



Note per un Sinfonia

Melodia di Pensieri per una Vita Migliore

Maris Davis

Foundation for Africa

agli amici "virtuali"
agli amici, semplicemente
alle anime pure e sensibili

Testo d'Autore
Canzone, Video
Preghiera
Lezioni di Vita
Cento Note
Antico Testo
La Perla Nera
Tradizionale
Varie, Altro Tipo

Prefazione

Fino a poco tempo fa su facebook potevamo scrivere le famose “Note”, pensieri, brevi racconti, scritti dalla diversa umanità. Cose che restavano lì, pronte da leggere, senza che andassero a finire nel marasma globale della time-line. Io personalmente usavo queste “note” come fossero un piccolo blog dove i miei amici avrebbero potuto conoscermi meglio.

Oggi, forse da un paio di anni, le note di facebook sono sparite nel nulla, e insieme a loro è svanito anche il mio piccolo blog personale.

Il mio primo account di facebook risale al 2010 quando eravamo all'alba dei social network, poi c'è stata una pagina pubblica che inaspettatamente ha avuto un discreto successo (*oltre duecentomila iscritti*), poi un gruppo, e così via, altre pagine e altri gruppi.

Insomma facebook mi piaceva, ma con gli anni le cose sono cambiate, e come è cambiato facebook, sono cambiati i social, sono nati nuovi social, oggi hai il tuo social alla portata di mano sullo smartphone, è cambiato tutto un modo di comunicare, e se prima erano utilizzati relativamente da pochi, oggi nessuno può fare a meno di aprire almeno un profilo su uno delle decine di social network che ci vengono proposti.

I social sono diventati più un business che una cosa privata e personale. Facebook di sicuro ha perso del tutto quello che era la sua vocazione iniziale, ovvero un semplice ritrovo di amici.

Sui social di fa pubblicità, si veicolano notizie da tutto il mondo. Vengono usati dalla politica, dalle istituzioni pubbliche, dalle associazioni, dalla religione (*perfino il Papa ha il suo profilo Twitter*), e purtroppo vengono usati anche dai criminali e dai terroristi, dai razzisti e da coloro che seminano odio. Milioni di persone usano i social come fossero un vero e proprio lavoro.

Per fortuna io ho l'abitudine di tenere memoria di tutto ciò che scrivo e quindi ho potuto recuperare quelle "*note di facebook*" che negli anni avevo scritto e che on line non ci sono più. Ma anziché tenermele per me, ho deciso di metterle a disposizione di tutti in questa raccolta che dedico ai miei amici "*virtuali*", agli amici "*personali*", alle anime pure e sensibili che possono trovare gioia, amore, pensieri positivi, e magari sognare un mondo migliore.

Note per una Sinfonia, quasi ad evocare una melodia musicale. **Note per una Sinfonia**, come una melodia di pensieri positivi generati dalle "*note di facebook*".

Un mondo migliore è vicino, nelle notti calme lo sento arrivare.

Testo d'Autore

7

Note per una Sinfonia

È una follia

004

09-ago-15

#053f67

Antoine de Saint-Exupéry



È una follia odiare tutte le rose perché una spina ti ha punto, abbandonare tutti i sogni perché uno di loro non si è realizzato, rinunciare a tutti i tentativi perché uno è fallito.

È una follia condannare tutte le amicizie perché una ti ha tradito, non credere in nessun amore solo perché uno ti è stato infedele, buttare via tutte le possibilità di essere felici solo perché qualcosa non è andato per il verso giusto.

Ci sarà sempre un'altra opportunità, un altro amore, un'altra amicizia, una nuova forza.

Per ogni fine c'è un nuovo inizio

Danzerò per Voi

006

05-ago-12

#4aca37

Maris Davis



Danzerò per Voi con gli Angeli nei prati azzurri del Cielo, e soffierò nel vostro Cuore la Gioia dell'Amore.

Vivo in una gioia purissima

Se veramente mi ami, non piangere per me

019

28-gen-12

#9d6bb7

Sant'Agostino



Se conoscessi il mistero immenso del Cielo dove ora vivo, questi orizzonti senza fine, questa luce che tutto investe e penetra, non piangeresti se mi ami.

Sono ormai assorbito nell'incanto nella sua sconfinata bellezza.

Sto danzando con gli Angeli nei prati azzurri del Cielo, e vedo la luce profonda della Speranza.

Le cose di un tempo sono così piccole al confronto. Mi è rimasto l'amore di te, una tenerezza dilatata che tu neppure immagini.

Nelle angustie del tempo pensa a questa casa ove un giorno saremo riuniti oltre la morte, disse-

tati alla fonte inestinguibile della gioia e dell'amore infinito.

Non piangere, se veramente mi ami

God Bless the Child

A tutti i bimbi nel tempo, lasciateli sognare,
lasciateli cantare, lasciateli andare

082

20-dic-12

#64304d

Maris Davis



Looking for someone
God bless the child
where's he gone and run to?
Where'd he hide?
Maybe there's no word
Soul is like an ocean
but the flesh grows cold
I see a shadow in the mirror
I feel the spirit in my bones
I feel joy will drown the sorrow
Like a child that can never grow old
La Perla Nera looking for someone
God bless the child

12

Note per una Sinfonia

What you gonna cling to
In the cold daylight
I see a shadow in the mirror
I feel the spirit in my bones
I feel joy will drown the sorrow
Let him dream, let him sing,
let him go
Looking for someone
God bless the child
I remember Mamas loving oh with a smile

*A tutti i bimbi nel tempo,
lasciateli sognare, lasciateli
cantare, lasciateli andare*

Dolce madre dammi il vento perché mi porti via

Non voglio che tu ti vesta di nero per me. Fai di tutto per dimenticare i miei giorni difficili

084

30-ott-14

#01697c

Reyhaneh Jabbari



È l'inizio della lettera che Reyhaneh Jabbari scrisse alla madre quel sabato 25 ottobre 2014 prima di essere impiccata dal regime di Teheran. Reyhaned, una ragazza di 26 anni, da sette in carcere perché, nel difendersi da un tentativo di stupro, aveva colpito a morte il suo aggressore, un alto funzionario governativo. Allora di anni aveva solo 19.

Un processo "farsa" la condannò a morte, tutto il mondo civile si era mobilitato per lei e perfino Papa Francesco era intervenuto a suo favore affinché le fosse evitata la pena capitale. Ma inutilmente.

Reyhaned in realtà avrebbe potuto salvarsi chiedendo perdono alla famiglia dell'uomo ucciso e ritirare l'accusa di stupro, in Iran il marchio di violentatore è per un uomo un'infamia, soprattutto se

quell'uomo è un personaggio in vista e potente. Tutto questo per "sperare" poi nel perdono, ma Reyhaneh ha sempre con dignità affermato ciò che ha sempre dichiarato nel processo. Si era difesa da quell'uomo che la voleva violentare.

La Lettera

Un testamento di dignità, di umanità, di denuncia. Scritto da una ragazza prima di affrontare il boia. Una lettera da leggere e far leggere a tutti.

"Mia dolce madre, dona i miei occhi e dammi al vento perché mi porti via. Il mondo mi ha concesso di vivere per 19 anni. Quella orribile notte io avrei dovuto essere uccisa. Il mio corpo sarebbe stato gettato in qualche angolo della città e dopo qualche giorno la polizia ti avrebbe portato all'obitorio per identificare il mio corpo e là avresti saputo che ero anche stata stuprata. L'assassinio non sarebbe mai stato trovato, dato che noi non siamo ricchi e potenti come lui.

Con qual maledetto colpo la storia è cambiata. Il mio corpo non è stato gettato da qualche parte ma nella tomba della prigione di Evin e della sua sezione di isolamento. Ma arrenditi al destino e non lamentarti. Tu sai bene che la morte non è la fine del-

la vita. Tu mi hai insegnato che si arriva in questo mondo per fare esperienza e imparare la lezione che a ognuno che nasce viene messa una responsabilità sulle spalle. Ho imparato che a volte bisogna lottare.

Tu ci hai insegnato, quando andavamo a scuola, che si deve essere una signora di fronte alle discussioni e alle lamentele. La tua esperienza era sbagliata. Essere presentabile in tribunale mi ha fatto apparire come un'assassina a sangue freddo. Non ho versato lacrime. Non ho implorato. Non mi sono disperata perché avevo fiducia nella legge. Ma sono stata accusata di rimanere indifferente di fronte a un crimine.

Cara mamma, non piangere per ciò che stai sentendo. Il primo giorno in cui alla stazione di polizia una vecchia agente zitella mi ha schiaffeggiato per le mie unghie, ho capito che la bellezza non viene ricercata in quest'epoca.

La bellezza dell'aspetto, la bellezza dei pensieri e dei desideri, una bella scrittura, la bellezza degli occhi e della visione e persino la bellezza di una voce dolce. Prima della mia morte voglio qualcosa da te, qualcosa che mi devi dare con tutte le tue forze. In realtà è l'unica cosa che voglio da questo mondo, da questo paese e da te. So che avrai bisogno di tempo per questo.

Ti prego non piangere e ascolta. Voglio che tu vada in tribunale e dica a tutti la mia richiesta. Mia dolce madre, l'unica che mi è più cara della vita, non voglio marcire sottoterra. Non voglio che i miei occhi o il mio giovane cuore diventino polvere. Prega perché venga disposto che, non appena sarò stata impiccata il mio cuore, i miei reni, i miei occhi, le ossa e qualunque altra cosa che possa essere trapiantata venga presa dal mio corpo e data a qualcuno che ne ha bisogno, come un dono.

Non voglio che il destinatario conosca il mio nome, compratemi un mazzo di fiori, oppure pregate per me. Te lo dico dal profondo del mio cuore che non voglio avere una tomba dove tu andrai a piangere e a soffrire. Non voglio che tu ti vesta di nero per me. Fai di tutto per dimenticare i miei giorni difficili.

Dammi al vento perché mi porti via. Accuserò gli ispettori, il giudice e i giudici della Corte Suprema di fronte al tribunale di Dio."

Le autorità di Teheran, come ultimo affronto a Reyhaned, non le hanno nemmeno concesso il suo ultimo desiderio e hanno negato l'autorizzazione al trapianto dei suoi organi.

Origine e significato dell'espressione "Rock and Roll"

La frase "*rocking and rolling*" era un'espressione secolare dei neri per indicare balli o sesso sin dal diciottesimo secolo

102

27-mag-13

#2fcac9

Maris Davis



Rocking era un termine utilizzato dai cantanti Gospel nel Sud degli USA per indicare qualcosa di simile all'estasi mistica.

Il musicista blues Roy Brown la usò nel 1947 con un significato ironico nella sua canzone *Good Rocking Tonight* (rifatta l'anno dopo da Wynonie Harris in una versione ancora più scatenata), in cui la parola era apparentemente riferita al ballo, ma era in effetti una neanche tanto nascosta allusione al sesso.

Questi doppi sensi non erano nuovi nella musica blues ma era la prima volta che si sentivano alla radio. La frase "**rocking and rolling**" era un'espressione secolare dei neri per indicare balli o sesso sin dal diciottesimo secolo. Dopo il successo di *Good Roc-*

king Tonight, altri cantanti di rhythm and blues hanno usato titoli simili durante la seconda metà degli anni quaranta, compresa una canzone intitolata proprio Rock and Roll, registrata da Wild Bill Moore nel 1949.

Queste canzoni erano riservate a un pubblico afro-americano (*race music era il nome che veniva usato nell'industria discografica*) e non erano conosciute dal grande pubblico bianco. Nel 1951 il dj Alan Freed di Cleveland in Ohio su consiglio di Leo Mintz, sponsor del dj e negoziante di dischi che si accorse dell'effetto che questo nuovo rhythm and blues aveva tra i teenagers, ideò e condusse un programma radiofonico che trasmetteva musica nera per il pubblico bianco: **The Moon Dog House Rock'n Roll Party**, e generalmente si attribuisce al titolo di questo show l'origine dell'espressione rock and roll.

Il termine, con le sue allusioni al ballo sfrenato, al sesso libero e alla musica a tutto volume, fece breccia anche tra chi non ne coglieva tutti i significati.

Alla fine degli anni sessanta il Rock era ormai diffuso in tutto il mondo e divenne la colonna sonora di un'intera generazione di giovani amante della Libertà, della Pace e dell'Amore all'insegna di un motto che è stato il simbolo tutt'ora sulla bocca di tutti Sesso, Droga e Rock and Roll.

I grandi gruppi Rock degli anni '70 e '80 ne hanno decretato l'esplosione e un posto nella storia della musica mondiale di tutti i tempi: **Deep Purple, Led Zeppelin, Rolling Stones, AC/DC, Kiss, Dire Straits**, e molti altri, e gli stessi **Metallica**, negli anni '90, che sono stati gli inventori di un sound chiamato "*metal rock*".

Voi non potete

106

04-feb-13

#1de8db

Abramo Lincoln



Estratto della dichiarazione del Presidente degli Stati Uniti d'America, Abramo Lincoln, al Congresso del 1860.

Voi non potete

- 1.** Creare la prosperità scoraggiando il risparmio;
- 2.** Dare forza al debole, indebolendo il forte;
- 3.** Aiutare l'impiegato annientando il datore di lavoro;
- 4.** Favorire la fraternità umana, incoraggiando la lotta fra le varie classi sociali;
- 5.** Formare il carattere ed il coraggio sminuendo l'iniziativa e l'indipendenza;
- 6.** Aiutare gli uomini continuamente, facendo per loro ciò che potrebbero benissimo fare da soli.

I miei pensieri

E mentre mi pongo queste e altre mille domande simili, immagino un *"Mondo Migliore"*

200

15-set-16

#557608

Maris Davis



Sono una *"mediatrice culturale"*, scrivo di Africa, dei suoi problemi, delle sue bellezze, della sua storia, mi invento nuovi sogni e a volte li realizzo. Ho scelto di diventare una mediatrice culturale per aiutare gli stranieri che arrivano in Italia, li aiuto con la lingua italiana che ancora non conoscono, con la traduzione di documenti, li metto in contatto con le istituzioni locali, con avvocati per problemi legali, con le autorità di polizia per i permessi di soggiorno, li aiuto ad espletare faccende burocratiche, ecc..

Mi sono specializzata nell'aiuto alle ragazze nigeriane che arrivano in Italia in un numero sempre maggiore, molte sono minorenni, non sanno l'italiano, non conoscono nulla dell'Italia, quasi tutte sono sfruttate, se ci riesco le convinco ad entrare in un programma di protezione. Anch'io sono stata una ragazza *"sfruttata"* e adesso riesco a capire meglio,

anche dal punto di vista psicologico, la loro sofferenza.

Aiutare gli altri è sempre stato uno degli obiettivi della mia vita perché sono sempre stata consapevole che aiutare gli altri significava aiutare anche me stessa, mi ha aiutata molto per vincere i cattivi pensieri sugli orrori che ho vissuto nel mio passato.

Nel mio piccolo ho contribuito a creare un progetto per aiutare i bambini orfani della mia città di origine, Benin City, in Nigeria. Friends of Africa non è solo un progetto per i piccoli orfani, ma è anche progetto di collaborazione che ha coinvolto un'intera comunità, quella nigeriana del Friuli.

In questi anni avrò parlato con centinaia di ragazze nigeriane vittime di tratta e di schiavitù sessuale, alcune le abbiamo salvate, molte altre no perché non si può salvare chi non vuole essere aiutato.

"Sono sempre stata dell'idea che non siamo solo ciò che ci fanno credere di essere, ma siamo molto di più e possiamo fare molto di più se solo riuscissimo ad esserne consapevoli"

lo che parlo di Africa e dei suoi problemi, non sono insensibile anche alla sofferenza di tanti italiani. Quante lacrime dovranno scorrere sulle guance di chi è ammalato, o su quelle dei familiari di chi soffre perché non hanno i soldi per curarsi. Che aiuto pos-

siamo offrire a chi ha il terrore di guardare nella cassetta della posta perché è sommerso da bollette che non può pagare e da cartelle esattoriali. Quanto dolore per quell'imprenditore che vede fallire la sua azienda oberata di debiti e tasse, che è costretto a licenziare e magari vede la famiglia sfasciarsi. Che possiamo fare per chi è senza lavoro ed è costretto a lasciare la propria terra e magari emigrare all'estero.

Che pensieri positivi può avere quella famiglia che è costretta a vivere in macchina perché la banca si è presa la loro casa, o chi già a metà mese è costretto a guardare un frigo vuoto. Cosa si può fare per quella pensionata che piange perché non riesce a vivere con la sua troppo piccola pensione. E mentre mi pongo queste e altre mille domande simili, immagino un "**Mondo Migliore**", una società possibile dove questo stillicidio di ingiustizie e di dolore possa finire. Una società migliore per ridare dignità ad ogni essere umano, un pensiero culturale che cambi i paradigmi che ci stanno portando all'autodistruzione.

Siate felici.

È mezzanotte e una ragazza triste guarda le Stelle

600

26-dic-15

#837ed2

Maris Davis



Una ragazza guarda le Stelle, una lacrima le riga il viso, guarda il letto disfatto e attende in silenzio, e senza accorgersene sta iniziando a singhiozzare. Ad un tratto sente dei passi, lei sa che è di nuovo venuta l'ora di diventare un oggetto.

Ciò che fa davvero soffrire è sapere che lei non è l'unica donna rinchiusa in un labirinto di cemento, al centro di un egoistico business che calpesta dignità e sogni.

In un mondo che avanza verso la globalizzazione, che investe nella ricerca, che vuole combattere i problemi. In un mondo così esiste ancora la schiavitù, una parola che al solo suono fa rabbrivire, ma esiste, ed è sotto i nostri occhi.

Uomini senza scrupoli si fanno chiamare "protettori", ma l'unica cosa che proteggono è il loro patrimo-

nio, bagnato di lacrime innocenti e di sogni diventati incubi.

Ma la cosa più raccapricciante che mantiene in vita questo così detto business è la moltitudine di clienti, uomini con una vita normale, con una famiglia normale. Uomini che dicono di amare le loro mogli, ma poi vanno alla ricerca del piacere a pagamento.

Sono come leoni a caccia di prede facili, scrutano il territorio e individuano le loro prede, e quando arriva il momento opportuno attaccano. La preda quando può si difende, ma a vincere è sempre la legge della giungla, a vincere è sempre il più forte.

Non è facile opporsi a questo scempio. Spesso siamo indotti a pensare che dal momento in cui lo Stato non fa il suo dovere è inutile mobilitarsi per cercare di cambiare qualcosa.

NO allo sfruttamento della prostituzione. Il primo "*magnaccia*" è lo Stato che non protegge adeguatamente le ragazze vittime di schiavitù sessuale, che le "*costringe*" a denunciare i loro sfruttatori senza pensare prima a dar loro una sicurezza psicologica, legale e ambientale. La legge Bossi-Fini sull'immigrazione clandestina non distingue i persecutori dai perseguitati, i "*magnaccia*" dalle ragazze schiave. Non distingue i mercanti di uomini e di donne, non distingue le donne sfruttate dai loro sfruttatori.

Dobbiamo tener presente che noi
siamo lo Stato, e noi dobbiamo
far sentire la nostra voce

Woodstock, aneddoti e curiosità del più grande raduno Rock di sempre

**Il palco fu costruito alla base del rilievo, con
lo stagno sullo sfondo**

601

15-dic-15

#8a0e9c

Maris Davis



Woodstock, 15-18 agosto 1969 il primo, ma anche il più grande raduno Rock di tutti i tempi. Quello che caratterizzò Woodstock fu proprio lo spirito di fratellanza e di pace con cui parteciparono tutti, dagli spettatori agli artisti presenti.

Il luogo. Bethel, nella contea di Sullivan, una cittadina rurale 69 km. a sud-ovest di Woodstock, nello stato di New York. L'allevatore, Max Yasgur, accettò di affittare 2,4 km/q per 75.000 dollari. Altri 25.000 dollari furono pagati come affitto a proprietari confinanti per ingrandire il sito del festival. Il terreno di Yasgur formava una conca naturale digradante verso lo stagno Filippini a nord.

Il palco fu costruito alla base del rilievo, con lo stagno sullo sfondo. Lo stagno sarebbe diventato un luogo molto amato dai partecipanti, che vi faceva-

no il bagno svestiti (*nudi*). Gli spettatori furono più di 450.000 (*secondo fonti non certe, addirittura un milione di persone*).

Artisti presenti. nell'ordine esatto della loro esibizione sul palco. Ogni band avrebbe dovuto suonare per un'ora, ma superare quel limite fu un fatto ordinario a causa degli infiniti "bis". Il primo artista salì sul palco nel pomeriggio di venerdì 15 agosto, l'ultimo fu Jimi Hendrix che, con la sua band, iniziò la sua esibizione alle 9 di mattina di lunedì 18.

Swami Satchidananda, **Richie Havens**, Country Joe McDonald, John B. Sebastian, Sweetwater, Incredible String Band, Bert Sommer, Tim Hardin, Ravi Shankar, Melanie, Arlo Guthrie, **Joan Baez**, Quill, Keef Hartley Band, **Santana**, **Canned Heat**, Grateful Dead, Mountain, **Creedence** Clearwater Revival, Sly & The Family Stone, Janis Joplin, **The Who**, **Jefferson Airplane**, **Joe Cocker**, Country Joe & The Fish, Ten Years After, The Band, Blood Sweat And Tears, Johnny Winter, "**Crosby, Stills, Nash & Young**", Paul Butterfield Blues Band, Sha-Na-Na, **Jimi Hendrix** (*The Gypsy Sun & Rainbows Band*).

Artisti che rinunciarono all'ultimo momento. Jeff Beck Group (*si sciolsero prima del Festival*), Iron Butterfly (*bloccati per via del traffico*), Joni Mitchell, Lighthouse (*dissero che era una pessima iniziativa*), Ethan Brown (*arrestato 3 giorni prima*).

Aneddoti e Curiosità

- Prezzo biglietto, **18-24\$**
- **Due decessi a Woodstock**, il primo per un'overdose di eroina, il secondo, uno spettatore investito da un trattore mentre dormiva.
- **Due nascite** e quattro aborti spontanei.
- **Richie Havens**, al settimo bis, esaurì il suo repertorio.
- **John Sebastian** lasciò il palco inaspettatamente, dopo essere stato avvisato che la moglie aveva partorito.
- **Tim Hardin**, nonostante suonò due sole canzoni, la sua esibizione durò un'ora.
- **Jerry Garcia** e **Bob Weir** (*chitarristi dei Grateful Dead*) presero la scossa toccando le loro chitarre.
- **Pete Townshend** degli Who sbatté più volte la chitarra sul palco e poi la gettò al pubblico.
- Sempre Pete, dopo essere stato importunato dal leader del movimento hippy disse "*La prossima fottuta persona che cammina su questo palco verrà uccisa, d'accordo? Potete ridere, ma sono serio!*".
- **Joe Cocker** e **Carlos Santana**, fino ad allora perfetti sconosciuti, dopo Woodstock divennero famosissimi.

La morte di un bambino

Un bambino morto ogni 90 minuti. La triste statistica di una guerra che non ha spiegazioni

602

22-lug-14

#11c13b

Maris Davis



Scritta nell'estate 2014 quando Israele entrò con l'esercito nella striscia di Gaza e bombardava anche ospedali e scuole. Non vale solo per quella guerra, ma per tutte le guerre dove vengono coinvolti bambini.

La morte di un bambino, e in questo caso non si tratta di uno solo ma di decine, è un punto di non ritorno.

Davanti alla morte di bambini, ogni ragionamento si ferma. Ogni ragione perde senso. Ogni azione non è più azione, ma scempio e crimine. Non è più possibile approfondire, sforzarsi di capire le ragioni.

Come non comprendere che queste morti a Gaza rendono impossibile qualsiasi forma di futuro? Sia per Israele, sia per la costruzione di uno Stato democratico palestinese.

La morte di un bambino è il "buio" del futuro. Non è un dolore sanabile. Distrugge e avvelena ogni giorno a venire. Non bastano le giustificazioni militari. Ogni bambino che muore sotto le bombe israeliane, distrugge la possibilità di pace, unica possibilità vera, per due popoli che vivranno vicini per sempre.

Assurdo osservare come il mondo ancora permetta questa guerra

Sono consapevole che le mie parole a nulla serviranno, che neanche verranno prese in considerazione. Ma non è una buona ragione per tacere. Il desiderio di pace non bisogna lasciarlo morire. È molto più facile in queste ore odiare, provare risentimento. È molto più facile credere che interessarsi voglia dire appoggiare il contrasto. Bisogna invece trovare la forza di essere semplici e di dire l'unica cosa che davvero abbia senso, di urlarla, basta, basta, basta!!!

Leggo molto per capire, cerco risposte che la quotidianità non riesce a darmi. Come ho studiato per capire l'Africa, così adesso cerco di studiare per capire questo conflitto per "*spiegarmi*" quello che sta accadendo in queste ore.

Solo e soprattutto vittime. Non la politica, non la strategia dei miliziani, dell'esercito, dei falchi israeliani e dei fondamentalisti islamici. Ma la popolazione, vittima di un conflitto assurdo sul quale premono in-

teressi vicini e lontani, di un conflitto che sembra non avere senso ma del quale continuiamo a essere indignati testimoni.

