LABORATORIO POETICA-MENTE DONNA

Appello

Abbiamo riempito i nostri vuoti di cose
i nostri silenzi di parole vane
zittito le voci dei profeti
preferendo i discorsi dei benpensanti
e i venditori di quietanti menzogne.
Licenziato con gesti sbrigativi
le calde utopie.
Impoverito è il nostro *io*
prigioniero del nulla
e di nuovi fantasmi
nella babele delle lingue.
Stordita e addormentata la coscienza
succube il pensiero alle logiche di mercato.

"Solo lo sguardo ci potrà salvare"

(Stefania)

ANNO 2017

IN ASSOCIAZIONE DA DONNA A DONNA

Quest'anno ha segnato una tappa importante per il laboratorio " Poetica-Mente donna"
Eravamo: Laura, Giò A. e Giò B., Pinuccia, Stefania, Elena, Cristina, Patrizia e... Manuela, in differita.
Abbiamo preso spunto per i nostri incontri di quest'anno dall'esperienza dell'Accademia del silenzio che pubblica una collana di piccoli e preziosi libretti .

1. I LUOGHI DEL SILENZIO

Sentiero di montagna
Il sentiero di montagna è per me un luogo del silenzio.
Cammino in silenzio per non sprecare le forze, in silenzio per liberarmi delle tensioni e per avvicinarmi alla natura.
Sento in azione tutti i sensi:
percepisco il contatto con il terreno ad ogni passo
odoro i profumi del bosco, terra, aria, alberi, passaggio di animali
assaporo i frutti del bosco che raccolgo
guardo i paesaggi incantevoli che mi entrano nel cuore attraverso gli occhi
ascolto i rumori che danno consapevolezza nel momento che sto vivendo.
Saluto chi mi viene incontro: saluto che rompe il silenzio,
saluto di riconoscimento dell'"altro" che sta vivendo la stessa esperienza anche se in possibili modi diversi.
(Giò B.)

La natura mi sveglia nel silenzio del mattino.
Alle otto dalla collina spunta un sole allegro.
La mia piccola casa di montagna
Ringrazia il nuovo giorno
Un silenzio misterioso, profondo,
Avvolge la mia anima.
Mi costringe a darle voce
Muore il dolore
Nel silenzio del mattino.
(Pinuccia L.)

Il silenzio delle lucciole
Nelle calde serate estive
Sotto un cielo stellato
La luna indica la strada ai nuovi amori
Le lucciole silenziose fanno da cornice
Vorrei imprigionare nella memoria
Il silenzio che l'amore dona
Lei fugge con i ricordi
Nella notte silenziosa
Lasciandomi in un giardino incolto
Nel silenzio della mia anima
(Pinuccia)

L'ulivo silenzioso
L'ulivo del mio vigneto
Aveva frutti grossi e verdi
Mia nonna li faceva in salamoia
D'inverno intorno a una tavola
Ricca di barzellette e di risate
L'ulivo silenzioso
Faceva da padrone.
(Pinuccia)

Non una parola
Entro e subito
mi sento bene
verde, gialla, arancio è la sottile
luce che mi avvolge:
mi siedo.
La piccola fiamma è lì sempre
accesa e mi sorride.
Parlo senza emettere alcun suono
a qualcuno che forse ascolta
Quante domande...
la risposta arriverà solo
quando sarò in grado di capire.
(Elena B.)

La giornata della memoria
Siamo saliti sulla collina del Parco Nord
In silenzio,
ricordando l'offesa all'uomo che fu
deportato, mio padre, e le offese
al ragazzo il cui padre
si chiama Youssef e fa a Nazareth,
il falegname per gli israeliani.
(Patrizia M.)

Dove vive il silenzio

Come una sirena ti cerco nel profondo degli abissi
Come un'aquila reale ti cerco ai confini del cielo
Come un ghepardo ti cerco ai limiti della terra
Non ti trovo. Dove vivi silenzio?
Ecco cosa mi rispondi:
Non cercarmi, fermati solo ad ascoltare il tuo cuore
Io vivo in te, sono la tua anima.
(Grazia M.)

