

Editoriale	p. 4-5
On the Road: Vacanze alla Gruyères	p. 6-8
Pensieri del Carmelengo	p. 9
Le orecchie sentono dei suoni	p. 10
Paura?	P. 11
Un giorno mi dirai	P. 12
Seresony	p. 13
L'incontro della primavera	p. 14
Il vaso rotto	p. 14
Pensieri poetici di Giovanna	p. 15
A sa vedom di Slavica	p. 16
Vedo solo bianco e nero	p. 17
Vola da me	p. 18
Un figlio	p. 18
L'Araba Fenice	p. 19
La musica	p. 19
Eppur si muovono	p. 20
Pensieri di Ermanna	p. 21
L'inquinamento atmosferico	p. 21
Quello che so delle mie paure	p. 22
Musica, bella musica	p. 23
Non entra qui dentro chi non conosce la musica	p. 23

A questo numero hanno collaborato:

Nello, Romina, Carmela, Italo, Vincenza, Rosetta, Moreno, Slavica, Remo, Irma, Marcel, Ermanna, Claudio P., Rudy, Hrvoyé, Simona, Kael, Ilario, Katia, Claudio D., Osvaldo, Fabrizio, Sonia, Maria, Roberta, Vittorio, Mariquita, Iris, Jaime, Ernesto, Claudia, Karin, Samuel, Jimmy, Alessandra, Angela, Gloria, Giorgia, Marijana, Cristina, Giovanna, Fabio e Renata.



Editoriale

In occasione della giornata mondiale dedicata alla donna, l'8 di marzo, abbiamo letto una poesia di Alda Merini in onore delle donne. Abbiamo preso spunto da questa poesia per l'editoriale di questo primo numero del 2016 e abbiamo così deciso di dedicarlo alle donne. La nostra redazione ha così avuto l'occasione di esprimere un proprio pensiero sulla donna nel mondo.

*Sorridi donna
sorridi sempre alla vita
anche se lei non ti sorride.
Sorridi agli amori finiti
sorridi ai tuoi dolori sorridi comunque.
Il tuo sorriso sarà:
luce per il tuo cammino
faro per naviganti sperduti.
Il tuo sorriso sarà:
un bacio di mamma,
un battito d'ali,
un raggio di sole per tutti.*

Alda Merini

Le donne sono come dei fiori, racchiudono in sé stesse bellezza, armonia, gentilezza; hanno bisogno di essere apprezzate, stimate, amate. Sono compagne e completano l'uomo. Sono mamme che accudiscono i figli; sono preziose, uniche e vanno rispettate.

Roberta

*Ogni DONNA va trattata con rispetto e
dignità, merita di essere apprezzata in ogni
momento della giornata e deve avere le
stesse opportunità e possibilità dell'uomo, al
fine di salvaguardare la sua salute.*

Ermanna & Giorgia

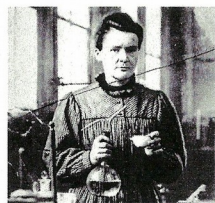
*La DONNA deve essere più
rispettata, subire meno
violenza e non deve essere
più ritenuta debole.*

Iris & Rosetta

Mix numero 1, anno 2016



Madre Teresa di Calcutta (1910-1997), Premio Nobel per la Pace (2003)



Marie Curie (1867-1934), Premio Nobel per la Fisica (1903) e per la Chimica (1911)



Aung San Suu Kyi, politica birmana attiva nella difesa dei diritti umani, Premio Nobel (1991)

.. alcune donne che grazie alla loro forza sono riuscite a lasciare un segno nella storia..



Frida Kahlo (1907-1954), Famosa Pitttrice Messicana



Diana Spencer (1961-1997), conosciuta come Lady D fu un'instancabile operatrice benefica



Ellen Johnson Sirleaf, attuale presidente della Liberia; Premio Nobel per la Pace (2011)



Carla Del Ponte, magistrata svizzera ed ex Procuratore Capo del Tribunale Penale Internazionale per l'ex-Jugoslavia

*Le donne danno con tutto il cuore
Regalano delle vite per continuare la crescita del proprio albero
La loro tranquillità è come un ruscello che scorre dalla montagna
Il silenzio svela la loro armonia
Sono sempre alla ricerca di un nutrimento per i propri figli
Il loro amore
Dà coraggio, speranza, volontà, gioia e sicurezza
La donna è come un fiore che sboccia
Illuminato dai colori dell'arcobaleno,
Simbolo di pace*

Irma

Le donne sono deboli, però sono anche forti.

Cristina

La bellezza di una Donna non sta nei vestiti che indossa, e nemmeno nel suo corpo, o come pettina i suoi capelli. La bellezza di una Donna deve essere vista nei suoi occhi, perché questa è la porta del suo cuore, il posto dove ha sede l'Amore...

... a tutte le donne che ogni giorno urlano in silenzio, a quelle che non possono vivere la propria femminilità, alle donne che dedicano la loro vita alla famiglia e alla cura degli altri, alle donne intrappolate dai pregiudizi e dalle ipocrisie...

