
Non è l'aspetto esteriore.
Non è la ricchezza.
Non è la posizione sociale.

La felicità dipende unicamente
dal tuo Cuore.

Grazie di quel che sei.
Grazie mamma!

(Francesco Galgani, 9 giugno 2016)

Alcuni versi di questa poesia sono di Daisaku Ikeda.

La stagione dell'appassire

La stagione dell'appassire
ormai è arrivata,
l'ultimo patire
e poi te ne sarai andata.

Vorremmo di più,
più tempo bello insieme,
ma ormai la gioventù
più non t'appartiene:

un bacio d'affetto,
prima che l'agonia
dal mortale letto
ti porti via,

verso la Luce
d'una nuova esistenza,
in cui Amor ti conduce
con la calda accoglienza

di Budda preziosi
che ti stanno proteggendo
nei momenti dolorosi
del trapasso attendendo.

Sei libera d'andare,
e tuo marito ritrovare,
prego che fortunata sia
la rinascita in cui voli via.

I fiori appassiscono,
ma nel terreno della Vita
nuovi semi attecchiscono,
perché bella e fiorita

è l'anima che non s'arrende,
che è pronta al cambiamento,
che Speranza accende
di fronte a ogni evento.

Nonna, Grazie!

(Francesco Galgani, 11 giugno 2016)

A Te che verrai

La Vita è bella,
è continua trasformazione,
nulla la ferma,
si basa sull'azione.

Dopo il buio nero,
nuovi Amori sbocceranno,
nuova luce porteremo,
colori belli saranno

in quel futuro
ancora da scoprire,
col coraggio puro
di chi accoglie l'avvenire.

Non so chi sei,
né dove andrò,
ma nei sogni miei
il Cuore ti darò

se porterai poesia
luce e armonia
all'anima mia.

Grazie!

(Francesco Galgani, 13 giugno 2015)

Il male più pericoloso

L'assenza di dubbi
è un male distruttivo,
in lei ti culli
e diventi aggressivo:

cosa credi di fare
con le tue verità,
abili a offuscare
l'altrui umanità?

Le troppe certezze
annebbiano la vista,
occludono le orecchie,
diventi integralista,

come uno scienziato
che crede di sapere,
ma ignorante e incauto
quando dubbi non sa avere.

Vai sempre di fretta,
uomo del mio tempo,
ma il tuo Esser difetta
di saggio affidamento

a quella tua Natura
che della Vita sa godere,
nei modi più semplici,
anche senza il Sapere.

(Francesco Galgani, 14 giugno 2016)

Post Scriptum – La scienza e la conoscenza sono fondate sul dubbio; la verità non è mai assoluta, ma cangiante, relativa, incerta. Chi non ha capito questo, non sa cosa sia la pace.

Per salvare questo mondo

Ceder denari
per altri aiutare,
in realtà ignari
del loro utilizzare,

è un palliativo
del tutto insufficiente,
non è decisivo,
non aiuta la gente.

Se vuoi contribuire
a un mondo migliore,
lascia il Cuor fiorire
d'una crescita interiore:

se persone vuoi toccare
portando Felicità,
non puoi ristagnare
nelle negatività...

Chi oggi è tale a ieri
nessuno può aiutare,
ma se ti lavi i pensieri
grazie a un vero Amare,

consapevole dei problemi,
dell'impatto del tuo agire,
superando gli attuali schemi
e imparando a progredire,

miracoli puoi fare,
annoverandoti nella schiera
di chi sa lottare
in prodiga maniera.

Il Cuore d'Umanità
che stavi cercando,
l'auspicio di Felicità
che stavi sognando,

la Pace del Perdono
che il Futuro apre,
l'inaspettato dono
che a Te piace:

tutto questo sei Tu!

Portiamo Salvezza
a questo poro mondo,
con te bacio la tristezza
e gioia infondo.

Quanto è grande il tuo Cuore!
Quanto forte il tuo Coraggio!
Diffondi tanto Amore,
la tua Vita sia il messaggio!

(Francesco Galgani, 25 giugno 2016)

Piaceri falsi, distruzione vera

A 12 anni la prima sigaretta,
pari a un'inculata
forte e maledetta.

Tra fumo e alcol
poi il tempo se ne andrà,
ma resterà la distruzione
che il folle agire dà.

Dove c'è dipendenza,
e pure incoscienza,
qualcuno s'arricchisce,
ma il tuo Essere perisce.

Tra sigarette,
altre droghe,
birra
e Facebook,

mangi scarti a colazione
e merda a cena,
ti preoccupi per tanto,
ma scordi l'essenziale.

Non ti Ami,
e segui il gruppo:
son piaceri falsi,
ma distruzione vera.

Guardo una gioventù
immemore d'un sano Amare,
incapace di proteggersi,
abituata a disprezzare

se stessa e gli altri,

senza freni d'un buon senso,
trasportata dalla corrente
verso il mare del patimento...

Per un miglior destino
ci vuole Amore vero...

Il Rispetto della Vita
sia il nostro credo!

(Francesco Galgani, 3 luglio 2016)

Al Governo Italiano

Petrolio e Armi
non dovresti agevolare,
troppi sono i danni
del loro finanziare:

trappole per topi
nessun topo vuol fare,
non è nei suoi scopi
volersi ammazzare,

eppure tu fai
trappole criminose
nei soldi che dai
alle spese disastrose

per dar forza a un potere
d'un male distruttivo
che in scacco sa tenere
l'intero esecutivo.

Se te stesso vuoi salvare,
pensa a salvar tutti,
con coraggio nel lottare
per te e per tutti.

Grazie!

*(Francesco Galgani, 12 luglio 2016,
poesia inviata al Primo Ministro italiano)*

Morti di Stato

Il mio pensiero
a gente amata,
offesa e umiliata,
ormai al peggio abituata.

Lo scontro frontale
non è stato un incidente,
ma l'esempio evidente
d'un'abbandono incosciente:

le croci sulle strade,
i treni a manovella,
gli aerei non si fermano...
a chi ci s'appella??!

A un governo giusto,
coscienzioso e solerte,
che dà tanto a parole,
ma al Sud quasi niente?

Io voglio credere
in un cambiamento,
voglio credere nel buono
che ognuno ha dentro:



è questione di giustizia,
di dire la verità,
di farci valere
con piena dignità.

Questo gioco deve finire,
è il tempo di reagire.