Quasi 700 morti civili dall'inizio di quest'ultima crisi, un quinto sono bambini, un bambino morto ogni 90 minuti. La triste statistica di una guerra che non ha spiegazioni, la triste statistica de "**la morte di un bambino**".

***Riflessione sugli israeliani che, per
vendicare tre ragazzi, uccidono
decine di bambini palestinesi***

**Davvero esiste su questa terra chi pensa che i
suoi figli valgono più dei nostri?**

603

13-lug-14

#aa6536

Maris Davis



Possa il Signore (*se davvero esiste*), non il mio Dio, né il tuo, ma quello vero che da qualche parte nel cielo sta guardando con indifferenza ai mali del mondo, aprire il Cuore all'Amore e alla Pace.

Vedo in questi giorni una marea di post su Gaza, e purtroppo anche molti che commentano quanto sia semplicistico, infantile e banale dire "*stop alla guerra*". Che le profonde ragioni sono complesse e misconosciute ai più, che l'informazione è politicamente manovrata e una analisi razionale è necessaria.

Ecco io posso dire la mia, irricevibili le spiegazioni ideologiche, non giustificabile la disinformazione sul

diritto di Israele a difendersi e perfino ignobili le ragioni storiche.

Quello che mi interessa è tutto questo sterminio che non può né deve avere nessuna ragione. Mi interessano quei bambini trucidati a Gaza come animali da macello, quei corpi straziati gettati come cose senza valore. Come essere umano e donna che ha subito violenza mi sento semplicemente triste e impotente.

Ho scelto di aiutare le persone in difficoltà, e come me molte mie amiche straordinarie, ma che possiamo fare di fronte a tutto questo? Siamo inermi. Qui non si tratta di una questione politica. Non voglio dire "*Free Palestina*" perché è stata violentemente occupata, e il sionismo ha iniziato una guerra che sembra ormai senza fine. Si tratta di un giudizio umano.

Davvero esiste su questa terra chi pensa che i suoi figli valgono più dei nostri? Che quelle lacrime non brucino gli occhi? Che lo strazio di quelle donne sia diverso dalle loro?

Tre ragazzi israeliani sono stati uccisi, forse, da qualche parte, in qualche modo, da qualcuno. Ecco dovresti sapere meglio di me questo dolore. Lo devi conoscere e sentire prima di alzare la mano armata. Scusa (*Israele*), certo che lo sai. Non sei tu il figlio prescelto? Il perfetto popolo eletto? Il prescelto da

Dio non ammazza, è incapace di odio, e ovunque si volge sparge amore non bombe.

Possa Iddio, non il mio, né il tuo e nemmeno quello dei palestinesi, ma quello vero, che da qualche parte nel cielo dorme profondamente, aprirti per un secondo il cuore e farti sentire l'urlo di quelle madri.

Mi sto preparando al Paradiso

Prego il Signore che mi prenda con se,
quando vuole, ma senza farmi soffrire troppo

605

07-ott-10

#25f5ed

Maris Davis



Amici miei vi devo una spiegazione. In cuor mio non volevo dire niente ma in me prevale sempre l'amore per la verità pura e semplice. Ultimamente sono un po' fuori "*le righe*" (lo so) e magari qualcuno di voi se ne è accorto. Facebook è un mondo virtuale, ma spesso non è proprio così, perché proprio su Facebook scopri amici e amiche e cui riesci a confidare "*segreti*", amici e amiche a cui ti senti particolarmente vicina, amici e amiche che ti vogliono bene e che si fanno sentire spesso.

Per tutti questi motivi, per il Sogno che mi state facendo vivere, e soprattutto per l'Amore della Verità vi voglio "*confessare*" quello ora mi sta capitando. Continuate ad essermi vicini anche se non riuscirò più a rispondervi, anche se notate la mia "*assenza*". La vostra continua vicinanza mi farà sentire la gioia nel cuore.

Sapevo già tutto prima del mio viaggio in Canada, in agosto, ne avevo intuito la gravità già durante la passata primavera quando i medici dissero a me e a mio marito, che "forse" avrei potuto arrivare a godermi il prossimo Natale. Quel cancro all'utero è ritornato. Nel 2005 a Madrid mi fu diagnosticato lo stesso male, già in avanzato stato a causa delle mancate cure (*vedere la mia storia, il "Parlo di me" che trovate nel mio profilo*). I medici allora decisero di togliermi tutto (*l'utero e le ovaie*) però non mi assicurarono mai la piena guarigione ma solo qualche anno in più da vivere.

Ho vissuto questi anni in modo straordinario, mi sono sposata con una persona fantastica, ho goduto della libertà, dell'amore delle persone, ho visto il benessere, mi sono divertita, ho fatto la "*birichina*". In maggio ho aperto il mio primo account su facebook, nel precedente account ero arrivata a 5000 amici (*fine luglio*), bannata non so perché, ma non mi sono arresa e questo account ne è la prova.

Spesso mi chiedo che cosa ho di speciale, non sono un'artista, non sono famosa, sono solo una semplice ragazza sposata, per avere tanti amici in così pochi mesi (*questo account è stato aperto alla fine di luglio e sono già di nuovo a 5000 di nuovo*). È per questo che amo alla follia amici miei. Tenetemi compagnia in questi giorni difficili per me.

Non mi possono più operare, l'unica cosa che è possibile fare sono le cure "palliative" per lenire i miei dolori, vado quasi ogni giorno in ospedale per queste cure. Dico semplicemente grazie a tutto il personale reparto oncologia dell'ospedale "Santa Maria della Misericordia" di Udine, che amorevolmente mi è vicino. Tutto quello che il Signore mi ha dato in questi ultimi anni, ricompensa tutte le sofferenze che ho dovuto subire, in particolare tra il 1999 e il 2003 in Spagna.

Prego il Signore che mi prenda con se, quando vuole, ma senza farmi soffrire troppo. Lotterò fino alla fine, e voi non vi preoccupate. Io sono assolutamente serena e finché avrò la forza vi sarò vicina con tutto il mio cuore e con tutto l'amore.

"Non arrenderti mai, perché quando pensi che tutto sia finito, è il momento in cui tutto ha inizio"

Un mondo migliore è vicino (nelle giornate calme lo sento arrivare)

Dobbiamo tornare bambini, uscire dai paradigmi in cui ci vogliono inquadrare

909

22-ago-17

#b4e09c

Maris Davis



In questo mondo governato dai ricchi, dalle multinazionali, dalla finanza e da interessi sovranazionali più che dagli interessi della gente comune, è necessaria una rivoluzione delle idee che inizi dal basso, da ognuno di noi.

Dobbiamo rifiutarci di "comprare" quello che loro ci vogliono vendere: le loro idee del mondo, la loro versione della storia, le loro guerre, le loro armi, le loro falsità. Non dobbiamo per forza restare inquadrati nelle loro ideologie, nelle loro religioni e nelle tradizioni che ci opprimono e ci impediscono di pensare con la nostra testa.

Dobbiamo tornare bambini, uscire dai paradigmi in cui ci vogliono inquadrare, dobbiamo vedere il mondo con speranza e credere in un "mondo migliore", dobbiamo smetterla di essere pecore che

seguono a testa bassa un "duce". **Noi non siamo pe-
core sottomesse.**

Ricordatevi che noi siamo in molti e loro sono pochi.
Ricordatevi che loro hanno bisogno di noi, più di
quanto ne abbiamo noi di loro.

Un altro mondo, un "*Mondo Migliore*", non
solo è possibile, ma sta già arrivando. Nelle
giornate calme lo sento arrivare

L'Amore è tutto, e questo è tutto quello che so dell'Amore

910

15-gen-18

#01c995

Maris Davis



Dimostra Amore. Siate capaci di amare

Essere capace di un grande amore significa che lo puoi offrire agli altri, che puoi esserne il veicolo, e puoi trasmettere la sua frequenza.

Cambiare il mondo è possibile ma bisogna partire da sé, questo comporta anche un cambiamento di energia. Sintonizzarsi sulla frequenza dell'amore comporta una responsabilità in quanto si ama tutto ciò che i nostri occhi vedono.

Dire di amare e dimostrare l'amore è totalmente diverso

Quando diciamo di essere innamorati siamo in una frequenza che ci eleva tanto da esprimere amore in tutto ciò che accade. Quando non siamo innamo-

rati la nostra vita e le nostre azioni ne riflettono la mancanza.

Quindi essere nella frequenza dell'amore significa dimostrare che la nostra coscienza è nell'amore, significa donare al mondo il nostro valore.

La responsabilità che ognuno di noi ha è di realizzare una volta per tutte, che l'amore non è un costrutto della personalità, né una cosa particolare da dare a qualcuno di speciale. È l'azione dell'Universo che lavora in noi e per noi.

E se pensiamo che qualcuno non è degno del nostro amore allora decidiamo di essere con quel qualcuno nello stesso isolamento dove lo abbiamo confinato, perché attraverso il giudizio e la paura rimaniamo attaccati proprio alla cosa che desideriamo non sia un'espressione di noi.

Dobbiamo capire che nulla è al di fuori dell'amore dell'Universo. Niente di ciò che immaginiamo, niente di ciò che abbiamo sopportato, niente di ciò che crediamo sia male può essere al di fuori dell'amore universale. Perché l'assoluto si esprime in modi diversi. Nella nostra società ci sono molte cose che decisamente pensiamo non possano appartenere all'amore universale tra tutte l'atteggiamento di rabbia, di frustrazione, di odio, e se viviamo nella frequenza dell'amore le teniamo lontane da noi. Que-

sto è ciò che fa restare molti ai lati della strada in-
tanto che sfila il corteo.

E se ne stanno seduti in una sorta di autocompiaci-
mento pensando di avere ragione a mantenere le
loro posizioni, mentre gli altri se non condividono
possono andare per la propria strada.

Ma dove andranno gli altri è certamente un luogo
più elevato. Allora siamo invitati ad unirci tutti, ma
non prima di aver compreso che l'amore non è
esclusivo, non è per chi è speciale, né per coloro i
quali scegliamo di innamorarci.

L'Amore è tutto, e questo è tutto quello che so dell'Amore

Dobbiamo innamorarci non nel senso romantico ma
nel senso vero. Perché noi siamo espressione
dell'amore. Siamo un canale dell'amore universale.
L'amore fluisce attraverso di noi e si esprime verso
tutto ciò che vediamo.

Essere nell'amore significa non condannare una
persona facendo l'arrogante, non se ne ha alcun
diritto, non ci si può ritenere in nessun modo superio-
re a qualcun altro, e se lo facciamo ci allontaniamo
dall'essere espressione d'amore.

Il giorno in cui non agiremo più partendo da una
vecchia paura, il giorno in cui realizzeremo che il no-

stro prossimo è amore e non il nostro nemico, il giorno in cui decideremo che la sola cosa che ci intralaccia la strada è l'illusione della separazione, creeremo un nuovo modo di essere noi stessi con amore.

Quando crederemo che tutto ha il diritto di essere amato, dalla creatura più infima a quella più elevata, dall'imbecille al saggio, dal giovane al vecchio, allora offriamo a noi stessi la possibilità di fare un passo avanti nel senso dell'evoluzione.

La dimostrazione di noi come amore non è una sfida. È un modo di stare al mondo molto più facile di ciò che possiamo immaginare. Ma ci manca la pratica e la fede. Ci manca la fiducia di sapere che saremo al sicuro se siamo persone che amano.

*Amare è non chiedere nulla in
cambio da nessuno, perché
l'amore ripaga se stesso*

Canzone, Video

Occhi di Ragazza

La notte guarda il Cielo e le Stelle ti guideranno
in quel luogo del mio Cuore che si chiama Amore

001

09-nov-15

#5aeef8

Gianni Morandi



Occhi di ragazza quanti cieli e quanti mari che ci aspettano.

Occhi di ragazza se vi guardo vedo i sogni che farò. Partiremo insieme per un viaggio in città che non conosco, quante primavere passeranno e sono già negli occhi tuoi.

Occhi di ragazza io vi parlo con i silenzi dell'amore, e riesco a dire tante cose che la bocca non dirà. Quando ti risvegli la mattina tutto il sole nei tuoi occhi. Quando si fa notte nella notte nei tuoi occhi c'è una luce che mi porta fino a te. Un giorno in loro scoprirò tutto quello che tu nasconderai.

Occhi di ragazza questo viaggio prima o poi sarà finito e una spiaggia vuota senza mare io dovrò vedere in voi.

Occhi di ragazza quanto male vi farete perdonare.
L'acqua di una lacrima d'addio sarà l'ultimo regalo
che da voi riceverò.

Se non ritornerete

002

31-gen-15

#896780

Claudio Chieffo



Se non ritornerete come bambini,
non entrerete mai
(in quel luogo del mio Cuore chiamato Amore)

La mia porta sarà chiusa
per il ricco e per il violento,
per chi ha giocato con la morte,
per chi cerca la sua gloria,
per tutti quelli che non hanno amato.

La mia porta sarà aperta
per gli uomini per bene,
per i grandi della storia.
Ma se non ritornerete come bambini
non entrerete mai
(nel mio Cuore)

Non c'è posto per quell'uomo
che non vende la sua casa

per acquistare il campo
dove ho nascosto il mio tesoro

Ma per tutti gli affamati
e per gli assetati di giustizia,
ho spalancato le mie
porte e ho preparato la mia gioia

Ma se non ritornerete come bambini,
non entrerete mai

(in quel luogo del mio Cuore chiamato Amore)

La mia casa sarà aperta
e la mia tavola imbandita
per chi fu perseguitato,
per chi ha pianto nella notte,
per tutti quelli che hanno amato,
per chi ha perduto la sua vita

(a causa di ingiustizie)

Ma se non ritornerete come bambini,
non entrerete mai

(nel mondo dell'Amore)

La Perla Nera

Tutti dicevano che ero bella, come la grande notte
africana, e nei miei occhi splendeva la luna

014

12-apr-14

#4c66bc

Modena City Ramblers



Sono nata dove la pioggia
porta ancora il profumo dell'ebano,
una terra là dove il cemento
non strangola il Cielo.

Tutti dicevano che ero bella,
come la grande notte africana,
e nei miei occhi splendeva la luna.

Mi chiamavano "**La Perla Nera**"
e correvo scalza
tra gli alberi della foresta.
Sognavo l'Amore
e nel silenzio ascoltavo
la voce del mio Cuore.

A 20 anni mi hanno venduta,

51

Note per una Sinfonia

un bacio a mia madre
e non mi sono voltata.

Così ho imparato che
i miei sogni erano solo illusioni.

Nel buio ho trovato la Speranza
e così l'Amore mi ha salvata.

E i miei sogni più belli
nessuno mai li potrà cancellare.

Il mio corpo galleggia nel mondo
e un alito di vento lo spinge
in quel luogo nel mio Cuore
che si chiama Amore.

Continuano ancora a chiamarmi

La Perla Nera

Il ricordo di una notte che non finiva mai

026

16-lug-12

#748e9e

Alunni del Sole



Da dove sei venuta io non so. La voce del tuo cuore sarà magicamente discesa da lassù, dal mondo dell'amore.

Ricordo di una notte che non finiva mai, di un mare senza te che suona e ti riporta a me.

Giorni sul lungomare insieme a te, bruciavi più del sole, e gli occhi tuoi nel vento come i miei, in cerca dell'amore, ombre di una pineta, e un prato per sognare.

L'estate senza fine poi finì e si gelò il mio cuore, la terra che girava intorno a noi si allontanò dal sole.

Ricordo di una notte che non finiva mai

Un pianto a diretto ha bagnato i miei occhi quando ho ascoltato questa canzone, il ricordo di quell'estate del 2005 a Valencia, su quel lungomare, quando eravamo solo noi. È proprio lì che è nato il mio amore per te.

Amo da morire anche il tuo silenzio

033

11-lug-11

#6b24be

Ornella Vanoni



Sai, c'è una ragione di più per dirti che vado via.

Le tue mani mi vorranno ancora, ma tu non essere triste perché ci sarà chi me le tiene.

Sai, un Angelo veglierà sul tuo Cuore, oggi e domani, e domani ancora.

Sei tu quella ragione di più, ti ho chiesto talmente tanto, e io non ho più niente per te.

Ti amo e tu non sai quanto, Amo da morire anche il tuo silenzio che non mi lascia andare via.

Forse si può

036

21-ago-15

#851519

Nomadi



Lungo le vie del vento segnate sulle carte, sull'azzurro pianeta, che la vita ci dà.

Forse si può, rubare al cielo qualche nuvola, rubare al sole un po' di luce, rubare il bianco della neve.

In una stanza vuota pensare a questo, **forse si può**.

Scrivere un libro di tre fogli, senza una parola amara, inventare nuovi sogni che nessuno ha mai sognato, ed una canzone senza fine, per cantare tutti insieme.

Lungo le vie del tempo segnate dai ricordi, e da un attimo che vita ci dà.

Forse si può, essere leoni ma non re, essere uomini e non numeri.

Forse si può, inventare nuovi sogni per chi non sa più sognare, regalare un sorriso ad un bambino, diffondere la speranza nel vento.

Forse si può, regalare Amore (*a chi non sa amare*).

Il Vento dell'Est

038

23-nov-16

#fd6633

Gian Pieretti



Quando **il Vento dell'Est** mi porterà il profumo dei capelli suoi, io guarderò verso il vento dell'est e mi ricorderò che lei è andata di là.

Quando **il Vento dell'Est** si fermerà, e la neve verrà a posarsi su noi se sarà lì con te, fai che non pianga mai, che non abbia mai freddo, che non soffra mai più, e fai che i suoi capelli siano sempre più lunghi perché solo così è più bella che mai.

Quando **il Vento dell'Est** mi porterà il profumo dei capelli suoi, e fai che i suoi capelli siano sempre più lunghi perché solo così è più bella che mai.

*Io piangerò. E guarderò verso il
Vento dell'Est per vederla tornar*

La Voce del Silenzio

(La Vita è)

042

14-ott-15

#c6063b

Massimo Ranieri



Volevo stare un po' da sola per pensare tu lo sai, e ho sentito nel silenzio una voce dentro me che mi sussurrava tante cose che credevo ormai dimenticate.

Vorrei una voce da chi ho tanto amato, e dal mare del silenzio ritorna come un'ombra nei miei occhi quello che mi manca nel mare del silenzio, che mi manca di più.

Ci sono cose in un silenzio che non mi aspettavo mai.

Vorrei una voce, e improvvisamente ti accorgi che il silenzio ha il volto delle cose che hai perduto, e io ti sento amore, ti sento nel mio cuore, stai riprendendo il posto che tu non avevi perso mai.

Libertà

(quanto mi hai fatto piangere)

Libertà vo cercando, ch'è si cara come sa chi
per colei vita rifiuta (*Dante Alighieri*)

045

18-ott-12

#611c12

Al Bano



Scende la sera sulle spalle di un uomo che se ne va
oltre la notte, nel suo cuore un segreto si porterà tra
case e chiese una donna sta cercando chi non c'è
più e nel tuo nome quanta gente non tornerà.

Libertà quanti hai fatto piangere, senza te quanta
solitudine fino a che avrà un senso vivere io vivrò per
avere te.

Libertà quando un coro s'alzerà, canterà per avere
te.

C'è carta bianca sul dolore e sulla pelle degli uomini,
cresce ogni giorno il cinismo nei confronti degli
umili, ma nasce un sole nella notte e nel cuore dei
deboli, e dal silenzio l'amore rinascerà.

Libertà, troppi uomini non ti apprezzano, quanta gente non sa che deve lottare, per avere te.

(Testo ispirato alla canzone "*Libertà*" di Albano e Romina Power)

Dolce Cuore fiorisci ***(Piccolo Fiore)***

077

21-mar-12

#3cab1d

Teppisti dei Sogni



Fiorisci dolce Cuore e accogli i variopinti colori del Sole.

Fiorisci dolce Cuore e fammi sentire il profumo della Libertà.

Fiorisci dolce Cuore e dammi la forza del Coraggio.

Fiorisci dolce Cuore e ascolta i miei tormenti.

Fiorisci dolce Cuore e sostieni la mia Volontà.

Fiorisci dolce Cuore e ridammi la Speranza.

Dolce Cuore Fiorisci

Degli occhi tuoi non so il colore, so solo che mi fanno impazzire.

Se sei così bella che quando ti guardo mi chiedo se verrai con me. Piccolo fiore dove vai. Perché vai in giro per il mondo, se ti fermassi solo un momento ti

accorgeresti che c'è qualcuno che ti vuole amare e non ha paura dell'amore.

Come tu sai si può soffrire e qualche volta si può anche morire. Come io per te.

Degli occhi tuoi non so il colore, ma sono belli più del mare, pieni di luce e pieni di sole. No non ho pianto per amore è stata la luce degli occhi tuoi.

Chi ha colpito questo mio cuore. Ora invece tu non mi vuoi, via quegli occhi già te ne vai, piccolo fiore dove vai.

Biglietto per il Paradiso

083

18-nov-11

#a57833

Mark Knopfler



Sappiate conquistare con l'Amore, la Gioia di vivere e la dolce musica il vostro "*Biglietto per il Paradiso*"

Cammino su di un filo, con migliaia di possibilità di cadere. Volere è comprare, ma vivere è come morire e non si può avere tutto insieme.

Perché tutto quello che mi è stato dato è un biglietto per il Paradiso, ma quel biglietto pare che si trovi nel letto che hai fatto.

Voci delicate si spengono, innocenti muoiono, non è una vergogna. Tutti i tuoi sogni e tutti i tuoi soldi non significano nulla.

Quando tutto è stato detto e tutto è stato fatto non ti resterà nulla. Cosa è successo a tutto quello che ho conosciuto.

Send me an Angel

(Mandami un Angelo)

090

22-set-13

#1a46fb

Scorpions



Percorri la strada verso l'alba della luce, sentirai il vento che soffierà sul tuo viso. Mentre gli anni passano ascolta quella voce che viene dal profondo, è il richiamo del tuo cuore.

Chiudi gli occhi e troverai un varco tra le tenebre. Io sono qui, nella terra della Stella del mattino.

Trova il tuo posto nell'occhio della tempesta, cerca le rose lungo la strada verso l'alba della luce. Io sono qui, nella terra della Speranza.

Alza la tua mano e stendila per afferrare l'incantesimo.

Trova la porta per la terra promessa, semplicemente credi in te. Ascolta quella voce che sale dal profondo, è il richiamo del tuo Cuore.

Chiudi gli occhi e nel buio vedrai una luce. Io sono qui, in quel luogo del mio Cuore chiamato Amore.

Testo ispirato alla Canzone *Send me an Angel* (Scorpions, Crazy World 1990)

Perfetti Sconosciuti

(Perfect Strangers)

097

26-lug-17

#4dbc9c

Deep Purple



Il mio nome te lo ricorderai mentre attraversavo la tua vita. Hai sorvolato migliaia di oceani e freddi spiriti di ghiaccio per cercare di raggiungermi.

Per tutta la vita sei stato solo l'eco del mio passato, ma io non voglio riportare quell'eco nel tempo presente dove facce lontane brillano illuminando il mio cammino.

Ho conosciuto migliaia di guerrieri e ho sentito le loro risate quando apparivano gli spiriti, solo ombre di un giorno che non c'è più. E se mi senti parlare nel vento devi capire che dobbiamo restare "**perfetti sconosciuti**"

So che devo rimanere dentro questo silenzioso pozzo di pensieri. Un filo di argento è appeso nel cielo che tocca più di quanto tu possa vedere. La voce del tempo nella tua mente è dolorosa quando arriva l'alba.

Vita preziosa, e le tue lacrime si confondono nella pioggia che cade. E se continuerai a sentirmi parlare nel vento devi capire che dobbiamo restare dei **"perfetti sconosciuti"**

Tu sei solo la mia paura,
Tu sei solo il dolore del mio passato,
Tu sei solo la tenebra che vuole
oscurare la mia alba

Tutti soffrono (Se la Speranza)

488

03-gen-12

#fdb70a

REM



Se la Speranza illumina il tuo cammino, ogni Fine è solo un nuovo Inizio.

Quando il giorno è lungo e la notte è solo tua, quando sei sicuro di averne avuto abbastanza di questa vita, aspetta un attimo, non lasciarti andare.

Tutti piangono, tutti soffrono. Qualche volta tutto è sbagliato, non lasciarti prendere dalla solitudine, è tempo di cantare insieme.

Quando il tuo giorno è una notte solitaria, tieni duro. Se senti di non farcela, tieni duro. Quando pensi di averne avuto abbastanza di questa vita, aspetta un attimo, tutti soffrono.

Cerca conforto nei tuoi amici, non arrenderti. Se hai la sensazione di essere solo, non sei solo.

Se stai sulle tue in questa vita e i giorni e le notti sono lunghe, a volte tutti piangono, tutti soffrono.

Tutti soffrono, non arrenderti

Chi può trovarmi qualcuno da amare?

**Non subirò più sconfitte, devo solo uscire da
questa gabbia che mi lega**

820

25-giu-19

#f84383

Freddie Mercury



Ogni mattina mia alzo e mi sento morire un po', riesco a malapena a stare in piedi. Do uno sguardo nello specchio e piango.