DONNA

Angela

Donna:

Personalmente ritengo che la donna dovrebbe essere verso l'uomo:

*Femmina – Amica – Meretrice – Consigliera- Madre-
Questi valori se concretizzati in costante sviluppo armonico e in complicità creano la chiave basilare per raggiungere la felicità della coppia in una continua metamorfosi.*

Rudy

VACANZE ALLA GRUYÈRES

On the Road

Arrivato il grande giorno per partire per le vacanze invernali, ci siamo trovate la mattina presto con la neve che scendeva dal cielo. Durante il viaggio ci siamo godute il paesaggio che era bianco come una favola. Abbiamo preso la scorciatoia con la navetta che portava le auto nella direzione della Gruyères. Verso l'una del pomeriggio, abbiamo pranzato da "Dio", dopo di che siamo andate all'hotel dove abbiamo lasciato le valigie. Le stanze erano grandi, con il bagno, molto accoglienti e pulitissime. Nel tardo pomeriggio siamo andate al ristorante del nostro hotel per ordinare la loro specialità di **Fondue**. Aspettando la nostra cena deliziosa abbiamo passato il tempo a giocare a carte. La mattinata seguente ci siamo recate a visitare il famoso **castello** della Gruyères che ci raccontava la sua storia e la sua vita, dopo di che siamo andati al famoso Museo "H. R. Giger". *"Hans Ruedi Giger, nome d'arte di Hans Rudolf Giger (Coira, 5 febbraio 1940 – Zurigo, 12 maggio 2014), è stato un pittore, scultore, designer, d'ispirazione surrealista e simbolica, e artista nel campo degli effetti speciali cinematografici, svizzero. Si firmava H. R. Giger. Dopo molti anni di lavoro nel campo del design e dell'illustrazione grafica, per l'originalità e il forte impatto emotivo dei suoi lavori ha ideato, in collaborazione con Carlo Rambaldi, la rappresentazione per il grande schermo della creatura protagonista di Alien, nell'omonimo film, che gli è successivamente valsa l'Oscar per i migliori effetti speciali nel 1980".*

Purtroppo l'artista è deceduto a causa di un incidente (cadendo dalle scale). In suo onore è stato creato un bar dove ci si poteva rilassare.

In un secondo momento, abbiamo visitato la **Maison du Fromage**, dove abbiamo visto come si produce il formaggio. In seguito abbiamo degustato "les delicatesses" del posto della Gruyères: dolci preparati con la **prelibata doppia panna** di Gruyères. Nel tardo pomeriggio abbiamo visitato la fabbrica di cioccolato della **Cailler**, dove ci è stata raccontata la sua storia, a partire dal passato sino a parlare anche del futuro. L'ambiente era molto accogliente. All'entrata dell'edificio c'era una Guggen carnevalesca che suonava da far ballare gli animali a quattro zampe.

In serata siamo andate a cenare alla grande. Come al solito era tutto molto buono: il menù consisteva in una bistecca di manzo e di cavallo con contorno di patate fritte preparate in casa, accompagnate dalle verdure. Il tutto servito su una piastra calda. Noi tutte eravamo soddisfatte e saziate. Ci siamo recate all'hotel per riposare, dormire e "fischiare" a ritmo melodico fino al mattino seguente. L'ultimo giorno delle nostre vacanze abbiamo cordialmente salutato il nostro posto di paradiso per poi andare alle **terme**, luogo in cui ci siamo riposate nelle acque saline e abbiamo potuto rilassare i muscoli tesi nelle bolle d'acqua. Sentendoci affamate abbiamo pranzato per l'ultima volta presso la formaggeria della Gruyères. Questo momento ci è servito a socializzare e scambiare belle parole tra di noi. È stata una gran bella esperienza durante la quale abbiamo riso di tutto quanto vissuto, al punto tale da rotolarci per terra dal ridere. Insomma è stato come vivere in paradiso ed essere in un incantesimo delle **favole di Cenerentola**. Irma

Accenni storici del castello:

- Le fondamenta dell'attuale edificio del castello di Gruyère sono state costruite intorno al 1270
- Michel, ultimo conte a seguito delle difficoltà finanziarie dichiara bancarotta nel 1554
- Dal 1555-1848 i balivi hanno abbellito con ornamenti barocchi il castello.
- Numerosi artisti hanno contribuito ad abbellire l'edificio con dipinti artistici.
- A causa dei problemi finanziari dei proprietari il castello fu acquisito dal Canton Friburgo e divenne così l'attuale museo.
- Diversi artisti hanno condiviso il loro talento presentando le loro opere sulle mura secolari del castello
- Gruyères ha dato il nome alla regione come pure al suo delizioso formaggio "la Maison de la Gruyères" situata ai piedi della colina

Abbiamo fatto una breve visita in una piccola chiesa tipica della regione che ho trovato molto bella. Per me la chiesa ha un significato di protezione: meglio rifugiarsi in Dio che nelle persone. In seguito abbiamo potuto visitare una fabbrica di cioccolato, dove al suo interno ci è stato presentato un filmato che narrava del difficile momento di crisi finanziaria che ha colpito la fabbrica. In serata abbiamo potuto degustare le specialità del luogo che consistevano in diversi tipi di formaggio. Sono stata molto soddisfatta del pasto.

In seguito siamo passate per le stradicciole con i loro negozietti ed edicole; abbiamo visitato il Giger-Museum con tutti i mostri e mi è piaciuto molto.

Nel ritorno verso casa, ci siamo fermate a mangiare in un ristorante costruito in legno, stile western; l'ho trovato molto bello. Sono tornata a casa felice da quest'esperienza.

Ermanna

Tre giorni alla Gruyères

Siamo partite dal Centro Diurno sabato 5 Marzo alle ore 8.30 circa; neanche a farlo apposta quella mattina c'è stata la prima grande nevicata in Ticino. Lungo il tragitto a tratti scendeva la neve copiosa imbiancando i paesaggi; non c'è che dire, era molto suggestivo.

