

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

Poesie del cuore

vol. 5 - novembre 2014

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: 978-1-326-26686-8



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. 5

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.

Breve presentazione

Francesco Galgani è nato a Massa Marittima (GR) il 7 novembre 1982. Dopo un percorso di studi sia umanistici che tecnico-scientifici, a gennaio 2014 ha conseguito il titolo di dottore in Discipline Psicosociali; nel momento della pubblicazione di quest'opera, sta completando un percorso di laurea magistrale in Processi Cognitivi e Tecnologie. 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

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 di 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 ancora 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. Sento, comunque, di voler rivolgere un particolare ringraziamento alla mia amata compagna Serafina Barbara per tutta l'attenzione e l'approfondita comprensione che, fin dall'inizio del nostro incontro, dedica ai miei versi.

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. E' 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 mi hanno stimolato ad affrontare il lungo lavoro di pubblicazione delle mie opere.

Francesco Galgani, 5 maggio 2015

Ai contemporanei e ai posteri

Le opere seguenti, 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

Indice

Incontro in treno	11
Impossibile?	12
Per chi voti?	13
Marimyr	14
Patto con il diavolo	15
Freddo	16
La resa del vincitore	17
Femmina	19
Candela	20
Problemi di Coppia... e altri disastri	21
Avidità mondiale	23
Al Kaikan	24
Colpevole d'innocenza	25
Meteora	26
Mascia	27
Ringraziamento	28
Vittoria	29
Alle amiche e agli amici	30
Musica e poesia	31

Neofascismo democratico	32
Purificazione	33
Psicoanalisi socio-culturale	34
Apocalisse	36
Guarigione	38
Silenziosa	39
Compleanni colorati	40
Sirena	41
Uomo adulto	42
Oggi e domani	43
Pizza	44
Impaurito	45
Il tuo nemico	46
Rossana	47
Sempre in mano	48
Maestro	49
Dall'obesità relazionale... alla sobrietà individuale . .	51
Morte	52
Per sempre	53
Shakubuku	54
Ordine e pulizia	55
Alla sorgente della vita	56

Incontriamoci!	57
Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne	58
Emozione	59

Incontro in treno

Per il cuore non disperare,
abbi cura di te
e fiducia sempre nel lottare:

finché non t'arrenderai,
perché voglioso di gioir della vita,
vincitore sarai.

(Francesco Galgani, 20 ottobre 2014)

Impossibile?

L'impossibile farsi in realtà
è frutto d'una saggia intelligenza,

che nell'interrogarsi con assiduità
sui limiti della propria esistenza,

vede la sensata coerenza
di cause ed effetti
della propria condizione,

e con fede, studio, intuizione
crea nuove possibilità

per un futuro migliorato
da un coraggio appassionato.

(Francesco Galgani, 22 ottobre 2014)

Per chi voti?

Di Innovazione
hanno tanto blaterato,
ma a invertir l'involuzione
neanche ci han pensato:

una seria discussione
per un mondo massacrato,

che di gente senza lodi
smantelli ad oltranza
le porche frodi,

forse è sogno d'una minoranza
sempre infangata,
e d'incomprensione castigata:

all'unico Cambiamento
che il mio cuore può votare
sto già adempiendo
senza delegare,

per una nuova etica
che all'individualismo
è antitetica.

(Francesco Galgani, 22 ottobre 2014)

Marimyr

Con suprema femminilità
nel cross-fit
ti districchi con abilità.

(Francesco Galgani, 23 ottobre 2014)

Patto con il diavolo

Barattar libertà
è un patto insanguinato,
ogni giorno stipulato,
per tante comodità:

vite in ostaggio
per avere servizi,
assai redditizi,
con perpetuo spionaggio

che cancella il diritto
persino di pensare,
come se protestare
fosse un delitto.

(Francesco Galgani, 24 ottobre 2014)

Freddo

Il freddo cattivo
mi sta colpendo,
con dolori assalendo
d'un ghiaccio eccessivo...

con l'acqua gelata
soffro nel lavarmi,
e penso nel docciaarmi
a chi se n'è andata:

forse è per riflesso
d'un calor non più concesso,
che l'impianto ha difettato
e il riscaldamento se n'è andato?!

(Francesco Galgani, 25 ottobre 2014)

La resa del vincitore

L'ego ormai stanco
d'esprimersi con ragione,
in mezzo al branco
che ha altra inclinazione,

ricorda confortato
le rare comprensioni,
e meno lieto l'esser tacciato
d'arroganza nelle convinzioni.

