Giuseppe Ruggiero

# Nel cuore della cura

Poesie per il 2023

Associazione Progetto PienEssere APS

"La pittura è una poesia che si vede e non si sente

La poesia è una pittura che si sente e non si vede".

Leonardo Da Vinci, Trattato della pittura

Grazie a tutti i cuori che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro:

Giuseppe Ruggiero, Silvia D' Ovidio, Ardi Germenji, Maurizio Brigandì, Andrea Giussani e Marinella Visconti

e grazie a tutte le mani invisibili che sostengono Progetto PienEssere!

(C) Associazione Progetto PienEssere APS
www.progettopienessere.org
info@progettopienessere.org

Cover Photo by Jeremy Bishop on Unsplash

# Indice


Nel cuore della cura 5
Coerenza 6
Molteplicità 7
Visibilità 8
Esattezza 9
Rapidità 10
Leggerezza 11
Cara Chandra 12
Cara morte 14
Caro Occidente 16
Esseri viventi 18
Duole il corpo 19
Poema in quattro movimenti: Primo movimento 20
Poema in quattro movimenti: Secondo movimento 22
Poema in quattro movimenti: Terzo movimento 24
Poema in quattro movimenti: Quarto movimento 26
Scusa cielo 28
Questo ci tocca 30
Il seme 31
Le parole 32
A 34
E 35
I 36
O 37
U 38
Ancora e ancora 39

Il silenzio perfetto 41
Stella danzante 42
Meditare 43
E la rosa 44
E questo è il fiore 45
A Chandra 47
Uovo 49
Un nulla 51
Spaventi 52
Primavera 53
Sculture 55
La carezza 56
L'imperfezione 58
Guarire 60
Azzurro 61
La memoria del cuore 63
Che cosa resta 65
Stupita 67
Le otto montagne 69
Cadrà la neve sui nostri sogni 70

# Nel cuore della cura

Trasformare l'invisibile nel visibile,
accogliendo quella parte di ignoto
che ci invita a cercare ancora
e ancora con pazienza
con rispetto
con fiducia
con senso di misura
il mistero nascosto
nel cuore della cura

# Coerenza

Con le origini con le radici
con le regole del buio
le parole pronunciate
con il suono delle voci
Che la fine sia contenuta
nel principio
che si accendano e si spengano
tutte le luci
coerenza tra il pensare
il sentire e l'agire

Camminiamo sul filo della verità
praticando l'arte e la disciplina
della spontaneità

# Molteplicità

Adesso puoi riaprire gli occhi
e respirare
come lo vedi il mondo dopo l'immersione?
Non startene lì fermo
non attaccarti all'angolo
che dietro c'è in agguato
il pregiudizio
piuttosto allarga il fuoco
guarda che il mondo cambia
se cambi posizione

# Visibilità

Che poi prima di tutto
prima dell'immaginazione
c'è la fatica di chiudere gli occhi
e farsi trasportare dalla visione
Lettere numeri codici colori suoni
Quale ineffabile si svela
quale illuminazione?

# Esattezza

Quel vago farsi e disfarsi della storia
coi suoi lembi scuciti
e i suoi giacigli vuoti
quel muoversi con passi incerti
la memoria

cerco la precisione chirurgica dell'attenzione
il punto esatto del dolore
il nitido disegno della trama
la parola a misura di cuore

# Rapidità

Felici intuizioni
e non veloci soluzioni
si sta così tra le parole
divagando
fino a far perdere le proprie tracce
con naturalezza e con disinvoltura

rapido è il gesto della cura

# Leggerezza

Leggero il respiro
si fa leggero
sottile la linea che chiude
la palpebra della parola
silenziosa assorta
mancanza di peso

si passa così tra le spine
dei rovi
così tra le cose più dolorose

# Cara Chandra

Intreccio le tue parole alle mie
cara Chandra
amica di viaggi infiniti
tra gusci di noci boschi tane
e spoliazioni del cuore

"Non ai morti si addice la tristezza"
così il verso dice
e la mia mente va
va a liberare gli occhi
del babbo e della mamma
dall'umana nostalgia
dal rimpianto
dal sapore amaro della rabbia
per trasformare la memoria
in canto

… "ma al bugiardo perdurare dei vivi"

le tue tristezza sono le mie

si addice il verso
protegge gli assenti
smaschera i vivi
ed io cerco un barlume di verità
tra le tante bugie

