

**I testi proposti sono le due canzoni proposte per l'inizio del ritiro, "L'ombra della luce" e "Abbi cura di me"; accanto a questi, trovate altri stralci di testi che possono essere uno stimolo al lavoro di scrittura creativa. L'elenco può essere usato parzialmente a seconda delle esigenze, può essere integrato o modificato in modo da indirizzare il lavoro degli adolescenti, anche tarando la difficoltà e profondità dei testi in base alla loro fascia d'età.**

Difendimi dalle forze contrarie  
La notte nel sonno quando non sono cosciente  
Quando il mio percorso si fa incerto  
E non abbandonarmi mai  
Non mi abbandonare mai  
Riportami nelle zone più alte  
In uno dei tuoi regni di quiete  
È tempo di lasciare questo ciclo di vite  
E non abbandonarmi mai  
Non mi abbandonare mai  
Perché le gioie del più profondo affetto  
O dei più lievi aneliti del cuore  
Sono solo l'ombra della luce  
Ricordami come sono infelice  
Lontano dalle tue leggi  
Come non sprecare il tempo che mi rimane  
E non abbandonarmi mai  
Non mi abbandonare mai  
Perché la pace che ho sentito in certi monasteri  
O la vibrante intesa di tutti i sensi in festa  
Sono solo l'ombra della luce  
Franco Battiato

Preparate la via del Signore,  
raddrizzate i suoi sentieri!  
Vangelo di Matteo

Adesso chiudi dolcemente gli occhi e stammi ad ascoltare  
Sono solo quattro accordi ed un pugno di parole  
Più che perle di saggezza sono sassi di miniera  
Che ho scavato a fondo a mani nude in una vita intera  
Non cercare un senso a tutto, perché tutto ha senso  
Anche in un chicco di grano si nasconde l'universo  
Perché la natura è un libro di parole misteriose  
Dove niente è più grande delle piccole cose  
È il fiore tra l'asfalto, lo spettacolo del firmamento  
È l'orchestra delle foglie che vibrano al vento  
È la legna che brucia, che scalda e torna cenere  
La vita è l'unico miracolo a cui non puoi non credere  
Perché tutto è un miracolo, tutto quello che vedi  
E non esiste un altro giorno che sia uguale a ieri  
Tu allora vivilo adesso, come se fosse l'ultimo  
E dai valore ad ogni singolo attimo

Ti immagini se cominciassimo a volare  
Tra le montagne e il mare  
Dimmi dove vorresti andare  
Abbracciami se avrò paura di cadere  
Che siamo in equilibrio sulla parola insieme  
Abbi cura di me  
Abbi cura di me  
Il tempo ti cambia fuori, l'amore ti cambia dentro  
Basta mettersi al fianco invece di stare al centro  
L'amore è l'unica strada, è l'unico motore  
È la scintilla divina che custodisci nel cuore  
Tu non cercare la felicità, semmai proteggila  
È solo luce che brilla sull'altra faccia di una lacrima  
È una manciata di semi che lasci alle spalle  
Come crisalidi che diventeranno farfalle  
Ognuno combatte la propria battaglia  
Tu arrenditi a tutto, non giudicare chi sbaglia  
Perdona chi ti ha ferito, abbraccialo adesso  
Perché l'impresa più grande è perdonare se stesso  
Attraversa il tuo dolore, arrivaci fino in fondo  
Anche se sarà pesante come sollevare il mondo  
E ti accorgerai che il tunnel è soltanto un ponte  
E ti basta solo un passo per andare oltre  
Ti immagini se cominciassimo a volare  
Tra le montagne e il mare  
Dimmi dove vorresti andare  
Abbracciami se avrai paura di cadere  
Che nonostante tutto noi siamo ancora insieme  
Abbi cura di me  
Qualunque strada sceglierai, amore  
Abbi cura di me  
Abbi cura di me  
Che tutto è così fragile  
Adesso apri lentamente gli occhi e stammi vicino  
Perché mi trema la voce come se fossi un bambino  
Ma fino all'ultimo giorno in cui potrò respirare  
Tu stringimi forte e non lasciarmi andare  
Abbi cura di me  
Simone Cristicchi

Solo chi fa domande sui dettagli ha provato a sentire cosa sente il tuo cuore. I dettagli. I dettagli:  
un modo di amare davvero.  
Alessandro D'Avenia

Ogni tanto la donna gli parlava di Dio. Lui ci provava a parlare con Dio, ma la cosa migliore era  
parlare con il padre, e infatti ci parlava e non lo dimenticava mai. La donna diceva che andava  
bene così. Diceva che il respiro di Dio è sempre il respiro di Dio, anche se passa da un uomo  
all'altro in eterno.  
McCharty, La strada

È bello vivere perché vivere è cominciare, sempre ad ogni istante.

Cesare Pavese

Inverno. Come un seme il mio animo ha bisogno del lavoro nascosto di questa stagione.

Giuseppe Ungaretti

Accarezza il dettaglio, il divino dettaglio.

