

ACCADEMIA DEL SILENZIO UMBRIA 2014

**“I Luoghi del Silenzio”**

Natura – Interiorità - Scrittura

“Cicli della terra, stagioni della vita”





## **“Cicli della terra, stagioni della vita”**

Seminario con  
Duccio Demetrio - Luana Brilli  
Monica Tomassoni - Corrado Morici

Venerdì 23 e Sabato 24 Maggio 2014

Spello (PG) - Orto Giardino di Barbanera

“Una due giorni immersi nella natura, in cui respireremo il senso di libertà di un tempo ritrovato, libero, cioè, dall’incalzante e rumoroso ritmo del quotidiano, un tempo che riavvicina alla cura di sé, che ci fa ascoltare, finalmente, le parole degli altri e sintonizzarci con la nostra essenza.

La scrittura di sé ci aiuterà a non dimenticare e raccontare quanto ogni stagione della nostra esistenza attinga alle memorie dei nostri lontani e recenti ricordi a contatto con la natura; ci spronerà, liberandoci da orpelli e sovrastrutture, a ricomporre in una totalità armoniosa, parola e silenzio, pieno e vuoto, profondità e superficie, per arrivare ad una maggiore conoscenza di sé, alla riflessione sulle domande esistenziali più importanti.

Mediteremo individualmente e insieme, in libertà, sul nostro rapporto con i cicli naturali, sullo spazio che la natura ha nella nostra vita, su quanto ci sentiamo e siamo parte di essa.

Ci immergeremo in camminate serali e percorsi diurni, vivremo momenti di presenza silenziosa nella stupenda cornice dell’Orto Giardino di Barbanera, a Spello, crocevia di tradizioni e antichi saperi, e sui sentieri francescani del monte Subasio”. (brillilu)

Luana Brilli

## Diario di Luana Brilli

### 1° giorno



È emozionante vivere il momento iniziale dell'incontro tra i partecipanti del laboratorio. È palpabile la curiosità verso il luogo, che è straordinariamente accattivante, ma anche verso le altre persone che hanno aderito all'iniziativa. Siamo in tutto una ventina. In un primo momento ci si scruta, in silenzio, poi, dopo

uno scambio di sguardi, di sorrisi, si crea una fitta rete di domande reciproche, di racconti sui luoghi di provenienza (anche distanti tra loro), sul viaggio intrapreso per trovarsi lì, ci s'incontra, insomma, ognuno con il proprio vissuto di vita, le proprie aspettative e riserve. Il laboratorio ha inizio.

Subito dopo il saluto di benvenuto di Duccio Demetrio, Luana Brilli, Corrado Morici, Monica Tomassoni (che gestiranno questa due giorni) la parola passa a Pia Fanciulli dell'Editoriale Campi che ospita l'incontro nello splendido orto giardino di Barbanera, Spello.

Pioviggina, così ci siamo sistemati comodamente sotto un porticato adiacente al giardino delle quattro stagioni.

Luana Brilli ricorda che il titolo dell'incontro, suggestivo e di grande attualità, è **“Cicli della Terra, stagioni della vita”** ed aggiunge che questo è un appuntamento particolare. È presente Duccio Demetrio, che oramai è un caro amico, il fondatore dell'Accademia del Silenzio, della LUA e della Scuola di Econarrazione, ma ciò che rende ancor più singolare l'incontro è che ci troviamo nella sede dell'Almanacco di Barbanera, sicuramente il più famoso Almanacco italiano, esistente dal 1762, baluardo di una storia e di una tradizione che con la terra,



il tempo e la vita, dialoga da oltre due secoli e mezzo... Luana coglie l'occasione di esprimere la sua riconoscenza a Pia Fanciulli per l'ospitalità accordataci grazie alla recente amicizia nata tra AdS Umbria, Scuola di Econarrazione e La Fondazione Barbanera. Un'amicizia che ci rende particolarmente fieri e che è sbocciata grazie ad un filo conduttore comune: l'amore per la terra, la natura, i suoi cicli, i suoi suoni/silenzi, le sue luci/ombre, il Tempo, la "memoria" e il "futuro". Luana Brilli passa poi, soprattutto per chi è "nuovo" a questo tipo di laboratori, ad una sintesi degli incontri fino a questo momento organizzati dall'AdS Umbria nei suoi tre anni di attività. Sottolinea che il titolo del Programma 2014, **"I luoghi del Silenzio. Natura- Interiorità- Scrittura"**, è ispirato all'ultimo libro di Duccio Demetrio: **"La religiosità della terra. Una fede civile per la cura del mondo"**

(Cortina Editore). Il libro, sostiene Luana Brilli, è tra i più penetranti e coinvolgenti di Duccio Demetrio (vedi le sue considerazioni e approfondimenti, in allegato). Nel testo viene messa in risalto l'importanza di una nuova coscienza ecologica, basata non solo su una responsabilità collettiva, ma anche personale. Per Demetrio prendersi cura della terra è anche raccontarla. Oggi non è più sufficiente battersi per la difesa e la custodia della terra con una green economy, le energie alternative, la bioagricoltura. Duccio aggiunge che è fondamentale diventare noi stessi, in prima persona, "giardinieri" attenti e responsabili, capaci di narrare, scrivere, raccontare il rapporto con essa in senso collettivo e anche personale. Rin vigorire una fede civile, laica, valorizzando anche il rapporto con il sacro, la spiritualità, per riscoprire e diffondere nel modo più autentico possibile uno stare in contatto con la natura, con sé stessi e con gli altri.

Ha preso poi avvio, verso le 18.00 (fino alle 20,30 circa) il laboratorio di Duccio Demetrio: "Dalla terra spuntano i nostri ricordi: ogni stagione della vita ci dona i suoi frutti".

Iniziamo in assorto silenzio.

Demetrio invita i presenti a scrivere una breve autopresentazione, che poi viene, da lui stesso letta ad alta voce. Iniziamo a conoscerci, a sapere il nome l'uno dell'altro, la città di provenienza (i partecipanti arrivano da diverse località italiane), a famigliarizzare.

Duccio Demetrio offre degli spunti per riflettere sui silenzi che viviamo

ogni giorno. Silenzio come tacere per poi apprezzare di nuovo la parola, la musica. Silenzio come responsabilità civile (al cinema o in teatro bisogna fare silenzio o la magia viene interrotta). Silenzio come attenzione,





come meditazione, contemplazione. Non è una cosa che dobbiamo però beatificare, esiste anche un aspetto negativo del silenzio, quando diventa chiusura, rifiuto, offesa.

Duccio poi ci propone 3 parole che creano una certa risonanza in ognuno di noi: Natura – Scrittura – Silenzio. L'uomo vive nella natura, “è” natura. La parola natura etimologicamente viene da “nasci”, nascere, forza che genera. Ciò che è natura dunque implica la nascita e la conseguente battaglia per la vita. La stessa potenza generativa della natura la possiamo ritrovare nella scrittura e nel silenzio. Se da una parte la scrittura è la manifestazione della parola, dall'altro la scrittura ci educa, ci inizia al silenzio. Dunque il silenzio abita la scrittura, ne ha bisogno e nel contempo la favorisce. La scrittura è figlia del silenzio ed è manifestazione di una solitudine indispensabile, che quando pratichiamo è equiparabile ad un gesto, un atto, definibile: cura di sé. Una cura di sé intesa come maggiore padronanza di sé stessi, come maggiore dominio su di sé rispetto, ad esempio, ad un aspetto del proprio carattere, quindi in senso generativo e non costrittivo.

Noi “nasciamo” grazie a questa “forza generativa”, continua Duccio, quando cioè quest'ultima incontra le forme esteriori. Anche un ricordo gioioso o doloroso sono generativi perché mettono in moto



ricordi preziosi che ci danno la possibilità di contattare quell'essere misterioso e segreto che è in fondo a noi, ricordi che potrebbero produrre una "ri-velazione". Quei ricordi che Maria Zambrano avrebbe chiamato "aurorali" perché "densi di fecondanti parole, cariche contemporaneamente delle tenebre notturne e di tutta la luce del giorno". Duccio Demetrio chiede poi di scrivere un elenco di emozioni che abbiano a che fare con i cinque sensi ed anche un sesto (non l'intuizione, ma l'acquisita consapevolezza di una qualità, ad es di un oggetto naturale) che abbiamo vissuto nell'infanzia. Una volta scritto questo elenco, sceglierne una e scriverci un racconto.

Più tardi dopo la prima, una seconda consegna di scrittura (riferentesi alla propria adolescenza): "Era d'estate, in silenzio...".

Scrivendo ci accorgiamo dello sforzo di ritagliare, tra il turbinio della nostra mente, momenti di riflessione; ci ritroviamo a cercare le parole più appropriate per entrare nei dettagli dei ricordi. La penna che scorre sul foglio, piano piano, ci aiuta a fare silenzio dentro di noi ed allora frammenti di un passato che fino a quel momento sembravano sepolti, riemergono: nel profondo sono rimasti intatti e come la brace sotto la cenere, al primo "soffio", presto vengono ravvivati. Ci ritroviamo a concentrarci su alcuni punti focali del nostro sentire. A qualcuno tocca anche la meraviglia di aprire degli spiragli di auto-svelamento anche sorprendenti da cui trarre significati esistenziali personali o generali.

