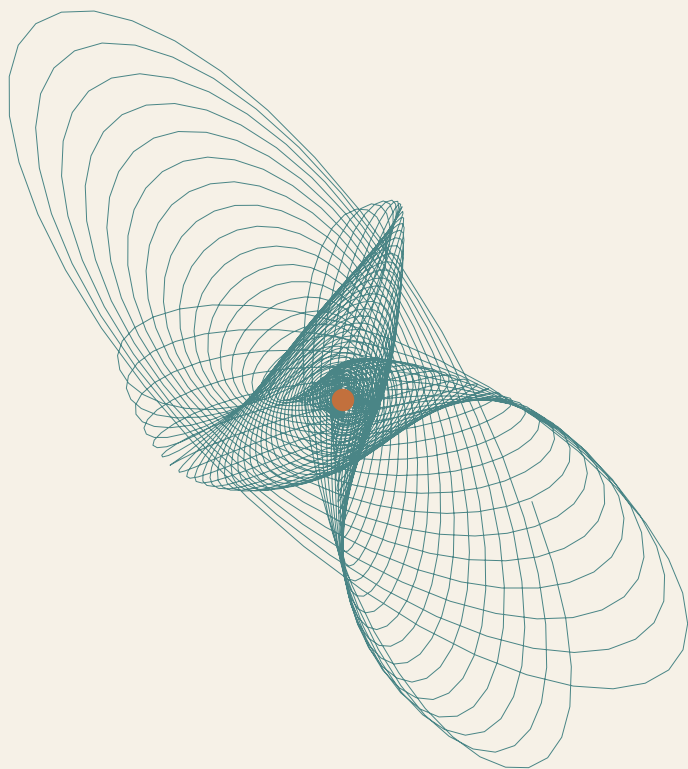




Pendulum

*Moderazione moderna per un mondo del
sempre di più*



JAWAD YOUSOFI

*Il troppo è un'oscillazione.
Il troppo poco è un'oscillazione.
Abbastanza è dove il pendolo riposa.*

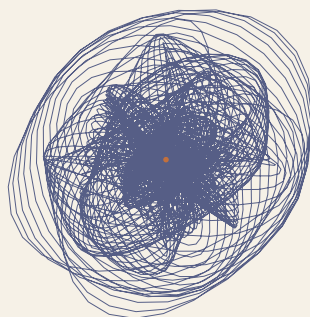
Prima di iniziare

Questo è un piccolo libro su una grande domanda: quanto è abbastanza?

Leggilo come si muove un pendolo. Senza fretta. Una pagina, poi una pausa.

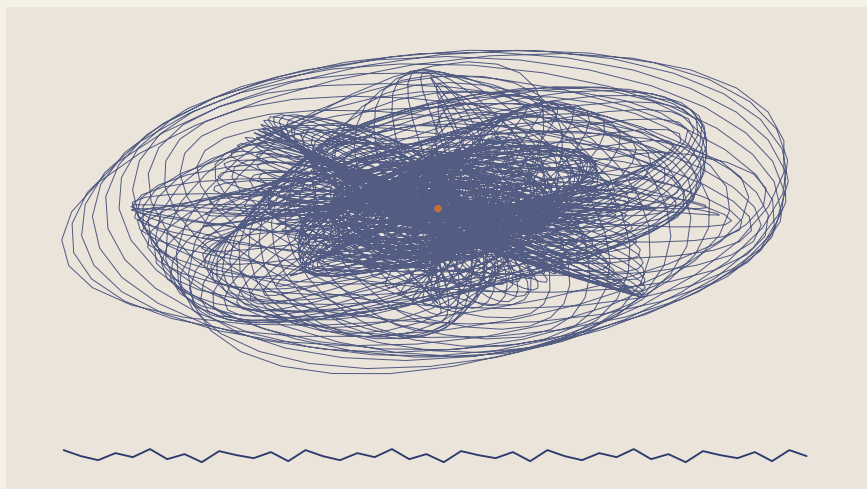
Niente, qui, ti chiede di desiderare di meno. Ti chiede di accorgerti di ciò che hai già.

È gratuito, perché l'abbastanza non è mai stato in vendita.



