



Aghape Bioassociazione per lo Sviluppo Umano, l'Ambiente, la Salute e il Lavoro APS

aghape.it - naturalhygiene.it - aghape.it/semi-di-aghape-sardegna

Magazine Ottobre 2025



*"Il Silenzio è tutto ciò che temiamo.
C'è Riscatto in una Voce.
Ma il Silenzio è Infinità.
In sé non ha un volto."*

Emily Dickinson, *Tutte le poesie*

IL SILENZIO

Come dono e cura per la natura e per la persona

Quanto si è scritto sul silenzio! Per comprendere sempre bene l'etimologia di una parola io mi rivolgo a "unaparolaalgiorno.it". Vi consiglio di consultare questo sito animato da grandi professionisti della lingua e della cultura. Nel cercare la parola "silenzio" leggo: "In un mondo

sempre più caotico, che non lascia spazi vuoti ma tende a riempire tutto di informazioni, immagini, concetti, suoni, distraendo dall'essenziale, **l'invito al silenzio diventa sacro**. E proprio in questo spazio sacro di ascolto e meditazione si può ritrovare la parola, pesarla, e solo allora portarla nel mondo - così da evitare l'inutile rumore”.

E allora, sul Silenzio, non aggiungo parole e mi unisco a Chandra Livia Candiani che dice **“Caro Silenzio, aiutami a non parlare di te, aiutami ad abitarti. Addestrami. Disarmami. Tu mi insegna a parlare”**.

Vorrei solo suggerire alcuni spunti per viverlo, per scoprire dove ci può portare, per entrare a contatto con esperienze a volte concrete, a volte straordinarie. Ricordando sempre, come un mantra, che in esso risiede una potente medicina, per noi e per quel mondo infinito di esseri che chiamiamo natura.

Primo spunto: Inquinamento acustico, una patologia moderna

Io abito nel centro storico di Imola, una piccola cittadina di sessantamila abitanti. E' un centro storico affascinante, con i suoi vecchi palazzi, i portici, i bar che danno sulla piazza, il profumo dei tigli a inizio giugno che entra in ogni casa. Tanta bellezza. Eppure manca qualcosa di fondamentale. Manca il silenzio. I mercati, le feste così frequenti in Romagna, i dj set fino a notte inoltrata che fanno tremare vetri e pavimenti, i camion che raccolgono vetro e rifiuti, le macchine pulitrici di notte. Una **bellezza frantumata dal rumore**. L' inquinamento acustico è un tema molto discusso, tanto che è stato disciplinato dalla legge 447 del 1995. Ma non voglio dilungarmi su questo argomento perché ci sono luoghi e persone che lo fanno con molta competenza, potete ad esempio consultare www.inquinamentoacustico.it

Secondo spunto: Il progetto *Cell Melodies* del prof. Carlo Ventura con Daniele Gullà

Il silenzio non è assenza di suono ma un'esperienza “vibrante” di noi stessi, è ascolto di quell'orchestra polifonica che abbiamo dentro: il battito del cuore, il fruscio del sangue che scorre, il borbottio del respiro che come un ruscello ci attraversa, il ronzio dei neuroni. Il prof. Carlo Ventura, *direttore del Laboratorio Nazionale di Biologia Molecolare e Bioingegneria delle Cellule Staminali dell'Istituto Nazionale di Biostrutture e Biosistemi presso il CNR di Bologna, nonché membro della American Society of Biochemistry and Molecular Biology (ASBMB) e della Cell Transplant Society*), è il miglior interlocutore per farci comprendere queste nostre vibrazioni. Guardate e ascoltatelo in questi video in cui, insieme a **Daniele Gullà**, ci mostra, attraverso telecamere iperspettrali, **la danza delle nostre cellule**: [Video 1](#) e [Video 2](#)