Le tematiche che emergono, sono comunque profonde e coinvolgenti. D'altra parte questo laboratorio, è un invito a "cogliere" in ogni stagione di vita i suoi frutti, ad osservare con più intensità fuori di noi, ma anche dentro di noi.

È un invito a meditare, contemplare il visibile ed, inevitabilmente, avvertire ed avvicinare il mistero dell'esistenza; a prendere in considerazione l'immanenza, per approdare a una ricerca di senso; a fare di noi stessi un continuo tema di ricerca.

Nel nostro scrivere c'è anche un altro aspetto da sottolineare. Narando la terra nel nostro rapporto più intimo, legato alle risonanze



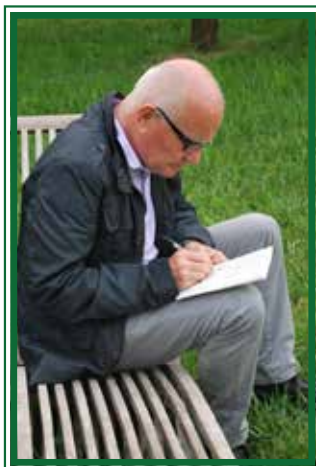
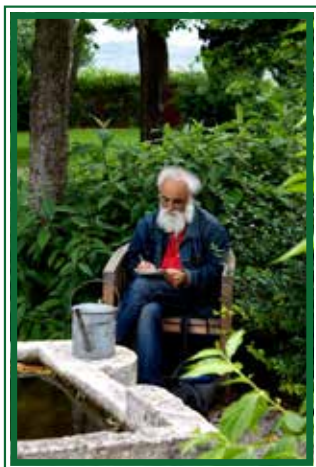
personali del passato ci si offre la possibilità di comunicare il nostro pensiero riguardo ad essa, agli altri, di creare un vicendevole scambio consapevole, un'alleanza, per fare "cerchio" intorno ad essa natura, sempre più ferita da aggressioni e violente indiscriminate.

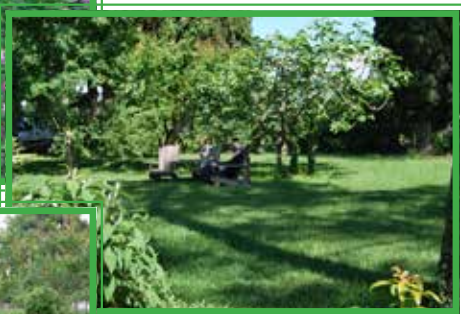
Quando Demetrio ci invita ad inoltrarci nell'orto giardino, scegliendo (o lasciandoci scegliere) da un luogo, un angolo, un cantuccio anche nascosto, per scrivere, le luci e le ombre, i colori, i profumi delle rose e delle tante varietà di fiori presenti, il verde intenso di cespugli ed alberi, ci trasmettono una grande calma, tranquillità. Tutto, in-



torno è perfettamente coltivato, con competenza, rispetto e amore. Ci muoviamo quasi in punta di piedi per non turbare l'armonia che pervade il luogo...

Quando il gruppo si ricompone, Duccio Demetrio chiede, a chi se la sente di farlo, di leggere il proprio scritto. Sono in diversi a risponde-







re al suo invito. Ne seguono riflessioni, confronti. È piacevole ascoltare le diverse narrazioni, le diverse intonazioni di voci raccontare ora rapite da un'emozione, ora intristite da un rimpianto ora rianimate da un ricordo denso di piacere, speranza.

Emerge forte da queste letture, l'immagine della terra, della natura, intese come elemento che ci esprime, che ci offre la possibilità di rac-





contare chi siamo.

Demetrio lascia fluire ogni emozione, lascia emergere le risonanze, i possibili rispecchiamenti che ognuno vive nell'ascolto dell'altro. Il suo intervento è sempre attento, discreto, rivolto alla creazione di un'atmosfera di sintonia ed assonanza. Arriva alla conclusione dell'incontro e al saluto con la dissolvenza su una poesia: **“L'albero delle nebbie”** di Umberto Piersanti.



## 2° giorno

Il secondo giorno, alle ore 9,00 ci ritroviamo presso l'orto giardino di Barbanera, a Spello per il secondo laboratorio con Corrado Morici : “Per sora nostra Madre Terra”.

Raggiungiamo in macchina il monte Subasio e ci fermiamo all'eremo della “Madonna della Spella” ( che è dell'anno 1080 e si trova a 980 m di altezza).

Corrado Morici, prima di iniziare il cammino chiede ai partecipanti di mantenere un atteggiamento silenzioso sia per non creare disturbo ai compagni e dar loro la possibilità di raccogliersi e meditare liberamente, sia perché sicuramente un camminare meditabondo (cosa valida in campagna o città) svela “sentieri” e strade secondarie che si aprono soltanto a chi pratica l'arte dell'attenzione....





Mentre il giorno precedente con Duccio Demetrio ci siamo calati in un ambiente dove era evidente l'intervento dell'uomo (orto giardino di Barbanera) Corrado sottolinea che vivremo la mattinata in questo ambiente naturale, incontaminato, quindi molto diverso dall'altro. Ne coglieremo le differenze, valorizzandole cercando un punto tra loro per armonizzarle.

Arrivati sul posto, Corrado Morici invita il gruppo ad avviarsi, come dicevamo in silenzio e in fila indiana... Inizia così il cammino del Cantico di Francesco d'Assisi, tra natura e spiritualità, in compagnia del silenzio, di sora acqua, frate vento, frate sole e le altre creature.







Il percorso si svolge seguendo l'anello che ruota intorno al santuario della Madonna della Spella percorrendo, in un primo momento, un'ampia carrareccia, in leggera salita, immersa nei chiari e gli oscuri del bosco. Mentre si va, Corrado Morici dà la prima indicazione: mentre si cammina, sperimentare e non valutare, vivere semplicemente, lasciarsi "attraversare" dagli stimoli provenienti dall'esterno.

Quando la carrareccia si apre, si scopre un magnifico panorama, poi si prosegue fino a la fonte Bregno (termine dialettale per indicare abbeveratoio). Facciamo una sosta dove ci siamo concessi lo scambio solo di qualche parola sottovoce per non interrompere un'atmosfera davvero particolare.



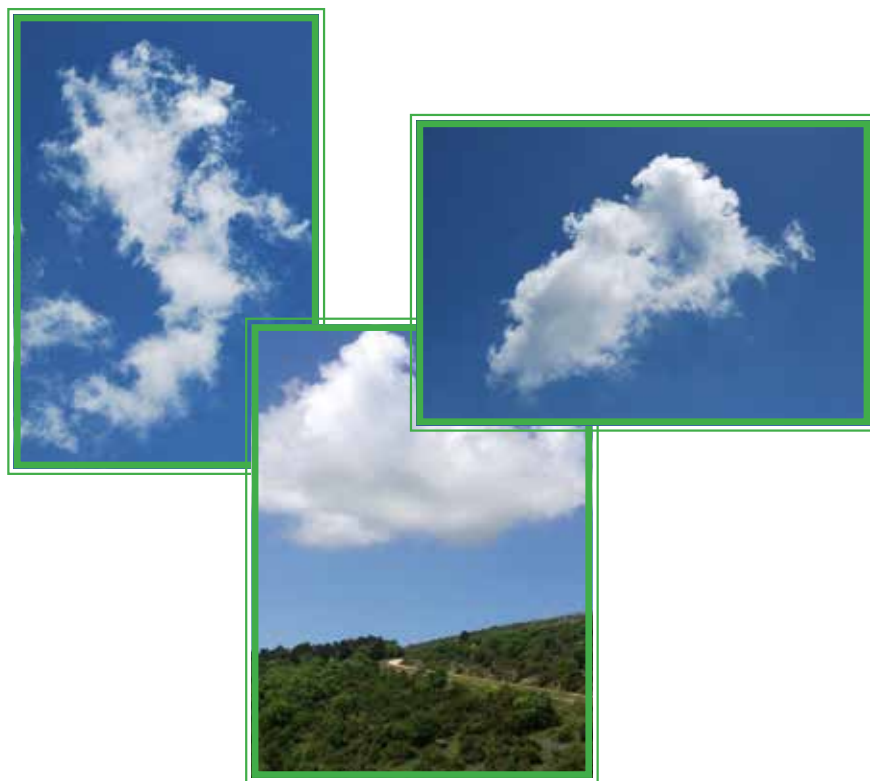
Percorrendo poi un'altra carrareccia e successivamente uno stretto sentiero in discesa, abbiamo poi iniziato il rientro verso la Madonna della Spella. In questo tratto di strada Corrado Morici propone la "camminata consapevole", ce la fa sperimentare per farci vivere in prima persona qualcosa che coinvolge corpo e spirito in questo ambiente naturale particolarmente suggestivo.

