

Metabook
2022

Le parole che utilizziamo, anche dialogando con noi stessi, sono i mattoni con cui costruiamo il nostro mondo.

Un linguaggio eccessivamente semplificato e frettoloso rischia di impoverire e banalizzare la realtà che viviamo e con essa la nostra capacità di analizzare, giudicare e relazionarci.

Per interpretare, evocare, descrivere stati d'animo, intuizioni e intenzioni occorre accuratezza nella scelta delle parole; quanto più ricco è il lessico, tanto più l'eloquio può essere appropriato ed aiutarci a dare colore al mondo.

Ciò di cui non sappiamo parlare rischia di esistere solo dentro di noi, restando in secondo piano come una vaga percezione a cui attribuire scarsa importanza.

Sappiamo scegliere le parole giuste per raccontare, innanzitutto a noi stessi, il nostro vero vissuto interiore?

Frequentare autori di qualità ci educa a riconoscere e a comunicare con la giusta profondità ciò che non si vede: emozioni e sentimenti, che ci governano più di quanto noi governiamo loro.

Il silenzio è la risorsa di coloro che riconoscono nobiltà al linguaggio.

Yves Bonnefoy

Se ti senti solo quando sei da solo sei in cattiva compagnia.

Jean Paul Sartre

Le poesie non si spiegano, se raggiungono il posto giusto le senti, ti grattano dentro.

Margaret Mazzantini

INDICE

La poesia non ha nulla.....	13
<i>René Magritte</i>	
Essere “presenti” è molto impegnativo... ..	15
<i>Marina Abramovic</i>	
Non c'è nulla.....	17
<i>Hermann Hesse</i>	
Noi camminiamo attraverso noi stessi.....	19
<i>James Joyce</i>	
Il silenzio è linguaggio di tutte le forti passioni... ..	21
<i>Giacomo Leopardi</i>	
Ho bisogno di sentimenti.....	23
<i>Alda Merini</i>	
Ad alcuni piace la poesia.....	25
<i>Wisława Szymborska</i>	
I poeti ci fanno paura... ..	27
<i>Claudio Lolli</i>	
La poesia è il luogo del nulla... ..	29
<i>Alda Merini</i>	
La poesia... ..	31
<i>Erri De Luca</i>	
Vuoi celare te stesso!.....	33
<i>Tagore Rabindranath</i>	
C'è un'isola in me... ..	35
<i>Fernando Pessoa</i>	

Non crediate che colui che tenta.....	37
<i>Rainer Maria Rilke</i>	
Mi piace la gente che sa... ..	39
<i>Alda Merini</i>	
Prendiamo il sentiero paludoso.....	41
<i>Matsuo Basho</i>	
Bisogna, alle cose, lasciare la propria quieta.....	43
<i>Rainer Maria Rilke</i>	
La mia casa è piccola.....	45
<i>Confucio</i>	
La sera è il mio libro.....	47
<i>Rainer Maria Rilke</i>	
Lettera al mondo	49
<i>Emily Dickinson</i>	
Manuale della buona vita.....	53
<i>Joseph Beuys</i>	
Le parole più belle... ..	55
<i>John Keats</i>	
Nulla è un regalo	57
<i>Wisława Szymborska</i>	
Al mio cuore, di domenica.....	61
<i>Wisława Szymborska</i>	
Forza neutrale	63
<i>Sylvia Plath</i>	
La cosa più importante... ..	65
<i>Izet Sarajlic</i>	
Il mio vero io vaga altrove... ..	67
<i>Hermann Hesse</i>	

Per chi scrivo.....	69
<i>Franco Arminio</i>	
Talvolta dobbiamo riposarci da noi stessi... ..	71
<i>Friedrich Nietzsche</i>	
Questo mondo non è conclusione... ..	73
<i>Emily Dickinson</i>	
Tu sei come una terra	75
<i>Cesare Pavese</i>	
Le parole.....	77
<i>José Saramago</i>	
Gli uomini solitari... ..	79
<i>Konstantinos Kavafis</i>	
Disattenzione	81
<i>Wisława Szymborska</i>	
C'è gente che col solo pronunciare una parola.....	85
<i>Hamlet Lima Quintana</i>	
Quiete	87
<i>Rumi</i>	
Non si ama qualcuno per il suo aspetto fisico.....	89
<i>Oscar Wilde</i>	

Desideri scaricare il Metabook
in formato digitale?

Attiva il QR Code!



La poesia non ha nulla a che fare
con la versificazione.
Consiste in ciò
che si trova nel mondo,
al di qua
di quanto ci è permesso di osservare.

