



Associazione Ricercatori Istituto Guido Donegani

Novara, 20 Novembre 2025

PREMIO DI POESIA CLUB DONEGANI

SEZIONE LINGUA ITALIANA

Poesie presentate

Nuove emozioni.

Sperimentare momenti ignoti
porta ad immaginare finali
senza tempo e vissuti.

Ricordare ore dimenticate
richiama immagini fioche;
se riprendono vigore
feriscono l'anima
o, dolci, la accarezzano.

Dimenticare! Perché
dimenticare?

Quanto dimenticato
è perduto! Per sempre?

E quando un'immagine
che pare dimenticata
ritorna in mente, rivivi
quell'attimo ricolmo
di dolore o di gioia.

Ricordare pene incassate
o attimi di felicità consumati,
regala, allo stesso modo,
nuove emozioni
altrimenti
perdute,
per sempre!

ITA 02 FABRIZIO SGUAZZINI

Lasciatemi sognare

Si leva il sole, pallido e tremante,
su un'alba avvolta tutta nel mistero.
Nei miei pensieri brucia un fuoco ardente,
che trema come un lume nel sentiero.

Son volti cupi ad agitar le onde,
con sguardi freddi, occhi senza luce;
l'anima mia nell'ombra si confonde,
e nubi nere rendon l'alba truce.

Mia è la vita di voci smarrite,
di frasi rotte e storie mai svelate.
Sospiri persi in labbra ormai cucite,
silenzi come lame affilate.

Son voci d'una vecchia sofferenza,
sepolte vive in un gelo assoluto,
un grido strozzato nell'indifferenza,
chiusa da porte del tempo perduto.

Il cuore porta i segni del dolore,
solchi profondi che il tempo non cura,

lasciati da parole di terrore,
parole spente nella notte oscura.

Un muro s'alza, eterno come pietra,
un muro buio di nome omertà ,
roccia invalicabile e così tetra,
che nasconde la più dura verità.

Quando calano le tenebre, sogno;
sogno che cada il muro dell'orrore,
sogno voci che urlano lo sdegno,
sogno di svegliarmi senza timore.

Senza silenzi oppressi dal dolore,
se tutto ciò fosse vero, vi dirò
con parole di speranza e amore.
Sì! Lasciatemi sognare ancora un po'.

RITROVARSI

Trasparenze della mente
che si ritrae
in penombra
ai prostrati rami di gelso
lungo un profilo di riva

perso
si fonde il pensiero
nel flusso delle stagioni

al lento vivere delle cose
la carne si tramuta

basta l'intenso respiro
di una foglia che cade
e s'affila il sapere d'esistere

allora
simile al tremulo salice
apri le braccia
alla carezza di spiriti mai dimenticati
e guarisci dalla tristezza

PER COLAZIONE

Oggi non avevo nulla per colazione,
la Pigrizia ,sorniona, m'accerchia,
ma con Calma ho trovato una soluzione;
ho scovato, imponendomi ,di buona lena
un'idea che era ancora ben sigillata.

La data produzione, era ben impressa,
la scadenza, però, pressocchè illeggibile,
qualche lettera era stata rimossa.

“Te la leggo io”, propose l’Apatia,
motivata dal mio sì, quasi convinto.
Chissà però se il testo lei seguiva,
con quella voce opaca e uniforme.
Tuttavia m’è parso che senso, o mittente
in qualcosa fosse chiaramente difforme.

E’ lì che ho capito che era andata a male,
che era di molto scaduta la validità.
“Non buttarla, poiché così è normale”
rimbalzò , pronta, la Perspicacia,
“stai certo che di qua può passare
qualche strana Fantasticheria....
Dagliela! Loro sono ghiotte
di cose scadute. Così son ridotte!”

ATTIMI...

Vai... voglio restare sola a vedere :

scendono veloci le tenebre;
i monti lontani s' avvolgono
in luttuosi veli...
è il giorno che agonizza,
chiudono le corolle i fiori,
più non volano le farfalle.

Taci... voglio essere sola a udire :

un ultimo trillo e poi tace
l' allodola, tace lassù
al pascolo la pecora e giù
in valle più non s' odono
le grida gioiose dei bimbi
che già sognano.

Silenzio...solo dal vecchio
campanile, tristemente,
come ultima preghiera
lenta rintocca l' Ave Maria.

