

Indice

<i>Prefazione</i>	5
1. Vivere con tutti i sensi	11
2. Osservazione della natura (acqua, albero, paesaggio)	17
3. Essere seduti – stare in piedi – camminare	31
4. <i>Meditatio – Ruminatio – Contemplatio</i>	47
5. Meditazione di immagini bibliche	63
6. <i>Lectio divina</i>	73
7. Rituali del mattino e della sera	87
8. L'esercizio del portiere	97
9. Meditazione e musica	103
10. Semplici attività che si ripetono	109
11. Liturgia e silenzio	117
<i>Riassunto</i>	123
<i>Bibliografia</i>	129