

LIBERI di LEGGERE

www.edizionilpuntodincontro.it

Appunti di benessere

MENTE

Ho-oponopono: goditi la vita

ABITARE

Feng shui: rivitalizza la casa

Detox a 360° gradi

BENESSERE

La pelle: detox e bellezza
Il menù per disintossicarsi

SPIRITUALITÀ

Tiziano Terzani

La meditazione camminata

Don Miguel Ruiz:
il sorriso dello sciamano

Marco Pizzuti:
i veleni nel piatto

Mollo tutto
e vado all'estero

RELAZIONI

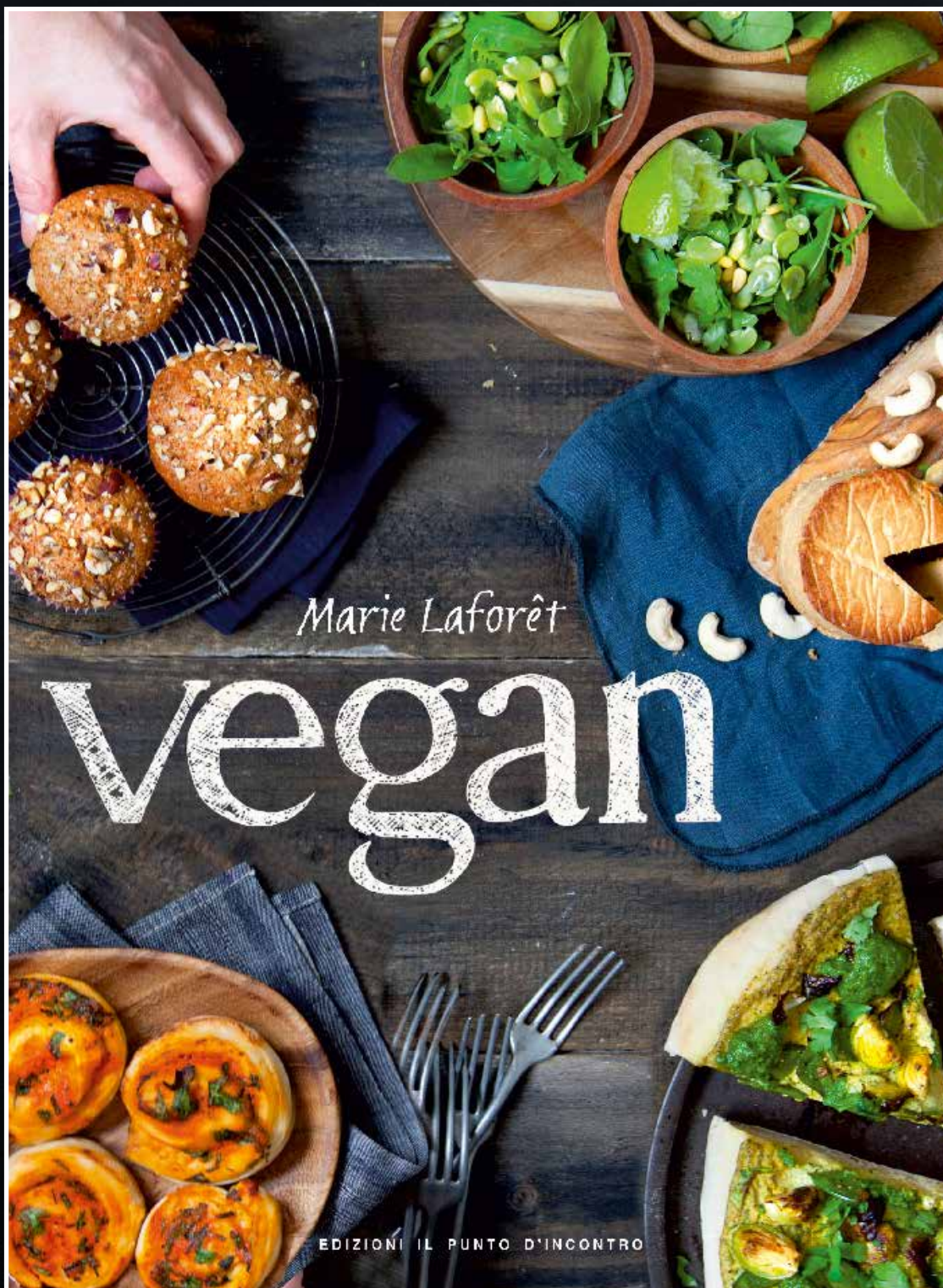
Ti amo da morire...
ma più che altro
mi amo da vivere

30
anni con

Edizioni
Il Punto d'Incontro



Bestseller internazionale
oltre 500 ricette vegan per tutte le occasioni!



320 pagine - Euro 24,90



30 anni insieme

Il 2016 è un anno importante per le Edizioni Il Punto d'Incontro: **compiamo 30 anni!** Guardare indietro ci fa scorgere una strada lastricata di tenacia, allegria e solidità, della quale non possiamo che sentirci orgogliosamente grati.

In occasione del trentennale abbiamo pensato di **fare noi un regalo**, invece di riceverlo, come in genere accade per i compleanni. Ci siamo riuniti al gran completo, ci siamo confrontati e abbiamo messo insieme le nostre idee, con l'entusiasmo di sempre.

Abbiamo deciso che il nostro regalo a tutti i lettori che ci hanno seguito, che ci seguono e che continueranno a seguirci sarà una rivista con i temi che ci hanno aiutato a crescere in questi trent'anni, cioè il **benessere nella sua totalità**: fisico, mentale e spirituale.

È nata così *Liberi di Leggere*, la pubblicazione che avete in mano, dove abbiamo voluto condividere con voi lettori anche la nostra **esperienza, gli esordi, le difficoltà** e gli stati d'animo che hanno accompagnato quest'**avventura**.

Liberi di Leggere, leggere per essere liberi, quindi, per offrire una finestra su orizzonti più vasti, per suggerire stili di vita in armonia con le leggi della natura, per addentrarci in nuove e attuali tematiche, per fruire liberamente delle più recenti scoperte come pure dei testi di antica saggezza.

Il vero regalo per la nostra festa sarebbe sapere cosa ne pensate: scriveteci!

Gli editori

redazione@liberidileggere.com



www.liberidileggere.com

www.ebooklife.it

LIBERI di LEGGERE

Sommario

30 ANNI INSIEME..... 3

APRILE 1986:

per caso, per intento, per destino...
da un libro a un catalogo lungo 30 anni..... 7

GENESI DI UNA CASA EDITRICE 9

CI SONO..... 14

CORPO

DETOX A 360° 16

PELLE E PURIFICAZIONE..... 21

Menù detox..... 22

SCELTE ALIMENTARI NON AUTORIZZATE ..24

UN SANO RIORDINO
PER RIVITALIZZARE LA CASA 26

Test: quanto è sana la tua casa?..... 31

MENTE

ALCHIMIA DI UNA CASA EDITRICE..... 34

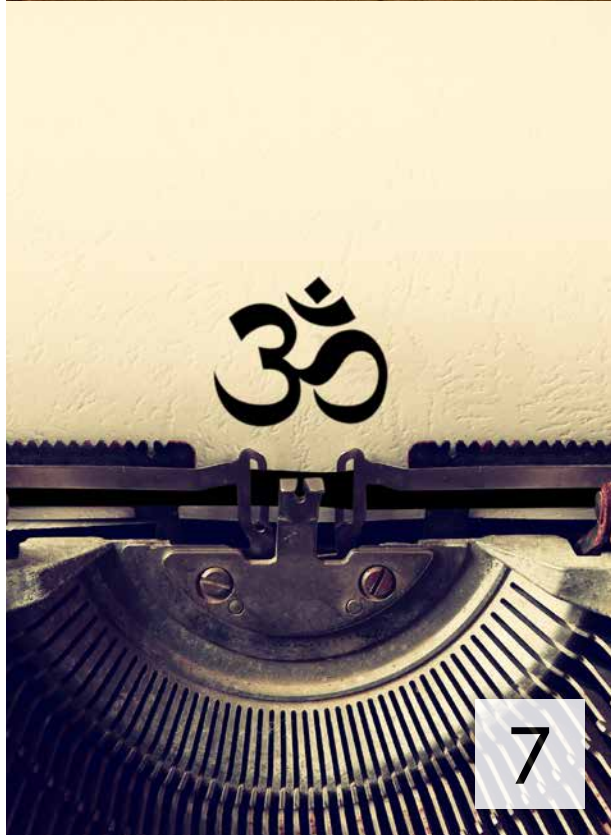
AMORE DELLE MIE BRAME 38

Divento "gatto" anch'io!..... 41

RELAZIONI SENTIMENTALI
E ARMONIZZAZIONE FAMILIARE:..... 42



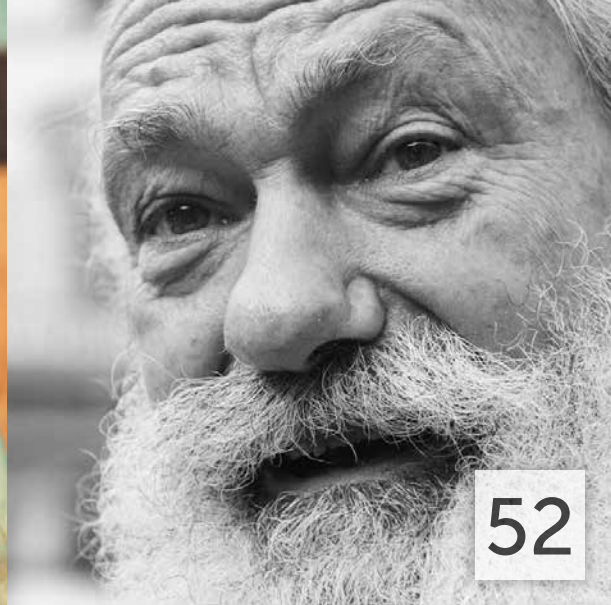
56



7



38



52

HO-OPONOPONO: GODITI LA VITA! 44
Colora e rilassati 47

ANDATA E RITORNO 48

SPIRITO

TIZIANO TERZANI
E IL "TRUCCO DELLA CANDELA" 52

LA MEDITAZIONE CAMMINATA 56

IL SORRISO DELLO SCIAMANO 59

CARO PUNTO D'INCONTRO 62

L'angolo di Olivia e Otello 66



16



34



22

112
114
117
120
125
129
133
138
141
149
152
156
159
162
166
169
172
174

NOTA ALL'EDIZIONE INDIANA

È con grande piacere che pubblichiamo questa autobiografia di Madre Krishnabai a lungo attesa, tradotta in inglese da Pujya Swami Ramdas di cui rappresenta l'ultimo lascito letterario. Per espresso desiderio della Madre, abbiamo mantenuto inalterato in molti punti il dattiloscritto di Pujya Papa.

NOTA ALLA PRIMA EDIZIONE ITALIANA

In ognuno di noi è viva e presente la Realtà divina. Solo alcuni, però, ne sono consapevoli e ancor meno sono coloro che hanno pienamente realizzato questa Realtà, frutto della Grazia divina e di un'intensa sadhana. Porre l'attenzione su questi Esseri, sulla loro vita e sul loro esempio è già di per sé una sadhana ed è perciò con un senso di gratitudine che pensiamo ai mesi di lavoro occorsi per realizzare l'edizione italiana di questa autobiografia, per la quale Madre Krishnabai ci ha voluto dare il suo amorevole consenso. Come desiderato dalla Madre, anche in questa versione abbiamo cercato di attenerci scrupolosamente all'originale, sia per quanto riguarda il contenuto che per lo stile espressivo. Madre Krishnabai è puro Amore, il suo libro è puro Amore, Papa è puro Amore e noi siamo pieni di gratitudine al pensiero del loro Amore.

Vicenza, aprile 1986



LA GRAZIA DEL GURU
Autobiografia di Madre Krishnabai

Aprile 1986:

PER CASO, PER INTENTO, PER DESTINO...
DA UN LIBRO A UN CATALOGO LUNGO 30 ANNI

COME NASCE UN EDITORE



INTERVISTA A
SERGIO PETERLINI,
FONDATORE DI EDIZIONI
IL PUNTO D'INCONTRO

Come è nata l'idea di pubblicare il primo libro?

È nata come forma di gratitudine. All'epoca ero molto grato per l'amorevole ospitalità ricevuta dall'Anandashram e da Madre Krishnabai in Kerala, India. Perciò, un giorno, ho pensato che pubblicarne il libro autobiografico sarebbe stato un modo di esprimere la mia riconoscenza. Così ne ho parlato a Renato Camerani, che subito ha risposto con entusiasmo, e quindi io l'ho tradotto e lui l'ha battuto con la Composer con il dito indice e, presumo, della mano destra soltanto.

Tecnicamente sapevate come fare? Come si stampa e si distribuisce un libro?

Tecnicamente sapevamo ben poco, ma con molta buona volontà, un po' di fortuna, molti aiuti e molto lavoro ci siamo industriati. I computer non erano diffusi, quindi il lavoro era molto più arduo e complicato.

Immaginate che il primo titolo sarebbe anche diventato il primo di una collana?

Ovviamente non c'era in noi nemmeno l'ombra dell'idea di poterne ricavare un guadagno (oltretutto non è un libro commerciale), ma in realtà è stato proprio quel libro a gettare le basi per la casa editrice. Esattamente alla fine del nostro lavoro, infatti, mi venne un'altra idea: perché non fare una casa editrice? E Renato fu subito d'accordo.

Com'era all'epoca il panorama editoriale italiano del settore della spiritualità orientale?

Non c'era moltissimo e le novità pubblicate dalle poche case editrici del settore erano avidamente attese dai loro affezionati lettori.

Come sono arrivati gli altri titoli?

Uno per uno, a volte trovati in giro per il mondo, dall'America all'Inghilterra (quando ancora non c'era Internet), e selezionati accuratamente come libri che potevano convogliare un messaggio rilevante. Ho spesso incontrato direttamente i saggi e gli autori, per sincerarmi della genuinità del loro messaggio, a volte in modi molto interessanti. Nei primi tempi, in particolare, avevo proprio il desiderio di pubblicare libri autentici, frutto della reale esperienza di chi li aveva scritti, per cui ho avuto molti incontri particolari.

Ad esempio, quando abbiamo acquisito i diritti de *Il mago di Strovolos*, siamo andati a scoprire dove viveva. Era un segreto che l'editore della versione originale in inglese non voleva divulgare. I nomi dei personaggi nel libro erano stati cambiati proprio per questo. L'unico riferimento era il nome del quartiere nel quale lui viveva, a Cipro. Patrizia, mentre procedevamo per le strade assolate, mi chiedeva: "Da che parte giriamo?". Beh, davanti alla sua casa ho avuto l'intuizione che mi diceva che eravamo nel posto giusto. È stato un fantastico incontro.

Abbiamo vissuto molte avventure per verificare la veridicità del contenuto dei libri: ci hanno portato a Kanpur, nell'India del nord, alla ricerca delle origini delle esperienze descritte in *L'Abisso di Fuoco* di Irina Tweedie; in California per incontrare il clan di Carlos Castaneda quando abbiamo pubblicato *Tensegrity* e in molti altri luoghi. ►



Tu ancora segui la collana spiritualità. Con quali criteri scegli i libri? Come si capisce se un libro è davvero valido?

Il criterio è che abbia una certa qualità e profondità, in realtà scelgo ciò che può essere utile a illustrare differenti punti di vista, comunque di un certo livello. Ci basiamo sulla nostra esperienza e l'intenzione è sempre quella di indicare ciò che riteniamo valido, al di là di qualunque credo spirituale o filosofico possa illustrare. Fin dall'inizio ci siamo orientati a cercare di dare ciò che poteva essere più utile, il che, dal nostro punto di vista, era quello che può indicare la meta raggiungibile dall'essere umano e che può alleviare i problemi del corpo e favorirne la salute, lungo il percorso. Uno dei nostri primi libri, infatti, è stato *Ayurveda, la scienza dell'auto-guarigione*, del dottor Vasant Lad, che per molto tempo è stato forse l'unico libro di riferimento in Italia sul tema, tanto che molti terapeuti ci hanno ringraziato per quel libro. Poi, in secondo luogo, abbiamo cercato di dare tutto ciò che poteva aiutare la mente e, in terzo luogo, tutto quello che è al di là del campo del corpo e della mente, la conoscenza pura. Questi sono

stati fin dall'inizio i nostri interessi, pubblicare libri che potessero abbracciare tutte queste dimensioni.

Ti rifai solo a tradizioni antiche?

No, noi siamo sempre stati aperti. Punto d'Incontro significa anche questo: dare l'opportunità di affacciarsi a differenti tradizioni. Abbiamo sempre cercato di presentare tutto quello che pensavamo fosse utile. Non abbiamo pregiudizi. Naturalmente ci sono degli antichi testi classici indiani e non, che riteniamo eterni: alcuni di questi sono presenti nel nostro catalogo, altri sono in preparazione.

A un certo punto è nata la collana per bambini "Semi di Luce". Come è andata?

I bambini saranno gli adulti di domani. Siamo incappati in alcuni libri che ci sembravano di un livello un po' superiore rispetto a quello che normalmente era accessibile e quindi li abbiamo pubblicati con grande gioia, anche se nel tempo abbiamo poi dovuto con rammarico abbandonare la collana, perché il mercato non dava adeguate risposte. In questa collana ci sono stati libri che davvero potevano insegnare qualcosa anche agli adulti, come *Stellaluna, Il Pianeta dei delfini*,

Sorella Aquila Fratello Cielo, Il Seme del prugno, Verdi e altri...

Voi siete una delle primissime case editrici italiane ad aver introdotto in catalogo libri in formato digitale: gli eBook...

Vediamo che questa è la tendenza e quindi ci adeguiamo, anche se per noi, dati i nostri esordi e l'età, i libri in formato cartaceo rimangono "veri libri". Fino a che saranno apprezzati da qualcuno continueremo a pubblicarli con grande piacere. La mia biblioteca non è composta da file digitali, ma da splendidi e meravigliosi libri che danno il piacere di essere sfogliati.

Oggi che significato ha la collana Uomini e spiritualità?

La stessa che aveva all'inizio: continuare a svolgere un servizio di diffusione della conoscenza adatto ai vari livelli di comprensione di chi la cerca.

E in futuro?

Credo che la conoscenza sia uno degli argomenti che trascendono il tempo e lo spazio: i vari messaggi che ne indicano l'esistenza rimarranno sempre validi. ■



Genesis di una casa editrice

di RENATO CAMERANI

Autunno 1985. Patrizia Saterini sfoglia il quotidiano locale nella sede dell'associazione culturale Il Punto d'Incontro di Vicenza, fondata nel 1981 da Sergio Peterlini. Tra le pagine del giornale, Patrizia trova l'avviso di un'asta che si sarebbe tenuta presso una tipografia. Tra i vari lotti c'è anche una IBM Composer, che all'epoca era l'unica alternativa alle costosissime fotocompositrici elettroniche. Base d'asta tre milioni di lire. Quando il lotto viene annunciato, nessuno apre bocca e Sergio alle mie spalle mi sprona: "Fa' un'offerta". "Tre milioni", dico io. "Aggiudicato".