*(Francesco Galgani, 13 luglio 2016
poesia scritta dopo la tragedia ferroviaria a Bari del 12-7-2016)*

Quando succedono fatti gravi, ciascuno ha spesso qualcosa di dire, in molti si improvvisano "esperti", dimenticando però di ascoltare, di informarsi con calma e, se possibile, di darsi da fare. Ascoltare con compassione la sofferenza delle persone coinvolte, a cui va anche il mio cordoglio, sarebbe già molto. Io, come poeta, posso vergar versi e dire quel che io stesso ho visto e vissuto: da una parte una rete di trasporti pericolosa e inadeguata, dall'altra l'assenza di un Ministro dei Trasporti e di un Capo del Governo a cui ho inviato anche un petizione firmata da 1420 persone, ma senza mai ricevere alcuna risposta. Ho scritto tante poesie-denuncia e, in alcune circostanze, le ho inviate anche ad alcuni membri del Governo, sempre rivolgendomi al loro cuore: io penso che ciascuno di noi, come cittadino, abbia il dovere morale di agire al meglio delle sue possibilità per un mondo migliore. Come scrisse Daisaku Ikeda: «La democrazia non adempirà la sua missione a meno che gli individui si alzino con maggiore informazione e coinvolgimento e, uniti, lottino in favore della giustizia, controllando le attività dei potenti».

Il titolo e il senso di questa poesia-denuncia sono meglio chiariti da un paio di articoli:

- *"Non è stato un incidente": <http://tinyurl.com/non-incidente>*
- *"Investimenti pubblici, il clamoroso caso ferrovie: 98,8% di fondi al Nord. Al Meridione solo le briciole":
<http://tinyurl.com/investimenti-ferrovie>*

*Secondo me l'Arte dovrebbe sempre porsi anche degli scopi sociali.
Grazie a tutti.*

**La vita è una commedia scritta da un
sadico, che gli uomini, tra l'altro,
recitano molto male!**

In questo manicomio a cielo aperto,
siamo attori ignari di noi stessi,
inconsapevoli del nostro recitare.

Nei rari casi d'un incontro fortunato
tra follie belle e compatibili,
ci doniamo un rapporto di follia

e diciamo: "Questo è Amore!"

(Francesco Galgani, 13 luglio 2016)

Bambini vegan all'ospedale

Nel giardino dell'ignoranza,
sempre ben concimato,
l'incompetenza avanza
e il falso è proclamato:

ancora una volta,
nello schiamazzo dei giornali,
la verità è capovolta
per i lavaggi mentali!

Tocca l'emozione
la bugia così strillata,
spegne la ragione,
ma la notizia è inventata...

partendo dal niente
per arrivare al nulla,
agevolando biecamente
chi il male culla.

Anime oscure,
di scarse capacità,
usano altrui sventure
per inculcar falsità:

stiamo attenti,
non facciamoci fregare,
ci son dati evidenti
che è meglio considerare.

(Francesco Galgani, 18 luglio 2016)

In calce a questa poesia, su www.galgani.it, è riportato un comunicato stampa della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, intitolato: «Dieta

vegana sotto accusa? Assolta! Da condannare invece chi studia a tavolino campagne denigratorie e antiscientifiche». Per questioni di spazio, non lo riporto, reinviando i lettori interessati al sito.

In sintesi, è in atto da oltre un anno una campagna stampa probabilmente orchestrata a tavolino per creare nel pubblico paura e diffidenza verso l'alimentazione vegan nei bambini; una campagna di disinformazione che può creare gravi danni, ingenerando diffidenza dei genitori verso i medici (che i giornali dipingono come contrari all'alimentazione vegan nei bambini, mentre così non è nella maggior parte dei casi).

Una campagna davvero amareggiante, perché ha come prime vittime i bambini: le paure che essa crea nei genitori rischiano di causare un allontanamento dai medici e un probabile rifugiarsi presso altri "esperti" che invece esperti non sono affatto, ma si atteggiavano a guru di dottrine non basate sulla moderna scienza, bensì su vecchie teorie non scientifiche.

E questo sì può creare danni alla salute dei bambini, non certo l'alimentazione vegan!

Tutte le notizie di "bambini ricoverati in ospedale a causa della dieta vegan" o che addirittura verrebbero sottratti alla potestà genitoriale per questa ragione, NON sono rispondenti alla realtà. Un preciso dossier che illustra tutti i casi in questione si trova all'indirizzo:

<http://tinyurl.com/dossier-bambini-vegan>

Mercato terrorista

Il terrorismo
sa farsi notare,
ma ben oltre
vogliam guardare,

frugando tra le radici
d'un marciume sociale,
assassino e cruento,
senza credo da sbandierare,

che trucida innocenti
senza il minimo esitare
con man pesante
e intento brutale:

genocida senza faccia,
terrorista e criminale,
è il mercato selvaggio
che su tutto vuol regnare.

L'avidità di pochi,
ignara d'umanità,
è la miseria di molti,
forte di crudeltà.

Capitalismo assassino,
accanito sui bisognosi,
sui poveri,
sugli ammalati,

sui più deboli,
e mai sui forti,

sei codardo e meschino,
alleato della guerra,

dei banchieri di vite,
dell'estrema povertà.

Accumular capitale
è la scellerata via
che ai popoli tutto ruba
e i diritti porta via:

del nostro tempo è aberrazione,
dell'animo corruzione,
dell'avvenir maledizione.

Fieri e benedetti,
contro questa perdizione,
sono i combattenti
per la condivisione

dei beni comuni
che Natura ci ha donato,
Amandoli e proteggendoli
da chi è spietato.

(Francesco Galgani, 25 luglio 2016)

*Scritta in omaggio a Vandana Shiva
<http://tinyurl.com/merceficazione-del-mondo>*

Vandana Shiva è una scienziata, ambientalista e attivista indiana (nata a Dehra Dun, 1952). Nota per le sue posizioni in tema di ambiente e sviluppo economico, si è battuta contro gli aspetti più nocivi della globalizzazione. Si è occupata delle implicazioni sociali, economiche e geopolitiche connesse a OGM, colture intensive, desertificazione, ingegneria genetica, biotecnologie e biopirateria, allo scopo di cambiare pratiche e paradigmi nell'agricoltura e nell'alimentazione; si è occupata anche di questioni legate ai diritti sulla proprietà intellettuale, alla biodiversità, alla bioetica. È tra i principali leader dell'International Forum on Globalization, ed è vegetariana. Nel 1993 ha ricevuto il Right Livelihood Award, detto Premio Nobel alternativo.

Alcune sue pubblicazioni edite in italiano: "Il mondo sotto brevetto" (2002, titolo originale "Protect or plunder?"), "Terra madre - Sopravvivere allo sviluppo" (2004, titolo originale "Staying alive"), "Vacche sacre e mucche pazze" (2004, titolo originale "Stolen harvest"), "Il bene comune della Terra" (2006, titolo originale "Earth democracy"), "Ritorno alla Terra - La fine dell'ecoimperialismo" (2009, titolo originale "Soil not oil") e "India spezzata - Diversità e democrazia sotto attacco" (2011). In Internet si trovano numerosi suoi video.

