

Indice

| | |
|--|----|
| <i>Introduzione</i> | 5 |
| 1. Spiritualità dall'alto: tendere all'ideale | 11 |
| 2. Fondazione di una spiritualità dal basso: | |
| scendere nei sotterranei della propria realtà | 17 |
| Esempi biblici | 17 |
| La tradizione del monachesimo | 28 |
| La Regola di Benedetto da Norcia | 34 |
| Aspetti psicologici | 46 |
| Spiritualità dal basso nelle fiabe | 54 |
| 3. Come sviluppare una spiritualità dal basso | 61 |
| Dialogare con i propri pensieri e sentimenti | 65 |
| Dialogare con le proprie malattie | 81 |

| | |
|---|------------|
| Dialogare con i propri traumi e ferite | 87 |
| Esperienze di impotenza e di fallimento spirituali | 93 |
| Come vivere la spiritualità dal basso in comunità | 101 |
| 4. L'umiltà e l'umorismo, tratti fondamentali dell'esistenza cristiana | 107 |
| <i>Conclusione</i> | 115 |
| <i>Bibliografia</i> | 119 |