Solo più tardi spiega che la dicitura "camminata consapevole", lega tra loro 2 parole: camminata e consapevolezza. Dunque è: una meditazione in movimento. Le parole di Corrado vengono accolte con fare assorto perché ognuno sa, dopo averlo vissuto, quanto sia vero che camminare nella natura, accordando ad ogni passo il respiro e la mente, i contorni, le linee e i colori dei paesaggi che vengono percorsi si stagliano davanti al nostro sguardo con maggiore incisività, ci vengono incontro le sfumature dei fiori, delle erbe, delle foglie, degli alberi... Non solo questo: abbiamo sperimentato che la mente si svuota del chiacchiericcio interiore, con il conseguente superamento delle preoccupazioni e degli affanni. Vivere questa "camminata consapevole" ci ha aiutato a risintonizzarci con noi stessi e il mondo esterno; a riconnetterci con il nostro corpo, con i nostri sensi, con le nostre emozioni e sensazioni...

Un momento molto toccante è stato quello della camminata ad occhi chiusi. Corrado Morici ci ha chiesto prima di percepire l'ambiente circostante, poi i movimenti del compagno che camminava davanti a noi, mettendo le proprie mani sulle sue spalle, poi ancora lasciarlo andare per "avvertire", sempre ad occhi chiusi, la sua presenza. Ognuno, mettendo le proprie mani sulle spalle dell'altro, si è affidato, si è lasciato guidare, si è lasciato andare ad un'altra persona, percorrendo così, in fila indiana, un sentiero nel "bosco".

Due momenti differenti ("camminata consapevole" e camminata guidata) in un sentiero del bosco che conduce ad una cima da cui si scopre un magnifico panorama, in una bella mattinata di primavera inoltrata, dove il verde degli alberi si staglia contro un cielo azzurro cristallino, denso di nuvole bianche.

Un'esperienza che può essere vista come una metafora della vita. Un'occasione per rintracciare e riflettere con consapevolezza sul nostro rapporto con noi stessi e con gli altri, nel nostro vivere oggi. Riusciamo ad attraversare i nostri "boschi"? Siamo coscienti che alla fine, anche attraversando certe difficoltà, potremmo arrivare alla cima con il nostro bagaglio di qualità, limiti, sogni, quindi nel rispetto della propria "unicità"? Anche il ritorno della primavera con il suo tepore e i suoi germogli si accorda con l'esperienza che stiamo vivendo. Ci sussurra che se vogliamo, possiamo sempre trovare un modo per "ricominciare", per rifiorire, per superare gli ostacoli, per buttarci in nuove avventure...





## NOTE TECNICHE

Percorso: Strada del Subasio (quota 876 m.) - fonte BREGNO (1028 m.) - M.della SPELLA (978m.) Sentiero: 60

Sviluppo: 6 Km.

Tempo di percorrenza: 3 h

Dislivello in salita e in discesa: 152 m.

Difficoltà: E

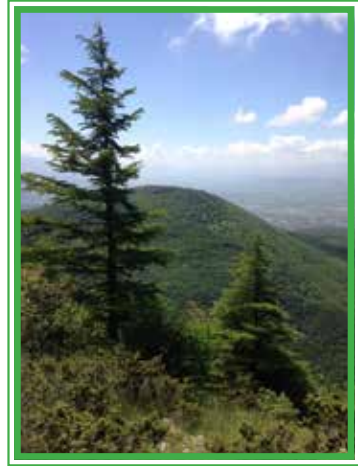
(dalla carta dei sentieri del monte Subasio edita dal Cai –sez. Foligno)





Arrivati, ci concediamo un momento conviviale, per riposare, per stenderci sull'erba, bearci il panorama, scambiare impressioni, consumare un parco pasto ed anche scrivere... in un'atmosfera di quieto silenzio!





Verso le ore le 15, tornati nell'orto giardino di Barbanera a Spello, inizia il terzo laboratorio con il quale concludiamo l'intero ciclo del seminario con Luana Brillì e Monica Tomassoni:

**“Lo sguardo dell'anima per nuove gemmazioni, nuove fioriture”.**





Monica Tomassoni avvia l'incontro con la constatazione che se il giorno precedente, con Duccio Demetrio, abbiamo rievocato vissuti personali in relazione alla terra, legati all'infanzia e all'adolescenza che, grazie alla meditazione e alla scrittura, sono tornati alla luce come consapevolezze riguardanti il nostro vivere di ieri e di oggi, l'esperienza mattutina con Corrado Morici è stata diversa. Abbiamo "camminato in maniera consapevole" in un luogo naturale, incontaminato, in una dimensione di silenzio provando a sintonizzare i nostri sensi con la rigogliosa natura che ci ha accolto. Un tuffo nel verde che ci ha offerto la possibilità di armonizzare la nostra mente con il nostro corpo, di maturare la consapevolezza delle proprie capacità senso percettive, di incoraggiare l'espressione di sé e del proprio universo percettivo ed emotivo. Con Corrado Morici non siamo ricorsi alla scrittura (la scrittura è parola che nasce dal silenzio, ma ci sono altri modi per "cristallizzare il nostro sentire", per esprimerlo. Rinaldo ha trovato il suo e vi invitiamo a visionarlo, in allegato, alla fine del presente diario).

Questo pomeriggio, spiega Monica Tomassoni, verrà proposto un momento laboratoriale che in qualche modo si ricollegherà a quelli vissuti in precedenza con Duccio e Corrado. Un'esperienza che ci permetterà di vivere e scoprire lo spazio che la natura ha nella nostra vita. La domanda centrale sarà: ci sentiamo fruitori, spettatori o parte di essa? Qual è il nostro rapporto personale con la ciclicità della natura? La frammentarietà con cui viviamo alcune esperienze quotidiane, rischiano di farci perdere la cognizione della globalità di cui invece fanno parte. Ma questo non crea uno "spezzettamento" che ci allontana dall'essenza delle cose? Spesso siamo in un luogo, ma non siamo in contatto col momento che stiamo vivendo, col pensiero siamo altrove e non cogliamo il senso e il significato di quello che stiamo facendo.

Proprio perché invece riteniamo importante vivere stando in contatto con sé stessi, vivere "qui e in questo momento" e con le cose importanti, Monica Tomassoni chiede ai presenti di inoltrarsi nell'orto

giardino, prendere posizione in uno spazio particolarmente attraente e farne esperienza, lasciare che quel luogo ci comunichi qualcosa. Viverlo con tutti i canali sensoriali (come è stato fatto la mattina con Corrado) e comprendere se ci si sente parte o ospite di quell'angolo di natura. Monica dunque chiede di vivere semplicemente un'esperienza di "presenza".

Quando il gruppo si ricompone, mantenendo un'atmosfera raccolta e silenziosa, priva di commenti, per non interrompere la magia creata, Luana Brillì chiede ai partecipanti di prendere carta e penna e di scrivere: "Quale spazio ha la natura nella vostra vita? Ripescate nella memoria quei frammenti in cui vi siete accorti di vivere un momento "naturale", in cui avete avvertito di "essere presenti", di avere coscienza di quello che stavate vivendo, percependone tutta l'essenza e l'essenzialità".

Luana Brillì chiede poi di dividere un foglio in quattro parti. Su ogni parte verranno scritte in modo intuitivo, immediato, delle parole chiave, delle brevi frasi che facciano riferimento a più esperienze. Chiede poi di scegliere tra queste, quella più significativa per poi elaborarla in modo più approfondito.

Dopo una ventina di minuti, completata anche questa consegna, il gruppo viene suddiviso in 3 sottogruppi che possono scegliere di spostarsi nel luogo che ritengono migliore per loro. Nel piccolo gruppo dovrà avvenire una condivisione dei ricordi che sono stati scritti. Sarà interessante anche notare il tipo di esperienze che emergeranno dall'uno e dall'altro, se si evidenzieranno cose comuni, in contrasto, oppure originali tra loro. Finito il confronto e la riflessione un rappresentante del sottogruppo, dovrà riferire al grande gruppo cosa è emerso.

Le tematiche evidenziate con maggiore evidenza, si sono rivelate le seguenti:

- Il constatare la ricorrenza di certi elementi in diversi scritti anche

- se “gli scrittori” provengono da luoghi e città lontane;
- Importanza del riconoscimento e sintonizzazione con la ciclicità della natura;
  - Naturalità, vuol dire anche ricercare il “senso del nostro vivere”, visto che siamo calati in una società che la minaccia continuamente.
  - La natura è rassicurante, ma anche spaventosa.

Luana Brilli, per avviare una riflessione comune, comincia con l'approfondire uno dei temi considerati basilari: la ciclicità. Viviamo in un flusso cosmico, che nel nostro pianeta si esprime attraverso la ciclicità, cioè attraverso le stagioni. Ogni stagione ha delle caratteristiche diverse dalle altre (caldo/freddo, fresco/tiepido). Il cosmo, l'universo in cui viviamo è fatto infatti di polarità: buio/luce, suono/silenzio... Ma oggi quanto il nostro corpo, i nostri sensi, il nostro mondo interiore riconoscono più queste polarità, queste differenze? Quando c'è un cambio di stagione, percepiamo cosa avviene dentro di noi in relazione a quello che avviene in natura? Le nostre attività non sono forse diventate sempre uguali, sempre le stesse tutto l'anno, non badando più che in inverno, essendo freddo, sarebbe richiesto un allentamento delle attività lavorative, un ritmo di vita più rilassato, meno stressante rispetto, per esempio, alla primavera che è la stagione in cui la natura si risveglia ed anche noi essere umani siamo richiamati a risvegliarci, ad interessarci di più di quello che ci accade intorno, a sostenere ritmi più incalzanti?

