



Poesia Bontà
Bellezza

LILT Prato - 2026



Agapanto (foto di copertina) è conosciuto come “fiore dell’amore”. Il suo nome deriva dal greco “agape” amore, e “anthos” fiore.

Per la sua eleganza e bellezza è fonte di ispirazione e di Poesia.

“ Poesia, Bontà, Bellezza ”

Indice

Presentazione	5
Introduzione	7
La Bellezza è espressione del Bene	12
La Versilia celebra il poeta P.B. Shelley	14
La Poesia Vegetale	22
La Poesia del cibo	23
Essere Poeta	43
Sulle Ali della Poesia	44
Le forme dell’ Arte e della Bellezza	52
Note bibliografiche	61



Presentazione

Sono trascorsi duecento anni dalla prematura scomparsa di Percy Bysshe Shelley nel *Golfo dei Poeti* (Golfo della Spezia). Il grande poeta del romanticismo inglese è conosciuto per la sua vita inquieta e per le sue opere liriche, intrise di bellezza e di amore: tema conduttore del film “*Mary Shelley - Un amore immortale*”, diretto dalla regista saudita Haifaa al-Mansour (2017).

...*Tutte le cose che amiamo
e amiamo
come noi stessi
devono svanire e perire*

Tale è il nostro rude destino mortale...

Golfo dei Poeti è il nome dato da Sem Benelli a questo anfiteatro di bellezza marina naturale. L’ illustre poeta e drammaturgo pratese del 1900 mentre si trovava a San Terenzo, luogo caro al poeta Shelley, componeva l’orazione funebre in memoria dello scienziato-scrittore Paolo Mantegazza e gli dedicava queste parole:

“*Beato te, o Poeta della scienza,
che riposi in pace nel Golfo dei Poeti.
Beati voi, abitatori di questo Golfo,
che avete trovato un uomo
che accoglierà degnamente
le ombre dei grandi visitatori”.*

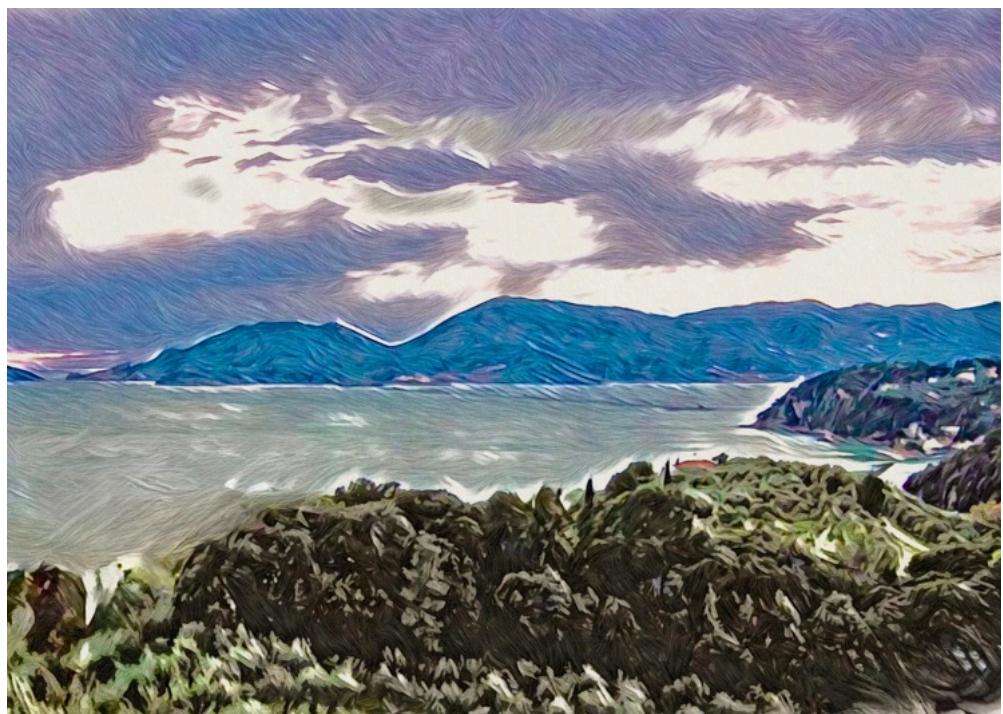
“Grandi Visitatori” del *Golfo dei Poeti* sono stati Shelley, l’amico George Lord Byron, Dikens, Hamingway, Carducci, D’Annunzio, Eugenio Montale, Pier Paolo Pasolini e tanti altri poeti, scrittori ed artisti che hanno amato questa terra che trasuda Poesia. Partendo da questi antefatti la LILT di Prato, riconoscendo la valenza poliedrica della poesia per il benessere della persona, ha promosso il concorso “Poesia, Bontà, Bellezza”. Esso conclude il ciclo di eventi nati per sottolineare l’importanza dell’arte, in tutte le sue forme, nelle condizioni psico-fisiche più disparate. Ben vengano quindi l’Arteterapia, la Musicoterapia e la Poesia ad

aiutare le persone nella loro interezza e nella lotta contro le malattie cronico-degenerative e nei tumori, ma anche per coinvolgere i giovani aiutandoli, stimolandoli e riempierli di sani ideali e di romanticismo. Ringrazio tutti quelli che hanno partecipato a questa iniziativa editoriale e ne hanno condiviso gli scopi. Ringrazio inoltre la Signora Elena Maestrelli, tutto lo staff della pensione America (Forte dei Marmi - Versilia) e soprattutto mia moglie che, con il suo magistrale intervento architettonico, ha ridato vita ad una struttura dei primi del 1900 da cui si trae ispirazione. Ciò dimostra che l'arte ed il talento artistico sono un grande dono che aprono il cuore alla poesia ed alla bellezza.

Dr. Roberto Benelli M.D.

(Presidente LILT sede di Prato)

Prato, 15 Dicembre 2025



Introduzione

Poesia deriva dal greco *poièo* che significa creare. È l'arte che utilizza la parola per esprimere e produrre emozioni: è un linguaggio che si lega al suono e presenta alcune qualità della musica. Al pari della musica è in grado di trasmettere stati d'animo e spazi di riflessione che raggiungono il nostro inconscio. Oggi 8 luglio, nella ricorrenza della sua dipartita, il pensiero va a *Percy Bysshe Shelley* (1798-1822), grande poeta del romanticismo inglese del 1800, ed agli ultimi giorni della sua tormentata vita a Villa Magni (San Terenzo), al *Golfo dei Poeti* ed ai suoi versi ispirati: versi scritti nel golfo di Lerici (1822) (*Caputo, 2024*).

