

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 S. € 2,20 CH. € 2,10 P. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. € 3,40 CHT. € 3,00 UK. £ 2,90 S. \$ 45 P. mercoledì 08/12/2021

solo
1€

F

N.50 SETTIMANALE 14.12.2021

**DONNE
CORAGGIOSE
IL MIO BAMBINO
DI CRISTALLO**

**Speciale
montagna**

- * LE METE PIÙ SICURE
- * LA MODA DA NEVE
- * UNO CHALET A CASA TUA

MICAEALA

Ramazzotti

QUANDO
TUO MARITO
TI GUARDA
DAVVERO

**Charlotte
Gainsbourg**

QUANDO
TUA MADRE
È PIÙ SEXY
DITE

**Gianna
Nannini**

QUANDO
TUO PADRE
TI PARLA
DI SESSO

**CASO
FERRAGNEZ**

LA TERAPIA
DI COPPIA
PUÒ ESSERE
UN REALITY?

VOGLIA DI FELICITÀ

- * I PROFUMI CHE REGALANO PENSIERI POSITIVI
- * A LEZIONE DAL COACH DELLA SERENITÀ
- * IL NUOVO SENSO DELLA VITA (FUORI DAL LAVORO)

SECONDO UMBERTO GALIMBERTI

ISSN 2280 773X

10050 >



9 772280 773004



CAIRO EDITORE



Eckhart Tolle, uno dei coach più seguiti al mondo, è pronto a spiegarci come riuscire a cogliere il bello in ogni minuto della nostra vita durante una serie di “lezioni” che saranno presto online. E che *F* qui vi racconta in anteprima

di *Elisabetta Colangelo*

LA FELICITÀ E ADESSO

VIENE SUBITO DOPO PAPA FRANCESCO, il Dalai Lama e il movimento per i diritti degli afroamericani Black Lives Matter. Secondo la libreria esoterica londinese Watkins Books, il coach tedesco Eckhart Tolle è il quarto influencer spirituale più seguito al mondo. Divenuto celebre con il libro di fine Anni '90 *Il potere di adesso*, Tolle, che oggi vive in Canada con moglie e figlia, annovera tra i suoi estimatori Oprah Winfrey, l'attore Jim Carrey, le popstar Annie Lennox e Katy Perry.

A renderlo speciale, anche la sua storia personale: nel libro, Tolle racconta di aver vissuto fino ai 30 anni «in uno stato perenne di ansia e depressione» e spiega poi di aver raggiunto la pace dissolvendo il proprio io. Dopo qualche anno trascorso come moderno asceta, a contemplare il mondo ricco di beatitudine, ma con il frigo vuoto, si è trasformato in un accreditato maestro spirituale che conquista per la sua semplicità, l'entusiasmo e non da ultimo un certo senso dello humour.

BENESSERE PSICOLOGIA

Lo aspettavamo in Italia per la prima volta in un evento live che è stato cancellato a causa della pandemia e sostituito dal video-seminario *Manifestazione consapevole*. Debutterà online il 9 dicembre per 8 settimane, preceduto da alcune brevi masterclass gratuite (mylife.it). In pratica, una sorta di compendio della sua filosofia, che lo vede come guida insieme alla moglie Kim Eng. Ecco, in anteprima, di cosa parlerà Tolle.

NON TUTTO IL MALE...

Tolle ne è certo: il periodo difficile che abbiamo vissuto e dal quale ancora non siamo usciti può diventare un'opportunità per dare una svolta positiva alla nostra vita. Perché quando siamo in difficoltà, attingiamo alle risorse più profonde, quelle che nemmeno immaginavamo di avere. «Ogni volta che affrontiamo un'avversità estrema, si presenta anche un'opportunità: quella di entrare in uno stato di consapevolezza più profondo, che può aiutarci a vivere con maestria», conferma il coach. Ma che cosa vuol dire vivere con maestria? D'istinto potremo pensare che si tratti di impegnarci al massimo per realizzare i nostri sogni nel cassetto: il corso di scrittura creativa, l'abolizione del nero dal nostro guardaroba, la creazione di un giardino zen davanti a casa e chi più ne ha più ne metta. Eppure, basta elencarle queste piacevoli attività che si prova un po' di fatica e il nostro respiro si accorcia, fateci caso. In effetti Tolle ci libera dal paradigma "sarai felice solo quando..." e va nella direzione opposta e contraria. Puoi essere felice qui, ora, adesso. Perché per creare una vita che ci soddisfi pienamente «non basta

"fare", dobbiamo soprattutto avere una grande consapevolezza del nostro "essere"», spiega il maestro. Cioè abbiamo bisogno di stabilire uno scambio equilibrato tra le attività in cui siamo impegnati tutti i giorni, il lavoro, la famiglia, gli amici, e il nostro io più intimo e profondo.

