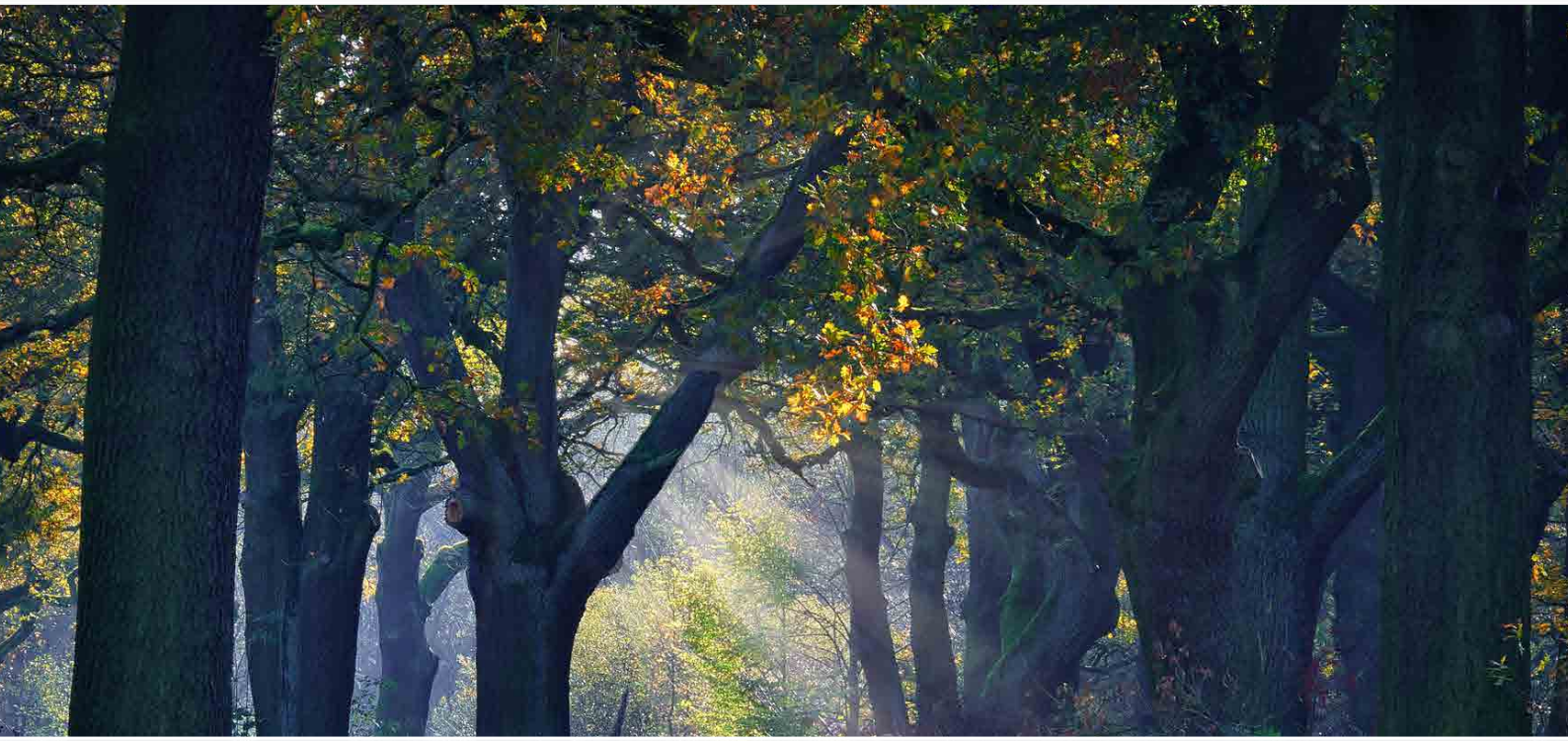
Manifesto per una Spiritual Green Therapy



Ideato da

Guidalberto Bormolini, monaco, antropologo
Angelo Gemignani, neuroscienziato dell'Università di Pisa
Stefano Mancuso, neurobiologo dell'Università di Firenze
Andrea M.N. Mati, architetto del paesaggio
Luigi de Vecchi, Presidente di Fondazione Sylva

MANIFESTO PER UNA

SPIRITUAL GREEN THERAPY

Un manifesto ideato da:

Guidalberto Bormolini, monaco, antropologo, tanatologo. Presidente della Fondazione e del Borgo TuttoèVita.

Angelo Gemignani, Ordinario di Neuropsicologia e Neuroscienze Cognitive, Presidente della Scuola Interdipartimentale di Medicina, Direttore Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative, Università di Pisa.

Stefano Mancuso, neurobiologo, botanico, Università di Firenze.

Andrea M.N. Mati, Imprenditore sociale nel settore del verde. Garden designer specializzato in spazi verdi terapeutici. Docente Universitario a contratto.

Luigi de Vecchi, Presidente di Fondazione Sylva, banchiere e professore di finanza.