Con questa Composer abbiamo realizzato l'impaginazione dei nostri primi dieci titoli. Quei tre milioni, oltre al nostro entusiasmo, era quasi tutto il capitale che avevamo a disposizione e per noi era essenziale produrre in proprio a costo zero tutto ciò che era possibile realizzare coi nostri mezzi: traduzione, revisione, impaginazione, correzione di bozze, stampa delle pellicole, montaggio, cianografiche, acquisto della carta, trasporti tipografia-legatoria, gestione del magazzino, distribuzione. Questa sorta di stato di necessità permanente che ha caratterizzato una fase d'avvio un po' bohémienne ha prodotto un'attitudine al risparmio e all'ottimizzazione delle risorse, che in seguito ci ha consentito di avere sufficienti risorse per far fronte a investimenti decisivi per lo sviluppo della nostra azienda. ►



IBM COMPOSER



La IBM Composer era una macchina per scrivere elettronica a testina rotante, con la particolarità di avere le testine intercambiabili secondo il corpo e lo stile del tipo di carattere da utilizzare; il tutto con interlinea regolabile. Il testo battuto veniva registrato su scheda magnetica e poteva essere modificato in seguito, mentre una serie di codici da digitare faceva fermare la macchina nel punto esatto in cui era necessario cambiare testina o interlinea. L'impaginazione finale poteva essere stampata su fogli di plastica adatti al montaggio per l'incisione delle lastre. *Ayurveda la scienza dell'autoguarigione* è stato uno dei primi titoli a essere impaginato con quella macchina: una mole di lavoro oggi improponibile che all'epoca suscitò l'ammirazione del nostro tipografo, nonché maestro d'arte, Rino Refosco, dal quale abbiamo appreso i segreti del suo mondo.

A quell'epoca nessuno di noi poteva dedicarsi a tempo pieno all'attività di editore. In attesa che la casa editrice potesse contare sulle proprie forze, avevo avviato con Cristina Levi una piccola attività di autotrasporti leggeri, grazie alla quale ho potuto allacciare buoni rapporti con varie tipografie e legatorie che si sono rivelati preziosi per ottimizzare i costi di produzione. Partire dalla gavetta, respirare l'odore dell'inchiostro e della carta, sentire il

rumore delle macchine e trovare persone generose e disponibili, non semplici fornitori, è stato un regalo prezioso che ha arricchito la nostra esperienza. Rino, i fratelli Simonato, i fratelli Favaretto e gli amici della Rigraf ne costituiscono i migliori esempi.

Il primo titolo che abbiamo pubblicato è stato *La grazia del guru, autobiografia di Madre Krishnabai*. Mille copie portate a casa da Camposampiero attraverso la campagna veneta con una Fiat 127 e vendute in dieci anni. Eppure per noi è ancora il libro più importante, come lo è per tutti coloro che hanno avuto la fortuna di incontrarne l'autrice.

Siamo partiti con l'intento di pubblicare i testi dei saggi indiani, ma il primo salto di qualità nelle vendite è arrivato quando Clara Lasagni, una preziosa supporter dei primi anni, ci ha proposto di pubblicare *Sai che gli alberi parlano?*, il nostro primo bestseller, che parlava sì di saggi indiani, ma d'America. Poi un giorno vidi l'intera facciata di un palazzo tappezzata con una enorme pubblicità che riproduceva nei colori e nell'inquadratura la copertina del nostro libro e lo slogan recitava: Sai che gli alberi parlano? Parlano di te: Olio Sagra. Oliviero Toscani aveva colpito ancora... e senza averci interpellato! Ma almeno abbiamo provato l'ebbrezza di vedere la nostra copertina grande come un palazzo.

Saggezza dall'Oriente, Saggezza pellerossa e Saggezza ayurvedica sono state le nostre prime collane. Oltre a quelli già citati, i nostri primi titoli sono stati *Sii ciò che sei*, domande e risposte con Ramana Maharshi, *L'abisso di fuoco*, autobiografia di Irina Tweedie, la trilogia su Nisargadatta Maharaji, elogiata da Elemire Zolla con due pagine del *Corriere della sera*, la trilogia dedicata a Stylianos Atteshli, detto Il mago di Strovolos, *Il guerriero di pace*, di Dan Millman, le opere di Florinda Donner e Taisha Abelar, "colleghe" di Carlos Castaneda.



L'alternativa a Harry Potter

È vicentino l'editore italiano del best-seller tedesco
Una ragazzina di 13 anni in lotta contro le forze oscure

di Nicoletta Martelletto

Una casa editrice di Vicenza, piccola ma creativa, si è aggiudicata i diritti di un libro che si candida a bissare il successo del ciclo di Harry Potter. Si tratta delle Edizioni Il Punto d'Incontro, travolta da un inusitato successo con la prima puntata della saga di Laura Leander. Un li-



Un po' alla volta la casa editrice ha cominciato a reggersi sulle proprie gambe e a richiedere sempre più risorse. Prima io e Cristina abbiamo chiuso l'attività di autotrasporti per dedicarci ai libri a tempo pieno, poi anche Patrizia ha potuto unire le sue forze alle nostre e in seguito è stato necessario assumere il nostro primo collaboratore, Enrico Bolcato, colonna portante dell'odierno reparto produzione. Massimo Melchior e Lucia Colombini invece sono stati due preziosi collaboratori esterni che per anni hanno curato la veste grafica della nostra produzione.

In quegli anni pionieristici si partecipava alle fiere internazionali con la trepidazione di nuove, importanti acquisizioni, ma anche con estrema leggerezza. Francoforte, Londra, Parigi, Stati Uniti. Ricordo che alla nostra prima Buchmesse andarono Sergio e Patrizia in camper. Abbiamo quindi cominciato ad allacciare tutta una serie di rapporti con editori stranieri che col tempo si sono consolidati e che a volte ci hanno riservato gradite sorprese, come quando un colosso dell'editoria tedesca scelse noi per pubblicare in Italia la saga di Laura Leander, che venne definita l'alternativa a Harry Potter e che per la prima volta cambiò radicalmente i numeri delle nostre tirature, o come quando una delle maggiori case nipponiche trasferì a noi l'esclusiva per pubblicare *101 storie zen*, dopo che per anni era stato un classico di Adelphi.

Nel corso degli anni abbiamo fatto tesoro del bagaglio di esperienze accumulate, abbiamo acquisito competenze e

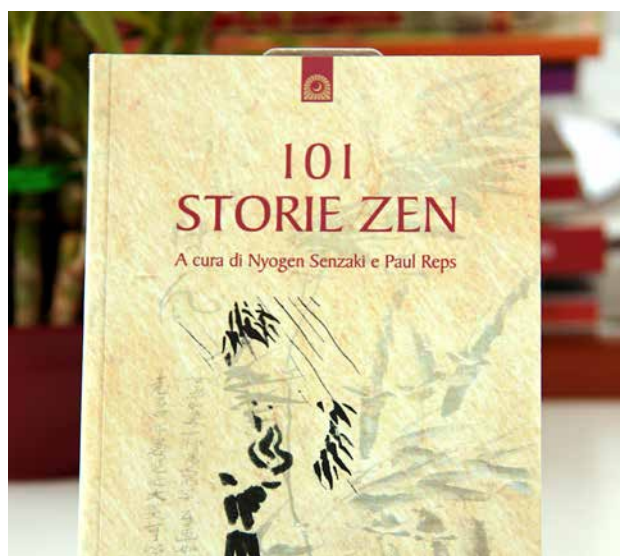
Amiamo questo lavoro, ci piace trovare nuovi titoli da proporre, ci piace produrli al meglio delle nostre possibilità.

abbiamo avuto la fortuna di avvalerci di preziosi collaboratori, grazie ai quali è stato possibile allargare i nostri orizzonti verso altri settori ed esplorare nuove tecnologie. Siamo sopravvissuti a perdite economiche non indifferenti dovute al fallimento truffaldino di tre aziende che distribuivano i nostri libri a Roma e a Milano. Abbiamo acquistato la nostra prima sede negli anni '90 e dopo poco tempo ne abbiamo raddoppiato le dimensioni. Da diversi anni abbiamo abbandonato la frammentarietà della distribuzione regionale, affidando tutta la produzione a Messaggerie Libri S.p.A., che attraverso Emme Promozione cura anche la promozione delle nostre novità in libreria.

Amiamo questo lavoro, ci piace trovare nuovi titoli da proporre, ci piace produrli al meglio delle nostre possibilità, dalla revisione della traduzione all'impaginazione, dalla correzione delle bozze all'illustrazione della copertina, dalla stesura della scheda di presentazione da proporre ai librai alla gestione dei social network e del nostro sito. Ormai il computer la fa da padrone: l'era digitale ha prodotto una trasformazione radicale nell'editoria. Ci siamo perfino lanciati in una nuova impresa, **eBooklife**, un e-commerce per la vendita di tutti gli ebook italiani. Siamo sempre online, svolgiamo gran parte delle nostre mansioni dalle location più disparate e abbiamo abbondantemente superato i mille titoli pubblicati.

Trent'anni fa trasmettevamo oltreoceano i fax con le offerte per l'acquisizione dei diritti di un titolo e si riceveva risposta mediamente nel giro di un mese. Il ticchettio della IBM composer che stampava le pellicole finali creava un sottofondo ritmato e Mira, la nostra gatta portafortuna, timbrava a modo suo tutti i documenti che transitavano sul tavolo luminoso, al centro dell'unica stanza-redazione-magazzino-ufficio. Bei tempi...

Grazie Sergio per averci guidato in questa avventura! ■





30 Edizioni anni con Il Punto d'Incontro

Per festeggiare il nostro anniversario, ti facciamo un regalo:

Un buono di **3** euro!

Visita www.edizionilpuntodincontro.it, scegli i libri o gli ebook che vuoi acquistare e inserisci nel carrello il buono: **EPIBOOK**

Valido fino al **31 luglio 2016**
Inoltre, è cumulabile alle offerte sottoriportate.



15%

Tutto il nostro catalogo con lo sconto del quindici per cento



60%

Offerta speciale su libri per bambini, narrativa e molto altro



ZERO

spese spedizione per tutti gli ordini superiori a €18.90



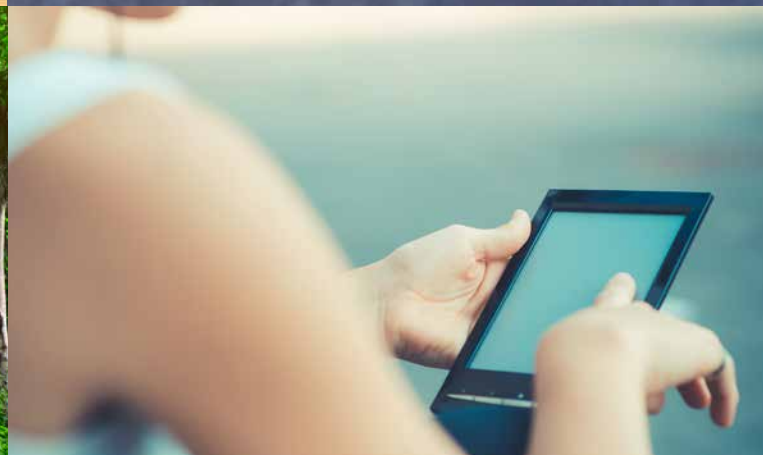
30 omaggi

Per ogni ordine puoi scegliere un omaggio fra trenta titoli



1 € = 1 punto

Ogni euro di spesa guadagna un punto per ottenere ulteriori sconti



Abbiamo voluto mettere in evidenza il concetto di "vita", intesa non soltanto come vita fisica – e dunque salute ottimale – ma anche come vita emotiva (benessere con se stessi e con gli altri) e spirituale, ossia crescita e sviluppo personale. Crediamo fermamente che la cosa più importante sia riappropriarsi consapevolmente della propria vita. A prescindere dal cammino che ognuno sceglie di percorrere.

eBooklife
A occhi aperti

Tutti i libri per il tuo benessere ora hanno un sito.
150.000 ebook, dalle migliori case editrici,
in un unico indirizzo, con un solo click.

www.ebooklife.it

CI SONO...


- Ci sono quelli che ispirano gli autori a scrivere
- quelli che i libri, italiani e stranieri, ce li propongono
- quelli che li traducono
- quelli che fanno la revisione e correggono le bozze
- quelli che impaginano, scelgono i caratteri tipografici, le immagini, i disegni
- quelli che realizzano la copertina
- quelli che vagliano i materiali e i formati
- quelli che stampano e rilegano
- quelli che trasportano i libri dalla tipografia a quelli che li distribuiranno
- quelli che vanno nelle librerie a presentare le novità
- quelli che raccolgono gli ordini telefonicamente
- quelli che consegnano gli acquisti per corrispondenza
- quelli che organizzano la pubblicità e seguono i social network
- quelli che organizzano le presentazioni
- quelli che rispondono alle domande dei lettori.

Tutte queste persone fanno un pezzo di strada insieme a noi per portare tra le tue mani un libro che abbiamo deciso di proporti e che tu hai scelto.

A tutti loro e a te, caro lettore, il nostro grazie per tenere in vita la fantasia più bella e divertente concepita dall'uomo: la lettura.

Gli Editori





Il tuo corpo è una
manifestazione di Dio.
Onorando il tuo corpo,
tutto cambierà.
Dare amore a tutte
le parti del tuo corpo
pianterà semi d'amore
nella tua mente
e quando saranno
cresciuti amerai,
onorrai e rispetterai
il tuo corpo
immensamente.

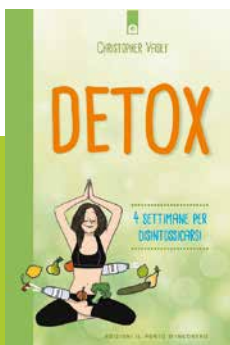
Don Miguel Ruiz

I QUATTRO ACCORDI

DETOX a 360°

Vi sentite stanchi, malaticci, fiacchi? Avete perso smalto e vitalità? Forse è arrivato il momento di disintossicarsi! Il sovraccarico di tossine nel nostro organismo, infatti, è la causa profonda di malesseri e malattie. Eliminare tutte le sostanze nocive che si accumulano nel sangue e nei tessuti è la chiave per una salute ottimale.

A cura della **REDAZIONE**



DETOX
4 settimane per
disintossicarsi

Christopher Vasey
EURO 10,90

LE TAPPE DI UN DETOX EFFICACE

- 1 Stimolare gli organi emuntori:** intestino, fegato, reni e pelle sono gli organi incaricati di filtrare le tossine dal sangue e di eliminarle all'esterno. Stimolandoli si dà il via a una disintossicazione più profonda!
- 2 Bere acqua a sufficienza:** è proprio l'acqua a trasportare le tossine e a contribuire alla loro eliminazione. Più beviamo, più ci disintossichiamo.
- 3 Curare la dieta:** non basta eliminare le tossine, dobbiamo anche fare attenzione a non immetterne altre! Un'alimentazione bilanciata è fondamentale in questo.



STIMOLARE GLI ORGANI EMUNTORI



L'intestino: da qui l'organismo elimina la quantità maggiore di tossine. Residui di cibo non assimilati, tossine espulse dal fegato con la bile, scarti rilasciati dalle pareti intestinali... tutto questo deve lasciare in fretta il corpo, per evitare fermentazioni pericolose! Quindi si a piante medicinali che stimolano la peristalsi (come la malva, la frangola o il frassino) e a lassativi naturali come i semi di psillio per promuovere un buon funzionamento intestinale.



La pelle: elimina le tossine attraverso la traspirazione. Una pelle che funziona bene è una pelle che suda molto quando fa caldo o in caso di attività fisica. La traspirazione deve avvenire su tutta la superficie del corpo: sudare solo in maniera localizzata (ad esempio solo sui piedi o sulle ascelle) è segno di una pelle che lavora male. Esistono molti modi per stimolare la traspirazione, dalla sauna al bagno ipertermico.



Il fegato: è conosciuto soprattutto per il suo ruolo nella digestione dei grassi, ma la bile ha anche il compito di eliminare molte tossine. Un fegato sano è in grado di produrre bile in abbondanza, che lubrifica l'intestino agevolando il transito delle feci, neutralizza le fermentazioni intestinali e stimola la peristalsi. Un'erba amica del fegato è il dente di leone, ma anche spezie come la curcuma e il peperoncino possono aiutarlo.



I reni: la chiave per dei reni sani, ovviamente, è bere molto! Questo stimola la produzione di urina e, di conseguenza, la disintossicazione. Come possiamo aiutarli nel loro processo? Grazie alle erbe medicinali, che ne stimolano la capacità filtrante, per una depurazione del sangue ancora più profonda: la betulla, l'erica, l'uva ursina e la pilosella. ▶



LE OTTO CURE RIVITALIZZANTI
Per disintossicare l'organismo

Jean-Marie e
Nathalie Delecroix
EURO 6,90

STARÀ FUNZIONANDO?

L'organismo ci dimostrerà che sta eliminando le tossine proprio attraverso gli organi emuntori. Se conduciamo una vita disordinata, se abbiamo molti pensieri, se non ci depuriamo mai, il nostro organismo è molto acido e anche parecchio ossidato. La depurazione pertanto salterà all'occhio, anche con manifestazioni fastidiose!

Possiamo andare incontro a svariati sintomi: cefalee ed emicranie, stanchezza, diarrea, urine cariche, nausea. Spesso, uno o più sintomi fanno la loro comparsa, ma si tratta sempre di un ottimo segno e non bisogna gettare la spugna al primo fastidio. Assolutamente nulla deve impedire queste manifestazioni sane. Lasciemo pertanto che l'eventuale febbre faccia il suo corso e staremo a riposo. Occorre scegliere con cura il periodo giusto per iniziare una cura disintossicante, assicurandosi di potersi riposare.



L'ACQUA

L'acqua interviene in tutti i processi vitali del nostro organismo. Permette la digestione e l'eliminazione delle scorie. È anche coinvolta nel delicato sistema di regolazione della temperatura corporea. Il fabbisogno d'acqua dell'organismo corrisponde alla quantità che elimina ogni giorno. Il liquido perduto deve assolutamente essere rimpiazzato da un apporto equivalente, affinché l'organismo resti in equilibrio (in media ogni giorno eliminiamo 1,5 l di urina, 0,5 l di sudore, 0,4 l di vapore attraverso i polmoni, 0,1 l attraverso le feci, per un totale di 2,5 l).

Quando abbiamo sete, solitamente, abbiamo già accumulato un "debito" di circa un litro e mezzo d'acqua!

Spesso non siamo più abituati ad ascoltare lo stimolo della sete e lo ignoriamo, quindi può essere utile stabilire dei modi per ricordarsi di bere. Appena alzati, un bicchiere o due d'acqua ci sveglia e avvia il metabolismo. Poi dovremmo bere a intervalli regolari, almeno una volta ogni ora, lontano dai pasti. È buona norma bere spesso e a piccoli sorsi. La temperatura dell'acqua? Ci sembra ovvio desiderarla 'fresca', ma non in tutte le culture è così. La medicina ayurvedica, per esempio, consiglia l'acqua calda, perché è in grado di sciogliere meglio le scorie, legarsi alle tossine accumulate nell'organismo e portarle fuori.

CURARE LA DIETA: SEI CIÒ CHE MANGI

Un programma di disintossicazione è molto più efficace se, oltre a eliminare le tossine, fa sì che non ne introduciamo di nuove! Scegliamo quindi alimenti amici degli organi emuntori, in particolare del fegato, così da non sovraccaricarlo e aiutarlo nello svolgere al meglio il suo ruolo di filtraggio.

Anzitutto, alimenti sani e biologici

In genere, frutta e verdura esercitano un'azione benefica sul fegato anche quando non sono biologiche. Tuttavia il loro benefico effetto è in parte ridotto dalla





concentrazione di residui tossici legati al modo in cui sono coltivate, conservate, trasformate e immesse sul mercato. Occorre tenersi alla larga non solo dai pesticidi, ampiamente impiegati nell'agricoltura moderna, ma anche dai vari additivi usati dopo la raccolta. Sotto ogni punto di vista, i prodotti biologici rappresentano una scelta di gran lunga migliore.