Vladimir Nabokov

Ciò che vi è di più difficile – e di più necessario –

quando si affronta un pensiero

che non è più nostro,

consiste

nel dimenticare ciò che sappiamo

o che crediamo di sapere.

A. Koiré

La fantasia,

senza separarsi dal dato,

sporge.

Giuseppe Ungaretti

Le cose! È la luce che le figura e le trasfigura in un miracolo che si rinnova in ciascun'ora del giorno per la gioia dei nostri occhi.

Ciascuna cosa nella luce prende forma e colore: nasce!

Antonino Anile

Quando finalmente lei arriva, tutte le proporzioni del paesaggio sono come sconvolte: questa figura minuta, là in fondo, appare all'improvviso più grande della foresta, delle case, della strada.

L'asfalto del marciapiede

mi strizza innumeri occhiate lucenti

e gli spruzzi di verde

sulle piante madide

sembrano gialli come scorzetta di limone,

nel grigio arioso.

Antonia Pozzi

Affacciati sul bordo vertiginoso delle cose.

Gianrico Carofiglio

Perché credo ancora nel segreto

ficcato dentro una foglia o un frutto

se credo alla tua faccia di ragazzo

spettinato, se credo a tutto, a tutto,

è per avventurarmi anche il lunedì

quando le sale sono chiuse e

sembra così lungo il tempo

così abbandonate le creature del mondo.

Se credo se credo se rido alle cose

invisibili, se chiedo le cose impossibili,  
se mi batto col vento, se sbando di  
continuo, se mi affanno,  
è il mio gioco battagliero  
di indispettare quel cielo ostinato  
che si nasconde dietro al nostro cielo.  
Mostra solo i suoi buchi di luce  
quando dormiamo.  
Mariangela Gualtieri

Niente tu sei. Il più bel  
niente in attesa che il respiro  
si faccia orma terrestre,  
segno, piega, spigolo e lato  
e forma. Attesa e segno.  
Mariangela Gualtieri

Io guardo spesso il cielo. Lo guardo di mattino nelle  
ore di luce e tutto il cielo s'attacca agli occhi e viene  
a bere, e io a lui mi attacco, come un vegetale  
che si mangia la luce.  
Mariangela Gualtieri

Tu dici, «È l'ora»; tu dici, «È tardi»,  
voce che cade blanda dal cielo.  
Ma un poco ancora lascia che guardi  
l'albero, il ragno, l'ape, lo stelo,  
cose ch'han molti secoli o un anno  
o un'ora, e quelle nubi che vanno.  
Giovanni Pascoli

É per te il colore delle foglie, la forma strana delle nuvole.  
Jovanotti

Uscire dalla casa  
coi suoi muri, dare la corsa agli occhi.  
Io pativo per i miei cinque sensi  
che non mi bastavano.  
Mariangela Gualtieri

Ogni nome un uomo  
Ed ogni uomo è solo quello che  
Scoprirà inseguendo le distanze dentro se  
Quante deviazioni  
Quali direzioni e quali no?  
Prima di restare in equilibrio per un po'  
Sogno un viaggio morbido.  
Negrita

Dio ti dà quello che non hai: il coraggio di sognare.

Don Tonino Bello

Ma giungerà una sera a

a queste rive

l'anima liberata:

senza piegare i giunchi

senza muovere l'acqua o l'aria

salperà – con le case

dell'isola lontana,

per un'alta scogliera

di stelle -.

Antonia Pozzi

Vedi, in questi silenzi in cui le cose

s'abbandonano e sembrano vicine

a tradire il loro ultimo segreto.

Eugenio Montale

L'uomo, pur essendo l'aperto e l'andante, non può mai vivere solo all'aperto, così come non può sempre solo andare; egli deve poter ri-flettere e rac-cogliersi, ma per far questo deve poter fare affidamento su di un luogo che lo accolga incondizionatamente e a cui possa ritornare in ogni momento, senza alcun preavviso, anche e soprattutto per approfondire l'apertura stessa che lo abita e poter così ri-uscire.

Silvano Petrosino

Non voleva saperne di edifici, la divinità,

era nomade e nomade è restata.

Erri de Luca

Noi non vediamo le cose nel modo in cui sono. Le vediamo nel modo in cui siamo.

Talmud

Qui tocca anche a noi poveri la nostra parte di ricchezza.

Eugenio Montale

La preghiera è il respiro dell'anima.

Papa Francesco

Hai un momento Dio?

No perché sono qua

Insomma ci sarei anch'io!

Ligabue

Chi è capace non solo di gridare

ma anche di ascoltare,

intende la risposta.

Questa risposta è il silenzio.

E' il silenzio eterno.

Chi è capace non solo di ascoltare,  
ma anche di amare,  
intende questo silenzio  
come la parola di Dio.  
Le creature parlano con dei suoni.  
La parola di Dio è silenzio.  
La segreta parola d'amore di Dio  
non può essere altro che silenzio.  
Cristo è il silenzio di Dio.  
Come non c'è albero simile alla croce,  
così non c'è un'armonia  
come il silenzio di Dio.  
Simon Weil