PERCHÉ UN MANIFESTO PER UNA SPIRITUAL GREEN THERAPY

Un primo gruppo di ricercatori si propone di essere un piccolo seme, e quindi deliberatamente di partire da un nucleo molto ristretto per seguire lo stesso percorso che vediamo in natura: essere un seme che vuole diffondersi e germogliare in molte parti della nostra Terra sofferente fino a diventare una foresta vivente.

Questo nostro *Manifesto* non vuole dare risposte ma porre domande, vuole sollecitare innanzitutto noi stessi e poi la comunità umana a non tralasciare un campo importante di indagine. Esplorare aspetti inediti del regno vegetale approcciandolo con metodo 'sistemico', coinvolgendo varie scienze e sapienze, diventa sempre più necessario. Ognuno di noi, e chi aderirà in seguito, deve essere impegnato autorevolmente in un campo di ricerca o di realizzazione di quanto proposto nel *Manifesto*, che non ha solo lo scopo di dimostrare scientificamente ciò in cui crediamo e speriamo. Il nostro obiettivo è quello di costruire alleanze affinché cresca una foresta di cerche e realizzazioni che diano robustezza e conferme a un'ispirazione, che non è 'nostra' ma appartiene all'intera storia umana.

Sin dagli albori dell'umanità, il rapporto simbolico con gli alberi e tutto il mondo vegetale è stato carico di un alto valore spirituale. Anche per questo il linguaggio usato nel *Manifesto* non vuole essere solo tecnico-scientifico, poiché non si rivolge solo ai ricercatori, ma deve essere anche evocativo poiché è rivolto a tutte le istituzioni che possono favorire questi percorsi, e a tutte le persone che li vogliono sostenere.

Il *Manifesto per una Spiritual Green Therapy* vuole invitare la comunità umana che abita il Pianeta Terra a fare un importante passo in avanti nella cura reciproca che dovrebbe unire tutti i viventi, coinvolgendo anche gli esseri inanimati (acqua, aria, terra…) nello stesso abbraccio, poiché i saggi di tante tradizioni vedono in senso figurato «gli esseri inanimati simpatizzare con i viventi nell'unità cosmica» (Clemente Alessandrino).

Riteniamo che sia giunto il tempo di indagare e comprendere anche con gli strumenti delle scienze che il legame di «salda unità» di tutto ciò che esiste su questo pianeta non ci permette di sentirci separati da nulla poiché esiste «un vincolo di concordia e di pace come se gli elementi fossero inseparabili tra di loro» (Ambrogio da Milano). David Joseph Bohm, uno dei più importanti fisici del XX secolo, scrisse che «dobbiamo imparare a osservare qualsiasi cosa come parte di un'Indivisa Interezza», che siamo parte di un tutto che è 'Uno'. Percepire l'avventura della vita come parte di qualcosa di più grande e unitario richiede un

cambiamento di paradigma, ed era vissuto come una sfida impegnativa anche dagli antichi sapienti: «Noi dobbiamo, io credo, accettare l'idea che l'universo sia, per così dire, un immenso organismo» (Origene). In questo organismo cosmico vivente, il mondo vegetale da sempre svolge un ruolo centrale. Infatti «il Cosmo è visto in forma di albero gigantesco [...] in innumerevoli tradizioni» dice lo storico del sacro Mircea Eliade.

L'albero è simbolo della vita, della fecondità, centro del mondo e sostegno dell'universo, simbolo di resurrezione e rigenerazione, scala cosmica che unisce Terra e Cielo. In sintesi, sempre con Eliade, «l'albero rappresenta [...] il Cosmo vivente, che si rigenera senza interruzione».

Questo *Manifesto* nasce, quindi, dal desiderio di indagare ulteriormente la possibilità di cura reciproca tra essere umano e natura, inserendo l'aspetto spirituale oltre quelli già indagati. Abbiamo un dovere di cura verso tutta la bellezza che ci circonda, ma possiamo anche farci curare da questa bellezza, in particolare dal mondo vegetale, perché ha la capacità di raggiungere le parti più profonde dell'essere umano. L'umanità ha una ferita profonda, quella che gli antichi chiamavano 'malattia originaria', che coincide con uno strappo dalla primigenia comunione col Tutto, immergendosi nella sola dimensione del visibile.

L'*Homo integralis* e l'immersione nella natura

Le ricerche antropologiche ci consegnano un dato importante, riconoscendo che nella storia plurimillenaria dell'umanità l'essere umano non si percepisce solo come un corpo ma come un essere integrale, costituito armoniosamente da più dimensioni abbracciate tra loro: corpo, psiche e spirito. In molti documenti scientifici (a partire dall'Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS) si fa riferimento a questa tripartizione dell'essere umano affinché la cura sia capace di accogliere la persona nella sua interezza, cioè come *Homo integralis*.

