

ANSELM GRÜN

PENSIERI E GESTI
PER ACCOMPAGNARTI
SETTIMANA
DOPO SETTIMANA
NEL CORSO DELL'ANNO

Queriniana

Indice

<i>Prefazione</i>	5
1. <i>In sintonia con la natura</i>	11
Un legame, sotto il sole	13
Forza inesauribile	14
Sentire la vita nuova	15
Sfiorare la vita	17
Liberarsi dalla zavorra	18
Libera uscita	19
Sempre in cammino	20
Ogni passo conduce verso casa	22
Una tranquillità che dona pace	23
Percorrere il prato	
imperlato di rugiada	24
Abbi fiducia nella vita	25
La metamorfosi	
che vuole realizzarsi dentro di te	27
Ricche immagini dell'anima	28
	99

Tutto ciò che si stacca è cosa buona	29
Scopri i colori dell'anima	30
Luce che trasforma	31
Camminare nella pioggia	32
2. <i>Arrivare nell'attimo</i>	35
Il tempo è un dono	37
Senza pressione	38
Rallentare	39
Nuovo in ogni attimo	41
Inspirare – espirare	42
Cogli l'attimo	43
Attenzione amorevole	45
Tempo incontaminato, prezioso	47
Non trattenere nulla	48
3. <i>In contatto con me stesso</i>	51
Diventare come neonati	53
Cerca il bambino allegro dentro di te	55
Abbraccio ogni cosa dentro di me	56
Posizione salda	58
Stare accettando se stessi	60
Dalla testa ai piedi	61
A casa dentro di me	64
È in mano mia	65
Che cosa ti dice la pancia?	66
Purificare anima e corpo	67

Nel corpo – nel centro	69
Sciogliere le tensioni	70
Come fare una pausa	72
Senti la tua energia	73
Sei bello –	
in sintonia totale con te stesso	74
Accettazione totale	76
4. <i>Silenzio che trasforma</i>	77
L'arte di stare da soli	79
Mettere dei paletti e proteggersi	81
Acquietarsi	82
Contrastare le spinte interiori	84
Uno sguardo nuovo	85
Alla sorgente dell'amore –	
in uno spazio di silenzio	86
Una sorgente di gioia	88
La luce interiore –	
senti il fondamento dell'essere	89
Promessa di successo	91
Percepire il silenzio	93
<i>Postfazione</i>	95