PARTE PRIMA

L'oscillazione: un mondo del sempre di più



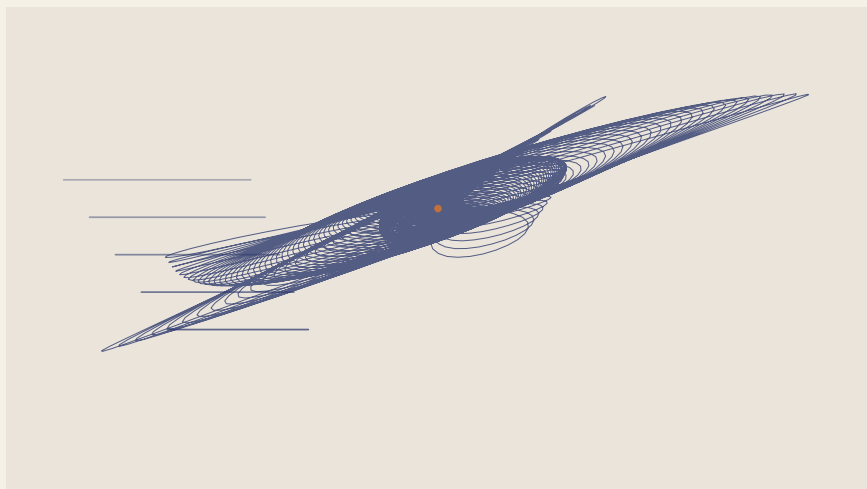
1 · Superiamo noi stessi

Corriamo così veloci che superiamo noi stessi.

In piedi prima che sorga la luce, a letto molto dopo che se n'è andata. Di corsa dal primo respiro all'ultimo scroll.

Da qualche parte, lungo la strada, abbiamo lasciato indietro qualcuno. Eravamo noi.

Pausa: Quando ti è capitato, l'ultima volta, di arrivare in un luogo e di restarci davvero?



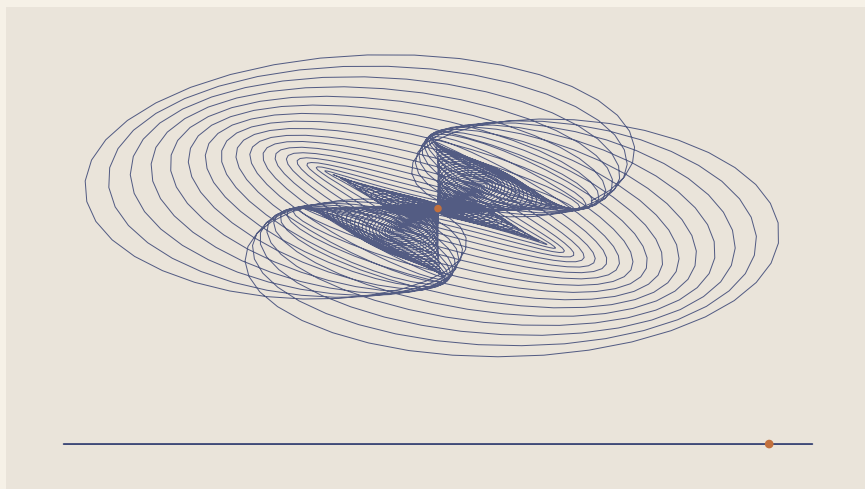
2 · Da zero alla quiete

Le nostre auto vanno da zero a cento in un secondo. I nostri telefoni rispondono prima che finiamo di chiedere.

Ma nessuna macchina ha mai portato qualcuno da zero alla quiete.

Quella strada la percorriamo ancora a piedi.

Pausa: Verso che cosa stai correndo, e che cosa farai quando ci arriverai?



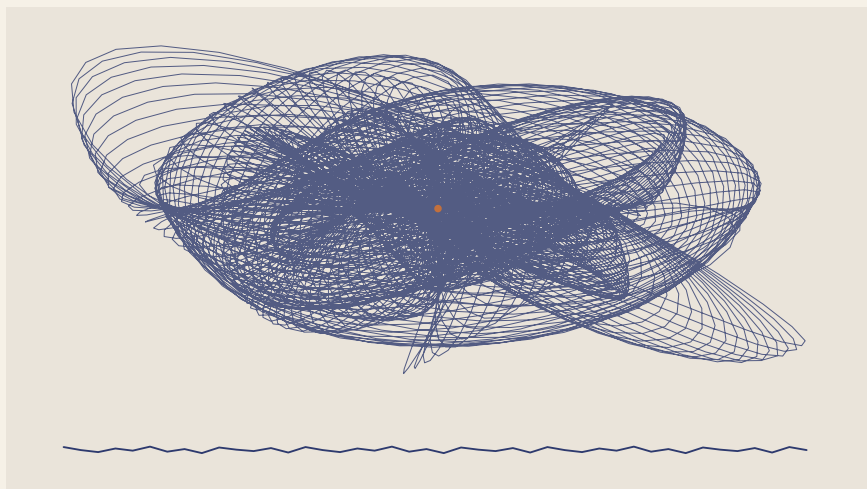
3 · Il di più è un orizzonte

Il di più è un orizzonte. Gli cammini incontro, e lui si allontana.