Ad esempio l'OMS nel 1998, nel contesto di una ricerca sulla qualità della vita del *Mental Health Department,* afferma che «pazienti e medici hanno iniziato a rendersi conto del valore di elementi come la fede, la speranza e la compassione nel processo di guarigione. Il valore di questi elementi 'spirituali' nella salute e nella qualità della vita ha portato a ricerche in questo campo, nel tentativo di passare a una visione più olistica della salute, che includa una dimensione non materiale e che sottolinei la connettività tra mente e corpo». L'Organizzazione della Sanità, nel suo *Health Promotion Glossary*, sotto la voce 'Salute' riconosce – oltre ad alcuni prerequisiti necessari come la pace, risorse economiche adeguate, il cibo e l'abitazione, un ecosistema stabile e un uso sostenibile delle risorse – che «la dimensione spirituale della salute è

sempre più riconosciuta» e rilevante.

Quando poi la malattia è 'terminale', «alleviare gravi sofferenze legate alla salute, siano esse fisiche, psicologiche, sociali o spirituali, è una responsabilità etica globale» afferma sempre l'OMS.

La visione tripartita della persona e della realtà, è così efficace che si ritrova in molte culture per descrivere sia il cosmo, sia la società o la persona. L'essere umano, in molte tradizioni, percepisce in sé stesso un riflesso del grande cosmo e ritrova questa scansione triadica ovunque. In molte sapienze si ritiene, infatti, che l'essere umano sia un microcosmo che riflette il macrocosmo, ne è sintesi e specchio.

Riteniamo necessario indagare anche le relazioni tra l'*Homo integralis* e la natura in cui è immerso, nello specifico il suo rapporto col mondo vegetale, nella convinzione che questa interazione possa agire beneficamente non solo sulla dimensione fisica e psichica, come già dimostrato da numerosi studi in materia, ma anche su quella spirituale.

Siamo consapevoli che si tratta di una sfida impegnativa, ma siamo confortati dal fatto che sempre più nel mondo della scienza si ritiene ormai ineludibile affrontare la questione spirituale, nella sua dimensione antropologica e universale, che sorge assieme alla stessa civiltà umana ben prima del sorgere di qualunque religione.

In particolare, molti autorevoli ricercatori in neuroscienze stanno sempre più indagando la parte

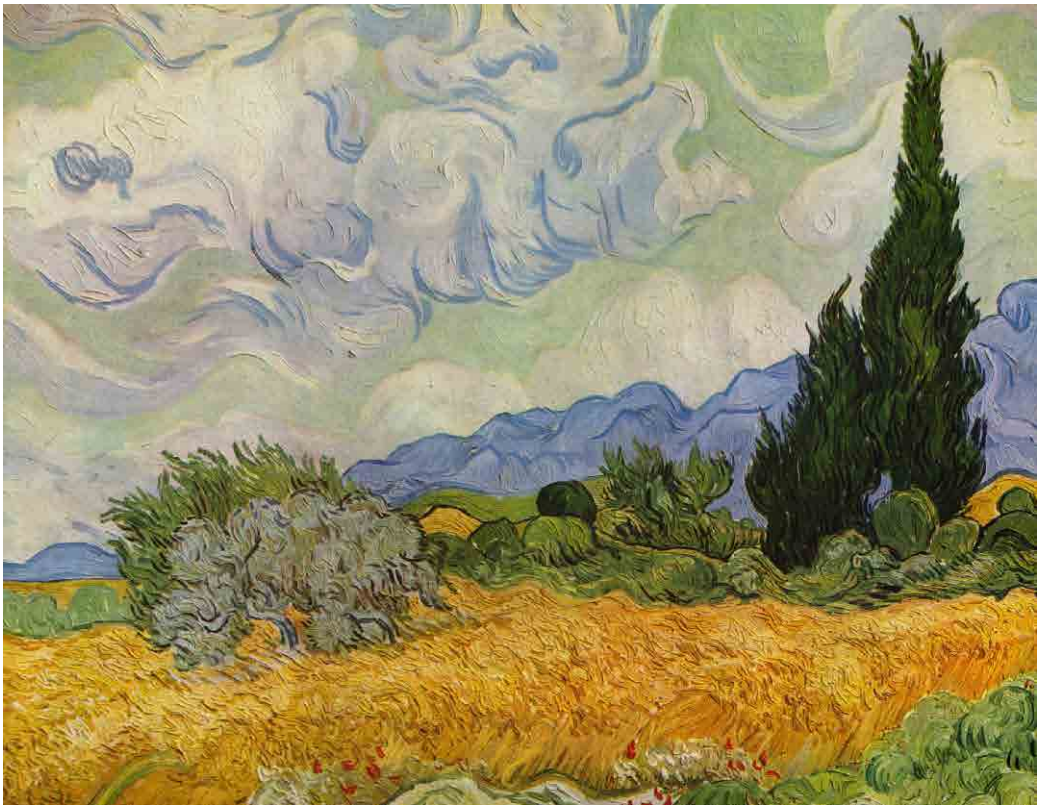
più profonda dell'essere umano.

