

ANSELM GRÜN

**CIME E VALLI  
DELLA VITA**

Queriniana

# Indice

<i>Introduzione</i> .....	5
1. <i>Prima di partire</i> .....	13
Progettare l'itinerario	13
Il coraggio di rischiare	18
L'esitazione prima di mettersi in cammino	22
Compagni di viaggio	27
2. <i>Si parte!</i> .....	31
Mettersi in marcia	31
Fermarsi	36
Guardare alla meta	39
Passo dopo passo	44
Pausa – merenda – sosta	47
Trovare la sorgente	53
Rimettersi in cammino	56
Camminate in cresta – esperienze al limite	59

3. <i>In cima!</i> .....	63
Esperienze di picco	63
Vederci chiaro	68
Confidare nella promessa	71
Il monte della tentazione	75
4. <i>Ritorno a valle</i> .....	79
Scendere	79
Fare dietrofront	85
Scontrarsi con i propri limiti	92
Fuga da se stessi	98
Pericoli lungo il cammino	101
In cammino da solo	104
5. <i>Immagini bibliche</i> .....	109
«Io sono la via, la verità e la vita»	109
«Alzo gli occhi verso i monti»	113
«In quei giorni	
egli se ne andò sul monte a pregare»	115
«Fermati sul monte alla presenza del Signore»	119
«Le montagne portino pace al popolo	
e le colline giustizia»	123
«La tua santa montagna, altura stupenda,	
è la gioia di tutta la terra»	126
Salita del monte Carmelo	129
6. <i>Uno sguardo retrospettivo – Gratitudine</i> .....	133
<i>Bibliografia</i> .....	137