La cosa nuova diventa vecchia prima ancora che la scatola finisca nel riciclo.

Non perché abbiamo scelto male. Perché il di più non è mai stato un luogo in cui qualcuno arriva.

Pausa: Che cosa hai desiderato tanto, un tempo, da non accorgerti più nemmeno di averlo?



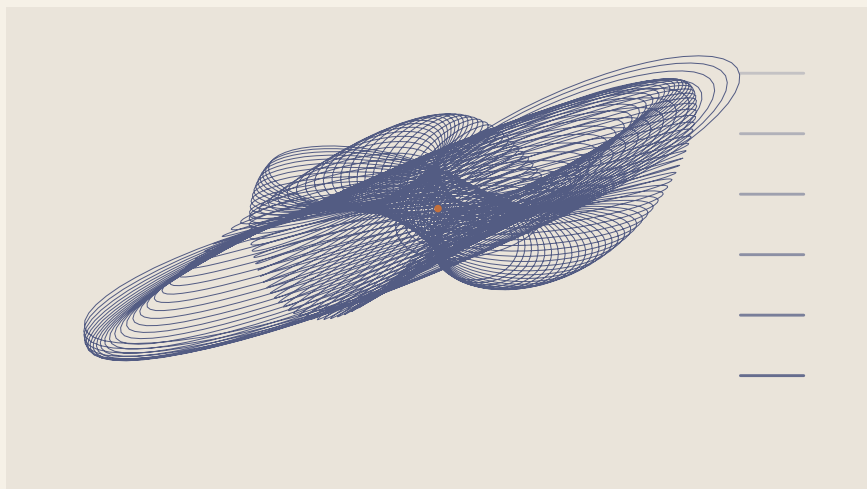
4 · Piatti pieni, momenti vuoti

Piatti pieni. Agende piene. Caselle di posta piene.

Eppure, una fame silenziosa che nessun pasto raggiunge.

Non abbiamo fame di avere di più. Abbiamo fame del sapore di ciò che abbiamo già.

Pausa: Che sapore sentiresti, se rallentassi abbastanza da accorgertene?

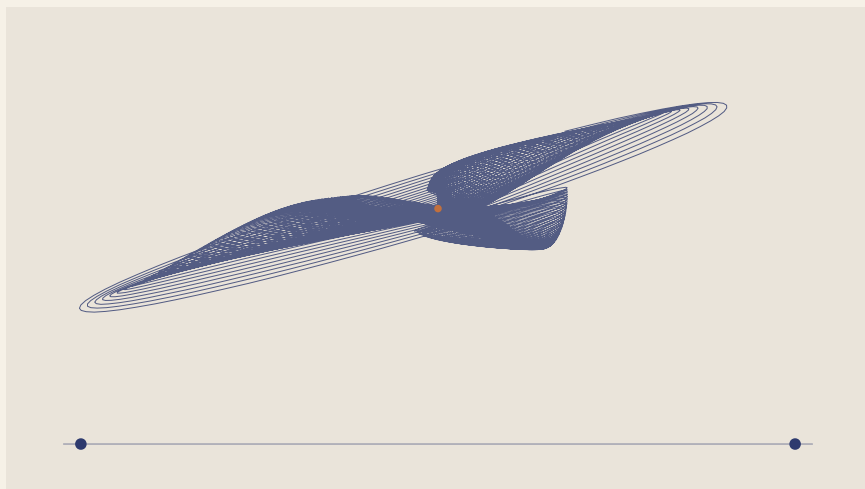


5 · Il feed senza fine

Scorriamo in cerca di più, e troviamo di meno.

Il feed è stato costruito per non finire mai. Questo momento è fatto per finire, ed è proprio questo a renderlo prezioso.

Pausa: Chi, davanti a te, sta aspettando i tuoi occhi?



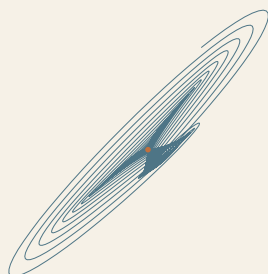
6 · L'altro estremo

Quando oscilliamo troppo in là, spesso torniamo indietro altrettanto in là.

La dieta drastica dopo il banchetto. Il voto di rinunciare a tutto dopo il troppo di qualcosa.

