

PATCHWORK UTE

Riflessioni in libertà
ai tempi del lockdown



Corso di Mindfulness
&
crescita personale

con Simonetta Lavorati

RINGRAZIAMENTI

Questa raccolta di testi, poesie, riflessioni è nata spontaneamente da un'idea di partecipazione a tutto quello che stava succedendo.

Un modo per ribellarsi all'immobilità e alla passività in cui ognuno di noi è stato costretto, consapevoli del fatto che comunque è stata una grande opportunità.

Un'opportunità per guardarsi dentro, per sperimentarsi in nuove condizioni ambientali e per scoprire che si può essere connessi anche nella separazione fisica.

La tecnologia ci ha aiutati, così come è stata grandiosa e stupefacente la risposta a questa nuova forma di incontro.

Un alto numero di persone si è potuto organizzare per incontrarci online per raccontarci, esprimere le nostre emozioni e meditare insieme.

È stata un'esperienza meravigliosa che ho voluto testimoniare con questi meravigliosi contributi di partecipazione alla vita che mi hanno commossa e cambiata.

Ringrazio quindi tutto il gruppo del corso di Mindfulness e Crescita Personale e la UTE per questa meravigliosa occasione di incontro.

Con sincero affetto e gratitudine,

Simonetta

PREFAZIONE

Cara Simonetta,

Siamo partiti a novembre. Eravamo prevalentemente un gruppo di curiosi, che si chiedeva cosa mai fosse la Mindfulness e che ha impiegato un quarto d'ora ad accatastare i banchi in fondo all'aula ed a disporre le sedie in circolo.

Perché eravamo tanti, le sedie dovevano essere vicine, una attaccata all'altra in modo quasi imbarazzante perché il cerchio potesse essere racchiuso nel perimetro della metà stanza disponibile. Però ci siamo stati tutti, uno accanto all'altro, a guardare un centro immaginario dove non si sarebbe esibito nessuno od a trovarci ad incrociare lo sguardo con le persone che avevamo di fronte e a lato, quando non abbassavamo gli occhi sulle pagine ancora bianche dei nostri quaderni.

Tutti meno una, quella che sarebbe diventata la nostra vedetta, che si è arrampicata sul monte dei banchi in fondo all'aula. Lì per lì non abbiamo compreso perché lo facesse poi è stato a tutti chiaro. Era lì per proteggerci, per guardare l'orizzonte di quel mondo speciale che tu in pochi minuti avresti saputo creare.

Certe persone hanno la straordinaria capacità di infondere tranquillità, serenità, e tu ti sei mostrata subito una di queste.

Aperta, disponibile, serena anche nel dirimere i drammatici scontri che le comunità umane sembrano dover affrontare quando i termosifoni viaggiano a palla e metà aula ribolle e reclama finestre aperte mentre l'altra metà evoca immagini di malattie apocalittiche a seguito di correnti d'aria che si sarebbero sicuramente scatenate ad una eventuale apertura della porta.

Tu ci ha insegnato che "Qui e Ora!" non è un ultimatum da rivendicazione sindacale stile:

"Pochi, maledetti e subito!!" e che neppure deve essere seguito da : " ... Potere a chi lavora!!" come la maggioranza di noi, formatasi nei dintorni al sessantotto, poteva immediatamente associare.

Ci hai presi per mano e con la tua voce calma e profonda ci hai accompagnato ad occhi chiusi in luoghi inimmaginabili che senza di te non avremmo mai scoperto, le profondità di noi stessi.

Abbiamo imparato a conoscere il ritmo del nostro respiro, l'aria che entra fresca ed esce calda, la pancia che si solleva e poi rientra... un mondo che non eravamo abituati ad esplorare perché troppo occupati a guardare all'esterno, spesso anche in modo distratto, senza vedere.

Perché sempre occupati a pensare al dopo, a quello che deve venire, a quello che dobbiamo fare, a quello che dobbiamo raggiungere.

"Qui e Ora", uno "Slow living" che rispetto allo "Slow food" ha anche il vantaggio di essere a Calorie zero.