I miei luoghi del silenzio

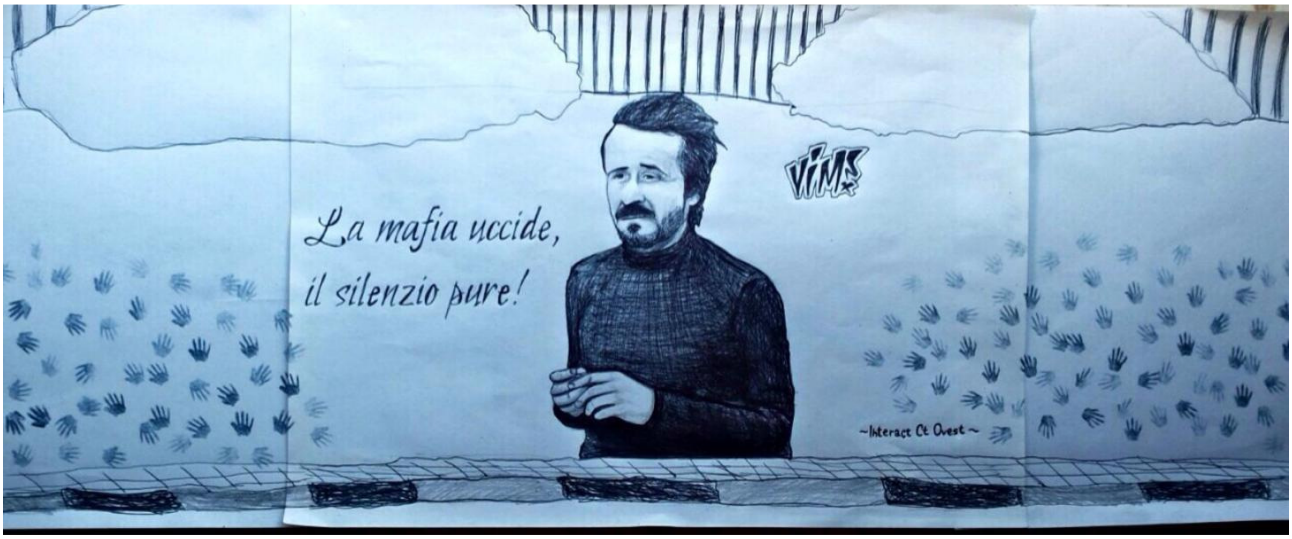
Tanti i luoghi dove il silenzio riempie l'anima,
tanti i momenti improvvisi o voluti dove il silenzio interroga e nutre.

Una visione dall'alto di una catena continua di vette innevate,
un terrazzo naturale su un mare azzurro,
un piccolo cimitero di campagna pieno di fiori e uccelli.

E' il silenzio che ti entra con lo sguardo e si riempie con il pensiero.
(Giò A.)

Il passo delle nuvole
Vietnam

2. QUALE SILENZIO?



Il silenzio
Ombre silenziose
Strappano l'innocenza
Confondono sentieri da percorrere
Un silenzio profondo
Invade l'animo
Un silenzioso perdono
Pieno di lacrime
Raggiunge un colle a cui aggrapparsi
(Pinuccia)

Silenzio d'ascolto
Il silenzio di quando ascolto mio figlio suonare.
Do spazio alla sua passione, ricevo affetto e felicità.

La casa al mattino
Il silenzio al mattino, nella mia casa quando tutti gli altri dormono. Mi aiuta a riprendere consapevolezza di me di quello che qui ho costruito, del tempo che posso vivere durante la giornata.
Silenzio che è rispetto per chi riposa e comunica i miei sentimenti di affetto.

Le mani
Le mani che ti coprono il viso a barriera contro la disperazione.
Atteggiamento di distacco, di buio che ti aiuta a concentrarti ad ascoltarti dentro.

Silenzio
Il mio desiderio
è pensarmi dentro
districare il garbuglio
della mia profondità

pozzo oscuro
che forse
il silenzio
potrà illuminare.
(Giò B.)

Il silenzio del caffè

Gambe distese in virtuoso riposo
schiena sorretta da cuscini di piume
la tazza calda a scaldarmi il cuore.

Profumo di felicità.

Sono io , mi piaccio
sto bene, respiro
guardo la luce, ascolto il mio corpo

Mi gusto il caffè!

Poi leggo i fondi
ci scopro segreti
immagino storie
amore, viaggi, nonni lontani.

Faccio la scorta di sogni e futuro.
(Giò B.)