Nel breve saggio Povertà e globalizzazione, Shiva correla la povertà del terzo mondo agli effetti della globalizzazione. In esso si ritrovano in sintesi i punti chiave del suo pensiero, che ha esposto in altri libri: «Noi possiamo sopravvivere come specie solo se viviamo in accordo alle leggi della biosfera. La biosfera può soddisfare i bisogni di tutti se l'economia globale rispetta i limiti imposti dalla sostenibilità e dalla giustizia. Come ci ha ricordato Gandhi: "La Terra ha abbastanza per i bisogni di tutti, ma non per l'avidità di alcune persone"».

Spiaggia naturista

Madre Natura,
bella così com'è,
generosa mi mostra
tutto quel che c'è!

In perfetta Armonia
le porgo rispetto,
vera Felicità
mi batte in petto:

ogni persona
di tutto spogliata
è una preziosa creatura
di dogmi liberata,

bella come un fiore
finché vivrà con Amore...
artifici non le servono
per esser migliore!

Con animo pulito
lodo la Natura,
con spirito innalzato
vedo bella ogni Creatura!

Vento m'accarezza,
sole mi massaggia,
mare m'accoglie,
nudità mi incoraggia

ad aprirmi alla Vita,
espandendomi all'Infinito,
ammirando senza fine
la bellezza che m'ha rapito!

Grazie!

(Francesco Galgani, 31 luglio 2016)

Il naturismo è un movimento che promuove un contatto più diretto e meno artificioso dell'essere umano con la natura, partendo dal rispetto verso le persone, per arrivare al rispetto degli animali e dell'ambiente attraverso uno stile di vita che vede la nudità come logica conseguenza del proprio modo di essere interiore. Un naturista ha una vita sana, si alimenta con cibi il meno possibile trasformati, pratica attività sportiva all'aria aperta e il suo stare nudo ha una componente sociale, che infatti realizza sia in spazi privati sia in spazi pubblici. Tra i naturisti è inoltre comune la consapevolezza che l'esposizione del corpo nudo permetta una migliore accettazione di sé stessi e degli altri. Gli elementi centrali della filosofia naturista sono così riassumibili:

- *la riscoperta del valore del corpo in relazione anche al benessere psichico;*
- *una visione equilibrata della relazione tra corpo e sessualità;*
- *l'utilità psicofisica di una pratica sportiva o comunque di un regolare esercizio fisico;*
- *la riscoperta della "medicina naturale" e delle "medicine complementari" (cosiddette alternative) che, affiancandosi alla medicina ufficiale, si propongono soprattutto la conservazione dello stato di buona salute e allargano la visione terapeutica dalla patologia del singolo organo al recupero del benessere di tutto il corpo e della sfera psichica connessa, anche con la riscoperta e valorizzazione della fitoterapia, dell'omeopatia, della medicina etnica, dell'osteopatia, ecc.;*
- *un miglioramento qualitativo dell'alimentazione, privilegiando alimenti poco trasformati industrialmente come alimenti biologici, integrali, prodotti dell'agricoltura biodinamica, o seguendo una dieta vegetariana o vegana;*
- *un miglioramento delle tecniche didattiche tradizionali per un migliore sviluppo della personalità;*

- *la tutela e il rispetto dell'ambiente sia naturale sia antropizzato;*
- *il recupero di forme di socialità e momenti di vita collettiva di alto livello qualitativo.*

(liberamente tratto da Wikipedia)

Riconoscendomi in tutti questi aspetti, che ormai fanno parte della mia vita già da tempo, ho scoperto di essere naturista.

Cuor bambino

Nella campagna toscana,
tra cinguettii armoniosi,
godiamo della vita,
nudi e giocosi.

Siamo noi stessi,
in piena libertà,
come Natura ci ha fatti
di passione e sensualità.

Nulla da nascondere,
negli amplessi amorosi,
le risate ci uniscono,
intrecciati e fiduciosi:

così ho sognato...
ma ben diverso è sperimentare
quel che davvero accade
a lasciarsi andare

senza intimità,
orgiando tutt'assieme
una strana sessualità
che viene come viene,

senza più senso,
senza più vergogne,
senza più sentimento,
sfogando così le voglie.

Eppur mi son astenuto
dall'ammucchiata generale,
il mio Cuor ancor bambino
non infrange il suo poetare,

preferendo il silenzio
delle sue ingenuità
ai gemiti strazianti
di questa società.

Avrei preferito
una sola stilla d'Amore
a tutto 'sto lordume
che m'offende il Cuore.

(Francesco Galgani, 7 agosto 2016)

Tu non lo sai... ma prima o poi leggerai!

Metà Cuore
m'è rimasto laggiù,
nella terra calabra
che mai rivedrò più...

L'Animo mio
ti rimembra come sua metà,
soffre nel mio petto,
vuol la tua felicità...

Tu non lo sai...
Ma questi versi liberi,
liberi di volare,
prima o poi dovrai incontrare...

perché la vita è saggia,
e non ci abbandona,
anche negli errori
che il Cuor non perdona.

Mai ti ho odiata,
mai disprezzata,
persino nell'addio,
anche lì ti ho Amata.

Anche stanotte,
nei miei sogni sei entrata,
ho sognato di ritrovarti
e in Pace riabbracciarti.

Nei mesi ormai trascorsi,
tutto è cambiato,
ma il Cuore non dimentica
un bel sogno d'Amor sognato.

Grazie d'esistere.

(Francesco Galgani, 13 agosto 2016)

Alberto

Ancora libero,
libero di volare...

**Buon Cuor per Amare
e Vita lodare...**

**Rivalorizzo me stesso,
talento so mostrare
oltre ogni dolore e indifferenza.**

(Francesco Galgani, 13 agosto 2016)

Profezia d'Amore

Senza cercarti,
ti troverò.

Senza ceder alle paure,
ti sceglierò.

Senza pretese,
con te imparerò.

Nelle nuove avventure,
con coraggio Ti Amerò.

Grazie.

(Francesco Galgani, 14 agosto 2016)

Abitudini e credenze

Crearsi abitudini,
e lì rimanere,
è morte dell'anima,
è incauto non vedere

il naturale cambiamento
e bisogno di rinnovarci
che nasce in chi ha forza
di provare a migliorarsi.

Non è l'età,
né la cultura,
è l'incerta avventura
d'una vita peritura,

che urge il coraggio
d'un umile sfidarsi
nelle tante diversità
in cui contaminarci:

non esiste purezza,
né nulla d'assoluto,
ma solo la stoltezza
di chi si crede avveduto

ad autocompiacersi
di pochezze ancora,
ignorando la freccia
che il cuor suo perfora.