Arrivate ad Iselle abbiamo deciso d'imbarcare il pulmino e fin qui tutto bene. Quando il treno si è avviato ed è entrato in un cunicolo stretto e buio, io esclamo: "Ma Romina, dobbiamo rimanere qui per venti minuti?". Lei rispose: "Sì! Ribadisco: "Se l'avessi saputo non sarei venuta. Non vedo nulla, non so dove sono, è tremendamente buio, veramente mi faceva un po' specie. Eureka!". Ad un tratto si accende la luce nell'abitacolo, proverbiale e geniale Romina! Sì perché la sottoscritta non ci sarebbe arrivata, di riflesso mi sono immediatamente sentita bene e ho tirato un sospiro liberatorio, un grande "GRAZIE" a Romina. Giunte in Vallese proseguiamo verso la regione di Friburgo dov'è situato il nostro hotel "Le Vanille Noir a Grandvillard", strada facendo ci siamo fermate per il pranzo. Naturalmente durante il viaggio si son visti e oltrepassati vari paesi, non li ricordo tutti

ma ne elenco qualcuno: Le Moulins Château d'Oex, Moléson, Gruyères, Broc, Bulle ed inoltre mi rammento che siamo passate anche da Visp, e non da ultimo anche vicino allo stupendo lago Lemano. Arriviamo a destinazione verso le cinque del pomeriggio. Ci sistemiamo ognuno nella propria camera. In seguito ci troviamo tutte insieme per effettuare un giretto nel paese. Per cena l'agognata fondue al formaggio a dir poco succulenta, da leccarsi i baffi e gustata in ottima compagnia, la fine del mondo.

Il giorno seguente abbiamo visitato: la Maison de la Gruyère, la Fabbrica Cailler, il castello della Gruyère ed il museo tibetano.

Sono rimasta molto affascinata dal borgo medievale di Gruyères, interamente chiuso al traffico, dominato dal suo castello circondato da mura fortificate, all'interno semplicemente incantevole come pure all'esterno. Ho potuto osservare che è molto ben tenuto, curato nei suoi aspetti e minuziosi dettagli.

Infine sono rimasta molto entusiasta dalla visita del museo tibetano poiché, non appena varcata la soglia, ho avvertito una **sensazione di pace e sicurezza**. La signora che ci ha accolto era molto gentile. La vicinanza di Romina mi ha rassicurato, stavo bene. L'ambiente e l'atmosfera erano caldi: i cuscini, i tappeti-arazzi color rosso-oro-ocra. Nelle svariate vetrine c'erano delle figure di Buddha dalle innumerevoli dimensioni e posizioni, ognuna con il proprio significato.

L'ultimo giorno abbiamo fatto visita alle terme della Gruyère e prima di rientrare a domicilio abbiamo fatto spesuccia di prodotti tipici del paese. Partenza verso le 14.30 via Sempione- Domodossola-Centovalli, arrivo in Ticino verso le ore 19.00.

Le mie impressioni terapeutiche sulla vacanza:

Dopo diverse peripezie, adesso sono molto felice che sono riuscita a partire, grazie in particolare alla Dottoressa Liliana Mornaghini e a Romina che mi hanno supportata. Ho trascorso tre giorni meravigliosi, sono stata molto interessata agli eventi organizzati ma anche alla gastronomia. Una vacanza intensa e ricca di spunti, culturale con divertimento assicurato: non c'è mai stato modo di annoiarsi. Forse sono pure un po' fiera di me stessa per aver superato alcuni ostacoli, invece che raggiarli, perché così facendo mi si sarebbero ripresentati in futuro. Lo scopo di questa vacanza era di riuscire a staccare "la spina" dal quotidiano e di pensare alle vicissitudini della vita in modo positivo. Posso dire che forse non ci credo nemmeno io, **ma ce l'ho fatta!** Sicuramente il gruppo ha contribuito alla mia spensieratezza. Non mi dimenticherò!

Un abbraccio, Carmela



PENSIERI DEL CARMELENGO

Alla ricerca di Dio

Lungo il cammino della mia vita ho cercato il mio Dio tra letture dei testi sacri, nelle preghiere e nei sermoni degli ecclesiastici. Ma invano era il mio intento.

Poi un giorno: uno senza motivazione l'ho trovato.

Era tra i cartoni di un senzatetto
E nelle mani di un contadino.

Era tra i pensieri di un folle
e nelle mani di un artista.

Era tra una partoriente
e nell'eleganza di una ballerina di danza classica.

Era tra i colori della natura
e nel vagito di un nascituro.

Era nelle parole che scrivevo
e nella strada che seguivo.....

Senza sapere come si chiamasse o cosa volesse da me.
Poi ho capito cosa pretendesse: che io semplicemente....vivessi tra le vie e la gente con attenzione, moderazione e animo nobile verso il mio PROSSIMO CON AMORE.

A mia madre

La seconda domenica del mese di maggio si festeggia il giorno della mamma.

La mia da anni si trova nel giardino dei giusti.

In questa particolare giornata, e non solo, i miei pensieri volano a ritroso; non sempre riesco a trattenere che i miei occhi si umidificano e vengo invaso da una profonda tristezza.

Inizio a pensare al suo dolce sorriso, al suo modo instancabile di muoversi, alla sua schiettezza nel parlare, al suo sguardo vispo e attento che emanava gioia di vivere.

Quanti pensieri, quanti ricordi di lei che non c'è più; queste emozioni mi toccano il cuore e la mente mentre le lacrime mi rugano il volto.