Mio Signore cosa mi stai facendo? Ho passato tutta la mia vita a credere in te, ma non riesco a riceverne conforto, mio Signore!

Chi può trovarmi qualcuno da amare?

Lavoro duro ogni giorno della mia vita, lavoro fino a rompermi le ossa. Alla fine porto a casa la mia paga guadagnata duramente tutto solo, mi inginocchio e inizio a pregare finché le lacrime non mi sgorgano dagli occhi.

Signore, te lo chiedo con il cuore, chi può trovarmi qualcuno da amare?

Ogni giorno cerco e cerco e cerco, ma sembra che tutti vogliano umiliarmi. Dicono che sto impazzendo, dicono che non ho buon senso.

Non mi è rimasto nessuno in cui credere. Oh, Signore. Chi può trovarmi qualcuno da amare?

Non ho più sensibilità, non ho ritmo, continuo a perdere colpi. Non subirò più sconfitte, devo solo uscire da questa gabbia che mi lega.

Un giorno sarò libero, mio Signore. Trovatemi qualcuno da amare. Chi può trovarmi qualcuno da amare?

Una Danza in cerca del Sole

La vita è una danza in cerca del sole

999

07-ott-18

#35619c

Tradizionale



Sento il sole dentro di me, è la luce di una speranza.
Le parole di una poesia e la musica di una danza.

E negli occhi quanta allegria, guardo in cielo, mille
aquiloni che col vento, un po' per magia fanno
danze in cerca del sole.

Mani che si uniscono e poi disegnano un girotondo
dove pace e gioia fanno girare e vivere il mondo.

Quelle mani che stringerò mi daranno forza e calore.
Darò tutto quello che ho, un sorriso e un raggio di
sole.

Finché sento dentro di me quella luce, quella speranza,
tutto quello che intorno c'è non avrà nessuna
importanza.

Lascerò le malinconie chiuse a chiave dentro una
stanza. Con la musica e le poesie le trasformerò in
una danza.

Pregiera

Only my God can give Hope

One day the sun shines warm and bright on a
different world

029

03-ago-11

#f7efd5

Maris Davis



(Versione in italiano)

Un giorno il Sole caldo e luminoso splenderà su un
mondo diverso.

Non più bambini in lacrime per la guerra, la fame, la
cattiveria.

Non più donne abusate, violentate, uccise.

Non più dolore, solitudine e morte.

Non più schiavitù e sfruttamento.

Non più povertà e abbandono.

Non più città senza verde, cieli e fiumi senza vita.

Ma solo arcobaleni, prati fioriti, lunghi tramonti e
parole di pace.

(English version)

One day the sun shines warm and bright on a
different world.

No more kids crying for war, famine, wickedness,

No more women abused, raped, killed,

No more pain, loneliness and death,

No more poverty and dereliction,

No more city without green skies and rivers with
no life.

But only rainbows, flower meadows, long sunsets
and words of peace.

Preghiera di una Ragazza di Benin City

031

25-gen-16

#47576b

Maris Davis



(Versione in Italiano)

Mio Signore ti offro la rosa bianca della mia
anima.

Gli uomini che mi comprano non vedono la mia
sofferenza.

Solo tu **mio Signore** puoi coltivare la rosa bianca
nel giardino della tua misericordia.

Mio Signore mandami qualcuno che mi porti via
da qui.

Mio Signore, tu sai che non voglio stare qui.

Mio Signore, tu sai che non è questo che volevo
fare.

(English version)

My God I offer to you the white rose of my soul.

Men who buy me not see my suffering.

Only you **my God**, you can grow the white rose
in the garden your mercy.

My God, send me someone to take me away
from here.

My God, you know I don't want to be here.

My God, you know that this is not that I want to
do.

La Luce del Sole

Eppure ogni cosa sapevi dei nostri bei cuori,
e che quaggiù ti avrebbero venduto per un
pugno di denari

059

06-set-13

#ae05d5

Adriano Celentano



Tu che illumini le stelle e che ogni cosa puoi, e fai splendere nel cielo il sole per noi.

Tu che piangi per chi ha fame e per chi ti ucciderà, perché ci hai dato tutta questa libertà?

Eppure ogni cosa sapevi dei nostri bei cuori, e che quaggiù ti avrebbero venduto per un pugno di denari.

Ma tu, perché continui ad amare chi ti ucciderà. Tu che sei il padre del tuono, del sole e della pioggia. Tu sei proprio stravagante e forse accorto non ti sei, ma io è da un po' che ti studio dentro i sogni miei.

Il tuo è solo un bel discorso che iniziò quel giorno che fu, quando la luce del tuo volto arrivò fin quaggiù. E questo discorso finirà quando l'uomo avrà di-

strutto l'amore del tuo immenso splendore che irradia questa umanità.

Ma tu, continui, e poi continui, e continui ancora ad amare chi ti ucciderà. E alla fine di quei giorni, ogni uomo nel suo cuore capirà anche con i fatti. Quel tuo discorso.

(Adriano Celentano, 1987)

Lezioni di Vita

I dieci segreti della felicità

009

19-mar-15

#9f4b09

Maris Davis



- x Tra le tante cose che catturano il tuo sguardo sii capace di riconoscere quelle poche che conquistano il tuo Cuore.
- x **Non credere a chi dice che il mondo non si cambia**, fai la tua parte di bene dove ti trovi e il mondo sarà già cambiato.
- x **Delle gioie assapora la dolcezza**, dei dolori sopporta l'amarezza, perché la vita è il sentiero che conduce al traguardo del tuo sogno.
- x **Prendi cura del tuo tempo**, usalo con saggezza. Addestrati a riconoscere l'utilità o l'inutilità dei tuoi pensieri e delle tue azioni. Il tempo è una di quelle cose che non tornano mai indietro.
- x **Non avere paura dei cambiamenti**, è in questi momenti che si plasma il tuo destino.

- x **Non smettere mai di sognare.** Fai di ogni sogno un'impronta che precede il tuo passo.
- x **Possiedi la forza di perdonare.** Libera il tuo Cuore dall'odio, solo così guadagnerai spazio per l'Amore.
- x **Ama senza paura.** Sei una persona speciale, capace di rendere speciale tutto ciò che ti circonda.
- x **Cammina a testa alta.** Cerca lo sguardo delle persone e non dimenticarti che un incontro significativo vale più di mille appuntamenti.
- x **Credi in te stesso.** Sii forte e coraggioso. Il futuro appartiene a coloro che hanno il coraggio di dire, "**lo ci sono**".

Il Decalogo della Gioia

Custodite le storie, fate collezione di sguardi

020

02-mar-15

#ef0df4

Maris Davis



- ✓ In un momento di crisi economica come questa, imparate a fare nuovi investimenti. **Investite nella gentilezza** mentre si allunga il margine della prepotenza. Non domandatevi sempre quanto costa una cosa per capirne il valore.
- ✓ **Pensate con la vostra testa.** Esercitate il pensiero critico per capire le cose, diffidando di tutti gli stereotipi con cui di solito si valuta la vita e il mondo. Leggete molto, fonti diverse, per non diventare mono-toni, chiusi dentro piccole o grandi ideologie.
- ✓ **Imparate a immaginare le cose, il mondo.** Perché immaginando potete anche cominciare a cambiarlo. Immaginate gli alberi di domani, i figli e le figlie che avrete, le città nelle quali potrete vivere. Disegnate nuove architetture, nuovi spazi per le idee, gli incontri, la festa.

- ✓ **Prendetevi cura della terra**, come se fosse la vostra casa. Indignatevi quando vengono tagliati gli alberi per fare spazio ad un centro commerciale. Custodite la memoria che c'è in ogni foglia. Pensate agli occhi che hanno visto prima dei vostri quello che voi vedete ora.
- ✓ **Imparate a guardare dalla parte dei piccoli**. Non sentitevi ridicoli quando giocate con i bambini, non pensate che sia tempo perso rallentare per parlare con i vecchi. Ricordate dei bambini che siete stati e dei vecchi che serenamente diventerete se saprete custodire questo segreto.
- ✓ **Leggete la vita per simboli e non per slogan**. Il simbolo crea legami, custodisce il mistero che siete, mantiene aperte le domande della vita. Leggere in modo simbolico la vita significa sottrarla alla banalità.
- ✓ **Occupatevi della vita degli altri**. Non abbiate paura ad assumere responsabilità pubbliche, non crediate che la politica sia una "cosa sporca". L'amore per la polis è amore maturo che sa pensare al futuro del mondo. Ma non c'è una vera politica senza un'autentica poetica, che è visione, respiro, orizzonte.
- ✓ **Non cadere in nessuna trappola del potere**, dell'economia, dei media, della religione. Te-

netevi i piedi liberi come il vento. Non esigete da nessuno genuflessioni. Nessuno deve inchinarsi per avere ciò che gli spetta: i propri diritti.

- ✓ **Siate forti nelle prove della vita**, ma anche teneri. Non siate avari di abbracci, datene molti e ricevetene quanto vi è possibile. Non vergognatevi di piangere per le cose vere.
- ✓ **Imparate a raccontare e ad ascoltare. Custodite le storie**, fate collezione di sguardi, aprite gallerie in cui esporre gli occhi che avete incontrato nella vita, il loro colore, le lacrime e il viso che contengono.

Bruce Lee e i suoi insegnamenti di vita

021

28-gen-12

#a052be

Bruce Lee



- **Sii vuoto.** Fluttuare liberamente: non avere una tecnica significa possedere tutte le tecniche.
- **Lascia andare.** Ogni giorno qualcosa di meno, non qualcosa di più: sbarazzati di ciò che non è essenziale.
- **Nessun limite.** Bisogna sempre sforzarsi di migliorare: il limite è il cielo.
- **Trova il tuo percorso.** Assorbi ciò che è utile, scarta ciò che non lo è, aggiungi quello che è unicamente vostro.
- **Non attaccarti al bene e non fuggire il male.** Non separare il bene dal male: impara a rimanere al di sopra di essi come il sughero che si adegua al sollevarsi e all'abbassarsi delle onde.

- **Vuota la mente.** Se pensi che una cosa sia impossibile, la renderai impossibile.
- **Sii te stesso.** Noi non diveniamo, noi siamo. Non sforzatevi di diventare. Siate.
- **Accogli ciò che viene.** L'albero più rigido si rompe più facilmente, mentre il bambù o salice sopravvive piegandosi con il vento.
- **Creatività.** Nessun modo, nessuna limitazione.
- **La via della vita è la via della semplicità.** La semplicità è la chiave della brillantezza.

Lascia che le cose siano come sono, mantieniti fluido come l'acqua e immutabile come uno specchio, rispondi come un eco, passa rapidamente come il non esistente e sii tranquillo come la purità. Chi vuole vincere perderà

24 risposte a 24 domande

035

24-nov-16

#367be6

Maris Davis



Qual'è il giorno più bello. **Oggi**

La cosa più facile. **Sbagliare**

L'ostacolo più grande. **La Paura**

Il più grande errore. **Lo Sconforto**

La radice di tutti i mali. **L'Egoismo**

La distrazione più bella. **Un bacio a chi ami**

La peggiore sconfitta. **Nessuna** (ogni sconfitta è un'altra lezione da imparare)

I migliori professori. **I Bambini**

La prima cosa di cui si ha bisogno. **L'Affetto**

La cosa che rende felici. **Essere utili agli altri**

Il mistero più grande. **La morte**

Il peggior difetto. **Il malumore**

La persona più pericolosa. **Il Falso**

Il sentimento più spregevole. **L'Invidia**

Il regalo più bello. **Il Sorriso**

La cosa più indispensabile. **L'Amicizia**

Il percorso più veloce. **Il giusto Cammino**

La sensazione più bella. **La Pace interiore**

La protezione più efficace. **L'Ottimismo**

La maggiore soddisfazione. **Una Carezza**

La forza più potente. **Il Pensiero positivo**

La persona più odiosa. **Il Traditore**

Il miglior rifugio. **La Speranza**

La cosa più bella della vita. **L'Amore**

Nelson Mandela, dieci insegnamenti sulla Pace

039

05-dic-15

#05787b

Nelson Mandela



Nelson Mandela, Premio Nobel per la Pace 1993, ha dedicato tutta la sua vita, fin da giovanissimo, a porre fine all'apartheid e a garantire che gli esseri umani avessero pari diritti al di là dalla loro nazionalità e del colore della pelle.

È stato un maestro di cambiamento, ha insegnato a tutti i popoli che una svolta è possibile, grazie alle azioni e alla perseveranza, alla capacità di negoziare con l'avversario e di comunicare al mondo i propri valori.

- **Non perdere mai la speranza.** Non dovremmo mai perdere la speranza o rinunciare ai nostri sogni. Impariamo a definire quali sono gli obiettivi più importanti che vogliamo raggiungere e a fare di tutto per realizzarli, senza arrenderci. Mandela voleva porre fine all'apartheid. Sembrava un sogno impossibile, la sua

strada era lastricata di difficoltà, ma non si è mai arreso. *“La lotta è la mia vita. Continuerò a lottare per la libertà fino alla fine dei miei giorni”*

- **Cammina, respira, ridi.** Mandela ha rischiato di essere condannato a morte. Nonostante le minacce ricevute e la sua vita difficile, non ha mai smesso di progettare un futuro migliore e ha cercato di mantenere sempre un approccio alla vita basato sulla tranquillità e sulla leggerezza, oltre che sull'importanza del sorriso, nonostante tutto. *“Cammina sentendoti leggero, respira tranquillamente, ridi a crepapelle”*
- **Lascia andare il passato.** Non dovremmo mai sentirci intrappolati nel nostro passato, ma vivere nel presente e guardare al futuro con tutto il nostro ottimismo. Possiamo diventare portatori di pace e di riconciliazione, anziché di negatività, chiusura e amarezza. *“Non dobbiamo essere vittime del nostro passato, lasciamo andare la nostra amarezza. Tutti noi possiamo raggiungere grandi traguardi”*
- **Lotta alle discriminazioni.** Mandela ha dedicato la sua vita alla lotta contro le discriminazioni e contro il razzismo. La società di oggi sta vivendo una situazione di discriminazione e di oppressione. Possiamo contribuire a migliorarla a partire dal nostro atteggiamento verso gli al-

tri. *“Detesto il razzismo, perché lo considero come una cosa barbara, sia che provenga da un uomo di colore, sia che provenga da un uomo bianco”*

- **Lotta per i diritti umani.** Possiamo imparare a rafforzare i legami con gli altri, soprattutto con chi ha una cultura e un colore della pelle diverso dal nostro. Mandela ha lottato per tutta la vita per la parità dei diritti e per dire no alla violenza, sia da parte dei bianchi che da parte dei neri. Cerchiamo di portare avanti i suoi insegnamenti. *“Sogno un’Africa che sia in pace con se stessa”*
- **Gentilezza e solidarietà.** Proviamo a portare nel mondo un pizzico di gentilezza e di solidarietà in più verso gli altri. La nostra società appare sempre più ricca di divisioni, che portano a scontri e guerre. Gentilezza e solidarietà possono davvero cambiare il mondo. *“Credo che essere gentili e premurosi sia la vera base di un cambiamento reale”*
- **Bontà e perdono.** Nelson Mandela mentre si trovava in prigione ha deciso di imparare l’Afrikaans, la lingua dei suoi oppressori. Questo fu il primo passo verso il perdono. Il perdono sincero può aiutarci a fare in modo che le emozioni negative che proviamo nei confronti degli altri non rovinino la nostra vita. *“Ci sono*

due strade per raggiungere l'obiettivo di un Sudafrica migliore: la bontà e il perdono"

- **Fiducia e azione.** Cerchiamo di avere sempre fiducia nelle nostre capacità. Se abbiamo un sogno, impegniamoci fino in fondo per realizzarlo. Nulla è davvero impossibile e noi possiamo essere i primi a raggiungere quel traguardo. *"Sembra sempre impossibile, fino a quando qualcuno non lo realizza"*
- **La violenza non è la risposta.** Secondo Mandela, la negoziazione e la riconciliazione rappresentavano armi molto efficaci e potenti che non dovevano essere dimenticate. I suoi difficili tentativi di negoziazione, durante la sua lunga lotta, sono stati premiati con il Premio Nobel per la Pace nel 1993. *"Non possiamo vincere la guerra, ma possiamo vincere le elezioni"*
- **L'importanza della trattativa.** Secondo Mandela le trattative rappresentavano strumenti fondamentali per avere a che fare con gli avversari. Da questo punto di vista mise a disposizione molti consigli. Dal confronto entrambe le parti hanno da guadagnare e insieme si può sempre trovare una soluzione. *"Non compromettere i tuoi principi, ma non umiliare i tuoi avversari. Nessuno è più pericoloso di chi viene umiliato"*

Tre Cose da imparare

(se vuoi volare)

043

01-ott-12

#779dc9

Maris Davis



Coltiva tre cose

la bontà, la saggezza e l'amicizia

Cerca tre cose

la verità, la filosofia e la comprensione

Ama tre cose

le buone maniere, il valore ed il servizio

Governa tre cose

il carattere, la lingua e la condotta

Apprezza tre cose

la cordialità, l'allegria e la decenza

Difendi tre cose

l'onore, gli amici e i deboli

Ammira tre cose

il talento, la dignità e la grazia

Escludi tre cose

l'ignoranza, l'offesa e l'invidia

Combatti tre cose

la bugia, l'odio e la calunnia

Conserva tre cose

la salute, il prestigio e il buon umore

Lezioni di Cuore

053

25-apr-14

#97e824

Maris Davis



Lavora come se non avessi bisogno di soldi

*Ama come se nessuno ti avesse fatto
soffrire*

Balla come se nessuno ti stesse guardando

Canta come se nessuno ti stesse ascoltando

*Vivi come se il Paradiso fosse
sulla Terra*

Migliorare se stessi

Ho sempre creduto che la forza di volontà e la determinazione siano il motore che ci fa andare avanti

056

25-mag-15

#acebc2

Maris Davis



Ho sempre pensato che imparare da chi è venuto prima di noi, ma anche imparare dai nostri stessi errori è necessario, sciocco è colui che pensa di sapere tutto e di avere sempre la verità in tasca.

Ho sempre creduto che la forza di volontà e la determinazione siano il motore che ci fa andare avanti, sono sempre stata convinta che il coraggio sia la scintilla che accende la nostra energia, e che l'Amore sia il sentiero che dobbiamo percorrere per raggiungere la nostra illuminazione di vita.

Migliorare se stessi significa:

- ◆ Avere la forza di cambiare le cose che possiamo cambiare, accettare quelle che non possiamo cambiare, ma anche avere la saggezza di distinguere la differenza tra le une e le altre.

- ◆ Avere un'anima che sia libera dall'egoismo, dalle invidie, dalle cospirazioni e dalle inutili negatività.
- ◆ Avere il dono di ridere anche per le piccole gioie, e di saper donare la nostra felicità agli altri.
- ◆ Riconoscere gli aspetti positivi della vita.
- ◆ Individuare e non temere i nostri errori, ma anzi riconoscere che da essi si può imparare.
- ◆ Evitare l'auto commiserazione e controllare l'egoismo.
- ◆ Saper comunicare anche con umorismo.
- ◆ Avere un atteggiamento mentale positivo. Il nostro atteggiamento influisce su coloro che ci stanno vicino. Solo l'ottimismo crea ottimismo e positività.

*Migliorare se stessi è la chiave
del nostro successo*

Filosofia di Vita in sette semplici pensieri

057

24-gen-14

#9cfac4

Maris Davis



Ci sono tanti modi per affrontare la nostra Vita, possiamo essere continuamente in lotta con noi stessi e con gli altri perché pensiamo a tutto il male che c'è intorno a noi, oppure possiamo disinteressarci di tutto e vivere solo per noi stessi, o magari guardare sempre al passato con nostalgia o al contrario con rabbia, e così via, ogni singola persona è diversa.

Ognuno di noi ha un passato, un suo bagaglio culturale, un carattere personale. Ognuno di noi ha idee politiche, religiose, culture diverse, ed è bello vivere tra persone che hanno diversità di pensiero, perché ci arricchiscono. Possiamo non pensarla come loro, ma se le idee vengono scambiate e condivise tra persone leali tutti ne avremmo dei vantaggi, se al contrario ci barrichiamo ostinatamente a dire che la "ragione" è solo nostra, resteremo sempre culturalmente "poveri".

Ci sono sette regole che, a mio avviso, applicate a noi stessi ci aiutano a vivere meglio e anche a capire meglio gli altri.

- **Fai pace con il tuo passato**, così non rovinerai il tuo presente e potrai guardare al futuro con serenità e forse con più speranza.
- **Quello che pensano gli altri di te non ti deve interessare**, disinteressati del giudizio che gli altri hanno di te. Quello che conta è che tu sia felice per come sei.
- **Il tempo guarisce quasi tutto, dai tempo al tempo**. Il passato deve essere una lezione di vita, ma se hai un dolore condividilo con le persone a cui vuoi bene, non tenerti mai tutto dentro.
- **Nessuno è la ragione della tua felicità, solo tu puoi essere felice**. Se pensi di essere felice solo perché accanto a te c'è l'amore della tua vita ti sbagli. È giusto amare, ma l'amore può finire, ma se anche finisce l'amore non deve finire la tua felicità. Nella vita ci sono momenti difficili, sta solo a noi superarli e andare oltre ogni dolore.
- **Non paragonare mai la tua vita a quella degli altri**. Non puoi mai sapere tutto di tutti, ognuno di noi ha fatto un viaggio di vita diverso, e tu non ti devi interessare con ostinazione al passato degli altri.

- **Smettila di pensare troppo**, spesso è necessario non sapere le risposte. Chiedere e chiedersi troppi perché è un esercizio di vita sbagliato. La fiducia a volte ti deve bastare.
- **Sorridi**, non sei solo tu a dover risolvere tutti i problemi del mondo.

La Vita è un viaggio, ma sei tu a decidere che strada percorrere per raggiungere la meta

A volte puoi sbagliare strada, spesso sono gli altri ad indicarti la direzione sbagliata, ma sta sempre a te avere il coraggio di ritornare sul sentiero giusto.

I dieci comandamenti per vivere meglio

(Primo, restare nudi)

La regola che seguo assolutamente e sempre è la numero uno

058

23-gen-14

#ee7de1

David Agus



Vivere a lungo e nel migliore dei modi. Per farlo basta seguire un piccolo decalogo scritto dall'oncologo David Agus nel libro "**A Short Guide to a Long Life**" (*Una breve guida per vivere meglio*). In fondo sono regole semplici e decisamente alla portata di tutti.

Ecco le 10 Regole:

- 1) Girare nudi per casa** fa bene alla testa e al corpo.
- 2) Dormire almeno sei ore di un sonno profondo.** Chi dorme di meno vive male, si stressa con più facilità ed è più facilmente preso dall'ira.

- 3) **Scarpe comode, per uomini e, soprattutto, per le donne.** In casa scalzi o con ciabatte molto spartane. Esercitarsi a camminare scalzi anche all'aperto, sull'erba, sullo sterrato, ma anche in luoghi ghiaiosi.
- 4) **Sorridere.** Produce endorfine, cioè la droga buona che il corpo regala a se stesso e in più coinvolge i muscoli facciali in modo naturale.
- 5) **Stare con la schiena dritta.** Non è solo una questione di educazione, ma camminando curvi si è più facilmente sensibili all'artrosi, alla stitichezza e al malumore e un sacco di altra roba cattiva.
- 6) **Fate una abbondante colazione al mattino,** con frutta, caffè e carboidrati.
- 7) **A sera bevete un bicchiere di vino rosso.** Consiglio dato soprattutto agli anglosassoni, che invece nel weekend si gonfiano di alcool. I mediterranei questo consiglio lo conoscono già e lo praticano da secoli.
- 8) **Metti sul tuo smartphone o computer tutti i dati che possono salvarti la vita,** insomma la tua cartella clinica. Facendo un grande sgarbo alla scaramanzia.
- 9) **Niente pillole di vitamine e integratori vitaminici.** L'unica pillola ammessa è l'aspirina.

10) Prendetevi cura di "qualcuno", un animale domestico o un bambino adottato a distanza.

Personalmente l'unica che NON seguo è la numero 8, quelle che seguo assolutamente e sempre sono la numero 1, ma anche la 9 e la 10.

Il Dalai Lama e i 18 principi fondamentali della Vita

Segui sempre le tre R: Rispetto per te stesso,
Rispetto per gli altri, Responsabilità per le tua azioni

063

05-gen-13

#ea7d6e

Dalai Lama



- a)** Tieni sempre conto del fatto che un grande amore e grandi risultati comportano anche un grande rischio. Solo chi cerca l'impossibile avrà l'impossibile.
- b)** Quando perdi, non perdere la lezione. Imparare dai propri errori è una virtù delle persone sagge.
- c)** Segui sempre le tre R: Rispetto per te stesso, Rispetto per gli altri, Responsabilità per le tua azioni.
- d)** Ricorda che non ottenere quel che si vuole può essere talvolta un meraviglioso colpo di fortuna.
- e)** Impara le regole, affinché tu possa infrangerle in modo appropriato.