Le lunghe solitudini
proprie di chi va a fondo,
ignorando le consuetudini
dei fluttuanti sul mondo,

segnalano futilità
nel tentare influenza
che spieghi con coscienza
etica e moralità,

delle cose la conoscenza
con senso di realtà:

la gente s'imbizzarrisce
quando toccata abbastanza
da una voce che chiarisce
la sua ignoranza...

L'ego ormai arreso
non conosce più rabbia,
si gode sorpreso
libertà dalla gabbia

d'un vecchio pensiero
che lascia il posto

al nuovo sentiero

d'un dialogo proposto
per migliorarci davvero
in questo mondo tosto.

(Francesco Galgani, 27 ottobre 2014)

Femmina

Femmina nascosta,
incompresa,
ben disposta,
ai sogni mai arresa,

sei sempre presente,
per quanto evanescente,
forse retaggio remoto
d'un passato ignoto,

in cui fosti la principessa
che oggi sopravvive
quando sei leonessa
contro forze cattive.

Non farti plagiare
da un mondo maschile,
incapace d'apprezzare
le virtù del femminile,

imprigionandole ai requisiti
d'un corpo mai perfetto,
come se studio, saggezza e affetto
fossero aborriti.

Non cercare l'onore
nel dimorfismo esasperato,
ma nella qualità del cuore
di virtù accarezzato.

(Francesco Galgani, 27 ottobre 2014)

Candela

Solo e arreso
cerco conforto,
ormai mezzo morto
dal freddo rappreso:

accendo una candela
illuso di scaldar le mani,
mentre nel ricordo rimani
come calor che corpo anela.

Ho udito l'epidemia
dell'altisonante Ebola,
ma paura non mi tremola
se non di peggior pandemia:

la profonda solitudine
molti sta uccidendo,
è una malattia in crescendo
tra la giovane moltitudine.

(Francesco Galgani, 28 ottobre 2014)

Problemi di Coppia... e altri disastri

Le relazioni tecnomediate
sono un pessimo canale,

te l'ho detto mille volte,

ma tu insisti nel credere
in un'amicizia virtuale,

e così le incomprensioni
son cresciute e irrisolte.

Più ti ho invitata,
per non dir supplicata,
alla vita reale,

che tante volte
ci ha visti incontrare,

e più ti sei nascosta
nel canale di e-mail
ormai abituale,

che tristemente
è collassato amaramente

dietro lo schermo,
anzi,
nello schermo,

di cui confermo e riaffermo
la diabolica funzione

di creare assuefazione
ad essere infelici

nei rapporti potenzialmente felici,

rovinati dall'astensione
dai modi che natura vorrebbe

di cui le sole e-mail
son disfattrici.

Piacere mi farebbe
che tu leggessi qui,

ricordando che per te
c'è un amore
che solo nel reale
può trovar piena espressione:

**Sesso, Selfie, Internet, Calo dell'Autostima, Problemi di
Coppia e altri disastri**

<http://tinyurl.com/oura3vh>

E voi tutti,
se siete miei affezionati lettori,
che credon che certe letture
possan renderci migliori,

leggete anche qui:

Sherry Turkle, La vita sullo schermo

<http://tinyurl.com/prm9jv9>

Grazie :)

(Francesco Galgani, 29 ottobre 2014)

Avidità mondiale

Avidità è esser poco scaltri
nel creder sottratto a sé
quel che è dato agli altri,

da carezze, sorrisi e abbracci,
a fortune di varia natura,
che nella diversa misura
accecano gli invidiosacci.

L'avidità sta crescendo:
per tale illusione
ci stiamo impoverendo.

L'unico rimedio
di fortuna baciato
è aprirsi al bene comune
col cuore riorientato

sciente dell'immenso valore
del forziere interiore.

(Francesco Galgani, 29 ottobre 2014)

Al Kaikan

RESA TOTALE.

Un solo obiettivo,
una sola memoria:
essere un Budda.

(Francesco Galgani, 29 ottobre 2014)

Colpevole d'innocenza

Energia repressa
nella resa incondizionata
per la sopravvivenza.

Quando mi libererò,
di nuova luce
risplenderò.

(Francesco Galgani, 29 ottobre 2014)

Meteora

Amore umano,
amor di meteora?

Meglio il calor del sole
che ogni giorno
speranza semina...

o ancor meglio una persona
realmente esistente
e non evanescente?

Convien crederci,
e alimentar fiducia:

per ogni solitudine vissuta
c'è chi ne ha un'altra,
altrettanto sperduta,

che ha davvero bisogno
con tutto il cuor
di costruire affidabile amor.

