

# Gathered

*L'arte dell'unificazione interiore*

JAWAD YOUSOFI



# Gathered

*L'arte dell'unificazione interiore*

---

JAWAD YOUSOFI

*All'essere umani,  
e a ogni suo frammento disperso  
che ritrova la via di casa.*

---

# La dispersione



## La dispersione

A un certo punto del cammino, ci siamo dispersi.

Non tutto in una volta.

Un pezzo se n'è andato la prima volta che ci hanno detto  
di essere qualcun altro.

Un altro è rimasto in una stanza dove non siamo più  
tornati.

Un altro corre ancora,  
per raggiungere un giorno che è già finito.



Il corpo è qui.

La mente è nel domani.

Il cuore è nell'ieri.

E lo spirito aspetta in un luogo quieto,  
chiedendosi quando torneremo a casa.

Lo chiamiamo avere da fare.

Lo chiamiamo normalità.

Ma tu lo senti.

La stanchezza che il sonno non guarisce.

Il rumore che non tace mai del tutto.

La sensazione di vivere accanto alla tua vita,  
non dentro.

Questo piccolo libro non parla di diventare una persona  
nuova.



Non manca nulla.

Non serve aggiungere niente.

Parla di raccogliere ciò che è già tuo.

Pezzo dopo pezzo.

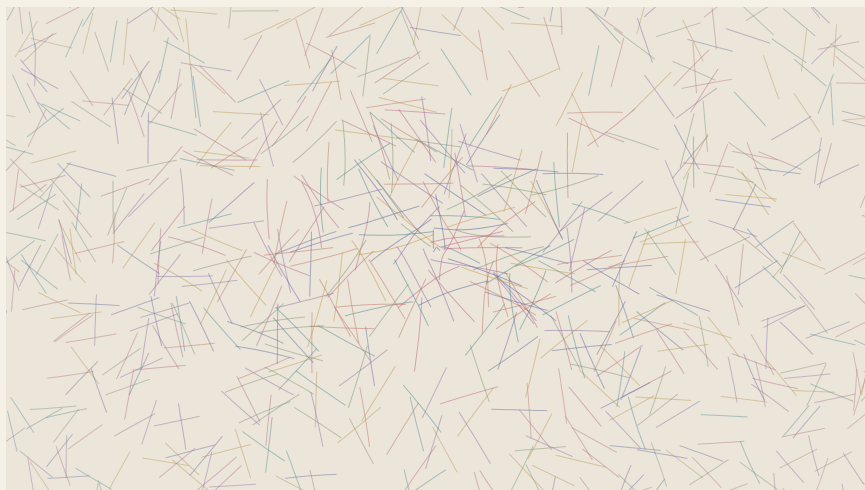
Respiro dopo respiro.

Di nuovo, uno.

*Pausa: Dove sei adesso, e dov'è il resto di te?*

U N O

# I pezzi



## Uno · I pezzi

Non siamo mai stati spezzati.  
Solo dispersi.

Spezzato vuol dire che qualcosa è perduto.  
Disperso vuol dire che c'è ancora tutto,  
solo non nello stesso posto.

Alcuni pezzi li abbiamo nascosti.  
Le lacrime che, ci dicevano, erano troppe.  
La risata troppo forte.  
Il sogno che sembrava troppo grande.



Alcuni pezzi li abbiamo ceduti.  
A ogni voce che ci diceva chi essere.  
Al lavoro che prendeva più di quanto restituisse.  
A pesi che non toccava mai a noi portare.

E alcuni pezzi si sono semplicemente allontanati  
mentre guardavamo altrove.

Non sono scomparsi.  
Stanno aspettando.

Il primo passo verso casa  
è accorgerti che non sei qui per intero.



Nessuna colpa.