Tamié **(**Monastero francese)

Muta è la notte
in attesa dell'alba.
Il rintocco della campana
invita alla preghiera.
Risuonano i miei passi nella neve
sotto il cielo con l'ultima stella.
Mentre il silenzio avvolge tutte le cose
si ode solo la Parola creatrice
dell'in-principio:
viene alla luce un nuovo giorno.
(Stefania)

Porta stretta
Ho vissuto silenzi pesanti e cupi:
prigione del vuoto
quando avrei voluto gridare.
Dovevo passare da quella porta stretta
per liberarlo dalla mia paura.
(Stefania)

Silenziati
Ho ascoltato il silenzio
dei silenziati:
gole rese afone dal troppo gridare.
Ho visto sguardi smarriti
di chi non ha più parole.
C'è un silenzio solitario
che si fa solidale.
C'è un silenzio ipocrita
di chi guarda
e non vuol vedere.
(Stefania)

Silenzio
Condizione dell'anima
dove il tempo si ferma
il cuore e la mente trovano riposo:
sospesa è la vita
come una pausa nel ritmo della musica.
(Stefania)

Donne
Ci hanno zittite
imbavagliate
sigillate.
Per vivere abbiamo indossato l'abito
degli sguardi più delle parole
dei gesti eloquenti
dei sentimenti soffocati.
Poi siamo "uscite dal silenzio"
di bocca in bocca
come un tam tam
per partorire parole in movimento
nate dai pozzi profondi delle nostre solitudini
da una gestazione sofferta
e dal travaglio di generazioni.
(Stefania)

Silenzio

Silenzio è anche il confine
per ritornare ad abitare la vita.
Varco per entrare
e uscire da noi stesse
spazio dove lasciar agire lo Spirito.
(Stefania)

Vorrei vivere in un cosmo di silenzio che accoglie

Uscire.
Andare.
Desiderare.
Stare insieme.
Vederci.
In un mondo di tanti uguali e diversi.
In un mondo che grida, rifiuta e divide.
Vorrei vivere in un cosmo di silenzio che accoglie.
(Giò A.)

Il silenzio che mi piace

Sono pochi i luoghi del silenzio in cui l'affanno
si placa.
Troppo pochi per tacitare le mie paure.
Luoghi preziosi di difficile accesso
alla mia anima tumultuosa.
Quando ne trovo uno mi perdo,
mi immergo
e abbandono tutto il mio essere;
allora mi sento appagata per ciò che
scopro di essere:
nulla nell'Universo ma
immensa per la forza che da lui
ricevo
(Elena B.)

3. FARE SILENZIO PER COMUNICARE

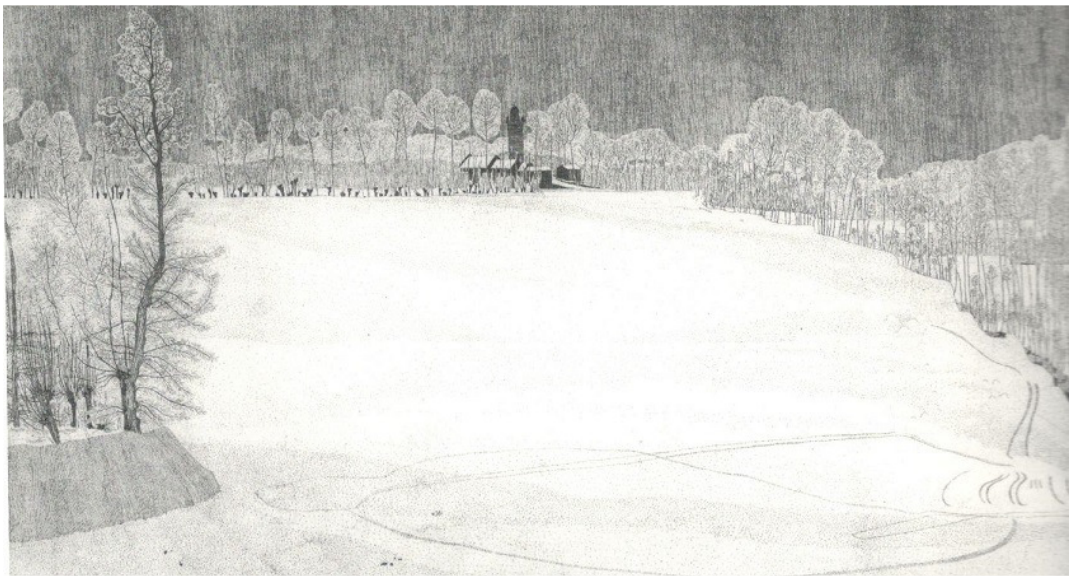
Respiro
Un labirinto la mia anima
un groviglio i miei pensieri
in tensione il mio corpo
appoggiato alla terra.
Sento il mio respiro
e il battito del cuore.
La vita fluisce
e io l'accolgo.
(Stefania)