Diversi presenti si interrogano sulle tematiche proposte, nascono fitti dialoghi, interessanti botta e risposta. Monica Tomassoni aggiunge che oggi ci siamo talmente allontanati da questi cicli che ci siamo dimenticati quali sono le verdure e la frutta di stagione, al supermercato si trova di tutto e sempre. Ma questo a quali conseguenze ci porta, oltre che a incidere sul nostro portafoglio? La stessa considerazione è valida per il giorno e la notte. Nelle grandi città i cicli lavorativi spesso costringono a mangiare e dormire a qualunque ora, i negozi sono sempre aperti...

Luana Brilli incalza: perdendo il contatto (quindi non facendo più esperienza) con questa ciclicità e le polarità, il nostro organismo, i nostri sensi, la nostra sensibilità non le riconoscono, non le distinguono più, ma questo a cosa ci espone? Non rischiamo forse “di non sentirci più”, di non riuscire più a pensare in modo autonomo, a non cogliere più le sfumature (emozionali, percettive, mentali) del nostro essere, rischiando di adottare uno stile di vita rigido, controllato, di vivere insomma una vita programmata, grigia, omologata? Una vita dove tutto scorre in modo incolore, dove non si sogna più...

Siamo inseriti in un sistema in cui non possiamo sfuggire alla polarità (buio/luce, freddo/caldo), disconoscerla non vuol dire cancellare il senso del divenire?

Luana Brilli, visto che ci troviamo nella sede di Barbanera che era un eremita astronomo-astrologo che viveva nel '700, fa un riferimento astrologico per approfondire quanto detto, prendendo in considerazione il ciclo di crescita di un seme nel tempo e nelle stagioni, partendo dall'inverno del Capricorno, passando per i Pesci ed esaminando i tre momenti della Primavera che fanno riferimento all' Ariete, al Toro e ai Gemelli. L'uomo, dice, come il seme, “germina, sboccia, cresce”, assume la sua fisionomia e si relaziona con il resto del Creato. Entrambi vivono regolati dalle stesse “leggi”, se le misconosciamo “inquinando” noi stessi e la terra che ci ospita, corriamo il rischio di diventare più fragili, più instabili emotivamente, più attaccabili dalle malattie. Sempre meno in equilibrio psico-fisico-spirituale.

La riflessione generale si concentra sulla constatazione che diventa molto importante fare delle scelte, modificare i propri comportamenti...

Lo stare in contatto con “l'essenza e l'essenzialità” delle cose, con le polarità, la ciclicità della natura, dice Monica Tomassoni, non è vero che è una esperienza possibile solo nel bucolico contesto naturale ed, invece, è impossibile nella nostra quotidianità cittadina. Questo è un pregiudizio. L'essere “presenti” è uno stile di vita. Ovunque noi siamo, è importante essere in contatto con se stessi, qui e in questo momen-

to e con le cose importanti.

La stessa cosa è per lo scrivere, aggiunge Luana, si può riuscire a farlo anche nel caos, nella confusione di una metropoli. L'importante è allenarsi per diventare uno scrittore-asceta (come dice Demetrio) uno scrittore cioè che riesce, quando vuole, a staccare i suoi contatti con tutto ciò che lo circonda, affinando così le sue abilità mentali. Di sicuro ne ricaverà anche un certo arricchimento interiore.

Luana Brilli e Monica Tomassoni, concludono l'incontro, riprendono i punti salienti dell'interessante dibattito che si è sviluppato nel gruppo, ribadendo che se dimentichiamo l'elemento naturale, vivendo in un mondo tecnologico come il nostro, rischiamo di rimanerne schiacciati. Non perché il progresso tecnologico e l'organizzazione siano negativi, ma lo diventano se noi diveniamo solo una ruota dell'ingranaggio, una ruota mossa inconsapevolmente dagli altri cingoli, come in una catena di montaggio.

Infine: naturalità è ricercare anche un senso del proprio vivere (come emergeva nelle riflessioni del gruppo) proprio perché viviamo in una società che la minaccia pesantemente, dove vige una cultura individualista.

Non c'è naturalità autentica se accanto alla cura di sé non c'è quella degli altri (esseri umani/ natura con i suoi animali, vegetali, minerali...)

Ognuno di noi è un soggetto unico, ma in relazione.

Non è un caso che oggi pomeriggio è stato proposto un percorso anche di scrittura che è partito da un momento individuale ( momento di "presenza" nella natura)per poi arrivare ad un confronto con gli altri (nei sottogruppi e nel grande gruppo).

È importante comprendere che c'è un filo che unisce tutti.

Che ognuno è un soggetto unico, ma abbiamo bisogno degli altri per essere sé stessi. Che ciascuno fa parte di un Tutto!

La parola a questo punto viene data a Pia Fanciulli dell'Editoriale Campi. Caporedattrice dell'Almanacco Barbanera, ringraziandola vivamente per averci ospitati per ben due giorni all'interno del loro colorato e profumatissimo orto-giardino.

Pia Fanciulli esordisce dicendo che questo orto-giardino per la redazione della Casa Editrice Campi è un fulcro importante: è il luogo che garantisce un costante contatto con la natura, con il ciclo delle stagioni, del sole e della luna, quindi è il luogo da cui trae maggiore ispirazione per il Lunario e l'Almanacco Barbanera che è nato nel 1762, dunque ha compiuto da due anni il suo 250esimo compleanno e ha una tiratura di un 2 di milioni di copie l'anno.

Barbanera con l'editoriale e la Fondazione, sono anche tra i promotori della Scuola di Econarrazione della Libera Università dell'auto-biografia di Anghiari, il cui Direttore scientifico è Duccio Demetrio e il Coordinatore Culturale Renato Li Vigni (segretario della LUA). Anche quest'ultimo ieri era qui presente con Anna Noferi e Michela Castiglioni, membri del direttivo della LUA.

Ma torniamo a parlare dell'orto giardino. Ospita degli alberi secolari, come il grande gelso che è stato nominato il "protettore" di tutta la tenuta, che è stato piantato insieme a diversi altri gelsi perché lo stabile che oggi ospita la redazione dell'editoriale Campi anni fa era un bachificio, dunque le foglie di questi alberi servivano per allevare i bachi da cui si ricavava il filo di seta; viti di diverso tipo che formano oggi uno stupendo pergolato; enormi ed annosi cespugli di carciofi. Oggi vi sono stati piantati sapientemente semi rari, frutti e ortaggi anche in via di estinzione (archeologia arborea), erbe officinali e tanti fiori. È un orto giardino coltivato con il metodo tradizionale della Luna calante e crescente e seguendo il metodo biologico ed è un vero e proprio paradiso, di colori, profumi e sapori. Il giardino è denominato delle 4 stagioni, ospita statue che le simbolizza. L'orto, invece ripropone (con i suoi cerchi concentrici di terra che accolgono ortaggi, piante officinali, erbe aromatiche, alternate a piccoli viali con la breccia) le orbite percorse dai pianeti del nostro sistema solare. Queste piante poi vengono piantate, innaffiate e raccolte seguendo le fasi lunari. La loro vicinanza, quando sono messe a dimora, viene scelta in base alla loro naturale "reciprocità". Ci sono piante che magari allontanano i parassiti e per questo vengono messe vicino a un amico vegetale particolarmente attaccabile per dividerne gli stessi benefici.

Uno scrigno, insomma, da cui attingere a piene mani sia per le coltivazioni in sé che sono appetibili e gustose, sia per la sapienza, la tradizione che traspare anche nelle cose più piccole e in apparenza insignificanti...

Le domande dei presenti si fanno incalzanti, Pia Fanciulli continua col suo racconto. Barbanera all'inizio era un Lunario che veniva stampato, insieme ad altri, nelle diverse tipografie di Foligno, ma è l'unico ad aver subito avuto grande notorietà, oltre poi ad aver travalicato i tempi fino a giungere alle nostre quotidianità. Veniva venduto nelle fiere e nei mercati, dai cantastorie, dagli spazzacamini, poi successivamente nelle edicole e nelle librerie. Oltre che consigliare i lavori, a



seconda delle lune, negli orti e nei giardini (oggi anche balconi o giù di lì) è ricco di consigli per la casa e per il benessere dei suoi lettori. Insieme a tante curiosità, dà una corretta informazione sugli astri e i suoi movimenti, quindi sull'astrologia, ma fa anche previsioni meteorologiche.

Oggi Barbanera è una costante nella quotidianità di molti italiani a cui propone un proprio stile di vita che tiene conto delle armonie tra il cielo e la terra, tra gli uomini e le cose. Una curiosità. Vengono richieste tuttora molte copie dall'estero (per esempio Stati Uniti e Australia) dagli italiani di seconda o terza generazione che sono legati affettivamente a questo Calendario e Almanacco perché venivano letti e consultati dai genitori o i nonni. Addirittura, negli anni '20, epoca di emigrazione di massa di italiani negli Stati Uniti, la Banca d'Italia, per diffondere la conoscenza di leggi e alcune normative ai nostri connazionali, pubblicò un vero e proprio Almanacco Barbanera, perché così era certo che sarebbe entrato nelle loro case dei nostri connazionali.

