***PENSIERIE***

(POESIE E PENSIERI)



di***BARBARA CREPALDI***

***LE ALI DELL'AMORE***

Voglio essere un arcobaleno

per colorare le tue giornate,

il tuo cibo preferito

per saziarti con le mie coccole,

la tua musa ispiratrice

per affrontare insieme le difficoltà,

stringerti le mani

per non farti sentire solo,

rispettare i tuoi spazi

per non soffocarti,

non voglio dare per scontato il tuo amore

perché è troppo prezioso,

voglio consumare le tue labbra

per sprofondare in un tripudio di emozioni,

voglio vivere una vita insieme

per scoprirti ogni giorno.

***LA LUCE***

Nei momenti difficili,

gli “amici” che scompaiono

e risuscitano appena ritorna il sereno.

Lo stress, le preoccupazioni,

le responsabilità,

come cambia la prospettiva

quando hai a fianco,

qualcuno che capisce il tuo stato d'animo

e ti aiuta senza aspettare che sia tu

a chiedere ed umiliarti.

Raccogli tutto te stesso,

perché sei importante,

non mollare, il mondo ha bisogno di te,

ma soprattutto **chi ti ama**.

Non ti spegnere come una candela

quando puoi risplendere come una stella,

insieme possiamo dare luce al firmamento.

***SCEGLIERE SE ESSERE UN COLORE***

Avere la fortuna di scoprire

la gioia, la felicità;

saper apprezzare con fiducia e pazienza

il quotidiano;

accogliere come fonte di ricchezza

ogni cosa che ci viene insegnata;

non bruciare le tappe

ma imparare a camminare

guardando il mondo con occhi profondi,

non vuoti.

Accettare come scuola di vita

la fanciullezza, l’adolescenza ….

perché anche l’affetto

ha bisogno di essere nutrito, ricambiato;

riflettere, avere tatto, ponderare le parole,

piccoli gesti,

per poi scoprire un giorno chissà …

come sia bello amare.

E se tutto ciò ti spaventa

pensa a quanto sia triste

chiudersi in se stessi,

non serve mandare 300 sms al giorno,

per scoprire come la solitudine

possa farci sentire tanto soli

abbracciando un cuscino.

***IL NULLA PER ESSERE TUTTO***

Chi perde la speranza

cede alla morte.

Chi non prova a lottare,

e rinuncia subito,

non saprà mai cosa significa

imparare a CONOSCERE.

Chi si rifugia dietro l'egoismo

trova solo l'oblìo della solitudine.

Chi vive nel passato,

rischia di non trovare più il presente.

Quello che conta non sono i nostri errori,

ma quello che facciamo dopo.

Chi vive con gioia l'Amore di Dio,

trova la pace.

***L’URLO DISPERATO***

Avere coraggio

è ammettere a se stessi

di non farcela da soli,

di avere bisogno di aiuto,

più ti rifiuti di guardare

in faccia la realtà

più affondi;

ti lasci guidare dalla cattiveria,

offendi chi ti vuole bene

e ti fai terra bruciata intorno.

Quando il tuo stato d’animo è perso,

senti di non avere

più forza per lottare,

ti sembra che tutti intorno

ce l’abbiano con te.

Niente è perfetto,

la vita è dura,

ma qualunque cosa ti sia successa,

non sei sola,

se solo accettassi chi ti vuole aiutare,

se solo ascoltassi chi ti vuole bene,

se solo non chiudessi

la porta a tutti …..

Sei in una fase distruttiva,

ma tu esisti e sei preziosa,

apri gli occhi

e vedrai intorno a te

le mani tese pronte ad aiutarti.

C’è chi ha bisogno di te

trova la forza, la lucidità,

datti delle priorità,

basta un piccolo gesto,

a poco a poco,

solo se tu lo vuoi,

potrai scoprire

la luce della rinascita.

***DICHIARAZIONE D'AMORE***

Voglio toccare il tuo cuore,

sfiorare le tue labbra,

far brillare i tuoi occhi,

intrecciare la tua mano

per camminare insieme.

Voglio rifiorire ogni giorno, per te, con te,

per scoprire sempre più com'è bello l'Amore.

***SAPER ASCOLTARE***

Colui che sarà capace

di far cantare il mio cuore,

capire le mie paure,

capire che essere forte

non significa non aver bisogno,

saper cogliere le mie sfumature di donna,

ma soprattutto, riuscire a vivere

con passione e gioia quotidiana,

potrà scoprire chi sono.

***LASCIATI TRASPORTARE***

La vita è desiderio.

Una corsa verso la realizzazione dei nostri sogni,

la ricerca di qualcuno

che ci voglia amare, apprezzare.

Ogni cosa è frutto del nostro trasporto.

Tutti i giorni dobbiamo imparare

a guardare oltre.........,

ai nostri limiti, alle difficoltà, a tutto.

Ogni età è bella,

se vista con occhi che vedono.

Saper ascoltare come un bambino curioso

che scopre il mondo.

Non c'è limite di tempo, età, posizione sociale,

per una ricerca continua della felicità.

Troviamo il coraggio di guardarci dentro

e di essere soddisfatti di ciò che vediamo.

Siamo il frutto, la passione, l'ebbrezza,

nella ricerca di dare un senso al nostro quotidiano.

Lasciati guidare dal buonsenso,

dalla ragione, dalla prudenza,

e costruisci con coerenza la tua esistenza;

cerca, trova,

non mollare se il tuo desiderio vuoi realizzare.

Ascolta le note dell'amore,

e non lasciare che l'indifferenza indurisca il tuo cuore.