Terzo spunto: Il potere del silenzio di Carlos Castaneda

Per quanto sia utile parlare, è nel silenzio che si compie qualsiasi alchimia. Il silenzio è canale digestivo delle nostre emozioni e dei nostri sentimenti. Ci permette di masticarli, pian piano digerirli, e infine trasformarli, se necessario. Nel silenzio abita la nostra responsabilità: non deleghiamo ma ci facciamo madri e padri di noi stessi. E' solo da lì che possiamo innescare il nostro cambiamento, è da questo farsi carico di noi stessi attraverso **il silenzio** che **matura la nostra autoconsapevolezza**, unica vera via per qualsiasi evoluzione personale. Nel libro **“Il potere del silenzio” di Carlos Castaneda** scopriamo come il silenzio diventa strada per tuffarsi nei misteri

della percezione e scoprire nuovi livelli di comprensione del mondo. Più sotto e [qui](#) possiamo leggere una recensione di questa opera.

Quarto spunto: Gli animali e la natura tutta hanno bisogno del nostro silenzio

Il silenzio è rispetto e comprensione, quel mondo infinito di esseri che chiamiamo natura. Gli animali, le piante e, sono certa anche gli astri del cielo, sono spaventati dalle nostre grida, dal nostro rumore infernale. A loro arriva un'onda d'urto imponente che li fa traballare, li disorienta, li destabilizza. Wise Society ha pubblicato una semplice guida che è bene sempre ripassare. [Regole da seguire nel bosco.](#)

Quinto spunto: *Echoes* dei Pink Floyd

Un leggendario brano dei Pink Floyd, ultima traccia dell'album *Meddle*. Oltre al testo, denso di significato, ascoltarlo è un tuffo al cuore, e mi chiedo come fanno voce e suoni a trasportarmi nelle più remote profondità del mio silenzio. Spero che a voi faccia lo stesso effetto. [Echoes.](#)

Sesto spunto: dal silenzio degli abissi la Maestra di bisso, Chiara Vigo, una storia e una donna da conoscere

Il nostro Magazine ha dedicato un articolo su questo tema. Lo trovi più sotto e [qui](#).

Settimo spunto: il silenzio delle pietre che cantano nel Giardino Sonoro di Pinuccio Sciola: un luogo da vivere

Il nostro Magazine ha dedicato un articolo su questo tema. Lo trovi più sotto e [qui](#).

Fiorenza Guarino

“Prima di parlare domandati se ciò che dirai corrisponde a verità, se non provoca male a qualcuno, se è utile, ed infine se vale la pena turbare il silenzio per ciò che vuoi dire.”

Buddha

CHIARA VIGO, L'ULTIMO MAESTRO DI BISSO MARINO

L'arte silenziosa che custodisce la memoria del mare



A Sant'Antioco, nel sud della Sardegna, vive Chiara Vigo, l'ultimo Maestro di Bisso marino, custode di un sapere antico. Un'arte rarissima, ereditata da ventotto generazioni e che trova le sue radici negli abissi del Mediterraneo, dove la *Pinna Nobilis* – il più grande mollusco del nostro mare – produce un filamento prezioso, destinato a trasformarsi in seta del mare.

Il percorso di Chiara Vigo nasce in famiglia, accanto alla nonna Leonilde, da cui ha appreso i segreti di un sapere che non si studia sui libri, ma si tramanda di voce e di mani. «Il Maestro di Bisso non è un artista né un artigiano – ricorda –: quello che tesse non è suo, appartiene a tutti. Per questo non si può vendere né comprare». Il laboratorio di Chiara Vigo è un luogo fuori dal tempo, dove il mare entra in ogni gesto e il silenzio diventa parola. E il Bisso, nella sua visione, è un dono del mare e della natura: va custodito, rispettato, condiviso.

