

STEPHAN LEIMGRUBER

**SPIRITO SANTO,
SOFFIA SU DI NOI!**

*Piccola introduzione
alla vita spirituale*

Queriniana

Indice

<i>Prefazione</i>	5
<i>Premessa: Come possiamo condurre una "vita spirituale"?</i>	13
1. <i>Che cosa ci impedisce oggi di condurre una vita spirituale?</i>	21
1.1 Ostacoli esterni: il mondo è cambiato	22
1.2 Ostacoli interni: io sono cambiato?	32
1.3 Conseguenze: «Il vento soffia dove vuole» (<i>Gv</i> 3,8)	37
2. <i>Presupposti e segni distintivi della vita spirituale</i> .	39
2.1 Apertura e disponibilità a imparare	40
2.2 Acquisire un cuore vigile e attento	42
2.3 Rallentamento come esercizio di lentezza	44
2.4 La vita spirituale è una vita in carne e ossa	47
2.5 Vivere e imparare a credere con tutti i sensi	49
2.6 Esercitarsi al silenzio e all'ascolto	50

2.7	Concentrazione sull'essenziale	51
2.8	Non dissolvere la politica del mondo	51
2.9	La vita spirituale come donna e come uomo	53
2.10	Conclusione: «Non spegnete lo Spirito» (1 Ts 5,19)	56
3.	<i>Fondamenti della vita spirituale</i>	59
3.1	Gratitudine per il dono di esistere e di essere così come si è	60
3.2	Radicamento nel mistero di Dio	64
3.3	Gesù Cristo salvatore degli uomini e modello dei cristiani	66
3.4	«Non senza la mia chiesa/la nostra chiesa»	68
3.5	La vita spirituale nelle grandi tradizioni degli ordini religiosi	71
3.6	Donne innovative mosse dallo Spirito	73
3.7	Vita spirituale alimentata dalla fonte dell'eucaristia	75
3.8	Conclusione: Sorgenti perenni dello Spirito di Dio	76
4.	<i>Atteggiamenti fondamentali essenziali della vita spirituale</i>	79
4.1	Salutare assenza di preoccupazione ed esistenza senza premeditazione	82
4.2	Percezione senza pregiudizi	84
4.3	Godere	86
4.4	Riconciliarsi con sé stessi e accettarsi	87
4.5	Disponibilità alla riflessione e all'autocritica	88

4.6 Discernimento degli spiriti	91
4.7 Cercare e trovare Dio nelle esperienze del mondo	93
4.8 Riferimento esistitivo a Cristo	94
4.9 Conclusione: Vita spirituale e competenza spirituale	95
5. <i>La preghiera come caso serio della vita spirituale. . .</i>	97
5.1 Preghiera come elevazione del cuore e come comunicazione con Dio	98
5.2 La preparazione della preghiera	101
5.3 L'ascolto come inizio della preghiera	104
5.4 Mosè e Gesù – modelli biblici della preghiera	106
5.5 La preghiera personale e la preghiera comunitaria	110
5.6 La preghiera dei Salmi	114
5.7 La preghiera in altre religioni	117
5.8 Conclusione	125
6. <i>Esercizi come tempo intensivo della vita spirituale</i>	129
6.1 Che cosa sono gli esercizi ignaziani?	131
6.2 Giorni di riflessione e di deserto come prime forme di esercizi	136
6.3 “Esercizi con i film” e “esercizi per strada”	138
6.4 Pellegrinaggio come nuova forma di esercizi	139
6.5 Esercizi e bibliodramma	141
6.6 Esercizi <i>on-line</i>	142
6.7 Dare gli esercizi e accompagnare chi li riceve	142
6.8 Conclusione: La forza dal silenzio	143

7. <i>Esercizi nel quotidiano –</i> <i>Esercizi spirituali durante il giorno</i>	145
7.1 Una nuova forma di mistica e spiritualità cristiane	148
7.2 Provenienza degli “esercizi nel quotidiano”	149
7.3 Struttura ed elementi fondamentali degli “esercizi nel quotidiano”	150
7.4 Passi nella pratica – sulla costruzione di un nuovo gruppo di esercizi	161
7.5 Conclusione: Essere con Dio nel cuore del giorno	162
8. <i>Perle di preghiere cristiane</i> <i>con brevi commenti</i>	165
8.1 Il <i>Padre nostro</i> – la preghiera fondamentale dei cristiani con una forte impronta ebraica	167
8.2 Cantici di lode neotestamentari	173
8.3 Perle della preghiera della liturgia e della storia della chiesa	181
8.4 Preghiere mariane cristologiche	196
<i>Postfazione</i>	205