PREFAZIONE



Poi, sorprendente ed improvvisa come un temporale estivo fuori stagione, è arrivata la vita a km. zero. Ed abbiamo così realizzato che le uniche appendici che potevano portarci all'esterno erano le nostre dita, che correndo sulla tastiera del PC ci schiudevano un mondo che le nostre gambe non potevano più raggiungere. E quando questo mondo è sembrato collassare all'interno del nostro appartamento e gran parte delle attività e dei contatti esterni si sono vaporizzati, obbligandoci a riscrivere la scaletta delle nostre giornate, tu ti sei affacciata nelle nostre camere e nei nostri salotti, ogni martedì a dirci : "Ci sono!! Siete i benvenuti". Per noi lo Zoom al più era un obiettivo che ci rimandava alla fotografia, tu ci hai insegnato che era una chiave per ritrovarci ancora insieme, più vicini di prima.

E ci hai portato a scoprire che dovevamo guardare in faccia le nostre paure, accettare e farci attraversare dal nostro dolore.

Come ha scritto Fernando Pessoa: "Porto addosso tutte le ferite delle battaglie che ho evitato" e Giorgio Nardone aggiunge: "Le ferite delle battaglie evitate non guariscono mai".

Ci hai insegnato ad accettare le nostre lacrime e la nostra rabbia e noi le abbiamo vissute insieme, nei nostri racconti.

Ci hai insegnato a sognare e ad esprimere i nostri obiettivi, perché dobbiamo credere di poter volare alto ed imparare che i limiti sono spesso solo gabbie mentali che ci costruiamo da soli, perché abbiamo paura.

Ci hai insegnato ad avere una mente aperta e non giudicante e a non avere paura del giudizio degli altri.

Non dimenticheremo più le meditazioni, sui pensieri, sui rumori, sulle emozioni negative ed altre ancora.

Ormai fanno parte di noi e ci consentono di "ricentrarci" quando il mondo ci porta altrove o ci sbilancia.

Con la tua disponibilità ci hai mostrato anche la bellezza del dono e ci siamo aperti cercando di trasmettere il meglio di cui ci sentivamo capaci, nella gioia di sentirci accolti.

E si è liberata così tanta energia, energia positiva, energia pulita, grazie alla quale vogliamo raggiungere la UTE per portare forte il nostro sentimento di gratitudine verso di te ed anche il nostro lavoro congiunto, a tante mani e tanti cuori, che si trova nelle pagine che seguono.

Speriamo di ritrovarci ancora un giorno, forse presto!!

A raccontarci dei voli per i quali ora siamo pronti.

RIFLESSIONI



Potrei veramente sentirmi in prigione
in questo periodo.

Dico potrei, perché in realtà,
riflettendo sul mio stato di solitudine forzata,
credo proprio che nessuno
possa ingabbiare il mio mondo interiore,
caratterizzato da sentimenti
a volte contrastanti, ricordi, aspirazioni
e soprattutto immaginazione.

La mia anima, balsamo e conforto
soprattutto nei periodi più difficili,
mi fa sentire leggera e libera.

Riesco ad amare la vita, me stessa
e chi mi circonda in questo momento presente
che è davvero un dono
e che darà vita al mio passato e al mio futuro.

UNO STRANO VIAGGIO

1° parte



Mi trovo ora in una piramide luminosa lontana dalla Terra
e la vedo, non proprio comoda, nella sua bellezza.
Vedo i mari e, guardando bene, ne distinguo le profondità
di un blu intenso.

Distinguo i continenti, i monti ed anche i ghiacciai,
ove sono rimasti.

Attraverso le pareti lisce e luminose di questa piramide
nella quale mi trovo.

Guardo affascinata il sole che lentamente sparisce
e lascia il posto ad un cielo scuro, molto stellato.

Si vedono le costellazioni: mi pare di essere al planetario.

Ho un nodo in gola per così tanta bellezza.

La Piramide nella quale sono raggiunge
zone di luce nascente e poi, girando e viaggiando,
trovo la luce accecante del sole che mi scalda e mi rigenera.

Ho solo una tendina leggera, quasi impalpabile
che mi ripara dal sole che entra nella piramide.

Guardo i viveri di conforto che mi sosterranno in questo viaggio:
pane, acqua e formaggio.

Mano a mano che la piramide gira
e trascorro il mio tempo in solitudine,
mi sento libera, purificata, perfetta.

La Terra è bellissima vista da questa mia strana postazione.

Durerà 24 ore, questo viaggio.

Eppure, se guardo questa meraviglia
sulla quale sono stata ben 67 anni, mi pare irreale.

Dopo quasi 2 mesi di reclusione in casa
mi ha reso insopportabile la vita sulla Terra.

Non sono morta, tranquilli.

