

# Indice

## *Introduzione:*

La dimensione del tempo dei monaci . . . . . 5

## **1. Il tempo è un mistero divino –**

**Come gli antichi sperimentarono il tempo . . . . . 9**

Crono, il crudele padre del tempo 9

*Kairós*, il dio del momento giusto 12

Il tempo compiuto: la visione della Bibbia 12

Le ore, messaggere di Dio  
che giungono da un altro mondo 14

Tempo santo, tempo che salva 16

**2. Le ore dei monaci – L'angelo del tempo . . . . . 19**

Vigilia: la veglia notturna 21

Lodi, la preghiera del mattino 23

Prima, la benedizione per il lavoro del giorno	24
Terza, un'interruzione	25
Sesta, la sospensione di mezzogiorno	26
Nona, l'ora della promessa	27
Vespro, l'inno della sera	28
Compieta, la preghiera della notte	29
<b>3. Il ritmo dei monaci e la qualità delle ore . . . . .</b>	<b>33</b>
Il tempo ritmato	36
Modellati dai salmi. La qualità delle ore del giorno	45
<b>4. Il ritmo della settimana e la santificazione dei giorni . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>5. Il ritmo dell'anno e il ciclo delle feste . . . . .</b>	<b>75</b>
<b>6. Il rapporto spirituale con un bene prezioso . . . . .</b>	<b>91</b>
Contemplazione	94
Attenzione	99
Nuovo inizio	107
Il giusto ordine	113
<b>7. Il rapporto salutare con il tempo nella quotidianità del mondo . . . . .</b>	<b>121</b>
Un intelligente ordine del giorno	122
Rituali benefici	129
Essere nel momento presente	134

<i>Indice</i>	203
Incominciare e smettere	136
Una cosa dopo l'altra	140
Darsi tempo	144
Prendersi del tempo	151
Sospensioni, tempi sabbatici e giorni del deserto	157
I ladri del tempo	162
Non fare nulla per guadagnare tempo	165
Dimensioni diverse del tempo	170
<b>8. La visione del maestro di sapienza.</b>	
<b>Ogni cosa ha il suo tempo</b> .....	177
<b>9. Il mistero del tempo: la mia vita di fronte alla morte</b>	183
<i>Conclusione: Il mistero del tempo</i> .....	193
<i>Bibliografia</i> .....	199