ALIMENTI PARTICOLARMENTE BENEFICI PER IL FEGATO

Il carciofo stimola la secrezione di bile e ne facilita l'evacuazione; combatte la formazione di piccoli cristalli di colesterolo, responsabili dei calcoli biliari; è un potente diuretico e dunque favorisce l'eliminazione dell'urea, dell'acido urico e del colesterolo in eccesso.

La barbabietola decongestiona il fegato e la colecisti. Una dieta di tre giorni a base di barbabietola, in forma cruda, cotta o come succo, è un aiuto quando il metabolismo femminile funziona al rallentatore: fortifica il sangue, stimola la digestione e rigenera le cellule epatiche.

Le carote, se consumate crude e con regolarità, permettono di prevenire o guarire i disturbi del fegato.

Le **crocifere** (cavoli, broccoli ecc.), sono vegetali dalle numerose proprietà curative. Le ricerche hanno dimostrato che la famiglia delle crocifere contiene sostanze antitumorali. L'*indolo-3-carbinolo* che contengono, inoltre, aiuta il fegato nel suo lavoro e agevola l'eliminazione delle sostanze cancerogene dal tubo digerente.

I **crauti** si ottengono sottoponendo il cavolo cappuccio a lattefermentazione. Oltre a racchiudere tutti i benefici del cavolo, i crauti contengono acido lattico, che esercita un'azione positiva sul pancreas e sulla flora intestinale.

I SUPER ALIMENTI

Un super alimento appartenente alla famiglia delle alghe è la **clorella**, una microalga verde unicellulare che esiste da circa 3,5 miliardi di anni. È una delle piante più ricche di clorofilla (pigmento che contiene la forza del sole e che sottrae all'intestino le sostanze di rifiuto, in modo che poi l'organismo provveda a eliminarle) e presenta una concentrazione insolitamente elevata di sostanze nutritive. La clorella è nota per la sua funzione disintossicante. Se ne assumi molta, fai attenzione a bere tanta acqua, per favorire l'eliminazione delle sostanze di rifiuto. ►



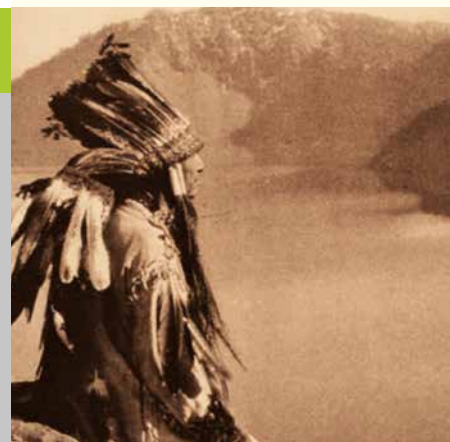
FRULLATO MIRACOLOSO

- 1 cucchiaino di clorella
- 1 kiwi
- 1 fetta di ananas fresco dello spessore di circa 1-2 cm
- ½ banana
- 2 cucchiari di bacche di goji
- 250 ml di acqua

Frulla per un minuto tutti gli ingredienti fino a ottenere una squisita bevanda verde scuro.

Le erbe di purificazione primaverile degli Indiani d'America

Le verdure novelle di primavera erano ben note agli Indiani, secondo i quali purificavano il sangue e vitalizzavano l'organismo dopo la penuria di cibi freschi dell'inverno. Le donne aggiungevano allo stufato di mais e fagioli tutti i vegetali primaverili che riuscivano a trovare, come fitolacca, lattuga selvatica, dente di leone, farinaccio, baccelli di albero della seta, cipolle selvatiche. Oggi si sa che queste erbe purificano il sangue e aggiungono minerali preziosi alla dieta. I Nativi Americani, inoltre, hanno sempre usato digiuni e capanne per sudare a scopo di purificazione del corpo, della mente e dello spirito.





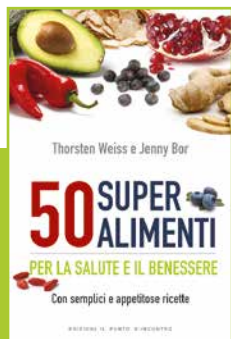
Frullato di pere e ortica

- 2 manciate di foglie di ortica fresche, ricavate dalla parte superiore della pianta
- 2 pere mature
- 150 ml di acqua sorgiva

Mescola tutti gli ingredienti e frullali fino a ottenere un composto gustoso, purificante per le cellule e disintossicante per l'organismo.

Occorre scegliere con cura il periodo giusto per iniziare una cura disintossicante, assicurandosi di potersi riposare.

Un altro potente super alimento è l'**ortica**: facilmente reperibile, considerata spesso un'erbaccia, è in realtà una pianta preziosa, che dona vitalità e svolge una forte azione disintossicante. Non va consumata cruda, ed è meglio per la digestione e per il fegato utilizzare un frullatore per sminuzzare le foglie. È la componente perfetta di una cura disintossicante, in quanto favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto presenti nel sangue. L'uso più comune dell'ortica è come infuso. L'infuso di ortica si acquista nei negozi biologici, ma puoi anche prepararlo a casa, raccogliendo direttamente le piante ed essiccandole. ■



50 SUPER
ALIMENTI
PER LA SALUTE E
IL BENESSERE
Con semplici e
appetitive ricette

Thorsten Weiss e
Jenny Bor
EURO 12,90

L'ayurveda

Secondo l'ayurveda il corpo umano ha una sua naturale intelligenza guaritrice. Quando lo squilibrio dei *dosha* e la capacità digestiva indebolita permettono il formarsi di impurità tossiche, questa capacità naturale del corpo viene bloccata. Per rimediare a questa situazione l'ayurveda ci offre il dono del *panchakarma*, la "scienza del ringiovanimento", cioè una serie di processi di purificazione per il corpo, la mente e le emozioni: il vomito terapeutico (*vamana*); l'utilizzo di purganti e lassativi (*virechana*); la somministrazione di clisteri medicati (*basti*); la somministrazione nasale di medicazioni (*nasya*, pulizia terapeutica della regione della testa) e *raktamokshana* (il prelievo terapeutico di sangue dal corpo).



Pelle e purificazione:

QUANDO DISINTOSSICAZIONE E BELLEZZA VIAGGIANO INSIEME

A cura della **REDAZIONE**

La pelle da un lato elimina le scorie superflue tramite la sudorazione, dall'altro secerne varie sostanze (come il sebo) per mantenersi in salute. Ha inoltre numerose funzioni essenziali per il corpo: protezione fisica e chimica, mantenimento della

temperatura, trasmissione di informazioni provenienti dall'esterno. La pelle è un organo "nervoso". Massaggiarla per rilassarla, farla respirare e amarla così com'è costituiscono i primi gesti di bellezza.

MASCHERA DETERGENTE ALL'ARGILLA PER IL CORPO

La fine polvere d'argilla esfolia molto dolcemente il corpo e la sua consistenza libera la pelle da tutte le impurità.

In una capiente ciotola di ceramica, vetro o plastica, mescolate con una spatola oppure una forchetta di plastica o di legno:

- 4 cucchiaini di argilla verde, bianca o gialla
- 5 gocce di olio essenziale di lavanda, tea tree, geranio o agrumi
- Poca acqua, per ottenere una pasta da impastare con le mani

Con la pasta ottenuta frizionate a lungo il corpo inumidito con acqua calda. Sciacquate accuratamente con acqua calda, quindi asciugate come di consueto. Se questa miscela vi sembra troppo abrasiva, prima della frizione aggiungete al preparato un cucchiaino di olio d'oliva, di mandorle dolci o d'argan.

MASSAGGIO ENERGETICO CON LA SPAZZOLA

Questo massaggio stimola la circolazione, per una pelle più sana e tonica secondo il Sistema Kneipp.

Il massaggio con la spazzola richiede soltanto cinque minuti, ed è meglio di una tazzina di caffè per svegliarsi! Massaggiatevi con la spazzola ogni giorno prima della doccia. Come per tutti i trattamenti Kneipp, iniziate sempre dal punto più lontano dal cuore: il piede destro.

- Spazzolate il piede destro e poi la gamba fino al tronco, finché la pelle si arrossa. Fate la stessa cosa a sinistra.
- Massaggiate l'addome, cominciando dal punto in cui si trova l'appendice e salendo intorno all'ombelico. Massaggiate il braccio destro, iniziando dalla mano e risalendo fino alla spalla; ripetete sul lato sinistro.
- Passate al torace, facendo attenzione ai capezzoli. Descrivete un otto intorno al seno, ma senza comprimere troppo.
- Non spazzolate la parte anteriore del collo, passate alla schiena iniziando dai glutei. Massaggiate con movimento circolare, poi risalite lungo la schiena fino alla nuca. ■



SLOW COSMÉTIQUE
Julien Kaibeck
EURO 12,90

PIÙ GIOVANI E IN FORMA CON IL METODO KNEIPP
Giselle Roeder
EURO 9,90

Menù DETOX



Peperoni farciti con grano saraceno, tofu e olive

PER 4 PERSONE

- 125 g di grano saraceno decorticato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 125 g di tofu compatto
- 1 scalogno
- 40 g di olive verdi snocciolate
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 spicchio d'aglio
- Un pizzico di peperoncino di Espelette
- 2 grandi peperoni rossi
- Sale e pepe

In una casseruola cuocere il grano saraceno a fuoco dolce per 30 minuti circa: dev'essere cotto a puntino, non troppo tenero. Scolare e risciacquare in acqua fredda. In una padella scaldare l'olio d'oliva a fuoco vivace. Rosolarvi il tofu tagliato a dadini, lo scalogno tritato, le olive tagliate a rondelle, prezzemolo e aglio tritati. Pepare generosamente. Far saltare il tutto mescolando di tanto in tanto, finché il tofu e le olive non saranno leggermente dorati. Aggiungere il peperoncino e i condimenti. Lavare i peperoni, tagliarli a metà, farcirli, metterli in una teglia e gratinarli per circa 20 minuti in forno a 250°C.

Tratto da *Vegan*



Sfogliata marinara alle erbe aromatiche

PER 8 PERSONE

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- Un gambo di sedano
- Un mazzetto di prezzemolo
- 250 g di tofu compatto
- 125 g di tofu affumicato
- 100 ml di panna di soia
- 1 cucchiaino di miso bianco
- 1/4 di foglio di yaki nori
- 1/4 di cucchiaino di noce moscata in polvere
- 2 cucchiaini di erba cipollina tagliuzzata
- 50 ml d'acqua
- 1 confezione di pasta sfoglia
- Sale e pepe

In una padella scaldare l'olio d'oliva. Rosolare cipolla e aglio tritati. Aggiungere il sedano e il prezzemolo tritati, poi i due tofu sbriciolati, la panna di soia e il miso; infine il foglio di yaki nori tagliato finemente con le forbici, la noce moscata, l'erba cipollina e l'acqua. Mescolare e cuocere fino a ottenere un ripieno consistente. Salare e pepare. Srotolare la pasta sfoglia e collocare il ripieno al centro. Ripiegare i bordi e sigillare alle estremità con i rebbi di una forchetta.

Infornare per 30 minuti a 180°C.

Tratto da *Vegan*



VEGAN

Oltre 500 ricette vegan
Per tutte le occasioni

Marie Laforêt
EURO 24,90



Ricette a cura di Francesca Gregori

Da anni si occupa di cucina vegana e senza glutine. Predilige la cucina tradizionale italiana, integrandola con i principi della macrobiotica. Interpreta la cucina come parte di uno stile di vita sano, giusto e bello, di un processo di crescita e di autocura, ma soprattutto come dono.

The Mindful Tomato



Asparagi in salsa veg-mimosa

PER 4 PERSONE:

- 1 kg di asparagi
- 200 g di fagioli cannellini cotti
- 2 cucchiaini di yogurt di soia
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio abbondante di capperi sotto sale
- 1/2 cucchiaino di senape
- Sale integrale
- Prezzemolo q.b.

La sera prima di cucinare gli asparagi metterli a bagno in acqua fredda. Prepararli tagliando la parte terminale ed eliminando la buccia più dura da metà gambo in giù. Lavare e cucinare gli asparagi al vapore o in abbondante acqua leggermente salata, lasciando fuori le punte (eventualmente legarli insieme con del tessuto di cotone chiaro e pulito). Per i tempi è necessario assaggiare. Mettere a bagno in un bicchiere di acqua fredda i capperi; sciacquarli e frullarli con cannellini, olio, yogurt, senape e sale fino a ottenere una crema omogenea. Mettere in frigorifero fino al momento di servire con gli asparagi e una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Francesca Gregori

Tartufi veg al cioccolato

PER CIRCA 15 TARTUFINI:

- 100 g di cioccolato fondente di qualità al 70%
- 70 g di latte di soia
- 1 cucchiaino di olio di cocco vergine bio
- Cacao amaro in polvere
- Cannella
- Granella di pistacchi, nocciole, mandorle

Tritare il cioccolato e versarlo in una ciotola. Portare a bollore il latte, versarlo sul cioccolato e lasciarlo riposare qualche secondo, in modo che il cioccolato si sciolga. Mescolare con un cucchiaio di metallo per circa 2 minuti, aggiungendo anche il burro di cocco. Lasciar raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero per alcune ore. Togliere dal frigorifero e prelevare con un cucchiaino un po' di impasto, modellando con le mani delle palline. Passare alcune palline nel cacao e altre nella granella di mandorle, di pistacchi o di nocciole. È possibile anche prelevare un po' di granella e mescolarla ai tartufini mentre si dà loro la forma (e poi passare le palline nel cacao).

Francesca Gregori

Approfondimento nutrizionale

Asparago: è un ortaggio primaverile costituito dal germoglio di una pianta che appartiene alla stessa famiglia di aglio e cipolla. Ha un limitatissimo apporto calorico (circa 25 kcal/100 g), un elevato contenuto di fibra, vitamina C, acido folico, carotenoidi e sali minerali. Tra questi, l'elevato contenuto di potassio rende l'asparago un ottimo alimento drenante e depurativo. Non è un caso che la natura ce lo offra in primavera... Per garantire il contenuto di nutrienti, è ideale la cottura al vapore.

Cioccolato: numerosi studi attestano le proprietà del cioccolato, in particolare quello fondente. Ha un elevato contenuto di polifenoli, che svolgono un'azione antiossidante e protettiva a livello cardiovascolare. Contiene steroli vegetali, che riducono l'assorbimento del colesterolo. Più è puro, più è ricco di minerali come calcio, magnesio e ferro. È ricco di triptofano, il precursore della serotonina, e di alcaloidi, con prevalenza di teobromina, stimolante del metabolismo e del dimagrimento.

Dott.ssa Maria Alessandra Tosatti



Scelte alimentari non autorizzate

Una buona alimentazione, la chiave di una salute ottimale, non può più essere misurata solo in base alla conta delle calorie, dei grassi e dei carboidrati. Metalli pesanti, OGM, pesticidi sono solo alcune delle sostanze dannose che ingeriamo attraverso il cibo... la buona notizia, però, è che possiamo scegliere attivamente per migliorare la nostra alimentazione, aiutare l'ambiente e mantenerci in salute!

di **MARCO PIZZUTI**



**SCELTE
ALIMENTARI NON
AUTORIZZATE**
Dai cibi di distruzione di massa a una nuova cultura agroalimentare

Marco Pizzuti
EURO 15,90

FRUTTA, VERDURA E PESTICIDI: CHE FARE?

I pesticidi non comportano solo danni all'ambiente: provocano anche gravi problemi di salute. La situazione diventa molto preoccupante per quanto riguarda i prodotti d'importazione (extra UE): le analisi hanno riscontrato che i limiti massimi residui per ciascun pesticida superano mediamente di cinque volte quelli riscontrati nei prodotti locali. I paesi stranieri che utilizzano pesticidi vietati in Italia, inoltre, sono moltissimi e non comprendono solo stati africani o asiatici. **Conoscere l'esatta provenienza degli alimenti** è quindi un'informazione di fondamentale importanza!

Preferite la frutta e la verdura di stagione, coltivate all'aria aperta e più ricche di vitamine e antiossidanti, grazie all'esposizione diretta alla luce solare. I vegetali coltivati in serra, invece, per crescere hanno



bisogno di una maggiore quantità di pesticidi: costretti a crescere al di fuori dei loro cicli biologici naturali, sono più deboli.

La scelta di **frutta e verdura a "km 0"**, infine, è senz'altro la migliore, poiché i prodotti che devono affrontare lunghi viaggi devono essere imbottiti di conservanti o sottoposti a trattamenti come l'irradiazione, che ne aumentano gli effetti nocivi sulla salute e ne riducono le proprietà nutrizionali.

I PRODOTTI INDUSTRIALI: GLI INGREDIENTI PERICOLOSI

Già più di trent'anni fa venne ipotizzato che **iperattività** e disturbi dell'apprendimento fossero da attribuire ai **coloranti alimentari artificiali**. Molti paesi hanno deciso di vietarli, confermandone la pericolosità. I coloranti, purtroppo, sono tra gli additivi più usati proprio nei prodotti dolci per bambini: attenti alle etichette!

L'olio di palma nei consumatori abituali provoca **l'aumento dei livelli dei grassi nel sangue, dal colesterolo "cattivo" (LDL) ai trigliceridi**. Altro effetto collaterale è l'incremento delle sostanze

infiammatorie circolanti nel sangue, che favoriscono lo sviluppo di varie patologie cardiovascolari, l'aterosclerosi, il diabete e persino i tumori.

Anche il **consumo eccessivo di zucchero** (saccarosio) ha conseguenze nocive per l'organismo (**obesità** e **diabete**, tra le varie patologie). Attenzione però anche agli **edulcoranti artificiali**: la letteratura medico-scientifica ha documentato diverse patologie gravi direttamente associate al loro consumo. Contrariamente a quanto si potrebbe credere, inoltre, l'uso abituale e prolungato di dolcificanti artificiali raddoppia il **rischio d'incidenza di sovrappeso e obesità**, poiché innesca dei processi metabolici che aumentano la fame!

La **farina raffinata** (di tipo 0 e 00), usata come ingrediente principale di pane, pasta e dolci, è uno degli alimenti responsabili delle cosiddette "malattie del benessere". È una farina molto povera dal punto di vista nutrizionale, perché il processo di raffinazione la priva del germe e della crusca, cioè di tutti i suoi principali nutrienti originari (aminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E, fibre ecc.).

LA DIFFERENZA LA FA IL CARRELLO DELLA SPESA

Le alternative ai trattamenti e agli additivi più tossici già esistono e la strada più sempli-

ce per imporre il cambiamento passa per le scelte negli acquisti dei consumatori consapevoli. La "regola aurea" è quella di scegliere i **prodotti meno trattati** e con il **più basso contenuto di additivi**.

Altra regola da seguire è quella di preferire i **prodotti locali**, e soprattutto il **biologico**. Il cibo biologico, oltre a non contenere in linea di massima residui di pesticidi, è una grande occasione per i piccoli imprenditori del settore agricolo, che investono sulla qualità e sulla diversificazione dei prodotti e su pratiche più amiche dell'ambiente. I giganti dell'industria vengono facilmente battuti dal "chilometro zero", dai prodotti biologici e dall'ortofrutta locale di stagione.

Ogni volta che entriamo in un supermercato possiamo fare la nostra parte smettendo di finanziare il business del cibo spazzatura e scegliendo alimenti sani: mangeremo qualcosa che ci fa veramente bene senza fornire denaro alla macchina infernale dell'industria agroalimentare. ■



**MARCO
PIZZUTI**

Scrittore, blogger, opinionista, da anni svolge ricerche indipendenti in campo storico e scientifico. Dal 2008 cura il blog www.altrainformazione.it, punto di riferimento della libera informazione.