- f)** Non permettere che una piccola disputa possa distruggere una grande amicizia. L'amicizia è un dono prezioso.
- g)** Quando ti accorgi di aver commesso un errore fai subito qualcosa per correggerlo. Solo gli stolti non ammettono i propri errori.
- h)** Trascorri un po' di tempo da solo ogni giorno, ad ascoltare il "Suono del Silenzio"
- i)** Apri le braccia al cambiamento, ma senza dimenticare i tuoi valori.
- j)** Ricordati che talvolta il silenzio è la migliore risposta.
- k)** Vivi una buona e onorevole vita, in modo che, quando ci ripenserai da vecchio, potrai godertela una seconda volta.
- l)** Un'atmosfera amorevole nella tua casa deve essere il fondamento della tua vita.
- m)** Quando ti trovi in disaccordo con le persone a te care, affronta soltanto il problema attuale, senza tirare in ballo il passato.
- n)** Condividi la tua conoscenza. È un modo di raggiungere l'immortalità.
- o)** Sii gentile con la Terra perché la Terra è la tua casa e sarà la casa dei tuoi figli.
- p)** Almeno una volta all'anno vai in un luogo dove non sei mai stato prima. È un modo per

aprirsi alla conoscenza e uscire dal proprio ristretto confine intellettuale.

- q)** Ricorda che il miglior rapporto è quello in cui ci si ama di più di quanto si abbia bisogno l'uno dell'altro.
- r)** Giudica il tuo successo in relazione a ciò a cui hai dovuto rinunciare per ottenerlo.

I dieci ladri della tua energia

070

12-gen-14

#9fc8ac

Maris Davis



- ✓ **Lascia andare le persone negative.** Quelle che solo condividono lamentele, problemi, storie disastrose, paura. Lascia perdere le persone che solo giudicano gli altri. Se qualcuno cerca un cestino per l'immondizia, fai in modo che non sia la tua mente.
- ✓ **Paga i tuoi debiti in tempo.** Nel frattempo fai pagare chi è in debito con te, oppure lascia andare se coloro che sono in debito con te non possono pagarti.
- ✓ **Mantieni le tue promesse.** Se non l'hai fatto chiediti perché fai fatica a rispettare le tue stesse parole. Hai sempre diritto di cambiare opinione, scusarti e compensare, rinegoziare e offrire un'altra alternativa ad una promessa non mantenuta, ma non farlo diventare un'abitudine. Il modo più semplice di evitare di non fare una cosa che sai di non poter fare è dire di NO subito.

- ✓ **Elimina, e nel possibile delega i compiti che preferisci non fare.** Dedica il tuo tempo a fare le cose che ti piacciono.
- ✓ **Permettiti di riposare quando ti serve,** ma anche permettiti di agire se hai un'occasione buona.
- ✓ **Butta, raccogli e organizza.** Niente ti prende più energia di uno spazio disordinato e pieno di cose del passato che ormai non ti servono più.
- ✓ **Dai priorità alla tua salute,** il corpo sano di permette di rendere al massimo della tua energia. Fai delle pause.
- ✓ **Affronta le situazioni tossiche che stai tollerando.** Non tollerare le azioni negative di nessuno, né di un familiare, né di un amico, né di un compagno, o di un gruppo. È sempre meglio essere chiari e affrontare le persone a viso aperto.
- ✓ **Accetta.** Ma non per rassegnazione, niente ti fa perdere più energia di una situazione che non puoi cambiare.
- ✓ **Perdona.** Lascia andare una situazione che è causa di dolore, puoi sempre scegliere di lasciare il dolore nel ricordo. Ma fate attenzione perché il perdono è un sentimento a “due

vie", e perdonare a prescindere è sempre sbagliato. Non ci sarà mai vero perdono se chi ti ha fatto del male non si "*pente*" per quello che ti ha fatto.

Siate felici e provate a cantare

Siate forti nelle prove della vita, ma anche teneri. Non siate avari di abbracci

072

07-nov-12

#b7c118

Maris Davis



"Decalogo della Gioia"

- ✓ **La gioia della gratuità.** Si tratta di vivere sempre con un senso di gratitudine e di gratuità. La prima apre il cuore al ringraziamento. La seconda ti aiuta a donarti costantemente agli altri, senza badare troppo all'egoismo. La gratitudine sgorga dalla consapevole esperienza, vissuta ogni giorno in lunghi tempi di meditazione ed in piccoli attimi di contemplazione. Essa ti allarga il cuore. La gratuità del servizio nell'amore oltre a dilatare la capacità di amare ti permette di uscire da te e di godere delle mille gioie della comunione, della relazione, della creatività. È il dono della vita fatto agli altri che ti fa vivere ancora più in abbondanza e ti gratifica per il dono fatto che, passando in verità dal cuore, non può non renderlo più buono.

- ✓ **Pensare e prendere coscienza.** A volte, anche senza volerlo, sentiamo che il nostro stato d'animo, pur nella felicità sostanziale, ha zone d'ombra. Basta scendere un po' in profondità nella propria coscienza per ritrovare le piccole radici dei dolori dell'anima. Piccoli noduli che non lasciano scorrere la gioia. Piccoli buchi dell'anima da dove scorre e si perde la nostra energia spirituale. Il bisogno di un po' di umiltà che è l'unguento delle nostre ferite e la mitezza che è saper sopportare gli altri, ma specialmente sapere sopportare se stessi. Un tuffo nel realismo, nell'accettazione della realtà, nella misericordia, per poi risalire rigenerati.
- ✓ **Superare le tentazioni contro la gioia.** Ci sono momenti più prolungati in cui siamo tentati contro la gioia, è il tempo dell'accidia spirituale. Un momento di riflessione, un porre un ordine nella vita, ti dice subito che nell'insieme dei valori e delle funzioni della buona armonia spirituale, manca l'equilibrio degli aspetti. Qualche zona importante della nostra vita (*affettività, riposo, riflessione, tempo libero*) non è stata abbastanza curata. Un tocco di equilibrio ridona la gioia. Si tratta insieme di porre rimedio, di riscendere alle sorgenti della gioia vera, di inondare di luce le tenebre dello spirito.
- ✓ **La bellezza del quotidiano.** La vita è seminata dalla mattina di piccole gioie e sorprese.

L'incontro con gli altri, il saluto gioioso, la telefonata, l'occhiata ai giornali e alla TV, il cibo, l'igiene personale ed il riposo, la riuscita di un lavoro, la certezza di una amicizia. Sana spiritualità è prendere con gratitudine queste gioie che vengono dalla fonte della gioia, con una visione non negativa ma positiva della vita. Se poi si vivono tutte queste cose in comunione la gioia si moltiplica. Si dona e si riceve dagli altri.

- ✓ **La gioia dell'amicizia.** Gioia spirituale è per me l'esperienza di una buona amicizia con i "*meno fortunati*". L'amicizia è una fonte di gioia, anche se essa deve passare per doverose purificazioni. Avere amici ed amiche, anche di grande valore e sentirsi apprezzati e stimati da essi, interpellati anche per lavori di collaborazione è una fonte di gioia che invita a dare un grande rilievo all'amicizia. Non credo nelle "*imposizioni*" che limitano la mia libertà a causa di dogmi religiosi, tradizioni bigotte e convenzioni sociali.
- ✓ **Nella saggezza del momento presente.** Un grande segreto della gioia è la capacità di vivere il momento presente. In realtà, non possiamo vivere se non il presente, ma se diventa un'illusione che ci fa guardare indietro, corriamo il pericolo di diventare statue di sale come la moglie di Lot; e se scappiamo dal presente

verso un futuro ancora inesistente, rischiamo di vivere estrapolati dal realismo del qui ed ora della vita. Vivere il presente è affidarsi alla capacità di tenere sempre i piedi per terra, affrontare i problemi ad uno ad uno. E vincere le ansietà, una ad una, per rimanere nella gioia. Gioia è essere se stessi, credere nel momento presente e sentire che si è nel posto giusto e facciamo quello che vogliamo fare. Questa è gioia vera, le altre cose sono vane illusioni, sorgenti di scontentezza.- Essere gioiosi è anche essere contenti di quello che si è e di quello che si ha.

- ✓ **La cordialità dei rapporti.** È per me fonte di gioia la cordialità con la quale cerco di trattare gli altri e la cordialità con cui sono ripagato, perché *“amore suscita amore”*. E seguo la norma *“dove non c’è amore, metta amore e ricaverà amore”*. *“Se la carità fosse una mela, la cordialità sarebbe il suo colore. Ci capita di vedere a volte certe persone con un bel viso tutto rosso e colorito, che le fa belle e vive. Ora se la mela è la carità, la cordialità è il suo colore. Capite come la cordialità è una virtù con la quale si testimonia l’amore che abbiamo per il prossimo, amore che è necessario per compiere il bene verso quanti ci avvicinano? Si potrebbe anche dire che se la carità è l’albero, le foglie e i frutti sono la cordialità, e*

se la carità fosse il fuoco la cordialità ne sarebbe la fiamma”

- ✓ **La felicità di essere in comunione con tutti.** Mi sento contenta di essere una persona universale. Di poter vivere da un punto molto concreto della terra una esperienza universale di comunione con tutti. L'uso discreto dei mezzi di comunicazione, che allarga il pensiero e ci mette in contatto con tutta l'umanità, ma specialmente la consapevolezza di essere in comunione con tutti, mi permette di sentirmi colmo del mio desiderio di avere un cuore universale che si esercita nella comunione con tutti attraverso *“l'internet”*. Poi è sempre sorgente di gioia che, alla prova dei fatti, incontri e viaggi, pellegrinaggi e visite all'estero, dialoghi con persone di altre fedi e di altre religioni, siano diventate per me esperienze di grande gioia e di speranza, viste le possibilità con cui uno stile semplice di accostarci gli uni agli altri fa crollare i muri e distrugge le barriere, apre nuove vie al dialogo.
- ✓ **Il senso positivo della vita.** È motivo di gioia nella vita constatare l'esempio di persone veramente spirituali del nostro tempo, che non dobbiamo rinunciare a nulla di quanto è umano, buono, amabile, giusto, bello, santo purché nulla sia anteposto all'amore. È gioia vera sapere per esperienza che la logica del bene

funziona, che non si costruisce la gloria sulle ceneri o le rovine della nostra umanità, ma ci vuole sempre figli umanissimi e gioiosi, splendidi di simpatia per rendere amabile colui che è davvero gioia infinita. Anche questa è perfetta letizia.

- ✓ **Con un pizzico di simpatia umana.** È anche fondamento della gioia qualcosa che mi sento di avere ereditato da mia nonna, una donna sempre positiva e gioiosa. Mi riferisco anche a quel pizzico di furbizia e di arguzia che ci serve alle volte di difesa, alle volte di pista di lancio, sempre di strumento di comunione. Probabilmente la gioia si declina perfettamente con l'umorismo, come ci dimostra anche una sana spiritualità storica.

A chi non aspetta Natale per essere migliore

073

26-dic-14

#5e561c

Maris Davis



A chi ama dormire ma si sveglia di buon umore,
A chi saluta ancora con un bacio,
A chi lavora molto e si diverte di più,
A chi va di fretta in auto e non suona ai semafori,
A chi arriva in ritardo ma non cerca scuse,
A chi spegne la televisione per fare due chiacchiere,
A chi è felice il doppio quando fa a metà,
A chi si alza presto per aiutare un amico,
A chi ha l'entusiasmo di un bambino e i pensieri di un uomo,
A chi vede nero solo quando è buio.
A chi sa guardare oltre il proprio giardino e non pensa solo a se stesso.

A chi riesce ancora pensare ai mali del mondo senza l'indifferenza di chi pensa che non sono problemi suoi.

A chi si indigna di fronte a coloro che uccidono in nome di "*Allah*".

A chi ha nel Cuore l'Amore universale e non solo il proprio egoismo.

A chi non aspetta Natale per essere migliore.

Decalogo della Convivialità

085

30-lug-12

#05107e

Maris Davis



- x **Educar-ci** ad una "*cittadinanza attiva*", dove tutti sappiano mettersi in gioco, ispirati soprattutto da una profonda "*etica della responsabilità*"
- x **Educar-ci** a prendere coscienza che non dobbiamo diventare "*tutti uguali*", ma sentirci e rimanere "*tutti diversi*", vivendo la diversità non come un pericolo, ma come una ricchezza.
- x **Educar-ci** a "*costruire ponti*" per tessere reti di relazioni che mirino unicamente alla realizzazione del "*bene comune*"
- x **Educar-ci** a una "*politica intesa come servizio*" e che sappia mettere sempre al primo posto i deboli.
- x **Educar-ci** a comprendere che ogni popolo è il frutto di un cammino "*plurale*" e che i simili di oggi erano i diversi di ieri, e i diversi di oggi saranno i simili di domani.

- x **Educar-ci** ad uno *"stile di vita semplice e sobria"*, rispettosa del creato, dove tutti abbiano il minimo indispensabile per una vita dignitosa.
- x **Educar-ci** a costruire città disarmate dalle violenze, dalle discriminazioni, dai pregiudizi, dalle paure, dalle solitudini.
- x **Educar-ci** assieme alle nuove generazioni a realizzare nazioni dove *"tutti possono sentirsi a casa"* e dove *"nessuno si senta straniero"*
- x **Educar-ci** a passare dalle brutalità dello slogan *"padroni a casa nostra"* alla cultura del *"siamo tutti cittadini del mondo"*
- x **Educar-ci** all'idea di città comode *"agorà"*, cioè piazza pubblica aperta a tutti, come spazio di relazioni che aiutano a creare una vera *"convivialità delle differenze"*

Le sette vergogne del mondo

Noi ne abbiamo aggiunta un'ottava, Diritti
senza responsabilità

086

#527afc

Maris Davis



Ricchezza senza lavoro

Piacere senza coscienza

Conoscenza senza virtù

Commercio senza morale

Scienza senza umanità

Adorazione senza sacrificio

Politica senza principi

Noi ne abbiamo aggiunta un'ottava

Diritti senza responsabilità

Imparare dai propri errori non è mai sbagliato

112

25-ott-11

#0caf13

Maris Davis



Nessuno di noi è perfetto, nessuno di noi è la certezza, e come il bambino che guarda il mondo con gli occhi stupiti dalla meraviglia, così noi dobbiamo guardare al nostro passato, ma solo per scoprire i nostri errori e non rifarli.

*Sciocco è colui che vuole avere
sempre ragione e non ascolta le
ragioni degli altri*

I Sette Segreti della Gioia

220

02-mar-15

#2aae7f

Maris Davis



- 1. Il Segreto della Libertà.** Non pensare a quello che pensano gli altri di te.
- 2. Il Segreto della Realtà.** Fai della tua vita un sogno senza riempire di sogni la tua vita.
- 3. Il Segreto della Bellezza.** Ama e accetta il tuo corpo, la vera bellezza è solo nel tuo Cuore.
- 4. Il Segreto dell'Amicizia.** Non giudicare, perché se cerchi un amico senza difetti resterai senza amici.
- 5. Il Segreto dell'Amore.** Regala Amore e Ama senza limiti perché l'Amore è tutto, e questo è tutto quello che devi sapere dell'Amore.
- 6. Il Segreto della Ricchezza.** Impara prima a dare e poi a ricevere, senza dimenticare

mai che la vera ricchezza parte sempre dal Cuore.

7. Il Segreto della Felicità. Pensa di meno, ama di più e sorridi sempre.

Decalogo per migliorare se stessi

E ricordatevi sempre che "*Un vincitore è semplicemente un sognatore che non si è mai arreso*" (Nelson Mandela)

246

15-dic-14

#45b41b

Maris Davis



Ecco un decalogo utile a tutti per migliorare se stessi:

- ◆ **Cambiare** quello che possibile migliorare.
- ◆ **Accettare** che alcune cose non possono essere cambiate con le proprie forze.
- ◆ **Distinguere** quello che può essere migliorato dal resto.
- ◆ **Riconoscere** gli aspetti positivi della vita, sia dal punto di vista etico che estetico.
- ◆ **Individuare** e non temere gli errori.
- ◆ **Saper risolvere** i problemi che si presentano.

- ◆ **Evitare** l'auto-commiserazione.
- ◆ **Controllare** l'egoismo, il narcisismo e l'ego-centrismo.
- ◆ **Pensare** in modo positivo.
- ◆ **Saper essere** di buon umore per poter comunicare gioia e umorismo.

Dieci chiavi per una vita più felice

800

12-ago-17

#c3d294

Maris Davis



Raggiungere la felicità non è impossibile

- ✓ **Dare.** Sii grato per quello che hai e finirai per avere di più. Concentrati su quello che ti manca e non avrai mai abbastanza.
- ✓ **Cura le relazioni.**
- ✓ **Fai attività fisica.**
- ✓ **Conosci.** Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia 20 oppure 80 anni. La più grande cosa nella vita è mantenere la propria mente giovane.
- ✓ **Provaci.** Solo così potrai realizzare i tuoi sogni ed essere felice.
- ✓ **Poniti degli obiettivi.** è questa la vera chiave della felicità.
- ✓ **Vivi le emozioni.**
- ✓ **Allenati alla resilienza,** è la capacità di resistere alle difficoltà della vita. Accettare quello

che non si può cambiare, rinnovarsi e ripartire. Il termine resilienza indica la capacità dei materiali di resistere agli urti senza rompersi, in psicologia è la capacità che hanno le persone di resistere alle difficoltà.

- ✓ **Impara ad accettare.**
- ✓ **Dai un senso alla vita.** Il vero scopo di ognuno di noi dovrebbe essere aiutare gli altri.

Cento Note

127

Note per una Sinfonia

Per un Mondo Migliore

Due parole, solo due parole per cercare quel
mondo migliore che è già dentro di noi,
"Etica e Altruismo"

000

15-set-16

#82b904

Maris Davis



Un Mondo Migliore è possibile

In questo mondo governato dai ricchi, dalle multinazionali, dalla finanza e da interessi sovranazionali più che dagli interessi della gente comune, è necessaria una rivoluzione delle idee che inizi dal basso, da ognuno di noi.

Dobbiamo rifiutarci di "comprare" quello che loro ci vogliono vendere: le loro idee del mondo, la loro versione della storia, le loro guerre, le loro armi, le loro falsità. Non dobbiamo per forza restare inquadrati nelle loro ideologie, nelle loro religioni e nelle tradizioni che ci opprimono e ci impediscono di pensare con la nostra testa.

Dobbiamo tornare bambini, uscire dai paradigmi in cui ci vogliono inquadrare, dobbiamo vedere il

mondo con speranza e credere in un "mondo migliore", dobbiamo smetterla di essere pecore che seguono a testa bassa un "duce".

Noi non siamo pecore sottomesse

Ricordatevi che noi siamo in molti e loro sono pochi. Ricordatevi che loro hanno bisogno di noi, più di quanto ne abbiamo noi di loro.

Un altro mondo, un "Mondo Migliore", non solo è possibile, ma sta già arrivando. Nelle giornate calme lo sento arrivare

Sogna distese azzurre

005

22-feb-12

#de4c6f

Maris Davis



Sogna distese azzurre che si protendono ad abbracciare l'infinito, tra la sabbia del mare i gigli bianchi piegati dal vento.

Sogna le barche variopinte che ritornano dalla pesca, accolte dalle donne festose dopo che la preghiera ha placato la tempesta.

Sogna le lampade assire che illuminano il buio per difenderti dalle tenebre della notte che tessono per te le tele del tormento.

Sogna me che ho valicato montagne per cercarti e ho osato sfidare il buio della notte per raggiungerti.

Sogna ancora di me quando il vento ti porterà il profumo delle rose del mio giardino, e ti farà sentire l'inebriante brivido dell'Amore.

Non smettere mai di sognare sogna ancora di me, sognami per sempre.

Fino a che l'aria danzerà

007

10-mag-15

#bb0853

Maris Davis



Fino a che l'aria danzerà al suono della tua voce e farai sembrare possibile l'impossibile e vivibile questa vita, e i tuoi occhi risplenderanno nell'acqua e brilleranno nel cielo.

Fino a quando troverò nelle tue parole le risposte che cerco e nel tuo bene lo stimolo pulsante a migliorarmi e saprò che tu, al di là di tutto, comunque ci sei.

*Fino ad allora, per me, avrà
senso la ricerca della felicità*

Sono cresciuta in un paese povero

**Dolce mare che sprigioni la tua forza dammi il
coraggio di affrontare anche le onde della Vita**

008

06-ago-13

#cb3407

Maris Davis



Sono cresciuta in un Paese povero dove il Sole incendia l'anima e il corpo.

Volevo la Libertà in un Mondo Libero, ma ho trovato la schiavitù.

Per troppi anni ho vissuto nelle stanze buie e senza Sole dove anche l'anima ti fa sentire "sporca" per quello che sei costretta a fare.

Un giorno raccontai al mondo la mia storia personale, e tutto il mondo ebbe pietà di me ma nessuno riuscì a salvarmi.

Nel buio ho trovato la mia Luce, la Speranza, colei che illumina la Strada della Vita.

Ti Voglio Bene Stella del mio Cielo, sei la Luce che soffierò nel tuo Cuore.

Un regalo per te ***(che sei la stella del mio cielo)***

010

11-nov-11

#84268d

Maris Davis



Ti regalo il Vento, perché con esso tu possa volare così il alto da toccare le Stelle.

Ti regalo il Sole, perché lui ti possa riscaldare nei giorni più freddi, e possa illuminare il tuo Cuore con la Luce della Speranza.

Ti regalo la Luna, potrai così vedere la Strada anche nelle notti buie.

Ti regalo l'Acqua, essa potrà rinfrescarti e dissetarti ogni volta che avrai sete.

Infine **ti regalo l'Amore**, ogni volta che avrai bisogno di dolcezza potrai sentire il calore del mio abbraccio. L'Amore ti darà forza e Gioia per proseguire il tuo cammino verso il Sogno della tua Vita. E quando mi chiamerai io sarò lì, in quel luogo del mio Cuore che si chiama Amore e apre le porte del Paradiso.

Seminerò i fiori dell'Amore lungo
il tuo cammino

Vorrei un Mondo

011

17-lug-14

#36fd3c

Maris Davis



Vorrei un mondo tutto mio, un mondo che vive nella pace, dove nessuno si sente solo e dove odio e rivalità non esistono.

Vorrei un mondo dove tutti gli uomini sono fratelli, dove la giustizia regni serena, e la tristezza scivola via dalle mani della gente.

Vorrei un mondo in cui la natura è amata e gli animali sono rispettati.

Vorrei un mondo pieno d'Amore, in cui la libertà di ognuno brucia come un fuoco che non si spegne mai.

Vorrei un mondo pieno di mille colori come un arcobaleno e con il cielo sereno.

Vorrei un mondo dove tutti i bambini si prendono per mano e si raccolgono in un grande girotondo.

Vorrei un mondo dove i giovani possano sognare il loro futuro e non solo improvvisare il loro presente.

Vorrei un mondo che sappia accogliere con dignità chi ha bisogno e che in campo di immigrazione sappia distinguere tra sfruttati e sfruttatori.

Vorrei un mondo dove è ancora possibile regalare sogni ai propri figli.

Vorrei un mondo pulito dalla sporcizia dell'uomo, dal degrado, dallo sfruttamento.

Vorrei un mondo senza guerre, violenze, soprusi, schiavitù, senza ingiustizie.

Vorrei un mondo dove i ricchi sono meno ricchi e i poveri meno poveri.

Vorrei un mondo dove si sente profumo di Pace.

*Questo è il mondo che vorrei,
pieno di luce, di fiori e prati verdi*

***Ogni dolore nasce da un infinito
Amore, ogni amore cresce sulle radici
di un antico dolore***

012

02-feb-13

#2b0cf7

Maris Davis



Vorrei essere un umile vaso di pietra, per custodire tutta la scienza del mondo.

Vorrei essere un semplice soffio di tramontana, per sussurrare amore all'orecchio di chi mi ama.

Sagge e pure sarebbero le mie parole, ma ho bevuto alla sacra fonte nel buio della foresta.

Ho attraversato il fuoco senza bruciarmi e con uno sguardo ho dominato il drago.

Sono la faccia scura della luna e sola attraverso la notte.

Ogni dolore nasce da un infinito amore, ogni amore cresce sulle radici di un antico dolore.

To you, world's woman *(A te, donna del mondo)*

013

02-ago-14

#c02a3c

Maris Davis



A te, donna del mondo

(Versione Italiana)

Prendi un sorriso e regalalo a chi non l'ha mai avuto.

Prendi un raggio di sole e fallo volare là dove regna la notte.

Prendi una lacrima e posala sul volto di chi non ha mai pianto.

Prendi il coraggio e mettilo nell'animo di chi non sa lottare.

Prendi la Vita e raccontala a chi non sa capirla.

Prendi la Speranza e vivi nella sua luce.

Prendi la bontà e donala a chi non sa essere buono ed infine scopri l'Amore e fallo conoscere a tutto il mondo.

To you, world's woman

(English Version)

Take a smile and give it to those who have not ever had.

Take a ray of the sun and foul fly where night reigns.