*“E il vento che dava ali al loro volo
fresco e lieve spirava da terra,
e l’aroma dei fiori addormentati
e la frescura delle ore di rugiada,
e il dolce tepore del giorno,
si diffondeva per la baia luccicante...”*



Villa Magni (San Terenzo, Lerici - Luogo di villeggiatura di P.B. Shelley)
allora stretta fra la ricca vegetazione della collina
costituita da un bosco di lecci e la distesa sabbiosa della battigia

A Jane (“ Scintillavano le nitide stelle ”,1822)

“ *Si desteranno le stelle
benchè la luna dorma un'ora in più
questa notte;
non fremerà una foglia
mentre le rugiade della tua melodia diffonderanno
diletto.*

Sebbene il suono sia soverchiante
canta di nuovo, con la tua amata voce rivelando
il tono
d'un mondo dal nostro remoto,
dove musica, chiar di luna e sentimento
sono una cosa sola”

Lettera di Percy a John Gisborne (18 Giugno,1820)

“ *Ho qui una barca...svelta e bella,
e sembra proprio uno splendido vascello...
usciamo in questa baia deliziosa
alla brezza della sera,
sotto la luna estiva,
fino a che la terraferma appare
come un mondo lontano.
Jane porta la chitarra,
e se si potessero cancellare
il passato ed il futuro,
il presente mi appagherebbe così tanto che,
come Faust, potrei dire all'attimo che passa:
sei così bello, fermati ”.*

Panorama idilliaco che non faceva presagire la tragica fine del “poeta dei poeti” celebrato come uno dei grandi del Romanticismo inglese insieme a Lord Byron e John Keats.

Sulla facciata di Villa Magni si può leggere l’epigrafe di Ceccardo Roccatagliata Ceccardi:

*“ Da questo portico in cui si abbatteva
l’antica ombra di un leccio
il luglio MDCCCXXII
Mary Godwin e Jane Williams attesero con
lagrimante ansia
PERCI BISSHE SHELLEY
che da Livorno su fragil legno veleggiando
era approdato per improvvisa fortuna
ai silenzi delle isole elisee.
O benedette spiagge
ove l’amore, la libertà, i sogni
non hanno catene. ”*



Facciamoci accompagnare dalle rime romantiche di Shelley in un immaginario percorso di ‘Poesia, Bontà, Bellezza’ che può essere uno stimolo per ritrovare il senso dell’arte in tutte le sue forme.

Kalokagathía, da kalos (bello) e agathos (buono), è l'ideale profondamente radicato nella cultura greca antica a cui tendevano poeti, artisti e filosofi del mondo greco.

Secondo Percy Bysshe Shelley la sostanza, il vero valore delle cose, è colto dall'immaginazione: la poesia si nutre dell'ignoto e delle sensazioni quando veniamo a contatto con nuove scoperte dell'animo.

Shelley, spirito ribelle, avversò il fariseismo della società inglese del tempo fino al punto da trasferirsi in Italia dove trascorse gli ultimi anni della sua breve esistenza a contatto con le bellezze naturali della nostra terra ricca di poesia, di arte e di storia e dove andò incontro ad un tragico destino.

Nella terra di Versilia, nel ricordo del grande poeta del romanticismo, la poesia, la bellezza del luogo, la bontà delle pietanze in un giorno d'estate esprimono un linguaggio poetico che apre a nuove scoperte dell'animo che si nutre di bellezza.

Poesia, Bontà e Bellezza sono medicina per la salute mentale e fisica.



Le forme di una bellezza
classica

La Bellezza è espressione del Bene

La bellezza, in tutte le sue forme, è espressione del bene, che è la condizione metafisica della bellezza. L'artista vive una peculiare relazione con la bellezza. Bellezza è la vocazione a lui rivolta dal Creatore donandogli il «talento artistico».

Chi ha in sé questa vocazione, in tutte le sue espressioni, avverte l'obbligo di svilupparla e metterla al servizio dell'umanità.

Nel realizzare le loro opere gli artisti arricchiscono il patrimonio culturale umano e rendono un servizio alla società.

C'è un forte bisogno di artisti per la crescita della persona e lo sviluppo della comunità.

Poesia, Bontà, Bellezza mettono la gioia nel cuore: sono un frutto prezioso, resistono al passare del tempo, uniscono le persone che possono comunicare nell'ammirazione.

Il mondo ha bisogno di Poesia, Bontà, Bellezza!

