

# **MeditiAmo Matera**

## **MEDITAZIONE E POESIA**

**con il Maestro Mario Thanavaro**



Poesie, scritti e contributi fotografici per il Seminario  
tenuto a Matera nei giorni 14-16 giugno 2019

## INTRODUZIONE

**Mario Thanavaro**

In occasione dell'elezione europea di Matera a Capitale della Cultura 2019 MeditiAmo ha realizzato un seminario di due giornate di 'meditazione e poesia' in una delle Città più antiche del mondo che ha 8000 anni di storia! Chi visita Matera può toccare con mano questa continuità dell'uomo in un contesto ambientale unico e universale. Matera è una città che non deve essere solo vista ma deve essere compresa, amata. Matera e la sua comunità sono esempi straordinari di resilienza e di dignità in quanto sono sempre riusciti a superare i momenti difficili.

I materani hanno saputo guardare avanti con saggezza e fiducia, trasformando il loro centro storico, i 'sassi', da luogo malsano di degrado e di vergogna nazionale, a vivo spazio culturale. Aprendo il 'cuore della loro città ci offrono una grande testimonianza del loro percorso di redenzione esistenziale. Non a caso Pier Paolo Pasolini ne colse la sacralità e vi girò 'Il Vangelo secondo Matteo', uno dei film più belli sulla vita di Gesù. Figlio di genitori lucani, conosco la città fin da bambino e su questi sassi, su questa terra, ho giocato e mi sono abbronzato al sole cocente del Mezzogiorno.

È qui che ho le mie radici, è qui che ho colto la luminosità del sole, la voce del vento e sono entrato nelle cavità della terra, ne ho esplorato le sue grotte alla ricerca dello scorrere delle acque. Fin da piccolo ero solito far visita ai miei nonni materni per trascorrere l'estate con loro e la mia famiglia a Miglionico. Mio padre era nato in un paese poco distante di nome Grottole. Sono entrambi due paesini lucani di poco più di 2000 abitanti. Grottole, insieme ai comuni di Miglionico e Matera, rientra nella splendida Riserva regionale di San Giuliano.

Il paese di Miglionico sorge su una collina tra i fiumi Bradano e Basento. L'asprezza e la bellezza di quella terra insieme allo stile di vita semplice in quel contesto rurale mi hanno permesso fin da bambino di entrare in contatto con le forze della natura. Ricordo che ero solito trascorrere ore tra le zolle di argilla o camminando tra le macchie boschive in ammirazione degli esemplari di olmo, quercia ed acero, macchie di lentisco, quercia spinosa, pruni, pere ed olivi selvatici. Spesso sedevo sui massi e le pietre guardano le erbe selvatiche, la salvia, il timo, gli asfodeli ed il finocchio che venivano mossi dal vento. Allora non lo sapevo ma è in quei luoghi che ho iniziato a meditare. La vista del lago artificiale dal paese di Miglionico offriva uno straordinario specchio per osservare il passaggio delle nuvole nel cielo.

Un altro luogo di straordinaria bellezza che da bambino mi faceva sognare erano i sassi di Matera un vero e proprio 'Presepe a cielo aperto'. Ricordo il sole che riscaldava il tufo e questo che rifletteva la luce del sole e illuminava ogni cosa! La vista delle grotte ancorate sui scoscesi dirupi della Gravina mi ispiravano alla vita del monachesimo eremitico del Medioevo . Di tanto in tanto facevo visita alla mia zia di Bari e allora i miei occhi da bambino si aprivano in ammirazione di una città tanto grande che si affacciava sul mare. La vista ai padiglioni della fiera mi aprì la mente e accese in me il desiderio di viaggiare e conoscere il mondo. Lì vidi anche un'immagine del Buddha! I miei lasciarono il Friuli dove ero nato dopo il terremoto del 6 maggio del 1976 e fecero ritorno al Sud pensando di mettere al riparo la famiglia. Purtroppo il 23 novembre fecero l'esperienza di quello dell'Irpinia che colpì la Campania centrale e la Basilicata centro-settentrionale. Anche questa volta non persero la vita e la casa ma di certo compresero quanto insegna il Buddha: "Tutto è impermanente". Nel mondo niente dura!

Ogni qualvolta li vado a trovare rivedo le straordinarie bellezze naturali e storiche di questa antica terra che sembra preservare intatte le sue rughe a discapito del tempo! È con grande piacere che vi invito a visitare la Basilicata nella speranza che MeditiAmo a Matera diventi un appuntamento annuale. Buona lettura!



La chiesetta rupestre di Cristo la Selva, lungo un costone della Gravina, a 6 km a sud di Matera.



## CANTO AUGURALE DEL POPOLO INDIANO

Che una vita colma di bene  
sia sempre nell'aria che respiri.  
Che il bene che ti avvolge  
cresca col vento del mattino.



Abbazia, Croazia - Foto di Mario Thanavaro.

## CITAZIONE

Khalil Gibran

*“Non ci comprenderemo mai fra noi finché non avremo ridotto la nostra lingua a non più di sette parole.”*



Matera, Chiesa di San Francesco d'Assisi - Foto di Mario Thanavaro.

## **BREVITÀ**

### **Lezioni Americane, Italo Calvino**

*“Il mio lavoro di scrittore è stato teso fin dagli inizi a inseguire il fulmineo percorso dei circuiti mentali che catturano e collegano punti lontani dello spazio e del tempo. Nella mia predilezione per l’avventura e la fiaba cercavo sempre l’equivalente di un’energia interiore, di un movimento della mente. Ho puntato sull’immagine, e sul movimento che dall’immagine scaturisce naturalmente, pur sempre sapendo che non si può parlare di un risultato letterario finché questa corrente dell’immaginazione non è diventata parola.*

*Come per il poeta in versi così per lo scrittore in prosa, la riuscita sta nella felicità dell’espressione verbale, che in qualche caso potrà realizzarsi per folgorazione improvvisa, ma che di regola vuol dire una paziente ricerca del mot juste, della frase in cui ogni parola è insostituibile, dell’accostamento di suoni e concetti più efficace e denso di significato. Sono convinto che scrivere prosa non dovrebbe essere diverso dallo scrivere poesia; in entrambi i casi è ricerca di un’espressione necessaria, unica, densa, concisa, memorabile”.*

**LA VITA È UN LAMPO**  
**Maria Rocana Capraro**

La vita è lampo,  
lampo che trafigge  
apre feritoie di luce.  
Dare alla luce  
darsi alla luce  
e fulmineamente  
ritornare alla Vita!



Matera, i Sassi di notte - Foto di Mario Thanavaro.



## OFRA<sup>1</sup>

**Maurizio Camerini** (scrittore lucano)

È il tempo del camminare nella ridondanza del gioco di emozioni e sensazioni. L'emozione del cammino sul tappeto del tempo. Le sensazioni raccontano di un essere che ha già attraversato questo percorso di roccia. La traccia che seguo, che sogno, è già nei versi del *Cantico dei Cantici* e mi appare qui, nel pianoro dell'Ofra. Ofra che in ebraico è cerbiatto, con il suo muso e le sue corna incise nella roccia del pianoro. *“L'amato mio somiglia ad una gazzella o a un cerbiatto... ritorna, amato mio, simile a gazzella o cerbiatto, sopra i monti dell'aroma... i tuoi seni sono come due cerbiatti, che pascolano tra i gigli..”*.

Un avvicinarsi lento consente l'ascolto del fruscio di ali che produce il tuo incedere, anche se cauta. *“o mia colomba, che stai nelle fenditure della roccia, nei nascondigli dei dirupi, mostrami il tuo viso”*. Siamo qui sull'orlo del precipizio dell'Ofra a guardare l'abisso come se fossimo uccelli senza ali. E l'abisso parla, ci racconta di noi, dell'antica abitudine al guardare in basso, alla ricerca dell'acqua<sup>[1]</sup>, del suo scorrere attraverso la fissità del nostro sguardo. *“Fontana che irrori i giardini, pozze d'acque vive che sgorgano dal Libano... alzati vento del settentrione, vieni, soffia nel mio giardino, si effondono i suoi aromi”*.

L'Ofra si dispiega come ali di una cicogna nera, come ali arcobaleno di ghiandaia marina, e poi si staglia nel vuoto il maestoso planare del capovaccaio, il piumato che domina l'altopiano. Riconosco nel vibrare della roccia sotto di noi il calore del gioco profondo delle tue cellule. Percepisco l'ansia di vita dell'essere vivente giocare nel qui ed ora delle frequenze armoniche del terreno. Attimi instabili che vibrano, rapidi

---

<sup>1</sup> È un complesso rupestre strutturato su tre livelli tra di loro comunicanti per la presenza di alcuni cunicoli e di tante scalette scolpite nella roccia calcarea. L'insediamento antico è risalente al periodo medievale ma rilevato dai pastori nel secolo XVIII, ne diventerà un piccolo casale per attività produttive. Le tante grotte sono state realizzate in un'ansa naturale di forma semicircolare ubicato a picco sul torrente gravina di Matera. Nell'interno si possono ammirare resti di bracieri rupestri, di letti scavati, di forni, di mangiatoie e di una chiesa rupestre dedicata a San Pellegrino. Sul pianoro si rintracciano i segni di canalizzazione per la raccolta dell'acqua piovana e delle vasche rupestri utilizzate un tempo per lavare i panni.

È l'antico Canapro, Giuseppe Gattini “ Note storiche sulla città di Matera” – Napoli 1882.

pensieri che trovano solidità e consistenza e rendono possibile l'incontro. Cerbiatto che lasci amore, amore riuscirai a generare.