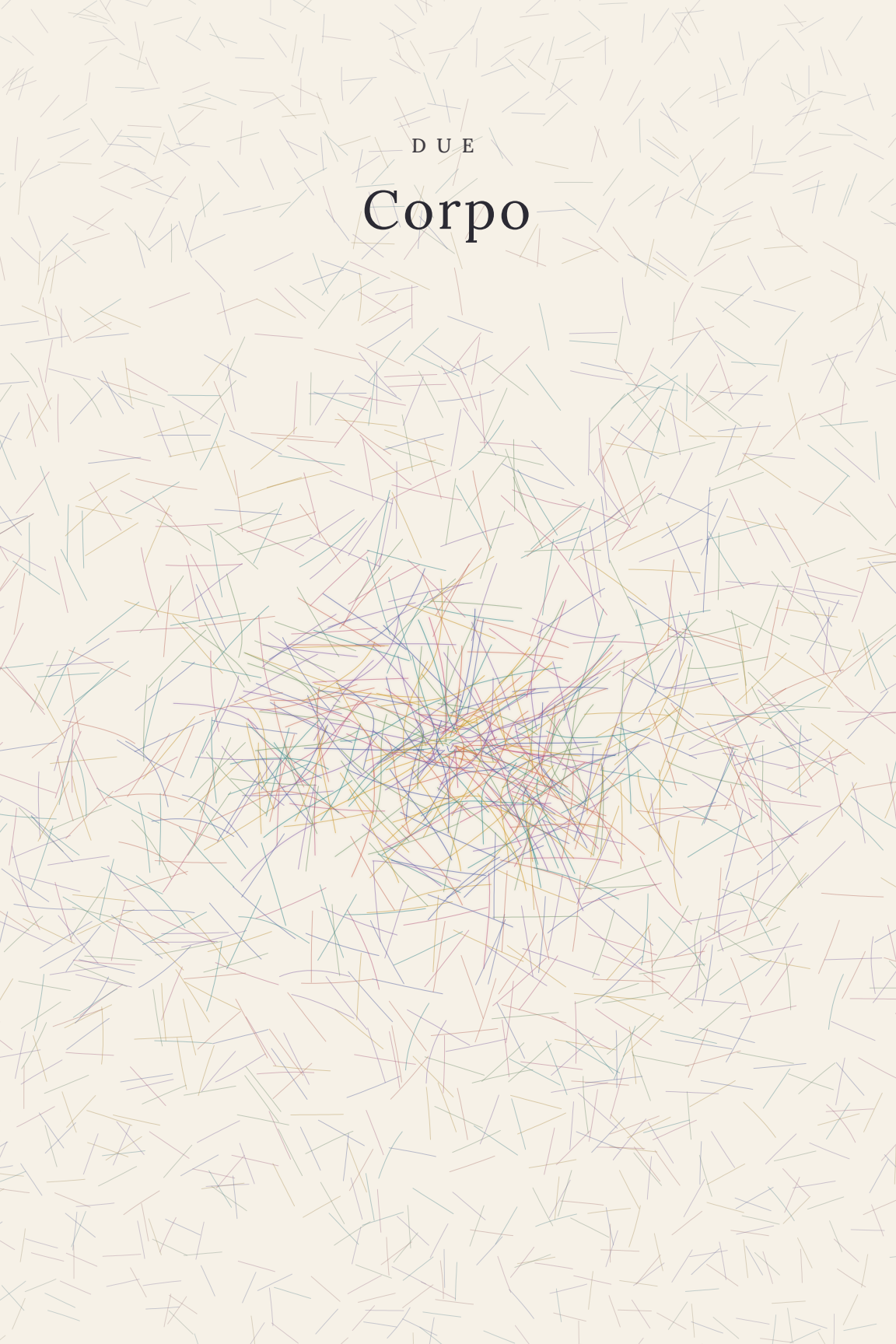
Nessuna fretta.

Solo accorgersi.

*Pausa: Quale pezzo di te stavi aspettando?*

DUE

Corpo





## Due · Corpo

Raccogliersi comincia proprio lì dove stai.

Il corpo non lascia mai il presente.

Non può vivere nel domani.