Ma lei mi ha insegnato, tra le altre molteplici cose, di essere forte di fronte alle situazioni della vita, perché noi siamo solo un lampo di luce nell'universo. Con amorevolezza mi spingeva ad amare il prossimo e a volermi bene e ad avere autostima sempre e ovunque.

Il tempo della mia vita scorre veloce, devo essere preparato e consapevole di questo fatto, e quando cadrà il lieve muro d'ombra della mia esistenza ti raggiungerò, così mi ridarai la tua delicata mano e cammineremo ancora assieme nella gloria di Dio.

Le orecchie sentono dei suoni

Suoni soffiati dall'aria, scarico la mia energia nel ballare, e il ritmo dei suoni che raccontano il loro vissuto. Le anime preparano le loro feste delle storie vissute per raggiungere la felicità e ricordare i bei momenti del passato.

Ogni lettura è come un numero che ha un significato nel ritmo, muovendo le mani e i piedi si esprime la verità. Dalla bocca, dal naso e dalle orecchie esce un respiro che fischia la serenità delle storie vissute.

La terra fa scorrere la lava che esce dal vulcano e porta alle anime, sicurezza, fedeltà, salvezza, poiché il calore pizzica i loro piedi, le fa ballare e cantare sulle melodie della lava che scorre per la sua strada per l'eternità.

Sognando ci sono tante idee da creare per una nuova melodia da far ascoltare.

Il suono di un battito del cuore sensibile, fine e dolce, che fa incantare e sognare le anime. Correndo per un corridoio sento una musica, la sua melodia è materna, mi racconta una delle sue esperienze vissute nella vita.

Una nascita di un bambino francese che urla dalle carezze la gioia di vivere, che gli dà un brivido nelle gambe e gli fa fare i primi movimenti della sua vita. Dalla sua bocca esce un urlo blu, blu come il mare che gli dà la forza e il coraggio di combattere nella sua vita futura.

La musica fa suonare la sofferenza dell'amore che nasce e sparisce, e resta un ricordo di un film. In realtà ciascuno fa suonare la sua melodia con energia, simpatia, forza, coraggio verso le montagne che rispondono allo stesso suono con il cuore.

Passa il tempo, le anime ascoltano la musica, sognano desideri della strada che vorrebbero percorrere e raggiungere, ma dove non si sa.

La sirena ti fa battere il cuore, respirare, e dà il suo segnale di prudenza ai movimenti che si realizzeranno nel futuro.

La musica influenza la mente, il cuore, il fegato, la crescita, le ossa, i nervi e li ispira a creare nuove fantasie magiche. Queste nuove magiche fantasie creano suoni a ritmo di ballo in un paradiso di fiori.

Un pallone gonfiato ha un buco e dal quel buco soffia fuori aria che ha un suono di musica, stile fischio che rivela i doveri da risolvere nella giornata. Di notte girano degli occhi neri, gialli e rossi, per sentire e vedere la musica che produce un suono così limpido che scorre come un ruscello che scende dalla montagna. Il suono che scende dal ruscello, calma il cuore che batte forte, fa passare via la paura e lo spavento di un colpo esplosivo in aria dato da un pezzo di legno che brucia, scricchiola e fa esplodere un grande fuoco di serenità.

Irma



Paura?

In tutti i momenti e in tutte le emozioni della mia vita che mi ricordo, la musica ha fatto parte di me. Le canzoni della scuola, d'amore, quelle del mio paesino, e l'inno nazionale; infine ho ballato, urlato, pianto; e momento indimenticabile nel mio paese, la Columbia, quando c'è un funerale, c'è sempre l'usanza che nel cimitero ci portano i mariachi che suonano e cantano la tristissima canzone "Nadie es eterno en el mundo". Nessuno è in eterno in questo mondo.

Ma passando dalla tristezza alla scoperta, io ho vissuto un altro aspetto della musica: ero incinta di 6 mesi di mio figlio e sono andata in uno zoo dove c'è un piccolo luna park; a me piace sfidare la legge della gravità e così sono salita sulla barca di Marco Polo. Il signore che faceva andare la giostra non si è accorto del mio stato, perché la mia pancia non si notava tanto. Poi mi sono seduta tranquilla e non ho pensato che alla partenza si bloccava la sicurezza... troppo tardi! La barca era partita e il blocco si è messo a livello della mia pancia stringendola; ho sentito lo spavento del bambino che subito si è messo

sopra, ed io sono rimasta ferma per tutto il tempo fino a quando l'operaio ha visto in alto che lo chiamavo. Una volta a terra la mia pancia era estremamente dura e contratta; ho capito che il bambino aveva preso paura e l'unica cosa che mi è venuta in mente è stata di mettere le auricolari sopra la pancia con una musica abbastanza soft, che a me sempre fa rilassare. Così per mezz'ora, piano piano, ho iniziato a sentire che il bambino tornava sereno nella sua normale posizione.

Nei momenti che suo papà ed io iniziavamo a discutere e a urlare un po' fuori dal normale, mio figlio in casa metteva la musica dello stereo più forte della nostra voce. E così anche quando andiamo al luna park e la musica è sempre così alta, lui mi dice che la gente così si concentra per il bel ritmo della canzone del momento e si rilassa per affrontare la paura e l'avventura.

Maria

UN GIORNO MI DIRAI

CANZONE DEGLI STADIO

Un giorno ti dirò
che ho rinunciato alla mia
felicità per te

e tu riderai, riderai, e
tu riderai di me.

un giorno ti dirò
che ti volevo bene più di me.