# Cara morte

Ho visto la morte negli occhi
i suoi non i miei
ho avuto coraggio
non ho tirato indietro lo sguardo
ma fuori la voce
tutta la voce che resta per dirle:

cara morte,
dammi ancora un po' di tempo
per favore
ho tanti libri da leggere
albe e tramonti
da contemplare
bocche e mani
da sfiorare
non voglio recuperare
il bel tempo perduto
ma solo restituire quello che ho ricevuto

Mi ha risposto

la morte
-aveva uno strano accento arabo,
i sogni si sa, sono bizzarri-
che non è questione di tempo,
un anno un mese
un giorno un'ora
non fa differenza.
Poi ha passato
la sua mano sulle vertebre,
ho sentito freddo,
per mettermi diritta la schiena

Dopo di che
è sparita
come sparisce il dolore
in una notte di luna piena

# Caro Occidente

Cambiare direzione
trovarne una che faccia
gli interessi del cuore

i bambini davanti a tutto il resto
insieme alle piante agli animali ai fiori
alle acque dei ruscelli
poi i vecchi
che non hanno paura di morire

Cambiare lo sguardo
il paradigma
la visione

Caro Occidente
vorrei scrivere per te un'ultima canzone
per cantare l'amore
che dura solo una stagione

poi vorrei dirti addio per sempre

mentre tu tramonti
declini dietro un monte
e la mia mente
si rivolge altrove

verso Oriente

# Esseri viventi

Il participio della vita
ci fa viventi
ma è l'infinito dell'essere
che ci rende splendenti

# Duole il corpo

Duole il corpo
e l'anima non vuole
sparire
tra le fessure
di una malattia

Come sa di sacro
questo tossire silenzioso
lo spazio libero della memoria
una piccola radura tra le foglie
il canto del canarino
questo finalmente non dover più dire

## Poema in quattro movimenti: Primo movimento

Ha gli occhi lucidi
di commozione
e vento
distese di mare e sabbia sulla pelle
scorticata dal sole
una riga di terra baciata
come si fa con i ritorni
quando si lascia l'isola alle spalle
con i suoi giorni uguali
fissi come scogli
a contar le stelle
e non ti accorgi che la vita
ti passa accanto e tu distratto
scendi e sai
di perdere la ruga sulla fronte
mentre ti sciogli
al pianto

Eccomi

sono tornato
nessun luogo è per sempre
quando si vive
di pane e silenzio
non vi è luna che
non si conceda alla notte
senza nulla chiedere in cambio

Vi ho portato il mare
che voi non conoscete
non questo
o quel mare
si tratta -credetemi-
di un concetto universale

## Poema in quattro movimenti: Secondo movimento

"Qual è il tuo nome amico
a quale secolo appartiene
la tua capigliatura lunga
e questa barba incolta
che ti fa vecchio in viso?
Siamo tutti stranieri
lo sono anch'io
nella mia terra esule
di nostalgia consunta
abbiamo perso tutto
l'antica dimora degli dei
non ha più orli di luce
per i nostri destini
non ha per noi destinazioni"

"Dentro l'isola
si nasce e si muore
sono qui

per ritrovare il mio cuore”

## Poema in quattro movimenti: Terzo movimento

Chi ha inventato il desiderio
- dicono che è mancanza di stelle,
io ne ho viste a migliaia
seminate in cieli immobili alle nuvole
sensibili
oscuri presagi
che assomigliano a rivelazioni-
chi lo ha inventato
non conosceva il mare
non lo ha veduto gonfiarsi
prima della burrasca
capovolgere enormi imbarcazioni
trascinare corpi
cancellare intere generazioni
e poi un momento dopo
acquietarsi come un bambino
che prende sonno
tra le parole dolci della madre

Il mare non ha pensiero
non mette bocca
nelle lusinghe d'amore

## Poema in quattro movimenti: Quarto movimento

L'uomo venuto dal mare
con un cappello di paglia sulla testa
e un'unghia incarnita che fa ancora male
si nasconde il ventre con le mani
congiunte
dice che la preghiera parte da lì
che il cuore sa la direzione
che non c'è isola
non vi è separazione
solo un'enorme risata
per fare festa
per celebrare
la fine degli attaccamenti

È lui il mare
l'inizio e la fine
di tutti i sentimenti
che vanno e vengono
come musiche infinite

soavemente donate
a chi non ha più orecchie
da ascoltare

È lui l'uomo del mare
adesso forse
si metterà a volare

# Scusa cielo

Scusa cielo
se il mio sguardo non è stato
alla tua altezza
se ho frainteso
la pioggia le nubi
il vento e il sole
nell'illusione del controllo
nelle incertezze
della mente
quando si fa sera