Non può tornare a ieri.

È sempre qui, ad aspettare il resto di te.

Senti i piedi sulla terra.

Il peso delle tue mani.

L'aria che entra ed esce.

È il primo pezzo che torna a casa.



Trattiamo il corpo come un veicolo.  
Qualcosa da guidare da un compito all'altro.  
Dimentichiamo che è la casa in cui viviamo.

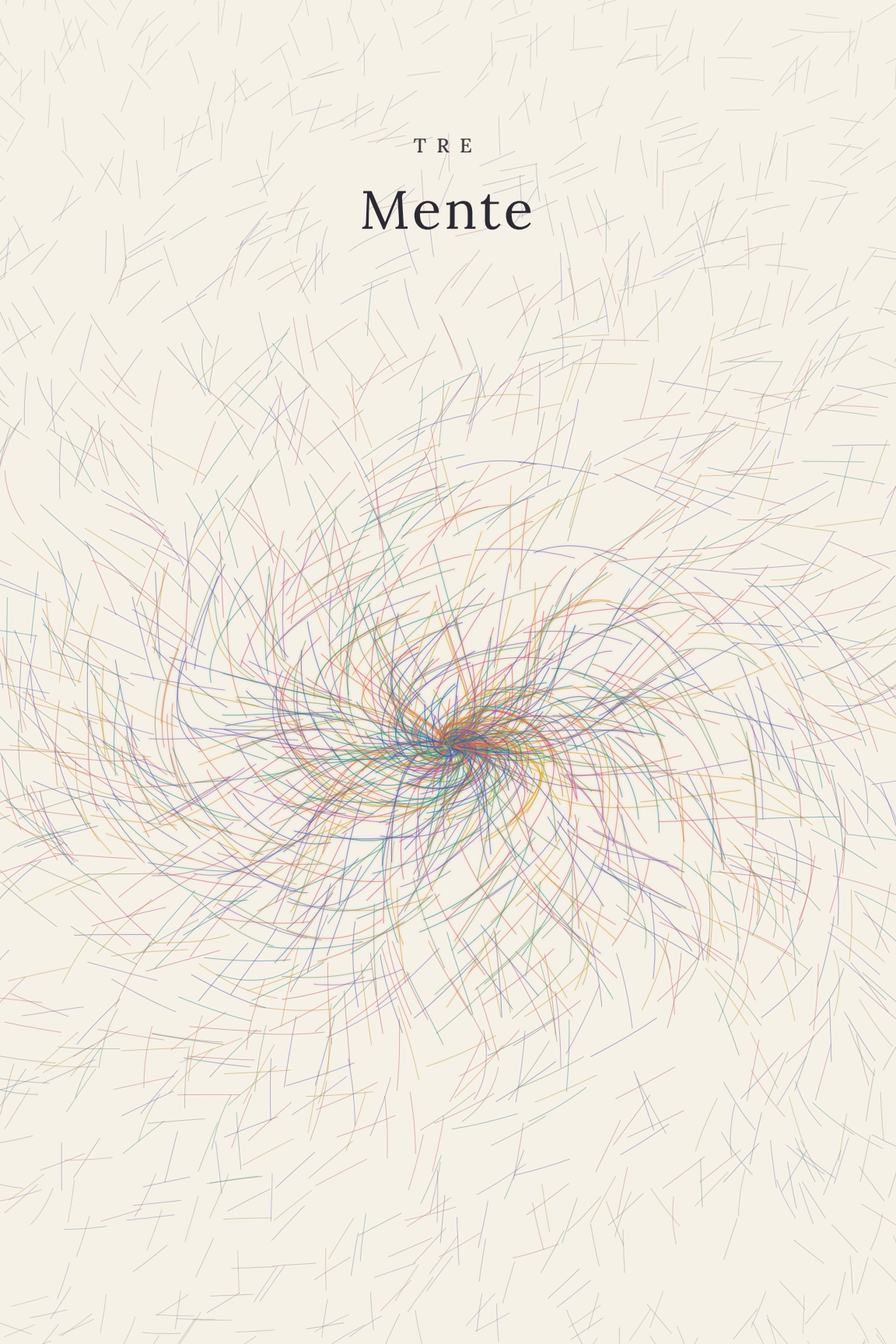
Quando mangi, assapora.  
Quando cammini, senti il camminare.  
Quando senti la stanchezza, concediti di riposare.