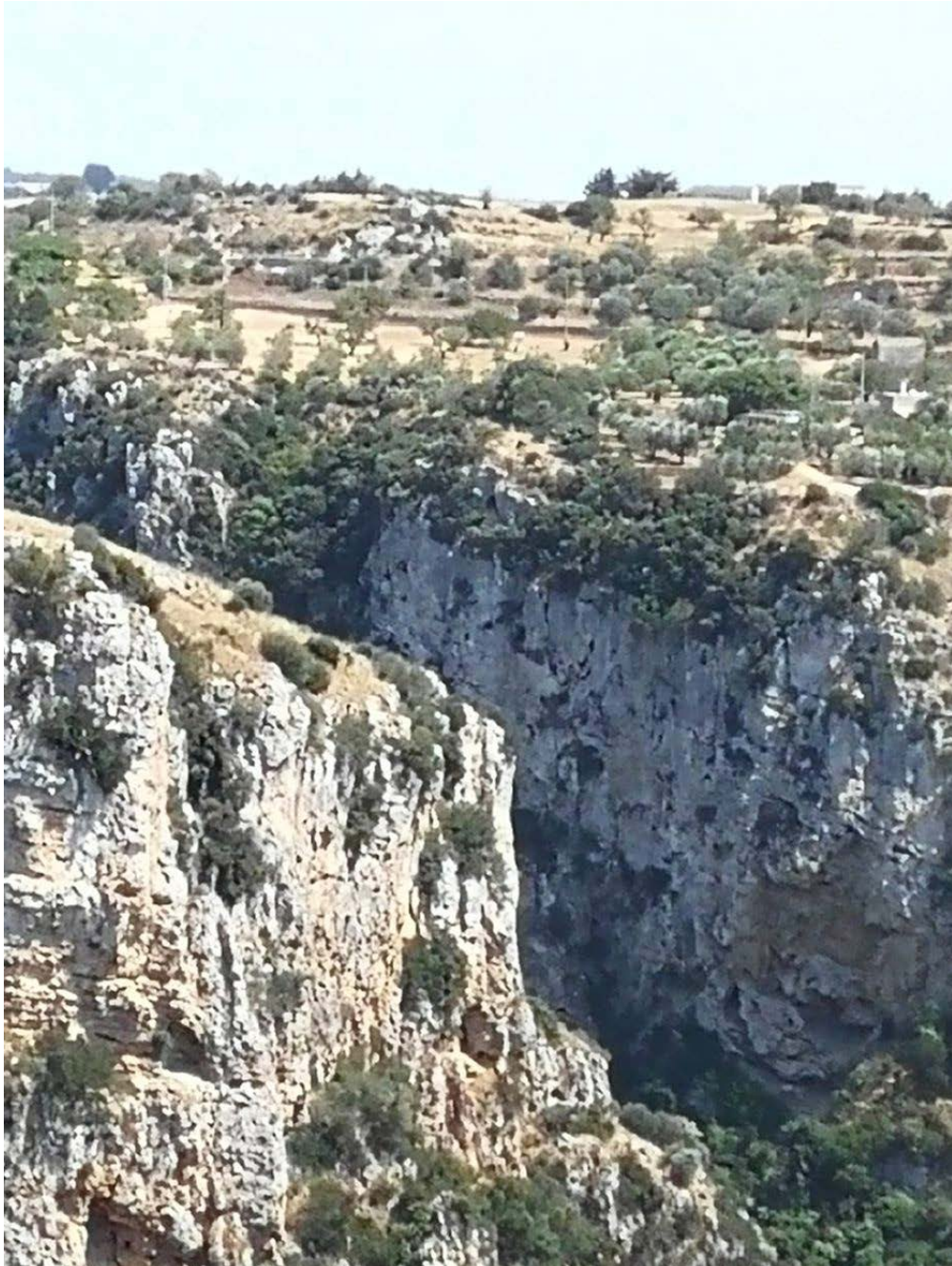
È qui, nel silenzio di ogni cosa dove le tracce si sono riconosciute, è qui in un presente che non ha errori né costrizioni. Siamo nel tempo oltre il tempo, quel tempo di cerbiatto che sempre ci appartiene e sempre ci è stato sottratto. *“Erba verde è il nostro letto... i tuoi germogli sono un paradiso di melagrane, con i frutti più squisiti, alberi di cipro e nardo, nardo e zafferano, cannella e cinnamomo, con ogni specie di alberi d'incenso, mirra e aloe, con tutti gli aromi migliori...”*



La gravina di Matera - Foto di Annachiara Molinari.

Questo altopiano è un intreccio di resistenza minerale e biologica nella composizione di arbusti, erbe profumate, residui arcaici di pietre levigate e conchiglie frastagliate. La roccia intreccia un pensiero con i viaggiatori conniventi in un comune sentire, arcaico come alcune strutture cerebrali, arcano come i simboli che ci accompagnano, algido come il determinismo dei vento, atopico per la nostra appartenenza terrestre.

È un pensiero acronico, senza tempo perché lo spazio ci regala sempre un'altra apertura, un varco, un fessura, un'increspatura. Il vento, alleato della roccia, disegna paesaggi non omogenei, frattali, traccia angolature mistiche, rivela fondali da esplorare. Siamo qui, cerbiatto, ad assaporare le origini.



La gravina di Matera - Foto di Mario Thanavaro.



## I POETI E LA ROSA

**Rocco G.M. Pais** (poeta lucano)

Nelle “Mille e una Notte”  
si racconta di una rosa  
che ad ogni notte trasmutava colore  
e che ad ogni tramonto esalava un profumo  
che ispirava versi ai poeti.  
Molti, venuti da ogni parte  
ogni sera s’inebriavano di quell’aroma ineffabile  
sicché nessuno può dire  
se i poeti hanno immaginato la rosa  
o se la magia della rosa  
ha creato i poeti ed i versi che la raccontano.



Rosa - Foto di Sabina Poltronieri.



## LUCANIA

**Leonardo Sinisgalli** (poeta lucano)

Al pellegrino che s'affaccia ai suoi valichi,  
a chi scende per la stretta degli Alburni  
o fa il cammino delle pecore lungo le coste della Serra,  
al nibbio che rompe il filo dell'orizzonte  
con un rettile negli artigli, all'emigrante, al soldato,  
a chi torna dai santuari o dall'esilio, a chi dorme  
negli ovili, al pastore, al mezzadro, al mercante,  
la Lucania apre le sue lande,  
le sue valli dove i fiumi scorrono lenti  
come fiumi di polvere.

Lo spirito del silenzio sta nei luoghi  
della mia dolorosa provincia.  
Da Elea a Metaponto,  
sostituito e d'oro, problematico e sottile,  
divora l'olio nelle chiese, mette il cappuccio  
nelle case, fa il monaco nelle grotte, cresce  
con l'erba alle soglie dei vecchi paesi franati.

Il sole sbieco sui lauri, il sole buono  
con le grandi corna, l'odoroso palato,  
il sole avido di bambini, eccolo per le piazze!

Ha il passo pigro del bue, e sull'erba,  
sulle selci lascia le grandi chiazze  
zeppe di larve.

Terra di mamme grasse, di padri scuri  
e lustrati come scheletri, piena di galli  
e di cani, di boschi e di calcare, terra  
magra dove il grano cresce a stento

(carosella, granoturco, granofino)  
e il vino non è squillante (menta  
dell'Agri, basilico del Basento!)  
e l'uliva ha il gusto dell'oblio,  
il sapore del pianto.

In un'area vulcanica, fortemente accessibile,  
gli alberi respirano con un palpito inconsueto;  
le querce ingrossano i ceppi con la sostanza del cielo.

Cumuli di macerie restano intatti per secoli:  
nessuno rivolta una pietra per non inorridire.

Sotto ogni pietra, dico, ha l'inferno il suo ombelico.

Solo un ragazzo può sporgersi agli orli  
dell'abisso per cogliere il nettare  
tra i cespi brulicanti di zanzare  
e di tarantole.

Io tornerò vivo sotto le tue piogge rosse  
tornerò senza colpe a battere il tamburo,  
a legare il mulo alla porta,  
a raccogliere lumache negli orti.

Vedrò fumare le stoppie, le sterpaie,  
le fosse, udrò il merlo cantare  
sotto i letti, udrò la gatta  
cantare sui sepolcri?

## **È FATTO GIORNO**

**Rocco Scotellaro** (poeta lucano, 1940)

È amara l'acqua dei nostri fiumi: troppe lacrime abbiamo versato.  
Se ci mangia la frana i magri campi e ci spia la malaria dai canneti,  
più ci attacchiamo a questa terra chiusa tra la roccia e i dirupi,  
noi che amiamo l'ulivo che piantiamo nell'argilla e il grano stento,  
conteso alla gramigna e alla palude.



Sassi, Matera - Foto di Annachiara Molinari.

## VECCHI TEMPI

**Assunta Proscia** (poetessa lucana)

Nostalgia del mio paese,  
ormai inesorabilmente  
cambiato.

Che tempi per me!  
Sorrivevo beata,  
amavo il silenzio  
in quel mondo beato,  
amavo la quiete  
tra monti e cascate,  
il cielo stellato  
e l'erba bagnata,  
sdraiata a pensare  
tutto il passato.



Paese di Grottole, Matera, Basilicata.





Visita allo Spazio Sculpture Art di Margherita Serra, Matera sassi - Foto di Mario Thanavaro.

## LUCANIA

**Rocco Scotellaro** (poeta lucano, 1940)

M'accompagna lo zirlio dei grilli  
E il suono del campano al collo  
D'una inquieta capretta. Il vento mi fascia  
Di sottilissimi nastri d'argento  
E là, nell'ombra delle nubi sperduto  
Giace in frantumi un paesetto lucano.



Gravina di Matera - Foto di Mario Thanavaro.



## UN TRENO PARTÌ IN ORARIO<sup>2</sup>

Domenico Brancale (poeta lucano)

La destinazione non era mai stata nostra.  
Scegliemmo il tragitto più lungo.  
La distanza nella distanza.  
Nessuna fermata nel raggio dello sguardo.  
Partimmo per restare nell'altro.  
La partenza nella partenza.  
Arrivare non è più importante.  
Il luogo da raggiungere è dovunque qui.  
Qui dove tutto è rimasto identico  
i profumi i rumori sono gli stessi. Chi li percorre?  
Li percorriamo al contrario  
senza memoria ciechi senza risposta.  
No. Non riuscimmo a fermarlo il vento.  
Entrò nel passato.  
Spazzò le foglie dal paesaggio. Spazzò i volti.  
Entrò per restare un'ombra.

---

<sup>2</sup> Poesia tratta da *'Per diverse ragioni'* (Passigli, 2017).

## L'UTILE E IL NECESSARIO

**Mariella Grazia Loredana De Santis**

Siccome da nessuna finestra della mia casa  
lo vedo alberi, cespugli o vette  
Debbo innaffiare con cura ogni mattina  
La piantina sul balcone. Fermarmi ogni due  
O tre giorni a carezzarla un poco, osservare  
Il germoglio spuntare, sperare cresca sano.  
Nel fusto immaginare la valle, la foresta, il prato  
Nel frattempo s'è fatta ora d'uscire, sistemare  
Il collant sulla gamba, la sciarpa intorno al collo  
Sopportare la folla, la metropolitana, tenendo tra  
Le mani il sogno del giardino senza più distinguere  
Nelle ore quello che sia utile e quanto necessario.