Un sano riordino per rivitalizzare la casa

Eliminare il disordine fisico per eliminare anche il disordine emotivo. Ormai il concetto di *space clearing*, l'arte di eliminare il disordine e il superfluo dalla propria abitazione e quindi dalla propria vita, è entrato con prepotenza nel mondo del benessere della casa: chiaro e semplice nella forma, questo principio spesso inizia a vacillare quando ci troviamo di fronte al nostro ripostiglio, che vive ormai da anni di vita propria, o al nostro guardaroba, dove proprio non c'è più spazio nemmeno per uno spillo... Da dove cominciare?

A cura della REDAZIONE

1. INIZIARE DAL DECLUTTERING

È ora di **buttere la spazzatura!** La spazzatura a casa tua (o sul luogo di lavoro) occupa spazio prezioso e ti sottrae energie vitali. È tempo che il luogo in cui vivi torni a essere casa tua. È tempo di rinnovare la tua energia. La spazzatura (il superfluo) è costituita da tutte le cose che conservi anche se non ti servono più. Può trattarsi di cose vecchissime o nuovissime: sono comunque immondizia perché hanno perso il loro valore.

Liberarti dal superfluo ti aiuterà a recuperare lucidità e perspicacia, permettendoti di ritrovare te stesso. Eliminerai ciò che ti impedisce di avere una vita felice. ►



**COME LIBERARSI
DAL SUPERFLUO
E VIVERE FELICI**

Lascia fluire nuove energie eliminando il disordine e le vecchie cose inutilizzate

Brooks Palmer
EURO 14,90





Sostituirai in modo naturale la mancanza di motivazioni, l'ansia e l'infelicità con la serenità d'animo, la sicurezza e la disponibilità ad attuare cambiamenti e progressi.

Esercizio di decluttering 1

Domandati: "Cosa ho comprato che non sto usando?". Sposta l'oggetto in un altro punto della casa. Se non lo usi, allora è superfluo. Se lo usi ma ti costa fatica, allora è superfluo.



IL MANUALE DEL FENG SHUI
Come far fluire l'energia negli ambienti in cui viviamo

Wu Xing
EURO 12,00

Se lo usi e ne ricavi una sensazione di gioia e leggerezza, allora lo puoi tenere.

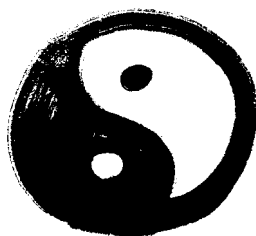
Metti l'oggetto su un tavolo. Immagina di essere in un'aula di tribunale, chiedi all'oggetto se dovrebbe andarsene. La sincerità sta in un 'sì' o un 'no'. Chiediti cosa preferiresti usare al posto di quell'oggetto e cerca di scoprire cosa vuoi davvero fare.

Esercizio di decluttering 2

Porta tutti i tuoi abiti in un'altra stanza. Fai finta di essere un possibile acquirente per un cliente molto importante: tu. Non hai molto tempo. Devi valutare rapidamente i vestiti e stabilire se al tuo cliente potrebbero piacere. Butta via la roba inutile con fiducia. Non ferirai i sentimenti di nessuno. *Fidati: il tuo occhio è infallibile e perspicace.*

Esercizio di decluttering 3

Individua il luogo della tua casa dove hai accumulato il maggior numero di cose superflue. Nomina te stesso 'Assegnatore ufficiale di nomi' per ogni accumulo di roba che hai in casa: l'Incredibile mucchio di schifezze', la 'Torre delle cavolate', il 'Santuario del caos'... Adesso fa' finta di essere una guida turistica in visita a questo luogo rinomato. Metti mano a ogni oggetto con questo atteggiamento scanzonato e butta via le cose che non hanno più un posto nella tua vita.





2. I CONSIGLI DEL FENG SHUI

Quando ci trasferiamo in una casa nuova, con un'energia pura e limpida e l'odore della pittura che persiste ancora nelle stanze, il suo spirito sembra vivo e vibrante. Quando la forza vitale – il **Chi** – di un'abitazione è dominata dall'energia yang, i suoi abitanti tendono a essere positivi e felici. Nel tempo però l'energia della casa si deteriora indebolendosi, man mano che si accumula energia yin. Questo causa debolezza e apatia nei suoi abitanti, la fortuna rimane intrappolata in una spirale negativa e la noia regna sovrana.

Spesso a indebolire l'**energia** è il disordine fisico ed emotivo. Il suo effetto più debilitante è il modo in cui aggroviglia l'energia dello spazio. È dunque necessario ripulire l'energia stantia creata dal disordine nell'ambiente domestico, negli atteggiamenti mentali e nel cuore.

BUTTA VIA UTENSILI ROTTI E SCHEGGIATI

Le matriarche cinesi non permettono mai di usare piatti e tazze da tè sbreccati, perché è risaputo che porta male agli affari, determina una perdita di denaro e fa essere vittima di imbrogli. Butta dunque via tutto ciò che è rotto o scheggiato. Rimarrai sorpreso nello scoprire quante stoviglie danneggiate si nascondono in cucina!

L'ENERGIA DEGLI SPECCHI

I riflessi dello specchio emanano una forte energia. Gli specchi dovrebbero sempre riflettere la luce, non l'oscurità, spazi puliti, non invasi dal disordine, pareti, non porte e lunghi corridoi. Se vedi che uno specchio riflette qualcosa di infausto, come un angolo cupo e disordinato, sgombera lo spazio o copri lo specchio, in modo che non duplichi l'effetto nocivo dell'immagine negativa. Si dice che gli specchi che riflettono cose di buon augurio, come bei prati, fiori o acqua, portino all'interno la fresca energia rivitalizzante della natura.

TIENI SGOMBRA LA CUCINA

Il disordine in cucina può essere piuttosto dannoso, perché l'energia negativa può penetrare nel cibo che mangi. Riordina dunque la cucina quanto più spesso ►



La vibrazione delle parole eserciterà un intenso effetto positivo non solo sulla stanza, ma anche su se stessi.

Musica

Qualunque tipo di musica che elevi le vibrazioni modifica l'atmosfera e migliora le energie di un luogo. Scegli una musica che ti piaccia personalmente, sia questa pop, rock o classica.

Incenso

Per le fumigazioni è possibile anche utilizzare il fumo dei bastoncini d'incenso. Il sandalo è utile per purificare i luoghi e la lavanda trasmette un senso di pace e di rilassamento.

Oli essenziali

Tra gli oli utili per purificare vi sono ginepro, salvia, sandalo e menta piperita. È anche possibile acquistare miscele specificamente preparate per pulire e purificare le stanze.

Mantra

Salmodiare un mantra rappresenta un modo molto efficace di elevare le vibrazioni di un edificio. È anche possibile creare da sé un mantra per adattarlo alla propria persona e situazione: è sufficiente produrre un'affermazione positiva e cantarla. ■

possibile. Pulisci il frigorifero una volta al mese. Fai lo stesso con i pensili. Controlla gli utensili; pentole, tegami e padelle non durano in eterno e, una volta danneggiati, andrebbero sostituiti. Controlla i bidoni della spazzatura e assicurati di eliminare regolarmente i rifiuti. Pulisci la lettiera del gatto e fa' in modo che la vaschetta del pesce rosso sia sempre pulita. Di tutte

le stanze della casa, la cucina è la più vulnerabile alla formazione di energia yin, quindi considera negativo tutto il suo disordine fisico ed eliminalo.

3. ELIMINARE LE ENERGIE NEGATIVE

Sei mai entrato in una casa sentendoti all'improvviso depresso? Se sì, hai assorbito le **energie negative** degli occupanti passati o presenti. Le emozioni, gli stati d'animo, i pensieri e i sentimenti delle persone possono rimanere in un edificio molto a lungo. Ci sono varie cose che possiamo fare per eliminare le energie negative di un luogo.

Pulizia

La prima cosa da fare è pulire con cura il luogo. Spolvera e lava pareti e pavimenti, quindi elimina sporco e ragnatele, soprattutto negli angoli. Dipingi o decora laddove necessario, usando tinte chiare e vivaci.



SPACE CLEARING
168 tecniche
feng shui
Lillian Too
EURO 16,90



**MUSICA PER LA
TUA CASA**
Nirodh Fortini
EURO 14,50
CD AUDIO



QUANTO È SANA LA TUA CASA?

Scopriilo con un test

La casa è come un corpo, un organismo vivente composto da quattro parti (ossa, respiro, cuore e testa), che si rinforza grazie a cure adeguate e si indebolisce se trascurato. Ora guarda il tuo appartamento più da vicino, leggi le domande e rispondi Sì o No.

1 TESTA

Si esprime nell'intenzione – perché la usi e che cosa ci fai – e prende forma nell'arredamento

1. La tua casa ti supporta in tutto quello che fai?
2. Usi spesso la tua casa?
3. C'è spazio in casa per tutto quello che desideri fare?
4. C'è un bello spazio per ciò che per te è più importante?

2 CUORE

Lo stile: i colori, i tessuti e i temi che scegli. Se lo stile non è armonico, la casa perde energia, calore e vitalità.

5. Pensi che la tua casa sia bella?
6. Senti di avere stile?
7. Gli abiti che porti esprimono il tuo stile?
8. La tua casa esprime il tuo stile?

SOMMA IL NUMERO DEI SÌ PER OTTENERE IL PUNTEGGIO FINALE:

APARTMENT THERAPY
Come portare equilibrio,
salute e benessere nei
propri spazi

Maxwell Gilligham-Ryan
EURO 13,90



3 RESPIRO

È determinato dal modo in cui sistemi la casa, viene bloccato dalla cattiva disposizione dei mobili o dall'accumularsi del disordine.

9. Pensi che la tua casa sia confortevole? Dormi bene la notte?
10. Il tuo appartamento è ben organizzato?
11. È facile da pulire e da mettere in ordine?

4 OSSA

Le pareti, il pavimento, le finestre e gli impianti sono lo scheletro della tua casa. Con l'usura, si deteriorano.

12. Pensi che la tua casa sia in forma?
13. Funziona tutto correttamente?
14. Provvvedi rapidamente alle riparazioni?
15. Pulisci spesso la tua casa?

PUNTEGGIO FINALE _____

○ **12-14: Salute smagliante.** Rinnovare occasionalmente e fare manutenzione ordinaria è tutto ciò che serve.

○ **9-11: Sana. Confortevole.** Potresti apportare migliorie almeno a un'area rivitalizzando tutto il resto.

○ **4-8: Debole.** Energia in esaurimento. Problemi bisognosi di manutenzione, probabilmente trascurati da tempo.

○ **0-3: Molto malata. Deprimente.** Problemi gravi che danneggiano la tua salute.



DISINTOSSICARSI DA METALLI PESANTI, TOSSINE E INQUINANTI

di Luca Fortuna

Siamo letteralmente immersi in un mare di veleni e siamo sempre più ammalati... A queste sostanze è infatti associata una lunghissima serie di patologie e disturbi, dalle allergie al cancro. Luca Fortuna informa sui danni delle sostanze inquinanti e spiega come evitarle. Illustra inoltre come disintossicare l'organismo in maniera sicura e naturale, con un pratico e dettagliato programma.

256 pp. - 17x22 - illustrato - Euro 13,90



IL WEEKEND ACIDO-BASE

Deacidificarsi con dolcezza in soli 2 giorni di Margot Hellmiß

Un piacevolissimo weekend fatto di alimenti sani, freschi, gustosi e nutrienti, che ti aiuta a deacidificarti e a "fare un po' di pulizia" nel corpo, migliorando la tua salute e il tuo aspetto, tornando in forma fisicamente ed emotivamente.

160 pp. - 12x17 - illustrato a colori - Euro 10,90



SENSIBILITÀ AL GLUTINE

Nuove conoscenze e possibilità di cura di Alessandro Targhetta

Problemi a digerire certi alimenti, gonfiore dopo aver mangiato o inspiegabili disturbi intestinali potrebbero avere come causa la sensibilità al glutine, un'intolleranza alimentare al glutine. Alessandro Targhetta spiega che cos'è e come si manifesta. Analizza i disturbi legati a questa complessa sindrome e propone una strategia mirata a risolverli.

128 pp. - 14x21 - illustrato - Euro 9,90



LA DISPENSA VERDE

Idee green per conservare frutta e verdura fresche tutto l'anno di Stefania Rossini

Da un'esperta nel campo della cucina creativa e consapevole, dell'autoproduzione e della salute a tavola, un manuale sui metodi di conservazione, con tante ricette sane, gustose, facili e divertenti. Stefania Rossini spiega tutti gli accorgimenti giusti per avere una dispensa in armonia con la generosità della natura, genuina e ricca di sapori veri.

224 pp. - 17x24 - illustrato a colori - Euro 16,90



SUPER BEVANDE CRUDISTE

Energia pura in un bicchiere 126 ricette di smoothie, succhi e bevande rivitalizzanti di Stephanie Tourles

Allegre bevande facili da preparare, veloci e comode: cremosissimi smoothie vegan che faranno la gioia di adulti e bambini, appetitosi succhi di frutta e verdura traboccanti di vitamine e minerali, che nutrono tutto il corpo, permettendogli di funzionare al massimo delle sue potenzialità.

288 pp. - 17x22 - illustrato a colori - Euro 19,90




RITROVA IL TUO EQUILIBRIO ORMONALE

Soluzioni naturali per la salute ormonale femminile a ogni età di Sylvie Rousseau

Quali sono i fattori che mettono a rischio la salute ormonale della donna? E quali i rimedi e i metodi naturali per ridurre o eliminare questi fattori? Sylvie Rousseau illustra tutti i problemi legati al sistema ormonale femminile e offre valide soluzioni naturali per risolverli.

192 pp. - 14x21 - Euro 10,90



Una volta che ti doni all'amore, perdi tutto il tuo mondo come lo percepivi. L'amore non lascia altro che se stesso. È totalmente avido, deve includere tutto; non lascerà fuori nemmeno un'ombra di se stesso. E tutto il resto si stacca e sei come un albero che perde le foglie in autunno, così meravigliosamente.

Byron Katie
MILLE NOMI PER LA GIOIA



Alchimia

di una casa editrice

di PATRIZIA SATERINI

*Abbiamo fatto
molta strada da
quella prima
Composer "da
appartamento"*

Non si potrebbe definire in modo migliore il processo che trent'anni fa ha permesso a quattro amici dai caratteri completamente diversi di unirsi per un progetto entusiasmante: la nascita di una casa editrice. Oggi fare un giro nei nostri uffici corrisponde a effettuare un viaggio interstellare passando per diverse galassie, ognuna con le sue peculiari leggi fisiche.

La presenza di **Sergio** aleggia sulla casa editrice. È stato lui che, con Renato, l'ha fondata. Cristina e io siamo arrivate poco dopo. In un momento in cui certi temi, ora scontatamente noti, erano ancora poco trattati, Sergio ha avuto l'intuizione di pubblicare libri che li rendessero accessibili. È sempre stato il nostro vision-keeper, quello che nei momenti delle grandi decisioni sa cosa fare. Tra le qualità di un leader c'è anche quella di saper delegare alle persone

Mi piace sapere che ci sono persone che prendono in mano uno dei nostri libri e trovano una risposta.

giuste e, in qualche modo, lui che segue anche altre strade, sa affidare la barca nelle mani di fidati marinai.

La scrivania di **Cristina** è sempre meticolosamente ordinata, persino i post-it attaccati alla base del monitor sono allineati secondo quello che per me è un imperscrutabile ordine. A volte, quando lei non c'è, faccio un giro nel suo ufficio per autoinfliggermi un sano senso di colpa che mi obblighi a riordinare la mia, di scrivania... Acuta, franca e leale, Cristina cura tra l'altro la distribuzione, i diritti d'autore e l'amministrazione. Perfetta. Eppure è del segno dei Gemelli, quindi, dietro a una facciata che può sembrare algida si cela un animo libero e scanzonato, pronto a ridere di gusto delle ironie della vita o a mettersi in gioco, come ha fatto recentemente diventando volontaria presso il canile dell'Enpa. Ci conosciamo da tanti anni, da quando portava una lunga treccia bionda e la salopette di jeans. Guardandola ora, con il suo taglio di capelli cortissimo e l'abbigliamento dagli accostamenti impeccabili, mi accorgo che quella ragazzina coraggiosa, sotto sotto, è ancora qui.

Renato ha preferito lavorare a casa per anni. Davanti al computer, a tutte

le ore del giorno e della notte. Sembrava passasse la vita lavorando. Oggi ridiamo ricordando i commenti dei destinatari stupiti dall'orario di invio delle sue mail notturne. "Rena" – così lo chiamiamo – può essere estremamente affabile, gentile, sorridente, quanto ombroso, indecifrabile e pungente. La sua scrivania è come lui: c'è quell'incomprensibile, misurato, livello di disordine in cui le cose che servono sono al posto giusto, dove devono essere. Il bello di Renato è che se ci litighi, un po' come avviene con me, dopo due minuti non è rimasto nulla. Così ci permettiamo ogni tanto di mandarci reciprocamente e sonoramente a quel paese, tanto poco dopo stiamo bevendo una tisana insieme.

La mia scrivania è un disastro, la mia macchina è un disastro, la mia borsetta è un disastro. Ma io non sono un disastro: sono una musicista. Nella mia cacofonia di suoni, idee, foglietti di appunti, libri da esaminare, biglietti da visita, chiamate perse sul cellulare, calendari scarabocchiati pieni di appuntamenti mi sforzo di credere che ci sia una logica che probabilmente comprendo meno di quanto dovrei ma che, in qualche modo, per me funziona. Mi piace lavorare qui e mi piace quello che faccio; mi piace sapere che ci sono persone che prendono in mano uno dei nostri libri e trovano una risposta, uno stimolo per cambiare in meglio la loro vita. Ma soprattutto, mi piace avere a che fare con i miei colleghi o, meglio, con questa strana alchimia.

Negli anni, tutti abbiamo fatto di tutto: abbiamo guidato furgoni, risposto alle telefonate dei lettori, organizzato ►



il magazzino, lavato le tazzine dei tanti caffè bevuti di notte per riuscire a finire la revisione di un libro che doveva andare in stampa il giorno dopo, passato in rassegna centinaia di proposte editoriali, imparando un po' per volta un mestiere che non si può apprendere se non praticandolo con dedizione. Intuizioni, colpi di fortuna, gaffe e tante risate hanno fatto il resto.

SIAMO UN TEAM FORMIDABILE.

Abbiamo **Stefania**, per i colleghi Stefy, precisa, attenta, professionale e allo stesso tempo empatica e pronta a farsi in quattro quando serve.

Poi Caterina, per gli amici **Ketty**, gioiosa, sorridente, gentile, vive nel suo mondo parallelo al quale ogni tanto ci è permesso di affacciarsi.

Enrico, creativo, l'uomo delle soluzioni impossibili, sempre pronto a lasciare tutto per darti una mano, amante degli scherzi (chi non si è trovato sulla scrivania un post-it con la propria caricatura o una vignetta ironica?).

Silvia, all'ufficio stampa, è arrivata per uno stage di pochi mesi e alla fine del periodo era diventata indispensabile! Riesce davvero a fare di tutto e soprattutto... a tenere presente mille cose, che ti ricorda con un sarcasmo inglese. I suoi commenti sono temuti, perché sono sempre veri!

Poi è arrivato **Luca**, un altro creativo. Gentile (ha persino un gatto che si chiama così), con la battuta sempre pronta, amante del lavoro di gruppo, ha l'invidiabile capacità di farsi voler bene. Chi ha a che fare con lui non riesce a non affezionarsi, perché in tutto quello che fa traspare un cuore grande.

E quindi **Ilaria**, che collaborava già con noi da anni

come traduttrice, ruolo che svolge tuttora. Una volta stanata da casa e messa dietro a una scrivania in redazione si è rivelata un talento davvero formidabile. Le sue battute lapidarie sono micidiali!