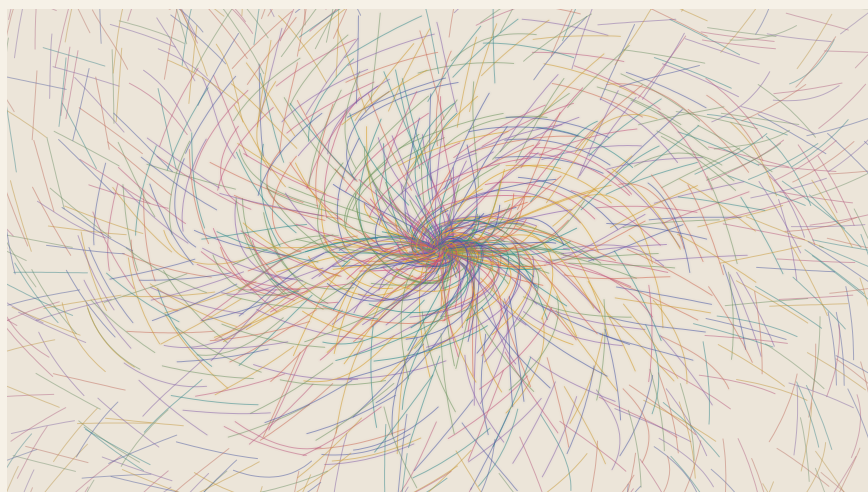
Il corpo è la soglia.  
Ogni volta che ci ritorni,  
la porta si apre un po' di più.

*Pausa: Senti i tuoi piedi. Che cosa vuole farti sapere il tuo corpo?*

TRE

# Mente





## Tre · Mente

La mente è una viaggiatrice.

Corre avanti a fare progetti.

Corre indietro a rivivere.

Di rado resta ferma nella stanza con te.

Non c'è nulla di sbagliato in una mente che viaggia.

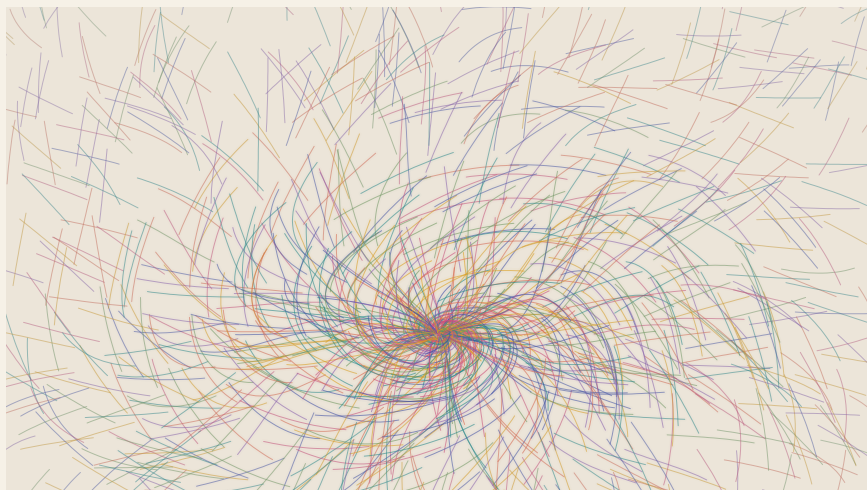
Dimentica soltanto la strada di casa.

Allora richiamala con dolcezza,

come chiameresti in casa un bambino che gioca.

Non con rabbia.

Con calore.



Una cosa alla volta.