***TU ED IL PROSSIMO***

Viviamo in un mondo

fatto di eccessi,

da chi muore di fame

a chi spreca il cibo.

Dove ogni cosa deve essere

uno status symbol,

per ostentare.

Dove l’indifferenza

va a braccetto con l’ignoranza.

Mai abbassare la guardia

perché se sei in difficoltà,

il tuo “prossimo” trova piacere ad infierire;

perché il motto è:

“morte tua vita mia”.

Però se solo una persona,

ne basta una, ti sorride,

ti regala un saluto

o una parola gentile,

la tua giornata sarà migliore.

Perché non provi ad essere tu

quella persona “diversa” dalla massa,

cos’hai da perdere ….

hai sempre tempo per adeguarti

in base a chi hai di fronte.

Fai la differenza.

***LE REGOLE DELL’AMORE***

Nessun rapporto può durare

se non lo si vuole tutti e due.

Non dare mai le cose per scontate.

Non infierire per ogni sciocchezza.

Il dialogo costruttivo deve essere una costante.

Non aspettare le ricorrenze

per manifestare i tuoi sentimenti,

fai sì che il quotidiano

sia la prova tangibile di ciò che provi.

Apprezza di più le piccole cose.

Fai sì che le decisioni siano un frutto comune.

Qualsiasi difficoltà ci sia

non dimenticare mai il rispetto,

soprattutto se ci sono figli presenti.

Non lasciare che l’abitudine

o la noia appiattisca il rapporto,

nutrilo con gioia e cura ogni giorno.

Cercare una via di fuga ai problemi,

con un’altra persona,

serve solo a complicarli,

chiarisci, definisci la situazione,

e ritrova te stesso …

Fai sì che ogni giorno sia un giorno speciale.

***SCEGLIERE***

Sii l'artefice delle tue idee,

scegli il tuo futuro,

però non a tutti i costi,

datti un codice da rispettare

che riflette nel tuo intimo

i valori della tua essenza.

Non importa quanto sia difficile, faticoso,

non aver paura di “sudare”,

non fare promesse

che poi non sei in grado di mantenere,

solo i codardi pensano che le promesse

impegnano soltanto chi le riceve.

Se decidi di vivere e non di “vegetare”,

ascolta la forza che hai dentro,

perché tutti siamo forti e fragili,

siamo noi che decidiamo

quando, dove e sopratutto a chi

concedere l'onore di conoscere il nostro cuore.

***LE SFUMATURE***

Guardare oltre le apparenze,

saper leggere il linguaggio del corpo,

interpretare le parole

senza lasciare che il vento le soffi via.

Quando un petalo cade

lo fa per continuare il ciclo della vita,

così come le ombre e le paure

possono oscurare le nostre giornate,

lasciati accecare dal bagliore di nuovi orizzonti.

***2020***

Ci hanno proibito

gli abbracci, i baci,

ogni manifestazione di affetto.

“E’ pericoloso”

ci hanno detto ….

rischi il contagio, la vita.

***Scelgo la prudenza***

***alla paura.***

Ho incontrato

urla disperate, rabbia,

solitudine, disperazione.

Speculazione, confusione.

Trovo assurdo/inconcepibile

morire

davanti ad un ospedale

senza alcuna assistenza.

“E’ tutto esaurito”

“non puoi entrare”

“non c’è abbastanza personale”………

E la gente muore sì,

ma non solo di COVID

esistono l’infarto, il tumore

e molte altre malattie,

ma ora NO,

per “loro” esiste solo il covid.

C’è chi lotta per vivere

e chi gioca a fare

come le tre scimmiette.

Non lasciamo

che il terrorismo psicologico

innescato nelle nostre teste

prenda il sopravvento,

l’angoscia di morire

può farci perdere

la voglia di vivere.

***PER SEMPRE***

Ho raccolto un tuo sguardo

per ritrovarmi nel tuo cuore.

Ho stretto la tua mano

ed ho provato l'intensità del calore,

che nessun fuoco può mai donarmi.

Mi sono persa in un tuo sorriso,

ed ho trovato la pace interiore.

La tenerezza che quotidianamente

mi regali sazia il mio lato

più delicato e fragile.

Mi rinnovo ogni giorno,

perché ora la mia vita è cambiata,

e grazie a te ora posso

esprimermi per quello che sono veramente.

Voglio suggellare il nostro amore

perché il posto che occupiamo nel mondo

ora è diverso.

L'unione e la fusione dei nostri cuori

aprono la porta del futuro

verso nuovi orizzonti,

per creare un panorama mozzafiato,

l'Amore di Dio.

***CONSIGLI***

Non ti vergognare nell’avere paura,

spesso la paura è la saggezza di fronte al pericolo.

Oggi più che mai

dicono che pensare è faticoso,

ma chi vuole saltare senza guardare

può cadere nel baratro.

Spesso i genitori dimenticano

che il loro ruolo è fatica,

così lasciano che la compassione

interferisca con l’educazione,

contribuendo all’imbarbarimento dell’essere umano.

Colui che sa dare il giusto peso alle parole,

vede ciò che è irraggiungibile per altri.

Conoscere la forza di un sorriso,

saper ascoltare senza volere nulla in cambio,

avere occhi che sanno osservare

e cuore per condividere;

se ti rispecchi in tutte questi modi di fare,

vuol dire che hai aperto la porta all’Amore.

***RISCOPRIRSI***

Ho scelto di vivere il presente,

i rimpianti non fanno parte di me,

anche se il passato si ridimensiona,

riaffiorano momenti di sofferenza,

ma è nella consapevolezza delle mie scelte

che accetto senza paura il mio domani.