La seta del mare

Il processo di lavorazione del Bisso è lungo, rituale, fatto di gesti antichi e di pazienza infinita. Dal bioccolo grezzo prodotto dalla *Pinna Nobilis*, lungo circa quaranta centimetri, Chiara utilizza solo gli ultimi cinque, i più puri. Trecento grammi di fibra grezza si riducono a trenta, da cui si ottengono dodici metri di seta marina. Il filamento viene immerso per venticinque giorni in acqua dolce, cambiata ogni tre ore; poi trattato con succo di limone e con una miscela di quindici alghe che lo rende elastico, infine ritorto a mano con un fuso di ginepro. Il processo è lento, sacro, fatto di ritualità e attese, ed è accompagnato da un canto, da una formula antica che trasforma la materia in preghiera, fin dal primo istante in cui rivolgendosi al vento Chiara Vigo recita: «*Maestra Grecale, prendi la mia anima e buttala nel fondale*».

È in quel momento che la fibra si prepara, che il mare ascolta e risponde.

[Qui l'articolo completo](#)

NEL SILENZIO DELLE PIETRE

Il Giardino Sonoro di Pinuccio Sciola



C'è un luogo, a pochi chilometri da Cagliari, in cui il silenzio non è assenza ma nascita. Un giardino in cui le pietre, apparentemente immobili e mute, vibrano sotto le mani e restituiscono voci segrete. È il **Giardino Sonoro di Pinuccio Sciola**, un'opera viva che continua a raccontare la sua visione: dare alla materia più antica del mondo la possibilità di cantare.

L'artista e il Paese Museo

San Sperate, piccolo borgo agricolo, divenne Paese Museo grazie alla forza visionaria di Sciola. Negli anni Sessanta, l'artista invitò pittori e scultori da ogni parte del mondo a lasciare un segno tra le case imbiancate a calce. Nacquero così i primi murali, che trasformarono le vie in un laboratorio a cielo aperto. L'arte non era più chiusa nei musei, ma respirava insieme alle persone, diventando parte della vita quotidiana.

In questo clima di fermento, anche l'agrumeto di famiglia divenne per Sciola un laboratorio creativo, fino a trasformarsi in un paesaggio di pietre scolpite che oggi formano il Giardino Sonoro.

La voce della pietra

Sciola scoprì che la pietra poteva avere un'anima sonora. Lavorando basalto e calcare con incisioni geometriche, simili a corde d'arpa o tasti di pianoforte, permise loro di liberare suoni primordiali. Accarezzate con una mano o con un'altra pietra, le superfici vibrano e producono armonie inattese: profondi rimbombi come echi della terra, melodie cristalline come richiami marini. Le sue sculture diventano così **strumenti musicali e opere d'arte insieme**, capaci di stupire chi le ascolta e di restituire all'uomo il senso di una connessione arcaica con la natura.

[Qui l'articolo completo](#)

"IL POTERE DEL SILENZIO" di Carlos Castaneda

Il silenzio come via alla conoscenza e all'essenza dell'essere

Pubblicato nel 1987, *Il potere del silenzio* rappresenta uno dei vertici della ricerca spirituale di Carlos Castaneda. È un testo maturo, in cui lo scrittore — ormai non più semplice apprendista ma viaggiatore esperto tra i mondi della percezione — approfondisce l'insegnamento del suo maestro, don Juan Matus, sciamano yaqui del Messico.

Il tema centrale è il **silenzio interiore**, descritto non come assenza di suoni, ma come una *sospensione del dialogo interno*, il flusso continuo di pensieri che definisce e limita la percezione umana.

«*Il silenzio interiore è la porta d'accesso al Nagual*», scrive Castaneda. Il Nagual è l'“altro mondo”, la dimensione invisibile della realtà, accessibile solo quando la mente si svuota e si apre a ciò che è oltre la logica ordinaria.

La sospensione del dialogo interno

Per don Juan, il principale ostacolo alla libertà è il continuo “parlare con se stessi”. Solo interrompendo quel dialogo interiore, l'essere umano può entrare in contatto diretto con l'energia vitale del mondo.

