

Dalla creatrice del progetto di ricerca interiore @spazio_celeste

CELESTE VALENTI

NELLE COSE PIÙ PICCOLE

Pratiche di āyurveda per la vita quotidiana



BUR
Rizzoli

BUR
Rizzoli

CELESTE VALENTI
NELLE COSE
PIÙ PICCOLE

Pratiche di āyurveda per la vita quotidiana

Publiccato per:

BUR
Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN: 978-88-17-20077-6

Prima edizione BUR Varia: maggio 2026

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano
Progetto grafico: Cristina Orisio / studio pym

Illustrazioni a pp. 37, 38, 39, 195, 235, 238, 239: Cristina Orisio / studio pym.
Illustrazioni a pp. 11, 12, 18, 23, 24, 34, 48, 52, 247, 248: @design222 / Freepik.
Illustrazioni a pp. 21, 30, 33, 44, 47, 51, 105, 123, 141, 149, 167, 177, 197, 215, 232, 244, 251: @Alisles / Freepik. Illustrazioni a pp. 57, 58, 62: @abybak / Freepik. Illustrazioni a pp. 78, 79, 81, 84, 88, 91, 93, 97, 99, 102, 153, 168, 169, 172, 173, 178, 180, 182, 187, 190, 193, 200, 201, 216, 217, 219, 221, 224, 226, 228, 233, 235 (basso), 240, 252: @great.vector / Freepik. Illustrazioni a pp. 108, 109, 124, 127, 130, 133, 135, 138, 142, 144, 146: @aksol / Freepik.

È vietato qualsiasi utilizzo dell'opera non espressamente autorizzato, inclusi l'estrazione di testo e dati (text and data mining) e l'uso per finalità di alimentazione di sistemi di intelligenza artificiale.

L'uso non autorizzato costituisce violazione dei diritti dell'autore e dell'editore e comporta responsabilità ai sensi della Legge n. 633/1941 e successive modifiche.

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 /RizzoliLibri

 @rizzolilibri

 @rizzolilibri

NELLE COSE
PIÙ PICCOLE

In questo libro ho scelto di adottare per i termini sanscriti la trascrizione IAST (International Alphabet of Sanskrit Transliteration), lo standard comunemente utilizzato negli studi accademici. Questa scelta è pensata per evitare le ambiguità che possono derivare da trascrizioni semplificate e per agevolare il lettore che desideri approfondire i temi trattati consultando le fonti.

L'āyurveda, protagonista delle pagine che ti aspettano, è un sistema di pensiero complesso, che richiederebbe più di una vita per essere compreso e vissuto. Questo libro non intende “insegnarti qualcosa” di questo universo. Il piccolo obiettivo che si propone è incuriosirti, stimolarti a osservare il mondo e i suoi processi con occhi attenti, suscitare in te il desiderio di incontrare la saggezza di quei maestri che hanno sfiorato davvero “la scienza della vita”, a cui sono immensamente grata.

*A Cora, bambina della primavera,
alle tue stagioni.*

Indice

INTRODUZIONE

Come nasce un fiore	13
Come nasce un libro sull'āyurveda.....	15
Qualche avvertenza per accostarti in modo adeguato alle pratiche di questo libro	19

LA TRAMA E L'ORDITO DELL'ĀYURVEDA

Coordinate per orientarsi in un mondo nuovo	25
La saggia signora e la ballerina: l'origine di tutte le cose	27
Il chicco di riso e la luna: l'unità di tutte le cose	31
Dalle realtà del mondo agli elementi dell'āyurveda	35
Le corde del mondo e il legame con l'ambiente	41
I tre inviti dell'āyurveda	45
Sentire le stagioni: la chiave del ben-essere quotidiano	49
Una bussola per il tuo viaggio	53