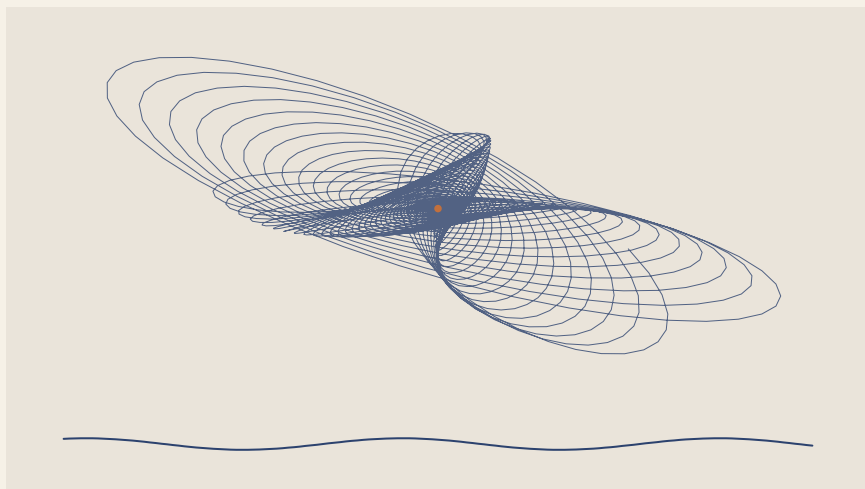
Non è equilibrio. È lo stesso pendolo, che oscilla all'impazzata dall'altra parte.

Pausa: In quale parte della tua vita oscilli tra il troppo e il troppo poco?



PARTE SECONDA

Il corpo ricorda

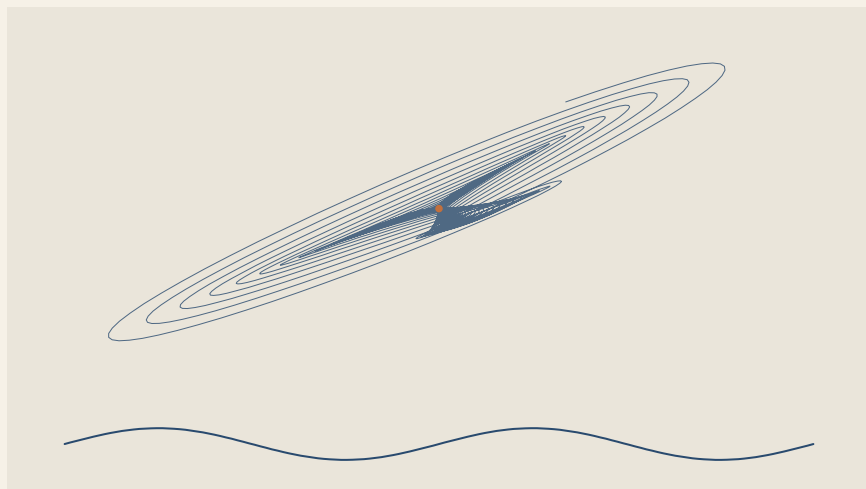


7 · Qualcosa non ha mai dimenticato

Eppure, qualcosa in noi non ha mai dimenticato.

Sotto la fretta, un'intelligenza silenziosa ti tiene in equilibrio migliaia di volte al giorno, senza che nessuno glielo chieda e senza che nessuno la ringrazi.

Pausa: Che cosa ti sta tenendo in equilibrio proprio ora, senza che tu l'abbia mai ringraziato nemmeno una volta?



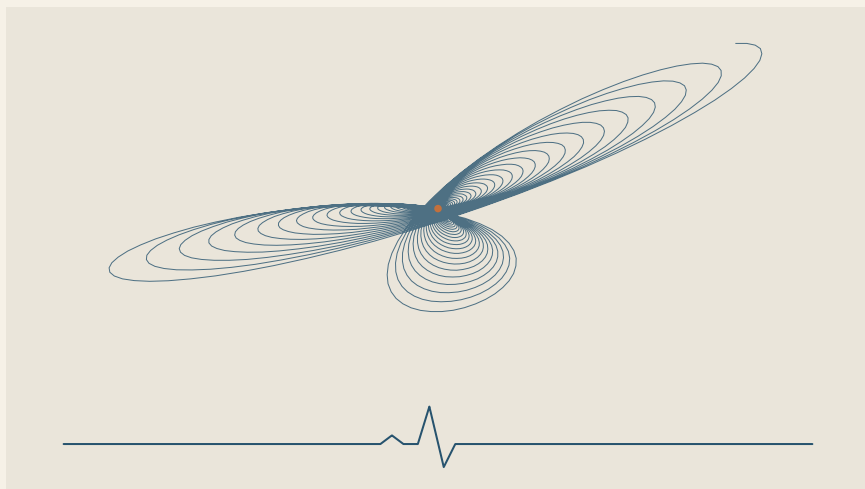
8 · Perfino il respiro conosce il centro

Dentro, fuori, e la pausa nel mezzo.