Queste ricerche esplorano la base neurobiologica delle esperienze e dei bisogni spirituali sebbene, al momento attuale, non ne spieghino ancora completamente la complessità, che appare comunque fondata e indagabile.

Dalla vasta letteratura scientifica in materia, proponiamo una sintesi dei risultati accertati dalle ricerche, in cui si dimostrano questi benefici 'integrali' quando la spiritualità è presente nella vita delle persone e anche nei percorsi di cura:

- Sulla salute fisica: riduzione dello stress, degli stati infiammatori dell'organismo, e rafforzamento del sistema immunitario. Inoltre, è stato constatato un aumento della longevità con riduzione di rischio di patologie cardiovascolari.
- Sulla salute mentale: riduzione degli stati ansiosi e depressivi, un generale miglioramento della resilienza emotiva (ad esempio un potenziamento della resilienza di fronte alle situazioni di crisi e all'esperienza di malattia). Sono stati evidenziati anche ridotti tassi di suicidio, alcolismo e consumo di droghe.
- Sul benessere psichico e relazionale: promozione di compassione, gratitudine, gentilezza e capacità di perdono comportando un significativo miglioramento delle relazioni interpersonali. Inoltre, sono stati rilevati miglioramenti nell'autostima, nelle capacità di *coping* di fronte alle avversità, un potenziamento della capactà di ascolto interiore e dell'autoconsapevolezza.

- Sulla dimensione sociale: attivazione di comportamenti prosociali, di cura e aiuto rivolto agli altri. Inoltre, aumento delle relazioni e diminuzione dell'isolamento sociale.
- A livello neurobiologico è stato dimostrato che le pratiche spirituali possono aumentare lo spessore della corteccia cerebrale in alcune aree e migliorare la neuroplasticità cerebrale.
- Infine, nel campo della cura delle persone che hanno una malattia, in modo particolare quando è invalidante o terminale, la spiritualità sembra divenire un fattore determinante nel migliorare la qualità di vita delle persone malate e dei loro familiari.



"Campo di grano con cipressi" - Van Gogh

Una comunione integrale

Una delle piste di indagine più interessanti, per gli ispiratori del *Manifesto*, riguarda proprio il senso di 'comunione profonda', definita anche come capacità di *connectedness* in ambito scientifico. Molti risultati dimostrano che tale esperienza – considerata da alcuni una risorsa fondamentale in ambito sanitario per affrontare i momenti di crisi legati all'esperienza di una malattia o anche nell'accompagnamento alla morte – sia un elemento cruciale per la salute integrale della persona. Essa si manifesta come un senso di comunione con un più grande Tutto, o con qualcuno o qualcosa al di fuori di sé, insieme al senso di connessione in tessuti di relazioni sociali e affettive.

Non pochi studi ritengono che una seria esperienza di 'comunione profonda' sia raggiungibile attraverso pratiche di espressione artistica, sane attività corporee, meditazione, preghiera o contemplazione, e favorisca tutti i benefici sopra elencati. Riteniamo, però, importante esplicitare che in questa dimensione comunionale vadano inclusi anche tutti gli altri regni della natura, e in particolare il mondo vegetale, per la rilevanza a esso attribuita dai popoli originari. Della necessità di ampliare questo senso di comunione a una dimensione cosmica parla esplicitamente anche Albert Einstein:

Un essere umano è una parte del tutto chiamato da noi ‘universo’, una parte limitata nel tempo e nello spazio. Egli ha esperienza di sé stesso, dei suoi pensieri e delle sue sensazioni come di qualcosa separato dal resto. È un tipo di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è simile a una prigione, ci restringe ai nostri desideri personali e agli affetti per quelle poche persone che ci sono vicine, il nostro compito deve essere quello di liberarci dall’imprigionamento ampliando il raggio della nostra compassione fino ad abbracciare tutte le creature viventi e l’intera natura nella sua bellezza.

IL VERDE CHE CURA

Una visione profonda della persona e della natura

I bisogni spirituali dell'essere umano rappresentano, dunque, un aspetto complesso e profondo indagato anche dalla psicologia. Ne evidenziamo alcuni, come il senso della vita, il desiderio già visto di essere in una comunione profonda con qualcosa di più grande, la trascendenza, cioè andare oltre il sé individuale, i valori e il rapporto con la categoria del mistero o del sacro abbondantemente esplorati dall'antropologia. Per soddisfare questi bisogni, gli esseri umani possono attingere alle tradizioni religiose, alla meditazione, alla filosofia o ad altre pratiche spirituali. La spiritualità, in questo approccio, non è collegata in modo inscindibile alle religioni, ma è una dimensione antropologica che attiene a ogni essere umano, che può essere vissuta sia dentro le religioni tradizionali che al di fuori di questi contesti.