Foto di Mario Thanavaro.



## **LUCANIA PERSA**

**Michele Parrella** (poeta lucano)

Respirano i nostri morti  
nelle pietre dei conventi.  
Oh le ginestre umiliate,  
terra mia gettata sopra il letto delle serve,  
la serva battuta e persa.  
Oh la chitarra spezzata alla ringhiera  
i poeti non ti possono alzare,  
sono semenze gettate nella ruota  
che macina i pezzenti.  
Lucania teatro perso  
le marionette si aggrappano a noi,  
non ce la facciamo più  
a cucire gli arlecchini  
appesi alle monete.

Solo i fanciulli restano a te  
i tuoi figli carcerati e persi,  
madre mia coi capezzoli rotti  
la tua voce è dilaniata e persa.

## **CASA: UN VIAGGIO**

**Rosanna Riva D'Urso**

Ho lasciato la terra natale  
in cerca della mia nascita.

Il mio maestro dice:  
'La prima volta  
che ho scoperto di essere italiano  
è stato quando sono venuto a vivere in Inghilterra'.

Ho lasciato la casa  
l'azzurro del cielo  
la verità esplosiva di reali temporali  
il tuono e il fulmine  
che con forza aprivano il cuore

Il bruciare del sole  
il mare brillante  
i secchi di pioggia infuriata,

per una pioggerella  
di piccole gocce.

Alla ricerca della mia Anima.

Sapevo  
che era altrove,

e mi misi in viaggio  
per andarla a trovare.

Oh per favore, portami a  
Casa!

Dove si trova  
non so.

Tranne che per un tenue filo  
di amore e dolore,  
molliche su un sentiero nascosto,  
sotto un cielo grigio.

Oh per favore,  
portami a Casa.

Al Luogo  
dal quale  
la mia Anima  
viene



Campanile della Cattedrale vista dal Sasso Caveoso, Matera - Foto di Mario Thanavaro.

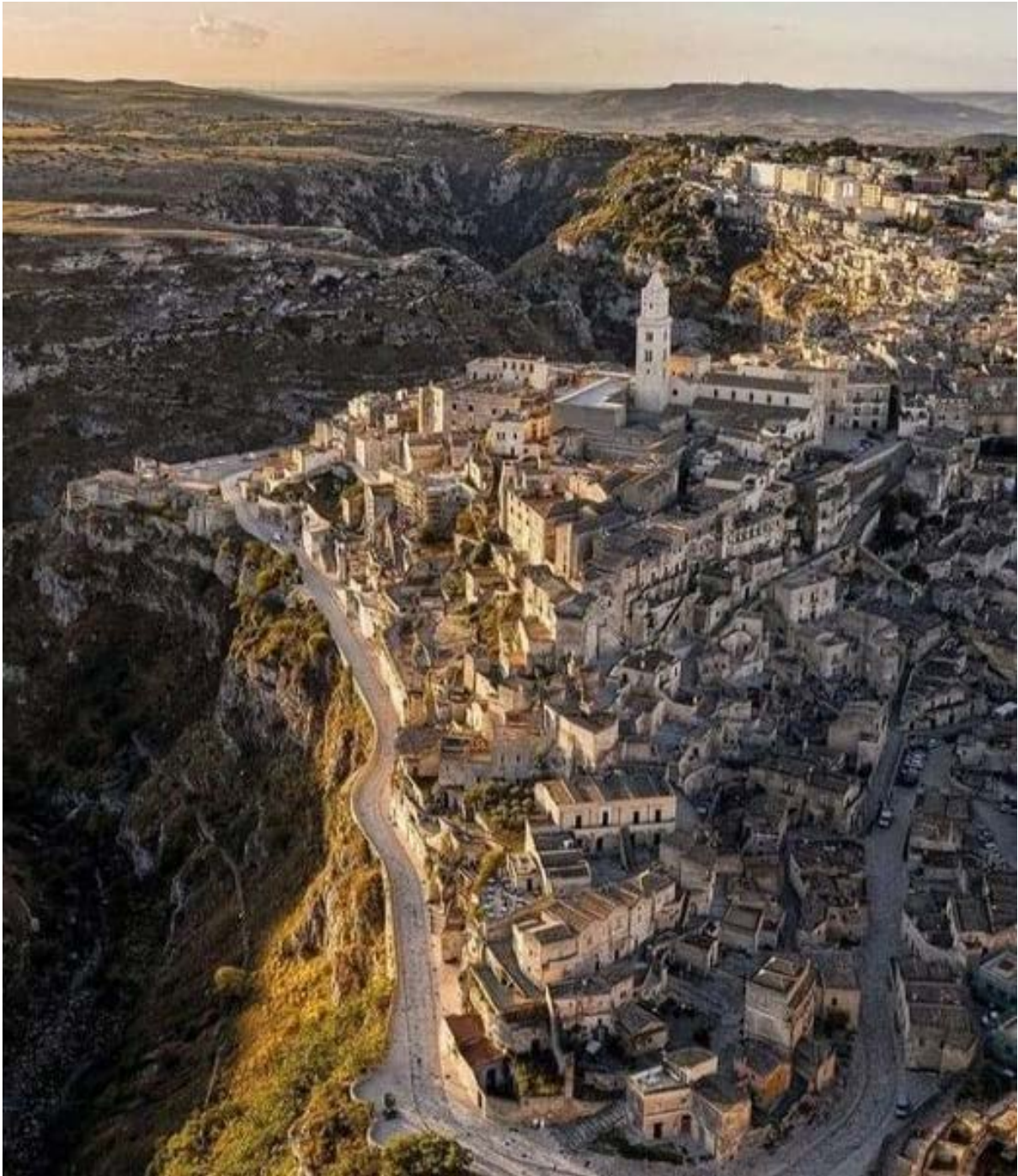
## **O MATERA**

**Loredana Soderini**

All'ombra del Liceo  
in cui tu desti lezioni  
delle nobili lingue arcaiche,  
vidi il tuo busto  
che ti ricorda già uomo maturo  
e vate di quella poetica che echeggia il primitivo ed il fanciullo stupito,  
che guarda il mondo con occhi nuovi e meravigliati.

Tra gli oleandri e la vivacità  
del chiacchiericcio degli abitanti e dei "foresti",  
tra le vie di una Matera  
elegante e levigata  
come marmo da scultore,  
tra il caldo bollente ed i cunicoli insinuati tra le rocce materane,  
ti vidi o Matera,  
come sassi scivolati, da mano creatrice,  
che si depositarono bianchi  
e concretati in chiese, nobili palazzi, abitazioni rupestri e in vicoli,  
rifugio dalla tua assorbente calura.





Matera, i Sassi.

## IN FORMA MATERNA

Carla Gianotti

La madre genera destini fecondi e imperfetti, incompiuti per sempre e li fa crescere prendendosene cura. Protegge la vita facendola larga di senso, anche di quello ancora nascosto allo sguardo. Solo ciò che si ama feconda la vita di vita a venire<sup>3</sup>.



'Madre-figlio' dipinto di Gustav Klimt.

Vorrei stare vicino a te in silenzio,  
con tutto il silenzio di cui sono capace.  
Vorrei che ci guardassimo nella nostra nudità di madri,  
che da sempre fanno quello che fanno le madri:  
cercano di voler bene ai figli e di prendersene cura,  
come sanno, come possono...

Poter stare insieme,  
qui dove sono io o lì dove sei tu,  
e dimenticare insieme tutto quello che ha avuto un nome,  
una forma.

---

<sup>3</sup> Breve introduzione alle poesie di Carla Gianotti tratte dal suo libro *"In forma materna"* (Ibiskos Editrice Risolo, 10 dicembre 2009).

Ritornare insieme,  
diventare vicine.  
Porto dentro di me la gravidanza del tuo sguardo d'amore.

Rimango qui nel buio ad ascoltare la tua voce,  
che ora è diventata così vera.

Vicino a te ad aspettare la luce.

La luce dà forma e contorno alle cose,  
affida le cose alla vita,  
ordinaria o assoluta non c'è differenza,  
perché la vita è la vita  
ed è vita per sempre.

Quando arriviamo alla luce,  
scopriamo che ci attendeva da sempre,  
Semplice e chiara.  
Nessuna attesa l'ha mai consumata.

La chiarezza della luce ci restituisce il tempo imperfetto dell'attesa  
come tempo perfetto.

Questo oggi ti chiedo:  
che tu ti perdoni.

Vorrei che il tuo corpo  
non fosse schiacciato dai pesi che porti  
ogni giorno sul cuore.  
Vorrei che ti perdonassi della fatica  
di trovare ogni giorno un senso alle cose  
e un senso bellissimo.

Vorrei che ti perdonassi,  
perché è difficile stare nelle cose  
quando le cose sono difficili.

Vorrei che perdonassi te stessa,  
perché so che gli altri,  
tutti gli altri,  
tu li hai già perdonati da tempo.

Ormai hai perdonato anche Dio  
di quello che ti ha chiesto,  
di quello che ti ha tolto.

Alla fine ti sei affidata  
solo alla vita.

E la tua ferita,  
la ferita che per tanto tempo ti ha attraversata,  
tagliando il mondo in due come tutte le ferite,  
Ora non sanguina più.  
i lembi si sono fatti margini forti,  
cercano di nuovo di farsi confini vicini,  
vogliono di nuovo proteggere il buio.

La tua ferita  
si è fatta zolla.

È diventata tutta la possibile terra  
dove poggiare il cielo,  
dove poter camminare lì  
Tra le vertigini del cielo.

O dove coltivare  
il miracolo.

Sei stata fedele a quello che eri  
anche quando non vedevi l'inizio o la fine delle cose  
e proteggevi con tutta te stessa  
quel frammento del tutto che sei,  
che siamo.

Solo l'amore assolve il dolore  
della colpa di esistere.



## **A MIA MADRE**

**Anna De Palma**

Fremito, grembo lacerazione,  
amore, distacco, memoria,  
radice, origine, ritorno...  
ritorno indietro nel tempo...  
ho galleggiato nel mare del tuo dolore,  
tra le onde della tua bellezza,  
ho viaggiato tra i sentieri della tua inquietudine...

Mi hai tarpato le ali per proteggermi dal mondo,  
quando io come un uccello impazzito volevo volare  
e mi sono scontrata contro pareti invisibili  
prigioniera di me stessa e di te in me

E poi il cielo si è sgretolato  
come lacrime di sabbia intorno a me  
ed ho liberato te e me  
e insieme abbiamo spiccato il volo  
verso mete senza più confini.

