

# 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>