La pedagogista Maria Montessori ci dice che per cambiare sguardo su ciò che ci circonda possiamo e dobbiamo farci insegnare anche dal mondo vegetale:

> Nessuna descrizione, nessuna immagine di libro può sostituire la visione reale degli alberi di un bosco, con

tutta la vita che si svolge intorno ad essi. Si sprigiona da questi alberi qualcosa che parla allo spirito, qualcosa che nessun libro, nessun museo potrà mai rendere. Vedendo un bosco, ci accorgiamo che non esistono solo gli alberi, ma tutto un insieme di vita; e questa terra, questo clima, questa potenza cosmica sono necessari all'armonioso sviluppo di tutti gli esseri viventi. Questa miriade di vita attorno agli alberi, e la loro maestà, la loro varietà, sono qualcosa che bisogna andare a scoprire e che nessuno può portare all'interno della scuola. Quante volte l'animo dell'uomo – e specialmente quello del fanciullo – ne viene privato, perché non lo si mette in contatto con la natura.

La malattia e l'immersione nel verde che cura

Esistono in letteratura scientifica numerosi studi che mostrano come le degenze sanitarie in luoghi immersi nel verde migliorino il tono dell'umore dei pazienti ricoverati e diminuiscano i tassi di depressione. Oltre ai benefici psichici sono stati studiati anche gli effetti fisici del contatto con la natura nelle persone ospedalizzate. È stato osservato come vengano accelerati i processi di guarigione e diminuisca la necessità di somministrazione di farmaci analgesici. Alcuni studi approfonditi mostrano una relazione fra la quantità e qualità degli alberi e la salute psichica e fisica delle persone: queste ricerche mostrano come si riducano la mortalità non dovuta a incidenti, l'incidenza di patologie cardiovascolari e di quelle legate allo stress.

Nei percorsi di *Spiritual Green Therapy* che stiamo indagando ed esplorando, rivolti a chi sta affrontando una malattia, il contatto con la natura, le piante e gli alberi viene integrato con l'introduzione a pratiche meditative, aperte alla trascendenza e al senso del mistero anche in modo non confessionale, cosicché la persona possa inserirle nel proprio bagaglio di credenze ed esperienze spirituali, che è sempre diverso per ogni essere umano. Come molti studi mostrano, le pratiche meditative sono un valido aiuto per rafforzare fino ai tempi ultimi, anche quando la malattia si trova in una fase avanzata, le risorse interne e la qualità di vita delle persone.

Il verde che cura e la dimensione spirituale

Gli effetti del 'verde' sulla dimensione fisica e psichica, come abbiamo visto, sono stati ampiamente indagati e ci sono molti riscontri scientifici dei benefici che il rapporto con le piante offre sia a persone che affrontano una malattia, sia a molti cittadini che vivono in condizioni di stress o che hanno smarrito il senso della vita. Resta invece inesplorata l'ulteriore dimensione, che è quella spirituale, anche se l'umanità ha sempre vissuto il contatto e la contemplazione della natura come luogo di esperienza dello spirito. Come dice Alfredo Cattabiani, studioso di simboli, tradizioni popolari e di storia delle religioni:

> Chiunque non sia spiritualmente del tutto anestetizzato, trovandosi in un bosco, o in un prato primaverile o semplicemente in un orto, avvertirà inconsciamente, forse con una punta di inquietudine, di essere penetrato in una dimensione diversa da quella quotidiana. Potrà forse evocare dagli alberi, dai fiori, persino dagli ortaggi, una serie di simboli che non sono soltanto immagini, ma incorporano in loro stessi la realtà simboleggiata, diventando dunque fonti di energia spirituale.

Nelle tradizioni dei popoli, dall'Estremo Oriente all'Estremo Occidente, numerose pratiche spirituali si realizzano in un contesto naturale, e il tempio stesso sorse in origine sempre in luoghi naturali non modificati da mano umana. Molte pratiche contemplative e meditative hanno riferimenti espliciti al mondo vegetale, ed è abbastanza universale simboleggiare la salita verso i cieli come la scalata di un albero cosmico.

Tutti i benefici, già ampiamente studiati, delle pratiche meditative e contemplative sia in caso di malattia che per il benessere integrale della persona potrebbero essere moltiplicati dalla relazione col mondo vegetale, è per questo che vogliamo promuovere delle esperienze e avviare delle ricerche. In particolare la meditazione, collegata all'immersione e al contatto con la natura, potrebbe favorire un aumento del senso di comunione della persona con un insieme più grande, fondamentale lungo tutto l'arco della vita, ma soprattutto

nell'approssimarsi della morte, come evidenziato dalle linee guida della società scientifica olandese di Cure Palliative:

> Nei momenti in cui vengono meno i precedenti modi di attribuire significato alla vita, il paziente può inaspettatamente avere un'esperienza di 'comunione profonda' con un più grande tutto, o di esserne parte [...]. Tale esperienza può essere nuova per il paziente e quindi difficile da verbalizzare oltre che strana o apparentemente folle. Può aver paura che altri lo pensino se lui ne parla. In generale, ne parlerà con altri solo se questi gli permettono di sentirsi preso sul serio e al sicuro. Questa esperienza se vissuta consapevolmente ha come effetto una riduzione dell'ansia *(Spiritual care. Nation wide guideline, Utrecht 2013).*

Immergersi nella natura praticando la meditazione o altre esperienze contemplative nel silenzio può permettere di scoprire, come poeticamente afferma Ernst Jünger che «quando tutto è silenzio, le cose cominciano a parlare; pietre, animali e piante diventano fratelli e sorelle e comunicano ciò che è nascosto. Un arcobaleno invisibile circonda quello visibile».