Get a tear and put it on the face of someone who has never cried.

Take a courage and put it in the souls of those who can not fight.

Take the Life and tell it to those who can not understand it.

Take Hope and live in its light.

Get the goodness and send it to people who can not be good and finally discover the Love and it known to the whole world.

Cogli la bellezza

015

13-ott-11

#fa9d56

Maris Davis



Cogli la bellezza nello splendore di un magnifico tramonto.

Cogli la bellezza nell'alba di un nuovo giorno.

Vivi la Bellezza in ogni suo attimo, essenza stessa delle cose più pure, più tenere.

Cogli la bellezza nel grembo di una madre, nella felicità che traspare dai suoi occhi.

Cogli la bellezza nell'innocente sorriso di un bambino e nel suo sguardo.

Cogli la bellezza nelle guancette rosse di una bambina che passeggia in un campo pieno di margherite.

Cogli la bellezza di una rosa appena sbocciata, nel pieno del suo fiorire.

Cogli la bellezza di un sentimento appena nato, difendilo con tutto il tuo amore e non esitare. Vivi ogni momento, ogni attimo e non lasciare che la tristezza distrugga la tua bellezza.

Cogli la bellezza nello sguardo di un amico.

Cogli la bellezza di mani che si intrecciano e si cercano.

Cogli la bellezza nei ricordi del passato, custodiscili e fanne tesoro.

Cogli la bellezza di quella mano tesa nel momento di difficoltà.

Cogli la bellezza, di sorrisi, abbracci e sguardi di persone che gioiscono con te, perché saranno loro la tua forza.

Cogli la bellezza di un tenero bacio simbolo d'amore e di affetto.

*Cogli la bellezza nell'essenza
stessa della vita*

La Donna (Semplicemente)

017

16-dic-15

#f448e5

Maris Davis



*La donna è nata dalla costola dell'uomo,
non dai piedi per essere calpestata, non
dalla testa per essere superiore, ma dal
costato per essere uguale, appena sotto il
braccio per essere protetta, dal lato del
Cuore per essere amata.*

Solo due cose sono infinite

Sono salita in cielo per raccogliere la luce di una stella e l'ho soffiata dentro al tuo cuore

018

07-nov-11

#17d9dd

Maris Davis



Solo due cose sono Infinite: l'Universo e la Stupidità umana. Dell'universo infinito non sono sicura, ma della stupidità umana ne sono certa.

Penso al traffico di armi per guerre senza senso.

Penso al traffico di esseri umani per rendere schiavi uomini, donne e bambini.

Penso all'uomo che distrugge il Mondo e la sua Natura (*ogni minuto nel mondo vengono abbattute foreste pari ad un campo di calcio*).

Penso a chi uccide in nome dell'appartenenza religiosa, o in nome dell'appartenenza etnica, o per le ricchezza del sottosuolo.

Penso, penso e penso ancora, ma è forse è meglio che non pensi troppo. È molto meglio regalare al Mondo un po' di **Speranza**.

Africa

022

07-nov-11

#90fe41

Maris Davis



L'**Africa** è un continente troppo grande per poterlo descrivere. È un oceano, un pianeta a sé stante, un cosmo vario e ricchissimo. È solo per semplificare e per pura comodità che lo chiamiamo **Africa**.

A parte la sua denominazione geografica, in realtà l'Africa non esiste. **Africa** è nel cielo, nella terra e nella gente.

La gente si muove lenta ma ti smuove il cuore, ti scuote l'animo. Qualunque cosa tu sia, ferro o argilla, l'**Africa** ti plasma. **Africa** è la paura e la certezza, il coraggio e l'incoscienza.

*Africa, sprofondi nel vuoto
quando capisci che è Africa*

(da "Ritorno a Benin City 2008")

Risorgi da ogni dolore più forte di prima

023

27-feb-12

#7aec90

Maris Davis



Risorgi da ogni dolore più forte di prima, lava la tua anima lacrima dopo lacrima.

Vivi la tua vita sempre

Vivi la tua vita sempre da guerriero vincente offrendo il tuo cuore come scudo infuocato.

Ama di più te stesso perché così ti sentirai più forte per affrontare tutte le battaglie della vita.

Con amore hai offerto il tuo cuore, il vuoto che ora rimane dentro di te lo colmerà l'amore di chi ti sta vicino.

Risorgi da ogni dolore più forte di prima

Lava la tua anima lacrima dopo lacrima

Breve storia di una ragazza con tanti sogni

024

23-nov-13

#9e172a

Maris Davis



Nacque una bambina, là dove la terra è assetata, là dove gli uomini bianchi rubano le ricchezze del sottosuolo dell'Africa, là dove uomini senza scrupoli inquinano, uccidono, e fanno le guerre.

Nacque buona e con la curiosità di scoprire il mondo. Si guardò intorno e scoprì che il mondo in cui era nata è fatto di fame, morte e miseria.

Fu vestita di stracci. Un giorno gli raccontarono di un mondo più bello, al di là del mare.

Dove il cibo era tanto da essere gettato in grossi bidoni. Dove si poteva lavorare, dove c'era la libertà e il benessere. Pensò che poteva prendere per sé quel cibo scartato, e per arrivarci attraversò il deserto e soffrì la sete.

Lasciò la sua famiglia e le sue poche cose per un passaggio verso l'altro mondo. Viaggiò di notte, stipata in una carena, vide partorire bambini morti, vide morire i suoi giovani compagni, vide altre donne che venivano violentate, e pensava a quanto lontana era adesso la sua famiglia, ebbe freddo e paura di morire.

Giunse viva all'altro mondo ma fu incriminata per aver toccato quella terra senza permesso, le fu consegnato il foglio di via, e allora fuggì.

Non trovò cibo, ma solo altra disperazione, e fu costretta a fare cose che mai avrebbe pensato di fare nella sua vita.

Le speranze in frantumi, gli affetti lontani, la fortuna di quei passanti indifferenti e il dolore di sentirsi punita dalla vita gli indurirono il cuore.

E tanta fu la sofferenza che divenne rabbia, poi dolore, poi rassegnazione. Si mise a piangere, pensando alla sua famiglia e al luogo dove era nata.

Trova il tempo

025

20-mag-14

#264fd7

Maris Davis



Trova il tempo per riflettere, è la fonte della forza.

Trova il tempo di giocare, è il segreto della giovinezza.

Trova il tempo di leggere, è la base del sapere.

Trova il tempo di essere gentile, è la strada della felicità.

Trova il tempo di sognare, è il sentiero che porta alle stelle.

Trova il tempo di amare, è la vera gioia di vivere.

Trova il tempo di essere contento, è la musica dell'anima.

Africa mia

027

19-feb-17

#326f62

Maris Davis



Africa sei la mia difesa, Africa sei la mia ragione,
Africa sei la mia bellezza, Africa sei la mia debo-
lezza.

Ti Amo Africa mia, non ti nascondere al mio
sguardo. Ti penso da lontano, cerco il tuo sorriso,
ma trovo le tue lacrime.

Africa non essere triste, Africa non nascondere
la tua bellezza, lo sono qui per difendere le tue
ragioni, lo sono qui per combattere chi ti sfrutta.

Africa io sono qui, ti Amo Africa mia

*Un sorriso è un regalo che
non negherò mai a nessuno*

030

23-mag-12

#880316

Maris Davis



Un Sorriso non risolve i problemi, ma dà la giusta carica per proseguire nel cammino della Vita.

Un Sorriso non cancella il dolore, ma dà sollievo ad un Cuore spezzato.

*Un Sorriso è il regalo che non
negherò mai a nessuno*

Pensiero Positivo

032

21-nov-14

#30a938

Maris Davis



Se pensi di essere sconfitto lo sei.

Se pensi di non osare non lo farai.

Se vuoi vincere, ma pensi di non farcela, è quasi certo che non ce la farai.

Se pensi che perderai, hai già perso.

Perché fuori nel mondo tutti sanno che il "Successo" inizia con la "Volontà" dell'individuo, e quindi anche la tua Volontà, e con il tuo Coraggio.

Tutto dipende dallo stato mentale.

Se pensi di essere un perdente lo sei. Per crescere hai bisogno di pensare in grande, hai bisogno di essere sicuro di te per affrontare la strada verso il successo.

La battaglia della vita non è sempre a favore della persona più forte o più veloce, ma prima o poi a vincere è colui che sa di potercela fare.

Fortunato è colui che

037

04-feb-17

#de5e03

Maris Davis



Fortunato è colui che trasforma il dolore in sorriso, la stanchezza in allegria, la sconfitta in sfida

Fortunato è colui che vive sfidando la vita nella sue parti peggiori e le rende migliori

Fortunato è colui che la vita non la vive come sconosciuto ma da essa si fa riconoscere

A te donna ***(che hai subito violenza)***

040

26-nov-15

#218528

Maris Davis



Per tutte le violenze consumate su di Te,
Per tutte le umiliazioni che hai subito,
Per la tua dignità che ti è stata rubata,
Per il tuo corpo che uomini senza amore hanno
comprato,
Per la tua intelligenza che è stata calpestata,
Per l'ignoranza in cui ti hanno lasciata,
Per la libertà che ti è stata negata,
Per la bocca che ti hanno tappato,
Per le ali che ti hanno tagliato.

***In piedi signori uomini, davanti a
voi una Donna***

E poi fate l'Amore

041

07-giu-11

#e94154

Maris Davis



E poi fate l'Amore, niente sesso solo Amore. E con questo intendo baci lenti sulla bocca, sul collo, sulla pancia, sulla schiena. I morsi sulle labbra, le mani intrecciate, e occhi dallo sguardo languido.

Intendo abbracci talmente stretti da diventare una cosa sola, corpi incastrati e anime in collisione, carezze in posti proibiti, vestiti tolti insieme alle paure, baci sulle debolezze, sui segni di una vita che fino a quel momento era stata un po' sbagliata.

Intendo dita sui corpi, creare costellazioni, inalare profumi, cuori che battono insieme, respiri che viaggiano allo stesso ritmo, e poi sorrisi sinceri dopo un po' che non lo erano più.

Ecco, fate l'Amore senza vergognarvi, perché l'Amore è un capolavoro, e voi gli artisti.

Ecco, fate l'Amore, ma senza
dimenticare mai che l'Amore

NON si "Rubà"

NON si "Vende"

NON si "Compra"

ma si DONA

Ho imparato che

044

25-gen-12

#8f4144

Maris Davis



- x **Ho imparato che** nessuno è perfetto, finché non ti innamori.
- x **Ho imparato che** la vita è dura, ma io di più.
- x **Ho imparato che** le opportunità non vanno mai perse. Quelle che lasci andare tu, le prende qualcun altro.
- x **Ho imparato che** quando serbi rancore e amarezza, la felicità va da un'altra parte.
- x **Ho imparato che** bisognerebbe sempre usare parole buone, perché le parole volano ovunque.
- x **Ho imparato che** un sorriso è un modo economico per migliorare il tuo aspetto.
- x **Ho imparato che** non posso scegliere come mi sento, ma posso sempre farci qualcosa.

- x **Ho imparato che** quando tuo figlio appena nato tiene il tuo dito nel suo piccolo pugno, ti ha agganciato per la vita.
- x **Ho imparato che** tutti vogliono arrivare in cima alla montagna, ma tutta la felicità e la crescita avvengono mentre la scali.
- x **Ho imparato che** bisogna godersi il viaggio, e non pensare solo alla meta.
- x **Ho imparato che** è meglio dare consigli solo in due circostanze, quando sono richiesti e quando da essi dipende la Vita.

*Ho imparato che meno tempo
spreco più cose faccio*

Migliorare se stessi e la 13^a pietra

Nel XVI secolo Tommaso Moro scriveva le stesse cose che sono sempre state i principi fondanti della mia vita

046

15-dic-14

#d04be1

Maris Davis



Ci sono persone che quando le incontriamo ci danno la carica, sono solari, infondono fiducia, insomma sono persone positive. Io chiamo queste persone come quelle che possiedono la "**13^a pietra**" ovvero hanno in se l'Atteggiamento Mentale Positivo (**ATM**).

È risaputo che rapportarsi agli altri attraverso un "*Atteggiamento Mentale Positivo*" ci favorisce nell'aver successo nella vita, nel lavoro e negli affetti. Al contrario le persone negative, pessimiste per natura, sono quelle che dicono sempre "*non ho tempo*", "*vedremo più tardi*", "*non posso*", "*è impossibile*", e queste persone sono quelle che si lamentano in continuazione della loro condizione.

Migliorare se stessi è sempre possibile, basta volerlo. Migliorare se stessi non significa necessariamente migliorare la propria condizione economica. Migliorare se stessi è semplicemente la consapevolezza di avere dentro di noi e di possedere la "**13^a pietra**".

Migliorare se stessi è anche leggere libri come quello che ho appena finito di leggere "*Preghiere della Torre*" di Tommaso Moro. Tommaso Moro è un santo martire della Chiesa Cattolica, visse in Inghilterra al tempo di Enrico VIII (*tra il XV e il XVI secolo*). Uomo di cultura, raffinato politico, insomma un letterato. Si rifiutò di riconoscere il Re di Inghilterra come capo della Chiesa Anglicana e di disconoscere la supremazia del Papa di Roma, e per questo motivo fu decapitato.

Sono molto curiosa, mi piace la storia in genere, ma in particolare mi piace la storia medioevale europea, e quindi, anche per approfondire la conoscenza dell'italiano, leggo autori medioevali, e così ho ritenuto interessante conoscere più da vicino gli scritti di Tommaso Moro, e nel suo libro "*Preghiere della Torre*" ho ritrovato molti principi applicabili anche a noi stessi oggi.

Ecco ciò che mi ha colpito:

"Vorrei avere la forza di cambiare le cose che posso migliorare, Vorrei possedere la pazienza di accettare quelle che non posso cambiare, ed

infine vorrei la saggezza di conoscere la differenza tra le une e le altre"

E poi ancora:

"Vorrei un'anima che abbia gli occhi per riconoscere la purezza e la bellezza, Vorrei avere il dono di sorridere anche per le piccole gioie della vita, ed infine vorrei essere strumento per regalare gioia e speranza agli altri"

Confesso, prima di adesso non sapevo che Tommaso Moro, nel XVI secolo, scrivesse le stesse cose che sono sempre state i principi fondanti della mia vita.

Siamo le sentinelle del silenzio

047

02-dic-13

#184f8b

Maris Davis



Tu, uomo. Taci!

Noi Donne siamo le sentinelle del silenzio. Siamo farfalle notturne, e tu non vedi che una nostra breve parabola sotto i tuoi potenti riflettori.

Chiudi gli occhi o guarda. Non gettarci addosso gli occhi solo per gioco, guardaci dentro o volta la testa.

Se desideri la sapienza, inchiodaci al tuo cuore.

Non facciamo nulla di male, non siamo qui invano.

Tu Donna sei una dolce creatura. La tua bellezza è un nome in traducibile e sconfinato. È l'eleganza di una rosa che nasce, l'affusolarsi delle tue gambe aeree come steli assolati, il disegno nobile e artista delle tue mani sottili, è la tua bocca carnale e sconosciuta che si chiude, e si schiude, è il tuo sguardo che si perde nel tempo.

Farfalla sofisticata e semplice, la tua bellezza è una vecchia foto senza tempo sulla quale fluisce il desiderio come giovane acqua dalla fonte, come sangue da una ferita incolmabile.

Tatanga Mani e un Mondo Migliore

Vi è molto di folle nella vostra cosiddetta "*civiltà*"

048

23-ago-14

#6f8d1d

Maris Davis



Come pazzi voi uomini del civile occidente correte dietro al denaro fino ad averne così tanto che non potete nemmeno spenderlo tutto in una vita.

Voi saccheggiate i boschi e la terra, sprecate le risorse naturali di questo bellissimo pianeta come se dopo di voi non venisse più alcuna generazione che ha altrettanto bisogno di tutto questo.

Voi rubate le risorse dell'Africa e vi arricchite alle spalle di un popolo che avete "*tradito*". Voi con la scusa di portare la vostra *civiltà* avete "*rubato*" i sogni di milioni di bambini, provocato guerre e distruzioni, schiavizzato generazioni intere di africani che vi avevano ospitato come fratelli.

Voi parlate sempre di un "*mondo migliore*" ma poi costruite armi sempre più potenti per poter distrug-

gere il mondo che ora avete. Armi che poi vendete ai criminali che uccidono donne e bambini, che bruciano chiese, che massacrano interi popoli.

Noi africani ringraziamo di cuore la "*vostra civiltà occidentale*", ma è giunto il momento che ve andiate dalla nostra Africa, che la smettiate di rubare le nostre ricchezze, che la smettiate di fornire armi ai dittatori che opprimono i nostri popoli.

Le guerre rubano i sogni

Dedicata a tutti i bambini innocenti che
muoiono a causa delle guerre

049

18-lug-14

#ecdc6f

Maris Davis



Giaci tra la polvere in una terra sconosciuta, hai perso i tuoi anni più belli, il tuo sorriso racchiuso in una foto.

Il tuo bel viso non avrà rughe, i tuoi capelli non saranno mai bianchi come la neve, il tempo per te si è fermato.

Le guerre rubano i sogni come rubano la vita. Quei sogni strappati al tuo cuore, quella vita finita per qualcosa che non hai capito.

L'ultima carezza non l'hai avuta dalla mano che ti cullava, ma dalla polvere che scivolava sul tuo viso, dove resterà un'eterna giovinezza. Ma tu continua a sorridermi.

Ho chiesto. Semplicemente

050

18-giu-14

#0f69e3

Maris Davis



Ho chiesto al Sole di illuminare il mio Cuore, ma il Sole mi ha detto No.

Ho chiesto alle Stelle di indicarmi la strada verso i sogni più belli, ma le Stelle mi hanno detto No.

Ho chiesto alla Luna di regalarmi l'Amore, ma la Luna mi ha detto ancora No.

Ho chiesto agli Angeli di poter ballare con me nei prati azzurri del Cielo, ma anche gli Angeli mi hanno detto No.

Disperata, **ho chiesto al mio "passato"** di andare via dalla mia Vita, ma quel "passato" mi ha detto No.

Piangente **mi sono rivolta al Vento** per chiedere di guidarmi verso la Speranza, la risposta è stata ancora un No.

Poi il Silenzio mi ha risposto. Avevo chiesto ciò che avevo già, ma che non sapevo di avere.

Meta, Progetto, Azione

051

21-lug-14

#8fb980

Maris Davis



Meta

Una semplice parola per dire di un obiettivo da raggiungere, di un sogno da realizzare, o anche di un piccolo traguardo da perseguire, ma la meta è soprattutto il punto di arrivo delle nostre aspirazioni di vita. Quello che vorremmo avere, quello che vorremmo diventare.

Non ho mai conosciuto nessuno che non volesse migliorare la propria condizione economica, che in qualche modo non aspirasse a migliorare il suo tenore di vita. Ecco, questa è una meta: garantire a se stessi e ai propri cari un futuro sereno e senza problemi.

Progetto

Stabilita una meta da raggiungere dobbiamo pianificare le azioni che servono per arrivare a quella meta attraverso il nostro lavoro. Non porta a nulla

avanzare a testa bassa senza un "progetto". Significa sbagliare, tornare indietro, fermarsi e quindi vanificare i nostri sforzi. Sarebbe come se un architetto costruisse il suo edificio senza mai averlo disegnato sulla carta, senza mai averlo "progettato".

Il progetto è sapere esattamente quello che deve essere fatto, come deve essere fatto e soprattutto come dobbiamo agire per realizzare "Il nostro Progetto". Il progetto è la strada che ci condurrà alla meta.

Azione

Semplicemente è l'arte del fare, l'arte dell'agire. Noi materialmente dobbiamo percorrere quella strada, nessuno potrà farlo al nostro posto, dobbiamo farlo noi stessi. Dobbiamo eseguire "Il nostro Progetto" punto per punto.

Agire significa non rimandare a domani, a quando avrò tempo o magari a tempi migliori. Agire significa telefonare, se devo telefonare; andare a un appuntamento, se ho un appuntamento, partecipare agli incontri, imparare, ascoltare, parlare.

Chi non fa nulla non ha nulla, ma colui che, al contrario, fa "qualcosa" e agisce secondo un progetto, certamente raggiungerà la propria indipendenza economica.

Ogni giorno con le nostre azioni, con il nostro operare, con il nostro agire, dobbiamo fare almeno un passo sulla strada che ci permette di raggiungere la meta, altrimenti il nostro sogno resterà per sempre semplicemente un sogno. Se al contrario agiamo seguendo un progetto, e quindi percorriamo quella strada, passo dopo passo, con tenacia e determinazione, allora sì che avremo modo di "Vivere il nostro Sogno".

Pensa a una meta da raggiungere, pensa al tuo sogno. Metti nero su bianco e pianifica le cose che devi fare affinché il tuo Sogno possa diventare realtà.

**Fai un progetto, e poi devi
semplicemente passare all'azione**

Mentre (dedica all'Africa)

052

12-apr-15

#70ebd4

Maris Davis



Mentre ringrazio Dio per la vita che mi ha dato, mi dicono che non vivrò a lungo perché sono nata dove si muore per malattie banali o perché ci sono guerrieri che vogliono la mia vita ad ogni costo.

Mentre ringrazio voi presidenti dei paesi occidentali, per la campagna anti-corruzione che fate nel mio paese, mi dicono che molti dei soldi rubati dai governatori e presidenti del mio paese stanno ancora nelle banche dei vostri paesi, e noi moriamo di fame.

Mentre ringrazio voi per gli aiuti umanitari che vengono dai vostri paesi, mi dicono che le bombe e le armi che ci distruggono arrivano anche loro dal vostro occidente.

Mentre non riesco a capire perché non abbiamo né latte né altri prodotti agricoli da consumare, mi dicono che esistono dei paesi che buttano questi pro-

dotti in eccedenza per una cosa che si chiama "politica economica".

Mentre gioisco per l'accordo di pace fatto nel mio paese tra i governatori e i ribelli, mi dicono che nei paesi intorno sono scoppiate altre guerre civili che proprio voi occidentali avete provocato.

Mentre mi meraviglio del fatto che si sta cercando di conquistare un altro pianeta, mi dicono che la terra già conquistata sta perdendo un intero continente, l'Africa

Si, sono folle

054

15-apr-14

#c879b7

Maris Davis



Si, sono folle

E quando mi diranno "**tu sei folle**" io
risponderò "**SI**"

Ma non sarò mai troppo folle

Perché è folle solo chi

Smette di **Osare**

Smette di **Creder**e

Smette di **Sperare**

Tre Cose (nella vita che)

055

14-feb-14

#4e8198

Maris Davis



Ci sono tre cose nella vita che

Non tornano mai indietro

le Parole, il Tempo, le occasioni perse

Possono distruggerti

le Bugie, l'Orgoglio, la Gelosia

Non dovresti mai perdere

la Pazienza, la Speranza, l'Onestà

Hanno un valore inestimabile

la tua Vita, l'Amore, l'Amicizia

Anche oggi possiamo

060

28-nov-13

#473e0f

Maris Davis



*Gioire per la bellezza di ciò che ci è
stato donato*

Sognare un mondo migliore

Abbracciare chi ha bisogno di un sorriso

*Aprire il nostro Cuore a tutti coloro che
ci chiedono solo una carezza*

*Anche oggi possiamo regalare la
Speranza*

Vorrei averti ancora con me

062

23-ott-12

#9d88d6

Maris Davis



Vorrei averti ancora con me, mentre mano nella mano contiamo le stelle del cielo.

Vorrei averti ancora con me, mentre accarezzi il mio seno morbido e sfiori i miei capezzoli.

Vorrei averti ancora con me, mentre accarezzandomi il viso mi sussurri "*ti amo*".

Vorrei averti ancora con me, mentre mi riveli di esserti dimenticato il nostro anniversario.

Vorrei averti ancora con me, quando ogni tuo bacio si trasforma in un'ora d'amore.

Vorrei averti ancora con me, per dirti quello che non ti ho mai detto.

Vorrei averti ancora con me, perché mi manchi troppo.

Grazie per tutto l'Amore che mi hai regalato.

Ascolto il silenzio e chiudo gli occhi per vedere il tuo viso.

Ascolto il silenzio nelle lunghe notti ormai solitarie senza di te, ma riesco ancora ad abbracciarti.

Ascolto il silenzio e sento che il mio Angelo è ancora vicino a me.

*Ora so che sei ancora con me,
per sempre*

Le Tre Parole

(Volontà, Coraggio, Speranza)

064

14-feb-13

#ffa1b8

Maris Davis



La Vita è una maratona, a sta a te scegliere se vuoi vivere attraversando le insidie emozionanti di un sentiero in un bosco oppure al chiuso nella piatta sicurezza di una palestra.

Volontà

Quella forza determinante per operare quotidianamente nelle piccole cose, nei piccoli fatti quotidiani, ma che sono indispensabili passi verso il raggiungimento della nostra meta finale, il nostro obiettivo. Volevo essere ciò che sono, ma per essere ciò che sono ogni giorno ho dovuto affrontare la mia "pigritia", e la Volontà è semplicemente affrontare la pigritia e il "non" agire. Anche un maratoneta fa un passo alla volta, dalla partenza per raggiungere l'arrivo. Ogni singolo passo lo fa avvicinare sempre di più alla sua meta: il traguardo.