E tu riderai, riderai, tu
riderai di me.

E mi dirai che un padre
non deve piangere mai

e mi dirai che un uomo
deve sapere difendersi.

Un giorno ti dirò
che ho rinunciato agli
occhi suoi per te

e tu non capirai e mi
chiederai: perché?

E mi dirai che un padre

non deve piangere mai
non deve arrendersi mai
tu mi dirai che un uomo
deve sapere proteggersi ...

Un giorno mi dirai
che un uomo ti ha lasciato
e che non sai più come
fare a respirare e
continuare a vivere.

Io ti dirò che un uomo
può anche sbagliare lo sai

si può sbagliare lo sai
ma che se era vero amore
è stato meglio comunque
viverlo

ma tu non mi ascolterai
già so che tu non mi capirai
e non mi crederai
piangendo tu
mi stringerai.

*Canzone vincitrice di Sanremo 2016 che ha emozionato il
nostro
Ernesto*



Seresony

Elogio al suono
che ci tiene uniti
che letteralmente ci tiene uniti
in infiniti sorrisi condivisi
cadenza in tamburi sciamanici
e sciami di voci
che da adagio
poi s'elevano
con flauti sacri
l'anima sulle nuvole fanno adagiarsi
vibrazione fertile
accompagna il suono delle mie sillabe
manifestatosi nel momento presente
Elogio al suono
che ci tiene uniti
che letteralmente
ci tiene uniti
in infiniti sorrisi condivisi
Flamenco, battiti di mani
Con un'atmosfera così
non indugio a buttar giù qualche rima
Yeppa!
Il djambee narra la ritmica
e la ghitarra parla
e non c'è piede
che si ritira dall'entusiasticamente raccontarla
candidi gesti a far l'armonia
with soul in it
la melodia della chitarra
with soul in it

con anima commuovente
è il momento di tornare a suonare

(...)

La musica fa volare coi sensi
e ti conduce adagio in quella dimensione
Sono stono
Elogio al suono
che mantiene gli spiriti
alla ricerca di quella scintilla prolungata...
a mò di scia di stella cadente
quell'anelare di gioia
che si mostra in fronti contratte leggermente
L'Amore condiviso che si sente
Elogio al suono
che ci tiene rapiti di goduria
e ci unisce
e contiene immane l'immensità della gente
e... con la musica
la mia poesia... svanisce



K.

L'incontro della primavera

Il freddo dell'inverno ha fatto la sua stagione.

Ecco che appare la deliziosa primavera.

La terra torna a rivivere portando felicità.

Sulle piante sono apparse le tenere foglioline e le gemme dei fiori che presto ci inebrieranno con i loro profumi.

In primavera siamo un po' tutti pazzi, partecipiamo come spettatori al miracolo della rinascita della natura.

Un tulipano si è aperto, sono ritornate le rondini che garrendo disegnano degli invisibili arabeschi con i loro voli attorno ai campanili delle chiese.

Su un ramo di pesco in fiore un usignolo ci delizia con il suo canto, mentre una tiepida brezza accarezza i nostri corpi e fa fremere i nostri cuori riempiendoli di fiamme d'amore.

Da lontano si ode il cuculo mentre i campi ritornano a vivere.

La primavera ha preso la sua rivincita sull'inverno e balla cantando un alleluia!

Rudy

IL VASO ROTTO

In un campo di grano della Repubblica Dominicana viveva un'anziana signora. Le comodità erano assenti, la lampada a petrolio con la sua tremolante e fievole luce illuminava il suo semplice capanno e l'acqua doveva andare ad attingerla al fiume con due grandi vasi di terracotta. Uno di essi era screpolato e quando la donna arrivava a casa il contenuto era meno della metà.

Questo si ripeteva ogni mattina da molti anni. Poi un giorno il vaso le parlò: "Sono molto triste e preoccupato, ogni giorno devi camminare così lontano a prendere l'acqua e quando arrivi ne contengo poca; forse non ti sei accorta, ma io sono rotto e disperdo l'acqua lungo il tuo cammino."

Con fare benevolo l'anziana gli rispose: "Certo, da tempo me ne sono accorta, ma vedi, con le tue gocce contribuisce ad annaffiare il sentiero arido. Così facendo, sulla sua parte destra nascono meravigliosi fiori che rallegrano il mio spirito e mi aiutano nell'intercedere della mia vita, rendendomi serena e felice e ti ringrazio per questo."

Morale: Quando ci sentiamo come il vaso, inutili, dobbiamo guardare il lato positivo di noi stessi e riscoprire i valori che abbiamo per noi e per gli altri. Lasciandoci invadere dalla positività e dalla nostra creatività, così facendo diventeremo i fiorai della nostra vita.

Rudy



PENSIERI POETICI DI GIOVANNA

SORPRESA

Passando attraverso un viale, mi accorsi che venivo colpita dai raggi solari, sfuggiti alla copertura degli alberi. Ciò significava per me speranza; e fu un tocco così, effimero, ma potente, che mi aiutò a guardare anche in alto e ad aspettarmi sorprese. Il corso della mia vita era già orientato verso il bene. Basta ombre scure, basta melanconia. Guardavo le distese dei prati circostanti, vi alzavo gli occhi e strappavo la luce per farmi tesoro, le immagazzinavo come i pannelli solari per quando fossero arrivati i tempi duri, oscuri, come novembre e dicembre.