Insegnami tu
cielo
la preghiera
che sposa
i movimenti della luna con le maree
e non confonde
la logica dell'umano cuore
con il mistero
del disegno divino

Scusami cielo
se ascolto una canzone che dice:
“Bella
Non ho mica vent'anni
ne ho molti di meno
Abbraccia la mia giacca sotto il glicine
e fammi correre
Inciampa piuttosto che tacere
E domanda piuttosto che aspettare”

In fondo mi accorgo solo adesso
che è ancora
estate

## Questo ci tocca

Questo ci tocca
prima del perdono
sciogliere il nodo
trattenere il dono

# Il seme

Sul muro di cinta della tua casa
non ci sono più
le erbe selvatiche

Ora può crescere
il seme che abbiamo piantato
l'anno scorso
di estate

Dal mio lembo di mare
si alza
un vento fresco

nel tuo giardino
le begonie
sono ormai fiorite

# Le parole

Parole sparse
uguali diverse
parole messe lì
alla rinfusa
sempre le stesse

non bastano
a cogliere l'essenza
piccole o grandi
spigolose o rotonde
nessuna differenza

Bisogna amarle
le parole
come se fossero fiori
sul davanzale dell'anima
e non farsi distrarre
da un azzurro oltremare
da una musica solenne
o da un'onda di pensieri

che trema lo sguardo
non si sa
se di paura
o se di desiderio

Bisogna amarle
le parole
raccoglierle tutte
prima che i venti spariglino
i rami le foglie i petali
e se le portino via

Oh,
come è faticosa
la poesia!

# A

Al cospetto del sole
le tue braccia piccole
sulla riva posate
a fare righe e cerchi
sulla sabbia
Alzati
solleva le braccia verso il cielo
ed apri la tua gola al canto
Sei tu la prima
il primo movimento della bocca
che respira
dalla tua fatica bellezza
dal dolore della conchiglia
splendore
Tu sei la meraviglia

# E

Aveva serrato i polsi
davanti al petto
sì che niente potesse nemmeno sfiorare
il suo cuore

Un punto di congiunzione
tra la memoria e il desiderio
dove raccogliere
le sue parti disperse
nelle tante stagioni
nel gioco ingannevole
delle passioni

Lo cercava come si cerca
in una notte scura
un punto di luce
in mezzo a tanti suoni
la propria voce

# I

Io
lama affilata che spezza il cielo
in due
il corpo e il cuore
la luna e il sole
la voce e le parole
per dire

Io
sono io
divido
il tuo dal mio
il nome l'identità
il destino

tutto questo è mio
tutto questo piccolo
Io

# O

Non temo non mi affanno
non combatto
il mondo
dentro un abbraccio
sento
come se fossi nato adesso
con me stesso
accolgo di ogni cosa
il riflesso
anche della stella più lontana
il bene come il male

Ascolto il suono
di questa penultima vocale

# U

Ogni cosa al suo posto
trova compimento

nulla da aggiungere nemmeno
una virgola un punto

Si finisce così

Ogni distacco genera dolore
ogni fine contiene la poesia
di un concepimento

e nel gelo
della notte
si sente già il tepore
del primo mattino di estate

# Ancora e ancora

L'importante è che la morte
mi colga vivo …
nel bel mezzo
di una piacevole occupazione
come curare l'orto
scrivere una poesia
oppure guardare
una vecchia fotografia
con il cuore illuminato
e senza alcuna nostalgia

Vivo
come il pulsare del desiderio
negli occhi
prima di spegnere
la luce

"torneremo ancora
e ancora"
solo se non saremo liberi

di essere

di camminare

di lasciare andare

# Il silenzio perfetto

Vorrei trovare
il silenzio perfetto
nessuna interruzione di parola

Mi basterebbe
il rumore del silenzio
quando si fa respiro
- è forse questa l'eternità?-

la mia figura minima
davanti all'oceano
diventare una cosa sola
con quell'immensità

# Stella danzante

Quel centro di gravità permanente
quel punto preciso da cui osservare
il mondo dentro
e fuori
quel delicato invito
a non cambiare idea
sulle cose sulla gente
nell'inquietudine
la quiete
nel movimento incessante
nel cuore del caos
la bellezza della stella danzante

# Meditare

Seduto sotto a un albero …
la sua voce fa eco
alle mie parole mute
come un haiku
la brevità
di ogni spirito è la vita
e questo meditare
sembra l'approdo naturale
del fiume della mia coscienza
verso il grande mare

## E la rosa

E la rosa
è una rosa
di maggio
una canzone
che profuma ancora
come il tuo vestito
di sposa

# E questo è il fiore

Io stamattina
mi son svegliato
all'alba di un sogno interrotto
proprio sul limitare
tra il chiaro e lo scuro

ho trovato l'invasor!