Chi rimane fermo
nella sua posizione
forse sta dormendo
o è morto d'inazione:

uno spirito in letargo
rifiuta il progresso,
offende se stesso,
dovrebbe alzarsi... adesso!

La vita è movimento,
è continua trasformazione,
chi non la coglie
rischia l'estinzione.

(Francesco Galgani, 27 agosto 2016)

17 ore di instancabile lavoro quotidiano

Quando l'animo è in pace
di immani sforzi è capace,
sorretto dalla forte fede
che nel suo talento crede:

non c'è nulla da disprezzare,
né da rifiutare,
né tempo per lagnarsi
ma solo per cimentarsi

nella nobile impresa
di costruire un avvenire
bello e solare
di cui gioire.

GRAZIE!

(Francesco Galgani, 5 settembre 2016)

La patologia della democrazia

Fra tanti inutili fuchi
se ne cerca il peggiore,
l'unico col pungiglione
e pure un po' coglione,

pronto a comandare
nuove spese militari,
a godimento di quei maiali
psicopatici e brutali,

dal cervello bacato,
nei soldi imprigionato,
che son ladri di vita,
d'anima aberrata:

questa è la follia
d'un'ottusa democrazia,
smarrita nel ragionamento,
egoista nel sentimento,

che si lascia abbindolare,
e facilmente soggiogare,
da fin troppe carogne
abili nel parlare.

I signori della guerra
dominano il mondo,
ma a loro non mi piego,
c'è altro nel mio profondo!

Dove vogliamo andare?
Chi vogliamo a comandare?

Per un grande miglioramento
pochissimo basterebbe, (1)

ma un nuovo governo
d'urgenza servirebbe: (2a,b)

è tempo d'una rivoluzione
che parta dal Cuore,
che ritorni alle origini
del primo vero Amore!

E' tempo d'inchinarci
a chi vive le dolci attese,
riverendo le mamme,
sagge ma indifese,

fin troppo disprezzate,
eppur sempre degne
d'essere ascoltate:

per nessun sortilegio
si farebbero ingannare
da chi i bimbi ferisce
o fa ammazzare.

(Francesco Galgani, 9 settembre 2016)

Questa poesia è stata citata nell'articolo "La NATO ci sta trascinando verso la guerra - NO GUERRA, NO NATO!", disponibile all'indirizzo:

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

Per motivi di spazio, non posso riportare per intero l'articolo, che contiene anche alcuni video, mi limito a citare questa parte:

«[...] In tale poesia invitavo ad un urgente cambio di governo: mi riferivo innanzitutto al governo dei nostri cuori, delle nostre anime, perché il cambiamento della società richiede innanzitutto la trasformazione interiore di chi ne fa parte. Il primo amore a cui mi riferivo nella poesia è quello delle nostre madri, simbolo di vita e di protezione della vita. Tutto ciò, però, non significa chiudere gli occhi a che cosa stanno facendo le istituzioni nazionali e internazionali, anzi, servono più che mai cittadini consapevoli per tenere sotto controllo i potenti e avere la saggezza di capire chi merita il nostro sostegno

e chi no.

La situazione attuale è molto grave, ci sono tutti i segnali che ci stiamo avviando ad una guerra devastante. Avevo già denunciato che da quest'anno sono aumentate significativamente le spese militari e l'acquisto di nuove armi. [...]»

Note alla poesia:

1. *«Secondo un rapporto delle Nazioni Unite basterebbe circa il cinque per cento dell'investimento annuale mondiale a scopo difensivo per garantire abbastanza cibo, acqua, assistenza medica e istruzione a tutti gli abitanti del pianeta per lo stesso periodo. Se questo è tutto ciò che occorre, non dovrebbe essere impossibile ridurre armamenti e spese difensive del cinque per cento.»*

*(Daisaku Ikeda, "Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista",
<http://tinyurl.com/bene-pace>)*

2. *Ci stiamo riempiendo di armamenti in tutta Europa, in uno scenario da guerra fredda.*
 - a) *«Ogni giorno la nostra Repubblica spende quasi 50 milioni di euro in spese militari (48 nel 2016 per la precisione) di cui quasi 13 per l'acquisto di nuovi armamenti. Spese che continuano a crescere, immuni da tagli, nonostante la Difesa continui a sostenere il contrario.»*

*(Il Fatto Quotidiano, "Difesa, il documento: 48 milioni al giorno in spese militari, 13 ai nuovi armamenti. E quest'anno aumentano",
<http://tinyurl.com/spese-militari>)*

- b) *«[Nel 2016] Il cambiamento maggiore [nelle spese militari] si segnala per i Paesi baltici: il budget della Lettonia aumenterà del 60% nel corso del 2016; quello della Lituania del 35% e quello dell'Estonia del 9 per cento. Anche la Polonia, il Paese militarmente più forte nell'Est Europa, ha previsto, sotto la destra ultraconservatrice di Jaroslaw Kaczynski, un incremento delle spese*

militari del 9 per cento nel 2016.»

*(Il Sole 24 Ore, "Nato, torna a crescere (dopo 10 anni) la spesa militare dei Paesi europei",
<http://tinyurl.com/spesa-armi-europa>)*

3. *«Non esiste cosa più bella della voce e delle mani di una madre.
La voce che coccola il bebè chiamandolo per nome, le mani che cambiano il pannolino, lo vestono e preparano da mangiare.
Protetti dalla voce e dalle mani della madre, i bambini crescono.
Quando le voci delle madri si uniranno in tutto il mondo e le loro mani solidali si stringeranno per creare la pace, il nostro sarà un pianeta meraviglioso!»*

(Daisaku Ikeda, "La mappa della felicità", Esperia Ed.)

Collo incrinato

Giovane,
non piegarti,
alza lo sguardo,
raddrizza la schiena!

Non farti serva
d'un piccolo schermo,
non legarti a lui
o sarà l'inferno!

Più ti piegherai,
più sola sarai,
e quel che più vuoi
alla fine perderai.

Cerca di stare eretta
regalando sorrisi
di speranza intrisi,

per una nuova umanità
fatta di cose vere
e piena di dignità!

Svegliati dall'ipnosi
di questa tecnologia
che tutto risucchia
e gioie porta via:

avvenire e felicità
non sono in un'app,
e quel che più conta
non passa in chat.