La voglia di affrontare i problemi,

cercare il dialogo,

la determinazione nel continuare

ad essere sempre me stessa,

nonostante le difficoltà che incontro,

mi permettono di ritrovarmi ogni giorno,

nella speranza

di essere una persona migliore.

***L'ESSENZA***

Voglio essere una buona mamma,

una buona compagna,

un’amica sincera,

una donna vera

che vive con intensità tutti i ruoli che ricopre,

non voglio essere perfetta,

perché sarebbe noioso.

Voglio sapermi donare alle persone che amo

senza annullarmi,

perché perderei la mia identità.

Cerco il mio spazio,

senza nulla togliere alle persone che mi sono vicine.

Ci provo e a volte devo lottare

perché non devo assecondare l’egoismo di chi amo,

solo se io avrò rispetto di me stessa,

potrò pretendere il rispetto dagli altri,

chiunque siano.

Anche io esisto.

***LE OMBRE***

La rabbia, il rancore, l’odio,

mai affrontati,

ti divorano lentamente,

ogni giorno, poco a poco,

fino a quando scoprirai un muro

e ti sentirai imprigionato.

I tuoi sorrisi saranno finti,

perché dentro di te

c’è una sofferenza in balìa di sé.

Non nasconderti,

non avere paura dei tuoi sentimenti,

non avere paura di soffrire,

anche la paura serve

per imparare a vivere.

***L'ANIMA DELL'AMORE***

Quando il velo del tramonto ti sfiora il viso,

la luce dei tuoi occhi innamorati

rischiarano il paesaggio,

come se fossi circondata dall'aurora boreale.

Le giornate piovose

non ci rattristano più,

perché ogni goccia ora si trasforma

in una scintilla e la passione arde

incalzante, incessante.

Hai saputo ricucire le ferite del mio cuore,

per dare un nuovo sapore,

questa volta,

per dare inizio ad una vita insieme,

per tutta la vita,

senza fine.

***LA FORZA DI UN SORRISO***

Un giorno mi sono aggregata

ad una “cricca” di persone,

eravamo tutti a cavallo,

una signora giovane, triste,

mi fissava ed io discreta le sorridevo,

la rassicuravo con lo sguardo,

fino a quando mi ha rivolto la parola,

e con grande stupore mi ha detto:

“non ho mai visto un sorriso così bello,

grazie,

io sto attraversando un periodo difficile,

ed il tuo sorriso mi ha colpito,

mi lascia un senso di pace

che non ricordavo più”.

Si girò e scomparve all'orizzonte

senza più incontrarla.

Ho pensato a come basti poco

per vivere meglio,

con sé e con gli altri

se solo si da voce all'amore.

***LA VERA FORZA***

La vita è fatta di scelte

e non di occasioni,

c’è chi sceglie un paradiso di bugie

e poi non sa più qual è la verità,

perché oramai vale solo ciò che si vuole.

C’è chi vive ogni ricordo

come un’esperienza utile,

bella o brutta che sia.

A volte la paura

non ti fa vedere la soluzione più semplice

però non lasciare che i problemi,

ti soffochino/ risucchino/affondano,

togliendoti ogni capacità

di vivere le cose belle che ti circondano,

perdendole per sempre.

La speranza è l’apice,

il terrore è l’abisso,

la vita sta in mezzo,

scegli la vita.

***LA NEBBIA***

Quando ormai lo sfinimento delle parole

ti ha svuotato,

cerca i tuoi valori sacri,

chiarisci cosa per te ora conta,

non lasciare che l’indifferenza o il rancore

ti annebbi,

prenditi il tempo che ti serve,

e ricordati che non si impara dai propri errori

se non ci sono conseguenze.

Non pensare che sia facile

ma quando capirai cosa fare,

sarà una liberazione,

e finalmente la pace ti inebrierà

donandoti nuova vita.

***ECCOMI***

Ho trovato dentro al mio cuore

la solitudine di chi ha dovuto lottare nella vita,

ho sperato, cercato, creduto.

La forza interiore mi ha permesso

di affrontare le difficoltà.

I momenti difficili mi hanno

regalato nuove paure da sconfiggere.

I bei momenti vissuti risuonano

nel mio cuore per farmi sentire ancora viva,

ma soprattutto per ricordarmi

di come sono capace a rialzarmi.

Ho cercato la pace, la serenità,

la voglia di amare qualcuno con intensità,

ho inciampato ma sono sempre stata onesta

nel capire quando era finita

per il bene di entrambi,

E’ ora di ricominciare una nuova vita,

trovare un nuovo equilibrio,

dando il giusto tempo ad ogni cosa,

voglio ascoltare il mio cuore.

perché solo così posso essere certa

di vivere senza rimpianti.

Sto cambiando, scopro dentro me

cose nuove da gestire, sarà la maturità,

o il peso delle responsabilità.

Sono pronta io non scappo.

***IL VORTICE***

Scopri l’inebriante idillio dell’amore.

Non importa capelli lunghi, corti,

senza capelli, cicatrici, tatuaggi ….

se l’amore è vero, maturo,

sa cogliere ogni istante della vita

come un dono da non sprecare,

perché anche uno sguardo

può farti ardere di passione.

L’amore può farti perdere e ritrovare

nello stesso istante.

***ADOLESCENZA E VALORI***

Ho scelto di dare voce a quei valori

che oggi nessuno

ha più il coraggio di raccontare.

E’ nella coerenza quotidiana

che posso dire agli adolescenti:

cercate nel vostro cuore le risposte,

valutate bene anche

le conseguenze delle vostre scelte,

senza farvi ingannare da falsi consiglieri.