Era un intruso
che rovistava nei miei cassetti
cercando le idee da estirpare
come radici seppellite
sotto cumuli di illusioni

Gli ho detto benvenuto invasore
sarai stanco
chissà quanto cammino
per arrivare fin qui
Ma tu perché frughi nei sogni degli altri?
Non ne hai uno tutto tuo?

Cosa hai da invidiare a un sogno così fragile
che parla di libertà e di amore?

No, io non sono un invasore
e nemmeno un partigiano
Non sto con nessuno
Ho un cuore anarchico
innamorato delle cose
che si dipendono tra loro
e si corrispondono
sto con le domande
adoro tutte le divinità sparse
per il mondo

Benvenuto invasore
parlami del tuo dolore
E questo è il fiore

# A Chandra

Dorme
tra gli alberi e la luna
ha per cuore un bosco fitto
che di notte si anima
di ombre e di spaventi
la bambina pugile
con la vocina fragile
sta come bestia ferita
nella sua tana silenziosa
mentre la vita scorre
come un fiume di parole
tra tutte una
Dice “Tu tienimi
e io mi trasformerò in meraviglia
tra le tue mani”
E io la tengo qua
come una perla
sul comodino
e sono anche io un bambino
che ha bisogno di cura

e grazie a lei
non ho più paura.

# Uovo

Uovo
che fai nuovo l'Uomo
che stancamente affonda il passo
sull'orlo ricamato
di un tramonto
che trasforma
in Oro
il metallo pesante del lavoro
sul corpo e sulla mente
per raffinare il gesto lo sguardo
e la parola

Uovo
da cui tutto sembra originare
la stella più alta
e il suo riflesso
nel profondo mare

che sia passaggio
dalla passione

di questo tempo triste

a un tempo di gioia

a una resurrezione

# Un nulla

Vorrei coltivare
uno sguardo
senza scelta
ne' rifiuto
fiorire insieme
alla vita
nel mentre
di un morire
e fare pace
con ogni parte di cuore
sentendomi
nulla più
di un nulla pieno
di amore

# Spaventi

Spaventi

Siamo spaventi
in cerca di un riparo
piccole barche
in cerca di un faro
una giusta misura
di cuore
la carezza di una mano gentile
che sfiori l'anima
sul bordo della ferita

È come una poesia
questo distendersi morbido
dei tessuti
che si riaprono alla vita

# Primavera

Bella leggiadra e gaia
ghirlande di fiori colorati
girano intorno al collo
fili di seta ricamano le gote
e perle di lacrime
asciugate al sole
amoreggiano con le palpebre
sì lente a schiudersi
al sorriso
Sei tu la prima parola vera
sulla bocca di tutto ciò che sta
per nascere?
Sei tu la bellezza e lo stupore
di ogni cominciare?
Qual è il tuo verbo
forse camminare
o correre e danzare?
Non risparmiarmi
nessuna goccia di malinconia
se a stemperare quel doloroso aprile

saranno chicchi di grano tenero
e pomeriggi pigri
rimani allegra tu
mia primavera
dammi la giusta pace
portami il fiato dolce
della tua parola
ai piedi della croce

# Sculture

Dove sono le parole
che cadono nel vuoto?
Dove sta la bocca
che le ha generate?

Sei rimasta in silenzio
le tue persone care
come statue viventi
con le tue mani hai plasmato
un'altra storia
cercando una traccia nascosta
nella memoria

Io ho solo abbassato la luce
per raccogliere le lacrime cadute
che hanno preso il posto
di tutte le parole inascoltate

# La carezza

Dice
non mi fido
per questo
non sorrido
intorno quel che vedo
è tanta spazzatura
ad ogni angolo di strada
mi aspetto un'altra fregatura

Dico ogni bambino
ha bisogno di un amore grande
perciò da uomo cerca
un grande amore
ma sa di non trovarlo

Siamo tutti orfani
di una carezza buona
di un bacio sulla fronte
di un ci sono
sono qui

non vado via

La carezza appartiene al fiore
al vento
alla pioggia che bagna
e al sole che riscalda