Coraggio

Per me è quella determinazione interiore di fare scelte, anche difficili e impopolari. Scelte che per gli "altri" possono sembrare assurde, sbagliate, controcorrente, ma che a te rendono felice. Vivere nel grigiore del comune sentire non è come vivere nello splendore della consapevolezza di essere "Speciale", unico e irripetibile. Lanciarsi da un aereo richiede coraggio, attraversare il deserto a piedi richiede coraggio, ma il coraggio è anche "sognare" un mondo pieno d'Amore.

Anche un maratoneta ha fatto una scelta, in pochi farebbero una simile fatica, ma lui con determinazione si allena e si prepara a fare quei 42 km. e 195 metri, magari solo per la felicità personale di averlo fatto e di aver raggiunto il traguardo.

Speranza

Speranza è guardare al futuro con ottimismo, speranza è saper superare ostacoli e difficoltà, speranza è non arrendersi mai, speranza è saper guardare gli altri con gli occhi della fede, speranza è vedere il sole anche quando piove, speranza è il sorriso di un bambino. La Speranza è vivere serenamente. La Speranza è saper guardare al di là e vedere il positivo che viene dopo. La Speranza è vedere la felicità che pervaderà la nostra esistenza.

Guai a quel maratoneta che non
ha speranza, perché non saprà
superare i momenti difficili della
sua corsa verso il traguardo

La mia Patria parte dal mio Cuore

065

12-apr-12

#fb9435

Maris Davis



Amami senza paura, abbi fiducia in me senza farmi domande, chiedimi senza pretendere, abbandonati a me senza restrizioni, accettami senza cambiare, desiderami senza inibizioni.

(Versione Italiana)

La mia Patria parte dal mio Cuore e arriva chissà dove, senza confini e senza barriere.

Il mio corpo galleggia nel mondo e il mio respiro è uno zingaro che viaggia e si confonde con quello di un altro.

(English Version)

My country part of from my heart and get somewhere, without borders and barriers.

My body floats in the world and my breath is a gypsy who travel and is confused with that of another.

Tu donna africana

066

13-feb-15

#79dc4c

Maris Davis



lo non so cosa pensi, **tu donna africana**, quando il tuo uomo parte per una terra lontana.

lo non so, **tu donna africana**, cosa possa provare quando vedi i tuoi figli crescere e sperare.

lo non so cosa pensi, **tu donna africana**, mentre cammini andando a prendere l'acqua per i tuoi bambini.

lo non so cosa provi, **tu donna africana**, quando vedi il sole che tinge di rosso tutta la savana.

lo conosco la tua paura, la tua rabbia e il tuo dolore quando ti picchiano, quando ti violentano, quando ti obbligano a lavorare, o quando ti fanno diventare una "schiava sessuale".

Ora che sono una donna libera per me è facile sia parlare che pensare, mentre tu donna africana, ogni giorno devi continuare a lottare.

Si, io conosco tutto questo,
perché anch'io sono una donna
africana

Con il denaro ***(non puoi comperare tutto)***

067

21-ott-12

#f05be0

Maris Davis



Con il denaro puoi comprare un'abitazione ma non il focolare domestico.

Con il denaro puoi comprare un orologio ma non il tempo.

Con il denaro puoi comprare un letto ma non una bella dormita.

Con il denaro puoi comprare un libro ma non la conoscenza e la cultura.

Con il denaro puoi comprare un medico ma non la salute.

Con il denaro puoi comprare una posizione sociale ma non il rispetto.

Con il denaro puoi comprare sangue ma non la vita.

Con il denaro puoi comprare sesso ma non l'amore.

Crescere

068

03-lug-14

#fcd5a3

Maris Davis



Crescere vuol dire avere il coraggio di non strappare le pagine della nostra vita ma semplicemente voltare pagina.

Crescere significa riuscire a superare i grandi dolori senza dimenticare.

Crescere significa avere il coraggio di guardare il mondo e di sorridere.

Crescere significa guardarsi indietro e abbracciare i ricordi senza piangere.

Crescere è saper distinguere la realtà dai sogni.

Crescere è sapersi rialzare dopo una caduta.

Non tutti hanno voglia di crescere, forse perché sono consapevoli delle difficoltà che incontreranno crescendo.

In questa lotta per la Vita

069

24-ago-15

#6d7bed

Maris Davis



In questa lotta per la vita, mentre la gente comune si annoia nella sua povera vita ci siamo noi che vaghiamo nei luoghi della povertà, ed incontriamo persone che condividono l'amore per quegli sprazzi di vita che sono rimasti, sorridono e gli occhi brillano con una luce unica di chi sa cosa vuol dire rischiare di perdere tutto per un destino beffardo e bastardo.

L'importante è essere felice oggi, perciò riempi il cuore di gioia e fanne la scorta per quando le giornate saranno più grigie.

A te che ti svegli la mattina col broncio e senza un sorriso.

A te che ti lamenti per gli impegni della giornata.

Per te donna che ti lamenti se non hai trovato il capo che cercavi.

A voi lavoratori che la mattina sbuffate per andare al lavoro.

Per te che come hai due soldi devi assolutamente soddisfare ogni tuo desiderio spendendo ogni centesimo per poi lamentarti che non ci sono soldi.

A voi io auguro un buon giorno. Siete i ben accetti nel mio mondo dove la follia diviene quotidianità, dove la mattina ci si sveglia col sorriso, si fanno i conti di ciò che ti fa male e si sorride al mondo, dove non si può lavorare perché il nostro lavoro ora è affrontare gli ostacoli.

Dove vivere diviene la priorità, dove si fa amicizia con qualcuno che casualmente è inciampato nello stesso percorso e si comprende come la vita è fatta di cose povere e umili, dove si trova sempre un assoluto equilibrio, un senso di pace e di gratitudine verso una condizione che meno lo meriterebbe.

Che colpa abbiamo noi

074

03-nov-13

#305c47

Maris Davis



Che colpa abbiamo noi se siamo nati in posti della Terra che non abbiamo scelto.

Che colpa abbiamo noi se il posto dove siamo nati si chiama Africa.

Che colpa abbiamo noi se il nostro papà è un allevatore di bestiame piuttosto che un affermato dottore.

Che colpa abbiamo noi se la nostra sala parto si chiama "*campo profughi*".

Che colpa abbiamo noi se i primi suoni che abbiamo udito nella vita erano quelli di bombe, mitra e fucili.

Che colpa abbiamo noi se la prima parola che abbiamo imparato è "*nemico*".

Che colpa abbiamo noi se per un po' di acqua dobbiamo scavare nella terra o fare molti chilometri per andare in un pozzo.

Che colpa abbiamo noi se per mangiare dobbiamo aspettare il giorno fortunato nel quale riso e fagioli vengono lanciati da un aereo amico.

Che colpa abbiamo noi se i nostri giocattoli sono proiettili, bombe a mano e mine inesplose.

Che colpa abbiamo noi se l'unica giostra che conosciamo si chiama "bunker".

Che colpa abbiamo noi se i nostri amici inseparabili si chiamano dissenteria, malaria e colera, amici che fanno di tutto per non lasciarci mai soli, neanche per un giorno.

Che colpa abbiamo noi se la parola vaccino per noi esiste solo nelle favole.

Che colpa abbiamo noi se ci hanno convinti che, se vogliamo vivere, qualcun altro (*il nemico*) deve morire.

Che colpa abbiamo noi se nonostante la mancanza di cibo e d'acqua siamo "cresciuti" molto in fretta ugualmente, diventando adulti solo a quattro anni.

*Che colpa abbiamo noi se siamo
bambini africani*

Per tutte le parole che non ti ho mai detto

075

02-gen-11

#933221

Maris Davis



Sognare è pensare all'Amore, l'Amore è un dono da condividere.

Per le parole che avevo nel Cuore e che non ho avuto il coraggio di dirti, per la Gioia che mi hai regalato, per i miei silenzi prolungati, ti chiedo scusa.

Per il dolore che mi assale ogni volta che penso che un giorno potrei perderti.

Nel Mondo esiste: la morte ma anche la vita, la povertà ma anche la ricchezza, la guerra ma anche la pace, la libertà ma anche la schiavitù.

Nella mia Vita ho visto la povertà, la schiavitù (*personale*), e la guerra.

Dio, quanto ho pregato per tutte quelle morti.

Si. La schiavitù: delle donne, dei bambini, dei poveri, di chi darebbe la vita per un pezzo di pane, per una coperta, per un tetto e una casa.

Il mio Cuore non mi appartiene più. Significa che per me sei speciale, e ti ho donato il mio cuore, e desidero condividere con te il mio amore.

Non dimenticarti di Sognare, non spegnere la luce della Speranza, se incontri un ostacolo affrontalo, con Coraggio, e vai incontro al tuo sogno con Volontà.

Nel mio cuore c'è il Sole, il Sole alimenta la mia Speranza, la Speranza mi suggerisce solo un pensiero: non mi arrenderò mai al destino.

*Combatterò con Coraggio, non mi
farò mai vincere perché la mia
Volontà è troppo forte*

Un giorno il destino

076

07-giu-15

#5f4b1d

Maris Davis



Un giorno il destino mi chiese di abbandonare la mia vita, le mie sicurezze di ragazza, la mia famiglia, la mia terra, i miei amici, e io chiesi perché avrei dovuto affrontare l'ignoto per perdere per sempre tutto ciò che amavo.

Ma il destino mi aiutò a scegliere, anzi mi costrinse a scegliere, prima che potessi dire qualcosa il mio papà mi aveva già "venduta", a dei signori eleganti. Essere venduta dal proprio "padre" solo perché ero la prima figlia "femmina", questo era il mio destino ??

Quando penso a quei giorni di 25 anni fa spesso "piango", a tutto il "brutto" che Dio mi ha fatto attraversare, ai tanti giorni di buio, a tutte le stanze senza sole in cui sono stata rinchiusa, alle violenze di uomini balordi che volevano solo il corpo, allora maledico il Dio che mi ha fatto nascere.

Poi la Speranza mi ha fatto vedere una "luce" lontana che mi ha fatto rinascere, allora penso perché il Dio dell'Amore ha permesso la mia sofferenza, credevo in lui, e lui mi ha tradita, perché ha permesso di farmi soffrire così tanto e per così tanto tempo.

Adesso, venti anni ci sono voluti per capire che Dio non esiste, ci sono solo tanti "dei" che ci "rubano" la felicità, che ci "rubano" le nostre sicurezze.

Come ha potuto il Dio della Gioia in cui credevo farmi attraversare tanta sofferenza, come ha potuto il Dio dell'Amore permettere ai cristiani del mondo di soffrire così tanto in nome di un altro "Dio" che si chiama "vendetta".

No, io non potrò mai più credere ad un solo Dio. Io credevo nel Dio dell'Amore, ma ora so che il Dio dell'Amore permette al Dio dell'Odio di "uccidere" e massacrare chi crede in lui.

E un giorno il mio destino mi obbligherà a soffrire di nuovo, perché più di venti anni fa ho scoperto che il destino degli altri si può "vendere". Se esistesse un solo Dio non permetterebbe a nessuno di "vendere" il destino degli altri.

Vedo il Dio dell'Islam che "uccide" chi non crede in lui, come fa un "Dio" ad uccidere ??

Vedo il Dio dei cristiani che permette ai seguaci di un altro Dio di uccidere, come fa un Dio a permettere la "sofferenza" a chi crede in Lui ??

NO, non può essere. Dio NON esiste, le religioni sono il più grande inganno della Storia

Datemi un Sogno in cui vivere

078

17-ott-10

#486b03

Maris Davis



Datemi un Sogno in cui vivere perché la realtà mi sta opprimendo.

I recenti fatti di cronaca, la violenza verso donne indifese, colpevoli solo di essere mogli e madri, belle ragazze, o magari straniere, mi hanno scosso. Ma i casi di cronaca, nel loro tragico epilogo, sono purtroppo solo la punta di un iceberg. Tante ragazze e donne subiscono violenza, fisica, sessuale, psicologica, ogni giorno decine e decine di casi che non hanno l'onore delle cronache, ma che sono ugualmente gravi.

Ogni volta che sento parlare di queste violenze penso alle tante ragazze nigeriane "costrette" a prostituirsi sui marciapiedi d'Italia, le famose Ragazze di Benin City, che Dio le aiuti a trovare il coraggio di denunciare i loro "persecutori".

Ogni volta che sento parlare di queste violenze penso un po' anche a me stessa, al mio passato, so esattamente quello che si prova a subirle.

Vorrei vivere in un "Mondo da Sogno", senza violenze, senza guerre, nella pace assoluta, nella pienezza della gioia, ma forse, sto solo sognando il Paradiso

Sorridi Donna

079

03-nov-15

#1612bf

Maris Davis



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 i naviganti sperduti.

Il tuo sorriso sarà un bacio di
mamma, un battito di ali, un
raggio di Sole

Il mio Arcobaleno

080

30-giu-11

#f4d468

Maris Davis



Vivere o morire non faceva nessuna differenza.

Mi ero persa in nuvole rosa diventate improvvisamente nere e minacciose.

A cosa sarebbe servito combattere contro l'uragano che mi portava via, se ormai nel cielo non c'erano più stelle ad illuminarlo, se i giorni seguivano le notti senza più il sole a riscaldarmi.

Bramavo la fine come se fosse la cosa più bella che potesse accadermi, e forse allora lo era, era la pace, la serenità, niente più lacrime, né dolore, ma soltanto silenzio.

Tu sei apparso e in uno spicchio del cielo, hai acceso un arcobaleno di colori.

Giorno dopo giorno continui a dipingerne le sfumature, affinché non scompaia mai.

Ora non è più in un angolo del cielo, ma al centro;
affinché possa ammirarlo ogni istante e ricordarmi
che non sono e non sarò mai più sola.

Ogni fine è solo un nuovo Inizio

088

03-gen-12

#89a7f9

Maris Davis



Ogni fine è solo un nuovo Inizio

Per tanto tempo sono rimasta rinchiusa nelle stanze buie e senza sole.

Ero schiava di uomini malvagi, piangevo e volevo morire.

Ma proprio quando credevo che tutto fosse finito, una luce illuminò il mio Cuore, era la Speranza.

Quella fine fu il mio inizio.

Se la luce che illumina la tua strada si chiama Speranza, ogni Fine è solo un nuovo Inizio.

La Bellezza

089

01-feb-12

#6ee7d2

Maris Davis



Dicono che gli Angeli siano le creature più belle del Mondo. Io ho avuto la fortuna di incontrarne uno, e quello sei Tu.

La bellezza non è bisogno, ma estasi.

È un'immagine che vedete pur serrando gli occhi, e una melodia che ascoltate pur chiudendo le orecchie.

La bellezza è vita quando la vita svela il suo santo volto.

Ma voi siete la vita e voi siete il velo.

La bellezza è l'eternità e voi lo
specchio

Pensieri di una ragazza al "mercato"

Merce di scambio, corpi di donna ancora
bambine. Vite spezzate ancor prima di crescere

091

28-giu-11

#ade087

Una ragazza al "mercato"



Ma lei non era lì per comprare, lei era solo la "merce" in vendita.

Stanotte sentivo freddo seduta su quel marciapiede ad osservare un cielo senza stelle.

Davanti una autostrada di macchine al passaggio.

Chi si vendeva, chi acquistava un po' di sesso a pagamento.

Venghino signori, venghino. Bamboline in esposizione.

Come al mercato si guardava, si sceglieva, si acquistava, si discuteva anche sul prezzo.

Merce di scambio, corpi di donna ancora bambine.

Vite spezzate ancor prima di crescere.

*(scritto durante il percorso di integrazione e protezione,
da una ragazza nigeriana che ha conosciuto l'onta
della schiavitù sessuale)*

Una carezza per tutti i bambini

(Figli senza nome)

092

28-giu-11

#e0a0f4

Maris Davis



Un filo di ariana cercarti
Sei un figlio senza nome
Hai un cuore grande
Ma uno sguardo smarrito
Ti prenderei per mano
Ti donerei una carezza
Ti donerei questo gesto
Per te sarebbe sorpresa
Forse paura perché non sai.

Perché non conosci l'amore
Cammini scalzo per le strade
Cerchi senza tregua un sorriso
Ma io ci sono, dolce bambino

Nei pensieri e a modo mio
"prego" per un gesto d'amore.

*(Dedicato a tutti i bambini che
per una crudeltà del destino non
sanno cos'è una carezza)*

Una carezza per tutte le donne (che subiscono violenze e ingiustizie)

093

28-giu-11

#71e8fa

Maris Davis



Sguardi semplici, di esile bellezza, disseminati e regalati nelle tue giornate nude, silenzi carichi, di attente riflessioni sulle gocce di vita che bagnano il tuo corpo, gocce acide, che invecchiano la pelle, per trasformare una bellezza che non sarà mai stanca.

**Non sarai mai donna prima d'esser madre
non sarai mai amante prima d'esser donna**

Io ti guardo, e non mi stancherò mai di posare il mio sguardo, sulla massima creatura, donna, di tristi occhiate che emana desideri di forti abbracci, ti regalerò il mio cuore perché tu possa asciugarci, le gocce acide di vita che bagnano il tuo corpo.

E quei "*signori eleganti*" mi presero a forza e, alla presenza della mia prima madame, mi vio-

lentarono (*ripetutamente per tre giorni di seguito*),
mi dissero che dovevo imparare il mestiere. Non
avevo ancora compiuto i miei 21 anni.

(brano tratto da "Parlo di me")

Donare il proprio tempo

096

23-gen-12

#da0b55

Maris Davis



Donare il proprio tempo, significa dare un po' della propria vita.

Donare del tempo ad un bambino, giocando con lui.

Donare il proprio tempo agli anziani, li rende vivi, e li fa sentire ancora utili per gli altri.

Donare il proprio tempo a chi è solo, riempie il suo cuore di gioia.

Io do il mio tempo a te, chiunque tu sia.
Donandoti il mio tempo, ti do la mia vita.

Con la tua protezione tocca a noi donare un po' del nostro tempo.

L'Amore e la teoria della relatività

098

27-ago-15

#8ab806

Maris Davis



Quello ti racconterò ora voglio che tu, bimba che guardi al futuro, lo custodisca nel tuo Cuore, affinché un giorno potrai trasmetterlo al mondo. In pochissimi mi capiranno, e anche a te ora ti sembrerà difficile da comprendere, ma io desidero che tu, bimba che guardi al futuro, lo comunichi comunque all'umanità, anche se si scontrerà con l'incomprensione e i pregiudizi del mondo.

Non devi rivelare al mondo tutto subito, ti chiedo che tu lo custodisca per tutto il tempo necessario, anni, decenni, fino a quando la società sarà progredita abbastanza per accettare questa "*forza invisibile ma fortissima*". Vi è una forza estremamente potente per la quale la Scienza finora non ha trovato una spiegazione formale.

È una forza che comprende e gestisce tutte le altre, ed è anche dietro qualsiasi fenomeno che opera nell'universo e che non è stato ancora individuato da noi.

Questa forza universale è l'Amore. Quando gli scienziati erano alla ricerca di una teoria unificata dell'universo, dimenticarono la più invisibile e potente delle forze.

L'Amore è Luce, visto che illumina chi lo dà e chi lo riceve.

L'Amore è Gravità, perché fa in modo che alcune persone si sentano attratte da altre.

L'Amore è Potenza, perché moltiplica il meglio che è in noi, e permette che l'umanità non si estingua nel suo cieco egoismo.

L'Amore svela e rivela. Per Amore si vive e si muore

Questa forza spiega il tutto e dà un senso maiuscolo alla vita. Questa è la variabile che abbiamo ignorato per troppo tempo, forse perché l'Amore ci fa paura, visto che è l'unica energia dell'universo che l'uomo non ha imparato a manovrare a suo piacimento.

Per dare visibilità all'Amore, ho fatto una semplice equazione. Se invece di $E=Mc^2$ accettiamo che l'energia per guarire il mondo può essere ottenuta attraverso l'Amore moltiplicato per la velocità della luce al quadrato, giungeremo alla conclusione che l'Amore è la forza più potente che esista, perché non ha limiti.

Dopo il fallimento dell'umanità nell'uso e il controllo delle altre forze dell'universo, che si sono rivolte contro di noi, è arrivato il momento di nutrirci di un altro tipo di energia. Se vogliamo che la nostra specie sopravviva, se vogliamo trovare un significato alla vita, se vogliamo salvare il mondo e ogni essere senziente che lo abita, l'Amore è l'unica e l'ultima risposta.

Forse non siamo ancora pronti per fabbricare la "*bomba dell'Amore*", un artefatto abbastanza potente da distruggere tutto l'odio, l'egoismo e l'avidità che affliggono il pianeta. Tuttavia, ogni individuo porta in sé un piccolo ma potente generatore d'Amore la cui energia aspetta solo di essere rilasciata.

Quando impareremo a dare e ricevere questa energia universale, vedremo come l'Amore vince tutto, trascende tutto e può tutto, perché l'Amore è la quintessenza della vita.

Sono profondamente dispiaciuta di non averti potuto esprimere ciò che contiene il mio Cuore, che per tutta la mia vita ha battuto silenziosamente per te. Forse è troppo tardi per chiedere scusa, ma siccome il tempo è relativo, ho bisogno di dirti che ti Amo e che grazie a te sono arrivata all'ultima risposta.

La sola Energia veramente Universale è l'Amore

Promemoria

Giusto per ricordare

101

19-giu-14

#0fd5b4

Maris Davis



Giusto per ricordare che

Il tuo Cristo è ebreo,
La tua macchina è giapponese,
La tua pizza è italiana,
La tua democrazia è greca,
Il tuo caffè è brasiliano,
La tua vacanza è spagnola,
Il tuo sigaro è cubano,
I tuoi numeri sono arabi,
Il tuo alfabeto è latino,
e molto altro ancora.

Solo il tuo vicino è straniero?

Ho attraversato la Luce

103

15-ott-13

#e8f510

Maris Davis



Ho visto il Paradiso, ero nel buio della notte. Mi avevano "uccisa", o forse ero semplicemente morta. Mi costringevano a fare cose che non volevo fare.

Nel mio corpo un "male" che mi faceva impazzire di dolore, poi compresi di essere morta, ad un certo punto tutto quel dolore era scomparso ed io (*forse il mio spirito*) vedevo il mio corpo su quel lettino di ospedale.

Ero leggera, era come se volassi in quella stanza. Vedevo persone sotto di me (*medici e infermieri*) che mi volevano salvare. Vedevo tutto, il mio corpo su quel letto, tutte quelle persone che volevano "salvarmi", ma loro non sapevano che io ero lì "sopra" che guardavo.

Poi ho attraversato un tunnel, vedevo una luce in fondo, ma quel tunnel era buio, lungo, freddo, infinito, ma quella luce "*in fondo*" mi dava Speranza. Ho chiuso gli occhi, ma il viaggio nel tunnel continuava.

Poi una luce "grande", immensa, inspiegabile, bellissima, mi sentivo bene, a mio agio, una Gioia infinita.

Quasi come in un film vedevo scorrere la mia vita.

La bambina che ero, la ragazzina che ero e che aiutava la nonna al mercato di Benin City, mentre camminavo per andare a scuola, il papà che picchiava la mamma, la mia sofferenza per tutti quegli uomini che hanno preso il corpo, ed infine la gioia dell'Amore che mi ha salvata.

Tante persone che mi venivano incontro, tra tanta gente ho riconosciuto mia nonna, morta l'anno prima.

Ho sentito una voce. Un Angelo in lontananza mi stava dicendo che dovevo tornare. *"Il tuo percorso terreno non si è concluso, ci sono molte persone che hanno ancora bisogno di te"*

Tornerò lassù, tra gli Angeli, ma prima devo fare tante cose qui.

Ciò che ho visto quel giorno non lo potrò mai dimenticare, ma è stato anche difficile da raccontare

Solitudine

107

13-mar-12

#7ba5fe

Maris Davis



La solitudine più devastante non si avverte quando siamo soli, ma quando ci troviamo tra persone indifferenti.

Persone che ci guardano senza vederci, persone che ci sentono senza ascoltarci, o peggio ancora, persone che ci giudicano senza conoscerci.

Dolce Bimbo nel Tempo

109

26-lug-17

#6b93a4

Maris Davis



Dolce bimbo nel tempo, tu che conosci il confine tra il bene e il male, dammi la forza di dominare il mio dolore, guarda al mondo e dammi la speranza nel futuro.

*Dolce bimbo nel tempo dammi la
mano e guidami lungo i sentieri
della vita*

Scopri l'Amore e fallo conoscere al mondo

110

08-nov-11

#646a15

Maris Davis



Prendi un Sorriso e regalalo a chi non l'ha mai avuto.

Prendi un raggio di Sole e fallo volare là dove regna la notte.

Scopri una Sorgente di acqua limpida e fai bagnare chi vive nel fango.

Prendi una Lacrima e posala sul volto di chi non sa piangere.

Prendi il Coraggio e regalalo a chi ha già smesso di lottare.