(Francesco Galgani, 30 ottobre 2014)

Mascia

Il cielo vede, e sa,
tutto quel che fai:

quando il sole sorge
lui ammira, felice,
la luce che dai!

(Francesco Galgani, 31 ottobre 2014)

Ringraziamento

Nel caldo della preghiera,
che chiude l'intensa giornata
in dolce maniera,

delicata come chi vive,
con gratitudine e nostalgia,
il ricordo di persone lontane
che da tempo sono andate via,

invio la mia benedizione
anche a te,
anche se non lo sai,
anche se non mi rivedrai,

affinché il cielo ti protegga,
e nelle tribulazioni
anche il mio daimoku ti sorregga.

(Francesco Galgani, 31 ottobre 2014)

Vittoria

Amare,
apprezzare,
cogliere il positivo,

senza le brutte macchie
della rabbia
o del giudizio in negativo,

è il piccolo io
che voglioso di pace
s'è arreso e lascia il campo
a un io più grande,

di vittorie nuove
realmente capace.

Grazie!

(Francesco Galgani, 1 novembre 2014)

Alle amiche e agli amici

Crescendo con pane e poesia,
presto un nuovo compleanno
32 anni mi porterà via,

ma il cuor di gioie nate
per l'energie seminate
nelle amicizie coltivate,

e per le emozioni belle
anche con te
vissute e scambiate,

è grato per il buono
che è riuscito a fare,

e s'augura sempre,
camminando insieme,
di migliorare.

Grazie!

(Francesco Galgani, 1 novembre 2014)

Musica e poesia

Una musica può cambiare,
innalzare e facilitare
quel che la propria vita
può dare.

Arte e spiritualità,
note e corporeità:

d'un malevolo mercato
liberiamoci dagli artigli,
che dell'arte sta uccidendo
le figlie e i figli!

Con licenze libere,
d'un copyleft etico,
le vite rendiam libere:

umanità stiam condividendo,
in un'economia del dono,
con le esemplari speranze
che in essa sono.

Grazie!

(Francesco Galgani, 1 novembre 2014)

Neofascismo democratico

Collaudare il manganello
su de' pori disgraziati
che in piazza chiedono dignità
a chi li ha schiacciati,

è la conferma di dove è andato,
in piena libertà democratica,
quel che il popolo ha votato,

come al solito abbindolato
da quel che tv e giornali
hanno propinato.

Mutati mutandis,

sicuramente i benpensanti
a parlar di neofascismo
sarebbero troppo esitanti,

ma a chi spaventa così la gente
di guardarsi allo specchio
proprio non conviene,

per il troppo schifo
che alla coscienza,
per chi ce l'ha,
sopravviene.

(Francesco Galgani, 1 novembre 2014)

*Video Manganellate su lavoratori delle acciaierie Ast di Terni,
Roma, 29 ottobre 2014:
<http://www.galgani.it/poesie/video/manganellate.html>*

Purificazione

Purificarsi completamente
corpo e mente
con le onde del mare

per poi accorgersi
che ogni sentir di malessere
è libero di andare.

(Francesco Galgani, 2 novembre 2014)

Psicoanalisi socio-culturale

Voragine interiore,
precipizio senza fondo,
è assenza di contatto primario
nel proprio mondo,

reo d'essere incapace
di nutrire e saziare
un'intera generazione
che si deve arrangiare

a colmare un vuoto
che senza lume del futuro
alimenta facili attaccamenti
nel viver debole e insicuro.

Alcol e sballo,
fumo e droghe varie,
talvolta stupefacenti,

ma in ogni caso,
per la realizzazione del sé,
sempre inconcludenti.

Tra le innumerevoli dipendenze
c'è solo imbarazzo nella scelta,
ma qualunque sia la preferita
presto sarà maledetta:

forse la prigionia più popolare
è nella continua ricerca,
con insistenza,
della propria esistenza,

su reti sociali
che giorno dopo giorno

spezzano le ali.

La vita è un sogno,
che potremmo meglio sognare
se non volessimo semplificare
lo stare insieme reale,

su strade in verità solitarie
tipiche della realtà virtuale.

(Francesco Galgani, 3 novembre 2014)

Apocalisse

Guardo il cielo,
sempre diverso,
e lo ringrazio
del suo amore immenso.

Cammino tra la gente,
osservo,

con lo sguardo tocco chi mi va,
e colgo la bellezza
di tanta varietà.

Ovunque intorno a me
c'è biodiversità,
che dà alla vita
infinite possibilità...

... ma cosa succederebbe
se accogliessero l'invito,
davvero in tanti,
d'indossare lo stesso vestito?