Una conversazione, per intero.

Un compito, per intero.

Un momento, per intero.

Una mente dispersa fa molte cose  
e non ne sente nessuna.

Una mente raccolta fa una cosa sola  
e la vive fino in fondo.

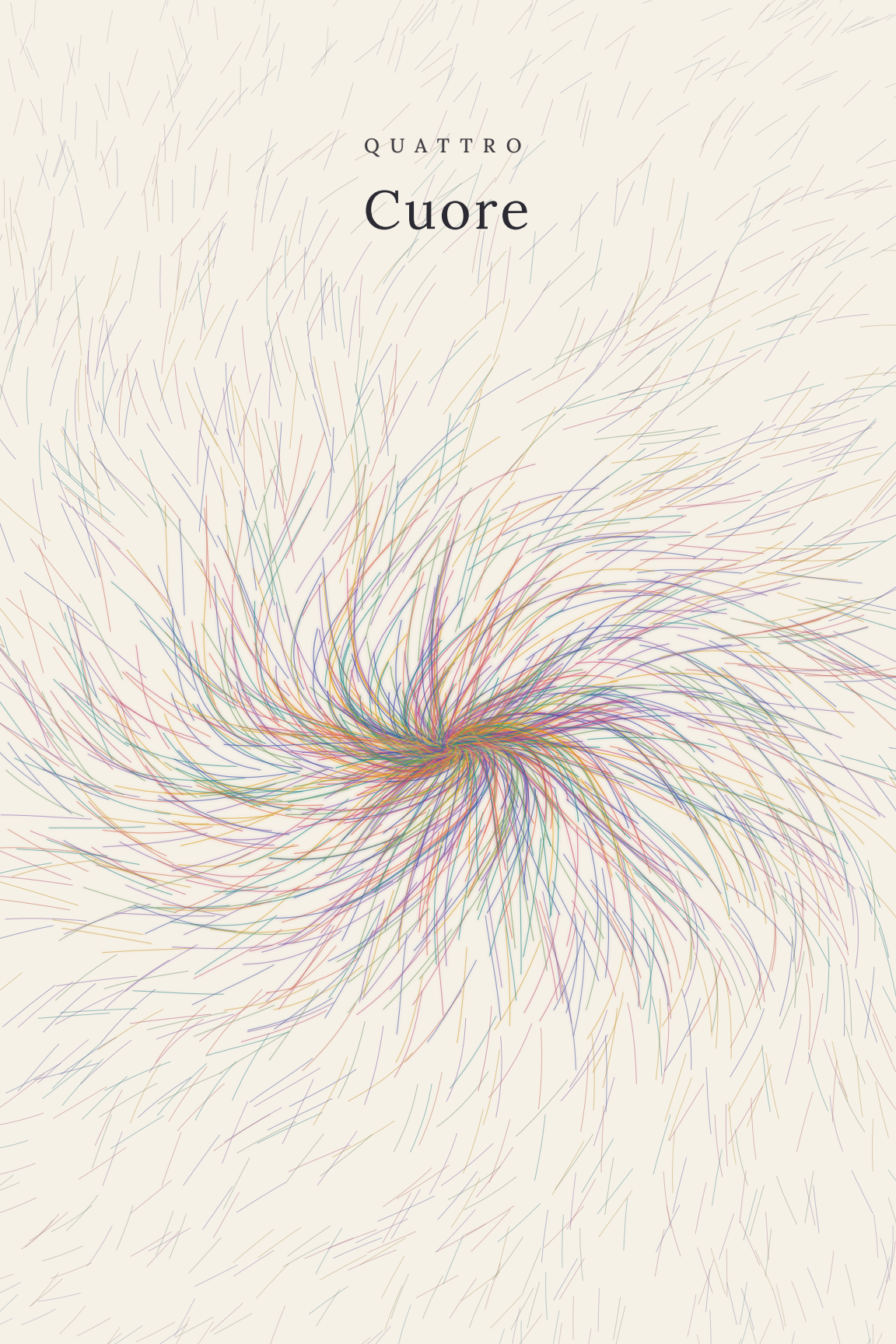
Ogni volta che ti accorgi di aver perso il filo,  
e torni,  
non è un fallimento.