Le domande da fare a Pia Fanciulli sono ancora tante, ma ci accorgiamo che sono arrivate le 20.00 e a malincuore ci dobbiamo salutare. Peccato, saremmo rimasti ancora fino a chissà quando...

Ci salutiamo scambiandoci abbracci, indirizzi e con la voglia di rivederci presto per vivere ancora un'altra simile esperienza insieme...

## Duccio Demetrio “La religiosità della terra”.

Considerazioni e riflessioni di Luana Brilli

*“Un sepalo - petalo - e una spina - In un comune mattino d'estate -Una boccetta di Rugiada -Un'Ape o due- Una Brezza - una capriola fra gli alberi- Ed io sono una Rosa!”* scriveva Emily Dickinson.



I confini del sentire sono sempre sul punto di svanire, quando siamo catturati da un'attenzione meditativa, un'esperienza densa di vita. È come se occhi, orecchie, naso e bocca si sigellino, ogni percezione si interrompa e scatti un “clic”: l'io e il mondo, l'interiorità e l'esteriorità si compenetrano e si diventa... parte di un tutto! Un mistero e una meraviglia che traspare dalle prime pagine del libro di Duccio Demetrio. Mentre le scorrevo mi sembrava di vederlo, bambino, accanto al padre, di fronte al piattino con le lenticchie germinate. Con lo stupore negli occhi vede accendersi in sé come prima certezza che la Terra ha “un cuore” e possiamo percepirne il battito. Bisogna però mettersi su una certa lunghezza d'onda che spesso significa non cercare, ma trovare; significa non classificare, catalogare, giudicare tout court quello che esperiamo, ma che è bene e bello osservare, ascoltare, cercare di comprendere quanto abbiamo percepito. Solo così si può coglierne la presenza, la magia, l'essenza. E solo dopo (come avviene per lui grazie alla madre) trovare le parole per avvicinare e nominare l'incanto vissuto.

Si sa, d'altronde, le parole e i segni da soli non riescono a comunicare la realtà, per apprendere davvero ci vogliono anche altri modi: gesti, cenni, sguardi. Le parole da sole non servono per cogliere un gioco di

luce, un'atmosfera, un riflesso, un profumo, un suono, un'immagine che attiva una sensazione, un'emozione; non ci fanno avvertire che la nostra esistenza non è circoscritta, che siamo figli della terra, del cosmo, facciamo parte di un tutto in cui è insito il mistero delle forze vitali che ci fanno essere...

Sacralità del vivere.

Di fronte alla forza germinatrice della terra, di fronte ai fiori, ai mari, alle nuvole e alle tempeste Duccio Demetrio sostiene che ognuno, spesso nel silenzio, percepisce la caducità della propria forma, si sente trasportato nel flusso dell'evoluzione, della regressione, della rinascita, del cambiamento, della metamorfosi. Si sente avvolto in una sacralità piena di significati visibili e nascosti, spesso anche difficili da enunciare, ma che fanno da motore all'esistenza.

In quel piattino (di lenticchie), Duccio Demetrio bambino, ha visto compiersi un prodigio, ha avvertito l'essenza, l'anima, la forza, la matrice originaria di un legame profondo con la terra, che oggi definisce una forma di "religiosità". Una religiosità intesa come legame laico e nello stesso tempo spirituale a cui delega il compito di creare un ponte, un contatto, una riflessione comune tra chi come lui non è credente (ma rivendica una forma di spiritualità) e i credenti, i religiosi. Ponte per costruire un'alleanza, una difesa, una salvaguardia della terra, sempre più ferita dalle aggressioni, dalle negligenze, dai saccheggi indiscriminati che la rendono oggi più che madre, figlia da custodire!

E qui emerge il messaggio più potente del libro di Demetrio. In questo caso sì, aggrapparci alle parole: per descrivere un tramonto, un fiore, la melodia di un usignolo, un paesaggio, uno scorcio. Perché le parole possono riempire un ricordo, il vuoto di una nostalgia... come quando si è ascoltato un pezzo di Beethoven e non si vuole farlo finire più... si vorrebbe ascoltarlo all'infinito...

Perché le parole ci servono sia per narrare lo spazio, la terra nel nostro rapporto più intimo, più legato alle risonanze personali, sia per raccontarlo nel suo aspetto collettivo, nel contatto cioè con chi abita

con noi su questo pianeta.

La nostra identità personale è nutrita dalla memoria della “terra” vissuta nella nostra singola esistenza, ma la stessa terra, gli stessi luoghi sono parte saliente della storia, della cultura, delle tradizioni di noi tutti.

Allora è importante raccontare questo amore per la terra a sé, ma anche agli altri per far sì che questa “religiosità” diventi fede civile, quindi responsabilità personale, ma anche collettiva.



## **Scritti di alcuni partecipanti alla due giorni presso Orto Giardino Barbanera e Monte Subasio**

### **Affondare il rastrello sul manto della terra**

Avevo cinque anni e da un anno la mia famiglia si era trasferita dalla frazione di Gratacasolo al paese di Pisogne, sul lago d'Iseo. L'elemento che qualificava tale cambiamento era il passaggio da una casa in affitto, senza riscaldamento, ad un appartamento moderno di proprietà. Secondo elemento qualificante la scelta era legato al fatto che ci trovavamo in un paese sul lago e quindi con una maggiore attrattiva.

Mia madre faceva l'insegnante di scuola elementare e quell'anno si era presa a cuore la situazione di un suo scolaro. D'estate ci recavamo in bicicletta, facendo diversi chilometri sotto il sole, presso la casa di questo bambino di nome Renato.

Io, figlia unica di padre farmacista e madre insegnante, approdata nella modernità di un appartamento anni '70 dalle audaci linee architettoniche, mi confrontai con una ruralità a me sconosciuta. Tutto mi incuriosiva nella sua diversità: la cucina annerita dal fumo del camino, il paiolo con la polenta sul fuoco, l'affollamento di innumerevoli fratelli e sorelle impegnati nelle varie incombenze domestiche ed agrarie.

Mi mischiai tra loro mentre mia madre faceva la sua ora di ripetizione; non ricordo difficoltà particolari; affrontai anche con scioltezza ed equilibrio il fatto che al posto del bagno ci fosse una buca resa riservata da tre pareti e una porta in legno.

Un giorno mi inoltrai con il gruppo di fratelli per i campi: era giunto il tempo di raccogliere il fieno. Il sole estivo rendeva ancora più giallo quel mare di erba essicata. I bimbi col padre erano muniti di rastrelli in legno che affondavano in queste onde dorate che venivano trasformate in soffici nuvole di paglia.

Morivo dalla voglia di fare la stessa cosa e una delle bimbe, accorgendosene, mi porse un rastrello. Io esitai per poi rifiutare l'invito.

Per anni ho avuto rimpianto di bambina per non aver approfittato di

quella occasione che mi si era presentata. Non ho mai capito perché dissi no.

Pochi giorni fa ho pensato che se dovessi esprimere un desiderio particolare mi piacerebbe poter dormire in un fienile e ora mi ritrovo a scrivere di questo evento lontano.

Quella volta non accettai: ricordo che mi sembrava imbarazzante mostrare a tutti tanta felicità, perché è questa che mi sarebbe stata regalata nell'affondare il rastrello sul manto della terra.

Spello 23 maggio 2014

Stefania

---

---

### **Una fioritura inaspettata**

Mi dispiace buttare le piante quando hanno terminato la loro fioritura; non ho un sapere esperto su come trattarle tra una stagione e l'altra e così faccio un po' a mio criterio.

Da due anni non fioriva l'ortensia però la tenevo sul mio balcone perché era comunque generosa nel suo fogliame.

Quest'anno inaspettatamente ho intravisto l'abbozzo di quello che sarebbe poi stata la sua fioritura: si è fatta femmina, tutta rosa, mentre la ricordavo maschio di azzurro vestito.

Sono tre fiori pieni, forse più scarni rispetto al passato ma ne vado fiera perché mi rappresentano fedeltà.

Spello 24 maggio 2014

Stefania

---

---

Uno dietro l'altro.

Mano sulla spalla dell'altro.

Occhi chiusi.

Sto oscillando, dondolando.

Sono un po' "sballottolata"

Ecco... è come quando ero nella pancia di mia madre.

Possibile un tale rimando?  
Possibile il riaffiorarsi di questo ricordo?

Spello 23 maggio 2014

Luana Bonucci

---

Una fonte quadrata  
a limita un perimetro  
quadrato di verde.  
Due seggiole in posizione speculare.  
Mi siedo sulla prima.  
Guardo e ascolto acqua che scorre.  
Va e ritorna in un'incessante sinfonia.  
“L'acqua ha in sé tutti gli armonici”,  
mi ha detto un mio amico musicista,  
ecco perché è il suono in assoluto  
li contiene tutti!  
Guardo le ortensie.  
Mia madre si chiama Ortensia.  
Sta male.  
Guardo un pesco.  
Ne ho molti sul mio terrazzo  
piccolo orto botanico casalingo.  
Amo raccogliere i semi dei frutti  
E piantarli in vaso.  
Lì, la sera mi siedo.  
Guardo le mie piccole piante di noce,  
melograno, ulivo, fico, nespola, alloro e...  
prima o poi dovrò riconsegnarle alla terra.  
Spero accada presto.  
Queste piante non possono morire!

