

ANSELM GRÜN

STUPORE

Scoprire i miracoli nella quotidianità

Queriniana

Indice

Introduzione: <i>Calma, attenzione e silenzio</i> <i>come vie per un'arte di vita spirituale</i>	5
---	---

1. Ogni cosa ha il suo tempo.	
Ogni cosa ha il suo spazio	17
L'inizio ha il suo tempo e la fine ha il suo tempo	19
La gioia ha il suo tempo.	
E anche il lutto ha bisogno di tempo	22
Ridere e piangere hanno il loro posto nella vita	25
Il lavoro e l'attività hanno il loro tempo.	
Ma anche la tranquillità e la contemplazione	28
La quotidianità ha il suo tempo,	
e anche la celebrazione delle feste	34
L'impegno è importante. Ma anche la calma fa bene	37
La salute è importante, ma anche la malattia è vita	39
Il piacere ha il suo posto. Ma anche la rinuncia	42
I sentimenti negativi hanno il diritto di esistere, ma non ci condizionano	46
Il successo ha il suo tempo.	

E anche il fallimento fa parte della vita	49
Accontentarsi. Ma anche confidare sempre nel desiderio	51
È tempo di darsi da fare.	
Ma è permesso anche sentirsi stanchi	55
La fede ha il suo tempo. Ma anche i dubbi hanno la loro legittimità	57
Ogni cosa ha il suo tempo: celebrare la vita e accettare la morte	60
2. Ogni cosa ha importanza:	
la quotidianità come esercizio dell'attenzione	63
Una promessa – la chiamata della sveglia	65
Alzarsi e non perdersi la vita	68
Freschi per la giornata: lavarsi e farsi la doccia	70
Più di un'abitudine e dell'igiene: lavarsi i denti	73
Vestirsi come atto consapevole	75
Colazione – incominciare la giornata con tutta calma	77
Leggere il giornale in un'ottica diversa	79
Rilassati nell'andare al lavoro	81
Guidare come terreno di esercizio spirituale	83
Entrare in una stanza e prestare attenzione ai passaggi	86
Incominciare il lavoro – non precipitarci dentro	89
Restare sulla cosa – rimandare non vale	92
Fare delle pause e guadagnare tempo per me	94
Come anche il gesto di stirare si trasforma in meditazione	97
Cucinare – con amore e gusto	100

I pasti – tempo in comune per l'essenziale	102
Preparare pane e torte – immagine della trasformazione interiore	105
Tornare a casa, nel mio mondo che ben conosco	107
Andare a letto e distaccarsi dalla giornata	110
3. Il meraviglioso nell'ovvio –	
Ciò che dà senso alla vita	113
Respirare nel ritmo della vita	115
L'andare può diventare un esercizio	118
Stare in piedi come atteggiamento consapevole	122
Sedersi – non farsi possedere	125
Mangiare e bere – con attenzione e con piacere	128
Gustare i sapori: percepire il buono e provarne piacere	130
Leggere è vita	132
Ascoltare con l'orecchio del cuore	136
Vedere – contemplare il bello, vedere più a fondo	142
Sdraiarsi, un toccasana	146
4. Lo splendore delle cose –	
Un nuovo sguardo sugli oggetti comuni.	149
Campane – materia della terra, suono di Dio	153
Acqua – rinnovamento e fertilità	158
Vino – dono del cielo, sapore della terra	163
Pane – si tratta della nostra vita	167
Tavola – luogo di comunione, luogo del sacro	174
Sedia – fare l'esperienza della propria dignità interiore	178

Poltrona – relax e calma	180
Armadio – spazio per l'ordine	182
Libri – chiave al mistero della vita	184
Candela – un amore che rischiarà il cuore	189
Croce – unità di tutti gli opposti	193
Anello – segno di protezione e di dignità	195
Ciondolo – simbolo di una speranza	197
Orologio – il momento giusto	198
Porta – collegamento e demarcazione	200
Chiave e serratura – la via porta alla libertà	203
5. L'incanto della natura –	
Inseriti in qualcosa di più grande	205
Paesaggi dell'anima e luoghi di forza	207
Scoprire oasi di pace	211
Mistero benefico del bosco	215
L'albero, specchio di noi stessi	219
Camminare – sperimentare la libertà interiore	222
Un movimento che libera	224
In montagna si apre il cuore	226
Alpinismo: gli occhi fissi alla meta	230
Fiori – la bellezza che vuole fiorire dentro di noi	232
Gli uccelli, metafore della nostra anima	237
Nella nebbia – avvolti dalla sua vicinanza	240
In cammino nella neve	242
Vastità e infinito: al mare	244
Sole, luna e stelle – stupore immenso e reverente. . .	247
6. La ricchezza delle relazioni –	

Il legame con gli altri	251
Le nostre radici	253
Stare da soli e stare in compagnia	255
Estranei e intimi	257
Prossimi e lontani	259
L'amore	261
L'amicizia	264
Autorealizzazione e dono di sé	266
Compassione e amore per se stessi	269
Il dialogo	272
Il vasto mondo e il luogo dove ci si sente a casa	276
Il prodigio della gratitudine	279
Conclusione: <i>Essere presenti.</i>	
<i>Vivere, semplicemente</i>	285
<i>Bibliografia</i>	291