## **CHI SONO?**

**Anna De Palma**

Provo ad essere nel respiro, provo ad essere amore,  
provo ad essere acqua, acqua che fluisce,  
non voglio fermarmi...ma poi, la vita mi costringe  
a sostare su un nodo ancora non sciolto.

Sono in un bosco, sono la terra umida, ne sento l'odore...  
Ho bisogno di scrivere, ho bisogno di donare, desidero amare,  
ma forse non ne sono capace...dov'è il mio amore?

Dov'è questo essere di pace? Dov'è la mia gioia?  
Ma...chi sono io?...

Chi sono, cosa sono, ancora non so,  
sono viaggio, cammino, silenzio, respiro...

Sono gioia, amore, fuoco, passione...  
Sono lacrima, pianto, tristezza...  
Sono fluida, sono vuota, sono ricolma,

Ogni cosa perde peso, perde senso...  
Prendo respiro e sono foglia, albero, cielo,  
vorrei volare verso il cielo, senza peso, senza sforzo...

Sono sogno, un sogno sognato, pensiero pensato,  
e poi lasciato andare...

Questa vita mi toglie il respiro, mi lascia senza fiato...  
Ascolto il respiro dell'universo,

sento il battito del suo cuore e del mio, ne percepisco il ritmo,  
li sento armonizzarsi tra loro,  
e il respiro prende forma, diviene movimento  
e il movimento comincia a danzare nella mia mente,  
nelle mie ossa, nelle mie vene, nei miei muscoli.

Tutto il mio corpo danza, danza per Te, con il respiro che s'intreccia al Tuo,  
nel mio pensiero che non è già più pensiero.

Lascio che in questa danza io possa sentire la Tua Carezza,  
il Tuo Abbraccio, il Tuo Amore...

Questo Amore mi toglie il respiro, sono senza fiato,  
sono acqua, sono fluida, sono fuoco che brucia che distrugge,  
che trasforma; resterà solo cenere e un colpo di vento  
la spazzerà via...

Ma ancora più giù in profondità c'è un fuoco che arde sommerso,  
silenzioso e da quel fuoco potrò rinascere,  
libera anche da me stessa,  
dal mio amore, dalla mia rabbia, dalla mia solitudine...  
non mi va di pensare, desidero solo respirare e nel respiro volare,  
non voglio freni e neanche sogni  
ma chi sono io, ancora non so...

Guidami ti prego verso di Te,  
desidero avvolgermi nel tuo Abbraccio,  
nelle pieghe delle tue vesti,  
nell'ascolto del tuo Amore,  
nel sapore di Cielo....

**ME**

**Marino Mahesi De Meo**

Sospeso sull'eternità  
il momento presente attende.

L'intreccio della vita  
la quiete del pensiero

Me!...

Per farsi infinito  
oltre il tempo contato.



Motivo decorativo su casa – Foto di Mario Thanavaro.

## SE SENTO

**Silvana Condemi**

È tutto così duro,  
non mi piace  
ma è dorato,  
potrebbe essere.....

Buchi, pertugi, gallerie, sabbia  
lì c'è movimento,  
vita.

Ma perché lì dentro,  
solo lì dentro?

È perché possa sentire.  
Meglio.



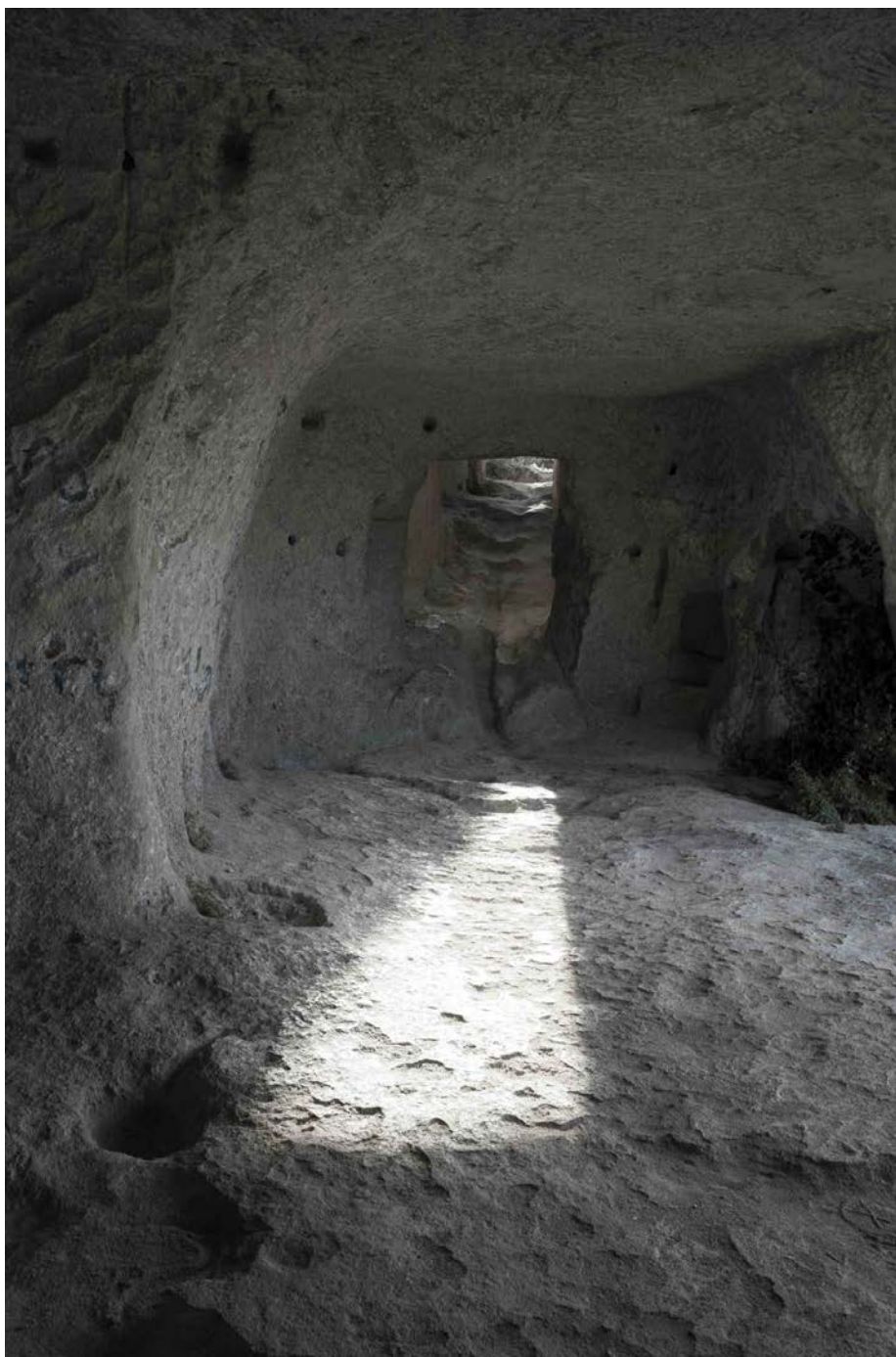
Foto di Annachiara Molinari.



## IN/OUT

**Maria Rocana Capraro**

Cercare  
cercare.  
Nello spazio  
tra due respiri  
silenzio.  
Qui,  
ora,  
respiro, vivo.



Interno Sasso di Matera - Foto di Annachiara Molinari.

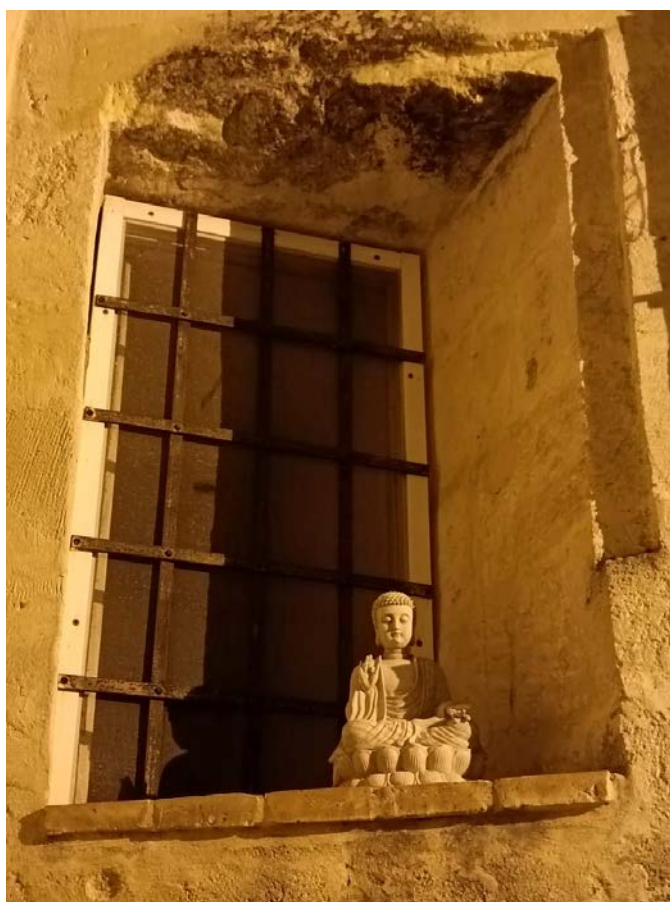
## I CENTO CANTI

### Kabir

III

I. 57.

Amico, spera che arrivi l'ospite finché sei vivo. Lanciati nell'esperienza ora che sei vivo, comprendilo ora che sei vivo. Quella che chiami salvezza appartiene al tempo che viene prima della morte. Se non spezzi le funi ora che sei vivo pensi che dopo lo faranno gli spiriti, per te? L'idea che l'anima si congiungerà con l'estatico solo perché il corpo va in rovina non è che una fantasia. Ciò che scopri ora scoprirai allora. Se non scopri niente ora, finirai solo per avere un appartamento nella città della morte. Se ora hai l'unione anche dopo l'avrai. Immergiti nella verità; conosci il vero Guru; abbi fede nel vero Nome! Kabir dice: "È lo Spirito della Ricerca che aiuta, e di questo Spirito io sono lo schiavo".



Buddha alla finestra - Sassi di Matera - Foto di Mario Thanavaro.

## NESSUN UOMO È UN'ISOLA

John Donne

Nessun uomo è un'Isola,  
intero in se stesso.

Ogni uomo è un pezzo del Continente,  
una parte della Terra.