Sguardo
Ti cerco nella Parola
e nel silenzio.
Non Ti trovo più nei luoghi conosciuti
stanca delle mie preghiere ripetute.
Vado errando
nell'esistenza quotidiana
e ascolto questo oggi
che mi parla di Te
nella santità della vita
se solo la so guardare.
(Stefania)

Nuvole
Le nuvole volano via:
sono bianche
grigie
nere
come la mia anima.
Si portano via
l'innocenza dell'alba
i pensieri inquieti del mattino
le angosce della sera,
finché sorge la prima stella
a rischiarare la notte.
(Stefania)

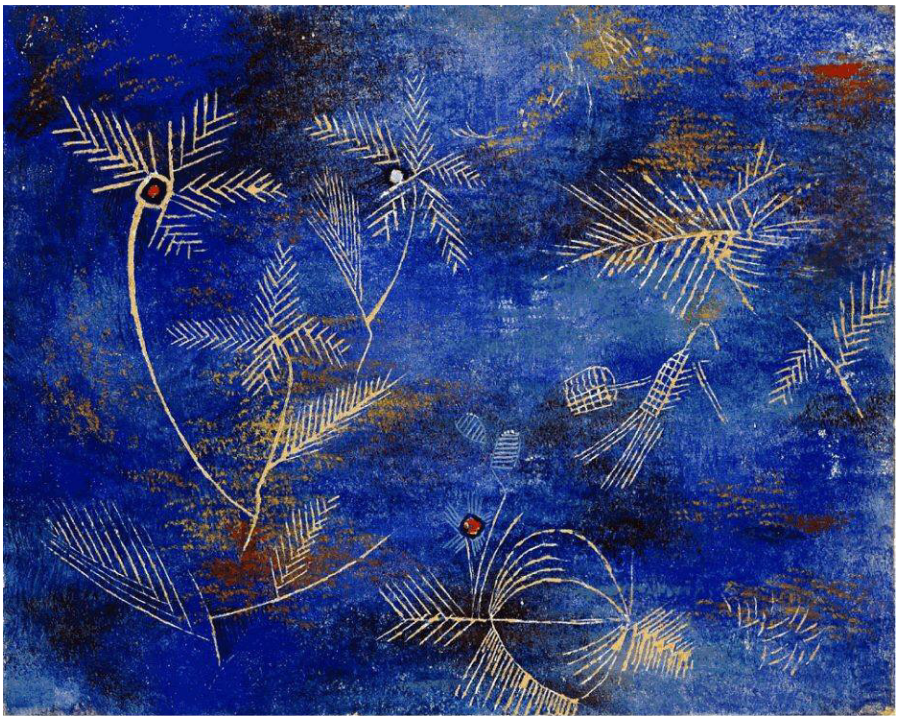
Nascita
Hai stropicciato un sorriso nel silenzio
E luna e stelle sono andate a vedere
Che dormi,che taci,che piangi o ridi
Il sole ti riscalda senza confini
Nel silenzio nasce un universo lontano
Diviso tra pianeti e stelle cadenti
Le sue onde in silenzio avvolgono me
E nasce silenzio dentro di me.
(Cristina S.)

Cosi siamo
Un fiocco di neve mi parlava di silenzio
Diceva che trovarlo non è umano
Che Dio ci vive col silenzio
E tutto ciò che fa è nel silenzio
Il suo respiro è pieno di silenzio
Il suo tocco è in silenzio
Il suo amore è silenzio
E noi siamo nati dal suo silenzio.
(Cristina S.)



Ritrovo
Sono seduta accanto a te
Per ascoltare il tuo silenzio
Leggevo le parole dentro di te
E mi parlavi col silenzio
Mi raccontavi i tuoi misteri
I tuoi segreti e i desideri
Non c'era spazio per risate
Neanche per le lacrime spaiate
Nell' intimo del tuo silenzio
Ho trovato un cuore aperto.
(Cristina S.)