Lasciami abbeverare
di questo momento
che il giorno è cosa lontana,
effimera la sera, poiché
potenti scenderanno le tenebre
e l' anima mia resterà
arida sino all' aurora.

Un amore mancato

Una musica di note conosciute
con la melodia a un ritmo lento
invitava a un ballo di abbracci languidi
di sguardi che s'intrecciavano
con i miei occhi fissi nei tuoi occhi.
Tu e io tra sognanti volteggi
impregnati uno nell'altro
respiravamo all'unisono.

Poi la musica cessò
gli sguardi erano distanti
gli abbracci incostanti
le emozioni intense ora consunte.
La magia si era esaurita
in un solo incantesimo
e tutto rientrava nel consueto.
Apparivano altre bellezze
a confondere i pensieri.
Incertezza nel darsi
incertezza nel prendersi
la condivisione del ballo
non diventò unione.

ITA 07 BIANCA CABIATI

Come foglia leggera

Mi piace danzare
e, come una foglia
volteggiare leggera
al dolce soffio
del vento
seguendo una
canzone
che solo io sento
e volteggio, volteggio
leggera
mi alzo verso
il cielo
libera e felice.
Ma poi tutto cambia
il vento smette
il suo leggero soffio
e io foglia fino
ad ora felice
cado lentamente
al suolo

Sera di Ottobre

Gli ultimi raggi
del sole al tramonto
illuminano
le cime delle colline.
Le valli si riempiono
di ombre e di foschia.
Bassa nel cielo umido
si accende Venere.
Si accendono
le luci dei paesi.
Un conforto in mezzo
al buio che scende.

Nel buio... io!

Buio, ho bisogno di buio...
per raccogliere i pensieri,
per dare a ognuno di loro una risposta,
se risposta c'è... e un posto preciso dove stare
nei meandri della mente!
Silenzio, ho bisogno di silenzio...
per ascoltare solo la mia voce ovattata ma chiara,
che continua imperterrita a cercare, a cercare,
nemmeno so più cosa...
Freddo, ho bisogno di freddo
per convincermi di essere viva,
sentire i brividi sulla pelle,
stringermi tra le braccia, proteggendomi...
solo io so da cosa, solo io so da chi...
e forse non lo so più...!
Qui, in questa stanza
con gli occhi spalancati,
finalmente solo buio intorno e dentro di me!
Non mi è nemico e nemmeno cupo...
Sono io che lo voglio che lo cerco
per trovare, forse, un po' di quiete, pace,
per riportarmi piano piano alla realtà
e per poter cancellare quello che fa male!
Speranza, fiducia, amore come urla l'anima mia!
Ma sono nel silenzio e nel freddo
e non c'è niente e non c'è nessuno!
Prima o poi non importa quando, ma sono certa,
troverò la strada...
l'avrò conquistata con il buio, il silenzio e il freddo...
e sarà splendente, melodiosa e accogliente!
Piacerà questa strada, ma sarà solo mia,
finalmente solo mia!

ITA10 ELIO MORO

La nostra pianura - 7 aprile

Non dire mai che la nostra pianura

È monotona e sciatta

Perché non è vero

Basta osservarla

Con occhio amorevole

Allora vedresti

Argille infinite

Rugose quali volti di vecchi

Che il rasoio trascurano

O lisce come guance di

Giovani in fiore

O soltanto spianate

O appena arate

O un po' inumidite

O diverse ed ancora diverse

E camminare sugli argini

Inerbiti di fresco

Che verdi zigzagano tra

Un mare color della creta

E scoprire che il campo alla destra

È più in alto

E che il campo a sinistra

È forse un palmo più in basso

E così per chilometri

Ma non è poesia

Questo vedere?

NEL BUIO UNA CAREZZA

Nel buio un refolo gelido

mi sfiora il viso,

un brivido mi corre.

Mi guardo dentro,

vedo il mio spirito

vagare in uno spazio

di indifferenza

cinica e arida.

No, non voglio,

non voglio che sia così!

Non sono così mutato,

vecchio e corazzato sì,

ma ieri le mie lacrime

scendevano sulle gote

per il canto di vittoria

nel tramonto di stelle

di un principe Calaf.

Ma allora che è stato

quel brivido nel buio?

Vorrei pensare a una carezza,

la carezza della Morte

che passa oltre,

dicendomi di stare in pace,

non è ancora ora,

ma un consiglio mi dà:

prova a sentire emozioni,

prova ancora a piangere,

ti sentirai vivo.