Eppure c'è una moltitudine,
sempre più vasta,
che a pochissime ditte
concede la padronanza

d'un mondo tecnologico,
a loro asservito,

che richiama l'Apocalisse
d'un popolo imbietolito,
in siti e apps inserito:

queste son trappole

ignoranti dei diritti
nella Costituzione scritti,

da quanto potere
i loro padroni hanno,
e da quanto ancora ne avranno.

Decentrare è saggio:
coltivare più risorse,
proteggerle e distribuirle,
con un'economia partecipante,
è lungimirante,

mentre usar le proprie mani
per contribuire al potere di pochi,
prima o poi,
sarà castrante.

(Francesco Galgani, 3 novembre 2014)

Guarigione

I nostri cuori
spesso son provati,
e di cedere
spesso son tentati,

ma, ti prego,
ricorda che hai tante possibilità
e una missione coraggiosa
che vive nella tua sensibilità.

Alimentar pensieri positivi,
qualunque cosa accada,
dei vincitori è la strada,
fra tutte le vie la più sana.

(Francesco Galgani, 5 novembre 2014)

Silenziosa

Per tutto il tempo,
ero lì vicino,
accanto a te
ti seguivo:

sono una presenza tranquilla,
silenziosa,
scevra di giudizi,

che ti sta dando
tanta fiducia.

(Francesco Galgani, 5 novembre 2014)

Compleanni colorati

A tutti coloro
che non hanno possibilità,
o volontà,
di festeggiare,

ricordo che la vita
è fatta di sogni,
e relazioni,
da colorare.

(Francesco Galgani, 7 novembre 2014)

Sirena

Stanotte,
sul mare,
dagli uman rovinii
lontana per amare,

son regina,
davvero mi sento
a casa mia!

Accolta e cercata
dalla dolce melodia
che per chi sa amare
è nel cuor natia,

vivo le carezze dell'onde,
respiro la magia,

e mi rinnovo,
insieme a te,
a nuova energia.

(Francesco Galgani, 7 novembre 2014)

Uomo adulto

Nella sorgente della poesia
c'è quell'amor femminile
che altrove il fato ha portato via:

nel suo deridersi dei giusti,
ha lasciato scader l'età giovane
delle vane e laceranti attese
per amori rarefatti e ingiusti,

che ormai se ne sono andati,
e pensieri nuovi
son nati.

E' finito l'aspettarsi
di quel che per darsi
tardivo sarebbe...

rimane la voglia di dare
per chi, prima o poi,
saprà ricambiare.

(Francesco Galgani, 8 novembre 2014)

Oggi e domani

Se c'è qualcosa
che non convien mai rimandare,
in quelle rare occasioni
che capita d'incontrare,

è un gesto d'amore,
che senza perdersi a ragionare
su torti e ragioni
che preferisce ignorare,

quel che più urge
sa guardare.

(Francesco Galgani, 8 novembre 2014)

Pizza

Un pasto povero,
e arrangiato,
nei bassifondi della stazione,

è tra tutti i pasti
il più sacro,
quando è in compagnia,
con allegria amato.

(Francesco Galgani, 10 novembre 2014)

Impaurito

Nel dormiveglia trasognato,
ad ogni soprassalto
d'improvvisa paura toccato,

scopro soltanto il mio vestito
a donarsi nella compagnia
d'un sogno raramente esaudito.

Indifeso e isolato,
colto dall'atavico spavento
di chi s'accorge d'un amor
d'esser stato derubato,

richiudo gli occhi
e ti cerco ancora,

nel viaggio che sta separando
quel che un giorno, prima o poi,
maggior fortuna andrà portando.

(Francesco Galgani, 10 novembre 2014)

Il tuo nemico

Lavarsi nella sorgente
d'energia purificatrice,
per essere pronti, insieme,
a nuova vita innovatrice,

ricca di idee creative
senza azioni distruttive,

con quel rispetto
così intelligente
d'accorgersi che il nemico
non è nell'altra gente.

(Francesco Galgani, 12 novembre 2014)

*11/nov/2014 - Roma, un'altra serata di scontri contro gli immi-
grati (con feriti)*

<http://www.youtube.com/embed/2ubKmK0douQ>

Rossana

Hai la maestria
di chi sa seguire tutti
con professionalità,

dando un ottimo esempio
di positività:

ti ringrazio
per quel che fai
e per l'ottimo valore
in ciò che dai!

In ogni avversità,
non arrenderti mai!