René Magritte



Essere “presenti” è molto impegnativo
perché non c'è niente da raccontare,
non c'è nulla dietro cui nascondersi.
Non c'è niente.
C'è solo la tua energia e basta.

Marina Abramovic

Non c'è nulla
di così ostico all'uomo
come percorrere la strada
che lo conduce a sé stesso.

Hermann Hesse



Noi camminiamo attraverso noi stessi,
incontrando ladroni,
spettri,
giganti,
vecchi,
giovani,
mogli,
vedove,
fratelli adulterini.
Ma sempre incontrando noi stessi.

James Joyce



Il silenzio è il linguaggio di tutte le forti passioni,
dell'amore,
dell'ira,
della meraviglia,
del timore.

Giacomo Leopardi



Ho bisogno di sentimenti,
di parole, di parole scelte sapientemente,
di fiori detti pensieri,
di rose dette presenze.

Alda Merini



AD ALCUNI PIACE LA POESIA

Ad alcuni –

cioè non a tutti.

E neppure alla maggioranza, ma alla minoranza.

Senza contare le scuole, dove è un obbligo,

e i poeti stessi,

ce ne saranno forse due su mille.

Piace –

ma piace anche la pasta in brodo,

piacciono i complimenti e il colore azzurro,

piace una vecchia sciarpa,

piace averla vinta,

piace accarezzare un cane.

La poesia –

ma cos'è mai la poesia?

Più d'una risposta incerta

è stata già data in proposito.

Ma io non lo so, non lo so e mi aggrappo a questo
come alla salvezza di un corrimano.

Wisława Szymborska



I poeti ci fanno paura,
perché i poeti accarezzano troppo le gobbe,
amano l'odore delle armi,
odiano la fine della giornata,
perché i poeti aprono sempre la loro finestra,
anche se noi diciamo che è una finestra sbagliata.

Claudio Lolli



La poesia è il luogo del nulla,
il luogo degli incontri,
del fiume che è davanti a casa mia.
La poesia è la vita che hai dentro.

Alda Merini



La poesia,
non è un'arte di arrangiare i fiori,
ma urgenza di afferrarsi a un bordo della tempesta.

Erri De Luca

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vuoi celare te stesso!
Il cuore non ubbidisce,
diffonde luce dagli occhi.

Tagore Rabindranath

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C'è un'isola in me,
dove il vento soffia
di terra, e quando il mare urla
la sabbia impazzisce.
E c'è sempre luce,
ma non è mai giorno.

Fernando Pessoa



Non crediate che colui che tenta
di confortarvi, viva senza fatica in
mezzo alle parole semplici e calme,
che qualche volta vi fanno bene.
La sua vita reca molta fatica e tristezza
e resta lontana dietro a loro.
Ma fosse altrimenti, egli non avrebbe
potuto trovare quelle parole.

Rainer Maria Rilke



Mi piace la gente che sa
ascoltare il vento sulla propria pelle,
sentire gli odori delle cose,
catturarne l'anima.

Quelli che hanno la carne a contatto
con la carne del mondo.

Perché lì c'è verità, lì c'è dolcezza, lì c'è sensibilità...
lì c'è ancora amore.

Alda Merini



Prendiamo
il sentiero paludoso
per arrivare alle nuvole.

Matsuo Basho



Bisogna, alle cose,
lasciare la propria quieta, indisturbata evoluzione
che viene dal loro interno
e che da niente può essere
forzata o accelerata.
Tutto è: portare a compimento
la gestazione
e poi dare alla luce.
Maturare come un albero
che non forza i suoi succhi
e tranquillo se ne sta nelle tempeste
di primavera, e non teme che non possa arrivare l'estate.
Eccome se arriva!
Ma arriva soltanto per chi è paziente
e vive come se davanti avesse l'eternità,
spensierato, tranquillo e aperto ...
Bisogna avere pazienza
verso le irresolutezze del cuore
e cercare di amare le domande stesse
come stanze chiuse a chiave e come libri
che sono scritti in una lingua che proprio non sappiamo.
Si tratta di vivere ogni cosa.
Quando si vivono le domande,
forse, piano piano, si finisce,
senza accorgersene,
col vivere dentro alle risposte
celate in un giorno che non sappiamo.

Rainer Maria Rilke



La mia casa è piccola
ma le sue finestre si aprono su
un mondo infinito.