Silenzio
Silenzio di morte
Silenzio di vita
Silenzio ridente tra due montagne
Silenzio come arma letale
Silenzio di pace e guerre lontane.
(Cristina)



A casa di...
Se entro in punta
di piedi, di soppiatto
nella tua piccola casa sento la musica,
vedo i colori che ami
comporre e il silenzioso
suono accompagna i nostri discorsi su tutto
e sul niente,
che ci circonda
(Patrizia)

Grammatica della relazione

Come si dice? Se dici
tu, rispondo io? Se
dici voi, rispondiamo
noi? E se dici loro?
Loro come rispondono?
Loro lontane, loro
diverse e strane
Come farlo dire
a loro?
(Patrizia)

Silenziosamente

le fronti si curvavano
sulle ginocchia,
per cucire, ma
uno sguardo le comprendeva.

Parlando tacitamente
le tue mani si afferravano
alla voce, alla vita, che sfuggiva.

Osservo
la mia rinata speranza
di rivederti.

Scrivendo
ci hai lasciato parole
perché ricordassimo
di essere tuoi.

Ci custodisce il tuo silenzio.
(Patrizia)

Il linguaggio del silenzio

A volte servono le parole.
A volte no.
Tu non le usavi mai.
In silenzio mi raccontavi
La storia del mondo,
mia, tua.
E il tuo linguaggio senza suoni
Copriva sempre il rumore del silenzio
(Laura)

Il silenzio non e' uno spazio vuoto

Il silenzio non è uno spazio vuoto.
E' pieno di suoni, colori, odori.

Puoi toccarlo, respirarlo, annusarlo, ascoltarlo.
E' pieno di parole non dette.

Può essere buono o cattivo,
pieno di gioia o di dolore,
pieno di amore o di odio,
pieno di pace o di guerra,
pieno di calma o di rabbia.
(Laura)

E' scoppiato il silenzio tra noi

E’ scoppiato il silenzio tra noi.
Silenzio di guerra.
Mi ha ferito. Sto male.
Voglio rompere questo silenzio,
urlo parole impotenti.
Non riesco neppure a scalfirlo.
E sto male.
(Laura)

Senza parole

Penso al mondo senza
rumori e senza parole.
Come ad un fumetto in cui
osservi il gesto dei personaggi
e tutto ti è chiaro.
Cos'è uno sguardo che
tocca il profondo del cuore
se non
un segno di unione
e di compassione.
Finalmente ci possiamo capire.
(Elena B.)

Il mio silenzio

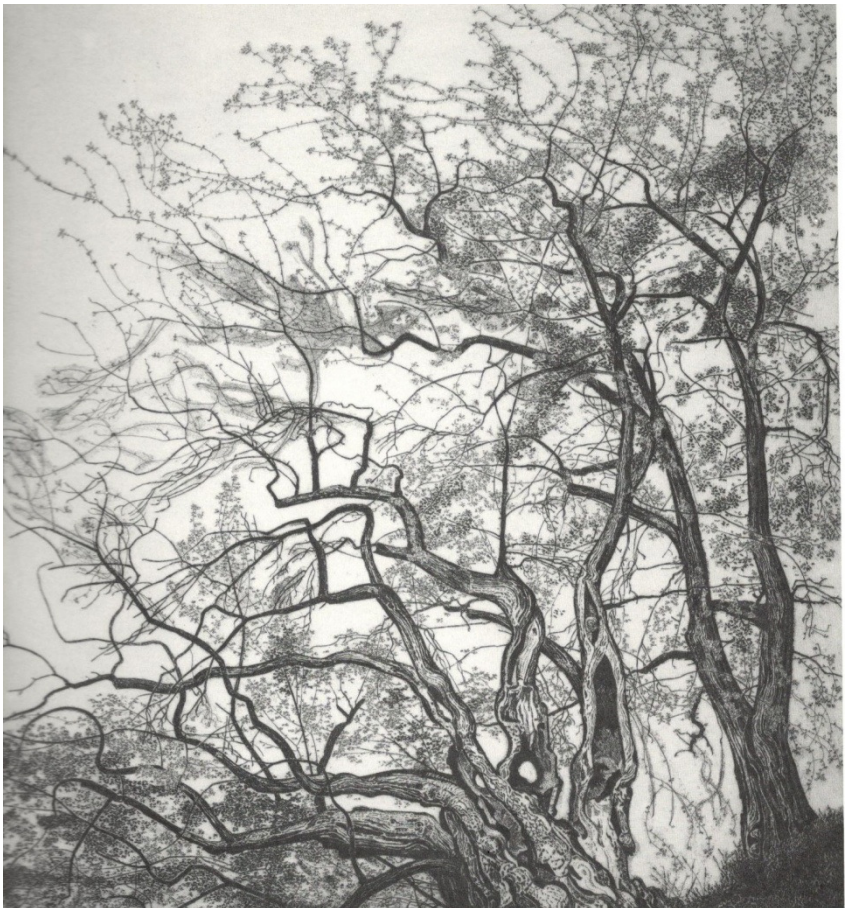
Entro in punta di piedi nel mio silenzio
Pieno di suoni dolci,
di colori inebrianti,
di profumi buoni.
Ascolto l’acqua limpida del ruscello
E il sommesso chiacchierio degli uccellini
E le note di mille campanelli.
I suoni entrano piano nella mia testa
E il frastuono del giorno se ne va.
I colori mi avvolgono
Di pace, forza, amore.
Mi sento di mille colori.
Sto bene.
Cammino piano nel mio silenzio,
respiro a fondo i suoi suoni, i suoi colori, i suoi profumi.
Mi riempio di silenzio.
Divento silenzio.
E sto bene.
(Laura)

