

MARIA PIA GIUDICI

# Viaggio al cuore dell'essere

*Suggerimenti per vivere in pienezza*

Prefazione di  
SUSANNA TAMARO

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

## Indice

- 5 Prefazione di Susanna Tamaro
- 7 *Uscire da Formicopolis*
- 19 *Ascolta e vivrai*
- 29 *Uscire dalle paure*
- 39 *Vivere la corporeità*
- 55 *Che cosa cerchi, chi cerchi?*
- 67 *L'altro: un pianeta da scoprire*
- 77 *La relazionalità guarita*
- 93 *Scegliere di essere persone libere e pensanti*
- 107 *Il vigore della pazienza perseverante*
- 121 *Restare, anzi diventare sempre più creativi in  
un mondo che cambia*
- 133 *Vivere la gioia*
- 149 *Canta e cammina*

## Prefazione

*Cara Suor Maria Pia,  
mi hai chiesto di fare una prefazione al tuo libro Viaggio al cuore dell'essere. Non è una cosa che, purtroppo, so fare. Non sono un critico e non ho la facilità di scrittura dei giornalisti. Sembra strano, ma ho un'estrema difficoltà a scrivere cose diverse dai miei libri.*

*Credo anche, però, che i buoni libri non abbiano bisogno di prefazione perché, con la loro coerenza e forza, si presentano da soli ai lettori. Ed è quello che ho pensato fin dalle prime pagine del tuo lavoro. Le descrizioni di Formicopolis e i suoi devastanti – e subdoli – effetti sulla profondità e la ricchezza dell'essere umano catturano immediatamente il lettore, portandolo a fare un doppio viaggio: all'interno di se stesso e nella inquietante realtà che ci circonda.*

*C'è un piano molto preciso per ridurre l'uomo a 'cosa tra le cose' e questo piano agisce su molti livelli, manipolando il sentire comune in una direzione ben precisa. Quella che vuole l'uomo totale artefice e totale padrone del suo destino. Così, idee che avrebbero fatto inorridire le persone di buon senso fino a pochi decenni fa, ora vengono accettate come una dovuta conquista della modernità.*

*Come fai giustamente notare, il grande assente del nostro tempo è il silenzio. Al silenzio è stato sostituito il frastuono. Il frastuono che frastorna e che rende l'uomo eccitato e confuso, incapace di orientarsi e di radicarsi nella realtà.*

*Per questo mi auguro che il tuo libro, che ha in sé la semplicità della profondità, possa raggiungere molte persone e accompagnarle in un percorso di risveglio e di consapevolezza.*

*Con amicizia*

Susanna Tamaro