Le pratiche meditative e contemplative nel verde

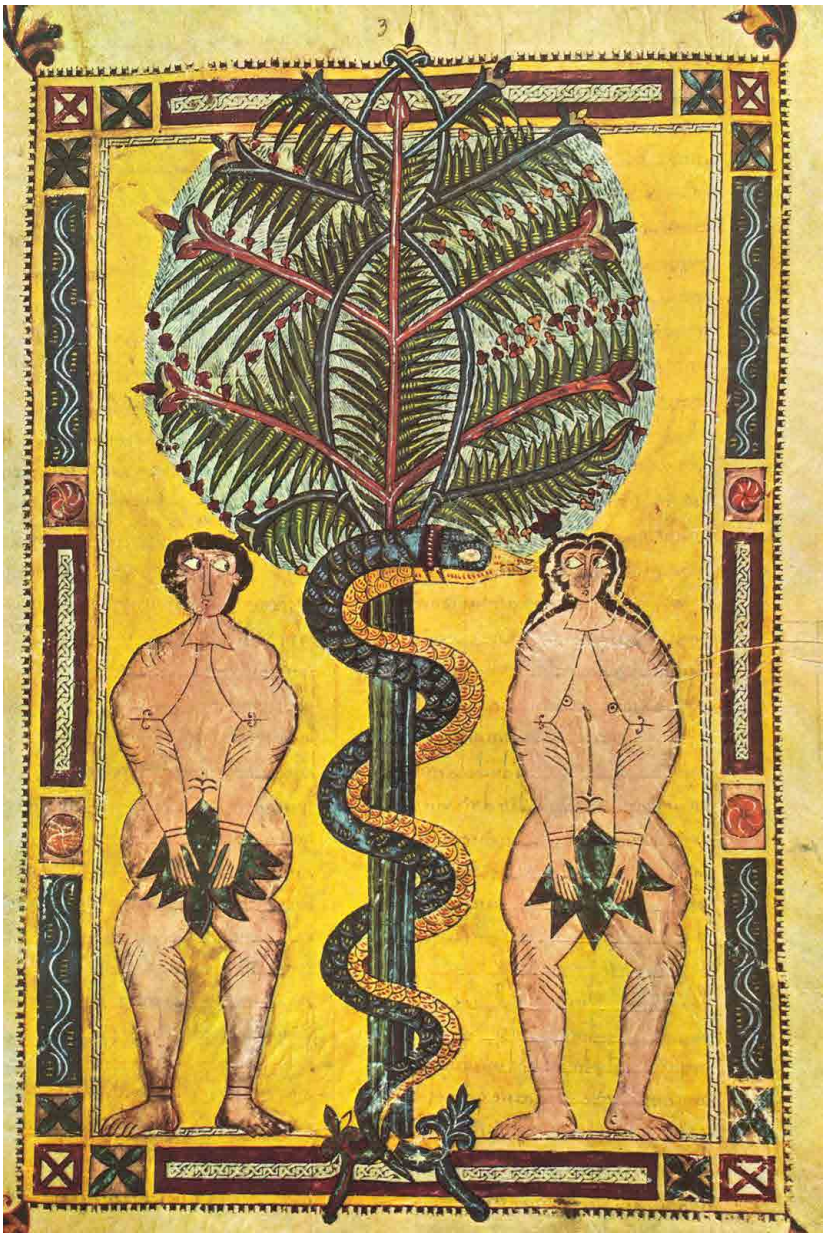
«C'è in mezzo al bosco una radura inattesa, la può trovare solo chi si è perso» recita un verso del poeta svedese Tomas Tranströmer.

La ricerca di un luogo sacro nei boschi e nei prati nelle narrazioni antiche può benissimo non essere intesa in senso realistico, ma come una rappresentazione simbolica della necessità di un percorso nella foresta alla ricerca del proprio centro, per dare un senso e un orientamento alla propria vita. Nei percorsi che ci proponiamo di indagare, studiare e verificare nella loro efficacia, indichiamo l'immersione nella natura associata a pratiche di respiro, di meditazione e di esplorazione della propria dimensione interiore e spirituale a partire proprio da ciò che dal punto di vista psico-fisico viene sollecitato nell'esperienza di contatto con il bosco, gli alberi e le piante.