E infine scopri l'Amore e fallo conoscere al mondo.

L'Amore è una ricchezza che non si vende e non si compra, ma semplicemente si Dona.

I Ricchi devono vivere più semplicemente, affinché i poveri possano semplicemente vivere (*Gandhi*)

Il piacere è un peccato, e a volte il peccato è un piacere

111

25-ott-11

#971e6b

Maris Davis



Godere dei piaceri della vita senza falsi moralismi e falsi pudori.

La Libertà innanzitutto, e se sei felice di quello che fai, allora sii felice.

Spesso troppe regole creano il "muro" del Cuore e il nostro Cuore ha bisogno della Luce del Sole.

"Impara le regole, così potrai romperle correttamente"

(Dalai Lama)

Dieci chiavi per una vita più felice

Raggiungere la felicità non è impossibile

209

19-mar-15

#c3d299

Maris Davis



Dare. Sii grato per quello che hai e finirai per avere di più. Concentrati su quello che ti manca e non avrai mai abbastanza.

Cura le relazioni

Fai attività fisica

Conosci. Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia 20 oppure 80 anni. La più grande cosa nella vita è mantenere la propria mente giovane.

Provaci. Solo così potrai realizzare i tuoi sogni ed essere felice.

Poniti degli obiettivi. È questa la vera chiave della felicità.

Allenati alla resilienza. È la capacità di resistere alle difficoltà della vita. Accettare quello che non si può cambiare, rinnovarsi e ripartire. Il termine resilienza

indica la capacità dei materiali di resistere agli urti senza rompersi, in psicologia è la capacità che hanno le persone di resistere alle difficoltà.

Vivi le emozioni

Impara ad accettare

Dai un senso alla vita. Il vero scopo di ognuno di noi dovrebbe essere aiutare gli altri.

Semplicemente (Donna)

217

26-dic-15

#ddfa59

Maris Davis



Bellissime le donne che hanno una forza d'animo che va oltre ogni limite, quelle donne non potrai mai distruggerle.

Bellissime le loro lacrime che durano pochi secondi per chi non merita, e anche anni per coloro che davvero meritano un posto in prima fila.

Meravigliose le donne che non hanno prezzo, perché loro stesse si danno un valore che tu non potrai mai comprare. Il loro è un valore che si conquista con il Cuore.

Sono straordinarie le donne che non si spezzano mai, nemmeno quando con ogni mezzo provi a farle cambiare strada, a zittirle, a distruggerle.

Loro hanno quella marcia in più che non le farà mai arenare in nessuna spiaggia deserta.

Certe donne saranno sempre circondate da affetti veri, perché le finte presenze hanno imparato a riconoscerle da sole e a liberarsene senza problemi.

La Vita è

242

26-dic-15

#27e735

Maris Davis



La Vita è

Un battito di ciglia attraverso la paura,
Un mare di emozioni al cospetto della natura,
Una luce che trema al tocco degli eventi

La Vita è

Un fuoco di pensieri
e un sospiro di sollievo
dentro la parola Amore

221

Note per una Sinfonia

Ed io aggiungo (pensando indietro)

291

28-giu-11

#5220a5

Maris Davis



Ti sorrido cliente di "merda", vedo l'anello nel tuo anulare sinistro, e anche se sono straniera so che sei sposato. Se vieni con me sei solo un traditore e ti odio.

Ti odio perché, oltre a tradire tua moglie, fai fare a me una "cosa" che non voglio fare, né avrei mai voluto fare. Non mi dici nulla, mi chiedi solo "quanto" per "bocca e figa" e a volte mi chiedi anche del mio "culo". Stronzo!

Nella macchina mi "tocchi" ovunque, depravato. Io sono qui solo perché ci stanno guardando. Il mio "carceriere" è qui vicino, non controlla te, lui controlla me. Doveva solo assicurarsi che non ti avrei detto di no.

Che "Cliente" imbranato che sei, non ti sei accorto nemmeno che ho fatto solo finta di godere con te. Per te sono solo una "bambola" che vale appena 20 euro.

222

Note per una Sinfonia

Sono felice (e Parlo di me)

481

26-nov-11

#2df6b9

Maris Davis



Sono Felice perché il Sole è nel mio cuore

Sono Felice per l'Amore che ho ricevuto

Sono Felice per il Regalo dei giorni che vivo

Sono Felice per la mia Libertà

Che importa se in passato la malvagità degli
uomini mi ha reso schiava

Sono Felice per la Vita che ho

Quello che conta è che sto vivendo con gioia

*Quello che conta è che ora sono
una donna libera*

In cerca di qualcuno

482

20-dic-12

#f6f361

Maris Davis



Dio benedica il bambino. Dov'è andato e correrà? Dove si nasconde?

Forse non ci sono parole, non parole che conosco.

L'anima è come un oceano ma la carne si raffredda, vedo un'ombra allo specchio.

Mi sento lo spirito nelle ossa

La Perla Nera

Sento la gioia annegare il dolore, come un bambino che non può invecchiare in cerca di qualcuno.

Dio benedica il bambino. Quello che si aggrappa alla gonna.

Alla luce del giorno freddo vedo un'ombra allo specchio.

Mi sento lo spirito nelle ossa

*Sento la gioia annegare il dolore
lasciatelo sognare, lasciatelo
cantare, lasciatelo andare*

Ho incontrato un bambino cieco

700

12-giu-14

#f61363

Maris Davis



Ho incontrato un bambino cieco

*Mi ha chiesto com'era il Sole e
gliel'ho descritto*

*Mi ha chiesto com'era il mare e
gliel'ho descritto*

*Mi ha chiesto com'era il mondo e,
piangendo, gliel'ho inventato*

Quella volta che Dio creò la Donna

900

20-mag-18

#6da6b2

Maris Davis



Quando Dio creò la donna, quel pomeriggio del sesto giorno arrivò un Angelo e Gli chiese: *“Perché perdi così tanto tempo con lei?”*

Il Signore rispose: *“Hai visto tutte le specifiche che devo compiere per darle forma? Lei deve funzionare in qualsiasi tipo di situazione”*

La donna deve essere capace di abbracciare più bambini allo stesso tempo.

Deve avere un abbraccio che possa guarire qualsiasi cosa, da un ginocchio contuso ad un cuore rotto.

La donna deve fare tutto ciò solo con due mani.

Si cura da sola quando è malata e può lavorare 18 ore al giorno.

L'Angelo era impressionato *“Solo due mani ?? Impossibile! È questo il modello standard?”*

L'Angelo si avvicinò e toccò la donna. *“Però l'hai fatta così dolce Signore”*

“Lei è dolce! Ma l’ho fatta anche forte. Per sopportare e superare tutto”, disse il Signore.

“Può pensare?” chiese l’Angelo

Il Signore rispose. “Non solo può pensare, può ragionare e valutare”

L’Angelo toccò le sue guance. “Signore, sembra che questa creazione si stia sciogliendo! Hai messo troppi oneri su di lei”

“Lei non sta gocciolando, è una lacrima”. Il Signore corresse l’Angelo.

“Per quale motivo questo?” chiese l’Angelo

Il Signore disse: “Le lacrime sono la sua forma di esprimere il suo dolore, i suoi dubbi, il suo amore, la sua sofferenza e il suo orgoglio”

Questo causò una grande impressione all’Angelo “Signore sei un genio. Hai pensato a tutto. La donna è realmente una creatura meravigliosa”

Il Signore disse: “Lo è!”

La donna ha una forza che stupisce un uomo.

La donna può maneggiare i problemi e portare carichi pesanti.

La donna ha felicità, amore e opinioni.

Sorride quando ha voglia di gridare.

Canta quando ha voglia di piangere, piange quando è felice e ride quando ha paura.

La donna lotta per quello in cui crede.

Il suo amore è incondizionato.

Il suo cuore si rompe quando muore un familiare o un amico, però lei trova la forza per proseguire la sua vita.

L'Angelo domandò: *“Dunque lei è un essere perfetto?”*

Il Signore rispose: *“No”*

*La donna ha un solo difetto,
dimentica spesso quanto vale*

Antico Testò

230

Note per una Sinfonia

Inno al Sole di Akenaton

Antico Egitto XIV a.C., XVIII Dinastia
(più o meno al tempo di Tutankhamon, il faraone bambino)

228

20-nov-21

#8eb66b

Akenaton XIV sec. a.C.



(Antico Egitto XIV a.C., XVIII Dinastia)

Magnifico risplendi tu

Sull'orizzonte del cielo, Tu sole vivente

Che determini la vita!

Tu sorgi dall'orizzonte d'oriente

E colmi ogni terra della tua bellezza.

Magnifico, grande e raggiante,

alto sopra tutti i paesi della terra.

I tuoi raggi abbracciano le nazioni

Fino al termine di tutto quello che hai creato.

Tu sei Ra quando raggiungi i loro confini

E li inclini per il tuo figlio amato.

Sei lontano, ma i tuoi raggi sono sulla terra;

sei nel suo volto, ma la tua via è inesplorabile.

Quando riposi oltre l'orizzonte occidentale,

il mondo è immerso nelle tenebre,

a somiglianza della morte.

231

Note per una Sinfonia

I dormienti sono nelle stanze
Con il capo velato e nessun occhio scorge l'altro.

Tutti gli averi che tengono sotto la testa
vengono loro rubati. Non se ne accorgono.
Ogni animale da preda è uscito dal proprio covile
E tutti i serpenti mordono.
L'oscurità è una tomba,
la terra giace attonita,
poiché il suo creatore è tramontato all'orizzonte.

Al mattino però eccoti di nuovo
al di sopra dell'oriente e brilli come sole nel dì;
scacci le tenebre e scocchi i tuoi raggi.
Le Due Terre sono ogni giorno in festa,
gli uomini sono desti
e si levano in piedi, poiché tu li hai fatti alzare.
Il loro corpo è pulito e hanno indossato abiti,
le loro braccia si levano in preghiera
al tuo sorgere la terra intera compie la sua opera.
Tutto il bestiame si pasce del proprio foraggio,
alberi ed erbe verdeggiano.

Gli uccelli hanno lasciato i nidi,
i loro voli lodano il tuo Ka.
Tutti gli animali selvatici stanno all'erta,
tutto ciò che si agita e ondeggia nell'aria vive,
poiché sei sorto per loro.
Le grandi barche risalgono la corrente
E poi la ridiscendono,

ogni viaggio è aperto dal tuo sorgere.
I pesci nell'acqua saltano dinnanzi al tuo apparire,
i tuoi raggi penetrano nel fondo del mare.

Tu che fai germinare il seme nelle donne,
Tu che procuri "*il liquido*" agli uomini
Tu che mantieni in vita il figlio
nel corpo di sua madre
E lo acquieti così che le sue lacrime si asciughino,
Tu, balia nel corpo della madre!

Tu che doni il respiro
Perché tutte le creature possano vivere.
Quando il bimbo esce dal corpo della madre
E respira nel giorno della nascita,
gli apri la bocca completamente
e ti preoccupi di quel che a lui serve.

Al pulcino nell'uovo,
Che già si fa sentire nel guscio
Tu concedi l'aria e lo fai vivere.
Hai stabilito per lui il momento
Quando è tempo di rompere il guscio;
ed esce allora dall'uovo
per rispondere al termine fissato,
cammina già sui suoi piedi, quando esce dall'uovo.

Quanto sono numerose le tue opere
Che si nascondono allo sguardo,
tu unico dio, del quale non esistono eguali!

Hai creato la terra secondo il tuo desiderio,
da solo, con uomini bestiame e ogni animale,
con tutto quello che sta sulla terra,
con tutto quello che si muove sui piedi
con tutto quello che sta in alto
e si muove con le ali.

I paesi stranieri di Siria e Nubia,
e con essi la terra d'Egitto,
hai collocato al posto dove si trovano
e ti preoccupi dei loro bisogni,
tutti hanno nutrimento
e il termine della loro esistenza è stabilito.
Le lingue sono diverse nei discorsi
E così pure i lineamenti;
il colore della pelle è differente,
poiché tu distingui i popoli.

Nel mondo sotterraneo crei il Nilo
E lo porti poi in superficie a tuo piacimento,
per mantenere in vita gli uomini
che tu hai creato.
Sei il signore di tutti che per tutti si affatica,
tu padrone di ogni terra che per te si schiude,
tu sole del giorno, potente nell'alto!

Tu mantieni in vita anche le terre più lontane,
hai posto un Nilo anche nel cielo
perché possa giungere a loro
e infrangere onde sui monti, come il mare

e rendere umidi i loro campi
con ciò di cui hanno bisogno.

Quando sorgi essi si risvegliano e rivivono per te.
Crei le stagioni perché
le tue creature si possano sviluppare,
L'inverno, per dar loro frescura,
il caldo dell'estate
perché godano della tua presenza.
Hai posto lontano il cielo per salire fino a lui
E osservare tutto quello che hai creato.

Sei unico quando sorgi,
in tutte le tue forme di apparizione
come Aton vivente,
che brilla e risplende,
lontano e vicino;
tu crei milioni di esseri da te solo
Città, villaggi, e campi coltivati, ruscelli e fiumi.
Tutti gli occhi si vedono di fronte a te,
quando ti levi sulla terra come sole del giorno.

Quando tramonti, il tuo occhio non è più qui,
quello che tu hai creato per loro,
così non vedi te stesso come unico,
ciò che hai creato,
anche allora resti nel mio cuore
e non c'è nessuno che ti conosce
al di fuori di tuo figlio Neferkheprure Uanre
al quale hai fatto conoscere il tuo essere

e la tua forza.

Il mondo sorge al tuo cenno,
come tu lo hai creato.

Quando ascendi nel cielo essi vivono,
quando tramonti, essi muoiono;
sei il tempo stesso della vita, tutti vivono per te.
Gli occhi posano sulla bellezza
fino a quando non scompari,
ogni opera viene tralasciata
quando declini ad occidente.
Colui che si leva rafforza ogni braccio per il re
E ogni piede si affretta.

Da quando hai creato il mondo, lo fai sorgere
Per tuo figlio che è nato dal tuo corpo,
il re del duplice Egitto, Neferkheprure Uanre,
Figlio di Ra, che trae vita da Maat,
il signore del diadema, Akhenaton,
grande nella sua esistenza,
e la grande sua sposa e regina, che egli ama,
la signora di entrambi i paesi, Nefertiti,
che è piena di vita e giovane
per tutta l'eternità.

La Perla Nera

237

Note per una Sinfonia

Lettera per un Cliente

(scritta da una ragazza nigeriana vittima di tratta)

lo mi chiamo Maris e tu ??

034

22-gen-16

#88f5aa

Maris Davis



Me ne sto qui, nel buio dove tu stai cercando una ragazza per avere da lei cinque minuti di sesso in cambio di un paio di banconote da 10 euro. Me ne sto qui ad aspettarti per darti questa lettera, e parlarti, se accetterai di parlare con me.

In questo angolo di strada altre volte si sono fermati dei preti e ti sei detto che "*rompipalle*" ammettendo comunque che stavano facendo il loro lavoro e sperando lo facessero in fretta perché il tuo "*cazzo*" era diventato duro e non ce la facevi più, la tua "*bestiale*" voglia di sesso non poteva aspettare. Ogni tanto quei preti sono riusciti a convincere qualche ragazza a non restare sulla strada, e a cambiare vita nonostante le loro paure.

In questo stesso angolo di strada altre volte è passata la Polizia e tu stesso, o altri come te hai girato al largo, aspettando che se ne andasse. Molte volte la

Polizia prende queste ragazze e le porta via, poi le rinchiude nei CIE perché sono senza documenti. Altre volte ancora le rispedisce in Africa, e si perché sono tutte clandestine.

Io stessa sono stata una di queste ragazze e conosco il dolore dell'attesa aspettando un cliente come te, quelli come te noi li chiamavamo "papagiro" (*perché girano a cercarne sempre una diversa*). Io conosco il dolore dell'attesa, preghi perché non venga nessuno, ma sai anche che se torni a casa senza soldi la "mamam" ti picchierà, e così te ne fai una ragione e sali in macchina con chi, come te, vuole solo 5 minuti di sesso.

E poi chiedi a quella ragazza che non sai quanti anni ha, che potrebbe anche essere tua figlia, "quanto" per un bocchino, "quanto" per culo e figa e allora mi viene voglia di darti uno schiaffo e tagliarti le "palle" perché i clienti come te sono solo "stupratori a pagamento"

Tu non lo sai ma molte di queste ragazze sono minorenni, sono schiave, e non vorrebbero essere qui. Sono state portate in Italia con l'inganno o con la violenza, vengono picchiate e subiscono ogni sorta di maltrattamenti, psicologici e fisici. Tu non le vedi perché sei cieco, le cicatrici circolari sulla carne viva di queste ragazze così giovani, belle, nel fiore dei loro anni, sono sigarette accese e poi spente sul-

le braccia o sulle gambe di queste schiave che tu contribuisci a sfruttare.

Vengono violentate dai loro carcerieri, molte di loro uccise, costrette a subire aborti clandestini vittime di clienti maldestri e che rifiutano di usare il preservativo, costrette a lavorare anche se sono ammalate, o magari stanno male perché hanno il loro "*ciclo mestruale*"

È ora di dire basta. Tu, caro cliente, avrai i tuoi problemi o forse non ne vuoi avere, o forse non te li poni. Ti chiedo però di non essere complice della condizione di queste ragazze, di non esserci anche tu tra coloro che le sfruttano.

Senza voler fare nessun discorso sulla prostituzione, senza voler giudicare nessuno, mi pongo solo questo obiettivo, non alimentare la schiavitù.

Scusa se ti ho infastidito, ma non mi scuso per essere stata franca con te. Cercavi soltanto una ragazza per cinque minuti di sesso a buon prezzo. Ti consiglio, se davvero vuoi sesso a pagamento, cerca una di "*quelle*" che lo fanno di mestiere, e a cui magari piace anche farlo. Forse spenderai un po' di più, ma di sicuro risparmierai tanto dolore a una delle mie "*amiche*"

Ho scritto apposta questa lettera per farti avere dei sensi di colpa, per metterti addosso dei dubbi. Cre-

do che tu sappia che arrivano in Italia ragazze nigeriane sempre più giovani, addirittura delle bambine, e nessuno deve credere che sono venute qui liberamente, pronte e disponibili a salire sulle auto dei clienti come te. Loro cercavano solo un lavoro onesto per aiutare la loro famiglia, spesso vendute dai loro stessi padri e diventate, loro malgrado, "carne da macello" per chi come te compra il loro amore con il denaro.

Se vuoi parlarne chiamaci, o scrivici, ma adesso fermati a pensare a quello che fai ogni volta che paghi una di queste ragazze solo per cinque minuti di sesso.

lo mi chiamo Maris e tu ??

"Viajo Sola"

Sono una donna libera

Testo ispirato ad una storia vera. Due ragazze italiane che stavano facendo un viaggio a piedi in Sud America

061

12-mar-16

#138f27

Maris Davis



Io indosso una minigonna e vesto abiti succinti, ma nessuno deve mai dire che se mi hanno stuprata è perché me la sono cercata. Accetto volentieri di parlare con persone sconosciute perché penso che tutti quanti in fondo siano animati da buone intenzioni. Nessuno mi dirà che non ci si deve fidare e che se mi fido quel che accadrà sarà per colpa mia. Io vado a ballare, a volte bevo, qualche volta mi sballo. Nessuno mai ritiene di dover approfittare di me solo perché mi sto divertendo e non sono abbastanza lucida da poter dire di no.

Mai nessuno mi dirà che me la sono cercata. Io mi trucco, ho un tatuaggio, ho anche dei piercing, ma non per questo dovrò sorbirmi la tiritera sulle donne che non hanno più gli stessi valori di una volta. Io cammino da sola, di notte, esco da sola, la sera,

perché so che nessuno avrà intenzione di farmi del male. Non mi sentirò pedinata, nessuno mi disturberà perché ritiene che io, senza un uomo, sia disponibile per lui. Nessuno mi dirà, dopo una possibile aggressione che è stata tutta colpa mia. Nessuno dirà che non devo uscire da sola a certe ore della sera o della notte. Quel privilegio non è solo per gli uomini.

E nessuno mi dirà mai che lo stupro, di sera, contro una donna, è come la rapina verso un uomo che porta in giro un orologio di valore. Andare in giro e respirare, camminare, vivere, non è come esporre ricchezze che provocano i poveri e i ladri. Il corpo non si ruba e nessuno dirà mai che sono io ad avere colpa e non gli stupratori. Io prendo il treno, la sera, dopo il lavoro, e se trovo un malintenzionato potrò dire basta perché non è colpa mia. Io vado in bus e nessuno penserà di avere il diritto di strusciarsi su di me e di palparmi, facendomi sentire il cazzo duro poggiato sui miei abiti.

Nessuno avrà intenzione di molestarmi perché la cultura di chi mi circonda non è uguale a certi uomini "*stranieri e dell'Islam*". Noi siamo molto più avanti e non c'è un solo uomo che mi dirà di indossare abiti diversi, per non esporre il corpo ad eventuali criminali.

Io posso camminare libera, andare in giro in bicicletta a tarda ora, guidare la sera e rientrare in casa tardi, dopo una serata con le amiche, e nessuno mi

chiamerà troia perché ho partecipato ad una serata in cui ho pomiciato con uno sconosciuto. Se quello mi avesse stuprato nessuno avrebbe detto che sarebbe stata colpa mia. Io vado in campeggio, d'estate, da sola, e nessuno dirà che così è come far capire che sono disponibile. Accetto passaggi dagli sconosciuti e non succede mai che qualcuno metta la mano sulla mia coscia e tenti di stuprarmi.

Non succede di essere scaricata per strada perché ho detto di no. Io posso acconsentire ad un rapporto sessuale e posso anche dire no. Nessuno mi dirà che avrei dovuto dirlo un po' più forte o che non posso iniziare e poi smettere, perché se uno ha il cazzo gonfio dovrei soddisfarlo. Io vado a correre la sera, al parco, per le strade, e nessuno pensa che correre sia un po' come autorizzare alla molestia. Io viaggio da sola, vado ovunque, prendo il mio zaino e visito paesi sconosciuti, come hanno fatto tanti uomini prima di me, avventurosi, scopritori di nuove terre ferme e isole, attraversando oceani, fiumi, montagne.

Nessuno mai dirà che sono pazza e che se qualcuno mi farà del male me la sono cercata. Io viaggerò da sola e non dovrò aspettarmi che un uomo mi stupri o mi uccida, perché le strade sono anche le mie e non è scritto in nessun posto che le donne debbano stare a casa o viaggiare con la scorta, solo perché donne. Io sono tutto questo e molto di più e so,

ne sono certa, che quello che ho detto, quel che ho fatto e vorrei fare, mi è stato e mi sarà reso difficile perché in realtà le cose vanno in modo assai diverso. Siamo nel 2016 e, ancora, qualunque cosa io faccia, se qualcuno mi fa del male, è sempre colpa mia.

Quando due donne vengono uccise e lasciate in sacchi dell'immondizia, perché "viaggiavano da sole". Dobbiamo pretendere che le strade, le città, il mondo, siano a misura di donne ma non con più "sicurezza", più guardie, ronde, uomini armati, ma con un cambiamento culturale che deve riguardare tutti quanti, incluse le donne che dicono ad altre che dovrebbero comportarsi diversamente perché altrimenti sono solo delle zoccole.

(Testo ispirato ad una storia vera, fatto realmente accaduto. Due ragazze italiane che stavano facendo un viaggio a piedi e con mezzi di fortuna in Sud America, da sole, vennero stuprate, uccise, e poi abbandonate in sacchi dell'immondizia mentre stavano attraversando l'Uruguay. Commenti social improntati al maschilismo imperante e anche "certa stampa" accusarono le ragazze perché si erano avventurate da sole in un viaggio troppo pericoloso per due ragazze sole)

Parlo di me (Senza paura)

Dolce mare che sprigioni la tua forza, dammi il coraggio di affrontare anche le onde della Vita

081

26-nov-11

#fb715b

Maris Davis



Sono cresciuta in un Paese povero dove il Sole incendia l'anima e il corpo. Volevo la Libertà in un Mondo Libero, ma ho trovato la schiavitù.

Per troppi anni ho vissuto nelle stanze buie e senza Sole dove anche l'anima ti fa sentire "sporca" per quello che sei costretta a fare.

Un giorno raccontai al mondo la mia storia personale, e tutto il mondo ebbe pietà di me, ma nessuno riuscì a salvarmi.

Nel buio ho trovato la mia Luce, la Speranza, colei che illumina la Strada della Vita. Ti Voglio Bene Stella del mio Cielo, sei la Luce che soffierò nel tuo Cuore.

Nulla di che, volevo solo dirti Grazie, semplicemente Grazie per la tua Amicizia.

Il mistero della mia nascita

087

28-giu-14

#514515

Maris Davis



La mia nascita a **Freetown** quel **2 luglio 1974** è stato anche per me un mistero, un mistero che mi fu svelato solo quando ero già adolescente. In molti mi chiedono se è proprio vero che io, nigeriana, sono nata in Sierra Leone. Tutto vero, talmente vero che quando ho dovuto fare i documenti, prima in Spagna e poi in Italia, ho dovuto pensare le mie famose "sette" camice, con traduzioni in ben tre lingue (*spagnolo, inglese e italiano*).