FRENESIA

Fuggivo da me stessa, fuggivo dalla ressa; perpetuamente alla ricerca di pace. Correvo, scappavo, ero sempre in movimento: non un attimo per soffermarmi. Tutto facevo, fuorché pensare. Incontrai te che avendomi presa per mano mi hai fatto contare fino al dieci. Parlai con te e respirai dieci volte. Così, a poco a poco, rimasi ferma a meditare, la frenesia era scomparsa ed il panico pure. Incrociai le dita con le tue. Così, fummo in due ad abbracciare il presente.

CAMPANE

Campane, bronzee e squillanti. Forti richiami per le messe; insistenti, piene di frastuoni, quasi a voler obbligare l'intera popolazione a recarsi in chiesa.

Un passato alleate, nel passato prossimo insopportabili, nel presente un senso di serenità.

Un richiamo verso la spiritualità.

Spiritualità che è conquista fondamentale dell'essere umano maturo.

Spiritualità nei rapporti e spiritualità con se stessi, per trovarvi un equilibrio.

FIORI

Margheritine, tutte piccoline che, raccolte in un bel mazzettino, cantate mirando a note alte.

I raggi solari vi colpiscono; il vostro colore si apre ad una nuova luce. Il vostro bianco ed il vostro giallo splendono, divenendone colori sgargianti. La primavera vi coccola, i pollini s'intrecciano e fluttuano nell'aria.

Aria che sa di vivacità, di rinascita.

Le api scorrazzano qua e là sopra voi, margheritine.

L'ultimo petalino di una margheritina dice: – Mi ama – Corro spensierata e sono entusiasta di ripercorrere nuovamente il sentiero, cantando durante tutto il tratto, maestro dei passaggi che conquistano la vita. Mi sento avvolta di tanta energia indispensabile per il raggiungimento della felicità, della mia felicità.

A sa vedom



Quattro mesi fa sapevo soltanto dell'esistenza della "famiglia Andromeda", ma non avevo la minima idea di cosa aspettarmi intraprendendo questo stage.

Piena di curiosità mi sono lanciata in questa nuova esperienza e ogni giorno combattevo le paure e le insicurezze che mi ostacolavano all'inizio dello stage. Ora, posso tranquillamente dire di averle superate: perché non le considero più delle paure, ma delle sfide quotidiane.

Dal primo giorno ho iniziato a chiamarvi "cuori sinceri", perché con la vostra trasparenza mi avete fatto capire l'importanza di rimanere sempre se stessi. Mi avete aiutato tantissimo anche in modo relazionale.

I giorni passavano, il tempo volava ed eccomi qua alla conclusione di questa avventura. E ora non mi rimane niente altro che ringraziarvi per l'accoglienza con la quale mi avete aiutato ad arricchirmi interiormente e a crescere, cambiando il mio modo di vedere le cose.

Inoltre, questo stage per me è stato un percorso molto importante della mia formazione e una volta uscita dalla porta

del Centro Diurno porterò con me tantissimi bei momenti come: l'abbraccio della Irma- la mia Arioscica, le partite di footbalino, le partite di scacchi, le risate durante il cinema, il gruppo creativo, i pranzi assieme compreso il riso crudo con peperoni che vi ho fatto mangiare... .

E mi fermo, perché se mi metto a scrivere tutti i momenti bellissimi non rimarrà più spazio per altri testi, dovrei scrivere un libro intero.

Per concludere, vi ringrazio ancora di avermi riempito le giornate con le emozioni, vi saluto e "A sa Vedom".

Slavica



Vedo solo bianco e nero

Mi hanno raccontato che il mare è azzurro, i prati sono verdi, i fiori rossi, gialli, arancioni e tanti altri colori che non conosco.

Anche la mia anima è bianca e nera; quando sto male è nera e quando sono contenta è bianca. Quando il sole splende e lascio che scaldi il mio corpo sono bianca, quando piove è nera e quando nevica è serenità perché so che la neve è bianca.

Mi piace leggere perché so che i libri sono stampati in bianco e nero, ma molti libri descrivono i colori; non importa, è bello leggere e trovarsi a vivere le vite dei personaggi.

Ma sono fortunata quando sono al mare e ascolto il rumore delle onde, mi piace nuotare al largo perché così mi sembra che il mare e il suo profumo mi appartenga. Mi piace andare in montagna anche se non posso raccogliere i funghi perché non potrei riconoscerli, è bello sdraiarsi in un campo guardando le cascate e vedere quanto potere e forza hanno.

Mi piace comprarmi dei fiori perché li scelgo in base al profumo che emanano.

E per finire mi piace l'amore che io so dare a grandi e piccini; l'amore ha il colore dell'universo, non ha razze, non ha ostacoli e io ho tanto amore da dare.

Claudia



VOLA DA ME

Amore
vola da me
con l'aeroplano di carta
della mia fantasia,
con l'ingegno del tuo sentimento.
Vedrai fiorire terre piene di magia
e io sarò la chioma d'albero più alta,
per darti frescura e riparo.
Fa delle due braccia
due ali d'angelo
e porta anche a me un po' di pace
e il giocattolo del sogno.
Ma prima di dirmi qualcosa,
guarda il genio in fiore
del mio cuore.