Parole di
Papa Giovanni Paolo II
e Papa Francesco



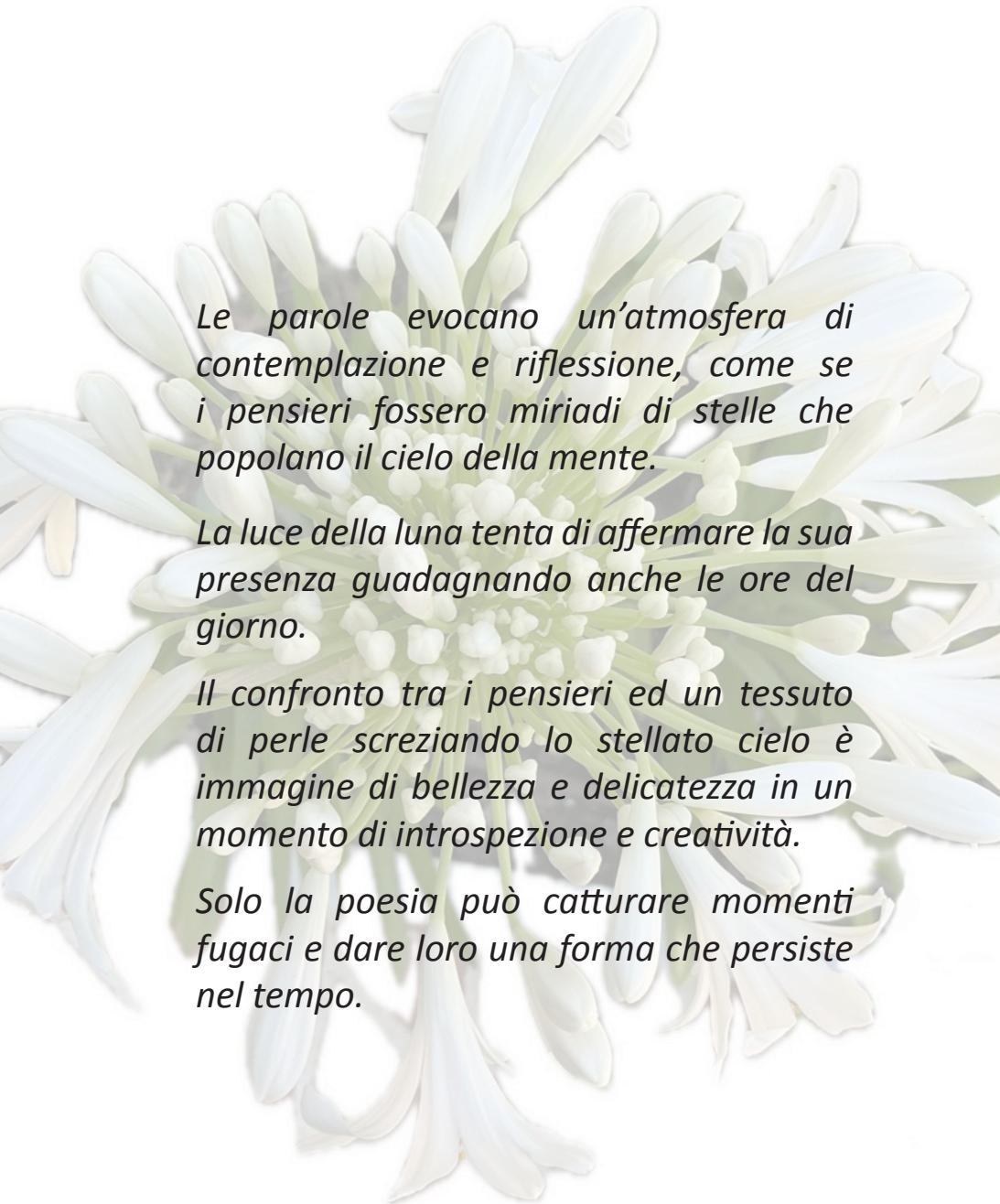
Agapanto



La Versilia celebra il Poeta

*I miei pensieri in solitudine
sorgono e svaniscono
li discioglie il verso
che vorrebbe rivestirli
come la luce della luna nel cielo
del giorno che s'espande
com'eran belli
come stavano decisi
come un tessuto di perle
screziando lo stellato cielo*

Percy Bysshe Shelley



Le parole evocano un'atmosfera di contemplazione e riflessione, come se i pensieri fossero miriadi di stelle che popolano il cielo della mente.

La luce della luna tenta di affermare la sua presenza guadagnando anche le ore del giorno.

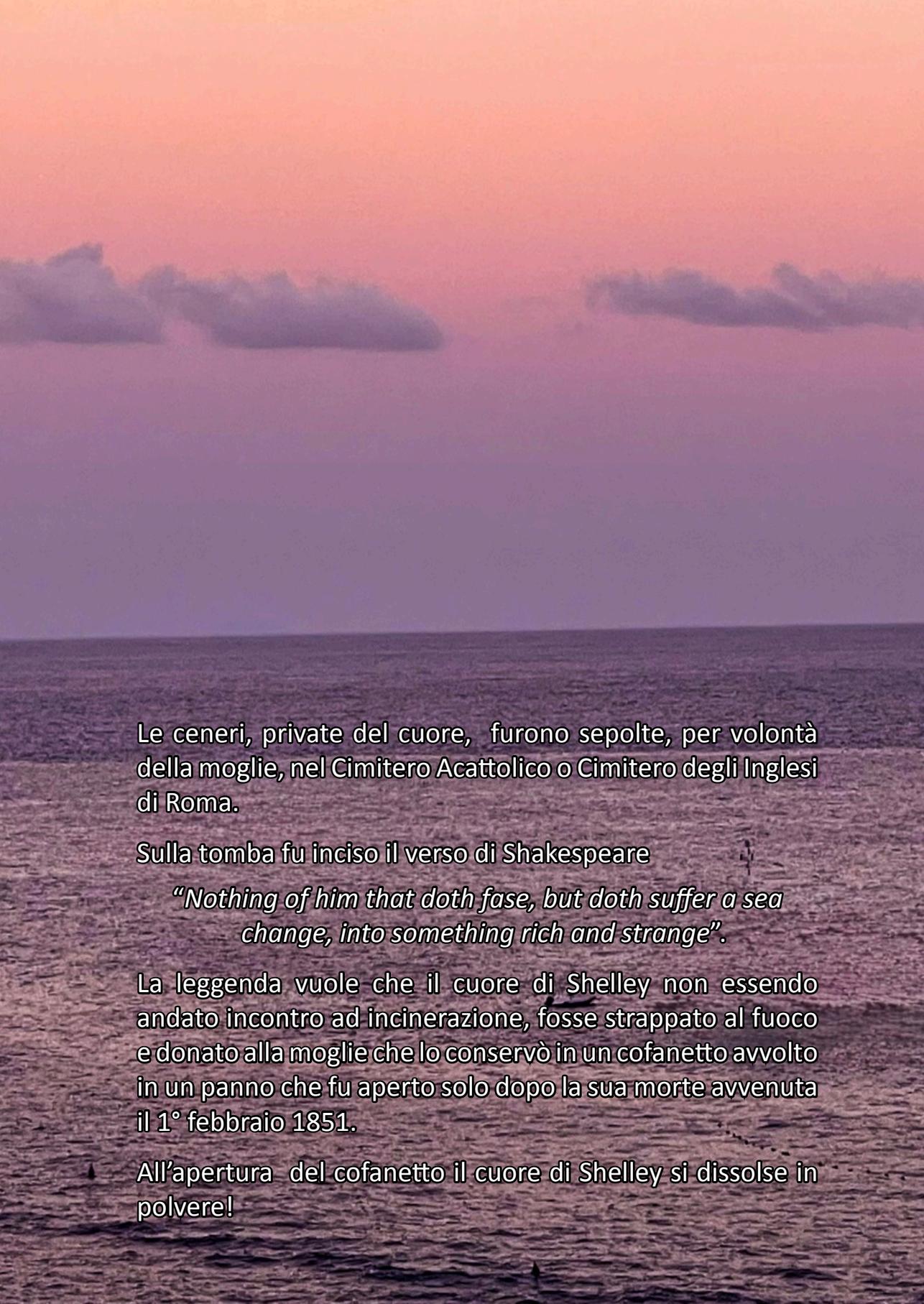
Il confronto tra i pensieri ed un tessuto di perle screziando lo stellato cielo è immagine di bellezza e delicatezza in un momento di introspezione e creatività.

Solo la poesia può catturare momenti fugaci e dare loro una forma che persiste nel tempo.

La terra della Versilia celebra Percy Bysshe Shelley (Horsham, 4 agosto 1792 – Viareggio, 8 luglio 1822), grande poeta e filosofo del romanticismo inglese, marito di Mary Wollstonecraft Godwin (1797-1851) autrice del romanzo Frankenstein scritto nel 1816, all'età di 19 anni, e pubblicato nel 1818.