Spello 24 maggio 2014

Luana Bonucci

---



## **L'albero del ciliegio**

Sul campo al di là del fosso, c'era un grande ciliegio dal grande fusto, a giugno era carico di ciliegie. Al bordo del campo passava una strada bianca che conduceva alle ultime case della collina, tutti gli abitanti passavano di lì e miravano l'albero carico di ciliegie, qualcuno provava a prenderle, ma dato che i rami erano alti, rimaneva deluso. Un giorno io e mia sorella Maria, eravamo bambini, lei 6 e io 8 anni, nel pomeriggio, durante il riposo dei genitori e dello zio, presi dalla voglia di mangiare quelle ciliegie, corremmo all'albero con l'intento di arrampicarsi su. Io ero abile a salire sugli alberi, mi arrampicavo come uno scoiattolo, mia sorella no. Anche quella volta ci riuscii, una vera conquista. Coglievo le ciliegie, un po' ne mangiavo io, un po' e facevo cadere giù a terra per farle mangiare anche a Maria. Venne poi il momento di scendere, ma... mi venne paura: l'albero era troppo alto! Qualche passante chiedeva: come hai fatto a salire lassù? Come farai adesso a scendere? Io li rassicuravo, dicendo che sarei stato capace (non era vero!). Non riuscivo a scendere! Stetti qualche ora sull'albero, poi mandai mia sorella a chiamare mamma per farmi aiutare. Lei venne, ma non riuscendo ad aiutarmi, chiamò mio padre perché portasse una scala... Arrivò papà, abbastanza arrabbiato. Mi supplicava di venire giù con la scala, che aveva appoggiato all'albero. "Dai, scendi, non ti faccio niente!" diceva, ed io: "No, perché mi darai un ceffone". La paura era così tanta che non volevo più scendere. Poi lui salì sulla scala, mi aiutò a mettere i piedi sui pioli. "Dai, forza, che non ti faccio niente!" – "No, ho paura!". Così scesi piano piano, non avevo ancora la certezza che non avrei preso il ceffone, una volta sceso avrei voluto correre, scappare, ma mio padre mi prese per mano, mi strinse a sé e tornammo a casa.

La luna  
appare tra i tetti  
con chiaro splendore  
sembra rotolare  
sulle tegole,  
balzare dai muri

Un'altra luna  
è tra gli alberi  
a pezzi  
tra i rami

Ce n'è un'altra,  
che viene su dalla montagna,  
come un faro da stadio,  
illumina la valle

e c'è una luna nel mio cuore,  
non va più via.

Spello 24/6/2014

Rinaldo

---

**Quando vidi le stelle.**

l'albero era carico di ciliegie mature .Ma stava al di là del muro, per coglierle bisognava salirci sopra e poi attirare a sé un ramo. “Dai, sali tu che sei più leggera, ti solleviamo noi”... i miei fratelli... egià.

Mi trovo sul muro... cerco il ramo... mi sbilancio... cado... pesto il sedere.

E fu così che vidi le stelle

Spello 23 maggio 2014

Letizia

---

### **Primo amore**

È finita la scuola, si festeggia a casa della Elisa. Ci sono anche i maschi.

Anche lui.

La musica del mangiadischi, i lenti, l'aranciata.

Una festa bellissima, gli sguardi, che sguardi.

Torno a casa che volo.

Non è proprio tardi, la casa è però buia.

Salgo piano piano le scale con le scarpe in mano... ho il cuore in gola, lui,

lui, lui,...

Ah! ma perché la mamma grida e mi prende a scopate ?

Spello 23 maggio 2014

Letizia

---

---

“Mi manca il fosso  
davanti casa”

“La natura è medicina”

“Mia mamma si chiama

Ortensia, stamattina

ad occhi chiusi stavo nella sua pancia”

“Bertoldo scelse

la fragola per essere impiccato”.

(“Poesia/sintesi” degli scritti dei suoi compagni del sottogruppo!)

Spello 24 maggio 2014

Letizia

---

---

### **Il ciliegio**

Ho ancora posate sul mio parquet sette tavole grezze di ciliegio. Vorrei farne un tavolo per la casa nuova. IL mio ciliegio che mio padre fece tagliare perché malato. Il ciliegio che dava i frutti un anno sì e

un anno no. Ciliegie rosse fuori e bianche dentro, che coglievo ora saltando nei rami più bassi, ora sporgendomi dal terrazzo, con l'aiuto di un uncino, dai rami più alti.

Le ciliegie che a coppie mio nonno mi agganciava alle orecchie fingendo degli orecchini, le ciliegie che mangiavo a partire dalle più succose fino a quelle più aspre, scialbe, piccole, a volte bacate.

Anni dopo, quando una mia amica era addolorata per la fine di una storia sterile le scrissi un racconto sul mio ciliegio e sul fatto che, per quanto amato, a volte un taglio sia necessario. Questa era la morale dell'epoca, ma la vera morale è che non bisogna fare morali, perché anni dopo non seppi cogliere il senso del mio racconto per la mia stessa vita.

Oggi nel guardare quelle tavole storte, dopo aver consultato tre falegnami per verificare la possibilità di un loro riutilizzo, ho capito perché non mi accontento delle loro spiegazioni tecniche. Sto cercando qualcuno che ridia forma e vita ad una materia di cui sappia ascoltare la storia.

Spello 23 maggio 2014

Monica

---

### **Era d'estate in silenzio...**

15 anni. Sono nel range; meno male! Un'adolescenza normale! Ero negli scout al campo del reparto. Essendomi iscritta tardi, avevo saltato coccinelle e lupetti e avevo dovuto concentrare molte esperienze in un anno solo: la promessa, le tappe, le specialità (fin da allora presi quella di fotografo), il totem, l'hike di squadriglia e quello in coppia. Con in mano una cartina e in spalla uno zaino, io e Roberta dovevamo raggiungere un luogo all'aperto ben definito e fare la veglia alle stesse. Non avevo paura, mi fidavo di lei e della mia terra. Oggi sarebbe impossibile lasciare due ragazze sole a vegliare di notte. Nel ripensare a quel ricordo mi rivedo dall'alto. Noi avvolte nei nostri sacchi a pelo Ciesse come due bruchi, distese al centro di un campo di calcio.

Il buio, il silenzio infinito e la via lattea. Esploravamo la nostra mappa stellare, rigorosamente cartacea, molto diversa dall'odierna applicazione star-map dello Smartphone. Che emozione nell'individuare il Piccolo Carro e il Grande Carro, Cassiopea e il Cigno. Quando al liceo studiavo filosofia, il "cielo stellato sopra di me" di Kant mi faceva pensare sempre a quel campo. Lì affondano le radici delle notti africane sotto lo Scorpione, delle passeggiate in spiaggia con i primi amorini, del cielo d'agosto insieme alle lucciole, del cielo estivo che ho guardato da adulta da una terrazza del Cilento, con nuovi amici che nulla sanno di quella Monica lì.

Spello 23 maggio 2014

Monica

---

### **I° Racconto**

Finalmente la primavera arrivò!!

I primi segni del suo arrivo erano i vestiti...ritrovai abiti leggeri e "spumosi" riposti con cura alla fine dell'autunno precedente...ad ogni inizio di primavera mi sentivo trasformata in principessa, potevo rivivere proprio in quel periodo la fiaba che più mi piaceva grazie a quegli abiti un po' più corti, ma che sentivo preziosi ed unici.

I balconi della nostra casa si coloravano grazie ai semi che mia madre, con cura, aveva sparso nei vasi sospesi nel vuoto alla fine dell'inverno. E così anche la vista dalla mia stanza diventava più allegra, multicolore ed i grigi palazzi dirimpetto al mio diventavano meno solenni e avversi.

Ma più di ogni altra cosa l'arrivo della primavera era segnato dal poter tornare a quel parco selvaggio e fitto di vegetazione che in inverno era inospitale, ostile ai giochi dei bambini e che era solo il rifugio per disperati alla ricerca di uno spazio lontano da tutti per vivere tutto ciò che pubblicamente era proibito.

L'arrivo della primavera segnava il potersi riappropriare delle biciclette polverose che nel freddo inverno avevano soggiornato in

cantina accumulando polvere e ragnatele nell'angolo più buio e meno frequentato.

Mia madre, mio fratello ed io ci avviammo così verso il parco del pineto con una ciurma di bambini accompagnati dalle rispettive madri che fittamente si ritrovavano a conversare in strada.

Arrivati al parco non ci accontentammo di rimanere nel luogo predisposto per i giochi dei bambini, ma decidemmo tutti quanti, bambini e mamme, di spingerci verso la parte più selvaggia, scoscesa e meno frequentata. Qualcuno cadde rovinosamente minando l'integrità delle proprie ginocchia, altri abbandonarono le biciclette lungo il percorso e diedero vita a gare a chi arrivasse primo....Chiudevamo il "corteo" noi bambini più tranquilli che ci soffermavamo qua e là a curiosare tra i fili d'erba, le margherite ed i papaveri appena sbocciati. Mia madre, che si era attardata con altre mamme a chiacchierare, richiamò la mia attenzione, mi invitò a fermarmi perché voleva mostrarmi qualcosa... Mi bloccai sedendomi su un cuscino di spighe e fiori, sudata e provata dalla discesa ripida e l'aspettai.