Katia



UN FIGLIO

Avere un figlio
è la cosa più bella,
perché lo vedi crescere
come un fiore.
Ti aiuta a superare
tutte le cose brutte.
Ti preoccupi di non sbagliare
diverse cose,
a fare in modo
che non gli succede qualcosa
e che vada tutto bene,
a non fargli mancare niente.
Ma quando non è più con te
la vita cambia
e ti chiedi come mai;
pensi a mille domande,
se hai sbagliato in qualcosa.
Comunque pensi sempre a lui,
come se fosse ancora con te.
Perché non lo dimentichi mai
e non lo lascerai mai da solo
perché gli vuoi bene.

Katia

L'Araba Fenice

Rinascere è un po' come morire.
risorgere dalle ceneri.
Pian, piano i sogni si concretizzano,
la Vita comincia a scivolar via più serena,
di nuovo a far parte di te.
Gioire per le piccole cose,
che accadono intorno a te.
Essere Felici,
forse una parola grande,
ma sicuramente possibile
se la sappiamo cogliere,
al momento giusto,
ma soprattutto riconoscerla,
nei piccoli gesti del quotidiano.
La Felicità sinonimo di donare.
Più saprai donarti più lo sarai.
Innamorarsi della Vita
Che bella sensazione.

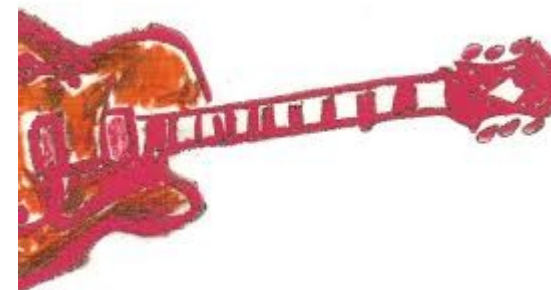
Carmela



La Musica

La musica
colorata come l'arcobaleno.
splendente come il sole,
raggiante come la luna
e con le stelle soave melodia
di un concerto da favola.
Viva, viva la musica.
Pensiero positivo,
nella testa di ognuno,
cela un mistero.
La musica
sensazioni ed emozioni forti
per avvenimenti della vita.
Si potrebbe costruire
la propria vita in musica.

Carmela



Eppur si muovono

Datemi la merda
che ne farò fuoco
datemi la merda
e farò crescere un fiore di loto
Dateci un sistema
e ne faremo un moto perpetuo,
non presuntuosamente chiuso
ma inclusivo e aperto,
proficue interazioni con un presunto esterno,
osmosi
genti agenti radiosì
viventi connessi col divino, simbiosi
colla verità in tutti i loro momenti
ricordando grati pure quelli degradanti
perché da disillusi adolescenti
siamo tornati bambini.
Dignità e vero onore si dissemini
e che la vita d'orrore si perda
Non mero sopravvivere e malumore
Ma abbondanza e amore
Dateci la merda
e ne faremo il fuoco del cuore
Non infami carati, ma intimo carattere
non infime concessioni versus infinite possessioni
ma fini interazioni di spirituale spessore
Nessun freno nelle unioni
Ma ogni essere.. tuo paesano
e belle camminate di sillabe ispirate
da piedi nudi che assorbono energia
da un terreno sano
Col master in alchimia

ora siamo maestri della via
Ciò che facesti un tempo e ciò che io un tempo feci,
sì, furono feci
ma ora in un lampo gli universi avremo trasformato
in luogo di magia
e la frutta del creato
sarà di nuovo tua e mia

K.



Pensieri di Ermanna

Un genitore vive sempre sul filo del rasoio,
deve imparare a farsi delle domande,
se è necessario, tornare sui suoi passi!

Non rimpiango quello che ho fatto,
a volte mi rendo conto
di aver sbagliato modi.

La via che porta tranquillità è quella
che passa attraverso la virtù.

**Quello che conta tra amici non è ciò che si
dice
ma quello che non occorre dire**

Ci sono due modi di vivere la vita:
uno è pensare che niente è un miracolo,
l'altro è pensare che ogni giorno è un miracolo.

La vita è una continua meraviglia di esistere.
Ci danno consigli ma non si ha la saggezza di seguirli.

La sofferenza è esperienza, il dolore, la maturazione!

L'inquinamento atmosferico

Nella mia giovinezza ho passato del bel tempo con le stagioni regolari, con l'aria più o meno inquinata.
Adesso è cambiato tutto, con i ghiacciai che si sciolgono, i mari che si alzano. Ma qui ci stiamo distruggendo a poco a poco!
Io penso che l'inquinamento è da attribuire alle macchine in circolazione, ce ne sono troppe! Non parliamo degli aerei, anche qui un problema da risolvere, è la loro puzza. Essi fanno anche un tremendo rumore nei centri abitati.
Speriamo che le cosiddette conferenze sul globo avranno buon esito, e non saranno soltanto parole!

Vittorio

Quello che so delle mie paure

Vi racconterò quello che è stata la mia vita piena di paure. Quando ho pensato che tutto era cambiato e quello che ho imparato al riguardo.

