

MARTIN LAIRD

**NELLA TERRA  
DEL SILENZIO**

*Una guida  
alla pratica cristiana  
della contemplazione*

Queriniana

# Indice

Introduzione: <i>Dio, nostra patria</i> . . . . .	5
1. <i>Al di là del velo:</i> <i>l'illusione della separatezza da Dio</i> . . . . .	15
2. <i>Il falco selvaggio della mente</i> . . . . .	35
I nostri film mentali	37
La «dotta ignoranza» e il fondamento del silenzio	42
3. <i>Il corpo è chiamato alla preghiera</i> . . . . .	53
La postura	55
L'uso di una formula di preghiera	58
«Il respiro sospeso come il cappello in mano»: l'uso del respiro nella tradizione cristiana	61
Fare pratica con il respiro	72
4. <i>Le tre soglie del momento presente.</i> <i>Quando si usa una parola per pregare</i> . . . . .	77
La parola su cui pregare	80
Le tre soglie del momento presente	86
La prima soglia	89

La seconda soglia	98
La terza soglia	106
5. <i>Gli enigmi della distrazione</i> .....	121
L'enigma della prima soglia:	
noi siamo i nostri pensieri e sentimenti?	124
L'enigma della seconda soglia:	
all'interno di cosa compaiono	
pensieri e sentimenti?	129
L'enigma della terza soglia: qual è la natura	
dei nostri pensieri e sentimenti,	
e chi ne è conscio?	142
6. <i>Da vittima a testimone.</i>	
<i>L'afflizione nella pratica contemplativa.</i> .....	149
Paralizzata dalla paura	150
Ribaltare la paura	153
Senza paura della paura	160
Il dolore e la bellezza degli iris	167
Il caos del desiderio insaziabile	172
7. <i>La liturgia delle nostre ferite.</i>	
<i>Tentazione, umiltà e fallimento</i> .....	183
I benefici della tentazione	190
La musica oltre la porta della disperazione:	
umiltà e fallimento	197
Epilogo: <i>Chi sono io?</i>	
<i>Storia di un fallimento monastico</i> .....	209
Parte prima	209
Parte seconda	214