NEVICATA

(Ingiustizia)

Anche la neve
c'è quella fortunata
e quella no.....

Abbaglia di candore
la prima,
ubriaca di sole
sulle pendici
della montagna....

Muore neonata
l'altra
calpesta
maledetta
nella mota nera
delle strade
di città

ITA13 CRISTINA MESSORI

RICORDI

Spegni le luci!

Accendi il tuo cuore

chiudi gli occhi e ascolta!

Il silenzio avvolge ogni cosa,

ma se presti maggiore attenzione

ti accorgi che qualcuno sta camminando

e tiene per mano un bambino.

I loro passi sulle foglie secche

le voci allegre che recitano una filastrocca,

raccontano di quanto gioioso è questo momento!

Una filastrocca antica, te l'ha insegnata la nonna!

Ed ecco si compie una magia:

il suo dolce viso torna alla mente.

E vicino a lei c'è anche il nonno, sorridente!

E se con il pensiero vai un po' più in là

riesci a sentire il profumo anche di mamma e papà!

Quali straordinarie emozioni!

Quanti ricordi, quante canzoni!

Quale calore il loro abbraccio riusciva a donare!

Quante lacrime il loro sorriso ha saputo asciugare!

In quanti traguardi ci hanno accompagnato!

In quante difficoltà ci hanno sostenuto!

E se anche non li vedi, lo sai,
che sono vicini a te e non se ne andranno mai!
E ci cingono nel loro abbraccio sicuro!
E ci invitano a camminare con fiducia verso il futuro!
E ci regalano la loro serenità
per vivere con gioia l'oggi e un po' più in là!

ITA 14 GIOVANNI PIERI

Ombra

Mentre il corpo i segni porta
del tempo, vedo l'ombra
ancora leggera, danzare come allora,
quando gioventù in me danzava.
Giovane spettro, non muti danza,
mentre invisibile la vita avanza.

MIA POESIA

Disseccato giglio
è il canto mio ferito
lucciola spenta nella notte
come l'ombra d'un torrente sopito
Poesia, silenziosa
Nell'ora avara del pianto
la mia voce non ti tocca.
Sei notte taciturna, allora
il mio cuore arso da febbre
cerca le tue ali perse ... mendico sono
in cerca di te. Prendi me prigioniera
e rendimi libera. Prendi me donna
e fanne il tuo ascolto. Prendi me stelo
e fammi fiore per la carezza tenue
di Primavera. Mendico sono,
finchè , grazie ad un sorriso amato,
tu, farfalla di sogno torni con la forza
dell'onda, della terra, della spiga, del sole
Mia identità, mia rugiada, calamita di cielo
MIA POESIA

La pace

Scoppia prepotentemente
di sincero rispetto
nel calore di una mano.
Cancella ingiustificati
visi persi
in fiumi di lacrime.

Scoppia inaspettatamente
di luminoso sguardo
nel mare del silenzio.
Cancella indiscriminate
macerie disseminate
in un mondo straziato .

Scoppia ardentemente
di dolce tenerezza
nel cuore dell'umanità.
Cancella la dirompente paura
di incertezze future
con disarmante serenità.

OCCHI VERDI

Ti sei addormentata guardando il mare,
e nei tuoi occhi sono rimaste le onde.

Vanno e vengono come i ricordi,
carichi di silenzi, che fanno male.

Salgono e si abbassano,
s'infrangono e si disperdono,
ma non muoiono mai.

E mi lascio cullare dalle onde:
mai più torneranno quei momenti
in cui mi guardavi con gli occhi del mare.

Tuffarmi vorrei nei tuoi grandi occhi verdi
che non sanno mentire al desiderio d'amare.

Parlano con il silenzio dell'amore
che riposa nel tuo cuore.

Raccontano i segreti della tua anima:
pagine di vita strappate al dolore,
colorate di nuove speranze.

Dissetarmi vorrei di ogni goccia di rugiada
sgorgata dai tuoi occhi e trasformarla
in una fresca cascata di baci.

Ho catturato le onde,
si agitano come i tuoi occhi
nell'attimo dell'addio.

Teneri occhi di fanciulla:
infiniti come il cielo,
profondi come il mare,
misteriosi come l'universo.

Son fatti di sogni e di libertà
che hanno imprigionato il mio cuore.