Arrivò sorridente pronta a svelarmi qualcosa che sapeva di segreto, di misterioso che per me fino a quel momento era impensabile. Mi disse di raccogliere tipi diversi di fiori, di farne un mazzo...non fu un gran mazzo, ma c'erano papaveri, margherite e spighe e poi...raccolsi qualcosa che non ero sicura fosse un fiore: aveva uno stelo verde ed in cima una specie di piccola noce sempre dello stesso colore dalla quale traspariva qualche traccia di rosso.

Chiesi conferma che quello fosse un fiore e mia madre ne cercò molti altri simili alcuni più grandi, altri più piccoli, e mi svelò... il SEGRETO.

Erano papaveri che dovevano ancora sbocciare e che potevano essere bianchi, rosa e rossi. Mi raccontò allora di un gioco che faceva nella sua campagna da bambina e che prevedeva vere e proprie gare e relativi trofei a chi indovinasse il colore del futuro papavero.

Convulsamente cominciai a raccoglierne più che potessi; spiegammo sull'erba il telo leggero che serviva per sederci, vi lanciai manciate di



papaveri ancora chiusi e improvvisamente divenne denso di rosa, di rosso e di bianco. Mi allontanai per guardarlo e lo vidi diventare parte della campagna sul quale si era posato... stupore, meraviglia... ero riuscita a trasformare una banale pezza in un prato fiorito!!!!

Spello 23 maggio 2014

Rita

---

---

## II° Racconto

Ero al mare con il mio gruppo di amici delle vacanze. Eravamo circa trenta ragazzini tra i 15 ed i 18 anni. Ogni estate c'incontravamo ed immediatamente ritrovavamo quell'intimità, quella complicità che si era interrotta alla fine dell'estate precedente al momento di ripartire per Roma.

Non ci accontentavamo della spiaggia, del mare, degli scogli ma avevamo voglia di lanciarsi in imprese ed avventure, che sapevano di sfide ad inverni cittadini troppo sedentari e monotoni.

I genitori non capivano perché trascorressimo così poco tempo in spiaggia e perché non approfittassimo del mare per bagnarci in quell'estate torrida.

...Ma noi non ci aspettavamo di essere capiti e non cercavamo la loro approvazione... lì potevamo essere liberi di muoverci, d'incontrarci e di giocare.

Così nacque l'idea di trasformare il giardino della casa di uno di noi in un campo di pallavolo trasportando, abusivamente, carriere di sabbia in grandi quantità... la conseguenza fu una multa che i genitori dovettero pagare...

E poi trasformammo la grande terrazza della casa di un altro amico in una vera e propria discoteca con allestimenti che facevano invidia ai locali più noti della capitale per organizzare grandi feste che richiamavano l'attenzione di tutti i ragazzini del paese oltre che della forza pubblica che regolarmente arrivava allo scoccare della mezzanotte per farci smettere.

Trascorrevamo ore ad allenarci a calcio, maschi e femmine insieme, per intere mattinate anche quando il sole raggiungeva lo zenit, frequentemente uno di noi cadeva “esanime a terra...” ma bisognava continuare in previsione dei tornei locali!!!

Riuscivamo, tuttavia, ad esprimere il meglio nelle nostre avventure a piedi verso la montagna più vicina, o i paesini che distavano una ventina di chilometri. Così, un giorno, decidemmo la nostra nuova meta: Santa Marinella che dista circa 15- 20 km da Santa Severa. Avevamo deciso di raggiungerla camminando lungo la spiaggia a piedi. Abbandonammo così le 30 biciclette, con cui ci spostavamo normalmente, alla fine del paese, presso una villa abbandonata da sempre luogo vietato dai nostri genitori perché isolato e deserto. Cominciò così la nostra impresa tra fossati, torrenti che sfociavano in mare, rocce, ville sulla spiaggia che bloccavano l'accesso e che ci costringevano a deviazioni sulla strada statale. La gita durò più del previsto e soprattutto si rivelò molto più dura e stancante di quanto potessimo pensare...

Arrivati a due terzi del percorso, stremati, decidemmo di rinunciare e di tornare alla base lungo la strada statale meno affascinante ma più agevole a corpi provati da tagli, sete, colpi di calore e stanchezza! Eravamo infatti ammutoliti dal caldo, dalla fatica e soprattutto...dalla delusione.

Arrivati al punto di partenza, nei pressi delle biciclette trovammo i genitori di molti di noi che avevano allertato i carabinieri preoccupati dalla nostra assenza durata molte ore.

Avevamo accelerato il passo perché ormai prossimi al “traguardo”, ma alla vista dei genitori ci bloccammo e rimanemmo in silenzio spaventati da ciò che ci aspettava.....

---

Spello 23 maggio 2014

Rita

---

### **Appunti di viaggio all'orto botanico di Barbanera**

Seduta su di una sedia di paglia e legno accanto a nonna Giulia, aspettavo con ansia l'uscita delle mucche dalla stalla. Tanti anni fa non avevano l'acqua corrente nella stalla di mio zio Daniele, così d'estate al calar del sole lo zio insieme ai miei cugini, i suoi figli, Pietro e Riziero, aprivano la porta della stalla e facevano uscire le mucche e le portavano al fosso a bere. In quel tempo l'acqua del fosso era ancora pulita, limpida e fresca anche d'estate. Era poca la strada che uomini e animali percorrevano, ma per me che ero piccola era tutto un viaggio emozionante. Lo zio usciva per primo portando dietro a sé la mucca forse più vecchia o forse la più giovane, la più impaziente, poi le altre in una fila abbastanza ordinata, accompagnata dai suoni emessi dalle mucche e dalle voci degli uomini che le esortavano a muoversi.

Tutto si svolgeva davanti ai miei occhi, ero lì presente, testimone di quel rituale arcaico, confidente di un segreto che ancora non ho svelato.

Accanto a me era seduta mia nonna Giulia, la madre di mio padre e la sua vicinanza per me era importante, mi dava sicurezza. Sapevo che se anche le mucche fossero sfuggite agli uomini, lei non avrebbe permesso a che mi fosse successo nulla. Anche lei come me era presente, testimone cosciente del suo tempo che era rimasto fedele alle sue origini, a differenza di me lei sapeva il significato che si celava dietro quei semplici rituali.

Spello 23 maggio 2014

Laura

---

Il ritmo incalzante  
delle giornate  
i rumori  
le assenze precipitate  
sono sola con me stessa  
ed il silenzio  
mi avvolge  
come una coperta.

Spello 24 maggio 2014

Laura

---

---

Era d'estate quando per le prime volte andavo al maneggio per imparare ad andare a cavallo . Non mi piaceva molto come sport l'equitazione perché quel grande ed alto animale mi trasmetteva un po' di timore. Mio padre era molto felice io provassi, pertanto per accontentarlo andavo comunque anche se con qualche lacrima agli occhi. Poi piano piano con il passar del tempo iniziò a diventare un piacere perché mi stavo affezionando al cavallo che montavo ed iniziavo a prendere coscienza di stare sopra ad un'animale di grandi dimensioni. Un giorno mi trovavo da sola nel grande maneggio , perché era tardi ed erano andati tutti via. Allora inizia ad ascoltare in silenzio il rumore degli zoccoli che affondavano nella sabbia. Bello quel silenzio , particolare fatto di mille sfaccettature ed emozioni . Il tramonto della sera, colori rosso, azzurro, rumore degli zoccoli , profumo della campagna circostante . Ricordo con piacere questo silenzio ,che ancora faccio mio quando vado al maneggio e mi fa ritornare indietro nel tempo della mia giovane età.

Spello 23 maggio 2014

Paola

---

---

Quando ero piccola , mio padre mi portava una volta al mese a Trieste a trovare mio nonno. Non ero felicissima nell'andare, perché lui mi faceva sempre eseguire troppi lavori in giardino ed in casa. Partivo sempre con questo pensiero , poi quando arrivavo li, decisamente le mie idee si trasformavano. Il suo giardino che aveva creato all'interno della corte della sua casa, in una zona centrale di Trieste, era qualcosa di magico. Appena entravo l'odore che mi saltava all'olfatto era quello delle piante officinali, da un lato ce ne erano piantate di tutti i tipi, ma quelle che in particolare inviavano una profumazione infestante erano la lavanda ed il serpullo.

Camminando poco più avanti, ascoltavo in silenzio, il calpestio dei miei passi sulla ghiaia, che mio nonno aveva messo per far si che con le pioggia non si creassero pozzanghere. Davanti ai miei occhi osservavo le diverse piante che aveva preparato per me , con i vasi e la terra da trapiantare . Bello e piacevole sentire il profumo della terra sulle mani ed il travaso da una ciotola all'altra per sistemare alla meglio il disegno che lui aveva creato. Poi davanti ai miei occhi il roseto che aveva sempre creato lui con un piccolo appoggio fatto di ferro battuto. Il profumo delle rose era inconfondibile ed avvicinandomi potevo osservare i piccoli boccioli che stavano piano piano venendo fuori e le rose già diventate grandi. Per me era una grande emozione poter osservare come le mani di una persona anziana potessero aver creato tanta bellezza appagante all'occhio di chi osservava . Mio nonno era felice quando poteva trascorrere del tempo con me , perché gli dicevo sempre che era bravo, speciale, unico, lo facevo sentire importante, perché lo era. Il suo bel ricordo lo porto ancora con me ed anche la nostalgia di poter ritornare a Trieste in quel posto magico.