Cercate sempre:

il rispetto, la pazienza,

la costanza, l’impegno,

l’onestà, la sensibilità,

sii educato, comprensivo, mantenete le promesse,

e molte altre ancora ….

Non dimenticatevi di essere sempre se stessi,

e non un fantoccio soggiogato da altri.

La vita è dura, è una giungla,

essere “grandi” non vuol dire

fare quello che si vuole,

ma farsi carico delle proprie responsabilità.

Vivete con gioia ed intensità,

non siete soli,

ricordatevi che c’è chi vi vuole bene.

***I RISVOLTI DELL’ANIMA***

Quando lasciamo che le paure

aprano le porte delle tenebre,

scopriamo come i dubbi, l’incertezza, l’ingenuità,

tutto intorno possa diventare

angosciante, soffocante,

privo di spiragli.

Se lasciamo che i giudizi degli altri

ci offendano,

è perché non sappiamo comunicare,

un confronto costruttivo

e meno superficiale,

può essere l’inizio di qualcosa di buono, duraturo.

Se la ricerca verso un equilibrio

armonico della nostra esistenza,

è frutto di sacrifici, di consapevolezza,

di scelte ponderate, di voglia di lottare,

di maturazione di quei valori che nel tempo

acquisiscono un ordine più definito,

arriva un tempo in cui

ci ritroviamo a specchiarci,

per vedere se siamo diventati

un fiore profumato

o ci siamo trasformati in un’erba selvatica.

Solo una cosa può davvero guidarci

verso qualcosa di inaspettato ma di autentico

ed è l’amore vero.

***SENTIMENTI D’AMORE***

Le lunghe chiacchierate,

il conforto nei momenti di tristezza,

le raffiche di bacini,

uno sguardo e tu sai …

Un panorama mozzafiato

nel buio della notte,

il silenzio che non esiste,

perché è parte di chi non sa ascoltare.

Emozionarsi per una parola gentile,

per un gesto inaspettato.

La semplicità dell’essenza,

la purezza di un sentimento autentico,

la volontà di migliorarsi

con la grinta di chi vuole imparare.

Le parole possono essere usate

per trasmette gioia

o ferire più di un’arma,

spetta a noi esseri umani

scegliere se farci guidare

dalla voce dell’Amore.

***SPERANZA***

Nessuna notte potrà durare all’infinito,

perché anche il buio delle tenebre,

dovrà lasciare il posto ad una nuova alba.

Scopri dentro te

che non esiste il male assoluto,

ma il buono anche dal peggio.

La sete della conoscenza,

la forza dell’amore,

il coraggio di vivere,

raccogli ogni giorno

la gioia di cercare il tuo cammino.

***SAPER SCEGLIERE***

Il potere illimitato

corrompe senza limiti e senza pudore.

Chi sceglie la vita in discesa

dovrebbe ricordarsi che prima o poi

le ginocchia cedono ….

La felicità è una tua scelta,

puoi angosciarti per ogni torto

o puoi affrontare la vita

dando importanza solo a ciò che se lo merita.

Non perdere la voglia della conoscenza

perché l’ignoranza è la forza dei prepotenti.

Lo spreco, la fame,

l’egoismo, la solidarietà,

accettare tutto,

saper riconoscere l’assuefazione, l’indifferenza;

sbagliare, pagare;

apriamo gli occhi al mondo

riscopriamo i nostri cuori

per non perdere l’umanità e la ragione

che ci distingue dagli “animali”.

***COPPIE DI PLASTICA***

Mi guardo intorno

e vedo delle coppie che stanno insieme,

giocando a fare gli adulti,

pur comportandosi da eterni bambini.

Ognuno pensa a se,

fanno vite separate,

no hobby, passioni, condivisioni,

stanno insieme per convenienza,

noia, abitudine, sesso.

Di fronte alle difficoltà

ci sono sempre i rispettivi genitori

a risolvergli “le patate bollenti”,

a fargli il bucato, l’orto.

I loro figli crescono senza regole,

lasciano ai nonni il compito

di togliergli il pannolino ….

Non c’è tenerezza tra loro,

quando si guardano

gli occhi sono spenti, non brillano d’amore.

Non c’è dialogo,

il coinvolgimento, la consapevolezza,

le responsabilità,

l’amore cosa sarà!

Il vero amore è tutta un’altra cosa.

***A.A.A. ADOLESCENTI APPRENDISTI***

I giovani imparano dagli adulti,

dalla società, ma soprattutto oggi

danno troppo ascolto al loro ego.

I genitori, i nonni,

hanno paura a rivendicare

il proprio ruolo o forse è più comodo così.

In questo modo acquisiscono

un potere che “gli monta la testa”

innescando un meccanismo pericoloso,

perché nella vita,

non si può fare sempre quello che si vuole.

Si crescono degli adolescenti insicuri,

instabili, tutto diventa superficiale,

anche l’amore.

Non ci sono più regole,

figure di riferimento stabili,

le fonti da dove acquisiscono risposte

sono diventate tv,

le opinioni dei compagni più vissuti.

E’ l’ignoranza che avanza,

generando la desertificazione dei cuori.

***IL MATRIMONIO***

Eccoci, siamo pronti,

tra poco il Padre Nostro

ci abbraccerà per suggellare il nostro amore.

E come tutti i padri affettuosi

ci conforterà, aiuterà,

si compiacerà tutte le volte

che agiremo

secondo l’Amore che Lui ci ha insegnato.

Insieme, ci accompagnerà

verso l’avventura di una vita matrimoniale,

Donaci o Dio l’umiltà,

la capacità di ascolto reciproco;

aiutaci a far sì

che la promessa che stiamo per affrontare,

sia un atto di gioia e di amore,

e non come per tanti la fine della libertà,

perché insieme possiamo

veramente

assaporare un Amore più grande.