È proprio questa, la pratica.

*Pausa: Qual è l'unica cosa che hai davanti, adesso?*

QUATTRO

# Cuore





## Quattro · Cuore

Il cuore custodisce i pezzi che non volevamo.

La rabbia che abbiamo ingoiato.

Il dolore che abbiamo attraversato di corsa.

La paura che fingevamo di non sentire.

La parte bambina di noi che chiede ancora di essere  
abbracciata.

Li abbiamo spinti via,  
sperando che se ne andassero.

Non se ne sono andati.  
Si sono fatti silenziosi,  
e hanno aspettato nel buio.



Raccogliere il cuore significa aprire loro la porta.  
Lasciarli sedere di nuovo a tavola.

Non è necessario che ogni pezzo ti piaccia.  
Devi solo smettere di mandarli via.

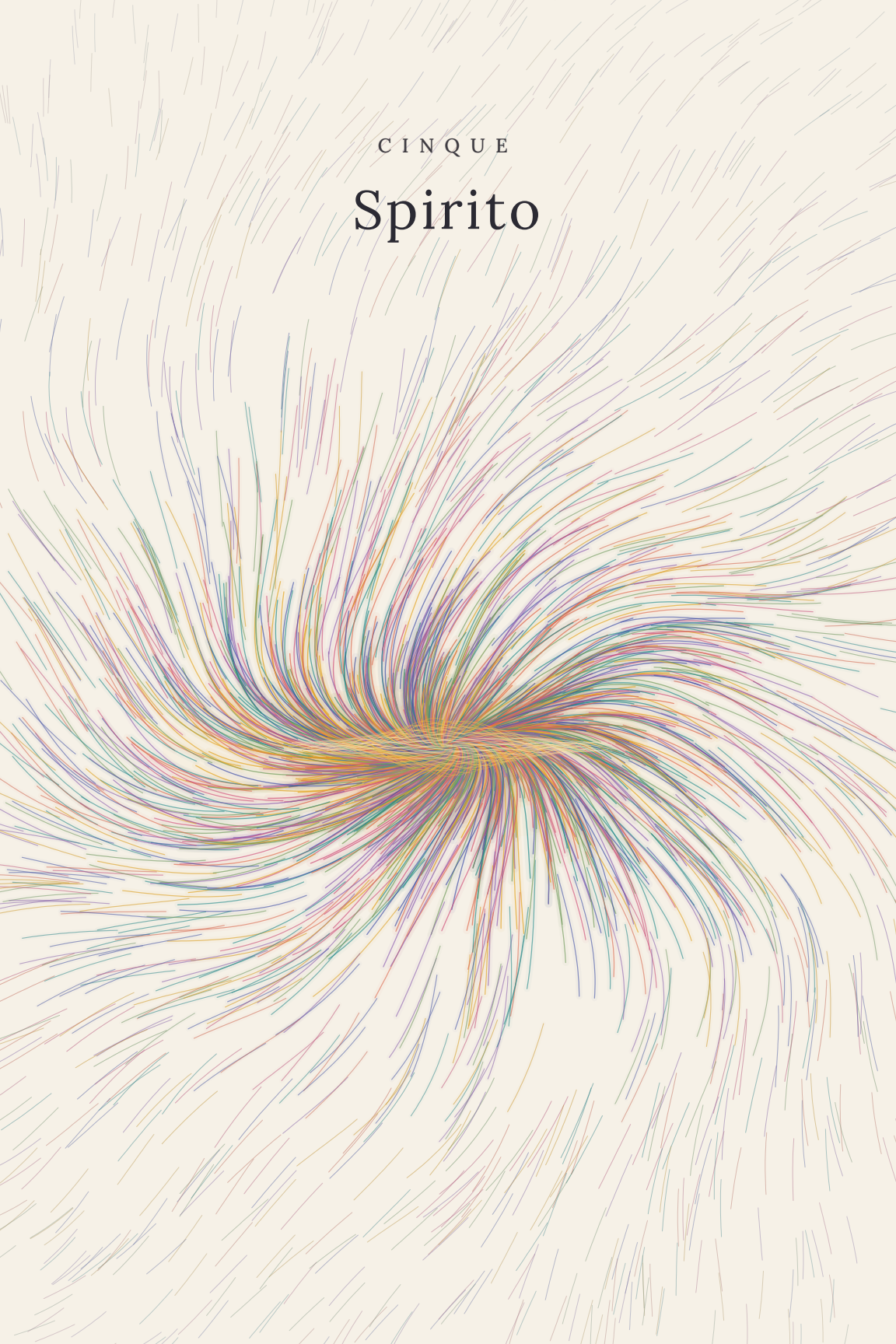
La rabbia, accolta, spesso diventa forza.  
Il dolore, sentito, spesso diventa tenerezza.  
La paura, ascoltata, spesso diventa cura.