Confucio



LA SERA È IL MIO LIBRO

La sera è il mio libro. Risplende
nella rilegatura di damasco rosso.
Sfiorando l'oro delle cuciture
la apro con le mani, adagio.

E leggo la sua prima pagina:
felice di trovare un tono calmo
leggo più sottovoce la seconda,
e la terza già la sogno.

Rainer Maria Rilke

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LETTERA AL MONDO

Mi chiudono nella prosa
come quando, da piccola
mi mettevano nello stanzino
perché mi volevano “ferma”
Ferma! Avessero potuto spiare
e vedermi il cervello – frullare –
tanto valeva confinare un uccello
per tradimento – in un recinto
A lui basta volerlo
e libero come una stella
guarda dall’alto la prigionia
e ride – come ho fatto io.

Abito la possibilità
casa più bella della prosa
più ricca di finestre
superiore – quanto a porte
Ha camere come cedri
impenetrabili all’occhio
e per tetto perenne
le volte del cielo
Come ospiti – i più belli –
e come occupazione – questa
spalancare le mie mani magre
e accogliere il paradiso.

Di’ tutta la verità, ma dilla obliqua

la via curva vince
splende troppo per la nostra malferma delizia
la superba sorpresa del vero
come un fulmine chiarito ai bimbi
con spiegazioni dolci
il vero deve abbagliare per gradi
o tutti sarebbero ciechi.

Emily Dickinson





MANUALE DELLA BUONA VITA

Fatti cadere, impara ad osservare i serpenti.
Pianta giardini impossibili.
Invita qualcuno di pericoloso a bere un tè.
Fai piccoli segni che dicono di sì
e distribuiscili per tutta la casa.
Fai amicizia con la libertà e l'insicurezza.
Rallegrati dei sogni.
Piangi al cinema.
Al chiaro di luna, vai sull'altalena più in alto che puoi.
Coltiva stati d'animi diversi.
Rifiutati di sentirti "responsabile", fallo per amore!
Non dimenticare di fare il pisolino.
Regala soldi. Fallo subito. Ritorneranno.
Credi nella magia, sii pronto a ridere.
Fai un bagno nel chiaro di luna.
Sogna sogni selvaggi, fantasiosi.
Dipingi su tutti i muri.
Leggi ogni giorno.
Immagina di essere incantato.
Ridi insieme ai bambini, ascolta i vecchi.
Apriti, immergiti. Sii libero. Fai le lodi di te stesso.
Fai cadere la paura, gioca con tutto.
Intrattieni il bambino in te.
Sii innocente.
Costruisci un castello di coperte.
Bagnati.
Abbraccia gli alberi.
Scrivi lettere d'amore.

Joseph Beuys



Le parole più belle
son spesso quelle non dette,
quelle che naufragano nei silenzi.

John Keats



NULLA È IN REGALO

Nulla è in regalo, tutto è in prestito.
Sono indebitata fino al collo.
Sarò costretta a pagare per me
con me stessa,
a rendere la vita in cambio della vita.
È così che stanno le cose,
il cuore va reso
e il fegato va reso
e ogni singolo dito.
È troppo tardi per impugnare il contratto.
Quanto devo
mi sarà tolto con la pelle.
Me ne vado per il mondo
tra una folla di altri debitori.
Su alcuni grava l'obbligo
di pagare le ali.
Altri dovranno, per amore o per forza,
rendere conto delle foglie.
Nella colonna dare
ogni tessuto che è in noi.
Non un ciglio, non un peduncolo
da conservare per sempre.
L'inventario è preciso
e a quanto pare
ci toccherà restare con niente.
Non riesco a ricordare
dove, quando e perché

ho permesso di aprirmi
quel conto.
Chiamiamo anima
la protesta contro di esso.
E questa è l'unica cosa
che non c'è nell'inventario.

Wisława Szymborska





AL MIO CUORE, DI DOMENICA

Ti ringrazio, cuore mio:
non ciondoli, ti dai da fare
senza lusinghe, senza premio,
per innata diligenza.
Hai settanta meriti al minuto.
Ogni tua sistole
è come spingere una barca
in mare aperto
per un viaggio intorno al mondo.
Ti ringrazio, cuore mio:
volta per volta
mi estrai dal tutto,
separata anche nel sonno.
Badi che sognando non trapassi in quel volo,
nel volo
per cui non occorrono le ali.
Ti ringrazio, cuore mio:
mi sono svegliata di nuovo
e benché sia domenica,
giorno di riposo,
sotto le costole
continua il solito viavai prefestivo.