Shelley morì tragicamente Lunedì 8 luglio 1822, alla soglia dei trent'anni, naufragando con la goletta *Ariel* nel "Golfo dei Poeti" al ritorno da un viaggio che l'avrebbe portato a San Terenzo (Liguria), nell' antica villa Magni, in cui il poeta soggiornava.

Le sue spoglie, ritrovate nella spiaggia di Viareggio dopo giorni di ricerche, furono subito inumate e poi esumate, dopo pochi giorni, per poterle cremare in modo da dare una degna sepoltura all'illustre poeta.



Le ceneri, private del cuore, furono sepolte, per volontà della moglie, nel Cimitero Acattolico o Cimitero degli Inglesi di Roma.

Sulla tomba fu inciso il verso di Shakespeare

“Nothing of him that doth fade, but doth suffer a sea change, into something rich and strange”.

La leggenda vuole che il cuore di Shelley non essendo andato incontro ad incinerazione, fosse strappato al fuoco e donato alla moglie che lo conservò in un cofanetto avvolto in un panno che fu aperto solo dopo la sua morte avvenuta il 1° febbraio 1851.

All'apertura del cofanetto il cuore di Shelley si dissolse in polvere!



*La Poesia
è espressione
dell'immaginario...
L' immaginazione
è come mente
che opera sui pensieri
sì da colorarli della propria luce
e da essi comporre altri pensieri:
Linguaggio poetico*

(parole di Shelley)

A photograph of a garden path made of reddish-brown mosaic tiles. The path is shaded by a large, white, arched metal trellis structure. To the left, there's a dense green hedge and some tropical foliage. To the right, there are several potted plants, including a tall tree in a terracotta pot and some red-flowered plants. In the background, a multi-story building with balconies is visible under a clear blue sky.

*Un nuovo giorno
Nel luogo di bellezza
La Poesia del cibo
La prima colazione
Lo spuntino in Piscina
Un pranzo leggero
Lo spuntino del giorno
L'ora del tè
L'Aperitivo
A cena con i raggi della luna
Una bevanda rilassante invita al riposo notturno
Un magico sogno
Sulle ali della Poesia*



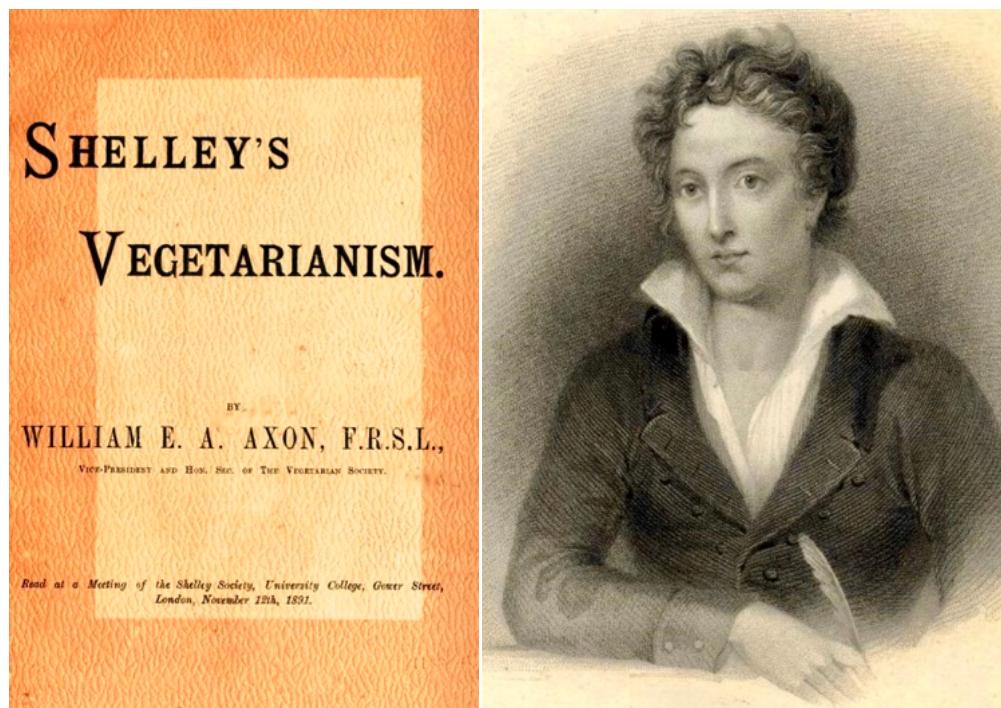


*Il luogo di bellezza impone ritmi lenti
per trascorrere un tempo cristallizzato
nel profumo dei pini e del mare,
poesia dell'estate versiliana.*

La “ Poesia Vegetale ”

Nel 2025, in occasione della giornata mondiale della poesia, la *Vegetarian Society* ha lanciato un concorso che ha per tema la ‘poesia vegetale’ ed ha come riferimento il poeta Shelley, figura storica sostenitore della causa della dieta vegetariana (Hello@vegsoc.org). Egli è conosciuto non solo per la sua poesia romantica e la drammatica vita, ma anche per la difesa del vegetarianismo. Il suo impegno a difesa di una dieta a base vegetale derivava sia da una scelta personale sia dalle sue convinzioni salutiste, etiche, ecologiche ed economiche.

Era dunque un ‘romantico vegetariano’ tanto che nel 1891 la *Vegetarian Society* pubblicò un opuscolo intitolato “ *Shelley’s Vegetarianism* ” basato su una conferenza tenuta da William E.A. Axon (bibliotecario, antiquario e giornalista del Manchester Guardian) che approfondiva le scelte alimentari di Shelley ed i benefici di una dieta naturale.



La Poesia del cibo

*L'arte della cucina
è un vero e proprio percorso
che coinvolge tutti i sensi
e permette di scoprire
ed apprezzare
la ricchezza e la diversità
attraverso il cibo.
È poesia del cibo!*

*Ma è anche scienza e filosofia
legate al cibo
da cui prendiamo il nutrimento.*

*Infine è estetica
creatività
esperienza sensoriale completa
ma può essere
espressione artistica
in grado di evocare
emozioni e ricordi
come un'opera poetica.*





