

ANSELM GRÜN

MOMENTI
DI FELICITÀ
QUOTIDIANA

Queriniana

Indice

<i>Introduzione</i>	5
1. <i>I veri mali dell'essere umano: tristezza e dolore</i>	21
2. <i>Rimedi alla tristezza e alla collera in Evagrio</i>	31
3. <i>L'elogio delle sette consolazioni in Tommaso d'Aquino</i>	35
Il piacere rende viva la vita	36
Le lacrime trasformano il dolore	47
La compassione degli amici alleggerisce il nostro fardello	62
La contemplazione della verità ci rende liberi	69
Il sonno rinvigorisce il corpo e lo spirito	74
I bagni purificano e vivificano	83
La preghiera unisce i nostri cuori a Dio	91

4. <i>Le mie dieci consolazioni personali . . .</i>	101
Camminare – a passi regolari, totalmente presenti nel corpo	102
Nella natura – in armonia con me stesso	108
Musica – un cammino per le profondità dell'anima	114
Il gioco – agire un desiderio più profondo	124
Leggere – immergersi in altri mondi	129
Il ricordo – un tesoro prezioso del nostro cuore	137
Sentirsi a casa – una consolazione che tocca il cuore	142
Silenzio – nello spazio del puro essere	149
Il dialogo – mi sento capito e ci capiamo	155
Il vino – gioia mistica per un tempo di delizie	162
 <i>Conclusione</i>	 169
 <i>Bibliografia</i>	 175