«*Quando il dialogo interno si ferma, il mondo si ferma; e quando il mondo si ferma, l'uomo vede — davvero vede.*»

In questa prospettiva, il silenzio diventa una pratica di trasformazione: un esercizio di presenza totale, una forma di meditazione dinamica in cui l'attenzione si sposta dal pensare al percepire.

Il linguaggio della conoscenza

Il libro è strutturato come una serie di dialoghi e narrazioni simboliche in cui don Juan spiega che la conoscenza non è trasmessa con le parole, ma *attraverso il potere del silenzio stesso*.
«Le parole sono solo ombre delle cose; la conoscenza vive nel silenzio che le precede e le segue.»
Castaneda, con il suo linguaggio visionario e poetico, porta il lettore al limite del linguaggio, costringendolo a percepire oltre la mente razionale.

[Qui la recensione completa](#)

PNEI E NUTRIZIONE VEGETALE TERAPEUTICA - MASTER E MASTERCLASS GRATUITA



Il 9 novembre parte il **Master PNEI e nutrizione vegetale terapeutica**, un percorso intensivo che esplora gli effetti del cibo e delle piante spontanee e medicinali sulla composizione del sangue e sulla risposta infiammatoria del corpo.

Guidato da **Andrea Sassola**, il corso, che studia le connessioni tra l'alimentazione e le principali patologie dell'era moderna, sarà presentato in una **MasterClass gratuita** aperta a tutti il **23 ottobre** alle ore 20. [Qui tutte le informazioni](#) sul Master. [Qui per iscriversi alla MasterClass.](#)

LA PRIMA SCUOLA DI CUCINA SALUTISTA IGIENISTA - APERTE LE ISCRIZIONI



La **Scuola di Cucina Salutista Igienista** dell'**Health Science University**, coniuga la conoscenza e la teoria con la consapevolezza e la pratica. Un **percorso di formazione teorico ed esperienziale**, in cui grande protagonista sarai tu: tu che **ami la cucina** e vuoi portare in tavola piatti vegetali e vitali per te e la tua famiglia; tu che, come **professionista del benessere**, desideri accompagnare chi a te si rivolge con competenza e consapevolezza; tu che **lavori nella ristorazione** e vuoi arricchire la tua proposta con piatti salutarì, colorati e sostenibili. [Qui tutte le informazioni.](#)

NASCE LA SCUOLA DELLE LEGGI BIOLOGICHE - APERTE LE ISCRIZIONI



Al via la **Scuola delle 5 Leggi Biologiche e delle Leggi della Salute**, un percorso unico che unisce la precisione delle leggi biologiche con la saggezza dell'igiene naturale, per comprendere i messaggi del corpo e trasformare la malattia in conoscenza. Un corso annuale pensato per chi desidera diventare padrone del proprio benessere, capace di decodificare conflitti, attivare processi di guarigione e vivere in armonia con le leggi che governano vita e salute. Per imparare a leggere i sintomi come messaggi, nutrire il terreno interiore, liberare mente ed emozioni, fino a connettersi con la propria essenza più profonda. [Qui tutte le informazioni.](#)

CONVEGNO - LA NATURAL HYGIENE INCONTRA LE MEDICINE DEL MONDO



Domenica 5 ottobre, a Bologna, la **Health Science University** ha celebrato dieci anni di attività con il congresso “*La Natural Hygiene incontra le medicine del mondo*”, dedicato al dialogo tra discipline complementari. L'incontro ha riunito esperti di igienismo naturale, ayurveda, medicina tradizionale cinese, biologia, fisica quantistica e Pnei. Temi come **energia, equilibrio, consapevolezza e amore** hanno tracciato un filo comune tra i diversi approcci. “**Siamo pionieri di un cammino di consapevolezza**” – ha ricordato **Valdo Vaccaro**, direttore scientifico HSU. [Qui l'articolo completo.](#)