Giordano, in magazzino, bello come un divo e dotato di un sorriso spiazzante (è mio nipote, si capisce?), si divide tra gli scaffali e il corso di chitarra jazz in Conservatorio. Ogni tanto in pausa pranzo fa pratica con lo strumento e aprire la porta verso il magazzino è essere avvolti da un fiume sonoro.

Poi è arrivata **Arianna**, ottima collaboratrice di redazione. Il blog liberidileggere.com che cura assieme a Silvia e Ilaria è notevole e spesso, sorridendo, mi accorgo che facendo qualche ricerca su internet immancabilmente mi ci ritrovo.

Ultimo arrivato: **Fausto**. Noi (io) disperati del computer, noi che il monitor improvvisamente è diventato tutto nero senza che avessimo sfiorato as-so-lu-tamente nessun tasto, noi che non capiamo perché la stampante è offline, noi che ieri funzionava tutto e adesso dice Error, noi che il programma si è inchiodato perché mi odia... ecco... noi siamo troppo felici che lui sia arrivato!

Una ricerca dell'Università di Harvard ha dimostrato che, di fronte a un amico, anche quello più diverso da noi, una parte della mente si "illumina" ed è più pronta a immedesimarsi per comprendere i sentimenti e le azioni dell'altro. Ad attivare la materia grigia, insomma, non sarebbe tanto la somiglianza in fatto di gusti e interessi, quanto piuttosto la condivisione di esperienze. Forse il segreto è proprio questo: conoscerci, accettarci, comprenderci rispettando le diversità e, soprattutto, unire le forze e i talenti per continuare questa straordinaria esperienza. ■





1



4



5

1. Il team di Edizioni Il Punto d'Incontro in veste natalizia.
2. In compagnia di Don Miguel Ruiz e Don José Ruiz.
3. In fiera a Sana ci divertiamo!
4. Patrizia incontra Dan Millman.



2



3

5. Enrico e Franchino.
6. Byron Katie e il suo sorriso contagioso.
7. A Francoforte, in cerca di nuove pubblicazioni.
8. 1986. In viaggio in India.
9. Qualche anno fa...



9



6



7



8

Amore delle mie brame

Ti amo da morire...
...ma più che altro mi amo da vivere



di MANUELA CELLI



COME ENTRARE
NEL SUO CUORE
SENZA USCIRE DI
TESTA

Perché prendere
un due di picche
quando puoi fare
innamorare un re
di cuori?

Manuela Celli
EURO 10,90

Cuore in gola, testa tra le nuvole, farfalle nello stomaco. L'innamoramento è quella cosa che... qualcuno prende la residenza nella nostra mente e non riusciamo più a sfrattarlo. Messa così, questa faccenda dell'amore assomiglia a un disturbo mentale e, in effetti, spesso le questioni di cuore finiscono per diventare un chiodo fisso intorno al quale ruota tutta la nostra esistenza. Niente come l'amore ha il potere di cambiare la nostra vita. Se le cose vanno bene, ci innalziamo sulle vette più alte della felicità, se vanno male, sprofondiamo negli abissi della più cupa disperazione.

Essere innamorati è un po' come ritrovarsi perennemente sotto l'effetto di una sostanza stupefacente. Il desiderio dell'altra persona diventa un bisogno primario come la fame, la sete, la droga per un



tossicodipendente. Gli scienziati hanno provato a studiare e analizzare il gioco di ormoni e molecole che si scatenano in stato d'innamoramento e, prima di loro ancora, poeti, musicisti e scrittori hanno cercato di capire e spiegare che cosa possa emozionare tanto il cervello umano. Perché proprio lui. Perché proprio lei. Questo rimane il grande, affascinante mistero dell'amore, che forse nessuna ricerca potrà mai svelare, perché l'amore sfugge a ogni regola e non si lascia ingabbiare da nessun ragionamento.

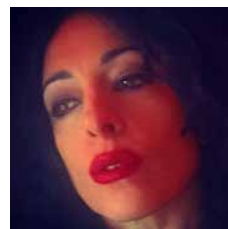
Nel "pacchetto amore" sono comprese la **gelosia** – se pensiamo che qualcuno possa portarci via l'oggetto del nostro desiderio – e la depressione, quando ci sentiamo inadeguati al partner che attraverso le lenti dell'innamoramento vediamo splendido e privo

di difetti. Se siamo sospettosi e diffidenti, potremo logorarci per una telefonata senza risposta o per un suo ritardo senza giustificato motivo. Se temiamo l'abbandono, vivremo in un divorante stato d'ansia per ogni momento lontano dal nostro amore.

Nessuno può dirci come e quanto sia giusto essere gelosi, ansiosi e insicuri, ma se questi sentimenti dominano sulla nostra tranquillità, è bene cominciare a valutare le cose con un pizzico di distacco e cercare di capire se la persona in questione non ci ama, prima che ci inviti al suo matrimonio.

In inglese si dice "*to fall in love*", letteralmente tradotto: cadere in amore. Un buon modo per dire che non dipende da noi; si cade, che possiamo farci? È un'espres-

sione che rende bene l'idea di come il fatto di innamorarsi sfuggendo a ogni regola sfugga anche al nostro controllo. Ma se a un certo punto ci accorgiamo che la nostra relazione è ►



MANUELA CELLI

Manuela Celli è nata a Roma e vive in Toscana. Ha studiato **moda e costume teatrale**. Ha lavorato come **stilista** per varie aziende di abbigliamento. Appassionata di **crescita personale e benessere psicologico**, è da sempre osservatrice dei meccanismi che regolano **desiderio, avvicinamento e conquista nelle relazioni sentimentali**.

E se è vero che il cuore piange per l'amor perduto, l'anima gioisce per ciò che può ritrovare.

fatta di piccoli intervalli di felicità e lunghi periodi di sofferenza, dobbiamo trovare il coraggio di guardare le cose per quello che sono e non per quello che speriamo diventino.

Se temiamo che l'altra persona **non contraccambi i nostri sentimenti**, se il nostro umore sale e scende secondo i suoi comportamenti, se ci sentiamo in ansia, se pensiamo che dobbiamo darci ancora più da fare per conquistare il suo amore, è segno che siamo finiti fuori strada e ci troviamo molto lontani dall'entrare nel suo cuore come vorremmo e troppo vicini a uscire di testa.

Gli ingredienti della **passione** sono la speranza di riuscire a conquistare l'oggetto del nostro desiderio e il dubbio di non riuscirci. All'inizio non svelarsi troppo fa parte del gioco, ma se più passa il tempo più ci sentiamo dubbiosi, ansiosi e tormentati, stiamo vivendo una relazione sbilanciata. Spesso succede che, quando le persone sentono che l'oggetto del loro desiderio è sfuggente, raddoppiano i loro sforzi per far funzionare meglio le cose. Pensano che mostrandosi più accondiscendenti, più presenti, più disponibili finiranno per farsi amare di più. Succede invece il contrario e l'altra

persona, rassicurata dalle crescenti attenzioni, finisce per allontanarsi ancora di più.

Se c'è una possibilità di **conquistare la persona che desideriamo**, possiamo giocarcela solo creando la versione migliore di noi stessi, quella che si tratta bene senza aspettare che lo faccia un altro al posto suo, quella che vive la propria vita al meglio, quella che in sostanza ha capito che nessuno può renderci felici se non sappiamo prima farlo da soli.

È bene acquisire la consapevolezza che nessun comportamento di **sottomissione** ci porterà a ottenere le attenzioni e l'amore che desideriamo. La cosa migliore è fare un passo indietro e riequilibrare la situazione.

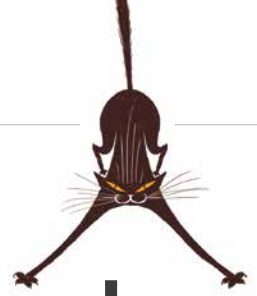
Se l'altra persona ha poco tempo per noi, è bene dimostrare con i fatti che siamo noi a non avere tempo per lei. Se ci tratta come una seconda scelta, è bene farla scendere di diverse posizioni nella lista delle nostre priorità. Se gioca a farci venire l'ansia, è bene mostrarsi calmi e indifferenti alle sue provocazioni.

Non si tratta di fare **giochi di potere** per dimostrare chi è il più forte. Si tratta solo di usare il buonsenso: quello che ci suggerisce di fare ciò che è meglio per noi. E se è vero che il cuore piange per l'amor perduto, l'anima gioisce per ciò che può ritrovare.

Si può perdere una persona importante, ma se ne trova una che vale ancora di più. Noi stessi. ■



Divento "gatto" anch'io!



Perché i gatti sembrano così appagati, così a loro agio con se stessi? Possiamo imparare da loro, noi che siamo così indaffarati, presi da tutti i nostri doveri e talvolta addirittura depressi? Quali elementi della vita felina possiamo introdurre nella nostra, per fare anche noi le fusa di felicità? La sessualità, per esempio.



IL MICIO, MAESTRO DI SEDUZIONE

Sessualità animale e sessualità umana: esiste davvero un abisso tra le due? Sinuoso, magnetico e pieno di fascino, il nostro amico gatto ha qualcosina da insegnare anche a noi umani.



RICONOSCERSI "A NASO"

Durante il periodo degli amori, la lettura che la femmina fa delle tracce feromonalmente deposte dai signori gatti svolge un ruolo predominante. I gatti infatti dedicano una grossa parte del preludio amoroso al flehmen, la captazione degli odori e dei feromoni del potenziale partner. Nelle nostre società invase da profumi artificiali, invece, viene lasciato poco spazio agli odori e al tipo di alchimia che può nascere tra i profumi naturali della pelle, tra i corpi. Condizionati dai media a rispondere a stimoli puramente visivi, dimentichiamo che la sensualità è in primo luogo una questione di tatto, olfatto e gusto. Micio docet!

FATE LA CORTE, NON FATE LA GUERRA

Quando la gatta è in estro e incontra un gruppo di maschi, non si lancia sul primo venuto. Ha inizio una fase di seduzione, durante la quale i maschi le fanno la corte a suon di "concerti" sonori. Proprio così, gatte e gatti non basano unicamente i loro incontri sulla magia dei feromoni o sul caso. I richiami della femmina e la risposta altrettanto sonora del maschio costituiscono dei messaggi chiarissimi. "Ti desidero": i miagolii felini non sono affatto più sottili, ma almeno hanno il merito di inviare al destinatario il messaggio voluto, prima che la tensione sessuale cali.

QUANDO LA FEMMINA DETTA LEGGE

Tra i gatti a fare il primo passo è la femmina. In calore, manifesta per prima la sua disponibilità all'accoppiamento e va incontro ai maschi del suo quartiere. Per di più, alla resa dei conti, dopo che i gatti maschi si sono talvolta battuti per ottenerne i favori, è sempre lei a regnare sovrana. Se rifiuta la decisione è irrevocabile e il maschio se ne va con la coda tra le gambe. Ecco una regola cui i maschi umani, pronti a interpretare qualunque segnale ambiguo come un consenso, potrebbero ispirarsi vantaggiosamente!



FELICE COME IL MIO GATTO
Piccola guida di saggezza felina a uso degli umani

Frédéric Ploton
EURO 10,90

Relazioni sentimentali e armonizzazione familiare:

IN ARRIVO IL QUINTO PASSO



Alberto Mantovani

Consulente e Formatore in Tecniche della Comunicazione, ricercatore degli stati della Co-scienza Umana.



Stefania Muraro

Counselor in Psicointesi, Counselor Olistico Supervisore Trainer e Armonizzatore Familiare Trainer.

Intervista ad Alberto Mantovani e Stefania Muraro, *co-direttori dell'Accademia dell'Essere - Scuola di Counseling Integrata di Verona.*

di ERICA FERRARESE

Avete appena festeggiato la terza ristampa del vostro libro I Quattro Passi per creare una relazione felice. Siete soddisfatti?

Decisamente sì, ma lo siamo ancora di più per gli sviluppi che il libro ha prodotto. Di recente l'abbiamo proposto anche ai coordinatori di reparto dell'Ospedale San Bortolo di Vicenza, nell'ambito di un programma di formazione dedicato alla gestione dello stress e all'armonizzazione dei conflitti: è emerso che la maggior componente dello stress lavorativo è quella "relazionale", causata dalle difficoltà di comunicazione tra colleghi, che spesso affaticano emotivamente gli operatori più dell'attività sanitaria in sé.

Quindi, la vostra metodologia è applicabile anche in ambito aziendale?

L'esperienza lo conferma. La maggior parte dei disagi che le persone ci comunicano quando intraprendono un percorso di Counseling personale è legata a difficoltà relazionali in ambito familiare. È facile comprendere come molto spesso le difficoltà di una coppia, e le relative reazioni emotive, possano influenzare il comportamento anche in ambito professionale. Pertanto, gli stessi principi di armonizzazione familiare possono essere estesi, con una adeguata declinazione dei termini, anche in ambito lavorativo.



I QUATTRO PASSI

Per creare una relazione felice nella coppia, in famiglia e nel lavoro

Euro 11,90

Vogliamo essere amati. In mancanza di ciò, ammirati; in mancanza di ciò, temuti. In mancanza di ciò, odiati e disprezzati. Vogliamo suscitare negli altri qualche sorta di emozione. L'anima trema davanti al vuoto e ha bisogno di un contatto a ogni costo.

Hjalmar Sodenberg

Quali sono secondo voi le cause delle problematiche relazionali?

Come dice il nostro coautore Eugenio Vignali, “in tema di relazioni nasciamo tutti ignoranti e proseguiamo da autodidatti, all’oscuro di quelle poche essenziali ‘istruzioni per l’uso’ che ci aiuterebbero a vivere i nostri rapporti interpersonali con molta più facilità e soddisfazione”. Abbiamo individuato tre cause principali: la difficoltà di comunicazione; la mancata sensibilità ai propri bisogni e alla loro condivisione empatica e il condizionamento della “disapprovazione genitoriale” ricevuta nella nostra infanzia.

Da recenti indagini demoscopiche rileviamo che, nonostante viviamo nella cosiddetta “era della comunicazione”, le difficoltà relazionali tra i partner sembrano essere sempre più in aumento. È questa anche la vostra esperienza di counselor e formatori?

Purtroppo sì. Nelle nostre sedute individuali constatiamo un preoccupante aumento delle difficoltà di relazione tra i partner, manca l’esperienza di dare e ricevere amore anche attraverso la comunicazione. Nella relazione di coppia c’è il pericolo dell’atteggiamento abitudinario, che a lungo andare impedisce che i possibili cambiamenti di ciascuno vengano percepiti e apprezzati. La quotidianità, inoltre, non consente che tra i due soggetti vi sia quello spazio sufficiente affinché le tensioni possano decantare ed essere ridimensionate. Spesso, pur trattando con persone adulte, riscontriamo che la disapprovazione ricevuta durante l’infanzia dai loro genitori ancora oggi influenza il loro livello di percezione di sé, influenzando negativamente sullo stile di relazione con il partner, tendenzialmente difensivo, piuttosto che aperto e accogliente.

Oltre alle problematiche legate alla comunicazione tra i partner, avete evidenziato anche la tematica dei bisogni individuali.

Sì, è un tema molto importante per l’armonizzazione delle relazioni. Per esprimere i propri bisogni è necessario innanzitutto riconoscerli. Sembra ovvio, ma non sempre ne siamo consapevoli. Ogni relazione armonica, specialmente di coppia, è basata sull’accettazione di compromessi virtuosi ed è frutto di un continuo e reciproco adattamento. Ab-

biamo constatato che le persone raramente si fermano per riconoscere i propri bisogni, inoltre tendono a non condiderli con il partner. Ciò è dovuto al retaggio culturale del sacrificio individuale in virtù del mantenimento della relazione di coppia e ancor più al timore di essere considerati egoisti quando osiamo esprimere le nostre esigenze.

Come è possibile superare queste criticità?

Con la consapevolezza e la comunicazione autentica. Molto spesso i partner tendono a rimanere chiusi, seppur involontariamente. È importante divenire consapevoli dell’effetto che la comunicazione disapprovante o giudicante dell’altro esercita su di noi e scegliere (quando ci è possibile) di non reagire sulla stessa frequenza, riportando la relazione alla sua vera finalità: il sostegno reciproco. Questa attitudine può essere estesa anche in altri ambiti affettivi, nei rapporti con i genitori e con i figli.

Come pensate di contribuire alla soluzione delle problematiche comunicative?

Abbiamo ideato il “Quinto Passo”, il proseguimento della metodologia di armonizzazione delle relazioni proposta nel libro *I Quattro Passi*, estesa alle problematiche di equilibrio dei rapporti dell’intero ambito familiare. Non si tratta solo di un libro, ma di una serie di iniziative dedicate a chi desidera ricevere informazioni per una maggior consapevolezza del benessere familiare. È in programmazione anche un Master di formazione per una nuova figura professionale della relazione di aiuto, l’Armonizzatore Familiare.

In che cosa consiste l’operato dell’Armonizzatore Familiare?

È una specializzazione del Counselor, espressamente dedicata alle problematiche familiari. Il suo intervento è orientato a conciliare gli opposti, a ristabilire gli equilibri e a portare chiarezza nei ruoli. È previsto che i partner si incontrino per un confronto sereno delle loro problematiche, per ricercare insieme il superamento delle difficoltà e definire comportamenti virtuosi, idonei a soddisfare i reciproci bisogni. È ovvio che ci deve essere la disponibilità e l’interesse da parte di entrambi i soggetti coinvolti: la comunicazione, e tanto più la relazione, è un gioco a due. ■

Ho-oponopono: goditi la vita!

La realtà che viviamo dipende dal nostro modo di interpretarla, di percepirla. La nostra soddisfazione o insoddisfazione non dipende dall'oggettività di ciò che succede, ma dall'interpretazione soggettiva che ognuno di noi dà a ciò che vive. E questa interpretazione dipende essenzialmente dall'atteggiamento mentale che abbiamo, a sua volta pesantemente influenzato dalle credenze spesso limitanti che alberghiamo.

A cura della REDAZIONE

L'essere umano per lo più ignora di essere un'energia eterna, illimitata e onnipotente e si percepisce invece come un essere finito, debole, limitato (inevitabilmente sbagliato e peccatore, per quanto riguarda noi occidentali).

Il processo di **Ho-oponopono** è sostanzialmente quello che ci permette di cambiare definitivamente binario e di posizionarci stabilmente sulla prospettiva adeguata per creare e vivere il paradiso sulla terra.

Ma attenzione, Ho-oponopono non è una tecnica di elevazione spirituale né uno strumento di ricerca della felicità, di *problem solving* o le cento altre definizioni che ne sono state date.



HO-OPONOPONO
OCCIDENTALE
Percependo la
perfezione
migliore la realtà

Giovanna
Garbuio
EURO 12,90

Ho-oponopono è invece un concetto, un valore, una strada, una **via di consapevolezza**, un vero e proprio modo di vivere che si basa sullo spirito di Aloha, dove con Aloha si intende la più ampia forma e la più ampia manifestazione dell'Amore.

Lo **spirito di Aloha** è l'essere felici insieme agli altri. È basato semplicemente sulla felicità e quindi sull'Amore, sulla consapevolezza che tutto è Amore. Quando siamo felici, espandiamo l'Aloha. Tutta l'evoluzione è basata sulla felicità e sulla gioia, sullo stare bene nel momento in cui si è. Non importa quello che si pensa, qual è il proprio stile di vita, non importa nient'altro che essere felici adesso! Questo è lo spirito di Aloha. ►



Qualunque cosa accade ha un lato di bellezza, qualunque cosa accade è comunque l'emanazione dell'Amore.