***IL PESO DELLA FATICA***

Un volto scolpito dai segni della vita

è come un fiume di parole,

gli occhi piccoli, appesantiti,

esprimono il dolce amaro quotidiano,

la schiena ormai curva

testimonia il duro lavoro

incastonato come segno indelebile.

Come fanno alla loro età

portare quelle gerle

così cariche da nascondere

una persona così minuta?

Voi così fragili e così forti,

che avete dato la possibilità

a noi “giovani” di vivere “meglio”.

Chi è più fortunato

colui che dà le cose per scontate

rincorrendo una vita futile

o chi può dire di aver vissuto

ogni secondo intensamente,

apprezzando ciò che ogni giorno:

la natura, la salute, la famiglia,

ma soprattutto

la voglia di vivere e la forza di volontà,

li ha accompagnati per tutta la vita?

***MISSIONE MAMMA***

Una mamma anche se stanca,

se sente il suo bambino piangere,

stare male,

corre anche a occhi chiusi

ed è capace in piena notte

a svegliare il mondo.

La mamma è pronta

a camminare mano nella mano,

così come a stare in un angolo,

per rispettare gli spazi

dei propri figli.

La mamma piange in silenzio,

per non turbare i propri figli.

La mamma non capisce mai niente,

però al bisogno è un porto sicuro.

La mamma ti racconta le favole,

e quando cresci non ha paura

a parlare di sesso con i figli.

La mamma rinuncia a tutto

pur di avere i figli con se.

A volte è severa,

perché mette le regole,

però l’amore di una mamma

è incondizionato, indelebile,

unico.

***UNA NUOVA AVVENTURA***

Una brutta notizia,

dura da ingoiare,

una lacrima scorre sulla guancia,

amara, tanto amara ….

eppure un medico che deve

ma soprattutto vuole condividere

questo macigno, consolandomi, dice:

“una sua lacrima è una mia lacrima”.

Non mi chiedo perché a me,

lo accetto cercando di fare un passo alla volta,

nel mentre guardo mio marito “un dono di Dio”,

e vedo il nostro cammino mano nella mano.

Un sorriso stridente e poi via ….

si fa quello che c’è da fare.

Io voglio ancora vivere,

imparare, ridere a crepapelle,

gustare l’amore vero,

finché potrò.

Non ho intenzione di sprecare tutto questo,

e non permetterò che l’indifferenza

o la falsa comprensione di certe persone,

mi tocchino o mi feriscano,

lascerò che lo specchio

rifletta la loro vera immagine.

Io sono davvero fortunata.

***LO SPECCHIO DI LUCE***

Ascolto i tuoi silenzi,

lo sfogo deluso per le difficoltà

che ci accompagnano,

ti guardo e vedo degli occhi intensi,

colmi d’amore e di forza,

ti stringo la mano e sento

che il mondo mi ha donato

la cosa più importante: Tu.

Sei tu la mia ricchezza,

anche senza soldi,

vicino a te sono serena,

perché solo tu sai rendermi felice

e voglio vivere ogni giorno vissuto insieme

rinnovando la promessa fatta davanti a Dio.

***OCCHI ESPRESSIVI***

Se ti lascio leggere

dentro ad un mio sguardo,

quando mi illumino nella notte

per assaporare la gioia,

anche solo di un attimo insieme,

scopri l’amore infinito

di chi ti vuole bene.

***PICCOLI GESTI***

Un fiore, un desiderio da esprimere,

un ricordo, un gesto d’amore.

Un sorriso gioioso,

i solchi nel viso che scolpiscono

un momento di abbandono.

Un abbraccio sincero,

il calore intenso che si trasmette

con il contatto della pelle.

Una stretta di mano, un contratto,

il valore della parola che dura nel tempo.

Un picchio, che incessante,

risuona nel bosco scandendo il tempo.

Un filo d’erba,

che si piega ma non si spezza,

nelle giornate di foon.

L’amore incondizionato di chi ha deciso

di ascoltare le note del cuore.

Ho raccolto la voglia di vivere

nelle piccole cose,

per dare un senso alla mia vita,

scoprendo come sia importante

non smettere mai di sognare.

***BAMBINI ED AFFETTIVITA’***

Come spiegare ad un bambino

cosa significa, un bacio.

Per me è:

uno scambio di emozioni,

di sentimenti,

fare la girandola con la lingua,

è un modo di donare

una parte che mi appartiene,

del mio essere interiore.

Ecco perché la persona deve essere speciale.

altrimenti diventa una cosa sciatta,

priva di qualsiasi intensità,

legata eventualmente

ad un rapporto solo sessuale non di amore.

Parlare di Amore oggi fa paura,

perché è una di quelle cose in via di estinzione,

però un solo gesto di vero Amore,

lo ricordiamo per tutta la vita.

***LA LUCE NEL TUNNEL***

Quando il dolore ti accompagna

in un percorso di lotta alla vita,

spaventa, demoralizza,

sfinisce.

Quando le lacrime scorrono

in uno sfogo liberatorio,

è importante

avere qualcuno che condivide con te

la dura lotta quotidiana.

Se hai la fortuna di vedere

chi ti ama o semplicemente ti ascolta,

come un angelo custode,

se riesci a vedere

come un piccolo gesto premuroso

possa fare la differenza,

se riesci almeno una volta al giorno,

trovare la forza di sorridere,

avrai la forza di lottare e di vincere.

