

# Indice

<i>Introduzione</i> .....	5
---------------------------	---

## *prima parte*

---

### STRUTTURARE LA GIORNATA

1. Benedire la giornata	19
2. Incominciare la giornata	21
3. Aprire il cielo sopra le persone	23
4. Rituali per le pause	25
5. Interruzioni benefiche	27
6. Rituali durante il lavoro: fermarsi	30
7. Rituali per i pasti	35
8. Al termine del lavoro	40
9. Rituale per il riposo serale	43
10. Rituali per lo <i>stress</i>	46
11. Lasciare svanire gli ultimi echi del giorno	48
12. Rituale della sera: tendere le mani a Dio	49

13. Rituale della sera: chiudere la porta	51
14. L'andare a letto	53

*parte seconda*

---

VIVERE L'ANNO

15. Benedire il nuovo anno	62
16. Benedire la casa (Epifania)	65
17. Portare a casa le candele (Candelora)	68
18. Quaresima: sgomberare	72
19. Quaresima: rituale delle tisane	76
20. Entrare nella notte (Giovedì santo)	78
21. Il gesto della croce (Venerdì santo)	81
22. Seppellire la zavorra (Sabato santo)	85
23. La luce e l'acqua di Pasqua	87
24. Passeggiata di Pasqua	90
25. L'Ascensione: il cielo è in te	92
26. Lo Spirito soffia dove vuole (Pentecoste)	95
27. Incontro (Visitazione di Maria)	98
28. Benedire le soglie (San Cristoforo)	100
29. Raccogliere mazzolini di erbe aromatiche (Assunzione di Maria in cielo)	102
30. Ringraziare e riflettere (Festa del ringraziamento)	104
31. Commemorazione dei defunti: 2 novembre	108
32. Commemorazione dei defunti: anniversario della morte	111
33. L'inizio dell'Avvento: benedizione della corona dell'Avvento	113

34. La nuova vita che sboccia (I rami di santa Barbara)	116
35. Sotto l'albero di Natale (Vigilia di Natale)	118
36. Natale: Cristo nel mio cuore	121
37. Compleanni	123
38. Onomastici	126

*parte terza*

---

RENDERE LA VITA PIÙ PROFONDA

39. Riconciliazione con la propria biografia	135
40. Riconciliazione con me stesso	138
41. Riconciliazione con Dio	141
42. Riconciliazione nella famiglia	144
43. Rituali di coppia	146
44. Rituali per la solitudine a due	149
45. Rituali d'amicizia	151
46. Saper stare sulle proprie posizioni	154
47. «Io sono me stesso»	157
48. Sentire lo struggimento	159
49. Sentire l'amore	162
50. Accettare – distaccarsi – fondersi – essere trasformati – rinnovarsi	164
<i>Conclusione</i> .....	171
<i>Bibliografia</i> .....	175