E mi lascio trasportare dalle onde,
sul mio viso una lacrima del mare:
perdutoamente t'amo.

ITA18 ANGELA CRISTINA BROCCOLI

8 Marzo, Milano p.v.

Sono una donna
mentre chiudo un libro
quando parlo con i gatti.
Lo sono quando non ti accorgi
e se non mi ascolti;
quando emozioni e turbamenti
mi stritolano lacerandomi l'anima;
sono donna, sognatrice e terrena
quando le ali incollate al corpo
non toccano il cielo
e l'estate finisce in fretta
come le più belle speranze d'amore;
sono donna quando penso troppo
e se ci credo tanto o non credo più;
sono donna nel mio disordine,
dentro e fuori di me
dove non cerco frasi fatte già scritte
bugie evanescenti, sbriciolate promesse
di attimi che non saranno,
corteggiamenti illusori
come cipria profumata sul volto pallido
di affetti fatui in cui inciampare.
Portami in un sogno
tienimi per mano
portami al mare
portami in volo
o lasciami intero il cuore
che lo trascinerò con me
se me ne vado via
alla luce di un crepuscolo
nella parodia di una favola
un battito prima del disamore

ITA19 FRANCESCO MARTELLI

LETTERA A PIETRO

Caro Pietro ti scrivo

con la penna intrisa di inchiostro

fatto di mente e di cuore,

16 anni è un momento di vita, bello e difficile

perché devi fare scelte, di lavoro e di vita

e da che parte stare.

Rispetto ai miei 16 anni, Il mondo è molto cambiato,

c'è stato un progresso straordinario

abbiamo l'intelligenza artificiale, camminiamo sulla luna

e forse andremo su Marte;

le previsioni del "pazzoide" Verne

si sono avverate e superate.

Però tutti questi risultati

non hanno migliorato l'animo umano.

le turbolenze politiche e sociali

ci hanno portato a far dipendere

Il nostro destino di vita

dalle decisioni di poche persone che, tra l'altro,

non danno garanzie di equilibrio.

Anche nella nostra bella Italia

C'è un'aria che non mi piace;

ci sono troppi cattivi maestri,

alcuni che portano i giovani a scontrarsi

con la Polizia come a partita di rugby,

sindacalisti esaltati parlano di rivoluzione,
donne politicanti rosse danno dell'assassino
ai poliziotti che fanno il loro dovere,
c'è anche troppo egoismo nella classe dirigente.
In più abbiamo una immigrazione che in parte
Non riesce integrarsi e aumenta il tasso di delinquenza.
Ma c'è anche un'Italia migliore,
quella di imprenditori industriali, artigiani e professionisti
di grande valore che danno lustro al paese:
Enzo Ferrari, Renzo Piano, Armani...
Anche nel settore agricolo
La nuova leva giovanile, ha fatto grandi progressi
E c'è da ammirare soprattutto tenacia e volontà
Di quelli che operano in collina e montagna,
che oltre a presidiare il territorio
producono economia e danno suggestione al paesaggio.
Nella vita, ti voglio dire, che la religione è importante,
tutte le religioni, hanno qualcosa di buono
ma, per me, la religione cristiana è la migliore,
perché è stata dettata da un Profeta Uomo Dio
che l'ha dimostrata coi suoi miracoli.
Poiché sei un novarese DOC,
sappi che Novara è Città della Gentilezza;
impegnati a diffondere questo messaggio
e vedrai che farà bene a te e a chi ti sta vicino.
Il nonno Francesco.

MI PIACEREBBE RESTARE

Mi piacerebbe restare ancora un poco
Per vedere crescere il melograno
E le amate piccole mani,
spiando la vita degli altri che scorre

Rimarrei serena in disparte,
non mostrando le crepe sottili
del mio vano biglietto scaduto
per continuare il testardo inno alla vita.

Mi piacerebbe mi bastassero gli anni
Per leggere le pagine del mio cammino
ed i libri accantonati inutilmente per gli sperati giorni futuri

Vorrei avere il tempo per trasmetterti quello che finora malamente ti ho detto
ed infine ricevere da te, figlia,
le parole che mi hai voluto donare.

Dovrai con saggezza aspettare sazia il distacco
ed indagare in profondo il senso del dopo,
ma mi è lieve misurare
la vacuità del tempo che incalza,
tanto breve da fuggire
l'angoscia di perdermi
in meandri rimossi
e in pensieri che mi fanno paura.