***LA DOLCEZZA***

Non t’infastidire del vento

perché sono i miei capelli

che ti sfiorano la pelle.

Guarda il cielo

in una notte di luna piena,

perché sono i miei occhi

che brillano per te.

Non ti soffocherò

come il sole d’agosto,

perché io riscalderò il tuo cuore.

Voglio essere

una goccia nel mare

spruzzata dalle onde sul tuo viso,

per attirare la tua attenzione.

Sono trasparente,

ma lascio il segno dentro di te.

Chi sono?

L’Amore.

***CONCEDITI TEMPO***

Quando il trauma della perdita di capelli

è condivisa a casa tua, con chi ami,

puoi permetterti

di prenderti tutto il tempo necessario,

per buttare fuori:

le paure, le lacrime, le delusioni, i singhiozzi …

Datti il tempo di elaborare i tuoi cambiamenti,

di riconoscerti sotto un nuovo aspetto.

Se tuo marito nonostante tutto questo,

ti guarda sempre con occhi che brillano,

ti sembrerà meno pesante,

se i suoi abbracci saranno frequenti,

se ti dona una carezza

laddove ti provoca turbamento;

se il suo desiderio di passione

arde sempre come o più di prima,

la cura dell’Amore vincerà su tutto.

Non escludere chi ami dal tuo dolore

per paura di farli soffrire,

cerca la voglia di condividere

e solo così rafforzerà il rapporto,

dando nuovo vigore ad entrambi.

***UN SOGNO IRRANGIUGIBILE***

I sogni che non restano solo sogni,

servono per darci ancora la speranza,

la voglia, la forza,

per affrontare il quotidiano.

La cosa più bella,

è aiutare a realizzare

quelli delle persone che ami,

perché non c’è al mondo

niente che possa sostituire

la gioia, lo stupore,

le emozioni che si leggono sul suo volto,

nel momento della scoperta.

Grazie, perché per merito tuo,

sento la pace, l’amore di Dio.

***DONNA***

Una nuova delusione, dolore,

angoscia, panico;

per ritrovarmi di nuovo in piedi,

più serena, più donna.

Sono io,

ancora capace di amare,

di gioire, di vivere,

più libera di Essere.

Io sale e pepe,

sorprendente più che mai,

persino con me stessa,

io che torno a sognare,

a sorridere, ad amare.

Una donna imprevedibile,

che non lascio mai spazio alla noia,

ma faccio del quotidiano

la voglia di essere

finalmente donna.

***LE REGOLE DI UNA VOLTA***

Buon giorno ….

che piacere …

una stretta di mano ….

il rispetto, la buona educazione,

i valori, il corteggiamento,

il romanticismo,

la capacità di ascolto,

l’aiuto reciproco, ecc..

Ora vedo figli che insultano

genitori, nonni,

“è normale” dicono,

“sono tutti così”.

Se non ottengono quello che vogliono,

ti escludono dalla loro vita,

ti picchiano, se non peggio;

perché non li abbiamo più abituati

alle delusioni, ai no.

Non è di moda

insegnargli a capire,

ciò che è giusto da ciò che è sbagliato.

Purtroppo spesso lo Stato,

li aiuta, li asseconda,

e spesso, ci ritroviamo con le mani legate.

Ogni giorno sentiamo:

“si poteva evitare”.

Tutto finisce lì, apatici.

Perché non ci ribelliamo

e ci riappropriamo del nostro ruolo?

Quando usciremo

dal guscio della rassegnazione?

Siamo davvero felici

di mettere al mondo figli

per poi lasciarli diventare

egoisti, viziati,

capaci senza pudore di ricattarci?

L’affetto sincero si è davvero estinto

come i dinosauri?

***ANNIVERSARIO***

E’ passato un anno, di matrimonio,

il tempo è volato,

sempre di più mi sento di dire “SI”.

Ogni giorno passato insieme,

dà senso alla mia vita.

Anche se i problemi sono tanti,

i tuoi occhi risplendono nel buio,

le nostre mani s’intrecciano,

le voci non ci accalcano,

perché lasciano spazio all’ascolto.

Il quotidiano ci accompagna

saziandoci di quelle cose,

di cui ogni persona innamorata cerca,

la nostra fame arde di passione,

complicità, rispetto, dolcezza,

simbolo di un amore indelebile.

***LE RISORSE UMANE***

Nella giungla delle persone

sempre più maleducate, prepotenti,

ho scoperto una nuova realtà,

un’umanità che ormai davo per dispersa.

Infermiere, medici, pazienti,

che insieme condividiamo

la lotta alla vita.

Durante il percorso

scopro un nuovo mondo

fatto di premure, consigli,

sorrisi e risate,

ma anche una solidarietà muta, composta,

non invadente, niente giudizi.

Ci si confronta, si ascolta la vita altrui

e spesso il fatto di dire ad alta voce

le proprie incertezze,

scatena una *gara* al “ prova così,

non temere, non avere paura”.

Cercare di sdrammatizzare senza ridicolizzare,

perché tutto questo non è un mal di pancia,

sapersi guardare intorno,

mi fa capire come nonostante tutto

io sia fortunata.

Le incertezze e le paure,

fanno parte della vita,

ma ciò che fa la differenza

è come le affrontiamo.

Grazie a tutti quelli che ho incontrato,

per i sorrisi, la fiducia, la speranza

e per la grande umanità,

oggi fonte di ricchezza

sempre più difficile da incontrare.

***IL CAMMINO***

Se non hai vissuto

il dolore,

non puoi sapere cos’è la felicità.

Le lacrime hanno la capacità

di lavare via il dolore;

non avere paura.