Il respiro non prende mai troppo. Prende, dà, riposa. Se lo trattiene troppo a lungo, il corpo lo lascia andare per te. Se lo affretti, il corpo ti rallenta.

Il tuo respiro ti insegna la moderazione dal tuo primo giorno.

Pausa: Inspira una volta fino in fondo, espira una volta fino in fondo. Poi aspetta, con dolcezza, nella pausa.

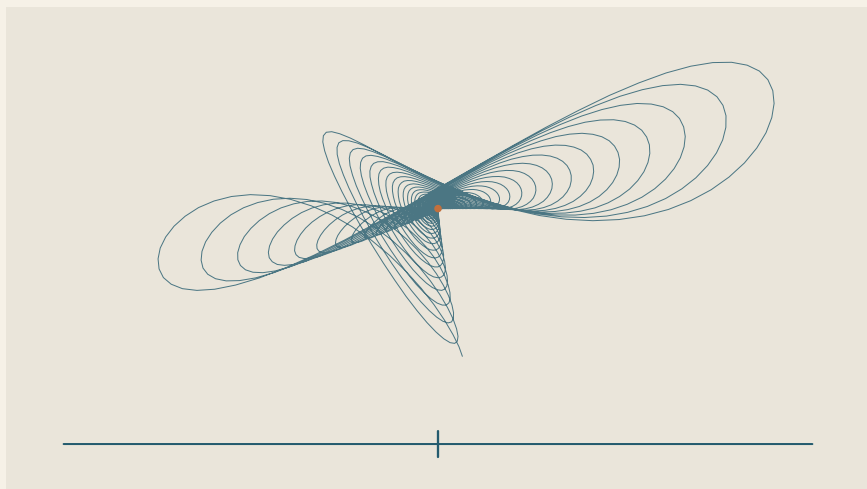


9 · Il cuore tiene il tempo

Un battito conosce il ritmo magico. Né troppo veloce. Né troppo lento.

Accelera per la salita e si quieta per il sonno. Ha lavorato in ogni istante della tua vita, e non ha mai avuto fretta, nemmeno una volta.

Pausa: Posa una mano sul petto. Quale ritmo ti chiede di tenere la tua vita?



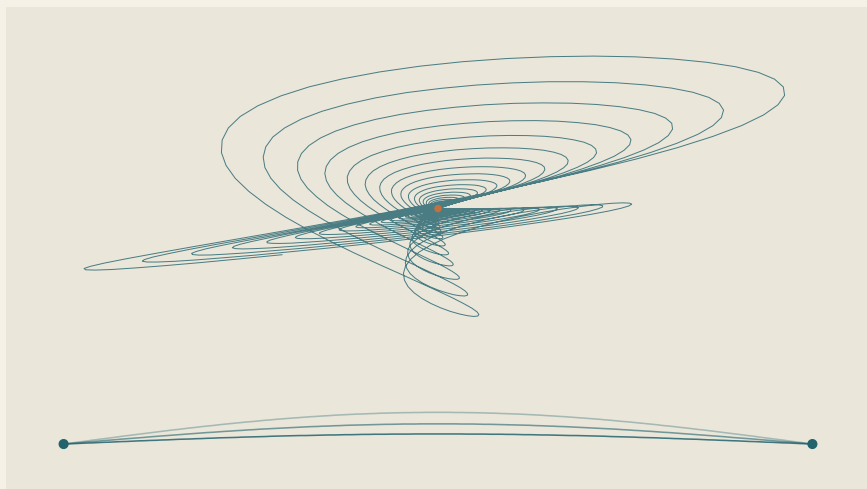
10 · Il corpo conosce il suo centro

Se ti sporgi troppo, ti riporta dolcemente a casa.

Stai su un piede solo, e cento piccoli muscoli trovano in silenzio il centro.

L'equilibrio non è immobilità. Sono mille piccole correzioni, fatte con gentilezza.

Pausa: Quale piccola correzione ti chiede oggi la tua vita?