Da quando avevo 15 anni ho avuto una doppia vita, visto che la mia malattia mi faceva tenere una forma di comportamento disordinato, e per 30 anni la paura di confrontarmi con gli altri, di non essere accettata e di farmi beccare nella disonestà, era un duro carico. Non riuscivo ad essere tranquilla, entrare in un ufficio, parlare con un professore, partecipare ad un dibattito anche se i miei argomenti erano giusti, e per finire trovare mia suocera in strada. Poco tempo fa facendo il mio recupero e lavorando su me stessa, tutta contenta sono arrivata al pensiero che non avevo più paura di niente, era tutto sparito, rimaneva secondo me **solo la paura di una ricaduta**. E così continuando a leggere e a parlare con le persone che se ne intendono, mi hanno fatto capire che la paura “è un pericoloso corrosivo che penetra nel tessuto nella nostra vita”, che ostacola la ragione e l’amore e naturalmente rinforza la rabbia, la vana gloria e l’aggressività, ed è alla base del penoso senso di colpa e della depressione paralizzante. Giustamente il Presidente Roosevelt osservò che noi non abbiamo niente da temere tranne la paura stessa, ma ho scoperto che essa può essere un **punto di partenza** per cose migliori; è il primo passo verso la prudenza, il rispetto per gli altri, e può essere il sentiero che porta alla giustizia o all’odio. Più abbiamo il senso del rispetto e della giustizia più possibilità avremo di **trovare l’amore** che può tollerare molto, ma che tuttavia può essere dato liberamente, quindi non è necessariamente distruttivo, ha sempre il suo **valore positivo**.

Liberarsi della paura è un’impresa che occupa tutta un’esistenza, e che non può mai essere compiuta interamente. Solo i vanagloriosi si proclamano completamente liberi dalla paura, nonostante il fatto che la loro spavalderia sia in effetti radicata nella paura che si ha temporaneamente dimenticato. Ho fatto l’inventario della mia paura e ne ho aggiunte altre, magari qualcuna vi appartiene:

Paura della violenza
del rifiuto
del perdere un figlio
dei furti
dell’alcool
dell’autorità
di Dio
della follia
della ricaduta
dell’altezza
di essere soli
della gente
del conflitto
di invecchiare
delle gang
della gente ricca
dei cadaveri

Paura di annegare
di essere disoccupato
degli insetti
delle emozioni
della droga
del governo
di morire
dell’insicurezza
del sesso (non protetto)
perdita di un familiare
degli animali in generale
dell’intimità
della disapprovazione
di ferire gli altri
del pettegolezzo
del buio

E paura di morire in malattia.

Maria

MUSICA, BELLA MUSICA

Sento musica e il mio cuore sussulta mentre l'anima mia si riempie d'immenso.
La mia vita sarebbe vuota senza la musica.

Come in un caleidoscopio la mia mente corre verso diversi personaggi legati alla musica.
E i pensieri prendono forma.

Se fossi un compositore direi che la musica è un pensiero che prende come se fosse una costruzione.

Se fossi un matematico direi che la musica è una serie di equazioni che si scrivono nel rigo musicale.

Se fossi un musicologo direi che la musica è l'arte dei suoni che uniscono.

Se fossi un poeta direi che la musica è una costante rivelazione.

Se fossi uno scrittore direi che la musica è il linguaggio dell'anima.

Se fossi un prelado direi che la musica è un miracolo divino, ricordando i canti gregoriani dove la voce supplisce i suoni musicali.

Se fossi un musicista direi che la musica è la mia vita.

La musica è un grande mistero che ci accompagna dalla nascita alla morte.

Essa alle volte, mi trascina, ed io mi lascio trasportare sulle ali dei suoni e delle voci in un unisono mistico che mi penetra facendo rivivere i ricordi dei meandri della mia vita, a volte tristi e a volte gioiosi, i quali, palpitando dentro di me, mi fanno vibrare nel più profondo del mio essere di mortale.

Rudy

Non entra qui dentro chi non conosce la Musica...

La Musica strumento di Vita che mi porta alle Origini, alla parte più antica della mia esistenza dove un coro di voci del Divino mi risuona nell'Anima. Nel rileggere la Storia della mia vita incontro in un concerto mio padre, il padre di mio padre, quando mi parlavano della religione e a cui non sapevo dare un senso; ecco dove rileggo la mia storia in cui posso ricollegarmi nel legame che la religione, intesa come rilegare, mi fa mettere insieme la mia danza. Osservo gli animali, sono nella loro vitalità, sono se stessi, hanno gesti armonici, a differenza dell'Essere umano che fino a che non ritorna all'anima "delle cose" compie gesti meccanici, ripetitivi che stanno solo nell'ego, in quanto si usano e adoperano senza esserne certi dell'assenza di cuore... e con bisogni compensativi per cui quella melodia era già senza autorità; dove non c'è prendersi cura del piccolo per farlo crescere, senza note di stupore davanti allo stato nascente di una nuova voce. Primo elemento della musica è il silenzio, la meditazione, il centro della vita; la meditazione non si può fare dove c'è rumore, e la musica non è rumore ma armonia, comporre, fare è l'arte somma di una connessione tra suoni che tra loro sono separati. Già gli antichi greci ci comunicarono che l'arte prima era la Musica...

Una vita piena non può essere senza musica, non si può fare musica nel rumore, ci risuoni il creare una danza e sentire il leggero sottofondo dei nostri gesti musicali in cui ci accompagnano le note delicate di un concerto.

Ci vuole qualità, pensiero retto, condensato, che suona e risuona creando le forme nel Mondo, in senso lato la musica ha generato le forme per ricordarci chi siamo. Le pratiche che ci ricollegano alle origini, energia per rileggere il destino e per trasformarlo; per risuonare in quella mamma musicale per cui il figlio sente un canto e da cui si staccherà per andare verso un'altra donna con un altro canto musicale da cui nasceranno bambini musicali.

Abbiamo bisogno degli strumenti per vivere una vita aggraziata in cui risuoni la Verità dell'Essere.

Angela



HOPP SUISSE
FEBBRAIO 2016 – TEATRO DEL GATTO
- ASCONA