Niente in te è un nemico.  
Ogni pezzo cercava di proteggerti,  
nel solo modo che conosceva.

*Pausa: Quale sentimento continui a mandare via?*

CINQUE

# Spirito





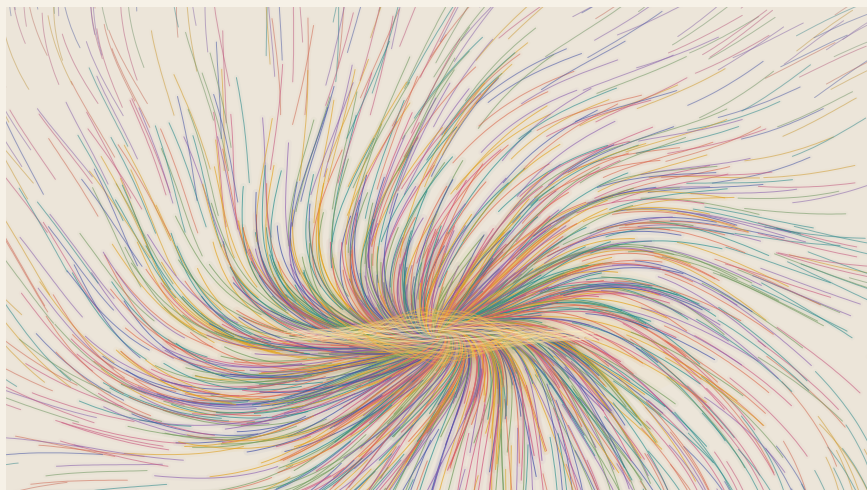
## Cinque · Spirito

Sotto tutta questa dispersione,  
c'è un luogo in te che non si è mai diviso.

Guarda l'oceano in tempesta.  
La superficie è selvaggia.  
Le onde si scontrano e si frangono.

Ma molto più in basso,  
l'acqua profonda è quieta.  
Era quieta prima della tempesta.  
Lo sarà anche dopo.

Anche tu hai un'acqua profonda.



Non è qualcosa da costruire.  
Non è mai stata dispersa,  
e così non ha mai avuto bisogno di essere raccolta.

È il luogo  
dove tutti gli altri pezzi ritornano.

Non sei soltanto chi raccoglie.  
Sei anche il luogo in cui tutto si raccoglie.

*Pausa: Sotto le onde di oggi, senti l'acqua quieta?*



S E I

Raccogliersi



## Sei · Raccogliersi

Allora, come si torna a casa?

Non una volta sola.

Ancora e ancora.

Un po' ogni giorno.

**Fermati.**

Anche solo il tempo di un respiro.