La parola Ho-oponopono ha un profondissimo significato, come ogni parola dell'antica lingua hawaiana. La sua traduzione in inglese è "*making right, more right*". Il processo di Ho-oponopono è dunque qualcosa che ci permette semplicemente di "**percepire le cose già a posto**" e da lì modificare tutta la realtà, in quanto si va a modificarne la percezione. Tutte le cose sono già a posto e riuscire a percepirle così ci permette di "migliorarne" l'evoluzione attraverso il livello di energia che emettiamo. Se una cosa accade, quindi, il fatto stesso che sia accaduta è la garanzia che è la migliore e più perfetta che potesse accadere... qualunque essa sia! Il fatto di rendercene conto ci mette nella condizione di emanare energia di altissimo livello, che contribuirà a manifestare una realtà sempre migliore e soprattutto a goderne.

Se cominciamo a percepire la nostra realtà come **la realtà migliore** che possiamo desiderare, come ciò che è perfettamente perfetto per noi, la nostra strada sarà tutta in discesa, anche perché le cose effettivamente cambieranno e cambieranno non perché quelle di prima erano sbagliate, ma perché è diversa la causa che sortisce

l'effetto, cambia il tipo di energia che immettiamo nell'Universo. È la consapevolezza che tutto quello che è sempre il meglio.

Sapere che qualunque cosa accada ha un lato di bellezza, qualunque cosa accada è comunque **l'emanazione dell'Amore** e contiene in sé il riflesso dell'Amore, la scintilla divina di cui tanto si parla, è ciò che ci farà arrivare a vederla e a percepirla.

Ecco perché spesso Aloha, inteso come saluto, viene tradotto "Salute al divino in te".

Più mi allineo alla vibrazione di perfezione dell'Universo, più ne percepirò la **perfezione** e più vedrò e godrò di tutta la bellezza che da questa situazione deriva. Vivendola in questo modo, percependola appunto come perfetta, emanando questo livello di energia, modificherò anche la vibrazione della realtà che attraggo.

Questa è la via per riuscire a manifestare solo situazioni di **gioia** e di **beatitudine**, perché questo è quello che è. La missione dell'uomo sulla terra è quella di essere felice. Nient'altro! ■



COLORA E RILASSATI



GIARDINO
GIAPPONESE
Album antistress
45 tavole da colorare
45 tavole da disegnare
Disegna lo zen
a tavole aperte

EURO 8,90

Andata e ritorno

Il mattino, qui a Fuerteventura, è un momento magico. Il soffio leggero che agita le tende della mia camera non riesce a scacciare le nuvole che si formano durante la notte, rendendo l'aria piuttosto fresca e la temperatura perfetta per dormire fino a tardi. Amo molto questo momento della giornata, per il grande silenzio di cui si può godere solo su un'isola semideserta e perché mi fa rivivere le atmosfere malinconiche delle Hawaii raccontate nelle avventure di un giovane Tom Selleck.

di **FRANCESCO NARMENNI**

Anche se non lo ammetterò mai, per un ragazzo nato in una delle regioni più fredde e nevose d'Italia, quel telefilm ha rappresentato un vero e proprio stile di vita a cui ispirarsi. In fondo al mio cuore so bene che è uno dei motivi per cui, per tutta la vita, ho rincorso **il sogno di vivere in un paradiso tropicale**: svegliarsi con il suono dell'oceano, correre lungo la spiaggia prima che il sole sorga, surfare

e meditare sugli scogli. Non ho scelto di trascorrere parte della mia vita alle Canarie perché in Italia stavo male.

Da quando mi sono licenziato e ho iniziato a vivere delle mie passioni dipendo molto poco dal sistema economico/politico, e l'Italia è un posto meraviglioso dove vivere, se si riesce a trovare il proprio equilibrio. Purtroppo, però, in questo momento storico per molti di noi le



MOLLO TUTTO E VADO ALL'ESTERO
Guida pratica per crearsi una vita migliore in un altro paese

Francesco Narmenni
EURO 10,90





cose stanno diversamente; **non andiamo all'estero per coronare un sogno**, ma per dare seguito a un'esigenza di vita migliore, alla speranza di trovare un impiego che permetta di condurre una vita dignitosa e garantire un futuro ai nostri figli. Moltissimi scappano con in tasca gli ultimi risparmi, speranzosi di trovare fortuna laddove (è stato loro raccontato) c'è ancora crescita e ricchezza economica. Le statistiche tuttavia parlano chiaro: l'85% di chi va all'estero torna in patria entro tre anni. Se pensiamo che solo nel 2015 sono stati 100.000 gli italiani che si sono cancellati dalla nostra anagrafe, significa che 85.000 falliranno nel loro intento e saranno costretti a rimpatriare, spesso a condizioni peggiori di quelle che hanno lasciato.

PERCHÉ ACCADE TUTTO QUESTO?

Storicamente **siamo un popolo di migranti** che ha saputo affrontare viaggi incredibili e stabilirsi quasi in ogni parte del mondo, cosa ci è successo? Perché le persone non riescono più a fuggire e rifarsi una vita? Questa e altre domande sono state il fulcro delle ricerche che ho eseguito negli ultimi anni, mentre analizzavo i paesi più interessanti alla ricerca del luogo giusto dove trasferirmi.

La maggior parte delle persone ha una spiccata tendenza a credere a quanto gli viene riferito da amici o conoscenti e a farsene portavoce, e questa innata "buonafede" alimenta la superficialità con cui si parte in cerca di fortuna. Se un nostro caro amico ci riferisse che in Germania si sta bene e **c'è lavoro per tutti**, tenderemmo a non dubitarne e a farci noi stessi portavoce di un'informazione che non ci curiamo di verificare. Al prossimo aperitivo, se qualcuno parlerà di lavoro, è probabile che interverremo parlando dell'abbondanza di lavoro nel territorio tedesco, anche se non abbiamo mai visto una statistica o parlato con qualcuno che in Germania ci campa. Magari, chi l'ha riferito a sua volta l'ha appreso da un conoscente o da un vecchio articolo letto su una rivista scandalistica, mentre attendeva il suo turno dal dentista.

Questa forma di passaparola alimenta **falsi miti ed è la principale causa del fallimento** di chi si trasferisce all'estero. Nessuno digita l'indirizzo del sito del

Governo tedesco per consultare le statistiche sulla disoccupazione, così come nessuno studia le leggi di un certo paese e i diritti/doveri degli immigrati, eppure questi sarebbero gli unici gesti in grado di salvarci. Accade così che le persone sono profondamente convinte che all'estero sia tutto migliore, che esistano luoghi del mondo dove si vive bene con 300 euro al mese, che ti "regalano" ville in riva al mare, che lo stipendio di un panettiere sia di 2500 euro, che si possa diventare ricchi aprendo una pizzeria o un chiosco sulla spiaggia o che si possa percepire il doppio della pensione italiana.

Nella nostra testa prende forma il sogno di un **paradiso lontano** dove tutto andrà bene e finalmente avremo la meravigliosa vita che ci meritiamo. Ci vogliamo credere, con tutte le nostre forze, tanto da diventare sordi agli avvertimenti di chi ci vuole bene e ciechi di fronte a concetti molto semplici, ad esempio il fatto che anche all'estero non si fidano degli extracomunitari, il che rende tutto più difficile. Per questo torniamo a casa con la coda tra le gambe, perché la realtà è molto diversa da quello che immaginiamo e solo chi affronta questo cambiamento con il giusto grado di studio e pianificazione ne esce vincitore, tanto che, piuttosto che mollare tutto e partire con l'idea che "o la va o la spacca" è molto meglio restare in Italia.

La ricompensa per chi riesce in questa impresa, però, è la più grande che ci possa essere: poter pigiare il tasto "reset" e iniziare da zero **una nuova vita**, poter cancellare quegli sbagli del passato che pensavamo ci avrebbero perseguitato per sempre, rinascere e dimenticare tutto, fondando le basi per un futuro dove c'è ancora spazio per la felicità. ■

FRANCESCO NARMENNI

Fino a qualche anno fa era un comune impiegato. Oggi ha smesso di lavorare e vive tra l'Italia e le isole Canarie. Il suo blog è un punto di riferimento per tutti coloro che intendono cambiare vita.

www.smetteredilavorare.it





SOFFRIRE NON È NECESSARIO

Ho-oponono messo in pratica
di Giovanna Garbuio

Siamo un'energia eterna, illimitata e onnipotente. Ma lo ignoriamo. E soffriamo, insoddisfatti, alla costante ricerca di approvazione, di sicurezza e di controllo. La chiave per la felicità sta invece nella consapevolezza. Non è necessario diventare diversi da quello che siamo. Dobbiamo solo imparare ad amare noi stessi al punto da ritrovarci.

176 pp. - 14x21 - Euro 10,90



AFFINITÀ BESTIALI

Le relazioni umane spiegate
attraverso il corteggiamento
animale
di Jennifer L. Verdolin

I rituali di corteggiamento e accoppiamento tra gli animali riflettono in maniera stupe-

facente molti dei comportamenti che mettiamo inconsciamente in atto nei nostri rapporti interpersonali. Uccelli, api, mammiferi: dall'iniziale attrazione all'accoppiamento, il regno animale ci riserva sempre molte sorprese!

304 pp. - 14x21 - Euro 13,90



LE 12 TAPPE DELLA GUARIGIONE

Il segreto delle guarigioni
eccezionali
di Alain Moenaert

Guarigioni definite eccezionali: miracolo o scienza?

Di fronte a una diagnosi

infausta, i pazienti che hanno attraversato le 12 tappe della guarigione sono riusciti a capovolgere la situazione e a guarire, agendo concretamente sul loro destino e divenendo gli artefici di quella trasformazione che porta dalla malattia alla salute.

224 pp. - 14x21 - Euro 12,90



SOLO LA CRISI CI PUÒ SALVARE

Basta con la follia della crescita!
di Paolo Ermani e Andrea Strozzi

L'attuale declino economico, sociale e religioso rappresenta un'occasione per riscoprire noi stessi. Il nuovo modello sociale nascerà dall'alleanza fra il settore agricolo, la società civile, la microimprenditorialità locale e la finanza etica, per giungere all'affermazione di una realtà socioeconomica fondata sui beni non monetari.

256 pp. - 14x21 - Euro 12,90



LA SIMMETRIA NASCOSTA DELLA TUA DATA DI NASCITA

Scopri il tuo progetto di vita nella
tua data di nascita
Con nuove affermazioni di Louise Hay

Dietro il nostro cammino di vita si cela un complesso disegno mosso da meccanismi

la cui conoscenza ci permetterà di capire i perché di determinate esperienze di vita e a capire il passato per vivere al meglio il futuro. Liberarci da schemi comportamentali ristretti vi aiuterà a portare gioia, vitalità e amore nella nostra vita!

304 pp. - 14x21 - Euro 13,90



DIMMI COME MANGI E TI DIRÒ COME DIMAGRIRE

Trova la dieta giusta per te attraverso 20 profili psicologici
di Florence Solsona-Guillem

Basta con le diete "miracolose" che non portano risultati, con le rinunce, con i rischi per la salute! 20 profili psicologici di donne con problemi di peso ci spiegano le ragioni psicofisiche che ci spingono a preferire tutti quegli alimenti che fino a oggi ci hanno impedito di dimagrire.

256 pp. - 17x22 - Euro 12,90

Poiché questo intero universo è me stessa,
proprio come non posso scartare alcuna
parte del mio corpo considerandola a me
estranea, così non posso trattare nessuno
con sentimento di separazione
o di rifiuto e indifferenza.

Madre Krishnabai
LA GRAZIA DEL GURU





Appunti di

SAGGEZZA

Tiziano Terzani

E IL “TRUCCO DELLA CANDELA”

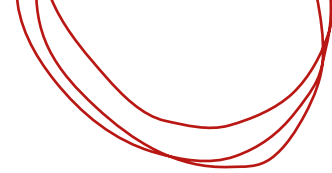
**LA MEDITAZIONE COME VIA DI CONOSCENZA
E DI VERA LIBERTÀ**

La vita di Terzani ha avuto la forza di un destino. I trent'anni vissuti in Asia gli hanno dato la straordinaria capacità di penetrare nel senso della vita, di capire cos'è la modernità, cos'è la vera felicità, ma anche e soprattutto la lucidità di abbandonare idee fisse e preconcetti diffusi.

di **GLORIA GERMANI**

È QUESTO ANCHE IL CASO DELLA MEDITAZIONE.

Sollecitato da un caro amico, Tiziano Terzani aveva frequentato per dieci giorni un corso di meditazione *vipassana* guidato da un ex agente della CIA, John Coleman. Alloggiato in maniera spartana nel cuore delle foreste della Thailandia, aveva rispettato il voto di completo silenzio, insieme agli altri precetti che sono indispensabili per seguire le vie di realizzazione sia buddiste che indu: non mentire, non uccidere, non prendere ciò che non è dato, non avere rapporti sessuali, non prendere intossicanti.



La via per uscire dalla sofferenza sta nel realizzare che niente permane, che tutto passa.

Alla fine, era giunto a praticare e a capire la meditazione. Scrive: “Ce l’avevo fatta. La mente non era più una scimmia che saltava di ramo in ramo. Era lì. Era mia. Fu un grande piacere. Poi sentii le parole di John: ‘Lascia andare... Lascia andare... Non attaccarti a niente... Non desiderare niente. Anche quel piacere di aver dominato la mente, di avere dominato il dolore, andava lasciato andare. [...] Usai la pausa di mezzogiorno per andare a meditare in cima alla cascata. Dopo *anapanaa*, entrai nella pelle, mi persi in una cellula e mi si aprì il vuoto. Mi vennero incontro immagini dorate di volti di gente che conoscevo: mia madre, mio padre, poi degli sconosciuti... e poi bellissimi colori. C’ero arrivato”.¹

L’esperienza di aver imparato a meditare lo rafforzò profondamente in quella che era la sua ipotesi: “*L’esclusiva fede nella scienza* ha tagliato fuori noi occidentali da un interessante bagaglio di conoscenze. Avevamo *imboccato l’autostrada del sapere scientifico*, e avevamo dimenticato tutti gli altri sentieri e che un tempo certo anche noi conoscevamo”.²

La via per uscire dalla sofferenza – dicono le Quattro Nobili Verità espresse dal Buddha – sta nel realizzare che niente permane, che tutto passa. Ma se tutto passa, non ha senso attaccarsi e bramare le cose, e ancor più non ha senso credere nell’individualità, affidarsi

con superbia alla personalità, all’idea di Io sono, Io decido, Io agisco. Dalla consapevolezza dell’impermanenza di tutto deriva un atteggiamento teso ad allargare i confini della nostra coscienza, per abbracciare la percezione che tutto è uno, un atteggiamento di compassione verso tutti gli esseri: non solo uomini ma minerali, piante, animali e verso la loro reciproca interconnessione e delicata armonia.

L’Occidente tuttavia non ha mai veramente contemplato questa posizione filosofica. L’idea regina infatti è sempre stata che esistono “sostanze” che permangono e che la parola-ragione è in grado di afferrarle. Noi pensiamo: “C’è un mondo là fuori e io con la mia ragione sono in grado di conoscerlo e di dominarlo”. È questo il dualismo di base (tra io e mondo, tra mente e materia) con cui concepiamo ogni cosa.

Al contrario, il senso profondo che soggiace all’uso della meditazione o delle pratiche yogiche orientali sta nel riuscire ad avere una mente calma ed equanime. Bisogna imparare a tacitare l’io che, con la sua inarrestabile attività, produce il mondo dell’attrazione e della repulsione, il mondo degli opposti: caldo-freddo, ►





piacere-dolore, antipatia-simpatia, ma anche dio-diavolo, creazione-distruzione, vita-morte. Allora, al di sotto o al di là di quell'io sarà possibile giungere a esperire uno stato dove non ci sono più né desideri né paure, dove si capisce che fuori non c'è nulla da cambiare e si può fare esperienza dell'unica e vera pace.

Terzani ne parla descrivendo colui che aveva scelto come suo maestro, il Vecchio dell'Himalaya, e il metodo che gli aveva insegnato: "il trucco della candela". Il Vecchio non la chiamò mai meditazione: consisteva nell'alzarsi in piena notte e, davanti alla piccola fiamma arancione dall'anima azzurra, osservare "con indifferenza, senza intervenire a cambiarli, a dirigerli, a cacciarli, i ricordi, le immagini, i resti dei sogni. A volte erano solo una o due parole che affioravano nella mente come bolle d'aria dal fondo di uno stagno".³ Questa forma di meditazione è

una variante yogica della meditazione buddista *vipassana*. È chiamata anche la "posizione del testimone" e consiste nel lasciar lavorare la mente quasi per conto suo, mentre il meditante ne diventa il testimone, l'osservatore distaccato. I pensieri vengono trattati come nuvole che attraversano un cielo terso. Racconta Terzani: "Disteso per terra guardo il cielo. Contro l'azzurro si muovono, leggere, delle nuvole. Ne fisso una la seguo, mi ci identifico. Presto divento simile a quella nuvola e come quella nuvola, senza peso, senza pensieri, senza emozioni, senza desideri, senza resistenza, senza direzione, mi lascio andare nell'immenso spazio del cielo. Non ci sono sentieri da seguire, non una mèta da raggiungere. Semplicemente vagare, aleggiare, vuoto come la nuvola. E come la nuvola cambio forma, prendo tante forme, poi divento evanescente, mi sfaccio, scompaio. La nuvola non c'è più. Resta solo la coscienza libera senza legami, una coscienza che si espande".⁴

Terzani, il corrispondente estero, il giornalista internazionale di successo, era giunto al cuore della conoscenza trasmessa dalla filosofia indiana, il non dualismo o Vedanta: "Tutto ciò che nasce muore, tutto ciò che muore rinasce. Solo il Sé, la coscienza pura che non è mai nata, che è fuori dal tempo, resta".⁵ Se Terzani ci ha lasciato un messaggio è proprio questo: oggi occorre una rivoluzione dentro di noi, una rivoluzione del nostro modo di pensare. Bisogna abbandonare la logica newtoniana cartesiana, pensare diversamente a noi stessi, alla nostra identità, alla nostra morte, che è parte essenziale – e non il fallimento – della nostra vita.

Al momento della morte Tiziano Terzani ha potuto raggiungere ciò che in Oriente viene guardato come l'apice di tutta la vita: l'esperienza della liberazione che è al contempo beatitudine e gioia. Libertà e liberazione: queste parole così vicine dischiudono però visioni antitetiche. Il *moksha*,

¹ T. Terzani, *Un Indovino mi disse*, Longanesi, p. 425.

² T. Terzani, *Un Indovino mi disse*, p. 426.

³ T. Terzani, *Un altro giro di giostra*, Longanesi, p. 528.

la liberazione, rappresentata così bene dal sorriso ineffabile del Buddha, costituisce il fine supremo delle culture orientali, ma è completamente diverso dall'idea principe della modernità. L'idea di libertà ci fa concentrare sull'io, su un'idea tutta individuale e circoscritta della personalità e che ci conduce all'illusione di poter decidere, di poter scegliere, di essere noi gli artefici e gli attori di una vita che troppo spesso ci sfugge di mano o ci lascia l'amaro in bocca.