Prima Colazione

*...con le note rilassanti di "White Piano p. America"
del Mo Alfredo Cheli*







Lo spuntino in Piscina





Un pranzo leggero







L'ora del tè

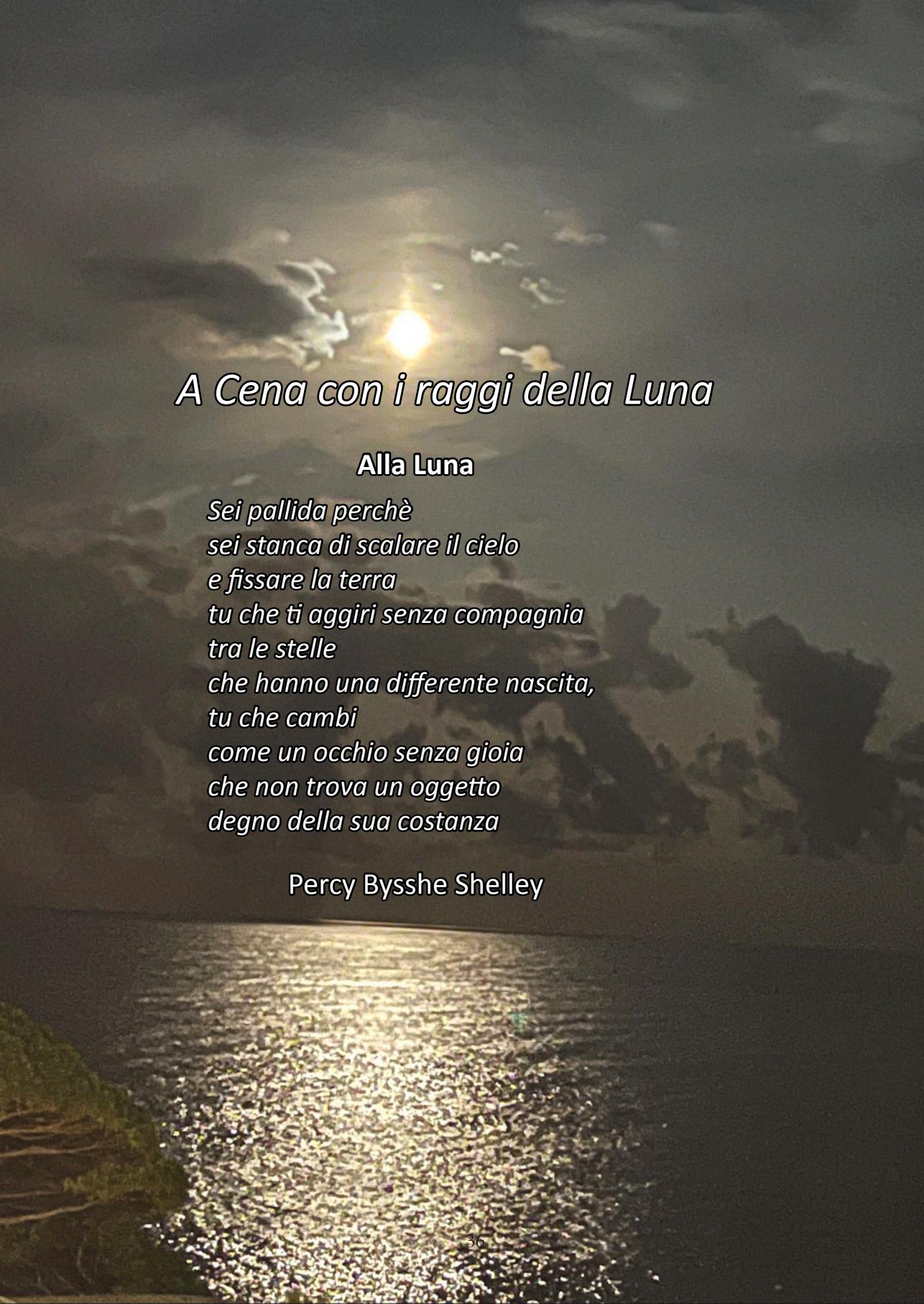




L' Aperitivo



Federico Salvetti



A Cena con i raggi della Luna

Alla Luna

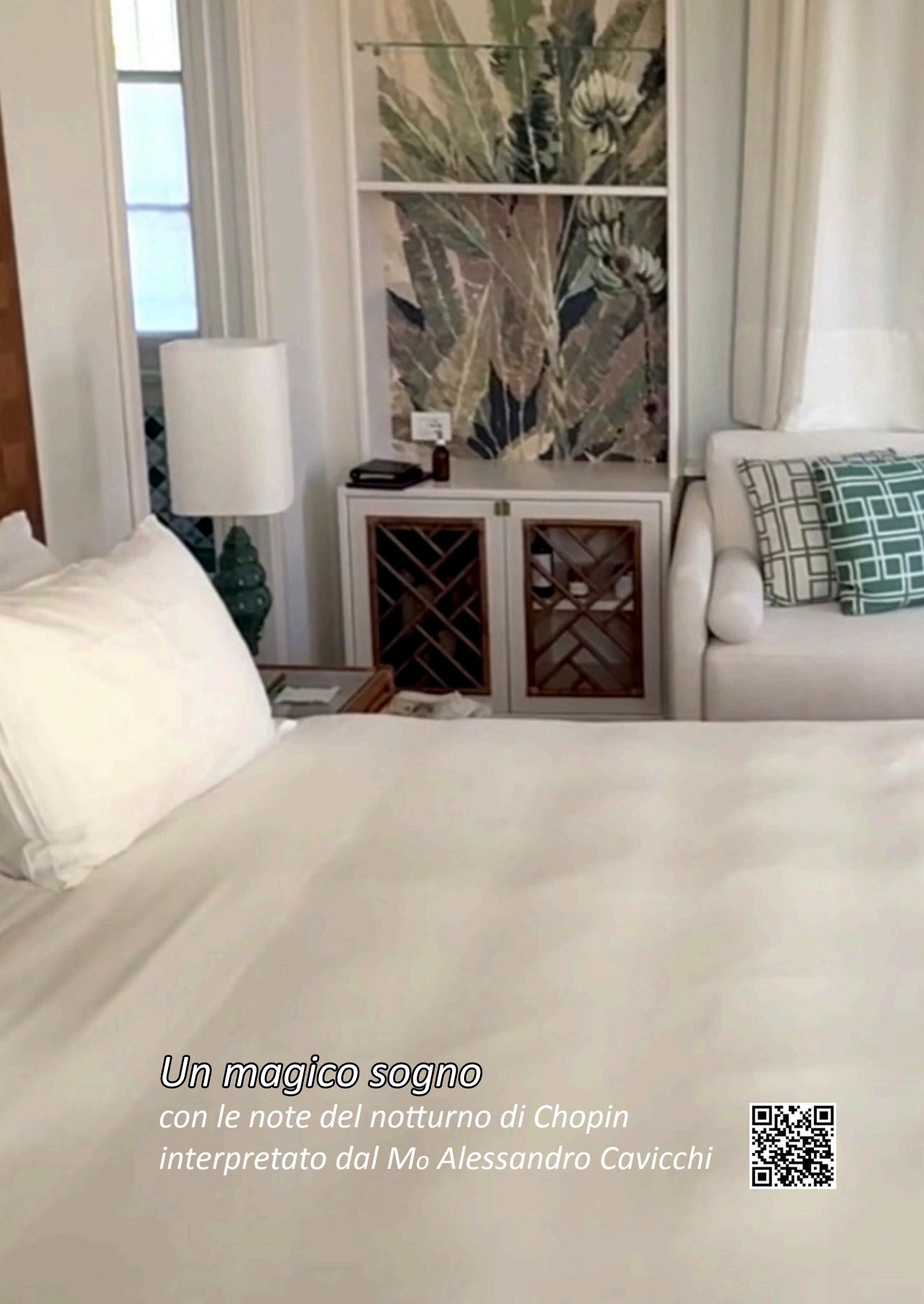
*Sei pallida perchè
sei stanca di scalare il cielo
e fissare la terra
tu che ti aggiri senza compagnia
tra le stelle
che hanno una differente nascita,
tu che cambi
come un occhio senza gioia
che non trova un oggetto
degno della sua costanza*

