

MARIEL MAZZOCCO

**ELOGIO
DELLA SEMPLICITÀ**

Un cammino spirituale

Queriniana

Indice

<i>Apertura alla semplicità</i>	7
1. <i>Semplicità</i>	11
1. Alla ricerca della semplicità perduta	11
2. L'anima-farfalla o le ali della semplicità	16
3. Semplificare lo sguardo	20
4. Semplici, ma prudenti	28
5. L'intelligenza del cuore	33
2. <i>Pregbiera</i>	39
1. Preludio alla preghiera	39
2. Una stanza segreta	41
3. I volti della preghiera	46
4. Un linguaggio spirituale	49
3. <i>Meditazione</i>	55
1. Alle fonti della meditazione occidentale	55
2. La meditazione nella storia della spiritualità cristiana	60
3. Un metodo senza metodo	65
4. Il richiamo del vuoto	70

5. La postura del corpo e dell'anima	73
6. Il segreto del <i>mantra</i>	79
4. <i>Silenzio</i>	87
1. Ascoltare l'ineffabile	87
2. Una voce di silenzio sottile	92
3. Solitudini sonore	96
5. <i>Empatia</i>	103
1. Le crepe dell'anima	103
2. L'alchimia dell'infelicità	108
3. Il viaggio empatico	112
4. Verso nuove latitudini	116
6. <i>Libertà</i>	121
1. Un barlume di speranza	121
2. Esseri in divenire	127
3. Libera, più che libera...	133
<i>Epilogo e riapertura</i>	141