(Francesco Galgani, 9 settembre 2016)

Il titolo "Collo incrinato" potrebbe esser frainteso per un refuso ("incrinato" anziché "inclinato"), ma tale non è. Basta guardarsi attorno per vedere che i giovani d'oggi (e anche i meno giovani) hanno l'abitudine di tenere il collo inclinato, per ore e ore giornalieri, davanti allo smartphone o altri dispositivi mobili. La scena si ripete in tutte le situazioni, anche in quelle più impensabili e gravemente pericolose. Un aspetto poco noto, e troppo sottovalutato, è il danno osseo permanente che tale postura provoca nei giovanissimi (da qui l'aggettivo "incrinato", nel senso di "rotto", "danneggiato", "spezzato"). Una persona che passa in media 4 ore al giorno sul proprio smartphone, ad es., causa 1400 ore all'anno di sollecitazioni in eccesso sulla propria colonna vertebrale cervicale. A pag. 41 di "L'era della persuasione tecnologica" (<http://tinyurl.com/era-persuasione-tecnologica>), ho riportato una lastra radiografica che mostra i danni da smartphone alla spina dorsale di un bambino di sette anni. Il dott. James Carter, autore della lastra, ha detto che questa condizione, relativamente recente, non solo incide in maniera determinante sulla spina dorsale, ma può portare a problemi di ansia, depressione e molto altro. Ha rivelato di aver visto un allarmante aumento del numero di pazienti con questa patologia nel corso degli ultimi anni, metà dei quali sono adolescenti in età scolare. Invece di una curva normale in avanti nella colonna vertebrale cervicale, l'uso dello smartphone può provocare una curva all'indietro, che può essere degenerativa, causando spesso problemi alla testa, al collo, alle spalle, alla schiena e disturbi dell'umore.

A Ilaria Deni

Tu sei l'esempio
della Vita che non s'arrende,
che meravigliosa si trasforma
e bella ci sorprende.

Vai avanti,
vola nel futuro
che dà tanti doni
a chi ha il Cuore puro!

(Francesco Galgani, 11 settembre 2016)

L'estinzione si avvicina

Nell'ignara assuefazione
alle peggiori schifezze,
decantate e lodate
come grandi bontà,

vedo seri pericoli
per tutta l'umanità.

Quando la ragione
preferisce concupire
con piaceri inebrianti
che portano a morire,

non siamo più umani,
dall'Amor che ci ha voluti
siam troppo lontani.

(Francesco Galgani, 11 settembre 2016)

La morte della morte

La morte più stupida
lascia il nulla
in un fuoco demoniaco
in cui tutto s'annulla,

nel vuoto non-senso
dove tutto è svanito,
nel totale annientamento
in cui più nulla è esperito:

questo è il regalo
d'un conflitto nucleare,
è l'unico scopo
del continuo armare,

è l'ombra oscura
dell'uomo moderno,
più senso avrebbe
persino l'inferno.

L'unica priorità
di popoli e nazioni
sia il disarmo,
senza esitazioni!

*(Francesco Galgani, 13 settembre 2016,
poesia inviata al Primo Ministro italiano)*

Da notare che l'Italia sta spendendo ogni giorno 13 milioni di euro in nuovi armamenti [1], e la vendita di armi dall'Italia a paesi che sono in guerra e in cui vengono commesse gravi violazioni dei diritti umani non fa che aumentare [2]. L'attuale governo si è impegnato con la Nato, al vertice tenutosi a Newport nel Galles, a portare la spesa militare complessiva a 100 milioni di euro al giorno [3]. Ci siamo inoltre trasformati in una nazione nuclea-

re, ospitando bombe nucleari e addestrando piloti italiani per utilizzarle. Il Bulletin of Atomic Scientists (una delle più autorevoli fonti sulle armi nucleari), il 2 marzo 2016 ha scritto: «Alle forze aeree italiane sono assegnate missioni di attacco nucleare con armi nucleari Usa, tenute sotto controllo da personale della U.S. Air Force finché il presidente degli Stati Uniti non ne autorizzi l'uso» [4]. Di fronte al crescente pericolo che ci sovrasta, non avvertito dalla stragrande maggioranza della popolazione a causa del black-out politico-mediatico, non bastano generici appelli al disarmo nucleare, facile terreno di demagogia.

Dovremmo sempre ricordare le parole che Kofi Annan, segretario generale delle Nazioni Unite dal 1997 al 2006, espresse nel 1998: «Ricavare profitto dalla guerra e dalle carneficine in altri paesi, usarle per accrescere il proprio prestigio e l'influenza del proprio paese, sacrificare spietatamente vite umane per il proprio utile personale... Il commercio di armi è un male. È un attacco omicida e moralmente imperdonabile all'umanità e alla sua sicurezza. Rappresenta il peggio di cui l'essere umano è capace.

Quando uno stato rafforza la propria potenza militare all'interno di una determinata regione attraverso l'importazione di armi, le tensioni regionali e l'instabilità si acuiscono, perché i paesi confinanti sono a loro volta spinti ad acquistare nuovi armamenti. Allo stesso modo, l'aumento della fornitura di armi alle fazioni coinvolte in un conflitto interno non fa che prolungare e inasprire quel conflitto.» [5]

1. <http://tinyurl.com/spese-militari>
2. <http://tinyurl.com/italia-triplica-export-armi>
3. <http://tinyurl.com/italia-nato>
4. <http://tinyurl.com/italia-armi-nucleari>
5. Kofi Annan, "The Causes of Conflict and the Promotion of Durable Peace and Sustainable Development in Africa", rapporto delle Nazioni Unite, aprile 1988,
<http://tinyurl.com/bene-pace>

Cavalla

Come noi ha sentimenti
nel Cuor che si riscalda
dell'Amor ricevuto,
del rispetto donato.

Amala come è,
è un Miracolo della Vita
proprio come te!

Sii tu la Pace
che vorresti incontrare,
sii tu la non-violenza
ovunque da seminare:

lei la sentirà,
e ti risponderà!

Per far soffrire
non siam fatti,
né per ammazzare,
squartare e divorare,

non è questo il destino nostro,
non siamo nati predatori,
razziatori,
o assassini.

Dai cavalli
possiamo imparare
e il nostro viver
migliorare.

(Francesco Galgani, 14 settembre 2016)

Lecture introduttive suggerite:

- «*“Psicoterapia equestre”, è possibile?*», di *Alessandra Foti, dott.ssa magistrale in Psicologia Clinica e della Salute*,
<http://tinyurl.com/psicoterapia-equestre-articolo>
- «*Un fantasma per amico. Phantomas: quando il cavallo aiuta a vincere sulla vita*», di *Deborah Baldi*,
<http://tinyurl.com/cavallo-vita>

Lettura di approfondimento:

- «*Nuove frontiere di Terapia Psicologica: alla scoperta della Psicoterapia Equestre*», della *dott.ssa Alessandra Foti*,
<http://tinyurl.com/psicoterapia-equestre>

Eppure c'è vita!

Amara la sorte,
è pure bruciacchiato,
è emblema di morte
il tronco tagliato:

pare l'alma nostra
che persa la speranza
s'astiene dal lottare?

Guardando meglio,
saluto un rametto
che alto sa avanzare,

mostrandomi che c'è vita,
che ancor non è finita!