Sto solo facendo un insolito viaggio.

UNO STRANO VIAGGIO

2° parte



Ma cominciamo da capo: mi trovo qui perché
ho risposto ad un annuncio su Facebook.

Si, non prendetemi in giro,
altrimenti non vi racconto più niente.

Sapete, quegli annunci per soli gonzi che si trovano su FB,
quegli annunci che ti dicono che se metti una crema
che hanno solo loro, a 70 anni, puoi andare
a far concorrenza in sole 24 ore ad una teenager?

Ecco: proprio uno di questi annunci strani,
in cui normalmente incappi e subito te ne esci,
proponeva un giro attorno alla Terra,
non gratis, naturalmente.

Su quale mezzo: un razzo?

No, puoi scegliere tra un cubo, un cilindro ed una piramide.
Ma forse, anzi, senz'altro, la piramide è la più scomoda.

Gli altri avevano i sedile confortevoli.

Le partenze sono tre, ogni giorno, dall'Italia:
si può scegliere tra Rho, Acqualagna e Barletta.

Naturalmente, considerata la vicinanza, parto da RHO.

La Piramide ha solo una calda coperta
ed un "armadietto antirovesciamento"
dell'acqua e dei viveri.

Era quella che aveva meno viveri tra l'altro!

Mi sono detta:" ma vuoi mettere una Piramide
a confronto con cubo e cilindro pluriaccessoriati?

La Piramide mi dà un gran senso di Libertà.
Guardarla è come vedere una montagna.

UNO STRANO VIAGGIO

3° parte

L'ascesa sulla montagna cambia ad ogni passo la visuale.
Man mano che arrivi alla faticosa vetta, tutto cambia.
Lo sguardo davanti a me, va sui ghiacciai intorno, sui laghi,
che qualche passo indietro non vedevo.

Mi si apre un mondo che, quando lo percepisci da giù,
pare tutto uguale.

Quando salgo cambia e il cambiamento mi trasforma.
Mi sento, man mano che salgo, sempre più vicina a Dio,
sempre più vicina alla perfezione.

Sulla Piramide, sono partita già con quest'idea di
trasformazione.

Ma, girando attorno alla Terra,
vedendo dal mio osservatorio
l'alternarsi del giorno e della notte,



ho colto la grandezza e commozione nel mio cuore
che non ha precedenti.

All'atterraggio della mia Piramide mi sono sentita cambiata,
gettando alle spalle schemi mentali
imposti dalla matrix sociale.

Sento finalmente la capacità di gestire la mia vita,
accettando i numerosi condizionamenti
ed affrontandoli con maggior serenità.

Serenità:

sarà questo il mio lasciapassare
per continuare la crescita della mia anima

FRAMMENTI



Nel fluire vorticoso della vita,
ci aggrappiamo alle rocce delle sponde,
nel tentativo di fermare
almeno un attimo il tempo,
di guardare cosa abbiamo intorno,
di capire le ragioni del nostro esistere
e dove siamo diretti.

Ma la corrente è troppo forte,
e le mani ferite
debbono lasciare spesso la presa.

Ci rimangono così poche immagini,
tante sensazioni,
qualche sentimento.

Li vorremmo conservare così
Immobili, fissi anche nel tempo.

Frammenti di una vita che scorre
verso un mare che non conosce.

CANDELE



Fantasma della notte, ancora qui,
nella morbida ombra della mano,
accarezzi il foglio lucido ed inventi

sconosciute sfumature e

zone più scure;

dolci pendii

e neri abissi

scogli, spiagge, mare

vita e morte.

Basta, vai via,

oggi cerco il giorno e

la luce del sole,

più sicura.

Il mio cuore è stanco di candele

LA MIA PRIMA QUARANTENA



Sono al mare, io adoro il mare.

Mi tuffo e vado in profondità. Ho un senso di soffocamento e di costrizione ma, apro gli occhi e comincio ad esplorare quello che mi sta intorno.

Piano piano il blu scuro e profondo diventa più chiaro, più limpido e inizio a sentirmi meglio.

Ecco un branco di pesci pagliaccio che mi circondano e ballano insieme a me. Che bello! Mi diverto, ballo e canto e i pesciolini sono davvero simpatici.

Proseguo e incontro un bel polipo. Deve essere un saggio perché mi parla della vita delle gioie e dei dolori e guardandolo bene mi accorgo che porta gli occhiali.