Wisława Szymborska



FORZA NEUTRALE

Dunque, d'ora in poi parlerò ogni notte.
Con me stessa. Con la luna.
Passeggerò, come ho fatto stasera,
gelosa della mia solitudine,
nell'argenteo livido della fredda luna,
che splende facendo brillare
una miriade di scintille
sui cumuli di neve appena caduta.

Parlo da sola e guardo gli alberi scuri,
beatamente neutrali.
Molto più facile che affrontare gli altri,
che dover sembrare felice,
invulnerabile, brava.

Senza la maschera,
cammino parlando con la luna,
con la forza neutrale e impersonale che non ascolta,
ma si limita ad accettare la mia esistenza.

Sylvia Plath



La cosa più importante
quando cominciammo a scrivere
non era tanto creare versi
quanto nei versi riabilitare l'amore.
Su tutto quanto ci circondava
aleggiava l'ombra della guerra passata.
Dovevamo per noi stessi
e per la gente intorno a noi
riscoprire la bellezza delle mattinate d'inverno
e il valore di un sorriso
dal finestrino del treno dei gitanti.
Dovevamo riabilitare
tutte le parole dell'uomo
perché da coltello fino ad erba
tutte erano macchiate di sangue.
Scrivere una poesia
era la stessa cosa che piantare una betulla
in un parco a venire
o installare un campanello a una porta.

Izet Sarajlic



Il mio vero io vaga altrove,
lontano, vaga ancora e ancora,
invisibile e non ha nulla a che
fare con la mia vita.

Hermann Hesse



PER CHI SCRIVO

Scrivo per la mia solitudine
che non passa mai, per la mia fuga
che non conosce muri.
Scrivo per chi è morto, scrivo
perché bisogna rispondere in qualche modo
al grande insulto del morire.
Scrivo per i malati, scrivo perché
avere un tumore non è la stessa cosa
che non averlo.
Scrivo per chi ha paura, la paura
che ti viene all'improvviso e quella
che ti sta incollata addosso tutta la vita.
Scrivo per chi ha perduto un amore
e per chi non lo ha mai trovato.
Scrivo per i vecchi e per i giovani
che già sentono le spine
del tempo che passa.
Scrivo perché ora posso farlo,
perché ho un dolore e la voglia
di sputarlo.
Scrivo perché ho tutta la mente
popolata di uomini e di donne
e di animali e di alberi.
Da tempo me ne sono accorto:
ci manco solo io nel mio corpo.
La poesia è un tentativo di tornare
a casa, di farlo da vivo
e non da morto.

Franco Arminio



Talvolta dobbiamo riposarci da noi stessi,
guardando in profondità dentro di noi,
da una distanza artistica;
dobbiamo saper ridere e piangere di noi;
dobbiamo scoprire l'eroe e anche il buffone
che si nasconde nella nostra passione di conoscenza;
dobbiamo ogni tanto essere contenti della nostra
pazzia,
se vogliamo poter essere ancora contenti
della nostra saggezza.

Friedrich Nietzsche

Questo mondo non è conclusione.
Oltre ci sta un seguito
invisibile, come la musica
ma concreto, come il suono
attira, e sconcerta
la filosofia, non lo conosce
e attraverso un enigma, alla fine
la sagacia, deve procedere
a indovinarlo, confonde gli studiosi
per ottenerlo, gli uomini han sopportato
il disprezzo di generazioni
e messo in atto la crocifissione
la fede scivola – e ride, e si rianima
arrossisce, se qualcuno la vede
si aggrappa a un fuscello di evidenza
e chiede alla banderuola la direzione
un gran gesticolare, dal pulpito
forti alleluia rullano
i narcotici non calmano il dente
che mordicchia l'anima.

Emily Dickinson

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TU SEI COME UNA TERRA

Tu sei come una terra
che nessuno ha mai detto.
Tu non attendi nulla
se non la parola
che sgorgnerà dal fondo
come un frutto tra i rami.
C'è un vento che ti giunge.
Cose secche e rimorte
t'ingombrano e vanno nel vento.
Membra e parole antiche.
Tu tremi nell'estate.