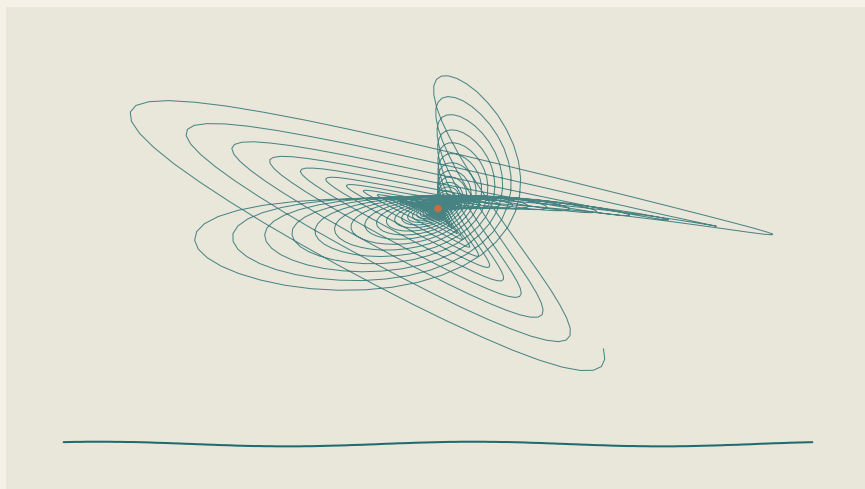
11 · La corda accordata

Una corda troppo tesa si spezza. Una corda troppo lenta non canta.

Solo una corda accordata nel modo giusto fa musica.

Anche tu sei uno strumento.

Pausa: Dove la tua corda è troppo tesa? Dove si è allentata troppo?

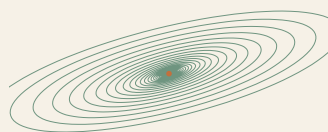


12 · Ricordare

Un bambino smette di mangiare quando è sazio. Un animale riposa quando è stanco.

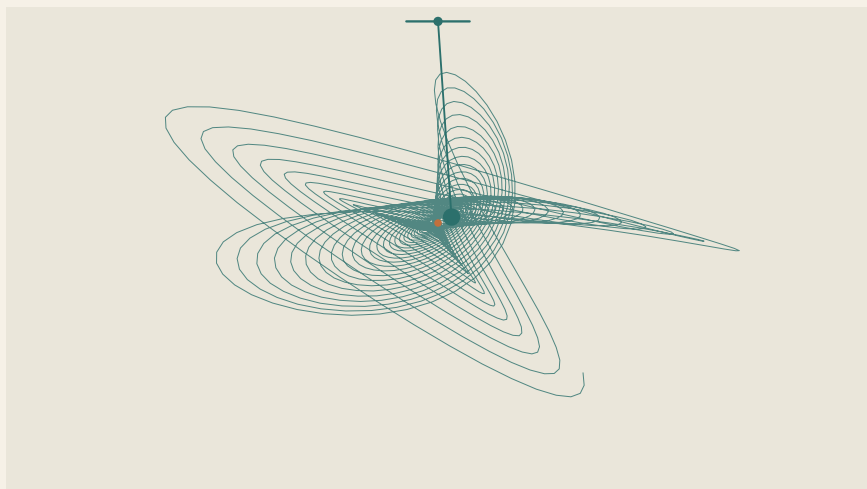
Lo sapevamo, un tempo. Il mondo è solo diventato così rumoroso da coprirlo.

La moderazione non è qualcosa che impariamo. È qualcosa che ricordiamo.



PARTE TERZA

Tornare a riposo: abbastanza



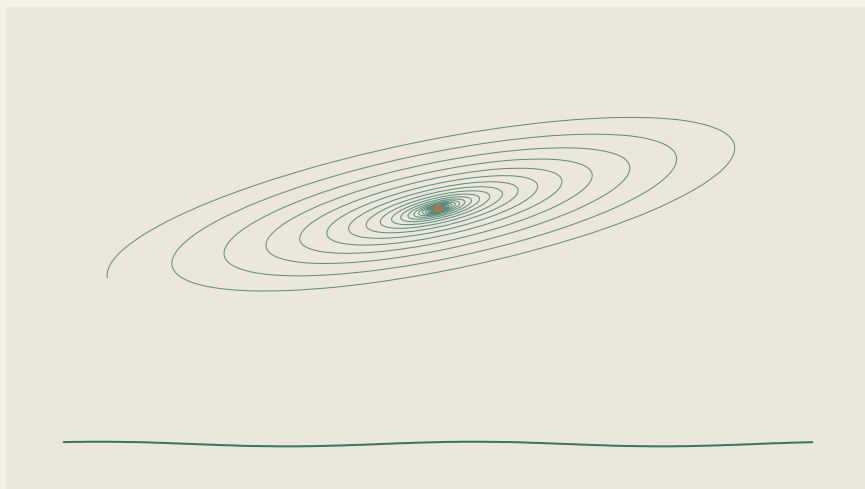
13 · Il pendolo

Un pendolo oscilla lontano da una parte, lontano dall'altra.