È la mano di Dio
ovunque sia
la carezza che accarezza
veramente il cuore
è come una poesia
che ha perduto il suo autore

# L'imperfezione

Mi sono innamorato dell'imperfezione
la brocca d'acqua sbeccata
il ritardo del treno diretto a sud
la parola fuori posto e la frutta dopo il pasto

Amo l'interruzione sul più bello
della trasmissione
e non mi arrabbio più
se sbaglio direzione

Ultimamente mi accanisco poco
e scivolo via con la pioggia
dal pomeriggio alla sera
è solo un gioco
mi dico
guarda come è imperfetto
questo inverno sembrava minaccioso
e invece come un perfetto gentiluomo
fa un inchino
e poi un baciamano

è quasi primavera

# Guarire

Guarire
è possibile
se i nostri occhi contemplano
la stessa stella
una per due
la stessa luce
lo stesso desiderio di pace

# Azzurro

Ma non avevi detto che scrivevi poesie per l'Inverno?

E con questo?
È vero, sì l'ho detto, ma non capisco cosa c'è di strano
a parlare dell'estate,
come se le stagioni non stessero annidate
l'una nell'altra
e il gioco non consistesse
nel cercare il sole quando si nasconde
tra un grappolo di nubi
e si prende gioco del cielo

Vuoi dire
come in quei pomeriggi
troppo lunghi e troppo azzurri?

Sì proprio così.
Cerchiamo l'estate tutto l'anno…

Ma chi ha ancora voglia di aspettare

e di salire su un treno
per venire da te?

Invece è proprio questo
l'Inverno:
aspettare come bambini un po' annoiati
come giardini che desiderano essere annaffiati
e infine
sfilare di soppiatto tra una nuvola
e il vento
fischiettando una vecchia canzone
di tanto tempo fa per cercare
un po' di Africa
tra l'oleandro e il baobab

# La memoria del cuore

Ho memoria di cuore
le mie dita piegate
sui tasti di un piano
a cercare la musica che non conosco
ad accordare il mondo
su una nota più bassa
del mio stesso passo

Ho memoria di te
in un letto raccolta
come una culla di silenzio
ma era tormento nascosto
tra le ciglia ancora attaccate alla vita

Se muoio
portagli il mio sorriso
digli di questo tenue respiro
che gli rimanga addosso

più forte del dolore

è la memoria

del cuore

# Che cosa resta

Che cosa resta
di tanto camminare
le strade dimenticano
i passi per loro
tutti uguali

E del tanto dire
e credere
e aspettare
che cosa ne rimane dell'inverno
del suo disamore
per la neve
difronte a questo immenso mare?

Per me restano
i versi
e dei pensieri sparsi
che la mente non ha saputo cancellare
le immagini
che quella volta avrei rubato

dalla tua fronte stanca
se tu mi avessi detto
restami accanto
ho freddo in gola
ed il respiro non mi tiene
non lasciarmi andare

Amata poesia
che mi guarisci
dal passato
e più di tutto il resto
tu sì
mi sai consolare

# Stupita

Stupita
al mio cercare l'alba
dentro l'imbrunire
forse
non conosceva ancora
la voce del Maestro

Dormiva
su un giaciglio di spine
come uno scoglio
davanti alle maree
non sapeva nulla della luna piena
aveva l'anima
di un colore scuro
verdi erano gli occhi
della notte

Poi la sua mano
tra le mie
stia bene

le dissi
abbia cura del suo respiro
io l'aspetto

buona fortuna

# Le otto montagne

Il buio è il silenzio degli occhi

Ci dormo
e sogno
le otto montagne
il tempo e la misura
il padre nel figlio
il figlio nell'amico
stretti tra le braccia della natura
che non conosce metodo
se non la solitudine del lupo
e l'immensità della notte

Mentre salgo
il respiro si fa corto
e mi accorgo
che ho esaurito
il mio credito con l'infinito

## Cadrà la neve sui nostri sogni

Avremo occhi
attenti per guardare in fondo alle bottiglie vuote
saranno silenziose
le sere
e respingenti le nostalgie sui vetri
come schizzi di piogge
venute da chissà quali cieli

forse
hanno preso il posto delle parole
che avrei potuto sussurrare
sulle sue tempie stanche
per addolcirle
con il sapore di un bacio pulito

Come adesso su questo letto
profuma di sorriso
l'età che sopraggiunge
e ci sorprende attoniti
a scaldare il tempo

con un'altra forma di preghiera

Cadrà la neve sui nostri sogni
e sarà più soave
guardarla cadere insieme
questa sera