Che buffo! Lo saluto e continuo a nuotare e....aiuto!

Un branco di squali, mi circondano minacciosi e io ho una fottutissima paura. Il più grosso si avvicina e mi mostra i denti. Poi, lentamente sorride e mi dice all'orecchio:

...ricorda Nadia non fermarti alle apparenze. Non vogliamo farti male ma dovevi incontrarci perché nella vita hai incontrato tanti squali e devi ricordarti di come li hai affrontati. Se ora sei qui anche loro sono risultati utili per farti diventare quella che sei!

Proseguo più serena ed ecco una miriade di sardine che mi si affiancano, senza dire nulla, ma aiutandomi a nuotare mi sorreggono, mi sostengono...se guardo bene hanno gli occhi dei miei amici. Non sono persone di rango, sono semplici come sardine, non hanno poteri speciali ma per me sono preziosi, unici, insostituibili e soprattutto compagni di avventura, della mia avventura.

Piano piano ritorno in superficie, la quarantena non è ancora finita ma io sono decisamente serena e certa che la

ARTICOLO DI GIORNALE DAL FUTURO



Gli ultimi scavi archeologici ci confermano l'esistenza di un'antica civiltà di cui sappiamo ancora molto poco.

Sono stati ritrovati i resti di una specie di automa forse un nostro antenato preistorico, gli studiosi stanno ancora lavorando alla ricostruzione del reperto.

Gli antropologi avanzano varie ipotesi sull'estinzione di questa civiltà che certamente aveva raggiunto alti livelli di progresso.

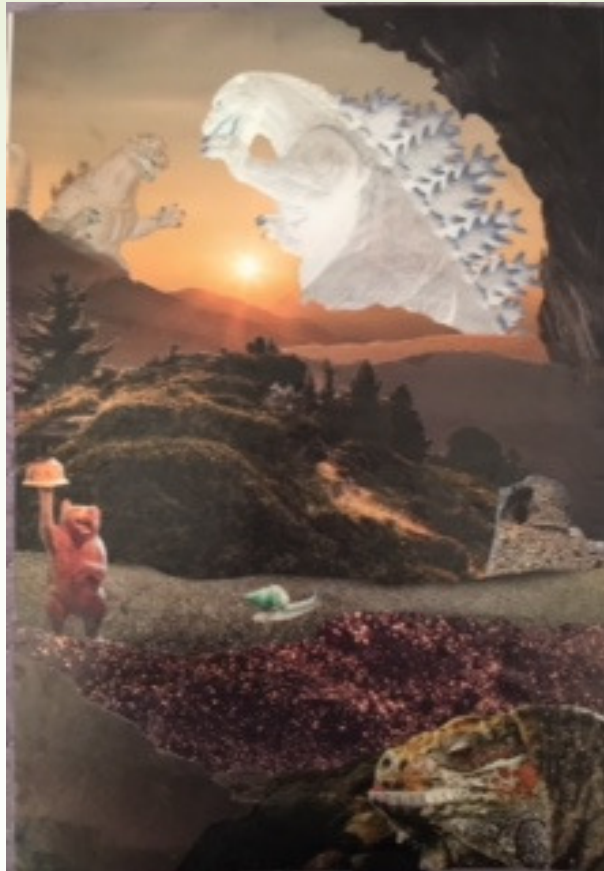
Alcuni ipotizzano immani catastrofi ambientali dovute all'aumento delle temperature e al disgelo dei ghiacciai, di conseguenza interi territori potrebbero essere stati sommersi dal mare.

Altri pensano che sia dovuto allo sfruttamento eccessivo e sconsiderato delle risorse naturali, un meteorite,

una pandemia o addirittura che l'evoluzione della nostra specie superiore abbia provocato, nel corso dei millenni, l'estinzione di questa antica civiltà.

COLLAGE DEL LOCKDOWN

Lavoro fatto per
illustrare un'idea
utilizzando
materiali comuni
quali carta (ritagli
di giornali e
riviste), colla,
forbici

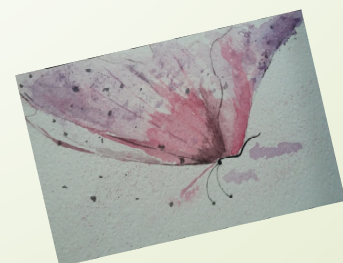


Una rappresentazione surreale del nostro quotidiano
dove i *dinosauri* simboleggiano l'economia e la politica
che condizionano tutto,
l'*orsetto* il consumismo e lo spreco alimentare,
l'*iguana* il coronavirus che subdolamente ci ha costretto
a fermare tutto,
la *lumaca* invece è l'elogio della lentezza, l'invito al
ritorno ad un ritmo di vita meno intenso.
Chiusi nel nostro guscio non abbiamo perso la libertà di
volare con la fantasia, di esercitare la nostra creatività e
di meditare sul nostro mondo interiore.
In fondo quello che ci distingue da tutti gli altri esseri
viventi è la capacità di immaginazione.