Spello 23 maggio 2014

Paola

---

Lasciar scorrere il tempo come acqua, tra luci e ombre che giocano  
in cielo e in terra

\*\*\*

Semplicità

\*\*\*

Una tortora vola tra le foglie di un albero  
In parte illuminate dal sole,  
in parte in ombra,  
e unisce il suo gioco a quello delle foglie  
mosse da una brezza leggera,  
poi tuba e chiama la compagna/il compagno  
ad unirsi a lei  
e nasce una storia  
che fa scorrere nel tempo linfe di vita  
ed io osservo tranquilla.

Spello 24 maggio 2014

Giuliana

---

### **Camminando sul Subasio**

Dopo i primissimi passi sembrava quasi che la natura, il bosco intero si aprisse a me con i suoi colori, con i suoi odori, con i suoi canti. In realtà poche briciole di sana saggezza mi hanno fatto ricordare che non era qualcosa che si apriva a me, ma tutto me stesso si apriva a colei che mi aveva sempre abbracciato anche nei giorni più tristi, quando non lo capivo e mi sentivo più distante.

Il cammino mi ha reso consapevole e rispettoso di chi mi procedeva. Sentire con orecchie altrui, vedere con gli occhi degli altri.

Con i passi ad occhi chiusi sono stati più visibili di quanto guardavo, il silenzio più dolce del soffio che ci univa in un incanto. Profumo.

Grazie a tutti voi per la pace, il cammino, la fiducia, i passi spesi oggi, leggeri come ali, vitali come il respiro.

Questo in natura si chiama avere considerazione di noi stessi.

Spello 24 maggio 2014

Corrado Scarpati

---

---

Due giovani olivi. Sono i cuccioli del giardino. Mi siedo in mezzo alle due piante e osservo le fronde mosse dal vento. Hanno ancora foglie sottili e frutti piccolissimi. Sembrano fragili, ma dentro sono forti e lo diverranno ancora di più fra molti anni, quando io non ci sarò più. Penso che in futuro avvertirò anch'io la necessità di mettere radici. Per sentirmi unito al cielo e alla terra me ne starò fermo in un luogo, a cui gli altri faranno ritorno.

Spello 24 maggio 2014

Stefano

---

---

Per tanta gente passeggiare da soli in città è una stravaganza. Soprattutto in certi orari. Ecco allora che molti prendono un cane. Portare a spasso un cane è una necessità. Quindi si è liberi di uscire nei momenti più impensati della giornata, con il freddo e con la pioggia, senza che nessuno ci prenda per persone “sospette”. Il cane ovviamente è contento, anche se il più bel regalo che uno possa fargli è quello di portarlo a spasso in un bosco. Completamente libero, senza guinzaglio. Nebbia è una femmina di labrador incrociata con un golden. Il suo giovane padrone si chiama Tommaso e nei fine settimana fa la guida escursionistica. Tempo fa siamo andati a fare una lunga camminata. Nebbia correva avanti e indietro. Spesso se ne andava in avanscoperta e ci precedeva di alcune decine di metri. Sostava per un attimo fiutando l'aria e sollevando una zampa da terra, come per accertarsi che non ci fossero pericoli. Mi sono divertito ad osservarla. Per lei era una gioia indescrivibile gettarsi nel bosco umido che



costeggia il crinale, per poi rotolarsi nell'erba fresca che odorava di muschio. Mentre la guardavo sono diventato un cane io stesso e mi sono messo a fiutare l'aria. E' una cosa che mi succede tutte le volte che osservo un cane felice. Altro che i marciapiedi delle città! In un bosco tutti condividono la stessa gioia. Gli uomini, i cani, gli alberi. Sospirano insieme al soffiare del vento e tutti vanno incontro al sole.

Spello 24 maggio 2014

Stefano

---

---

Nascosta tra le piante di ceci per non essere vista da chi conta e già sta facendo tana a qualcuno... Io vorrei fare tana libero tutti! Chissà se ci riesco? L'aria fresca della notte di un'estate calda. Le voci lontane e rassicuranti di mia nonna, le zie e mia madre. Davanti a me un gruppo di lucciole leggere e sorprendentemente belle. Ma come fanno ad avere una luce dentro? Il silenzio della campagna di notte fa echeggiare tutti i rumori, anche quelli lontani ed io devo stare ferma se non voglio essere scoperta. Conosco i ceci come palline rotonde e dure e non sapevo che nascessero così! Da questi parti ce ne sono campi immensi!

Se ci scopre il padrone, ci scaccerà sicuramente, mio cugino ha detto che si arrabbia tanto quando fanno nascondino da queste parti. Apro una bacca, ma sono morbidi e buoni?!

Mi sento in sintonia con tutto ciò, sono serena e felice. C'è qualcuno che mi piace particolarmente nel gruppo di amici e cugini e poi con me è carino, mi presta attenzione... chissà?!

Spello 23 maggio 2014

Maria Antonietta

---

---

Per arrivare in questo luogo dove siamo oggi, tanto tempo fa, c'era una stradina di terra stretta e lunga, circondata da prati che mi sembravano infiniti.

Io l'attraverso con la bicicletta Graziella bianca, mio orgoglio. Sto andando a chiamare un'amica. Ad un certo punto decido di scendere per toccare questo prato verde e mi accorgo che è fatto di un'infinita varietà di forme. Le accarezzo, apprezzandone le curve, gli spigoli e la magia di una natura che le ha create. Il sole dell'estate illumina e riscalda il paesaggio intorno a me, sento e osservo gli insettini. Annuso dei profumi che rimangono per sempre, indelebili nella mia mente. Un silenzio senza tempo.

Passano gli anni in cui dimentico.

Poi, nel giardino dell'asilo, nel mentre cerco di inventare un modo di stare con i bambini che non fosse convenzionale e distaccato ma pieno di relazione ed emozioni condivise, riscopro il prato e i suoi odori. Quelle foglioline stavano ancora lì, mi avevano rincorso e ritrovata. Che piacere! Le margherite bianche mescolate a quelle forme e a quei profumi.

Invito i bambini a scoprire, a fare attenzione alle piccole, grandi cose che sembrano scontate.

Un prato non è solo lì per essere calpestato, ma osservato, apprezzato, raccolto, amato, selezionato, annusato, spezzettato. Inizia così un'educazione ambientale per i bambini piccoli.

Di colpo ricordo che ero sola con la mia bicicletta bianca. Perché? Forse quella natura voleva parlarmi e dirmi qualcosa d'importante! Ho scoperto in quel tempo un nuovo legame con mio padre e quel filo ancora è vivo!

Spello 23 maggio 2014

Maria Antonietta

---





La scrittura si serve di parole, ma in realtà possiamo “scrivere” in tanti modi... Rinaldo, nella passeggiata sul Subasio, trovandosi immerso in una natura inebriante e in un silenzio a tratti quasi irreali, si è messo in ascolto di un “silenzio interiore” che ha preso una “forma”, che lui ha saputo sapientemente cogliere con la sua inseparabile macchina fotografica. Ha riversato il suo sentire su dei sassi incontrati sul cammino, ma anche il contrario: ha colto una sensazione, un’emozione da un sasso ora liscio, ora appuntito, ora incastonato tra la terra, tanto da sembrare un gioiello pronto, al primo “clic”, a svelare tutta la sua bellezza.

## Sassi

Sassi  
Segnali lungo il sentiero, segnalano il cammino  
a Pollicino, nella fiaba.  
Sassi  
lungo il sentiero nel bosco.  
Sassi,  
sui miei passi  
segnano il divenire della vita.  
Sassi,  
conservano grafie del tempo  
scolpite come rughe  
scavate sul viso.  
Sassi,  
celano misteri,  
misteri del creato.  
Sassi,  
nei miei silenzi,  
colorano sogni  
creano universi infiniti, mondi,  
mondi fantastici,  
mondi da scoprire  
si mescolano alla mia fantasia.  
Il cuore si rallegra,  
batte a mille,  
colpi nel petto.  
Note musicali salgono sul pentagramma,  
note primordiali  
musica del mondo  
che risuona, vibra;  
esplode la roccia,  
cadono sassi  
lungo il cammino infinito.

Spello 24 maggio 2014

Rinaldo Morosi

---

Il Diario della due giorni “**Cicli della terra, stagioni della vita**” tenutosi il 23 e il 24 maggio 2014 presso l’Orto Giardino di Barbanera – Spello e il Monte Subasio, è stato scritto nel giugno 2014 a Foligno, da: Luana Brilli educatrice, esperta in metodologie autobiografiche e in scrittura autoanalitica; collaboratrice territoriale della Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari; coordinatrice dell’Accademia del Silenzio Umbria (Foligno)

email: [brilli.luana@libero.it](mailto:brilli.luana@libero.it) - cell.3208962845

[www.lua.it/accademiasilenzio/](http://www.lua.it/accademiasilenzio/)

[www.accademiadelsilenzio.blogspot.it](http://www.accademiadelsilenzio.blogspot.it)

[www.orizzontidallastronave.blogspot.com](http://www.orizzontidallastronave.blogspot.com)