Percy Bysshe Shelley



*Una bevanda rilassante
invita al riposo notturno*





*Un magico sogno
con le note del notturno di Chopin
interpretato dal Mo Alessandro Cavicchi*







Dipladenia, con i suoi fiori a forma di imbuto,
ispira poesia e bellezza

Essere poeta

da: *In difesa della Poesia* (1821)

*Significa percepire il bello ed il vero...
il bene che è insito nel rapporto
fra esistenza e percezione, prima,
e tra percezione ed espressione, poi.*

*Poeti...non sono solo gli autori della lingua,
della musica, della danza, dell'architettura,
della scultura e della pittura:
sono anche gli inventori
delle arti della vita
ed i maestri che si avvicinano al vero
e al bello
quella conoscenza parziale delle forze
del mondo invisibile...*

*Il poeta non solo scruta intensamente
il presente così come è
e scopre le leggi che dovrebbero regolare
le cose presenti,
egli contempla anche il futuro
nel presente
ed i suoi pensieri sono i germogli del fiore
ed il frutto dei tempi più recenti.*

*Un poeta
partecipa dell'eterno, dell'infinito...
nelle sue concezioni,
tempo, spazio...
sono inesistenti.*





Sulle ali della Poesia

“La poesia è quando l’emozione ha trovato il suo pensiero e il pensiero ha trovato le parole” (Robert Frost)

“Sulle ali della poesia” evoca l’immagine della poesia come un mezzo per elevarsi al di sopra del reale, per volare con la mente e con il cuore: “la poesia ha l’abilità di rivelare lucidamente qualcosa di profondo e vero circa la realtà e circa, soprattutto, la nostra umanità ed i contesti umani in cui viviamo. Nel farlo, la poesia ci consente di accedere a qualcosa di trascendente, reale e vero. Ci sentiamo maggiormente noi stessi ... più umani, più connessi” (Bonaguidi, 2023).

Parole che abbracciano, frammenti di vita lette o scritte, che creano una sinergia magica tra chi le scrive e chi le legge. La poesia agisce come strumento di espressione emotiva. I suoi benefici sono da ricondurre alla sua capacità creativa e liberatoria perché consente di raccontare emozioni inesprimibili diversamente: *“date parole al dolore; il dolore non parla bisbiglia al cuore sovraccarico e gli ordina di spezzarsi”* (*The Tragedy of Macbeth* - Shakespeare). Di fronte a situazioni di perdita e dolore, in momenti di smarrimento, essa offre uno spazio per esprimere in parole la propria interiorità e aiuta a riconnetterci con le nostre emozioni, favorendo inoltre anche l’espressione di stati d’animo positivi. Il primo a interrogarsi sulla valenza psicologica della poesia fu Jung. In Psicologia analitica e arte poetica l’autore parte da un assunto: *“l’esercizio dell’arte è un’attività psicologica, o un’attività umana dovuta a motivi psicologici, e come tale è e deve essere sottoposta all’analisi psicologica”* (Jung, 1922). Essa non rappresenta solo una forma d’arte, ma è un mezzo che promuove la guarigione, sostiene la crescita ed



il benessere personale. Consente di esprimere emozioni complesse, per dare senso alle esperienze personali, sia positive sia negative, integrandole nel personale percorso di vita. Essa dona fiducia e può diventare una cura per l'animo proprio perché scrivere poesie rappresenta uno spazio in cui esplorare noi stessi in maniera sicura e senza giudizio, normalizzando l'espressione emotiva degli eventi più dolorosi. Rappresenta uno dei pochi linguaggi verbali in cui mente e corpo lavorano in sinergia per dare vita ad un senso di armonia e pienezza del vivere:

“nulla ho incontrato che potesse dare più pace all'anima mia. Solo te eternamente scigno dei miei pensieri, volo basso e leggero di una rondine assetata alla fonte dei sogni che si confondono e si mescolano tra le nebbie del silenzio cupo e lucente. A te torno ogni volta che il cuor mio è smarrito, confuso, stanco, esultante”.

Lo psicoanalista James Hillman ha dato uno dei contributi più significativi alla comprensione del valore psicologico della poesia e della creazione poetica. Hillman parla della mente con una “base poetica” fondata su storie mitiche, che offrono modelli e ipotesi di spiegazione al nostro pensare, sentire e agire. Poder conoscere la mente più profonda richiede di ascoltarne le storie, con un interesse che consenta di far riecheggiare emozioni e vissuti profondi. Hillman parla di psiche proponendo la metafora del giardino in cui scorrono e si incontrano gli elementi della natura: *“Il giardino è pieno di metafore, penso in particolare al giardino giapponese, dove quest'idea mi è apparsa in maniera chiarissima. Tutto quello che accade nel giardino è pieno di metafore della nostra vita psichica, che si tratti di un ponte, di un sentiero tortuoso o di foglie cadute (...) tutte le descrizioni di ciò che succede nel giardino durante il ciclo delle stagioni riguarda al tempo stesso la psiche: le foglie che cadono, la paralisi della vita che riprende in primavera,*