Cesare Pavese



LE PAROLE

Le parole hanno cessato di comunicare.
Ogni parola è detta perché non se ne oda un'altra.
La parola, anche quando non afferma, si afferma.
La parola non risponde né domanda: accumula.
La parola è l'erba fresca e verde che copre la superficie dello stagno.
La parola è polvere negli occhi e occhi bucati.
La parola non mostra. La parola dissimula.
Per questo urge mondare le parole perché la semina si muti in raccolto.
Perché le parole siano strumento di morte – o di salvezza.
Perché la parola valga solo ciò che vale il silenzio dell'atto.
C'è anche il silenzio. Il silenzio, per definizione, è ciò che non si ode.
Il silenzio ascolta, esamina, osserva, pesa e analizza.
Il silenzio è fecondo. Il silenzio è terra nera e fertile, l'humus dell'essere, la tacita melodia sotto la luce solare.
Cadono su di esso le parole.
Tutte le parole. Quelle buone e quelle cattive.
Il grano e il loglio. Ma solo il grano dà il pane.

José Saramago



Gli uomini solitari
vedono cose che noi non vediamo:
hanno visioni dal mondo soprannaturale.

Essi affinano l'anima attraverso l'isolamento,
il pensiero e la continenza.

Noi la rendiamo ottusa con i contatti,
la mancanza di riflessione, i piaceri.

Per questo essi vedono
quel che noi non possiamo vedere.

Chi è solo in una stanza silenziosa,
ode chiaramente il battere dell'orologio.

Se entrano però altri
e il movimento e la conversazione hanno inizio,
cessa di udirlo.

Ma il battito non smette
per questo di essere accessibile all'udito.

Konstantinos Kavafis



DISATTENZIONE

Ieri mi sono comportata male nel cosmo.
Ho passato tutto il giorno senza fare
domande, senza stupirmi di niente.
Ho svolto attività quotidiane,
come se ciò fosse tutto il dovuto.
Inspirazione, espirazione, un passo dopo
l'altro, incombenze,
ma senza un pensiero che andasse più in là
dell'uscire di casa e del tornarmene a casa.
Il mondo avrebbe potuto essere preso per
un mondo folle,
e io l'ho preso solo per uso ordinario.
Nessun come e perché –
e da dove è saltato fuori uno così –
e a che gli servono tanti dettagli in movimento.
Ero come un chiodo piantato troppo in
superficie nel muro
(e qui un paragone che mi è mancato).
Uno dopo l'altro avvenivano cambiamenti
perfino nell'ambito ristretto d'un batter
d'occhio.
Su un tavolo più giovane da una mano d'un
giorno più giovane
il pane di ieri era tagliato diversamente.
Le nuvole erano come non mai e la pioggia
era come non mai,
poiché dopotutto cadeva con gocce diverse.

La terra girava intorno al proprio asse,
ma già in uno spazio lasciato per sempre.
E' durato 24 ore buone.
1440 minuti di occasioni.
86.400 secondi in visione.
Il savoir-vivre cosmico,
benché taccia sul nostro conto,
tuttavia esige qualcosa da noi:
un po' di attenzione, qualche frase di Pascal
e una partecipazione stupita a questo gioco
con regole ignote.

Wisława Szymborska





C'è gente che col solo pronunciare una parola
accende l'illusione e le campane
che col solo sorriso tra gli occhi
ci fa viaggiare in mondi mai sognati,
ci invita a ricostruire la magia.
C'è gente che con la sola stretta di mano
spacca solitudini, convoca a tavola
versa la pasta, colloca ghirlande,
che col solo impugnare una chitarra
compone sinfonie con odore di casa.
C'è gente che col solo aprire bocca
raggiunge le frontiere di ogni anima,
allatta i fiori, ti riscalda i sogni,
fa canticchiare il vino nei boccali
e rimane poi così, come se niente fosse.
E uno si fidanza allora con la vita
esiliando una morte solitaria
perché sa che in ogni canto della strada
esiste questa gente necessaria.

Hamlet Lima Quintana



QUIETE

Sei arrivato ai torrioni del cuore:

fermati qui.

Poiché hai visto questa luna:

fermati qui.

Hai tanto trascinato i tuoi panni logori

per ogni dove, per ignoranza:

fermati qui.

Una vita è trascorsa, e della grazia di questa luna

tanto e tanto hai sentito parlare:

fermati qui.

Rimira questa bellezza,

poiché la tua visione

è quella che ti rende invisibile o visibile:

fermati qui.

Il latte che scorre nel tuo seno

è quello che hai bevuto al seno:

fermati qui.

Rumi



Non si ama qualcuno per il suo aspetto fisico,
per i suoi vestiti,
per la sua macchina,
ma perché canta una canzone che solo tu puoi sentire.

Oscar Wilde













Metabook è proprietà di Training Meta.
Per copie, riproduzioni e ristampe si chiede
cortesemente di contattare info@trainingmeta.it

Copia Omaggio

www.trainingmeta.it