FILASTROCCA DELLA QUARANTENA*



Quanto dura quarantena?
Ma quaranta son passati
E a casa ancora siamo
Che facciamo?
Dai scappiamo dove il virus non ci sta!
Sì, ma come si può fare?
Mongolfiera può servire.
Siamo in quattro,
più i bauli
più le gatte da imbarcare.
Il cestino ci va stretto,
qui ad un metro non si sta,
mascherina ti conosco
già da un mese io ti porto
or ti butto giù di sotto.
Tra le nuvole respiro
senza filtro ora andiamo.
Sali sali bel pallone
Più lontan si può volare.
Passan monti, passan mari,
guarda giù, che cosa vedi?
Tutto il mondo abbiám girato
Su nel blu sempre più su.
Ma chi vedo nello spazio?
Un mantello che svolazza
Non c'è più la lontananza
Un ragazzo ed una rosa,
su una sfera la sua casa.
O Piccolo Principe!
Anche tu giri quassù con la rosa da curare
Ora è in fiore, il profumo ne sentiamo
E la speranza ci accompagna.



QUELLI CHE...

1° parte



Quelli che “bisogna crearsi l'immunità di gregge” e poi scoprono di non essere una pecora. Ojè.

Quelli che “bisogna prepararsi a perdere i propri cari” e la moglie risponde: “Sono pronta”. Ojè.

Quelli che “i medici sono i nostri eroi” e poi tagliano le spese per la sanità. Ojè.

Quelli che “gli infermieri sono i nostri angeli” e poi dicono che non credono in Dio. Ojè.

Quelli che “siamo tutti sulla stessa barca”, poi prendono lo yacht e vanno alle Seycelles. Ojè.

Quelli che si lamentano per la qualità delle mascherine e si sono mascherati davanti al fisco. Ojè.

Quelli che escono a prendere le sigarette con la mascherina, perché ci tengono alla salute. Ojè.

Quelli che all'arrivo della pandemia corrono a prendere la farina. Ojè.

Quelli che all'arrivo della pandemia corrono a prendere la carta igienica. Ojè.

Quelli che all'arrivo della pandemia corrono a prendere le armi. Ojè.

Quelli che all'arrivo della pandemia corrono a prendere il sole. Ojè.

Quelli che all'arrivo della pandemia corrono... ma non sanno dove e perché cxxxo corrono. Ojè.

Quelli che fanno la coda ai canili per affittare i cani per una passeggiata. Ojè.

Quelli che “si sta bene in città, sembra di essere a Ferragosto”. Ojè.

Quelli che sono finalmente contenti perché mangiano a km.0. Ojè.

Quelli che sono abbastanza contenti perché lavorano a km.0. Ojè.

Quelli che sono un po' meno contenti perché vivono a km.0. Ojè.

QUELLI CHE...

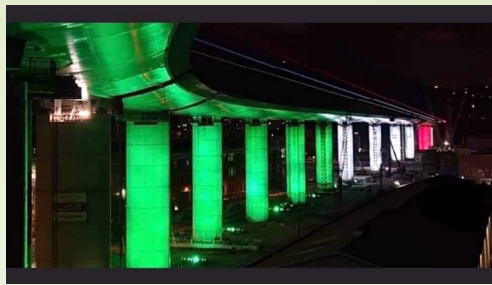
2° parte



Quelli che “ce lo dovevamo aspettare”. Ojè.
Quelli che “ce lo siamo cercato”. Ojè.
Quelli che “così impariamo a discriminare i pipistrelli”. Ojè.
Quelli che “è tutto un complotto dalla Cina”. Ojè.
Quelli che non hanno capito se è stato un cinese che è andato a Monaco od un tedesco che è andato in Cina... ma che “è tutta colpa dei poteri forti”. Ojè.
Quelli che “bisognava chiudere tutto subito” e poi piangono perché hanno sospeso il calcio. Ojè.
Quelli che “la tecnologia è tutto” e poi non sanno cambiare canale. Ojè.