Le foglie son belle,
ossigeno ci daranno...
fino all'ultimo giorno
in cui poi cadranno:

prezioso dono
d'una piccola creatura
che sostiene fino in fondo
se stessa e la Natura.

È un rametto d'Amore
da cui imparare,
e con grande umiltà,
da ringraziare!

(Francesco Galgani, 14 settembre 2016)

A questa poesia è abbinata la fotografia riportata in copertina.

Nel viaggio della vita

Il miglior viatico
è non star soli,
ma concimarsi l'anima
con l'incontro dei Cuori:

senza questo nutrimento
saremmo un deserto,
forse puro e perfetto,
ma da nulla coperto!

Nemmeno a un filo d'erba
potrebbe dar Vita,
nulla ci sarebbe,
neanche una margherita!

Noi siamo la terra
da curare e concimare,
e con l'aratro del dialogo,
persino da contaminare:

può esser pericoloso,
può dar sofferenza,
ma è l'unica via
d'una bella esistenza.

(Francesco Galgani, 16 settembre 2016)

Un raggio di sole

Tanti anni fa,
ti chiamai "Eroina":
l'immensa volontà
ti rende ancor divina

nel nobile impegno
in quel che fai,
d'ammirazione degno
ovunque vai!

Fosti una carezza
dolce di felicità,
per me raggio di sole
d'avvolgente beltà:

a Te son grato
per il tempo condiviso,
quel che m'hai dato
fu gioia in viso.

Altri non capiscono
il tuo gran Valore,
come stolti agiscono,
indegni d'onore...

ma io so chi sei,
e Ti porgo una lode
che dolcezza crei
nel Cuor che l'ode.

Grazie!

(Francesco Galgani, 20 settembre 2016)

Il nostro posto nel mondo

Oltre i grandi problemi
della nostra esistenza,
mescolata alle altre
in un mondo in decadenza,

che ci fa sentir piccoli,
inadeguati e impreparati
a quest'epoca turbolenta,

dove tutto è confuso,
e chi vanta certezze
par soltanto un illuso,

credo fermamente
nella nostra missione,
che c'è connaturata
oltre ogni contraddizione:

offriamo Amore,
agiamo il Buono,
proteggiam la Vita
come grande Dono!

Il nostro passaggio
una traccia lascerà,
forse invisibile,
ma il Bene porterà!

Grazie!

(Francesco Galgani, 22 settembre 2016)

Bellissima come Te!

Accarezzo le nuvole,
le pettino con cura,
diffondo melodie
che sanno di Natura,

come il pianto dei bimbi,
la voce delle madri,
il canto del mare,
la scia dei gabbiani.

Ovunque io sono
l'aria fresca e pura,
piena di Benessere
che spegne l'arsura

di pensieri gravi e lenti
che ristagnano nei rancori,
e nelle voglie insoddisfatte
nel profondo dei Cuori.

Guarisco ogni male,
sazio ogni fame,
spoglio le illusioni
finché nuda non rimane

una pura gioia d'Essere
felice della Vita,
che Ama così com'è,
che è bellissima come Te!

(Francesco Galgani, 23 settembre 2016)

Qual è la direzione?

Come trottola impazzita,
come scheggia agguerrita,
corre la civiltà,
senza spiritualità,
senza più moralità.

Corre senza meta,
proiettando un'ombra tetra:
senz'anima è il progresso
che ci ammazza qui e adesso,

annebbiando le menti,
finché stupide e incoscienti
tutto sanno accettare,
impegnandosi attivamente
la propria tomba a scavare.

Più progrediamo,
più distruggiamo,
rendendo nocivo
tutto quel che tocchiamo,

ancor preoccupati
di cosa è "mio" e cosa è "tuo",
come se questo muro
d'insana avidità
ci mettesse al sicuro.

Continua la folle corsa,
ma ora io mi fermo,
pregando il mio Essere
d'aver maggior senno.

(Francesco Galgani, 23 settembre 2016)

La conquista del progresso tecnologico ed economico non conduce necessariamente a un arricchimento dello spirito umano, anzi, l'attuale direzione presa dall'umanità, piena di contraddizioni, conflitti, povertà e distruzione ad ogni livello, umano e ambientale, lascerebbe supporre il contrario. Bisognerebbe domandarsi se il progresso tecnologico ed economico abbia alimentato o meno l'amore verso la famiglia o gli amici, o la premura verso gli altri. Bisognerebbe chiedersi se gioia e gratitudine, appagamento e senso di soddisfazione riempiono i cuori delle persone, oppure se questi sono pieni d'altro, o tristemente vuoti. Quanti individui sorridenti incontriamo abitualmente camminando per strada? La felicità delle persone può sbocciare solo su un terreno fecondo e ricco di meravigliosa spiritualità.

Orrore di me stessa

Evito lo specchio,
troppe ansie mi divorano,
lo schifo è parecchio,
brutture m'addolorano...

Non vado mai bene,
ma so cosa fare:
dimagrir mi conviene,
e così il digiunare!

Più bella mi vedranno,
forse,
prima o poi,
m'ameranno!

Se il Cielo lo volesse
saremmo tutte belle,
se pietà per noi avesse
ci farebbe modelle,

ma sgorbio son venuta,
ed è solo colpa mia,
detenuta m'è l'anima
da questa anomalia

dell'esser troppo brutta,
deforme e con la pancia,
in cuor son distrutta,
cerco sempre la bilancia...

M'additano malata,
prescrivendo il curare,
ma ormai son preparata,
non mi faccio più ingannare:

ho già perso 30 chili,
son fiera e soddisfatta,
sono sforzi incredibili,
ma alla fine ce l'ho fatta!!! :)

Sempre al corpo penso,
io lo cambierò,
ancor non è troppo
dimagrir che avrò...

ma chi troppo pensa
non può esser felice,
la pena è immensa,
e adesso maledice

questa intera società
così tanto ingrata,
priva di pietà,
dai bei corpi stregata!

Nel caos dell'esistenza
una certezza ho trovato:
del cibo l'astinenza
sempre m'ha aiutato!

I larghi vestiti
sanno ben celare
i difetti infiniti
che non voglio rivelare...

nelle pudiche docce
ho un costume da indossare,
provo a toccar poco
dove più fa vergognare...

Femminil nudità
troppo cruda è per me,

anche in intimità
proprio non mi confà:

di più lui vorrebbe,
ma bimba ancor mi sento,
per evitar l'abbandono
taccio e l'accontento... :(

Se ci fosse un Amore,
un Amore forte e puro,
che arrivasse al Cuore
in modo vero e sicuro,

senza inganni né apparenze,
senza farsi sprezzevole,
non dovrei più fuggire
da questo tempo sgradevole.

Aiuto!