Attingendo alle antiche sapienze spirituali dei popoli, e alle acquisizioni delle scienze contemporanee, proponiamo di realizzare alcune esperienze concrete che ci permettano di validare i percorsi da proporre nella *Spiritual Green Therapy*. Tra questi evidenziamo:

- Approcci antropologici, narrativi, alle tecniche della fiabaterapia, attingendo anche ai miti e alle tradizioni popolari sul rapporto tra le piante e la dimensione del sacro e del trascendente nel regno umano.
- Pratiche appartenenti al bagaglio di conoscenze e pratiche dello yoga tradizionalmente collegate al rapporto col mondo vegetale.
- Pratiche contemplative guidate di paesaggi, di singole piante o altri elementi naturali.
- Ascolto in silenzio dei suoni del bosco.
- Laboratori di interazione artistica con il bosco.

- Esperienze di danzaterapia e musicoterapia collegate all'immersione nel verde.
- Camminate meditative nel bosco e nel verde.
- Esperienze di respiro e interiorizzazione legate al contatto con gli alberi e le piante.
- Esperienze di meditazione nel bosco o in altri ambienti naturali.



L'Albero dell'Eden

COSA CI SPINGE

In un racconto della mistica ebraica si dice che: «Tutti gli alberi comunicano fra loro. Tutti gli alberi conversano con tutti gli esseri viventi. Avvenne che un uomo sradicò il suo frutteto, ed ecco si alzò un vento tempestoso che lo ferì». Se manca una profonda comunicazione tra umanità e piante, è innanzitutto la comunità umana a pagarne le conseguenze. Vogliamo, quindi, esplicitare alcune considerazioni e ideali che sono alla base di questo manifesto. A fondamento di una *Spiritual Green Therapy* poniamo queste parole:

Rigenerazione. Per tentare la rinascita di un sistema profondamente malato. Crediamo anche che non ci possa essere rigenerazione ambientale senza rigenerazione sociale e culturale. Crediamo fortemente che ogni fragilità possa essere rigenerata in un punto di forza e che ogni differenza costituisca un valore aggiunto, per la realizzazione di un progetto comune di benessere per l'umanità e l'ambiente.
Bellezza. Superiamo il concetto di 'perfezione', in contrasto con la realtà naturale, che racchiude in sé tante piccole e grandi 'imperfezioni', che armonicamente concorrono alla 'bellezza'.

Crediamo nella bellezza anche interiore di tutte le creature, nel benessere condiviso, in chi fa e farà qualcosa di nuovo, speciale, originale verso il bene, il bello.

Compassione. Ci impegniamo a dare soccorso e cura a tutte le forme di vita, ci impegniamo a sostenere e aiutare chi abbia necessità di ritrovare benessere e che lo voglia fare tramite l'esperienza in natura, promuovendo il rispetto per tutte le forme di vita con le loro fragilità.

Comunione. Comunione profonda con tutti i viventi e gli inanimati, essere foresta invece che individui votati al proprio ego. Crediamo che solo facendo riemergere le nostre capacità innate, che fanno parte del nostro patrimonio genetico, orientate a una relazione di rispetto e cura amorevole reciproca, riusciremo a superare le tante criticità che caratterizzano la società moderna incapace di comunione. Dobbiamo contemplare la natura per scrivere una nuova canzone d'amore per le piante e tutti i viventi, che si trasformi in inno a tutto ciò che è inosservato, invisibile e spirituale.

Cooperazione. Nel nostro lavoro, promuoviamo fortemente il concetto di 'inclusività', una delle caratteristiche più evidenti della natura, che 'non giudica' e 'non discrimina'. Al contrario, nella biodiversità ogni forma vivente ha un suo spazio e una sua utilità. Crediamo nella condivisione. L'unicità di ognuno è svelata nel confronto, nel dono, nell'essere partecipi. La cooperazione non è sottrazione ma moltiplicazione di possibilità.

Crediamo nella capacità delle piante di insegnarci l'altruismo, siamo convinti che siano creature gentili e possano educarci a soffrire con chi soffre e a gioire che chi è nella gioia.

Cura. Consideriamo tutta la vita nella sua totalità, come un insieme di componenti fisica, psichica e spirituale. Dedicare tempo di cura a tutti i viventi, includendo il mondo vegetale, perché ognuno possa raggiungere il proprio pieno potenziale, è il nostro personale investimento nel futuro dei nostri figli e dei nostri nipoti, e nella sopravvivenza del nostro pianeta. Ricordiamo che quando la cura è rivolta al mondo vegetale, piantare alberi è solo il primo dei gesti da compiere: sono come bambini, l'amore nei loro confronti non può terminare con l'averli messi al mondo.

Dono. Saremo veramente umani quando saremo veramente donatori. Le piante ci insegnano l'arte del dono offrendoci ossigeno, fiori, frutta, verdura, oltre a fornire ombra e sostegno per le altalene. Vogliamo ricambiare il dono ricevuto creando spazi verdi con valenza terapeutica senza tralasciare gli aspetti spirituali che definiscono l'insondabile per l'umano.