Le cicatrici,

come i sogni, le speranze,

le paure,

hanno segnato

le tappe della nostra vita;

sono dei nostri compagni di viaggio,

non demoni.

Avere coraggio è

la forza interiore che ognuno ha

per affrontare le proprie paure;

anche tu puoi riuscirci.

Quello che conta

non è come muori,

ma come vivi.

***SOGNI***

I giovani non hanno più sogni,

perché i genitori glieli esaudiscono tutti

e questo li rende apatici,

prepotenti, tutto è dovuto,

li impoverisce;

lasciamo ai nostri figli la gioia

di conquistare e realizzare

i propri sogni,

dando così importanza

alle cose della vita.

NO SOGNI NO VOGLIA DI VIVERE.

***L’EGOISMO***

Ho incontrato persone

divorziate, vedovi.

Ho visto figli, anche se non più piccoli,

che rivendicavano

la loro volontà

nell’imporre al proprio genitore

di restare solo.

Solo,

“ perché ora tu devi pensare solo a me”,

“voglio che la tua vita ruoti intorno a me”.

Poi invecchi,

il vuoto lasciato vuoto,

diventa così grande, da sentire l’eco.

I figli crescono, si fanno la loro vita,

la loro famiglia, carriera,

hobby, magari si trasferiscono ….

e poi ciao adesso aggiustati,

ho cambiato idea,

cercati qualcuno,

così io non devo occuparmi di te.

Fai in maniera però

di lasciare tutto a me,

non andare dal parrucchiere

così mi lascerai più soldi,

un giorno.

Purtroppo la vita è breve

e tutti ma proprio tutti,

hanno diritto ad essere felici.

L’amore per un figlio

non può e non lo sarà mai

uguale all’amore per il tuo compagno.

Ognuno ha il suo spazio

ben definito nel cuore,

bisogna far capire

che gli affetti sono diversi

e non saranno *mai* in competizione.

Lottiamo per rivendicare

che la ricerca della felicità,

non è una cosa da condannare

o sentirsi in colpa,

bensì una risorsa

che può fare del bene a tutta la famiglia.

Non lasciamo che l’egoismo,

come la bramosia per il denaro,

intacchino l’anima.

***06/09/2018***

E’ la seconda volta

che dobbiamo lottare con il tumore,

questa volta la rabbia

ha scosso le nostre vite.

Lottavamo già

per dare una svolta al nostro cammino,

e poi questo ….

no non ci voleva …

è troppo, umanamente è troppo.

E’ nelle brutte sorprese,

che incontri quelle belle,

questa volta siamo stati circondati

da tante persone premurose,

che si sono trasformate

in nuovi veri Amici.

Le paure, perché questa volta

l’intervento era più invasivo,

erano davvero tante …

Mio marito, il faro nella notte,

gli amici con tanti sms, telefonate ....

ed anche i miei amici speciali a quattro zampe …

Ho raccolto ogni briciola di affetto,

per trovare la forza di lottare.

Io voglio vivere.

La forza dell’amore, della fede,

della gioia quotidiana,

mi ha schiarito la via da percorrere,

ed è di gran lunga migliore di prima.

Grazie o Dio,

che ti riveli in mille modi diversi.

***L’INFINITO***

Quando suoni

è come se il tempo si fermasse,

per fluttuare sulle ali del vento,

dentro al ricordo di un bambino

ormai uomo.

Sai esprimere

le note della libertà infinita

e dare voce ad un cuore puro.

Lasciati accarezzare, amore mio,

voglio camminare insieme a te,

per tutta la vita.

***A VOI***

A tutti voi:

dottori, infermieri, oss,

voi che siete degli angeli,

fate sì che lo stress,

le pressioni,

non vi distolgano

dalla vostra missione,

non lasciate che la freddezza,

vi irrigidisca a tal punto

da perdere quella luce speciale,

l’umanità.

Ogni paziente è vulnerabile,

dipende da voi,

ricordatevi che ogni premura

può fare la differenza.

Non ignorate

la forza di un sorriso,

di una carezza, della pazienza,

il tempo vi rincorre impetuoso

perché dovete “fare, fare”

non scordate però

di essere la mano di Dio.

Grazie di cuore.

***ABBANDONARSI***

Troppo spesso

ci affanniamo,

ci stressiamo;

quanto tempo sprechiamo.

Se solo una piccola parte

la dedicassimo,

per cambiare

il nostro stile di vita …

La ricerca dell’equilibrio,

ci permetterebbe

di essere più felici,

perché volerci bene

è un dovere verso noi stessi.

***IL BACIO***

La spontaneità dell’innocenza.

(Amore infantile).

La voglia di scoprire.

(Amore giovanile).

Il desiderio del contatto

per fondersi in un altro corpo.

(Amore semiadulto).

La volontà di costruire un futuro insieme.

(Amore adulto: le responsabilità. I° stadio).

La passione e la scelta consapevole di procreare.

(Amore adulto II° stadio).

Saper apprezzare i gesti più semplici, nonostante il quotidiano.

(Amore adulto III° stadio).

La gioia di poter vivere con passione, per i più fortunati, salute permettendo, senza troppe precauzioni.

(Amore maturo).

Dare intensità ad un bacio perché ora ha l’enfasi di qualcosa di grande.

(Amore stagionato).

***LE PERSONE D’OGGI***

La gente giudica,

ti ferisce e poi fa l’offesa.

Pretende ma non ricambia.

Se sei educato sei fuori moda,

insomma un tonto.

L’invidia ha preso il posto

dell’affetto su chi conosci

e magari reputi amico.

La solidarietà

ha lasciato il posto

all’individualismo,

“tanto io sto bene”

“a me non capiterà mai”.