(Francesco Galgani, 25 settembre 2016)

Questa poesia è stata inserita nell'articolo: "Dieta Pro Ana: ragazza che cerchi la perfezione, qui c'è una poesia per te" (<http://tinyurl.com/dieta-pro-ana>), qui di seguito riportato e che ha ottenuto grande visibilità in Rete, con la speranza di giungere al cuore delle ragazze a cui è destinato. Coloro che non sanno cosa significhi "Pro Ana", possono documentarsi alla pagina: <http://tinyurl.com/significato-pro-ana>

«Non so come sei giunta in questa pagina. Nel mondo parallelo, e spesso sommerso, della Rete, fatto di tanti luoghi di incontro tra sconosciute, di scambio di fotografie, di incoraggiamenti reciproci, di successi condivisi, di test di ingresso per gruppi pro-ana, c'è di tutto... tutto, forse, tranne quella carezza d'Amore e di Accettazione che stai cercando.

Ti senti forte e ben motivata, convinta e mai arresa, e così? Oppure ti senti continuamente giudicata, e i tuoi pensieri ruotano attorno a cibo, bilancia

e specchio? Faresti di tutto per la tua scelta di vita "pro ana"? Ognuna (e ognuno) di noi è sicuramente capace di mettersi un'armatura caratteriale per difendersi dal dolore, per non sentirlo... alla ricerca d'una perfezione che dia sicurezza, nel caos esistenziale e nella sofferenza.

Ma le bugie non servono. In giro c'è tanta sofferenza, spesso nascosta, ma c'è, fatta non solo di un disperato bisogno di dimagrire ad ogni costo, anche mettendo a rischio la salute, le relazioni, la stessa possibilità di vivere, ma anche di altro, come infilarsi le dita in bocca in ginocchio davanti al water, il sentirsi tremendamente in colpa, l'autopunizione... e non ultima, l'idea di morire. Alcune di noi hanno uno schifo profondo di se stesse: fanno di tutto per non dirlo, ma è così (questo non vale solo per le femmine, ma anche per i maschi, quando dico "noi" includo tutte e tutti). Non è sofferenza, questa? Sotto sotto, non c'è un senso di inferiorità?

E la felicità, dov'è?

Ti regalo una poesia, sotto la quale troverai un messaggio per te:

[...]

Tante farfalle stupende non riescono a vedersi con gli occhi dell'Amore: i centimetri o i chilogrammi non misurano la tua bellezza, perché l'essenziale è invisibile agli occhi, puoi vederlo soltanto con il Cuore. Non conta ciò che vediamo, ma quali occhiali indossiamo. Se ti riconosci anche solo un poco in questa poesia, hai tutto il mio rispetto: anch'io una volta mi guardavo con occhiali non adatti a me, erano occhiali ingiusti e deformanti, che mi hanno ingannato e disprezzato. I cosiddetti "disturbi del comportamento alimentare" (DCA) non sono soltanto una prigione per chi li vive, ma anche uno specchio della nostra società che, nel complesso, è molto disturbata e molto malata, troppo attenta al vano, troppo distante dall'Amore e dal Rispetto per la Vita.

Dicono che il "pro ana" non sia una dieta, ma uno stile di vita: ma di quale vita stiamo parlando? Finora non ho usato parole "scomode" e per certi versi rifiutate come anoressia, bulimia, cutting (il tagliarsi), amenorrea (assenza di mestruazioni), alimentazione incontrollata, obesità, suicidio, e altro, ma se queste parole esistono è perché indicano qualcosa che realmente esiste, anche

se vorremmo che non esistesse, o perlomeno che non creasse tutta questa devastante sofferenza. Ognuna (e ognuno) è "ok" così com'è, come Natura ci ha voluti... e allora, perché tutto questo martirio?

Fai attenzione, tutto questo l'ho scritto con il Cuore in mano.

Grazie.»

Nei secoli e nei millenni

Di solito guardiam tutto,
meno quel che dovremmo,
bloccati nell'incanto
di ciò che vorremmo...

pronti a creder tutto,
tranne che in noi stessi,
perpetuando l'impotenza
che ci vuol sottomessi.

Quando ci svegliamo,
troppo presto ricadiamo
in un torpore osceno
d'insane idee pieno:

nei secoli e nei millenni,
ancora non s'è evoluta
l'infante bestia umana,
strana e cocciuta...

Poesia va oltre,
con sguardo profondo,
accogliendo la missione
di cambiare il mondo,

toccando gli animi,
lenendo i dolori,
portando un Amore
pronto per i Cuori

bisognosi di carezze
e non di frusta,
come una cavalla
in una cella angusta,

pronta a cavalcare
nuova libertà,
scoprendo Amor di Vita
e piena dignità.

Nei versi e nell'inchiostro
la mia Anima trasfondo,
ora e per sempre,
donandola al Mondo:

la Vita è Poesia
ogni volta che crede
oltre quel limite
che occhio non vede,

gustandone l'Essenza
ineffabile e grandiosa,
ovunque presente,
d'Amor luminosa.

In un miagolio,
nel verde della Natura,
nel volo d'una farfalla,
nell'aria pura,

c'è quel che cerchiamo,
che da sempre vogliamo,
son Pace e Armonia
che dentro abbiamo.

Grazie!

(Francesco Galgani, 27 ottobre 2016)

Psicoterapia equestre

L'imprudenza umana
che troppo oltre s'è spinta,
lasciando le redini
sulla sua folle grinta,

rende i suoi simili
oggetti d'uso,
ormai calpestati
da scellerato abuso

che porta distruzione,
uccide i sentimenti,
mostrandosi sadica
nell'infligger patimenti.

Se il console più saggio
fu un semplice cavallo,
in un'epoca drogata,
di se stessa in ostaggio,

quindi come oggi
che tutto è cambiato,
tranne il cuor nostro
che sul peggio s'è adagiato,

è perché l'equino
conosce ancor l'Amare,
di nobiltà integro
animi sa scrutare:

basta accarezzarlo
per scoprir la falsità
d'un ignobile specismo
d'errori e atrocità.

Noi siamo falsi,
lo siamo spesso,
ma il Cavallo è vero,
e mai sottomesso.

(Francesco Galgani, 1 ottobre 2016)

Consiglio la lettura di “Nuove Frontiere di Terapia Psicologica: alla scoperta della Psicoterapia Equestre”, della dott.ssa Alessandra Foti:

<http://tinyurl.com/psicoterapia-equestre>

Le Terapie Equestri rappresentano uno scenario in continua espansione ma ancora troppo poco conosciuto. I cavalli, grazie alle loro particolari attitudini e capacità comunicative, possono divenire per l'uomo metafora delle relazioni di vita, permettendogli di sperimentare, sia a livello comportamentale che emotivo, modalità adattive di rapportarsi con il mondo e con gli altri. Per questo motivo anche la quotidianità con il cavallo può divenire curativa, non soltanto per le patologie neurologiche e psichiatriche, ma anche per le più frequenti problematiche psicoaffettive.

