

Indice

<i>Introduzione</i>	5
La sensazione di stanchezza come indicatore spirituale	9
1. <i>Le diverse esperienze di stanchezza</i>	15
L'uso linguistico della parola 'stanco'	15
Stancarsi nel lavoro e nella professione	17
Stanchezza nel rapporto di coppia	24
Stanchi della chiesa	34
Disincanto nei confronti della politica	42
Stanco di me stesso	47
2. <i>Le cause della stanchezza</i>	55
Cause mediche	57
Cause psichiche	61
Modelli esistenziali	61
Immagini sbagliate di sé	64
False preoccupazioni	66
Rassegnazione	67
Vivere in contrasto con il proprio ritmo	68
Cause sistemiche	69

Un'altra causa della stanchezza: vivere senza entrare in contatto con la propria essenza	73
3. <i>Come gestire la stanchezza</i>	81
L'esperienza della stanchezza nella Bibbia	81
La stanchezza di Gesù	81
La stanchezza dei discepoli al monte degli Ulivi	84
La stanchezza di Pietro	87
La stanchezza del pio orante	92
La stanchezza del profeta Elia	94
Maria e Marta	101
Il rapporto con la stanchezza nella tradizione spirituale	102
Il rapporto personale con la stanchezza	114
L'elogio della stanchezza nella filosofia	122
<i>Riflessioni conclusive</i>	135
<i>Pregbiere nella stanchezza</i>	139
Salmo 69	140
Inno delle lodi	143
Preghiera contro la rassegnazione	144
Cantico di Isaia 35,1-10	145
Cantico di Isaia 38,10-20	146
Cantico di Isaia 40,26-31	148
Salmo 40	149
Dio mi doni la serenità	151
Dio è sopra di me	151
Salmo 143,1-12	152

<i>Indice</i>	163
Salmo 6,2-11	154
Vieni, Santo Spirito, luce vera	155
O Signore, vieni presto	155
Credo nel sole	156
Ti lodi	157
Mio Signore e mio Dio	157
<i>Bibliografia</i>	159