Dopo tre secoli di diffusa libertà, in Occidente questa si è ridotta ormai a scegliere tra mille dentifrici, tra

duecento macchine da comprare o perfino tra venti partner con cui passare le notte, ma sempre di più si accompagna a un senso di insoddisfazione e di perdita di senso. Al contrario quando Terzani ci ha lasciato, il 28 luglio 2004, le ultime parole che ha pronunciato di fronte ai suoi cari attestano che aveva vissuto l'esperienza del "liberato in vita", l'uomo che diventa divino sulla terra, che ha sperimentato il Sé universale (*brahman*) come nucleo e sostanza della propria natura (del proprio *atman*) e ha vissuto il sentimento di pienezza e di gioia, di beatitudine. ■

Prima anch'io vedevo il mondo diviso... diviso. Vedevo me, separato da tutto quello che vedevo. Vedevo me che guardavo me. E poi... è successo qualcosa. Ed è successo che lo vedo tutto unito. Non vedo più la separazione... Prima vedevo il mondo a fette. Vedevo me che vedevo me. Poi è successo qualcosa di molto strano, perché allora non vedevo più separato; vedevo me parte di tutto. E questo è bellissimo, perché improvvisamente ho trovato un altro me. [...] E c'è una cosa bella: quando vedi tutt'uno le cose cambiano immensamente. Perché allora guardi in terra e ti accorgi che è tutt'uno, non c'è un pezzo separato. E la cosa bella quando vedi tutt'uno: ti rendi conto che non ci sono più divisioni. Allora vuol dire che quando guardi i fiori e l'erba, non sono fiori, non sono erba. Sono parte di quella gloriosa bellezza che è la vita. Allora non c'è da chiederci se è minerale, se è vegetale...

Anzi, appena incominci a guardare ti accorgi che è tutt'uno, per cui, guardi la bellezza della terra e vedi l'unità di questa... Allora c'è una bellezza che devi capire.

Si vive senza più attaccamento. Ti metti a guardare e scopri la bellezza del minerale, ma non esclude il vegetale e allora guardi e vedi la bellezza del tutto. E vedi la grande bellezza della terra...

Per cui è come abbracciare prima il minerale e abbracciare...

l'animale e abbracciare l'umanità, perché non c'è differenza.

Abbracci l'umanità. Ti butti in questa bellezza.

[...]

Non c'è più paura.

C'è questo mondo unico.

In cui tu godi del minerale, del vegetale, dell'animale.

E finisci per godere dell'umanità.

Perché sono la stessa cosa.

Non c'è differenza.

E così guardi la terra, il fondo della terra, ed è bello.

Non c'è differenza.

Finisci per abbracciare un altro uomo.⁶

GLORIA GERMANI

Filosofa e scrittrice, Gloria Germani si è dedicata soprattutto al dialogo tra Oriente e Occidente per costruire quella rivoluzione culturale che ci permetterà di fronteggiare le tante crisi che stiamo vivendo. Il suo *Teresa di Calcutta: una mistica tra Oriente e Occidente* è stato pubblicato in varie lingue e nel 2003 Terzani ne ha scritto la prefazione. Tra gli altri suoi lavori: *Tutto è Uno: l'insegnamento dell'Advaita Vedanta*, *Tiziano Terzani: la rivoluzione dentro di noi*, *A Scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, con prefazione del Dalai Lama. È attiva nel movimento per la localizzazione e la decrescita felice, oltre ad essere editrice della collana di film documentari Satya.doc.

⁴ È una delle ultime pagine di Terzani, *Un altro giro di giostra*, p. 573.

⁵ T. Terzani, *Un altro giro di giostra*, pp. 554-5.

⁶ T. Terzani, *La fine è il mio inizio*, Longanesi, pp. 461-463. Riporto queste parole alla fine del mio *Tiziano Terzani, la forza della verità, La biografia intellettuale di un saggio del nostro tempo*, Ed. Il Punto di Incontro, 2015, da cui ho tratto liberamente molte delle presenti riflessioni.



**TIZIANO TERZANI:
LA FORZA DELLA
VERITÀ**

La biografia intellettuale di un saggio dei nostri tempi
Gloria Germani
EURO 11,90

La meditazione camminata

COLTIVARE LA SERENITÀ, PASSO DOPO PASSO

Pensiero dopo pensiero, anche la nostra mente cammina e non è mai nel presente. Ci dimentichiamo del nostro corpo perché siamo spesso assorti in pensieri involontari che generano continue emozioni. Allenarsi per rompere lo schema con cui questi pensieri ci controllano significa ritornare al momento presente, che è sempre a nostra disposizione, come il respiro, che è il nostro amico migliore.

di **CATERINA TURANO**

La **meditazione camminata** è un training mentale, un esercizio meditativo che ci permette di giungere a una visione profonda della natura delle cose. Perché mentre una passeggiata è un'azione che intraprendiamo quando nascono in noi delle preferenze, come il bel tempo, il desiderio di muoversi, il bisogno di aria fresca o l'intenzione di visitare un certo luogo a piedi, il rito della camminata meditativa si realizza nella intenzionalità e nella concentrazione.

Ed ecco che una sosta in un parcheggio a fianco dell'autostrada diventa una splendida occasione per **riposare le mente** e anche un ambiente in genere percepito come poco felice, per esempio un reparto ospedaliero, offre lo stimolo a muovere i pensieri dalla paura della morte alla percezione della vita.



**MEDITAZIONE
CAMMINATA**
Passo dopo passo
Camminare
nell'essere, essere
nel camminare

Volker Winkler
EURO 9,90



Il maestro **Thich Nhat Hanh** lo chiama “il miracolo della presenza mentale”: quell’attenzione consapevole che non solo è in grado di aiutarci a trasformare i ricordi personali in affermazione gioiosa del momento presente, ma può essere per noi un mezzo, uno strumento essenziale per relativizzare nel loro complesso passato e futuro, che sono ancora pensieri.

Quando la mente è in contatto con il **respiro cosciente**, è in contatto anche con il corpo che travalica la mente. La meditazione camminata è una pratica che aiuta a calmarsi, a rilassarsi per dimorare felicemente nel presente. All’inizio può risultare difficile, perché le nostre menti sono sempre in corsa, ma nel tempo, già dai primi passi consapevoli, diventa un’abitudine molto radicata per godersi semplicemente il proprio respiro. Si tratta prima di fermarsi e calmare la mente per poi riacquistare la saggezza del corpo attraverso passi lenti che ci curano dai carichi delle ansie e delle sofferenze quotidiane, perché quando la nostra mente non riesce a smettere di pensare, non possiamo comprendere quanto stanchi ed emotivi possiamo essere.

Nel buddhismo la parola “*apranihita*” significa mancanza di desideri e di scopi, e l’idea è quella di non mettere nulla davanti a noi stessi per rincorrere qualcosa. Questo è lo spirito della medi-►

CATERINA TURANO

Insegna alle scuole superiori, è laureata in cinema e si interessa di video-poesia. Insieme a due ex studenti ha fondato un'etichetta artistica indipendente, la Furious Dolphin (<http://furiousdolphin.tumblr.com>). Il suo tag è Sita Rama. Gestisce con lo stesso avatar una pagina Facebook molto seguita dagli adolescenti, completamente dedicata alla libera espressione e alla documentazione del presente.

"Gli adolescenti sono i più pronti alla verità della poesia perché non hanno soldi, non hanno sogni, non hanno più niente da perdere o guadagnare in questa società. La libertà non è un concetto per loro, è la conquista coraggiosa del presente. Un presente che condividono senza barriere e che li cura dal futuro che gli abbiamo negato".

tazione camminata, in cui si gode del momento senza uno scopo o una destinazione particolare. "Camminare per il gusto di camminare, contando i passi e allargando il piacere delle nostre ispirazioni ed espirazioni fino a rendere i nostri passi maestosi come quelli di una tigre".

Dalla camminata lenta si passa a quella in mezzo alla natura, che porta la meditazione nel mondo ordinario di ogni giorno, fino a rendere confortevole il tempo che ci dedichiamo per **ritrovare la pace** in qualsiasi situazione, anche la più caotica nel rumore e nella confusione della nostra quotidianità, e sempre grazie alla rinnovata comprensione del momento presente. L'ultimo insegnamento, ma anche il più profondo, è la camminata per **abbracciare le proprie emozioni**, che ci riporta alla base del nostro essere, quando invitiamo il nostro dolore a camminare con noi, perché

ci sentiamo pronti ad accogliere le nostre emozioni con calma, dignità e gioia. "I nostri passi possono portarci e portare pace; se sono pacifici, il mondo avrà pace. Se siamo in grado di fare un passo pacifico, allora la pace è possibile".

L'invito dei maestri della camminata meditativa è semplice: si tratta di fare "un primo passo", come spesso capita nella vita quando si decide di lasciare tutto alle spalle, di ricominciare, di andare verso la **realizzazione di un obiettivo** che chiamiamo riuscita o incontro a qualcuno che rappresenta per noi la felicità. Solo l'insegnamento cambia, perché il messaggio non è quello di scegliere una direzione, ma di prendere la decisione di non perdersi e di camminare consapevoli, sperimentando in ogni momento l'idea che la pace che cerchiamo è esattamente al centro del nostro esserci nel mondo. ■



LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE CAMMINATA
Consapevolezza in movimento: la pace in ogni passo. DVD didattico e CD audio con cinque meditazioni guidate

Nguyen Anh-Huong e Thich Nhat Hanh
EURO 18,90

Il sorriso dello sciamaano

I grandi maestri hanno sempre usato le parole soltanto come sostegno provvisorio per indicare l'esperienza reale, hanno sempre usato le parole per oltrepassarle, per suscitare ciò che può nascere dalla pratica e a cui le parole e i concetti possono soltanto approssimarsi. Oggi il narcisismo delle parole fa i conti con il predominio dei mezzi audiovisivi e la semplicità è diventata un obbligo per chi vuole dire qualcosa. Lo richiedono i tempi, i mezzi di comunicazione, le forme psichiche prevalenti. E così, chi ha davvero un insegnamento da trasmettere lo fa con uno stile diretto, basato sull'essenzialità e con l'obiettivo di semplificare ciò che la mente complica.

di **FABRIZIO ANDREELLA**

Tra i libri che hanno questo potere misterioso di riuscire a dire in modo semplice ciò che è e questo dono di aprire lo spazio interiore della semplicità che in noi si era eclissato ci sono quelli di don Miguel Ruiz, sciamano tolteco del lignaggio dei Cavalieri dell'Aquila.

L'uomo è minuto, e forse lo è ancora di più da quando ha subito un grave infarto, è rimasto in coma per nove settimane e, dopo otto anni con un ►

cuore che funzionava troppo poco per evitare costanti sofferenze, ha avuto un trapianto e vive ora con il cuore di una ragazza di vent'anni. La storia di questa esperienza e soprattutto di cosa ha lasciato a don Miguel è espressa nel suo ultimo libro: *L'arte tolteca della vita e della morte*. Un libro che ha l'ardire di comunicare gli insegnamenti più alti attraverso una avvincente e godibilissima confezione narrativa romanzesca, che spinge il lettore a fondere insieme il piacere della lettura e l'assimilazione dell'insegnamento trasmesso.

Nella scioltezza del racconto si trova tutta l'emancipazione dalla gravità che questo messicano ha e offre, e chi lo ha conosciuto sa quanta allegria e pace trasmetta il suo sorriso accogliente, familiare, che ti mette a tuo agio come se lo conoscessi da sempre.

In questo libro vengono ripresi in chiave autobiografica gli insegnamenti che erano stati esposti nei grandi bestseller di Ruiz. In tutti i suoi libri la semplicità espositiva e del messaggio è disarmante. Le difese dell'intelletto narcisista, che giudica come banalità tutto ciò che lo minaccia, cadono a pezzi, perché Ruiz non si perde in giri di parole, non vuole impressionare, non ammicca con l'eleganza dei concetti espressi, ma va dritto al nocciolo dell'esperienza, tanto che mentre si viene avvinti dalla lettura ipnotica si sente anche la voglia di lasciare il libro sul tavolino per sperimentarlo.



Don Miguel Ruiz appartiene a una famiglia di guaritori messicani: sua madre era una nota curandera e il nonno era un *nagual tolteco*. Oggi unisce le moderne conoscenze e l'antica saggezza per guidare le persone al di là della paura e delle credenze che limitano la libertà e l'amore. Don Miguel ritiene che la libertà sia il primo passo nella realizzazione delle profezie degli antichi Toltechi per portare il paradiso sulla terra.

Gli insegnamenti di Ruiz ci fanno vedere una verità lapalissiana ma difficilmente presa sul serio: i comportamenti, le parole e i pensieri, nostri e altrui, che accogliamo nella quotidianità hanno un potere immenso che condiziona le nostre vite. Ignorando questo fatto, sprechiamo una quantità enorme di energia.

Nipote di uno sciamano tolteco e tredicesimo figlio di una *curandera* di Guadalajara stabilitasi a Tijuana, Ruiz afferma con luminosa sicurezza che tutti abbiamo la possibilità di accedere alla nostra felicità creando il nostro mondo. Non c'è infatti una ricetta valida per tutti, ma solo delle regole a cui attenersi per scoprire in sé la propria via. In *L'arte tolteca della vita e della morte* ci fa conoscere la sua vita e i suoi percorsi, i suoi fallimenti e i suoi successi, e ci mostra la via del guerriero tolteco attraverso la sua personale esperienza.

La semplice e gioiosa essenzialità del suo insegnamento si rivela anche nei titoli dei suoi libri, che non sono mai concepiti per attirare l'attenzione ma, casomai, per acquietarla. *L'arte tolteca della vita e della morte*, per esempio, è la descrizione senza fronzoli di ciò che effettivamente il libro offre.

E il suo più grande bestseller, che dal 1997 ha fatto conoscere le pratiche della grande saggezza tolteca, è *I quattro accordi*, un titolo che non è certo un ammiccamento provocante. Eppure è stato tradotto in 38 lingue e ha venduto più di 5 milioni di copie solo negli Stati Uniti. Del resto, il primo dei quattro accordi da prendere con se stessi è: sii impeccabile con la parola. Difficile quindi ipotizzare dei titoli che facciano uso della retorica del marketing per attirare i compratori.

Anche gli esempi che usa per spiegare e illustrare i suoi inse-

gnamenti sono ben lungi dal sorprendere per spettacolarità o grandiosità. Semmai la sorpresa deriva dall'apprendere quanto siamo proprio noi stessi a manipolare la nostra storia con atti che facciamo meccanicamente e a cui non prestiamo nessuna attenzione. È la nostra vita ordinaria, quotidiana, quella che Ruiz ci fa vedere per la prima volta come una palestra per la nostra realizzazione. Nulla di magniloquente, e nemmeno di misticheggiante. Si concentra su comportamenti comuni e banali – il pettegolezzo, il giudizio, l'autocommiserazione – per renderci consapevoli di quanto potere ci sia in noi e nella realtà che creiamo e abitiamo. Senza questa consapevolezza non riusciremmo a comprendere che ogni ricerca veramente profonda e sincera lavora sulla quotidianità, qualunque essa sia. Allora possiamo osservare la realtà senza i veli della complicazione mentale. Nella semplicità si annida una profondità che le complicazioni non sanno esplorare, uno spessore che non conoscono, un'intensità che non riescono a sostenere. Dietro gli elementari accordi che Ruiz ci propone di fare con noi stessi è il presente come unica realtà a emergere. Essi sono: sii impeccabile con la parola, non prendere nulla in modo persona-

La felicità è reale e possibile solo se non dipende dal desiderio.

le, non supporre nulla, fai sempre del tuo meglio. A questi quattro ha poi aggiunto un ultimo accordo (*Il quinto accordo*), essenziale per togliere l'ultimo velo alla realtà: non credere a nessuno, nemmeno a te stesso, ma impara ad ascoltare.

Con frasi semplici che metteranno a dura prova il gusto per la ricercatezza formale, Ruiz punta diritto verso la loro applicabilità e praticabilità. È questo che conta. Che il pettegolezzo, la malignità e le rivalità, vengano sperimentati come divoratori di energia. Che i compromessi, le paure, le responsabilità, i desideri vengano vissuti come limitazioni che ci autoimponiamo e di cui possiamo disfarci in qualsiasi momento.

L'insegnamento tolteco di don Miguel ci invita a sperimentare la vita come un unico grande esercizio di apprendimento, ci invita a imparare facendo, a non autolimitarci e a gioire del potere che scopriamo poco a poco di avere. Ciò che fiorisce da queste pratiche che conducono a un presente

eterno privo di elucubrazioni è l'amore incondizionato come unico amore degno di questo nome. Quando l'amore è incondizionato, quando non dipende dall'essere ricambiato o dalle qualità di chi o di ciò che si ama, allora siamo noi stessi l'amore, siamo noi stessi la gioia ineliminabile. È questo, in fondo, il messaggio di don Miguel Ruiz: la felicità è reale e possibile solo se non dipende dal desiderio, solo se non è una conquista del desiderio ma semmai la sorgente stabile e perenne di ogni incontro con la realtà in eterno movimento. Un messaggio da cui è facile difendersi con gli abituali attrezzi del pensiero critico. Ma che Ruiz, con un sorriso irresistibile, riesce a infilare come un tarlo anche nella mente più legnosa. ■

FABRIZIO ANDREELLA

Fabrizio Andreella è traduttore per la casa editrice. Ha vissuto a Praga, Città del Messico, Monterrey, Madrid e Milano lavorando come direttore creativo, docente universitario, giornalista, saggista, direttore editoriale. Scrive per il quotidiano messicano *La Jornada*. Tra le sue opere: *Il corpo sospeso. I gesti della danza tra codici e simboli* (2012) e *Vidas amuebladas. 12 lentes bifocales para leer la postmodernidad* (2016).



Caro Punto d'Incontro...

In questa zona industriale c'è un hotel dove ho dormito una notte strana e intensa qualche tempo fa, e anche un negozio di trucchi magici fornitissimo, e tanti uffici, capannoni, inferriate. Ma soprattutto c'è la sede del Punto d'Incontro. Da fuori, tra il rigore metallico delle grandi finestre che lasciano sfuggire un po' di luce attraverso le tapparelle, non ci si aspetta la festa di allegria e calore che attende oltre la soglia.

di **CARLO PIZZATI**



TECNOSCIAMANI

Tra spiritualità e tecnologia: viaggio ai confini del mondo per curare un mal di schiena cronico.