Se una Zolla viene portata via dall'onda del Mare,  
la Terra ne è diminuita,  
come se un Promontorio fosse stato al suo posto,  
o una Magione amica o la tua stessa Casa.

Ogni morte d'uomo mi diminuisce,  
perché io partecipo all'Umanità.

E così non mandare mai a chiedere per chi suona la Campana:  
Essa suona per te.



Gravina di Matera - Foto di Annachiara Molinari.

## LA LUNA

**Jalad Aldin Rumi**

Io sono la Luna, dappertutto  
e in nessun luogo.  
Non cercarmi al di fuori;  
abito nella tua stessa vita.  
Ognuno ti chiama verso di sé;  
io ti invito solo dentro te stesso.  
La poesia è la barca  
e il suo significato è il mare.  
Vieni a bordo, subito!  
Lascia che io conduca questa barca!





## **IL CUORE È LA CAPITALE DELLA MENTE**

**Emily Dickinson**

Il cuore è la capitale della mente

La mente è uno stato singolo

cuore e mente insieme compongono

un singolo continente.



Cuore nei Sassi, Matera - Foto di Annachiara Molinari.

## **SEDESI**

**Kikuo Takano**

Mi siedo,mi siedo,mi siedo  
continuo a sedermi fin quando  
da me la coscienza si allontana.  
Se uno resta seduto  
imperturbato  
e immobile,  
sedersi non significa  
risvegliarsi né trovare  
o tornare, significa invece sognare,  
perdere ancora, e andare al di là.  
Trascendendosi  
Va oltre, passa oltre.  
Sedersi  
è il grande atto d'amore  
con l'essere.

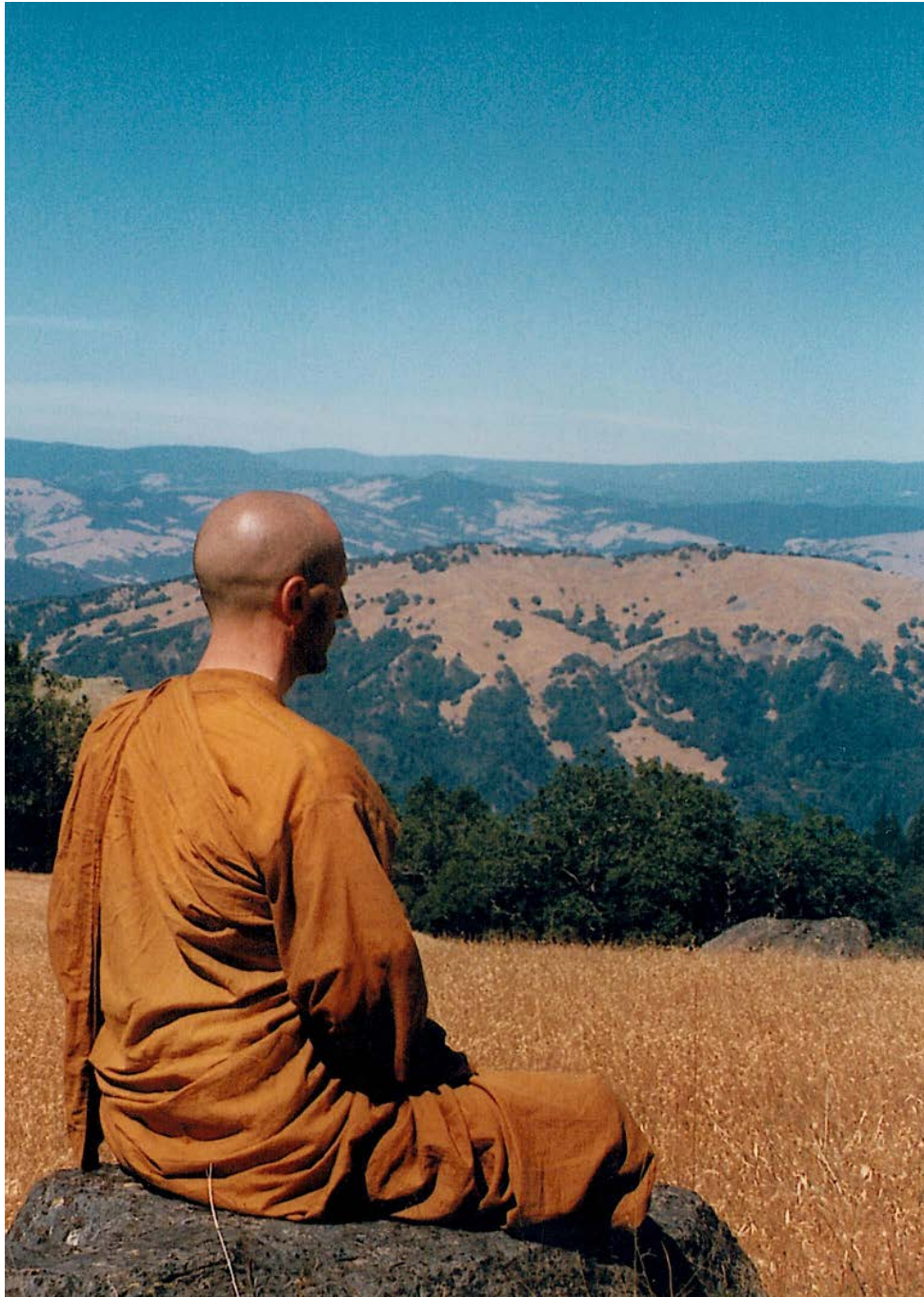
**MARIO THANAVARO<sup>4</sup>**

**Cristina Zavloschi**

Seduto mi muovo nell'Universo,  
l'aria mi culla nel suo cambiamento lieto,  
le anime mi vogliono seduto  
per infondere loro solidità arborea,  
e il loro cuore si unisce al mio  
mentre i pensieri volano  
per il cielo guaritore.  
Seduto la mia schiena si erge  
verso l'infinito,  
cavalca l'onda del presente,  
e la pace si intrufola nella terra  
che mi accoglie come un bambino.  
Seduto con gli occhi chiusi  
vedo la vita nel suo incessante mistero,  
abbandonandomi al suo divenire.

---

<sup>4</sup> Poesia presente nel libro *“La bambina appesa al cuore”* di Cristina Zavloschi (Controluna Edizioni).



Achaan Thanavaro, Sett. 1995, Ritiro di meditazione di tre mesi in California.



## **E POI..... RESTAI SEDUTO**

**Roberto Parasole** (Marzo 2021)

E poi...

Restai seduto, seduto ad aspettare  
che sbocciasse un fiore dal mio cuore  
e nell'istante in cui il giardino è fiorito  
fu l'istante in cui l'altrove è svanito.

Guardai ovunque il qui e il là  
scambiandosi l'un l'altro i loro nomi  
ospitando nella gioia del loro canto  
ciò che non È... Essendo liberato.

Intensa, sospesa, pervasa intimità  
spoglia dai passi del tempo decantato  
Presenza ovunque, senza esclusività  
nel sincrono dello stallo e del ritmato.

Afferrai, come nella mano il vento  
la ragione svanita nella talità  
L'evidente che non è nel raccontato  
è chiara, spoglia, radiosa libertà.

Ora...

Come posso aiutarti non essendo i tuoi passi  
a scoprire la luce dove il buio è compreso

Come posso svelarti l'inganno che è apparso  
In quel velo d'incanto, dell'io che è sé stesso

Sappi che...

Nascere, ammalarsi, invecchiare, morire  
è l'inevitabile soffrire nella ruota del vivere.

Ma si può dissipare, in quel che è il cambiare

l'attaccamento all'idea del non accettare.

Come può esserci vita nell'uguale a sé stessa  
risolta in un bozzolo e mai essere farfalla.

Soffocando il respiro in una gabbia dorata  
si occulta il vero con sicurezza abbagliata.

Guarda il tuo fiore, soffrire nel cuore  
che fugge il fiorire, pensandolo altrove

Come un miraggio appare e declina  
non trovando il germoglio, non si incammina.

Perché?????

Bloccato nel vortice dell'io, e del mio  
il mare in burrasca di falso ondeggiare.

Nel mio è il giusto e lo sbagliato è dell'altro  
si ignora il cielo, dalle nubi oscurato.

Nell'azione a virtù si dispiegano le ali  
volando più in alto in correnti serene.

Così come in basso, ad ogni segno lasciato  
ritorna d'impatto la natura dell'atto.

Ma...

Come è possibile fermare la ruota  
ogn'ora in lotta del nero e del bianco.

In simmetria raggiata con ruolo alternato  
sono seme e aratro ora uno ora l'altro.

Un cuore sereno non è turbato dal moto  
è come il vuoto del mozzo centrale.

Nel coraggio oggettivo del verificare

il "si è possibile" si può realizzare

Osserva curioso nello spazio imparziale  
Che il conflitto non è, come sembra, reale

È un mondo vasto, diverso e uguale  
in cui il rivale è un maestro perfetto.

Contempla lo specchio che sottile riflette  
nel ciclico mare il cielo avvolgente

L' onda infranta è una nuvola alata  
come neve si scioglie dal sole irradiata.

Spalanca le porte al fertile vento  
fatto di cielo nutrito d'amore

Che unendosi al seme da sempre a dimora  
sorga in flora a testimone del vero

Come?????

Camminando col cuore che ringrazia donando  
ricevi dall'altro la gentile occasione.

Nel ritmo armonioso di un sol gesto d'amore  
analogo scambio tra chi dona e chi accoglie

La via dell'errante segue il ritmo natura  
nel sincero avanzare è retto il tortuoso

Con gioia longanime è chiaro il cammino  
che svela il sentiero a ciascun pellegrino

E poi?????

Aggiungi ai tuoi passi il sedersi aspettando  
aspettando che un fiore sbocci dal cuore.

Siccome il giardino non è mai altro o altrove,  
fiorisce in Saggezza, Compassione e Amore.

## **MATERA MATERA**

**Daniele Fappiano**

Matera Matera,  
splendida materia,  
madre e poesia,  
incanto di pietra.  
Infinite le tue grotte,  
infiniti i tuoi misteri,  
le vite affollate,  
comunità di pane.



I Sassi di Matera - Foto di Mario Thanavaro.



## MATERA

**Mario Thanavaro**

Madre di uomini e donne tenaci,  
i tuoi figlie e le tue figlie  
crescono al sole.  
Il loro sguardo non è altezzoso.  
Umile è il cuore di coloro  
che amano i frutti dei campi,  
che fanno del cuore del grano  
un buon pane,  
che hanno modellato con tenacia la roccia  
per renderla casa.