Comunque tutto è abbastanza semplice, inusuale, ma tutto sommato semplice. Mio padre era un militare dell'esercito nigeriano e fu mandato a combattere una delle solite guerre che in quegli anni scoppiavano in Sierra Leone per via dei diamanti. All'epoca i militari potevano farsi accompagnare dalle loro donne (*per fare sesso nei momenti in cui non erano impegnati a fare la guerra*).

Mia madre è la seconda moglie di mio padre (in Nigeria anche oggi un uomo può avere più mogli).

Con la prima moglie aveva già avuto figli, ma con mia madre no e così, in quel contesto storico, se la portò in Sierra Leone, ed infatti io sono la prima figlia di mia madre. Io so solo che mio padre e mia madre tornarono in Nigeria a pochi mesi dalla mia nascita. Posso perfino "*vantarmi*" di essere nata nel bel mezzo di una guerra.

Tutto il resto è noto, perché sono orgogliosamente figlia del mondo. Nata in Sierra Leone, vissuta in Nigeria, sposata in Spagna, e adesso anche italiana.

Maris

il significato del mio nome

Regina della abbondante Grazia

094

08-apr-16

#9a9938

Maris Davis



Il mio nome, Maris, è piuttosto raro in Nigeria, luogo dove ho vissuto, ed è decisamente sconosciuto in Sierra Leone, luogo dove sono nata, e non ha nulla a che fare con i nomi di "Maria" oppure di "Marisa" (anche se gli assomiglia un po').

Mi raccontò mia mamma che fui concepita durante una guerra (quella della Sierra Leone degli anni '70). Lei fece una specie di voto alla divinità woodoo "**Sakara**" (la dea della fertilità), se mamma e papà fossero sopravvissuti a quella guerra alla mia nascita, il mio nome sarebbe stato "**Maris**", che nella lingua Igbo, quella originaria di mia mamma significa

"Regina della abbondante Grazia"

Ai nostri piccoli orfani *(di Benin City)*

095

27-feb-12

#9e75b6

Maris Davis



Lungo un grigio corridoio di una casa che non è una casa, di un posto che non è il suo, un bimbo cerca la sua mamma.

Solo l'eco di voci sorde e lontane, solo i rumori che giungono da stanze chiuse e dalle flebili luci, solo questo riempie il suo cuore.

Poi qualcuno lo richiama, ma non è la sua mamma. No, la sua mamma non c'è.

Così torna nella sua stanza gelida a giocare con uno scatolino e lo scuote per sentire un suono diverso, diverso da quei rumori che non gli appartengono, diverso da quel silenzio che riempie il suo cuore, diverso da tutto quello che avrebbe voluto.

Nel suo cuore, una sola persona: la sua mamma.

Nella sua mente, una sola parola: “*dove sei mamma ?*”

Nelle sue preghiere, una tenue voce: “*torna mamma*”

Ma la sua mamma non c'è, e rassegnato affonda il suo piccolo viso sul suo cuscino, bagnato di lacrime, aspettando che la sua mamma torni da lui.

Ma quando la notte lascia il posto all'alba un raggio di luce lo scuote dal sonno, Un altro giorno si ripete sempre uguale, sempre silenzioso, scandito solo da ritmi stanchi ed angoscianti.

Ogni attimo è un'agonia costante che si trascina lenta sui colori sbiaditi di un'infanzia ormai spenta.

Vorrei dire a quel bambino che oggi vive altrove, ma con un dolore in fondo al cuore, vorrei dire che lo abbraccio con tanto amore.

Se dovessi morire ti prego non piangere

099

17-ott-11

#eeb3a5

Maris Davis



Se dovessi morire ti prego non piangere.

Sii felice per me, fai festa e brinda alla mia nuova vita. Immaginami distesa su una spiaggia rosa, o mentre nuoto in un mare di nuvole bianche.

Troverò anche lì il mio mondo irreale. Camminerò gioiosa nei verdi prati del cielo. Accareggerò fiori e mi nutrirò di profumi inventati.

Se dovessi morire ti prego non piangere.

Offrimi ogni tanto un fiore di campo, ama ancora il cielo, anche se grigio, le stelle, che sembrano spente, la vita, che ti appare inutile, sono le cose che io ho amato.

Domani tornerà il sereno. Ritroverai il sorriso, amerai ancora; e guardando lassù vedrai una nuova stella

brillare che lentamente riaccenderà, per te, tutte le altre.

Se dovessi morire ti prego non piangere.

Ti ho promesso che veglierò sul tuo sorriso, ma tu non smettere, mai di sognare, questo me lo devi promettere.

Mi devi promettere che seguirai
sempre la Strada illuminata
dalla Speranza

(dedicata a mio marito, 2011)

Il nostro progetto per un "Mondo Migliore"

400

15-set-16

#9d9478

Maris Davis



Un progetto che vede le persone come persone e non come numeri, una medicina che non cura solo il corpo ma anche l'anima, un progetto fatto di unione e non di separazione, un'istruzione che mira a scoprire il talento di ogni studente e a dirigerlo verso il suo scopo, un'agricoltura che ha rispetto per la nostra madre terra, un risveglio dell'intera umanità che ci accompagni verso pensieri di amore e fratellanza, e non verso odio e razzismo.

La possibilità di un reddito di dignità a tutti affinché venga riconosciuto il valore di ogni essere umano. La possibilità di lavorare per tutti. Un progetto possibile.

Non possiamo più permettere che i ricchi diventino sempre più ricchi e poveri sempre più poveri.

Non possiamo più permettere che le 100 persone più ricche del mondo possiedano una ricchezza pari al PIL di tutto il continente africano.

Non possiamo più permettere che nell'Africa Sub-Sahariana, considerata una delle regioni più povere del mondo, ci sia comunque il 7% della popolazione che possiede il 90% della ricchezza mentre la metà della popolazione sopravvive con un dollaro al giorno

Non è più possibile che il 20% della popolazione mondiale possieda l'82% della ricchezza globale, e che il 60% della popolazione viva ai limiti o al di sotto della soglia di povertà.

Non è più possibile che 10 (*dieci*) multinazionali controllino l'intero ciclo del cibo e degli alimenti, dalla semina (*magari rubando terre all'Africa*), e fino alla distribuzione nei supermercati, e che siano loro a decidere per noi cosa dobbiamo "*mangiare*", magari cibo transgenico o prodotti agricoli fatti crescere con la chimica.

"I ricchi dovrebbero vivere più semplicemente affinché i poveri possano semplicemente vivere"

(Gandhi)

Il mondo migliore non è solo la società ideale che immaginiamo, non è solo nelle comunità in cui abbiamo deciso di vivere, il mondo migliore è soprattutto dentro di noi, è nelle piccole cose che facciamo per gli altri, nella nostra rettitudine, nel nostro Amore e nelle nostre Speranze.

Qualsiasi cosa facciamo per migliorare noi stessi, o per aiutare gli altri con “**Etica**” e “**Altruismo**”, è un piccolo fiore che contribuisce a diffondere il profumo di un “**Mondo Migliore**”

Tradizionale

257

Note per una Sinfonia

O Grande Spirito

Testo ispirato ad una invocazione della tradizione animista
(Traduzione dalla lingua Igbo, Nigeria del Sud)

003

12-lug-15

#0ccd2f

Tradizionale



O Grande Spirito, la cui voce sento nei venti ed il cui respiro dà vita a tutto il mondo, ascoltami!

Vengo davanti a Te, sono una delle tue tante figlie.

Sono piccola e debole, ho bisogno della tua forza e della tua saggezza.

Lasciami camminare tra le cose belle, e fai che i miei occhi ammirino il tramonto rosso e oro, fai che possa ancora sentire il profumo della natura.

Fai che le mie mani rispettino tutto ciò che hai creato, e le mie orecchie siano acute nell'udire la tua voce.

Dammi la saggezza così che io conosca le cose che hai insegnato al mio popolo, le lezioni che hai nascosto in ogni foglia, in ogni roccia.

Cerco forza per essere abile a combattere le ingiustizie e il malvagio, l'odio e il disprezzo.

Dammi il coraggio di combattere il mio più grande nemico: me stessa.

Fai che io sia sempre pronta a venire a te, con mani pulite e occhi dritti, così che quando la mia vita svanirà come luce al tramonto, il mio spirito possa venire a te senza vergogna.

Alla mia Danzatrice

(Nuda)

Testo liberamente tradotto da un canto
tradizionale Igbo, Nigeria

016

12-ago-12

#4df287

Tradizionale



Negra è la mia calda voce d'Africa, terra d'enigmi
e frutto di ragione.

Danza per me nuda, per la gioia del mio sorriso. Per
la bellezza che offre allo sguardo il tuo seno che
nasconde segrete virtù.

Danza per l'aurea leggenda di notti infinite, per i
tempi nuovi e i secolari ritmi della nostra Africa.

Infinito trionfo di sogni e di stelle, amante docile alla
stretta dei segreti ritmi.

Danza per la vertigine del brivido dell'amore, per la
magia del Cuore che il mondo esprime.

Danza nuda perché intorno a me bruciano i miti, si
incendiano i miei sensi, e solo se entrerai in me il fuo-

260

Note per una Sinfonia

co potrà spegnersi in grandi esplosioni di gioia nel cielo dei tuoi pensieri.

Danza nuda, fammi accarezzare i tuoi seni, fammi abbracciare le tue nudità deve arde la fiamma verticale dell'Amore.

Sei il viso dell'iniziato che sacrifica la follia ai piedi dell'albero guardiano.

Idea del Tutto. Sei voce dell'Antico all'assalto delle chimere.

Sei il Verbo che esplode in razzi miracolosi sulle rive dell'oblio.

Testo liberamente tradotto da un canto tradizionale Igbo, probabilmente anche utilizzato in cerimoniali woodoo. Gli Igbo sono un popolo originario della regione sud-orientale della Nigeria, ovvero delle regioni del Delta del Niger e di Edo State, e Benin City.

Nelle culture africane a tradizione animista il seno femminile è il simbolo della fertilità. Durante le cerimonie e i riti tradizionali le ragazze e le giovani donne esibiscono molto volentieri e con orgoglio il proprio seno.

Inno al Sole

028

16-nov-11

#cb561d

Tradizionale



La Luce del Sole riempirà il mio Cuore e mi guiderà lungo la strada illuminata dalla Speranza dove potrò vivere i miei Sogni.

Il Sole è il Padre di tutti i Padri,

Il Sole ci ha dato tutte le Canzoni e gli strumenti sacri.

Egli mi ha dato la casa dove vivo che dolcemente dondola al soffio del Vento della notte.

*Egli mi ha dato tutto ciò che
possiedo sulla Terra*

La mia mano destra ci prova

Sei come un folletto, venendo giù dai tempi. Sei
così perfetta, più di ogni altra

071

17-mar-15

#f240aa

Tradizionale



La tua bellezza irradia il tuo viso

La purezza è dentro il tuo cuore

Sei come un folletto

Venendo giù dai tempi

Sei così perfetta, più di ogni altra

Sei troppo bella per essere lasciata

La mia mano destra ci prova

(ad accarezzare il tuo volto)

La mia mano destra ci prova

(a sfiorare il tuo seno)

(Traduzione dalla lingua Igbo, Nigeria sud-orientale)

Se un Bimbo

Se un bimbo vive nell'accettazione e nell'amicizia
impara a trovare l'amore nel mondo

100

11-mar-14

#8c99f9

Tradizionale



Se un Bimbo vive nella critica impara a condannare, vive nell'ostilità impara ad aggredire, vive nell'ironia impara ad essere timido, vive nella vergogna impara a sentirsi colpevole.

Se un Bimbo vive nella tolleranza impara ad essere paziente, vive nell'incoraggiamento impara ad avere fiducia, vive nella lealtà impara la giustizia, vive nell'approvazione impara ad accettarsi, vive nell'accettazione e nell'amicizia impara a trovare l'amore nel mondo.

Varie, Altro Tipo

265

Note per una Sinfonia

Storia d'Amore tra due paesi friulani

104

28-mar-13

#4e148c

Gino Cencigh



CARLINO e MARIA LA LONGA erano due bravi ragazzi.

Un giorno che CARLINO aveva voglia di GEMONA, disse a MARIA LA LONGA (che era un bel AMPEZZO di FAGAGNA): "Andiamo un ATTIMIS nella mia VILLA SANTINA che ti faccio vedere il TRAMONTI DI SOPRA".

MARIA LA LONGA rispose: "Vengo nella tua CASARSA, ma solo per un AZZANO DECIMO di secondo".

Presero dunque un TOLMEZZO pubblico, attraversarono un FIUMICELLO ed arrivarono a PALAZZOLO.

A quel punto MARIA LA LONGA prese per PRADAMANO il suo CARLINO, gli diede un BARCIS sulla bocca e lo condusse sul BORDANO di un PRATO CARNICO e gli sussurrò accarezzandogli il BICINIC-

CO: "Bel MORUZZO, sono tutta BAGNARIA ARSA di desiderio".

Allora CARLINO le SOCCHIEVE la TAIPANA dicendo: "Io sono un MANIAGO, ma tu sei una PORCIA".

Le TOLMEZZO le mutande, tirò fuori l'ERTO CASSO inserendolo nella TORVISCOSA STREGNA.

"Sei CHIUSAFORTE", disse CARLINO, "ma ora ti VERZENIS ben io". Intanto MARIA LA LONGA strillava come un'AQUILEIA gridando: "Lo hai TREPPO GRANDE, sei troppo ROVEREDO, ti prego FLAIBANO, che c'è più gusto!".

"Ora", disse CARLINO: "Te lo metto nel SEDEGLIANO". "NIMIS!", urlò MARIA LA LONGA, "questo è OSOPPO, mi fai MALBORGHETTO!, sei un MAIANO, MORTEGLIANO, te e tutti i tuoi parenti".

"E tu sei una MUZZANA, una REANA e BUDOIA" le gridò CARLINO. Poi preso da una grande LESTIZZA DISSE: "Ecco, ora ho il CAVAZZO MOGGIO e l'AMARO in bocca".

(Semplicemente per fare una risata. Tutte le parole in MAIUSCOLO sono nomi di paesi friulani realmente esistenti. Testo di Gino Cencigh)

Libertà di Stampa

(uno sguardo sull'Italia)

EPOCA strana. C'è GENTE che IL MONDO lo
vede IL SOLE 24 ORE

105

13-apr-13

#26e6c8

Gino Cencigh



Scende arcigna LA NOTTE e al Solferino già IL CORRIERE DELLA SERA si appresta all'UNITÀ prima che spunti IL GIORNO.

Ma IL MATTINO respinge IL MESSAGGERO e IL POPOLO non ha ancora detto AVANTI alla NAZIONE: è L'ORA che IL PICCOLO dorma aspettando IL RESTO DEL CARLINO e IL SECOLO D'ITALIA sta allo SPECCHIO a ripassare, A B C, la sua lezione.

In pieno SECOLO XIX L'OSSERVATORE ROMANO angosciato scruta IL MANIFESTO. Come va IL TEMPO?

Brutto. Ogni MOMENTO SERA che passa è LOTTA CONTINUA. Cala IL FIORINO e LA STAMPA ordina un ESPRESSO.

EPOCA strana. C'è GENTE che IL MONDO lo vede IL SOLE 24 ORE, per altri IL GLOBO è OGGI senza VITA: uno STADIO vuoto con la scritta STOP.

Nel PANORAMA c'è IL GIORNALE NUOVO. IL BORGHESE che trema con L'AMICA sognando LA PROVINCIA e l'aria fina del FRIULI SERA. Niente VIE NUOVE, meglio IL DOLOMITEN, LA PREALPINA.

L'ADIGE è in secca, chi canta all'ARENA? Sui fili del TELEGRAFO Cassandra deplora con VOCE REPUBBLICANA.

L'AVVISATORE MARITTIMO informa: L'ORDINE è scarso, L'AVVENIRE incerto, LA LIBERTÀ esce solo a Piacenza.


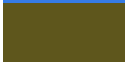












Ed è subito PAESE SERA.


















(dedicato ad un amico che adesso non c'è più, Gino Cencigh, poeta e scrittore friulano, uomo mite e buono di cui conservo un ricordo speciale, è colui che mi ha insegnato a dire "*Mandi*")

Indice




Note per una Sinfonia

Prefazione	5
Testo d'Autore	7
Canzone, Video	46
Preghiera	71
Lezioni di Vita	78
Cento Note	127
Antico Testo	230
La Perla Nera	237
Tradizionale	257
Varie, Altro Tipo	265



061		<i>P</i> "Viaggio Solo" Sono una donna libera	242
035		<i>L</i> 24 risposte a 24 domande	86
073		<i>L</i> A chi non aspetta Natale per essere migliore	115
040		<i>N</i> A te donna (<i>che hai subito violenza</i>)	153
022		<i>N</i> Africa	144
027		<i>N</i> Africa mia	149
095		<i>P</i> Ai nostri piccoli orfani (<i>di Benin City</i>)	250
016		<i>T</i> Alla mia Danzatrice (<i>Nuda</i>)	260
033		<i>C</i> Amo da morire anche il tuo silenzio	54
060		<i>N</i> Anche oggi possiamo	174
083		<i>C</i> Biglietto per il Paradiso	62
024		<i>N</i> Breve storia di una ragazza con tanti sogni	146
021		<i>L</i> Bruce Lee e i suoi insegnamenti di vita	84
074		<i>N</i> Che colpa abbiamo noi	187
820		<i>C</i> Chi può trovarmi qualcuno da amare?	68
015		<i>N</i> Cogli la bellezza	140
067		<i>N</i> Con il denaro (<i>non puoi comperare tutto</i>)	183
068		<i>N</i> Crescere	184
006		<i>A</i> Danzerò per Voi	9
078		<i>N</i> Datemi un Sogno in cui vivere	194
085		<i>L</i> Decalogo della Convivialità	117

246		<i>L</i> Decalogo per migliorare se stessi	123
209		<i>L</i> Dieci chiavi per una vita più felice	125
800		<i>N</i> Dieci chiavi per una vita più felice	218
109		<i>N</i> Dolce Bimbo nel Tempo	215
077		<i>C</i> Dolce Cuore fiorisci (<i>Piccolo Fiore</i>)	60
084		<i>A</i> Dolce madre dammi il vento perché mi porti via	14
096		<i>N</i> Donare il proprio tempo	207
600		<i>A</i> È mezzanotte e una ragazza triste guarda le Stelle	25
041		<i>N</i> E poi fate l'Amore	154
004		<i>A</i> È una follia	8
291		<i>N</i> Ed io aggiungo (<i>pensando indietro</i>)	222
057		<i>L</i> Filosofia di Vita in sette semplici pensieri	97
007		<i>N</i> Fino a che l'aria danzerà	131
036		<i>C</i> Forse si può	55
037		<i>N</i> Fortunato è colui che	152
082		<i>A</i> God Bless the Child	12
103		<i>N</i> Ho attraversato la Luce	212
050		<i>N</i> Ho chiesto. Semplicemente	166
044		<i>N</i> Ho imparato che	156
700		<i>N</i> Ho incontrato un bambino cieco	226

058		<i>L</i> I dieci comandamenti per vivere meglio (<i>Primo, restare nudi</i>)	100
070		<i>L</i> I dieci ladri della tua energia	106
009		<i>L</i> I dieci segreti della felicità	79
200		<i>A</i> I miei pensieri	22
220		<i>L</i> I Sette Segreti della Gioia	121
063		<i>L</i> Il Dalai Lama e i 18 principi fondamentali della Vita	103
020		<i>L</i> Il Decalogo della Gioia	81
080		<i>N</i> Il mio Arcobaleno	197
087		<i>P</i> Il mistero della mia nascita	247
400		<i>P</i> Il nostro progetto per un “ <i>Mondo Migliore</i> ”	254
111		<i>N</i> Il piacere è un peccato, e a volte il peccato è un piacere	217
026		<i>C</i> Il ricordo di una notte che non finiva mai	53
038		<i>C</i> Il Vento dell'Est	56
112		<i>L</i> Imparare dai propri errori non è mai sbagliato	120
482		<i>N</i> In cerca di qualcuno	224
069		<i>N</i> In questa lotta per la Vita	185
028		<i>T</i> Inno al Sole	262
228		<i>O</i> Inno al Sole di Akenaton	231
910		<i>A</i> L'Amore è tutto, e questo è tutto quello che so dell'Amore	42

089		N La Bellezza	200
017		N La Donna (<i>Semplicemente</i>)	142
059		H La Luce del Sole	76
071		T La mia mano destra ci prova	263
065		N La mia Patria parte dal mio Cuore	180
602		A La morte di un bambino	31
014		C La Perla Nera	51
242		N La Vita è	221
042		C La Voce del Silenzio (<i>La Vita è</i>)	57
098		N L'Amore e la teoria della relatività	208
049		N Le guerre rubano i sogni	165
086		L Le sette vergogne del mondo	119
064		N Le Tre Parole (<i>Volontà, Coraggio, Speranza</i>)	177
034		P Lettera per un Cliente (<i>scritta da una ragazza nigeriana vittima di tratta</i>)	238
053		L Lezioni di Cuore	94
045		C Libertà (<i>quanto mi hai fatto piangere</i>)	58
105		V Libertà di Stampa (<i>uno sguardo sull'Italia</i>)	268
094		P Maris, il significato del mio nome	249
052		N Mentre (<i>dedica all'Africa</i>)	170
051		N Meta, Progetto, Azione	167
605		A Mi sto preparando al Paradiso	37

056		<i>L</i> Migliorare se stessi	95
046		<i>N</i> Migliorare se stessi e la 13 ^a pietra	158
039		<i>L</i> Nelson Mandela, dieci insegnamenti sulla Pace	88
003		<i>T</i> O Grande Spirito	258
001		<i>C</i> Occhi di Ragazza	47
012		<i>N</i> Ogni dolore nasce da un infinito Amore, ogni amore cresce sulle radici di un antico dolore	137
088		<i>N</i> Ogni fine è solo un nuovo Inizio	199
029		<i>H</i> Only my God can give Hope	72
102		<i>A</i> Origine e significato dell'espressione " <i>Rock and Roll</i> "	18
081		<i>P</i> Parlo di me (<i>Senza paura</i>)	246
091		<i>N</i> Pensieri di una ragazza al " <i>mercato</i> "	201
032		<i>N</i> Pensiero Positivo	151
075		<i>N</i> Per tutte le parole che non ti ho mai detto	189
000		<i>N</i> Per un Mondo Migliore	128
097		<i>C</i> Perfetti Sconosciuti (<i>Perfect Strangers</i>)	65
031		<i>H</i> Preghiera di una Ragazza di Benin City	74
101		<i>N</i> Promemoria. Giusto per ricordare	211
900		<i>N</i> Quella volta che Dio creò la Donna	227
603		<i>A</i> Riflessione sugli israeliani che, per vendicare tre ragazzi, uccidono decine di bambini palestinesi	34

023		N Risorgi da ogni dolore più forte di prima	145
110		N Scopri l'Amore e fallo conoscere al mondo	216
099		P Se dovessi morire ti prego non piangere	252
002		C Se non ritornerete	49
100		T Se un Bimbo	264
019		A Se veramente mi ami, non piangere per me	10
217		N Semplicemente (<i>Donna</i>)	220
090		C Send me an Angel (<i>Mandami un Angelo</i>)	63
054		N Sì, sono folle	172
047		N Siamo le sentinelle del silenzio	161
072		L Siate felici e provate a cantare	109
005		N Sogna distese azzurre	130
107		N Solitudine	214
018		N Solo due cose sono infinite	143
008		N Sono cresciuta in un paese povero	132
481		N Sono felice (<i>e Parlo di me</i>)	223
079		N Sorridi Donna	196
104		V Storia d'Amore tra due paesi friulani	266
048		N Tatanga Mani e un Mondo Migliore	163
013		N To you, world's woman (<i>A te, donna del mondo</i>)	138
055		N Tre Cose (<i>nella vita che</i>)	173

043		L Tre Cose da imparare (<i>se vuoi volare</i>)	92
025		N Trova il tempo	148
066		N Tu donna africana	181
488		C Tutti soffrono (<i>Se la Speranza</i>)	67
076		N Un giorno il destino	191
909		A Un mondo migliore è vicino (<i>nelle giornate calme lo sento arrivare</i>)	40
010		N Un regalo per te (<i>che sei la stella del mio cielo</i>)	133
030		N Un sorriso è un regalo che non negherò mai a nessuno	150
093		N Una carezza per tutte le donne (<i>che subiscono violenze e ingiustizie</i>)	205
092		N Una carezza per tutti i bambini (<i>Figli senza nome</i>)	203
999		C Una danza in cerca del Sole	70
106		A Voi non potete	21
062		N Vorrei averti ancora con me	175
011		N Vorrei un Mondo	135
601		A Woodstock, aneddoti e curiosità del più grande raduno Rock di sempre	28

gocce.marisdavis.com
2021@Foundation for Africa

gocce.marisdavis.com
2021@Foundation for Africa