Prefazione di
Daria Bignardi

Carlo Pizzati
EURO 13,90

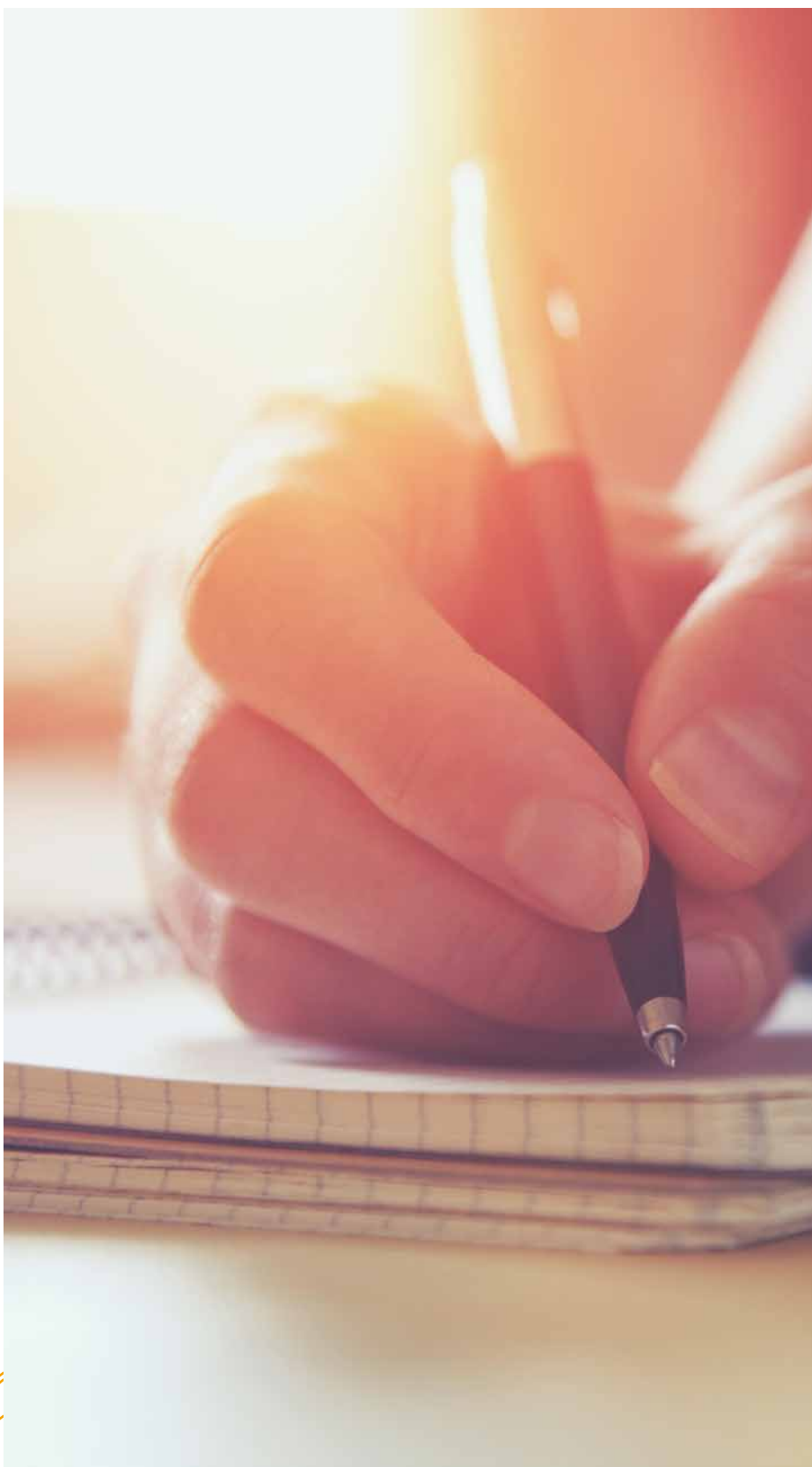
È quel sorriso sereno che sembrano avere in tutti gli uffici, la prima cosa che salta agli occhi, una voglia di scherzare e giocare che davvero sembra stridere con tutto quel cemento e vetro di via Zamenhof. Sarà perché oggi sono venuto qui con mio figlio, che ha 8 anni nel momento di questa visita, il motivo di quest'entusiasmo e amabilità?

Nelle visite successive scoprirò che è semplicemente così, che questo non è un luogo dove la gente si studia reciprocamente in silenzio, dove freme un subbuglio sotterraneo di competitività e lotta repressa. O se è così, sono bravissimi a nascondarlo. E gliene sono, allora, grato.

Ecco Cristina, efficiente e vitale allo stesso tempo, fibra centrale della casa editrice perché nulla le sfugge e ti puoi fidare di ogni cosa faccia e dica, come se ti trovassi nel più sicuro ingranaggio,

garantito da un'equipe austro-elvetica. Solo che Cristina ci aggiunge anche generosità, creatività e capacità di trovare soluzioni originali, propositive e pro-attive di fronte a qualsiasi sorpresa che potresti incontrare nel cammino. E poi ci pennella una battuta finale, per riderci sempre sopra. Ecco invece Patrizia, che danza fuori dalla sua poltroncina e ti prende sotto braccio e ti trascina a fare un giro attraverso i corridoi segreti, oltre la porticina che s'apre invece su una caverna di Ali Babà, zeppa di libri che profumano di fresco, di tutti i colori, di tutti i gusti. Soprattutto per i gusti di mio figlio, che si lascia avviluppare da grandi volumi a copertina rigida in cui si rivelano segreti che ancora non ho capito, antiche leggende, fiabe e misteri che resteranno poi ad arricchire la formazione immaginaria di un bimbo.

Scivoliamo tra gli scaffali, apriamo altre porte, altre "segrete" dove si scopre tutta la ricchezza di questa casa editrice che sembra votata ad aiutare il mondo a vivere meglio, a soffrire di meno, ad aprire gli occhi, a capire di più, soprattutto a cercare di vedere cosa c'è oltre un velo illusorio che può essere quello di una realtà volutamente posticcia e truffaldina, oppure, semplicemente, la tendina colorata che la nostra confusa percezione stende su realtà oggettive che sono in verità migliori di quel che crediamo. Ma forse qui mi sto già perdendo tra gli scaffali del pensiero ed è meglio venirne fuori, perché mio figlio sta ridendo e schernendo Patrizia che ricambia le prese in giro e le barzellette con tutta l'arguzia a disposizione. ►



Non è un caso che un nome così semplice rifletta una realtà così importante, la capacità di trovare un punto dove si incontrino le diversità degli individui.

Se torniamo di là troviamo Enrico, che non è mai distratto quando bisogna rifinire la scelta di un font e gli allineamenti. Anche lui lavora con il sorriso, lo sguardo calmo e intelligente che cerca un'idea, un'ispirazione per una nuova copertina, che resterà poi per il resto della tua vita con te, icona durevole di un momento emozionante: la pubblicazione di quello che hai scritto. Enrico magari sta pensando di innestare l'immagine di una chiavetta USB su un mala o un rosario da meditazione, per raccontare in un colpo solo la relazione tra tecnologia e spiritualità. O sta cercando qualche immagine di antiche rune per comunicare un dialogo misterico e spirituale che risale a tempi pre-razionali. O, con pazienza, sta rispondendo alla mail di un autore che forse preferirebbe un'altra sfumatura di colore, e lo convince che non è necessaria. Intanto Fabrizio mi scrive un messaggio per discutere le sfumature di una parola in inglese, ragionando su come renderla al meglio nella traduzione in italiano, e ci perdiamo felici in una selva di significati e di scoperte.

Di là c'è Renato che con precisione e amorevole cura sta coordinando l'editing di un altro testo, sta cercando con massima diplomazia di stabilire che in effetti è una regola che i nomi stranieri non vanno messi al plurale in italiano. E lo fa con calma, con un tocco lieve, anche lui

con la pazienza che, assieme alla serenità allegra, fanno di questa casa editrice un caso raro.

Qualcuno potrebbe forse sorprendersi nel realizzare quanti anni è durata questa squadra, attraverso chissà quanti cambiamenti e fasi, evoluzioni, sperimentazioni, dialoghi, forse conflitti poi risolti, e quanta vita c'è in questo gruppo con cui lavorare è rinfrancante, diretto, chiaro. Non è un caso che un nome così semplice rifletta una realtà così importante, la capacità di trovare un punto dove si incontrino le diversità degli individui, e che in questo punto l'incontro fluisca bene, con armonia, gestendo le sensibilità degli autori che non riescono a non averle, queste

sensibilità, e gestendo gli inevitabili inceppamenti che possono accadere: un ritardo, un documento che non è arrivato, una consegna, un salone del libro, una fiera dove bisogna di nuovo correre per ricordare al mondo quanta abbondanza di idee, di emozioni, di lavoro ben fatto ci sia come risultato di tutto questo turbinio di attività.

Caro Punto d'Incontro ti scrivo di getto, nel modo più spontaneo e vero possibile: più che altro per dirti quanto mi sei sempre piaciuto, per ricordarti quanto mi hai dato, e credo quanto ci hai dato, come autori, come lettori, come amici fraterni. Caro Punto d'Incontro, sono felice d'averti incontrato. Punto. ■



**CARLO
PIZZATI**

Carlo Pizzati è autore di narrativa e saggistica. Già inviato all'estero per *La Repubblica*, co-autore di *Report*, direttore di Kataweb Spagna, conduttore e autore di *Omnibus* (La 7), direttore di *Virgilio.it*, collaboratore di *Wired* e di *Il Sole 24 Ore*, nel 2000 ha vinto il Prix Leonardo per la migliore inchiesta italiana con il reportage sui cibi transgenici "Il Gene Sfigurato" per *Report* (Rai 3). Nato in Svizzera, cresciuto tra la provincia vicentina e gli Stati Uniti, ha abitato in Messico, in Argentina, a Roma e a Madrid. Attualmente scrive dall'Asia per *La Stampa* e insegna teoria della comunicazione a Chennai, India.



L'IMPORTANZA DI ESSERE STRAORDINARI

DVD + opuscolo
di Wayne Dyer ed Eckhart Tolle

Due tra le personalità di maggior peso spirituale del nostro tempo portano avanti un profondo dialogo di respiro

globale su argomenti che vanno dagli antichi testi filosofici alla moderna cultura pop, affrontando in maniera illuminante questioni di primaria importanza quali "Chi sono io?" o "Qual è il significato della vita?".

DVD 120' + opuscolo 32 pp. - Euro 17,90



IL RESPIRO DELL'ASSOLUTO

Dialoghi con Mooji
di Mooji

Mooji ci invita a guardare noi stessi con occhi diversi, per spingere la nostra mente al di là delle differenze concettuali, verso la pulsante e viva chiarezza dell'Impensabile. Ci invita a mettere in discussione noi stessi e la vita, fino a raggiungere la meta ultima: capire che siamo un tutt'uno con la Verità.
224 pp. - 14x21 - Euro 11,90



MENTE IMMORTALE

La continuità della coscienza, oltre il cervello
di Ervin Laszlo e Anthony Peake

Dalle esperienze di premorte alle informazioni neurosensoriali durante stati alterati di coscienza:

un crescente insieme di prove scientifiche va a sostegno della continuità della coscienza e del fatto che non siamo mortali, bensì continuiamo a esistere anche quando l'esistenza terrena si conclude.

192 pp. - 14x21 - Euro 10,90

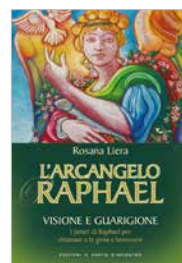


L'ARCANGELO GABRIEL

Purificazione e rinascita
I poteri di Gabriel per scoprire il destino e l'evoluzione spirituale della tua anima
di Rosana Liera

L'arcangelo Gabriel ci svela i misteri dell'incarnazione e della scelta del nostro destino, per renderci pienamente consapevoli del nostro cammino evolutivo e poter così attuare la nostra vocazione spirituale.

160 pp. - 14x21 - Euro



L'OTTAVO SENSO

Attivare l'espansione della coscienza e l'autoguarigione
di Tanja Aeckersberg

Accedere alle nostre doti nascoste per attirare energia e innalzare le nostre vibrazioni cosmiche, maturando una nuova consapevolezza e una rinnovata comprensione dei livelli di energia più elevati. Risvegliare i nostri poteri psichici, manifestando forte e chiaro il potere della luce dentro di noi, ci permette di ottenere salute e felicità!
288 pp. - 14x21 - Euro 15,90



PRIMA DELLA COSCIENZA

Ultime conversazioni con Sri Nisargadatta Maharaj
a cura di Jean Dunn

Nei dialoghi con un grande saggio indiano del XX secolo, Sri Nisargadatta Maharaj, ci viene presentato quello che probabilmente è il più alto livello raggiungibile nell'esprimere l'Assoluto. A chi è pronto ad abbandonare le proprie identificazioni e i propri preconcetti al fine di raggiungere la Verità, le risposte di Maharaj porteranno pace e beatitudine.
220 pp. - 14x21 - Euro 12,90

L'angolo di OLIVIA e OTELLO

UN NUOVO OSPITE IN ARRIVO, COME FARE?

Quando viene il momento di allargare la famiglia pelosa sorgono molti dubbi: diventeranno amici? Come posso aiutarli a conoscersi ed accettarsi? Ricordate: alcune amicizie si instaurano in nanosecondi, altre richiedono settimane o mesi. Purché i due non si azzuffino a sangue, dovrete lasciare a loro il compito di stabilire chi è il capo. Ecco alcuni consigli per fare delle presentazioni in regola, senza ringhi o peli dritti:

1 Prima di scegliere un nuovo amico a quattro zampe, preparategli un alloggio temporaneo in una stanzetta chiusa, preferibilmente un bagno. Collocate sul pavimento le ciotole del cibo e dell'acqua e una lettiera. Lasciate un plaid in cui possa dormire e andate a prendere il nuovo animale.

2 Entrando in casa, tenete nascosto il nuovo arrivato senza muovervi in modo furtivo. Portate l'animale direttamente nel bagno preparato. Non bisogna far sapere al gatto o cane di casa che siete stati voi a far entrare l'intruso; potrebbe vendicarsi!

3 Mettetevi in disparte, lasciando che il vostro amico e il nuovo arrivato abbiano il tempo di conoscersi.

4 Trascorrete del tempo da soli con ciascun animale. Fate in modo che entrambi si sentano speciali.

5 Dopo un giorno o due, chiudete il vostro animale nel bagno per un paio d'ore, lasciando che il nuovo amico esplori ciascuna stanza della casa, per neutralizzare contese territoriali.

6 Prendete un asciugamano umido e strofinatelo sul corpo del nuovo animale. Passate poi l'asciugamano sul corpo del vostro gatto o cane. Contribuirete così a mescolare i due odori e a ridurre l'attrito tra gli animali.

7 Lasciate il nuovo arrivato dentro al trasportino o legato al guinzaglio e portatelo in una stanza più grande permettendo poi al vostro animale di avvicinarsi a lui liberamente.

8 Ricorrete al rafforzamento positivo, porgendo bocconcini di cibo ogniqualvolta aumentate il tempo in cui gli animali stanno a contatto. Premiate sempre prima il vostro gatto o cane, poi il nuovo amico.

9 Permettete agli animali di condividere la stessa stanza solo quando ci siete voi a sorvegliarli, fino a quando non sarete sicuri che vadano d'accordo.

LA MAGIA CORRE IN NOSTRO AIUTO!

Ecco alcune formule per trasformare l'impresa in una passeggiata:

Perché un animale e la sua famiglia d'adozione si trovino bene vicendevolmente:

nome animale + PRÒBAT ET PROBÀTUM EST

Perché un animale riesca ad accettare un nuovo animale in famiglia:

FRÀTREM + nome/i animale/i già presente/i in casa + ACCÌPIO + nome nuovo animale

Per rendere accettabile un nuovo ambiente a un gatto:

FÈLES CÒMMODE IN NÒVO LÒCO



50 SEMPLICI
COCCOLE PER
FAR FELICE IL
TUO CANE

Arden Moore
EURO 7,90



50 SEMPLICI
COCCOLE PER
FAR FELICE IL
TUO GATTO

Arden Moore
EURO 7,90



PAROLE MA-
GICHE PER GLI
ANIMALI
Formule e incanti per il loro benessere
Cristiano Tenca
EURO 12,90

#IOASCOLTORADIOVEG.IT



PERCHÈ MI VOGLIONO BENE

www.radioveg.it

Siamo nati per testimoniare che un altro modo di vivere è davvero possibile. Un mondo senza violenza nei confronti degli animali, un mondo dove il cibo profuma di buono, è a colori e nasce nel rispetto della natura.

Radio Veg.it è lo spazio giusto per parlare di tutto questo: di animali, di cibo naturale, del benessere del pianeta e di storie Veg. **Le storie che amiamo di più.**

Buon ascolto!



RADIO**VEG**.it

Per gli animali, per il pianeta, per te.

Liberi di Leggere

30 anni insieme

Editore

Edizioni Il Punto d'Incontro,
via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel.
0444239189, fax 0444239266,
www.edizionilpuntodincontro.it

Stampa

Tipografia CTO, Via Corbetta 9,
Vicenza

La redazione

Sergio Peterlini, Renato Camerani, Cristina Levi, Patrizia Saterini, Ilaria Dal Brun, Silvia Brugnaro, Luca Borriero, Enrico Bolcato, Arianna Bianchi, Stefania Scablabin, Giordano Berno, Fausto Trevisan, Caterina Gallizioli.

Hanno collaborato

(in ordine di apparizione):

Francesca Gregori, Maria Alessandra Tosatti, Marco Pizzuti, Manuela Celli, Alberto Mantovani, Stefania Muraro, Erica Ferrarese, Francesco Narmenni, Gloria Germani, Caterina Turano, Fabrizio Andreella, Carlo Pizzati.

Foto

Immagini tratte da Shutterstock: p. 6 © tomertu, photoplotnikov; p. 11 © My Good Images; p. 12, 13 © Alena Haurlyk, Ksenija Ok; p. 14, 15 © g-stockstudio, Subbotina Anna, Amallia Eka, Nikiparonak; p. 16 © Melica, Yana Alisovna; p. 18, 19 © Natykach Nataliia; p. 20 © gpointstudio; p. 23 © AlexRoz; p. 24, 25 © Maridav, 2M media; p. 26 © MNStudio, Blinka; p. 29 © marinatakano; p. 34, 35 © nuvolanevicata; p. 36, 37 © sivilla; p. 41 © Kitja-Kitja; p. 42 © Maridav; p. 44, 45 © holbox, Marish; p. 49 © Mark Eastment; p. 50 © Blazej Lyjak; p. 52, 53 © soft_light; p. 54 © Anna Jurkowska; p. 59 © A. and I. Kruk; p. 62 © spirins, hoyou. Immagini p. 18-19 Francesca Gregori, The Mindful Tomato, Vegan, Marie Lafôret; p. 24 Il manuale del feng shui, Wu Xing; p. 37 Felice come il mio gatto, Lucille Gomez; p. 43 Giardino giapponese; p. 48 Dario Orlandi; p. 55-56 miguelruiz.com.

Copertina

Immagini tratte da Shutterstock: © Thomas Bethge, Mladen Mitrinovic, Tim Masters.

www.liberidileggere.com
redazione@liberidileggere.com

ISBN 978-88-6820-336-8

Questa pubblicazione non rappresenta una testata giornalistica, in quanto priva di periodicità.

Arianna



Stefy

Ilaria



Luca

Cri

Sergio



Rena

Patty



Fausto



Silvia

Gio

Enri



Kety

KRIPA

VENEZIA

NATURAL AND PERFORMING
MAKE-UP

FINO AL 100% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE.
NEL TOTALE RISPETTO DELLA TUA PELLE
E DI CIÒ CHE TI CIRCONDA.

0%

0% SILICONI, 0% PARABENI, 0% FENOSSIETANOLO,
0% OLI MINERALI, 0% PARAFFINA, 0% TEA, 0% ALCOOL,
0% ETOSSILATI, 0% NANOMATERIALI,
0% INGREDIENTI DI ORIGINE ANIMALE, 0% PROFUMI.

TESTATO A NICHEL, CROMO, COBALTO, ARSENICO, CADMIO, MERCURIO, PIOMBO.
DERMATOLOGICAMENTE E OFTALMOLOGICAMENTE TESTATI.

kripa.it





Un libro è

Un libro è un oggetto praticamente perfetto, senza limiti di tempo, spazio, colore.

Un libro può essere letto con tutti i sensi, toccato, odorato.

Un libro può essere la relazione intima più forte, bella o violenta che possiamo avere.

Può essere un amico, un amante, un maestro, un nemico, uno specchio, un terapeuta, un compagno di viaggio fedele.

Un libro può metterci in crisi, può farci imparare, emozionare, soffrire, godere, impaurire.

Può portarci al margine della nostra comprensione e farci superare i nostri limiti.

Un libro può essere donato, prestato, riletto, scambiato.

Un libro profuma di carta, fa sognare lo sguardo, apre la mente, incanta le mani e il cuore.

Un libro ci aspetta la sera senza chiedere niente, solo di invaderci con le sue parole e farle scorrere nelle nostre sinapsi.

Ci chiede solo di attraversare il ponte e lasciarci portare di Là, qualsiasi Là ci piaccia, qualsiasi Là immaginiamo di trovare.

Questo incensiere di sentimenti e sensazioni mi ha permesso di tenere stretto lo stupore del mio primo libro, letto da bambina grazie a un'amichetta cui sarò sempre grata.

Quest'atmosfera interiore ha reso vivo ogni momento: curiosare, scegliere e pubblicare per offrire agli altri quello che ha emozionato me e i miei compagni d'avventura.

copia omaggio

978-88-6820-336-8



9 788868 203368

Cristina Levi