Libertà. Amiamo il messaggio di libertà ed emancipazione che viene dagli alberi, il loro essere disobbedienti alla frenesia degli esseri umani, il loro essere totalmente liberi dai condizionamenti sociali. Promuoviamo 'una educazione alla natura' per le persone che non hanno mai potuto goderne e che non hanno la fortuna di avere spazi verdi a

disposizione, perdendo l'essenza della propria libertà.

Ritrovarsi. Occorre un nuovo orientamento verso grandi ideali di bene e di cura. Ritrovare l'altro per ritrovarsi, farsi albero tra gli alberi. Constatiamo che cresce l'esigenza di una spiritualità inclusiva, incentrata sulla consapevolezza che non esiste la vita senza una completa simbiosi con la natura.

Trasfigurazione. Crediamo nel 'tempo degli alberi': nella loro saggezza, nel loro modo di essere nonviolento, nella loro pazienza, nella loro capacità di affrontare la solitudine, il dolore, le difficoltà della vita. Vogliamo che la contemplazione della bellezza di fiori e piante possa risvegliare in noi un senso di grande meraviglia. È la capacità di stupirsi che lentamente apre l'occhio del cuore, ci fa vedere trasfigurato il regno naturale intorno a noi, e aiuta noi stessi a essere trasfigurati.

Le parole del profeta americano della nonviolenza possono sintetizzare il nostro *Manifesto*: «Andai nei boschi per vivere con saggezza, vivere con profondità e succhiare tutto il midollo della vita, per sbaragliare tutto ciò che non era vita e non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto».

Henry David Thoreau, Walden, ovvero Vita nei boschi

I FIRMATARI

Guidalberto Bormolini, *monaco, antropologo, tanatologo. Presidente della Fondazione e del Borgo TuttoèVita.*

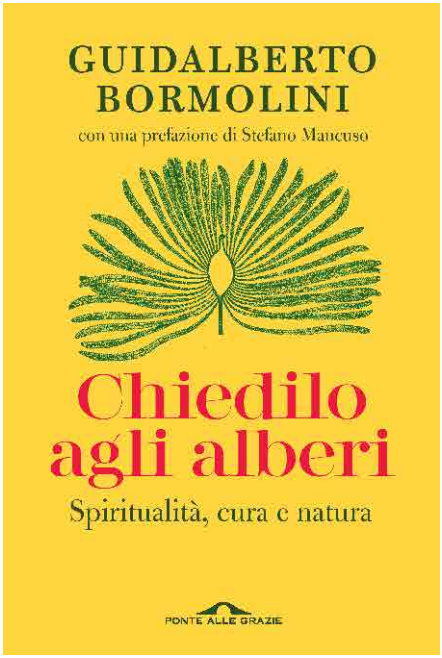
Angelo Gemignani, *Ordinario di Neuropsicologia e Neuroscienze Cognitive, Presidente della Scuola Interdipartimentale di Medicina, Direttore Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative, Università di Pisa.*

Stefano Mancuso, *botanico, Università di Firenze.*

Andrea M.N. Mati, *Imprenditore sociale nel settore del verde. Garden designer specializzato in spazi verdi terapeutici. Docente Universitario a contratto.*

Luigi de Vecchi, *Presidente di Fondazione Sylva, banchiere e professore di finanza.*

Il Manifesto per una *Spiritual Green Therapy*
è stato pubblicato anche nel libro
Chiedilo agli alberi.
***Spiritualità, cura e natura*:**



Dalla quarta di copertina:
«Se lo sradicamento delle origini ha condotto al disastro umano ed ecologico a cui assistiamo, ci può essere una sola via d'uscita: rimettere radici. E se le prime radici scendevano in basso, forse ora è tempo di riscoprire l'antica saggezza di chi invita a piantarle in Cielo».

Dal risvolto della copertina:
Circondati da inquinamenti e violenze, rischiamo di far entrare nel nostro cuore ciò che si trova intorno a noi. Ricongiungersi con la natura, portare la foresta nelle nostre case e noi stessi nelle foreste, deve diventare una necessità vitale. È un atto di cura, un imperativo ecospirituale e, soprattutto, la realizzazione gioiosa di una comunione profonda con tutti e il Tutto.

I percorsi di
Spiritual Green Therapy ®
saranno sviluppati liberamente e creativamente da tutti i promotori del *Manifesto*, che sono i titolari di questa denominazione.

Il Borgo Tutto è Vita sarà il primo luogo in cui la *Spiritual Green Therapy* ® sarà realizzata in modo esteso.

Per raggiungere il luogo:
www.borgotuttovita.it

Per info sulla *Spiritual Green Therapy* ® puoi visitare questa pagina:
www.ricostruirelavita.it/spiritualgreentherapy