C’è gente che ragiona solo

con i propri occhi,

senza vedere niente.

C’è chi prova gioia

nell’infierire su persone

che purtroppo stanno attraversando

un periodo di fragilità,

fisica, economica o altro.

Non è più facile colpevolizzare

gli altri per i propri fallimenti?

La vera forza

non sta nella debolezza altrui

ma nella personalità,

scegli se essere spregevole

o uno degno di me.

Non lasciare che le scuse

invadano il tuo spazio,

perché nella vita i problemi

sono fatti per essere risolti.

Non perdere mai la fiducia in te,

ce la puoi fare.

***IL DOLORE***

Se hai paura di soffrire

hai paura di vivere.

Quando gli spasmi per il dolore

ti bloccano in un tremore misto crampi,

devi solo pensare:

“tra poco passano”,

ed un altro passo avanti è fatto.

A volte t’illudi che stai facendo

passi da gigante

e poi torni indietro come un gambero ….

ma la fiducia e la speranza

sono così radicati in me,

che non voglio

farmi sopraffare dallo sconforto.

Se ogni tanto cade una lacrima,

non ti devi preoccupare,

aiuta a buttare fuori ciò che ti stressa

e subito dopo va meglio.

Anche se la voglia di guarire, di reagire,

di vivere è tanta,

la fatica ed il dolore vanno a braccetto,

ma io la spunterò …. LO VOGLIO.

Quando vedo mio marito che si prodiga

per darmi sollievo, mi dà coraggio,

e tutte le sue premure mi aiutano a reagire,

vedo i suoi occhi colmi di fatica,

ma ricchi di amore,

ed ogni volta che mi porge la mano

vedo l’Amore di Dio.

***L’IGNORANZA***

Essere intelligenti

vuol dire riuscire

a trovare una soluzione

ai propri problemi,

senza per questo dover

avere un diploma o una laurea.

Avere buon senso

significa valutare i rischi

e cercare di evitare

pericoli inutili.

Essere incoscienti

vuol dire fregarsene di tutto,

dei pericoli, di ciò che ti dicono,

delle conseguenze …

L’ignorante

è colui che non conosce

ma pensa di sapere tutto.

***L’ARMONIA***

Lasciati cullare

dal movimento delle onde,

concedi

la libertà di volare

ai tuoi pensieri,

senza il rumore delle parole.

L’armonia

è la ricerca dell’equilibrio,

nella vita di tutti i giorni,

senza perdere

mai di vista

ciò che è

più importante.

***LA LIBERTA’***

Oggi più che mai,

non lasciarti imprigionare.

Il tuo cuore,

la tua mente,

non dovrai permettere

a nessuno,

di privarti

della libertà.

E’ un nostro diritto

e dobbiamo difenderlo.

La libertà

cambia il mondo,

ma prima dobbiamo

cambiare noi.

Non dobbiamo

darla per scontata;

non facciamoci manovrare

come dei burattini,

chiunque sia.

Camminiamo

sulle ali della libertà,

per essere io,

tu,

noi,

uniti, insieme.

***A TESTA ALTA***

Chi usa la violenza

per sovrastare il prossimo,

s’illude di essere forte.

Chi urla per farsi sentire

è perché non sa ascoltare.

Chi abusa del potere

è un egoista.

Chi è peggio

di uno che finge

di voler il tuo bene

per poter approfittare?

Siamo noi che permettiamo

agli altri ,

cosa possono o non possono

farci.

SOMMARIO

1. LE ALI DELL’AMORE
2. LA LUCE
3. SCEGLIERE SE ESSERE UN COLORE
4. IL NULLA PER ESSERE TUTTO
5. L’URLO DISPERATO
6. SAPER ASCOLTARE
7. LASCIATI TRASPORTARE
8. DICHIARAZIONE D’AMORE
9. TU ED IL PROSSIMO
10. LE REGOLE DELL’AMORE
11. SCEGLIERE
12. LE SFUMATURE
13. 2020
14. PER SEMPRE
15. CONSIGLI
16. RISCOPRIRSI
17. L’ESSENZA
18. LE OMBRE
19. L’ANIMA DELL’AMORE
20. LA FORZA DI UN SORRISO
21. LA VERA FORZA
22. LA NEBBIA
23. ECCOMI
24. IL VORTICE
25. ADOLESCENZA E VALORI
26. I RISVOLTI DELL’ANIMA
27. SENTIMENTI D’AMORE
28. SPERANZA
29. SAPER SCEGLIERE
30. COPPIE DI PLASTICA
31. A.A.A. ADOLESCENTI APPRENDISTI
32. IL MATRIMONIO
33. IL PESO DELLA FATICA
34. MISSIONE MAMMA
35. UNA NUOVA AVVENTURA
36. LO SPECCHIO DI LUCE
37. OCCHI ESPRESSIVI
38. PICCOLI GESTI
39. BAMBINI ED AFFETTIVITA’
40. LA LUCE NEL TUNNEL
41. LA DOLCEZZA
42. CONCEDITI TEMPO
43. UN SOGNO IRRANGIUNGIBILE
44. DONNA
45. LE REGOLE DI UNA VOLTA
46. ANNIVERSARIO
47. LE RISORSE UMANE
48. IL CAMMINO
49. SOGNI
50. L’EGOISMO
51. 06/09/2018
52. L’INFINITO
53. A VOI
54. ABBANDONARSI
55. IL BACIO
56. LE PERSONE D’OGGI
57. IL DOLORE
58. L’IGNORANZA
59. L’ARMONIA
60. LA LIBERTA’
61. A TESTA ALTA