Matera, I Sassi, il Carrubo, dove si è svolto il seminario.

## **MATERA**

**Francesca D'Innocenzo**

Matera,  
Perla bianca,  
figlia di un antico mare  
ne conservi  
la spuma  
la brezza  
l'orizzonte aperto.  
Forza di un movimento  
che smussa le linee  
che erode la materia.  
Fiato di libertà.  
Racconto di umili vite  
colme di senso.  
Sei grotta da scavare  
Rifugio di bellezza.

## DENTRO

Marco Antonio Lion

Qui,  
nel sasso,  
sulla schiena morbidamente eretta sento  
ora,  
che i miei pensieri come rondini volano,  
nel vento.



## IL CAMMINO

Rabindranath Tagore

Dove son già fatte le strade, io smarrisco  
il cammino.

Nell'oceano immenso, nel cielo azzurro  
non è traccia di sentiero.

Il viottolo è nascosto dalle ali degli  
uccelli, dal fulgore delle stelle, dai fiori  
delle alterne stagioni.

E io domando al cuore, se il suo sangue  
porti con sé la conoscenza dell'invisibile via.



Cielo di Matera - Foto di Mario Thanavaro.



## **ANTICHI MAESTRI**

**Raimondo Oliva**

Dove siete? Dove siete?

Vi cerco nelle chiese e nelle grotte.

Dove siete, amici miei?

Ho bisogno di un po' di luce sulla mia ignoranza,  
e di un po' di pace per la mia inquietudine

Dove siete, vecchi ubriaconi del nulla?

Io sono sordo e cieco.

Ma sono qui.

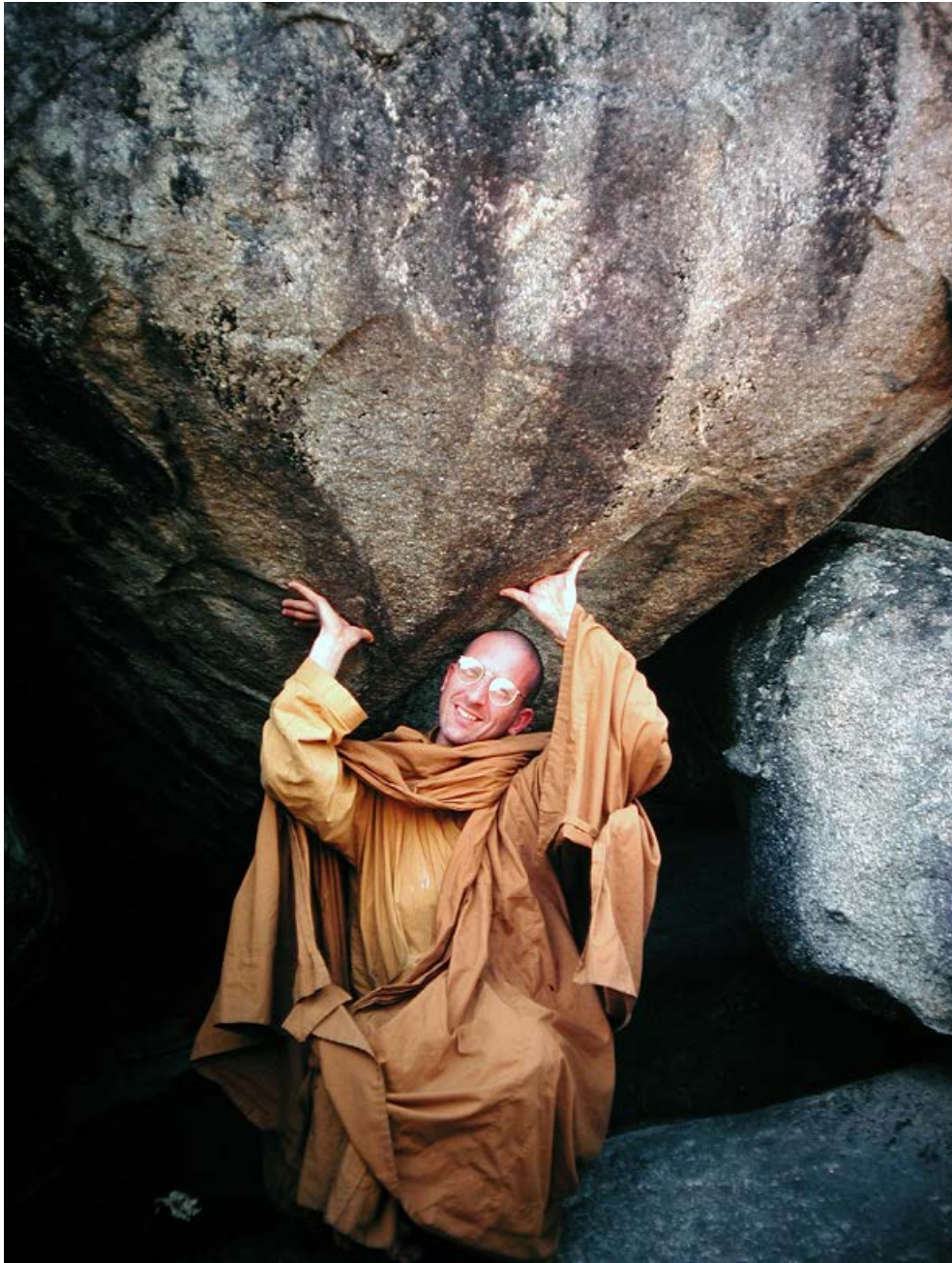
Le mie lacrime, come le vostre, saranno concime  
per questa terra dura.

I miei silenzi piccole vibrazioni  
di questa eco sospesa.

**IO**

**Mario Thanavaro**

Come un sasso  
sospeso,  
in perfetto equilibrio,  
tra dentro e fuori,  
tra Cielo e Terra.  
Sono forma e vuoto,  
presto sarò libero.



Achaan Thanavaro - Picco dell'Avvoltoio - Pellegrinaggio in India, Novembre 1988.

## **MATERA**

**Orazio Ananda Mercuri**

Dal luminoso Albero della Vita mi staccai  
indossai mille e mille forme  
viaggiai su mille e mille venti  
e tu o Mater eri già lì ad attendermi  
iniziasti respirandomi con le tue mille narici.  
Eri già lì per accogliermi  
per eoni lasciasti  
che la Luce danzasse su di te  
che i venti e la pioggia accarezzassero il tuo manto  
e penetrassero fin nel tuo cuore.  
Lasciasti che esso venisse trafitto per mille e mille volte  
affinché potesse per me essere dimora  
O Mater dalle mille caverne  
O Mater dai mille labirinti che difendono e imprigionano  
che ti ignorano e ti ascoltano  
labirinti che ascoltano le gioie e le paure del cuore  
O Mater  
Mater dai mille occhi e dalle mille orecchie  
Mater gioiosa  
Mater giocosa  
Mater che del labirinto ne fa un gioco  
e lo illumina  
mutandolo così in sentiero  
sentiero su cui iniziare il cammino verso la Luce  
su cui iniziare con cuore temprato e leggero  
il pellegrinaggio della Vita  
perennemente uguale e diverso  
O Mater Mater Mater Aaaaaa...





Chiesa di San Pietro Caveoso, Matera - Foto di Mario Thanavaro.

## **ULTIMI**

**Amāra, Mara Scalco**

Entro nell'antico tempio stamane  
le ombre della notte mi inseguono  
Esco e il tuo silenzio mi avvolge come un velo.

Mi inchino a voi abitanti ultimi di questa dimora.  
Scusate l'intrusione, scusateci per aver cancellato le tracce della vostra  
vita grama.

Scolpisco tutti i vostri nomi sulla pietra e nel mio cuore per non  
dimenticare la lezione.

## **MATERA MATER**

**Marco Olivieri**

Una rondine mi regala un suo canto

Io le dono un sorriso.

La montagna mi accoglie

E io la accolgo in me.

La caverna mi protegge

E io la respiro.

I nostri cuori battono all'unisono

In un silenzioso concerto d'amore

Che sgorga imperturbabile.

Levigatore delle nostre coscienze.

Amore perenne

Amore fecondo, universale.

Con la tua fede indiscussa

Hai fornito la scintilla al mio viaggio

Verso l'umiltà, il rispetto e la condivisione.

Sono tremendamente invidioso

Della tua serenità con la quale affronti

Il momento in cui inevitabilmente ci lascerai.

Riuscirò ad essere altrettanto sereno?

Sarò in grado di non viverlo come un abbandono?

Quanti inciampi, quante incertezze

Nei tuoi gesti, nelle tue carezze.

Quasi che la vita non potesse

Concederti certe tenerezze.

E allora io ti stringo a me

Ti porto in me, sei me. Io te.

## **SASSO CAVERNOSO**

**Arnaldo Cavaliere**

Sasso cavernoso,  
offri rifugio  
da un caldo afoso,  
da un cielo piovoso,  
da un inverno nevoso.

Sasso cavernoso,  
esempio primordiale  
di socialità umana.

Il tuo silenzio,  
un alimento goloso  
per un animo ansioso.

Sasso cavernoso,  
fonte inesauribile  
di energia vitale  
in sinergia con  
l'energia solare.

Illumini un attimo  
di eternità!



## **UNA GOCCIA DI MATERA**

**Alessandro Di Curzio**

Quella goccia del Gravina,  
speranzosa in fondo alla vallata,  
tra i sassi che appaiono più vivi e più morti  
a seconda di come si vuol brandeggiare la visione.

Quella goccia in amorevole comunione sta,  
con quei potenti sassi come con il ciottolo ora fermo ora travagliato dal  
muovere del torrente.

E pure col cielo, coi fiori , col torrente e col suo fiume e col suo mare, con  
gli esseri tutti.

Quella goccia in comunione col tutto, piena di fede, non crede in niente.

Così... libera, accarezza ogni mutevole forma, vede come cangiante la sua  
stessa essenza e si prepara per l'oltre.

## **OMAGGIO A TUTTE LE MADRI**

**Alessandro Di Curzio**

Una maestosa e perfetta aquila,  
sa che non é solo grazie alle sue poderose ali che può volare,  
con umiltà e gratitudine apprezza quella semplice,  
e data da molti per scontata,  
aria che la sostiene.

Non ha bisogno di dire a tutti:  
"guardate come so volare",  
libera dall'ego,  
conscia della sua natura,  
oppure non conscia ma comunque nella sua natura immersa,  
semplicemente vola.