(Francesco Galgani, 13 novembre 2014)

Sempre in mano

Togliermi le manette
m'ha trasformato in un esperimento
d'insolita astinenza
che è arricchimento:

se invece d'esser catene,
camuffate da telefonini,
fossero fiori di pace,
da scambiarsi vicini vicini,

insieme potremmo bagnarci
in un fiume d'incontri ferace,

per ampliare con naturalezza
le vite sempre più ristrette,
incatenate alla mobilità.

(Francesco Galgani, 13 novembre 2014)

*Si veda anche "Liberi dal cellulare, liberi di parlare":
<http://tinyurl.com/oo3sqpc>*

Maestro

Quaggiù, in questo pianetino,
è tutto un rincorrere
a cui, purtroppo,
c'è facile soccombere!

Tacendo la paura,
abilmente nascosta,
di quel che rimarrà,

quando persino il ricordo
di quel che fummo
per sempre svanirà,

tutti cercano l'eternità,
e una traccia perpetua
per chi poi verrà...

ma di statue
siam fin troppo pieni,
neanche più le vediamo,

e i libri di storia,
spesso menzogneri,
son solo una gran noia...

Uffa!
Basta!

Fama e gloria
sono per chi n'ha bisogno,
tanto sono effimere
peggio d'un sogno!

Preferisco tenermi caro
un saggio maestro,

che mi sta indicando un viver
forse per i posteri
non visibile,

ma che di virtù,
ogni giorno,
è nutribile.

(Francesco Galgani, 15 novembre 2014)

Dall'obesità relazionale... alla sobrietà individuale

Le voragini senza fondo
si stanno richiudendo:

quando il mondo interiore,
nell'affetto e nel sentimento,
divien sazio di sé,

svanisce il tormento
di colmarsi all'esterno:

pian piano
tutto rinnova,
scartando il superfluo

nel cibo,
nell'amore,
nelle abitudini
e in tutto il resto.

È fortunato
chi ha amici sobri
che sanno darne l'esempio.

(Francesco Galgani, 16 novembre 2014)

video a corredo:

http://www.youtube.com/watch?v=q_4jPc75rtA

Morte

Tu sei il sole:
nella tua luce
non smetter mai di credere.

(Francesco Galgani, 16 novembre 2014)

Per sempre

Non c'è gratitudine più lucente
di quella non solo condivisa
nel ricordo presente,

ma che nasce come aiuto
che via via germoglia e si ravviva
anche dopo l'ultimo saluto!

(Francesco Galgani, 17 novembre 2014)

Shakubuku

Amici,
accorrete,
unitevi!

Qua,
dove c'è un cuore devoto
al Sutra del Loto,

dove c'è una vita grata
per la fede praticata,
e giorno per giorno sperimentata,

ci sono anche realizzazione,
e felicità,
per chi s'impegna con serietà! :D

(Francesco Galgani, 17 novembre 2014)

Ordine e pulizia

Aver cura del proprio ambiente
è un impegno sano,
benefico per chi v'è vivente:

frutto di pulizia interiore,
per il dono della vita
è grato amore.

(Francesco Galgani, 18 novembre 2014)

Alla sorgente della vita

Il nettare della felicità
bevo con la serietà
di chi su molte sfide vincerà! :D

(Francesco Galgani, 19 novembre 2014)

Incontriamoci!

Lunghe riflessioni,
in un ragionar da soli,
sanno così di poco
che paiono un girare a vuoto:

insieme posson nascere
idee così nuove e sensate
che nel rimuginar interiore
manco l'avevam pensate!

(Francesco Galgani, 19 novembre 2014)

Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne

Non sei sola,
molte donne vere,
lese da identica pena,
vorrebbero esser comprese:

in te c'è un valore
che al freddo della paura
risponde con un calore
che futuro nuovo raffigura!

Affrontare ogni violenza
con l'arma della non-violenza,

è la vittoria su quel male
che vorrebbe a sé altro male,

sconfiggendolo con un bene
che sa diffondersi molto bene...

attorno al cuore da cui proviene!

(Francesco Galgani, 21 novembre 2014)

Per informazioni a chi rivolgersi:

*[http://psicologia.doctissimo.it/disturbi-psicologici/
traumi/violenza-chi-rivolgersi.html](http://psicologia.doctissimo.it/disturbi-psicologici/traumi/violenza-chi-rivolgersi.html)*

Un video: <http://www.youtube.com/embed/-qt5gzvhu08>

Emozione

Quando la forte emozione
è ogni dì preminente
sulla ragione,

si rovina
chi nel profondo migliorarsi
anche oggi non s'attiva!

(Francesco Galgani, 23 novembre 2014)