RESPIRO BATTE PENSIERI

Per creare la connessione con l'essere, dice Tolle, «è necessario sospendere il pensiero, che ci intrappola nel "fare", ostacola il dispiegarsi della consapevolezza». E consiglia di cominciare con qualche semplice esercizio da ripetere tutti i giorni. Per esempio attraverso la respirazione. «Durante la giornata, cerca il più possibile di trovare brevi momenti in cui non pensi. Potresti associarli al respiro. Ossia, ispiri ed espiri, consapevole dell'aria che entra, scorre nel tuo corpo ed esce. Sei in uno spazio vuoto, uno spazio interiore di presenza e vigile calma. In quello spazio c'è un potere immenso». Perché questo spazio cresca puoi provare con un secondo respiro, poi con un terzo, un quarto. Ben presto ti accorgerai che la mente si distrae e i pensieri sono tornati. Stai tranquilla, è la nostra mente che funziona così. Non farti fregare dalla trappola del "non sono capace". Se hai voglia, torna all'aria che entra e all'aria che esce. Il respiro è sempre lì, sempre presente. Un alleato portatile per tornare al momento presente e al potere di adesso.

FAI UNA COSA SINO IN FONDO

Un altro esercizio suggerito da Tolle prevede di dedicare piena attenzione a una attività abituale calandovici dentro fino in fondo. «Per esempio, tutte le volte che scendi o sali le scale di casa fai attenzione a ogni gradino, a ogni movimento, persino al tuo respiro, sii totalmente presente». È una pratica zen e puoi ripeterla più volte al

giorno con mille attività. Anche quando lavi i piatti e ti soffermi sul profumo del sapone o sull'acqua calda. Rallenta. Respira. È un momento di vita perfetta, non c'è bisogno di altro, non devi andare da nessuna parte. «C'è un solo criterio con cui misurare la tua riuscita in questa pratica: il livello di pace che senti. Perché il passo più importante nella strada verso la consapevolezza è imparare a non identificarsi con la propria mente», precisa Eckhart Tolle.

PROVA LA MEDITAZIONE

Praticandola si vive meglio. Più intensamente. Si riconoscono le emozioni. Non ci si fa intrappolare dalla rabbia, si impara a essere grati alla vita. I modi per farlo sono tantissimi: dalle app gratuite alle riuscitissime guide di Headspace su Netflix, realizzate dall'ex monaco buddista Andy Puddicombe. Eckhart Tolle suggerisce di sdraiarsi a occhi chiusi facendo scorrere l'attenzione attraverso il corpo come un'onda dai piedi alla testa e viceversa, percependo poi sé stessi come un unico campo di energia. Contattare il proprio io profondo, connetterci all'"essere", sottolinea Tolle, è la condizione per arrivare ad attingere a «un'immensa intelligenza non concettuale che è oltre il pensiero». Qualcuno la chiama intuizione, altri illuminazione, altri ancora Dio. «C'è, a questo riguardo, una storia su Gesù, che un giorno fu invitato a pranzo da due sorelle, Marta e Maria. Maria era ai suoi piedi e lo ascoltava rapita. Marta invece era occupata a preparare il pranzo, e cominciò ad arrabbiarsi con la sorella. Andò da Gesù a lamentarsene: "Perché non dici a mia sorella che dovrebbe aiutarmi?". Gesù le rispose: "Marta, ti stai preoccupando di molte cose. Ma solo una è veramente necessaria. E Maria ha scelto quella cosa". Gesù stava dicendo che lo stato di connessione con l'"essere" è primario. Tutto il resto, tutto il "fare", è secondario. Tuttavia, bisogna essere sia Marta che Maria per vivere una vita produttiva, equilibrata e sensata».



DA LEGGERE

ECKHART TOLLE, 73, È IL SUO BEST SELLER (10 MILIONI DI COPIE NEL MONDO) IL POTERE DI ADESSO (MY LIFE, 16,50 EURO), UN VIAGGIO SPIRITUALE ALLA RICERCA DEL SENSO DELLA VITA.