La voce del silenzio

Sei la pace per la mia mente
Sei il sollievo per la mia fatica
Gli astri del cielo mi fanno sognare
Il canto degli uccelli mi infonde allegria
Il profumo dei fiori mi inebria
Pioggia e vento mi incantano e
In questo paradiso terrestre io mi perdo
Tu silenzio ti rappresenti in queste creature
Con esse ti doni e mi liberi dalle catene della follia
(Grazia M.)

Sei solo un ricordo

Non ho memoria di te
Ti ho solo letto nei libri
Sei stato presente nella paura
Nella disperazione, nell'ignoto destino di molti
Forse sei stato anche un'ancora di salvezza
Per chi in te ha potuto trovare rifugio
Anche così ci accompagni
Sei la lanterna di quel buio che ci vuole rubare la vita.
(Grazia M.



Attraversare una soglia
E' aprire una Porta
E' fare un Sorriso
E' dire Buongiorno
E' entrare in Paradiso

E' muovere passi verso la Vita
E' scoprire l'Universo
E' partire con una Famiglia
E' tornare senza Valigia

E' entrare nella Malinconia
E' varcare il Presente
E' ricordare il Passato
E' immaginare il Futuro

E' tornare nel Silenzio
E' dire una Parola
E' trascrivere un'Emozione
E' amare senza Assicurazione

E' dare inizio ad un Sogno
E' porre fine ad un Racconto
E' passare oltre lo Specchio
E' togliere il Rossetto

E' entrare nella Doccia
E' uscire a piedi nudi in riva al Mare
E' vedere oltre la Realtà
E' ritrovarsi la pelle cosparsa di Sale

E' creare Qualcosa
E' liberare l'Immaginazione
E' inventare un Prodotto
E' cucinare un'Invenzione

E' uscire di Casa
E' entrare in un Gruppo
E' diventare più di Uno
E' voler essere meno di Nessuno

E' perdonare un Amico
E' accettare il Cambiamento
E' dimenticarsi del proprio Ego
E' trasformarsi in Preghiera
E' infrangere le Leggi

E' andare fuori di Sè
E' tornare all'ovile
E' volere essere in tre
E' l'Adesso quella Soglia? O sono Io?

(Manuela Raganati , scritto il 25/02/2017 - Milano, Città Studi, nel mio ufficio al Sabato mattina

4. IL NOSTRO SILENZIO COLLETTIVO

Silenzio.
Suono.
Si alternano nel dualismo del reale.
Cosa ci portano?
Calma, piacere, armonia, paura,
tristezza, entusiasmo,
amore.
Questa è la vita.

Quando giro come una trottola
quando mi affollano la testa mille cose
quando cerco una risposta a dei perché
quando incombe il bisogno
cercatrice di silenzio
divento.

Il mio silenzio
si è messo a tacere
stanco di non essere sentito,
ha preso le valigie e
se n'è andato
lontano nelle terre selvagge.

Il silenzio
ci aiuta a trovare
il sentiero.

Nel lago del cuore
si affacciano le piante
amiche dal nome conosciuto.
Le fronde si muovono
nello specchio corrugato
dal vento della vita.

Le nuvole
si portano via
l'innocenza dell'alba
i pensieri inquieti del mattino
le angosce della sera
finché sorge la prima stella
a rischiarare la notte.

Paul Klee Cammini

Ciao a tutte,

all'anno prossimo

patrizia

G r a z i e