

Indice

- 11 *Introduzione*
- 15 1 Le disarmonie dell'anima
Cavie da appartamento, 17 – Un problema semplice, 20
– Ovvio, ma non troppo, 24 – Circonferenza (salva)
vita, 26 – L'omeostasi del sistema dei consumi, 29 – Cibo
ultraprocessed, a tutti i livelli, 31 – Saturati dallo stress, 33
– Un orizzonte preoccupante, 36
- 37 2 I codici del grasso corporeo
Cosa rappresenta il grasso in eccesso?, 40 – Accumulare
grasso come sedativo di aggressività e impulsi distruttivi, 40
– Accumulare grasso per aumentare la sensazione di spazio
vitale, visibilità, importanza, 41 – Accumulare grasso
come espressione del peso di maggiori responsabilità, 42
– Accumulare grasso come scialuppa di salvataggio, 43 –
Accumulare grasso come surrogato di forza e coraggio, 43
– Accumulare grasso come espressione di sostegno, guida,
nutrimento e appoggio, affidabilità, 43 – Accumulare
grasso come compensazione della figura della madre, 44
– Accumulare grasso come meccanismo di protezione, 45
– Accumulare grasso come meccanismo di compensazione
della fedeltà, 46 – Accumulare grasso come meccanismo
di compensazione al "vuoto che pesa", 46 – Accumulare
grasso come meccanismo di compensazione degli impulsi
sessuali, 48 – Accumulare grasso per essere compatiti
e aiutati, 48 – Accumulare grasso come meccanismo di
solidarietà, 48

- 51 3 La leggerezza come forma di intelligenza
Intelligenza mentale, 52 – Intelligenza biologica, 52 –
Intelligenza emotiva, 53 – Intelligenza artificiale, 58 –
Intelligenza spirituale, 68
- 73 4 Catarsi
Un minuto che dura una vita, 73 – Sguardo polare o
unitario, 75 – Riscrivere il proprio passato: come
alleggerire i ricordi traumatici e le esperienze dolorose, 77
– Il potere del perdono, 81 – Accettazione: la grande
liberatrice, 87 – Il dono dell'autocompassione, 88 – Il potere
dell'entusiasmo, 90 – Seguire la propria vocazione, 91
- 93 5 Grham mokṣa: la leggerezza dello spazio
Una casa cosmica, 94 – Architetture interiori, 95 – Dal
focolare alla televisione, 96 – Casa, specchio della vita
e del corpo, 97 – L'architettura del benessere, 99 – Chili
su di noi, chili attorno a noi, 100 – Conoscere il disturbo
da accumulo: strumento di leggerezza e libertà, 103 –
La mancanza di autostima e le carenze affettive, 105 –
Esposizione e protezione, 107 – Peso come ancora di
stabilità contro il vento del cambiamento, 108 – Qual è
la soluzione?, 111 – Che cos'è il decluttering, come può
aiutarci a riconquistare leggerezza, libertà e forza?, 112 –
Come fare decluttering?, 114 – Decluttering in corsia, 117
– Pulizie domestiche: occasione di consapevolezza, 120 –
Il sacro vuoto, 124 – Simbologia del trasloco, 125
- 129 6 Il giorno perfetto
La via della ritualità, 130 – Sapersi svegliare: la sostenibile
leggerezza del mattino, 132 – Scrivere i sogni: un ponte fra
due mondi, 133 – Sapersi alzare, 135 – Acqua: purificazione
gentile, 138
- 147 7 Mettere le ali all'anima
La scienza dell'invisibile, 148 – Meditare fa bene: le
prove, 150 – I meccanismi benefici della meditazione, 152
– Un dono per il cuore, 154 – La meditazione prolunga
la vita delle cellule, 156 – Uno strumento contro il
cancro, 157 – Meditazione: buona anche per il cervello, 159
– Sintonizzarsi con l'intelligenza della vita, 160 – Il potere
della preghiera: intrappolare il divino, 161 – Osservare

- non è contemplare, 164 – La preghiera della gioia, 166 – Riflessione sulla verità, 167 – Il miele della gratitudine, 169 – Riflessione sulla fiducia fondamentale, 169 – I tre cervelli, 172 – Una preghiera trasversale alla vita, 176 – Preghiera come radice dell'uomo, 176 – Il ritmo sacro della vita, 180 – Simbolismo del dono, 182 – Come pregare per liberarsi da ogni peso, 184 – Il luogo della preghiera, 186
- 189 8 La cura del bosco
 L'organismo bosco, dove vita e morte lavorano a un progetto comune, 190 – Il senso delle foglie cadute, 191 – La funzione vitale di ciò che muore, 192 – Dominanti, dominati e sottomessi, 192 – Fuga dall'ombra o fame di luce?, 194 – La pazienza dei dominati, 195 – I sottomessi, 196 – Cenobiti o eremiti?, 197 – Quando il nostro mondo gela, 198 – Non siamo soli: sperimentare la connessione con gli altri regni, 199
- 201 9 Il processo del nutrimento
 Una vita a dieta, una vita difficile (ovvero come il PIL si impenna), 201 – I pregiudizi sono tossici: come difendersi, 202 – Le tre auree linee guida, 207 – Come scegliere il cibo, 208 – Quando mangiare, 215 – Quanto mangiare, 217 – Il corretto masticare, 219 – Il peso delle proteine, 222 – Yin e yang, le energie della vita, 224 – Il gusto della leggerezza, 226 – Zenzero, compagno di leggerezza, 228 – E per il peso dell'anima?, 230 – Zen ai fornelli, 232 – Cucinare come specchio interiore, 237
- 241 10 Le ricette della leggerezza
- 249 11 *Conclusioni*
 Esperienze, 251
- 261 *Appendice - Storia di un modello culturale*
 Venere extralarge: l'icona della donna preistorica, 262 – L'eleganza filiforme dell'antico Egitto, 263 – La bellezza "classica", 264 – Il (sovrap)peso del potere, 267 – La demonizzazione del grasso e l'elogio del magro, 268 – Rinascimento: ritorno all'età dell'oro, 270 – La rivoluzione della rivoluzione, 273 – L'Ottocento: un secolo di transizione, 274 – La corsa inarrestabile della rivoluzione

industriale, 276 – Il periodo bellico e postbellico, 277 –
L'austerità del regime, 278 – Le privazioni della guerra, 281
– La visione della salute pubblica in fascismo e nazismo, 282
– Il modello comunista, 284 – L'orizzonte americano: seme
della globalizzazione del cibo, 286 – Le basi dell'obesità
contemporanea, 287 – Una leggerezza pesante, 292 –
Elevarsi oltre le convenzioni, 293

297	<i>Glossario della leggerezza</i>
304	<i>Note e referenze</i>
315	<i>Ringraziamenti</i>
317	<i>Biografie degli autori</i>