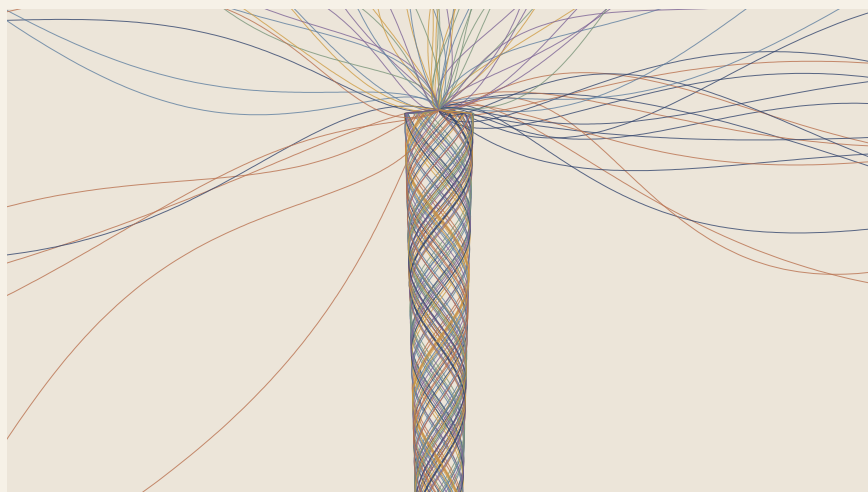
La dispersione vive nella fretta.

**Accorgiti.**

Dove sono adesso?

Corpo, mente o cuore.

Quale pezzo si è allontanato?



**Respira.**

Un respiro lento.

Il respiro è il filo che lega insieme ogni pezzo.

**Richiamalo a casa.**

Con dolcezza.

Senza colpa.

**Accogli ciò che ritorna.**

Anche i pezzi che non ti aspettavi.

Soprattutto quelli.

**Fai una cosa per intero.**

Il gesto più piccolo, fatto con tutto ciò che sei,

è un'intera vita in miniatura.



**Ritorna spesso.**

**Ti disperderai di nuovo.**

**Succede a tutti.**

**La strada di casa può solo accorciarsi.**

*Pausa: Fai un respiro lento. Che cosa è tornato a casa?*



Casa



## Casa

Un giorno te ne accorgerai.

Stai mangiando,  
e assapori ogni boccone.  
Qualcuno sta parlando,  
e senti ogni parola.  
Resti in quiete,  
e ogni parte di te è lì.

Nessun pezzo manca.  
Nessun pezzo corre.



Non sembrerà una vittoria.  
Sembrerà tornare a casa  
dopo un lungo viaggio,  
posare le valigie,  
ed espirare.

Il mondo sarà ancora rumoroso.  
Ti disperderai ancora.

Ma ora conosci la via del ritorno.

E ogni volta che ritorni,  
porti con te un po' di quiete  
in un mondo che ne ha bisogno.

Una persona raccolta  
aiuta un'altra a ricordare.



Pezzo dopo pezzo.  
Persona dopo persona.

Raccolti.  
Interi.  
A casa.

## La serie Grand

*Piccoli libri, offerti gratuitamente.*

*Leggi meno, vivi di più.*

*Grand · Breath · One Circle*

*Radiating Heart · Seed · Pendulum*

*No One Takes It · The Echelon · Gathered*



## Su questo libro

*Gathered · L'arte dell'unificazione interiore*

Scritto da Jawad Yousofi, con l'aiuto dell'IA (Claude, di Anthropic). L'idea, la visione e il cuore di questo libro appartengono all'autore. Tradotto dall'inglese con l'aiuto dell'IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Puoi copiarlo, condividerlo e adattarlo liberamente per scopi non commerciali, citando l'autore, con la stessa licenza.

I disegni sono stati realizzati tratto dopo tratto per questo libro: migliaia di linee sottili in tanti colori, prima sparse, poi raccolte di nuovo a casa. Tutte le illustrazioni sono state create appositamente per questo libro.

[creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

[jawadyousofi.com](http://jawadyousofi.com)