I modelli Horse Activities, ispirati ai protocolli di intervento americani, puntano a sottolineare la valenza terapeutica di tutte le attività di scuderia che coinvolgono il cavallo, senza limitarsi al solo lavoro in sella. La Psicoterapia Equestre potrebbe rivelarsi un effettivo strumento terapeutico per svariate problematiche, integrando alla Terapia tradizionale protocolli di Horse Activities accompagnati ed assistiti da figure professionali come lo Psicologo e lo Psicoterapeuta.

C'è da augurarsi che tutte le preziose scoperte non vengano trascurate ma che spingano sempre più l'interesse scientifico, sanitario e clinico in questa direzione.

Dopo tanti anni...

Grazie del tempo vissuto,
e di quel che m'hai donato,
il Bene non va perduto
dopo che è stato dato:

gli anni trascorrono,
la gratitudine rimane,
nuovi eventi si rincorrono,
ma rimani speciale!

I treni del vivere
hanno opposta direzione,
servono a dividere
realtà da illusione,

ma anche a far incontrare,
dopo lunga lontananza,
nell'aggraziato agevolare
la nostra nuova vicinanza.

Tante volte ho sognato
un regalo per te,
un sensato aiuto
serio e con un perché

nato dal ricordo
del tuo agire per me,
giacché io non scordo
quant'ebbi da te...

ma i treni viaggiano,
diverse le direzioni,
tante cose cambiano
e m'impongono condizioni.

Tra poco sarai a Bologna,
ti lascio il mio poetare,
che oltrepassa e trasogna
i limiti del volare

oltre ogni restrizione,
oltre ogni sentimento,
accogliendo della vita
ogni nuovo evento.

Grazie!
A presto!

(Francesco Galgani, 2 ottobre 2016)

A chi ho Amato

Camminando in questo mondo
sofferente e malato,
ho seminato Amore
che di rado ha germogliato...

di più avrei voluto,
poche piante son nate,
a volte con erbacce
che l'han soffocate.

Ma l'Amore è eterno,
la morte è apparenza,
a tutto sopravvive
d'esistenza in esistenza:

nessun seme è andato perso,
tutti quanti attecchiranno,
anche tra mille anni
radici nuove spunteranno,

perché il terreno giusto,
prima o poi,
incontreranno.

(Francesco Galgani, 6 ottobre 2016)

Pozione magica

Ho una pozione magica
che genti sa riunire
in un'amabile rispettare
che lontano fa arrivare:

ogni giorno ne sorseggio,
mai mi sento sazio,
è la cura efficace,
nella gioia e nello strazio,

per quell'uman propensione
che facilmente fa isolare
il nostro Cuor selvaggio
in una bolla virtuale.

Rimescolo la pozione,
ne preparo ancora un po',
c'è dentro un segreto
che non ti dirò,

ma se vuoi berne
e gioirne insieme a me,
ti porgo una ciotola
nell'inchinarmi a te.

Ti vorrei qui davvero,
spegni la tecnologia,
non fissarti sulle parole
o sull'ideologia,

lascia a casa i credo,
le convinzioni e le certezze,
avvicinati con un sorriso,
accetta due carezze:

sorseggia il cambiamento,
insieme lo viviamo,
è quel miglioramento
che nel dialogo gustiamo.

Grazie!

(Francesco Galgani, 7 ottobre 2016)

Mente aperta

Uomini da soli
son compagni di follia,
già solo una donna
darebbe un'allegria

diversa e più saggia,
giacché la nostra Vita,
in un Cuor femminil,
è meglio custodita.

Donne da sole
spesso ho incontrato,
ma il senso mi sfugge
del tener separato

quel che Natura
d'equilibrio delicata
insieme ha voluto
e a cui s'è affidata.

Possiamo esser migliori
e migliorare tutti insieme,
con una mente aperta
che d'unirsi non teme.

(Francesco Galgani, 7 ottobre 2016)

L'Era della Persuasione Tecnologica

Sei così tanto bella
che ho gioito nel vederti,
quando parli dai entusiasmo,
ma avvicinar poterti...

non è così facile,
ti sei ben schermata
come una Creatura
che non vuol esser disturbata.

All'iPhone dai attenzione
più d'una madre al bebè...
non riesco a parlarti
neppure accanto a te!

Siam soli in un'aula,
vicini ma lontani,
perché le apps
ti impegnano le mani...

nella pausa tra gli incontri,
usciamo tutti quanti,
ma poi col cellulare
rimani nel virtuale...

ti osservo là da sola,
spippoli e non mi vedi,
io m'interrogo ancora...

sul perché è più importante
tutta questa tecnologia
invece del nutrimento
che dà la compagnia.

(Francesco Galgani, 7 ottobre 2016)

Sullo stesso tema, suggerisco la lettura di "L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia", di cui sono autore e in cui analizzo con uno sguardo multidisciplinare l'attuale rapporto dell'essere umano con la tecnologia:

<http://tinyurl.com/era-persuasione-tecnologica>

Ho rivolto particolare attenzione alla vita di chi ha sempre con sé lo smartphone. Il primo capitolo presenta i risvolti pervasivi della tecnologia nella vita quotidiana, analizza precise statistiche sulla diffusione di Internet e delle connessioni in mobilità, e definisce il concetto di "persuasione" operata tramite le tecnologie. Il secondo capitolo analizza alcuni principi psicologici e sociali su cui si basa l'attuale persuasione e invasione tecnologica. Il terzo capitolo riguarda l'educazione all'uso della tecnologia, con particolare attenzione all'uso dello smartphone: gli studi e le ricerche presentati offrono un serio ammonimento per gli educatori, con indicazioni in controtendenza rispetto agli umori della società e alla corrente dei tempi. Il quarto capitolo affronta gli aspetti etici collegati alla persuasione tecnologica, per poi concludere con una sintesi dei temi esposti e con un invito, rivolto in particolare ai giovani, a "liberarsi dalla tecnocrazia", nel senso di diventare padroni della tecnologia piuttosto che esserne dominati.

Amata Verità

Pochi ti rispettano,
i più ti temono,
d'errori s'esaltano
se ti possiedono:

siam pieni di finzione,
pochi t'han compresa,
incontrando persecuzione
nell'ardua impresa

di denunciar Ignoranza,
vera dea delle genti
piene d'arroganza
e al falso riverenti.

Anche l'Amore,
tanto nobile e forte,
senza Verità
s'avvia alla morte:

bisognerebbe ascoltarci,
senza tabù né segreti,
perché la vera comprensione
non ha taciti divieti.

(Francesco Galgani, 7 ottobre 2016)