Quelli che leggono le statistiche “che nell'era moderna ne ha ammazzati più il sole”, Ojè.
Quelli che dopo averle lette non prendono più il sole. Ojè.
Quelli che sospendono il giudizio. Ojè.
Quelli che non devono sospendere niente perché non lo hanno mai avuto. Ojè.

Quelli che il 4 maggio non usciranno perché hanno finito l'inchiostro e non possono stampare l'autocertificazione. Ojè.
Quelli il 4 maggio non usciranno perché si chiedono se per la legge è meglio avere un rapporto stabile con una persona instabile o viceversa. Ojè.
Quelli che come noi, nonostante tutto riescono ancora a divertirsi e ad augurarsi felicità e Mindfulness. Ojè.



3 maggio 2020:

trascorro in quarantena il mio compleanno.

Si affollano nella mia mente immagini della mia famiglia di origine, a Genova, dove sono vissuta fino al compimento dei miei studi ed ho stretto amicizie con compagni di scuola, di feste, e vacanze spensierate.

La mia vita, da allora in poi, è trascorsa a Milano: lavoro, famiglia, figli, nuove belle amicizie, viaggi in Italia, in Europa e in alcuni paesi extraeuropei; nipoti.

Ho percorso tanti ponti, testimoni di civiltà passate o di nuove prospettive per il futuro: ponti nuovi costruiti su resti di ponti vecchi, perché la loro funzione è sempre quella di stabilire relazioni tra persone e tra comunità.

Ritorni a Genova o telefonate per curare gli affetti più cari: familiari, amici.

Ho costruito con loro ponti, che hanno avuto bisogno di attenzioni, di comprensione, di condivisioni; li ripercorro ancora oggi con grande senso di gratitudine e gioia interiore, dopo 50-60 anni.

Nel 2018 il tragico crollo del ponte Morandi, che univa il ponente al levante di Genova, mi ha fatto sentire ancora più forte il legame con la mia città e i suoi abitanti.

Quest'anno ho gettato le basi per nuovo ponte con i partecipanti al gruppo di mindfulness e la nostra guida Simonetta, presso la UTE di Milano. La narrazione e la condivisione delle esperienze di meditazione hanno accresciuto la mia consapevolezza della realtà esterna ed interiore.

Ho gioito per la messa in posizione dell'ultima campata del nuovo ponte, il 28 aprile scorso, dopo appena 309 giorni di lavoro mai interrotto: è stato il regalo più bello per il mio compleanno. Ho accettato con animo più sereno l'isolamento per la pandemia.

Si sono riaccese la speranza e la fiducia nel futuro:

COME IL FIUME



Guardo il fiume dall'alto.

Scorre fluido lungo la vallata.

A volte il suo percorso è sinuoso,

a volte burrascoso,

altre volte calmo e lento.

Così scorre la mia esistenza: come il fiume che inevitabilmente raggiungerà il mare.

È fiducioso, imperturbabile, grato del suo percorso e sicuro del suo traguardo.

TALENTI



Riconoscere i propri talenti é come scoprire delle pietre grezze che, se lavorate, sono di beneficio sia a noi sia a chi ci é vicino.

E' cosí che il diamante si trasforma in un luminoso brillante grazie al quale le nostre vite prendono forma e si espandono, spesso in maniera inaspettata, come il raggio di un faro che illumina la nostra rotta.

SENSAZIONI DI UNA QUARANTENA

Ho risentito il profumo dell'aria di primavera e il suo tepore e
mi sono vista ragazza alla finestra della mia camera
o sul balcone con la mia mamma
e mi sono sentita cantare la musica di allora
“tu mi fai girar, tu mi fai girar come fossi una bambola”
E ora la testa mi gira davvero per lo stordimento
e lo spavento di questo momento.
Ma c'è una via d'uscita?
C'è un punto fermo come allora?
C'è qualcuno che mi protegge e mi rassicura come allora
quando la mia mamma era vicino a me?





FILASTROCCA CON LE NOTE



Premo il DO e vedo che.... quel che dò
fa piacere sia a te che a me

Premo il RE che in alto è
e più in alto non c'è

Premo il MI che toglie il sì e mi far dire nooo
al tuo voler

Premo il FA che male non fa

Premo il SOL che illumina il LA
che luce dà al nostro dì.