Non combatte mai l'oscillazione. Trova semplicemente il centro, e riposa.

Non devi forzare la quiete. Smetti di spingere, e arriva.

Pausa: Che cosa stai ancora spingendo?

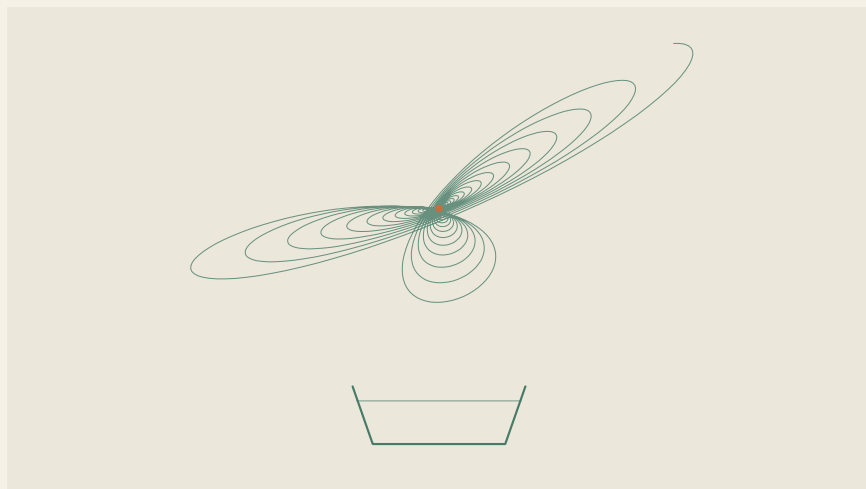


14 · Una parola silenziosa

Abbastanza è una parola silenziosa. La senti solo quando rallenti.

Il di più grida da ogni schermo. L'abbastanza sussurra da dentro.

Pausa: In quale parte della tua vita l'abbastanza è già vero?

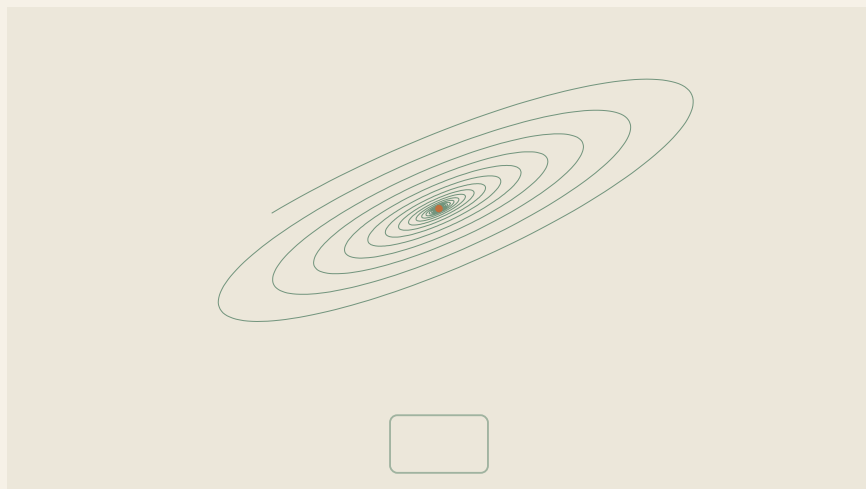


15 · Prima di traboccare

Non di meno. Solo abbastanza.

La tazza è piena prima di traboccare.

La moderazione non è una vita più piccola. È una vita che puoi davvero tenere tra le mani.

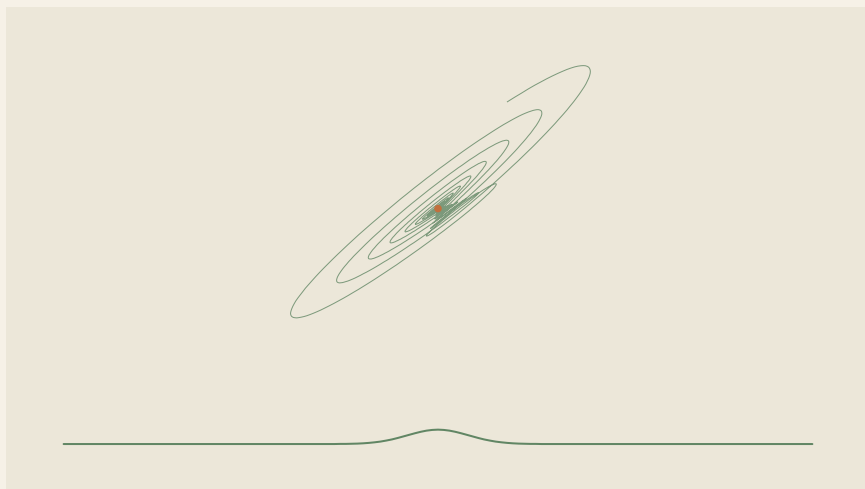


16 · Quando lo schermo si spegne

Quando lo schermo si spegne, il mondo si accende.