il movimento dell'acqua, le rocce. Sono tutte esperienze che fa anche l'uomo, solo che non le esprime con lo stesso linguaggio, mentre il giardino lo dice con il linguaggio della Natura". La poesia viene utilizzata a scopo terapeutico in diversi contesti e condizioni cliniche. Il suo impiego nell'ambito psicoterapeutico richiede una buona dose di ricerca interiore e di consapevolezza. Rappresenta un processo interiore che può aprire alla scoperta di soluzioni e prospettive nuove alle difficoltà che la vita pone. Come cita Wexler "*la poesia sostiene una ricerca di significato*", essa ricopre un valore esistenziale, è uno strumento di costruzione di senso e comprensione di vissuti emotivi. Il linguaggio è lo strumento che fa da ponte tra la poesia e la psicoterapia. Come la terapia, la poesia usa la scelta delle parole, il ritmo e i silenzi per creare ed esprimere significati più profondi rispetto ai discorsi quotidiani (Bonaguidi, 2023). Parole, versi, figure retoriche, sinestesie coinvolgono il lettore nell'emozione espressa dal poeta permettendo una comprensione più profonda e sincera, costruendo nuovi significati donando un senso nuovo e più profondo al vivere. Allo stesso modo tra paziente e terapeuta si crea quello scambio autentico che mediato dalle parole va oltre la parola. La *Poetry Therapy* è l'impiego della poesia come mezzo terapeutico. Essa come tutte le forme espressive, aiuta i pazienti ad esplorare le proprie emozioni. Si deve a Nicholas Mazza la sua implementazione ed applicazione clinica. Poesie scritte direttamente dal soggetto coinvolto o leggendo quelle dei grandi poeti, allo scopo di fare vibrare le corde dell'animo, promuovendo e stimolando il recupero della salute. Le aree di intervento della Poetry Therapy sono testimoniate da centinaia di esperimenti e studi. L'incontro con la poesia all'interno di un luogo di cura offre, in numerose condizioni cliniche, la possibilità di trovare le parole più adeguate, quelle mancanti, quelle che danno consolazione



e speranza. Questo accade in ambito oncologico, dove leggere poesie o scriverle, aiuta a dare un nuovo scopo all'esistenza per tornare a gioire e riaprirsi alla vita dopo un'esperienza dolorosa quale è quella della malattia. Nel contesto ospedaliero, la lettura di poesie nasce come terapia complementare che crea un ambiente più accogliente e riduce il senso di estraneità, secondo l'approccio chiamato *Medical Humanities* (umanesimo clinico). Il linguaggio incarnato della poesia raggiunge territori inesplorati consentendo di dare voce a pensieri ed emozioni che coinvolgono l'essere umano nella sua interezza.

Inoltre, la poesia ha uno scopo catartico nelle diverse fasi della vita. Nei bambini scrivere poesie attinge al mondo della fantasia. Essi imparano ad esprimersi attraverso l'uso delle parole e alle parole lasciano il compito di parlare di sé delle proprie emozioni e stati d'animo. Nel passaggio dal corpo infantile a quello adulto, l'adolescenza rappresenta l'epoca in cui più spesso si iniziano a scrivere poesie per poter essere sostenuti, attraverso parole poetiche, riguardo al senso di smarrimento e alle domande esistenziali che caratterizzano questo momento della vita. Nell'età adulta la poesia si offre come risveglio e aiuta ad apprezzare il tempo. Infine, negli anziani la poesia riduce la solitudine e l'isolamento, aiuta a superare "le perdite" e a mantenere una connessione vitale con l'esistenza. Nelle demenze o nei disturbi di personalità la lettura di poesie come strumento legato alla creatività può esercitare un contributo importante. A tal proposito, Carlo Cristini, medico psichiatra, in un articolo pubblicato nel 2013 scriveva: "*il binomio demenza e creatività può apparire paradossale ma così non è. Ci sono esempi di pittori ed altri artisti che testimoniano la presenza, la conservazione e lo sviluppo di espressioni creative sia nei dipinti sia negli scritti. La creatività è dunque rilevabile in ciascun individuo*



e in ogni età, anche nella perdita di autonomia”.

Le neuroscienze si sono interessate alla psicologia della poesia, dimostrando la capacità del cervello di pensare per immagini. Un aspetto significativo degli studi è la consonanza tra ritmo della poesia e ritmi circadiani. La nostra vita e la stessa natura sono scanditi da ritmi, così come il ritmo è ciò che anima la poesia. Il premio Nobel per la fisica Giorgio Parisi pone un parallelismo singolare tra fisica e poesia: “*la poesia è un uso creativo della lingua, la fisica è un uso creativo della matematica. La poesia come la fisica e tutte le scienze si basano su un atto di creatività*”. La poesia, intesa come atto creativo permea l'universo e la materia. Parisi definisce fisica e poesia “due linguaggi necessari”. Appare chiara la valenza terapeutica della poesia, il suo straordinario potere curativo che deriva dal trovare consolazione attraverso le parole. Percorrere la strada della bellezza e della creatività diventano nutrimento per l'animo: “*l'uomo ha bisogno del bello come un elemento fondamentale dello spirito ... fare ordine nell'anima, è la bellezza*” (Giovanni Reale)”.

Ecco che immergersi nel luogo di bellezza e nel giardino fuori dal tempo riempie di poesia. Immergersi nella bellezza rappresenta un viaggio di scoperta e di meraviglia: significa guardare le cose attraverso gli occhi di un bambino, con lo sguardo dell'incanto e del sogno. Il giardino rigoglioso rimanda alla vita, ogni angolo un piccolo pezzo di paradiso. Un luogo, la pensione America, dove l'anima trova ristoro, dove la mente costruisce immagini oniriche e poetiche, là dove il tempo e lo spazio acquistano coordinate contemplative. Il potere ispirativo dei luoghi, dove abita la Bellezza, aiuta a connetterci con noi stessi, con il mondo che ci circonda, ci rende consapevoli del tempo presente coltivando sentimenti positivi che ci restituiscono Benessere e pace interiore.



La bellezza della *dipladenia*, il delicato *agapanto*, il cielo al tramonto, la luna, le stelle, aprono il cuore alla contemplazione, ispirano note, melodie, versi. Un senso di equilibrio e di armonia che influenzano il nostro essere nel mondo. Intraprendere la strada della Bellezza significa guardare la Vita apprezzandone ogni sfumatura. La Bellezza è una forza potente e trasformatrice che apre una porta verso l'Eterno, oltre la nostra sorte mortale.

*“All things that we love and cherish,
Like ourselves must fade and perish;
Such is our rude mortal lot--
Love itself wuold, did they not”*

*“Tutte le cose che amiamo e abbiamo care,
come noi devono languire e perire;
tale è la nostra dura sorte di esseri mortali –
l'amore stesso perirebbe se loro non
perissero”*

(Death, “Posthumous Poems”, Percy Bysshe Shelley, 1824 - strofa 4 prefazione Mary Shelley).

Anche la bella musica è Poesia. Basta una bianca tastiera di un pianoforte per aprire l'anima al sogno, alla fantasia, ai dolci ricordi, molecole e frammenti del passato che tornano alla mente e la affollano in un attimo, cercano spazio, un nido, un dolce rifugio in cui immergersi per preservarsi.

*“Music, when soft voices die,
vibrates in the memory –
odours, when sweet violets sicken,
live within the sense they quicken”*

*“La musica, quando voci lievi svaniscono,
vibra nella memoria –
i profumi, quando le dolci viole appassiscono,
vivono dentro i sensi che ridestano”.*

(Music, when soft voices die, 1821 “Posthumous Poems”, Percy Bysshe Shelley, 1824 prefazione Mary Shelley).