Noi dall'ego appesantiti rimaniamo schiavi di illusioni,  
non spieghiamo le ali e rimaniamo a terra.

Beati quegli uomini senza zavorra  
che conoscono l'arte del volo.

Spero di poter trarre da loro anche solo un briciolo di ispirazione.

Come fili di cristallo lucente,  
che scoprono la maggior virtù nella propria fragilità.

Madre,  
depositaria del segreto che sta in vista,  
che non si vede perché abbaglia,  
Madre trasportatrice,  
sacerdotessa e protettrice senza scelta,  
di quella fiamma che neanche il torrente della vita può soffocare,  
di quell'unica azione che sembra degna d'esser perpetuata  
in un mondo che continuamente sorge per svanire,  
l'azione dell'Amore.

Omaggio a tutte le madri per questo lascito,  
gratitudine,  
figlia del lascito stesso.

## **SE COSÌ NON FOSSE**

**Roberto Parasole** (Gennaio 2021)

Qualunque Tu, di fronte a me,  
Donna, Uomo, giovane o bambino

Adulto, cucciolo, larva o pulcino,  
sia che voli, nuoti, strisci o cammini  
ovunque i mattini segnano il tuo posto,  
il tuo cuore unito al mio, lo riconosco,  
radici inseparabili dell'iride compiuto.

Dietro al colore del tuo vestito,  
che sia prezioso, gentile e bello  
stracciato, sofferente o sfortunato  
confuso, arrabbiato, o di odio avvelenato  
il puro volto della Madre, è lì riposto,  
né uno né diverso, nel grembo luminoso,  
ti riconosco, mi riconosco.

Come posso non volerti bene  
Se il Te e il Me contiene, l'esistere prezioso  
con mutevole riflesso, nell'intimo del cielo.

Come posso non amarti gentilmente  
vedendo nei tuoi occhi chiaramente  
quello che già i nostri cuori sanno.

Se così non fosse, sarebbe solo un buio inganno.

## **GRAZIE**

**Alice Gobbi**

Ringrazio la Grazia,  
scrigno prezioso del carezzevole senso di gratitudine;  
custode di un alfabeto,  
che, quando il cuore si scalda,  
mette le ali e diventa parola: GRAZIE.  
Grazie, che si fa lacrime di animo commosso.  
Grazie,  
mani gentili,  
Amore per la vita,  
per la luce che illumina,  
per il senso che è sentire e direzione.

Ringrazio Atha,  
quando lo vesto  
e quando mi accorgo che sono nuda.

Ringrazio per gli strati che indosso  
che mi permettono di incontrare i mondi,  
riconoscermi occhio che li osserva,  
intuirmi cellula della spaziosa sorgente della vita.

Ringrazio lo yoga  
mappa per gli intimi tesori dell'anima,  
remi e barca tra le onde.

Ringrazio i nostri maestri  
generose guide,  
fari negli oceani della Vita.  
Ringrazio l'odore delle loro parole  
che commuove gli occhi



e muove a gesti consapevoli.

Ringrazio ciò che mi piace e che non mi piace,  
perché mi dà la misura dei miei passi,  
il senso di dove poggiano i miei piedi, i miei pensieri,  
il mio cuore.

Ringrazio il Sangha  
perché risveglia,  
accarezza,  
scuote,  
accompagna.

Ringrazio i vostri sorrisi che mi incoraggiano.  
Ringrazio ogni incontro,  
ogni scontro,  
ogni avvicinarsi,  
ogni saluto,  
perché imparo a prendere e a lasciare andare,  
imparo a soppesare leggerezza e cura dovute.

Ringrazio il dolore,  
perché mi insegna a lasciarlo andare: uscio verso la gioia.  
Ringrazio l'in-sofferenza,  
invito a penetrarla,  
attraverso,  
verso la pace.

Ringrazio per il Prana,  
che spinge alla scoperta,  
alla meraviglia,  
a rialzarmi quando cado.

Ringrazio Sradhdha,

linfa vitale  
che guida la Vita.

Ringrazio perché il Grazie non ha confini,  
come la pelle di Dio.  
Grazie, che è tra le righe,  
dietro alle cataratte,  
nella luce degli occhi,  
nelle labbra di chi apprezza,  
in ogni senso che conduce alla fonte.

Ringrazio per il dono di poter ringraziare.  
A mani piene, a mani vuote.



Chiesa di San Pietro Caveoso, Matera - Foto di Mario Thanavaro.

## **IL CORAGGIO**

### **Pietro Passarella**

Emerge il coraggio

il coraggio di essere me stesso

il coraggio di agire nonostante le mie paure

il coraggio di dedicarmi alla mia passione per la musica

il coraggio di mostrarmi debole

il coraggio di accendere la mia candela

il coraggio di buttarmi

il coraggio di fare una battuta

il coraggio di ridere

il coraggio di fare un complimento sincero

il coraggio di abbracciare una persona a cui voglio bene

il coraggio di baciare una persona che amo

il coraggio di fare l'amore e non fare sesso

il coraggio di dire la verità anche se fa male

il coraggio di avvicinarmi alla mia famiglia e ai miei genitori

il coraggio di avere fiducia

il coraggio di rendermi conto che nonostante tutto le persone che

scelgono di restarmi vicino vuol dire che a me tengono

il coraggio di aprire gli occhi e guardare la realtà

il coraggio di brillare

il coraggio di cantare, di gridare, di ballare

il coraggio di correre

il coraggio di alzarmi a testa alta e camminare

il coraggio di vivere la MIA vita

il coraggio di essere forte

il coraggio di essere coraggioso

il coraggio di essere leale

il coraggio di essere sincero, con gli altri così come con me stesso

il coraggio di non cedere alle tentazioni

il coraggio di essere folle

il coraggio di fare una scelta pensando "vediamo cosa succede"

il coraggio di impazzire intorno a sobrie, omologate, spente persone

perbene

il coraggio di alzarmi presto per vedere l'alba

il coraggio di realizzare durante la giornata lo scopo che mi ero prefissato  
la mattina  
il coraggio di sorridere anche se sono morto dentro,  
ma di saper comunicare la mia tristezza  
il coraggio di chiedere aiuto  
il coraggio di impegnarmi  
il coraggio di piangere  
il coraggio di dire "io ce la faccio" e farcela per davvero  
il coraggio di dare spazio ai miei amici  
il coraggio di prendermi il mio spazio con i miei amici  
il coraggio di amare e di essere amato  
il coraggio di rispettare e di essere rispettato  
il coraggio di ascoltare con tutto me stesso fino a comprendere  
il coraggio di spingere chi non riesce più a proseguire con le proprie forze  
il coraggio di guardare le stelle insieme  
il coraggio di gettarmi a capofitto in un'impresa impossibile  
il coraggio di cambiare gli schemi  
il coraggio di essere diverso  
il coraggio di gettare le fondamenta per rinascere  
il coraggio di essere spontaneo  
il coraggio di essere ingenuo  
il coraggio di vincere la timidezza  
il coraggio di non aver paura del buio, perché dietro al buio c'è lo stesso  
mondo, solo con la luce spenta  
il coraggio di vibrare del mio suono e di splendere della mia luce  
il coraggio di contare fino a dieci  
il coraggio di togliermi le scarpe e andare avanti scalzo  
il coraggio di rialzarmi una volta in più delle volte che cado  
il coraggio di correre felice sotto alla pioggia  
il coraggio di sorridere  
il coraggio di avere voglia di volare, e non paura di cadere  
il coraggio di staccare tutto  
il coraggio di andarmene  
il coraggio di stravolgere la situazione  
il coraggio di stare da solo  
il coraggio di dire di NO!  
il coraggio di aprirsi

il coraggio di colpire  
il mio Coraggio!



Sassi di Matera - Foto di Annachiara Molinari.



## **IL SENTIERO DEL MIO CUORE**

**Pietro Passarella**

E con angoscia sbianco al sentirne l'ardore  
mi si raggelano le vene al sol sentore  
di questa commedia: io, unico attore  
senza blocchi né sbarre, indole del demolitore  
continuo il mio viaggio senza alcun rancore  
al comando di un solo e unico datore  
nonché lui, mio fervido cuore  
col quale vivo la vita in un sol bagliore  
con nulla sulle spalle e come bussola l'amore.

## **RICORDAMI**

**Christina Rossetti**

Tu ricordami quando sarò andata  
lontano, nella terra del silenzio,  
né più per mano mi potrai tenere,  
né io potrò il saluto ricambiare.

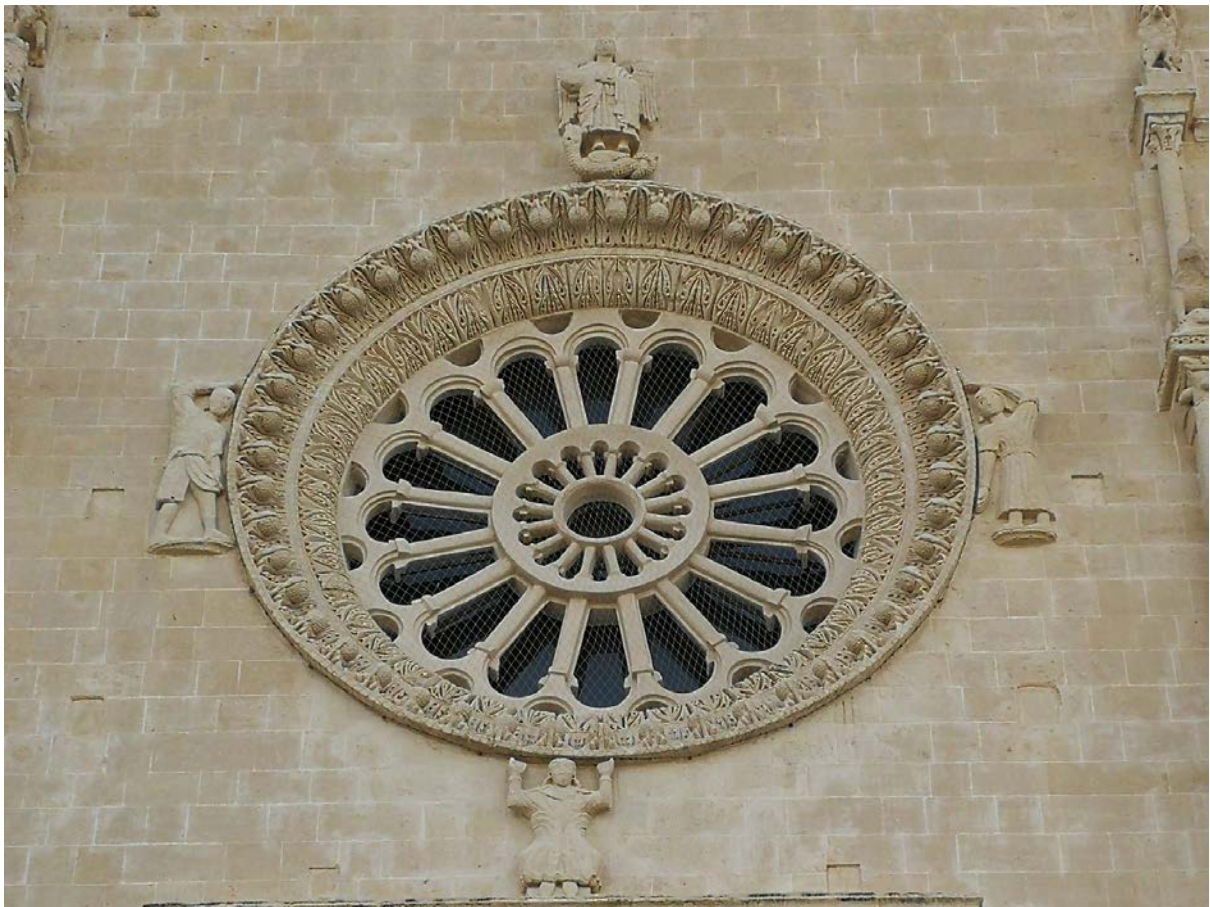
Ricordami anche quando non potrai  
giorno per giorno dirmi dei tuoi sogni:  
ricorda e basta, perché a me, lo sai,  
non giungerà parola né preghiera.