PENSIERI in “Quarantena”



Sfoglio un libro
e mille pensieri vagano per la mente
in cerca di risposte.....tutto è sospeso.....

Immagino ciliegi in fiore, ormai è Primavera
ma il suo profumo è assopito

Guardo dalla finestra
nuvole leggere nel cielo azzurro
portano via i sogni chiusi nel nostro cuore

Non voglio spegnere la certezza
che il domani porti un soffio di vita nuova
e rigenerante come l'onda del mare

“Buona Quarantena” (sussurro)
che ci obbliga a fermarci e
dove il tempo sembra non scorrere mai,
fermarci a pensare alle persone incontrate
lungo il nostro cammino:
a quelle a cui siamo unite da un filo rosso o dorato
a quelle a cui il filo si è spezzato,
fermarci a pensare quanto sarebbe stata diversa
la nostra vita senza di loro.

“Buona Quarantena” che accende i cuori.

PENSIERI



Pensieri dolci e sinceri,
elisir d'assonanze dolci e immortali,
migrazioni incessanti di flussi vitali,
cavalcate senza sosta i flussi della mente!

Non s'arresta questo scorrere armonioso
nei meandri perigliosi del più puro raziocinio
e da forma e consistenza a candide simbiosi
di profondi e veri sentimenti.

Orsù dunque valicate con ferma sicurezza
le fessure ostinate della fitta ragnatela
che si oppone decisa all'effondersi del pathos
non cercate una risposta, non ambite ad una meta
avanzate superando le barriere dell'ignoto
abbracciando e permeando ogni forma di esistenza
di un sospiro che conosce solo amore.



Distesa di limpido azzurro
 che nasci dal cielo e accarezzi
 la cresta del mare
 ti perdi e smarrisci la forza
 nel buio profondo di abissi immortali;
 risplende con forza un amore nascente
 illumina ed accende il volto
 di un cuore avvizzito da tempo
 prostrato da lunghi travagli,
 luci d'anime novelle!
 ombre di spiriti sopiti!
 Si posa una lunga carezza
 sul mondo contrito e distratto
 emana una forza e un calore potente
 che asciuga lacrime e sangue
 è luce, dolcezza flagrante
 che implode nell'aria serena
 ma svanisce in un'ombra diafana,
 flebile che perde consistenza e realtà:
 osservo attonito le due facce della vita,
 volto istrionico, sorridente e beffardo
 e m'incammino fiducioso lungo
 un viale costellato di luci e ombre

RESPIRO



I primi di marzo avrei detto che ero confusa ed ora, a maggio, ancora la confusione potrebbe appartenermi ma poi rifletto un attimo e posso dire che nella mia vita le certezze non c'erano e quindi nulla mi ha confuso.

Forse è una sensazione che non avrei capito a vent'anni quando lottavo per ideali certi, quando il mondo era bianco o nero. Ora è sempre più forte la consapevolezza della precarietà umana.

Sono grata d'essermi avvicinata alla mindfulness perché mi ha aiutata a guardarmi e sono finalmente uscita dalla modalità multitask.

Ho imparato a respirare o meglio a ricordarmi di respirare e quando ascolto o vedo qualcosa che non mi piace cerco di distogliere lo sguardo.

C'è un pezzetto di una poesia che sovente mi attraversa i pensieri:

“Ho tirato su le mie quattr'ossa e me ne sono andata come un acrobata sull'acqua”

E quindi cercando di non scivolare sui sassi lisci e subdoli di questa vita, vado avanti.

SLOW LIVING



Ho corso troppo nella mia vita.
Ora ho deciso di scendere dalla giostra.

Non voglio riposarmi ma ritrovare pensieri e sensazioni,
assaporare dettagli che solo camminando lentamente
o addirittura fermandomi posso cogliere.

Non è facile rallentare, non è facile capire
che la vita non si svolge solamente in superficie,
cercando di passare più rapidamente possibile
da un posto ad un altro,
da un'esperienza ad un'altra.

La vita può essere vissuta anche in profondità,
concedendosi il tempo per cercare di comprenderla.

Fino ad oggi ho usato solo la vista,
il senso di chi si muove con rapidità.
Ora il tatto, il gusto e l'olfatto mi schiudono mondi nuovi,
dove avventurarmi senza auto e senza fretta,
meglio con un paio di scarpe da trekking e tanto
tempo.