Frederic Chopin (1810-1849), contemporaneo del poeta Shelley, è uno dei musicisti rappresentativi della corrente del Romanticismo. È “il poeta del pianoforte”, compositore del Notturno, op. 9 N. 2, le cui dolci note sono fatte risuonare dal Mo Alessandro Cavicchi in questo luogo di bellezza in cui la musica è tutt’uno con la poesia (link video YouTube). Shelley e Chopin sono centrali nel Romanticismo: movimento che enfatizza l’emozione e la profonda connessione alla natura ed al sublime. La musica di Chopin evoca paesaggi intimi ed emotivi, i temi





della malinconia e della fragilità, allo stesso modo la poesia di Shelley è una lirica intensa, con un desiderio di bellezza e trascendenza. Entrambi soffrirono di malattia e morte prematura. Chopin morì a trentanove anni per tubercolosi, mentre Shelley annegò in un naufragio alla soglia dei trenta anni. La musica di Chopin evoca immagini, atmosfere che solo la poesia sa fare. Le poesie di Shelley sono musicali nella scelta delle parole con i suoi ritmi interni e le sue allitterazioni. La bellezza per Shelley si manifesta attraverso la verità, la natura, l'immaginazione e trova nel linguaggio poetico la massima espressione. La poesia quindi più che arte diventa strumento di conoscenza e trasformazione:

“ La poesia trasforma tutte le cose in bellezza; essa esalta la bellezza di ciò che è più bello e aggiunge bellezza a ciò che è più deformi; concilia gioia e orrore, dolore e piacere, eternità e cambiamento ”



*“Poesia e Bellezza
Fluire dei pensieri
nei colori del tempo”*

*Colori del tempo
momenti della vita
sfumature e tonalità uniche
Riflesso di sensazioni interiori
Pensieri ed emozioni
si susseguono
evolvono.*



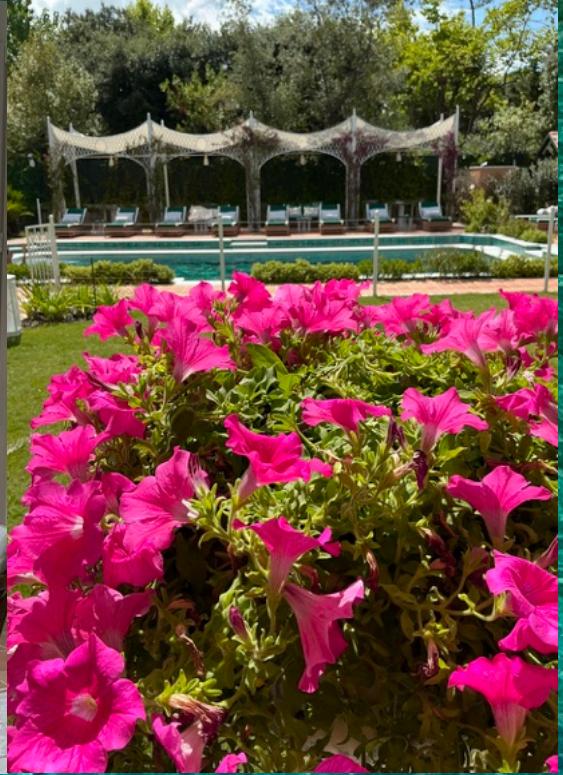
p. AMERICA: La sua immagine era davanti ai miei occhi nei colori sbiaditi dalle passate stagioni ma, nelle sue forme, mostrava la forza e la volontà di essere ancora grande in un tempo cristallizzato nel profumo dei pini e del mare.

















Note Bibliografiche

- Biagi G.** Gli ultimi giorni di P.B. Shelley. Ed. La Vita Felice, Milano, 2013.
- Bonaguidi L.** Poesia e Psiche. Dall’ispirazione poetica alla terapia della poesia. Ed. Mille Gru, 2023.
- Canani M.** Percy Bisshe Shelley, a vegetarian poet. Archaeopress publishing LTD, 2017.
- Caputo N.** Dipartimento di Filologia, Letteratura e Linguistica. Università di Pisa, 2024. <https://theliberal.unifi.it/vp-35-sant-terenzo-lerici-villamagni.html#Mary1>
- Cristini C.** Demenza e creatività. Rivista Ricerche di Psicologia. Ed. 2013.
- Giovanni Paolo II.** Lettera agli artisti. Vaticano, 4 Aprile, 1999. Pasqua di Risurrezione.
- Haifaa al-Mansour.** Mary Shelley - Un amore immortale, 2017.
- Jung C. J.** Psicologia e poesia. Bollati Boringhieri. Torino, 1979.
- LILT-Prato.** Le Neuroscienze: Arti visive, Musica e Poesia per il benessere psico-fisico. Ed. 2022. www.legatumoriprato.it.
- LILT-Prato.** Musica: medicina dell’anima e del vivere sociale. Ed. 2025. www.legatumoriprato.it.
- LILT-Prato.** “L’arte come terapia” - Esperienze al Borgo “TuttoèVita”. Ed. 2025. www.legatumoriprato.it.
- Mazza N.** Poetry Therapy. Teoria e pratica. Ed. Mille Gru, 2019.
- Shelley P. B.** Project Gutenberg’s a vindication of Natural Diet. Ed. 1813. www.gutenberg.org
- Shelley P. B.** Posthumous Poems. London: John and Henry L. Hunt, p. 214, 1824.
- Shelley P. B.** In difesa della poesia. Introduzione, traduzione e note di Vincenzo Pepe. Ed. Mimesis, 2013.
- Wikipedia.** Enciclopedia libera. it.wikipedia.org.





Le forme dell'Arte e della Bellezza: Piera Tempesti Benelli
Arte e Cucina: Stefania Capecchi, Sabrina Pucci, Federico Salvetti
Sulle ali della Poesia: Brunella Lombardo

"White Piano P. America" - Musica originale del Mo Alfredo Cheli
"Notturno di Chopin" interpretato dal Mo Alessandro Cavicchi

Si ringrazia la Sig.ra Elena Maestrelli ed il personale della Pensione America per la disponibilità e la collaborazione offerte per la realizzazione di questa pubblicazione destinata ai giovani studenti del Concorso LILT-Prato 2026 "Poesia, Bontà, Bellezza".

Si ringraziano infine Elena Cecchi per la revisione dei testi e lo Staff LILT di Prato con: Chiara Pastorini, Martina Gianassi, Martina Antenucci, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Daniela Cosci, Silvia Marchi.



**Ed. LILT-Prato 2026
non in commercio**