Pure se un po' dovessi tu scordarmi  
e dopo ricordare, non dolerti:  
perché se tenebra e rovina lasciano  
tracce dei miei pensieri del passato,  
meglio per te sorridere e scordare  
che dal ricordo essere tormentato.

**TESTIMONE**  
**Klaus Conrad**

Testimone,  
Naturalmente presente

Dove sei?  
Ti sto aspettando.



Rosone della Cattedrale di Matera - Foto di Mario Thanavaro.

**MI LASCIO ANDARE**  
**Vimala, Rosaria Paino**

Mi lascio andare dice la foglia.  
Mi lascio andare dice la goccia.  
Mi lascio andare dice l'uomo che ha finito I suoi giorni.  
Ti lascio andare dice la donna stanca.  
Lascio andare, dice il bambino dal suo seggiolone.  
E butta giù.  
E guarda.  
E guarda l'adulto.  
E aspetta il sorriso.



Buddha - foglia dell'albero della Bodhi.

## **L'ATTESA**

**Anthony John Robbins**

Per te ho lasciato la porta socchiusa  
Pensando che prima o poi capiterai qui

Spingila dolcemente soltanto  
E infilandoti mormora ciao

Ti prego di non venire troppo presto  
Né troppo tardi - ma tu saprai quando

E io saprò che ci sei  
E t'accoglierò a braccia aperte

Amore mio, mio ultimo amore





Particolare del Portone, Chiesa del Purgatorio, Matera - Foto di Mario Thanavaro.

## **VIBRAZIONI**

### **Annachiara Molinari**

Non so chi sono.

Mi ascolto, non sento.

Un cinguettio costante e persistente mi porta lontano, lontano, lontano.

Un sussulto lento, il vuoto, il nulla.

Ora sono presente.



Foto di Annachiara Molinari.

## LA LOCANDA

**Jalâluddin Rumi**

È come una locanda l'essere umano.  
Ogni mattina, qualcuno che arriva.

Gioia, tristezza, squallore,  
rapidi e fuggevoli si presentano alla coscienza,  
visitatori inattesi.

Accoglili di buon grado!  
Anche se una folla di afflizioni  
irrompe impetuosa nella tua casa  
spazzando via ogni arredo,  
onora ogni ospite.

Forse ti sta ripulendo  
per prepararti a un piacere nuovo.

Pensieri cupi, vergogna, risentimenti:  
apri loro la tua porta ridendo,  
invitali a entrare.

Ringrazia chiunque si presenti,  
perchè è una guida  
che ti è stata mandata da lontano.





Locanda Irene, Monte San Pietro (Bo) - Foto di Lorenza Maccarelli.

## **LUCE VIVA**

**Mario Thanavaro**

Ho visto finalmente  
la Luce  
Viva!

Tanto attesa,  
mai dimenticata.

**E quando un fiore si apre**

**Oh che meraviglia!**





## RINGRAZIAMENTI

La mia gratitudine e ringraziamenti vanno a tutti coloro che mi hanno ispirato e a Daniele Fappiano che mi ha sostenuto con MeditiAmo nel promuovere il seminario Matera 2019.

Al Comune di Matera per l'impegno profuso nell'organizzare "*Matera 2019 Capitale Europea della Cultura*".

Ad Enzina Luce Franzese per il suo continuo sostegno in qualità di Vicepresidente dell'Associazione Amita luce Infinita.

Alla poetessa Mariella Grazia Loredana De Santis che mi ha incoraggiato a promuovere degli incontri di "*Meditazione e Poesia*".

Alle tante poetesse e ai poeti praticanti che negli anni hanno condiviso con me i loro scritti.

A tutte le autrici e agli autori dei testi qui riportati.

A tutti i partecipanti al seminario per la loro attenta partecipazione e la condivisione dei loro scritti e foto.

A Maurizio Camerini, amico materano, per la sua valida collaborazione organizzativa.

A Giovanni Pisicchio, gestore della Sala del Carrubo, e a tutti i materani per il loro calore e ospitalità.

A Margherita Serra per averci accolto nella sua galleria *Spazio Sculpture Art* a conclusione del seminario.

A Silvio D'Onorio De Meo per il sostegno tecnico e grafico nella promozione del seminario "MeditiAmo Matera 2019".

A Daniele Fappiano per la collaborazione offertami nella stesura di questo PDF. Senza la sua paziente laboriosità lo stesso non sarebbe stato possibile.

Ai miei genitori e familiari lucani che mi hanno insegnato l'importanza di onorare le proprie radici.

Grazie a tutti!

**Mario Thanavaro**



Arrivederci a Matera - Stazione ferroviaria - Foto di Mario Thanavaro.

# SOMMARIO

INTRODUZIONE - Mario Thanavaro	2
CANTO AUGURALE DEL POPOLO INDIANO	5
CITAZIONE - Khalil Gibran	6
BREVITÀ - <i>Lezioni Americane</i> , Italo Calvino	7
LA VITA È UN LAMPO - Maria Rocana Capraro	8
OFRA - Maurizio Camerini (scrittore Lucano)	9
I POETI E LA ROSA - Rocco G.M. Pais (poeta lucano)	12
LUCANIA - Leonardo Sinisgalli (poeta lucano)	13
È FATTO GIORNO - Rocco Scotellaro (poeta lucano, 1940)	15
VECCHI TEMPI - Assunta Proscia (poetessa lucana)	16
LUCANIA - Rocco Scotellaro (poeta lucano, 1940)	18
UN TRENO PARTÌ IN ORARIO - Domenico Brancale (poeta lucano)	19
L'UTILE E IL NECESSARIO - Mariella Grazia Loredana De Santis	20
LUCANIA PERSA - Michele Parrella (poeta lucano)	21
CASA: UN VIAGGIO - Rosanna Riva D'Urso	22
O MATERA - Loredana Soderini	24
IN FORMA MATERNA - Carla Gianotti	26
A MIA MADRE - Anna De Palma	30
CHI SONO - Anna De Palma	31
ME - Marino Mahesi De Meo	33
SE SENTO - Silvana Condemi	34
IN/OUT - Maria Rocana Capraro	35
I CENTO CANTI - Kabir	36
NESSUN UOMO È UN'ISOLA - John Donne	37
LA LUNA - Jalâluddin Rumi	38
IL CUORE È LA CAPITALE DELLA MENTE - Emily Dickinson	38
SEDESI - Kikuo Takano	40

MARIO THANAVARO - Cristina Zavloschi	41
E POI..... RESTAI SEDUTO - Roberto Parasole (Marzo 2021)	43
MATERA MATERA - Daniele Fappiano	46
MATERA - Mario Thanavaro	47
MATERA - Francesca D'Innocenzo	48
DENTRO - Marco Antonio Lion	49
IL CAMMINO - Rabindranath Tagore	50
ANTICHI MAESTRI - Raimondo Oliva	51
IO - Mario Thanavaro	52
MATERA - Orazio Ananda Mercuri	54
ULTIMI - Amāra, Mara Scalco	56
MATERA MATER - Marco Olivieri	57
SASSO CAVERNOSO - Arnaldo Cavaliere	58
UNA GOCCIA DI MATERA - Alessandro Di Curzio	59
OMAGGIO A TUTTE LE MADRI - Alessandro Di Curzio	60
SE COSÌ NON FOSSE - Roberto Parasole (Gennaio 2021)	61
GRAZIE - Alice Gobbi	62
IL CORAGGIO - Pietro Passarella	65
IL SENTIERO DEL MIO CUORE - Pietro Passarella	68
RICORDAMI - Christina Rossetti	69
TESTIMONE - Klaus Conrad	70
MI LASCIO ANDARE - Vimala, Rosaria Paino	71
L'ATTESA - Anthony John Robbins	72
VIBRAZIONI - Annachiara Molinari	74
LA LOCANDA - Jalāluddīn Rūmī	75
LUCE VIVA - Mario Thanavaro	77
RINGRAZIAMENTI - Mario Thanavaro	78

# MeditiAmo

www.meditiamo.it

## Impara a meditare bene con il Maestro Mario Thanavaro

*Vuoi portare la pratica della meditazione nella tua vita quotidiana in modo facile, comodo e quando ti è possibile?*

Dopo oltre 40 anni di insegnamento della meditazione dal vivo ho raccolto e messo a tua disposizione il meglio che riguarda questa disciplina millenaria che dona tanto benessere alla tua salute fisica, mentale e spirituale!

Visita **MeditiAmo** e troverai subito per te **risorse gratuite** per la meditazione.

**BUONO SCONTO DEL 10% SU MEDITIAMO  
RISERVATO A TE CHE HAI LETTO QUESTO  
LIBRO**

Visita la pagina:

**[www.meditiamo.it/meditiamomatera2019](http://www.meditiamo.it/meditiamomatera2019)**

**Meditare fa bene, tanto bene!**

Mario Thanavaro