Il cielo che avevi dimenticato di guardare. Il volto dall'altra parte del tavolo. I pensieri che arrivano solo quando niente ti sta parlando.

Pausa: Che cosa potrebbe accendersi stasera, se lo schermo andasse a dormire un'ora prima di te?

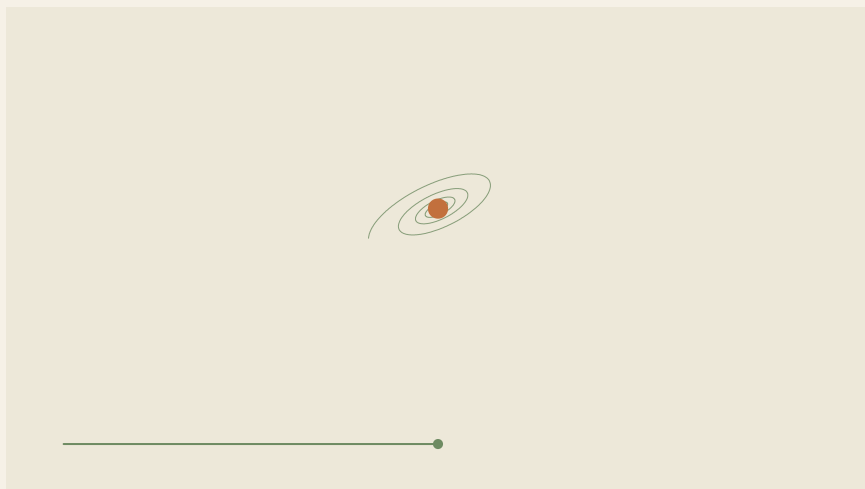


17 · Un boccone, gustato davvero

Un boccone, gustato davvero, è un banchetto.

La gioia non è mai stata nella quantità. Vive nell'attenzione.

Pausa: Che cosa cambierebbe, se dessi tutta la tua attenzione alla prossima cosa bella davanti a te?



18 · Qui da sempre

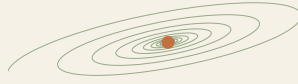
Il centro non è a metà strada. È casa.

Non il centro tiepido di chi si arrende. Il centro vivo, dove puoi sentire tutto e non farti trascinare via da niente.

Tra il troppo e il troppo poco, un respiro.

Abbastanza era qui da sempre.

Pratica: Ogni volta che oggi allunghi la mano verso il di più, fermati per un respiro e chiediti piano: «È abbastanza?» Poi ascolta. La risposta potrebbe sorprenderti.



Per chiudere

Ogni disegno di questo libro è stato tracciato da un pendolo in movimento, che lentamente torna a riposo.

Che tu possa trovare il tuo luogo di riposo, da qualche parte tra il troppo e il troppo poco.

Questo libro è gratuito. Copialo, stampalo, passalo ad altri.

Su questo libro

Pendulum: Moderazione moderna per un mondo del sempre di più

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.

© 2026 Jawad Yousofi. Rilasciato con licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 (CC
BY-NC-SA 4.0). Puoi copiarlo, dividerlo e adattarlo per scopi non
commerciali, citando l'autore, con la stessa licenza.
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

La corda accordata del capitolo 11 si ispira a un insegnamento del
Buddha al monaco Sona: un liuto né troppo teso né troppo allentato è
quello che suona (Anguttara Nikaya 6.55). Il banchetto del capitolo 17
riecheggia l'antico proverbio «Enough is as good as a feast» (il giusto
vale un banchetto). «Da zero a cento» prende in prestito un modo di
dire del mondo dei motori. «Quando lo schermo si spegne» è anche il
titolo di un saggio, senza alcun legame con questo libro, pubblicato sul
Substack BC ICU Doc; questo verso è stato scritto in modo
indipendente.

I disegni sono realizzati con l'armonografo, un metodo di disegno a
pendolo degli anni Quaranta dell'Ottocento. Tutte le immagini sono
originali di questo libro.

Altri libri portano il titolo Pendulum, tra cui le poesie di Eric Scott
Sutherland e Chris Tutton, e *You Are the Pendulum: Poems &
Practices for an Unsettling World*. Questo libro non ha legami con essi.

jawadyousofi.com