

Indice

Invito a prendersi una pausa	5
1. Silenzio	7
Silenzio e tacere (AG)	7
Il silenzio è come un mantello che ti avvolge (AG)	8
Il coraggio del silenzio (CB)	9
Fissa un appuntamento con te stesso (CB)	10
Dio mi parla nel nascondimento (CB) . . .	11
Dentro di noi c'è uno spazio di silenzio (AG)	13
Apprezza il silenzio: ti condurrà alla libertà (AG)	14
Nel silenzio Dio mi parla attraverso la sua parola (CB)	15
2. Vigilanza	17
Custodisci la porta del tuo cuore (AG) . . .	17
Come vivo? Mi lascio vivere? Come vorrei vivere? (CB)	18
Vivere con tutti i sensi (CB)	19
Svegliati e apri gli occhi (AG)	20
«Non si può non comunicare!» (CB)	22
Destati dal sonno (AG)	23
Senti la terra che ti sostiene (CB)	24

3. Gioia	27
Confida nella gioia che è già dentro di te (AG)	27
Chi vuole solo sempre divertirsi, smarrisce il senso di che cosa sia la gioia (CB) . . .	28
Rallegrati di ciò che Dio ti dona ogni giorno (AG)	29
La gioia nasce quando mi rendo conto che sono felice (CB)	30
La gioia nasce dall'amore per la vita (CB)	32
Rallegrati, quando ti ritrovi (AG)	33
«Signore, fammi diventare come il mio cane crede che io sia!» (CB)	34
Ricorda i momenti di gioia della tua vita (AG)	35
4. Comunicazione	37
Noi comunichiamo sempre (AG)	37
Imparare a tacere fa bene (CB)	38
La comunicazione inizia dal pensiero (AG)	39
Spesso sono i taciturni ad avere cose importanti da dire (CB) . .	40
Il linguaggio che usiamo ci tradisce (AG) . .	41
L'essenziale accade spesso in modo non-verbale (CB)	42
Star bene insieme significa anche saper discutere (CB) . . .	43

5. Amore	45
Lascia che l'esperienza dell'amore ti conduca alla fonte dell'amore (AG) . . .	45
Chi dedica del tempo agli altri se lo ritroverà centuplicato (CB)	46
Lasciati guidare dal desiderio di amore (AG)	47
L'amore che Dio ci dona non conosce situazioni limite (CB)	48
Ama con il cuore, ma anche con gli occhi (AG)	50
Abbiamo bisogno di preziosi momenti di pausa (CB)	51
Lasciati guarire dall'amore (AG)	52
6. Attenzione	55
Bada all'attimo fuggente (AG)	55
Una sana attenzione per noi stessi e per agli altri (CB)	56
L'attenzione mette in discussione la nostra vita (CB)	58
Svegliarsi e percepire consapevolmente la realtà (AG)	59
Le attenzioni altrui ci aiutano a vivere (CB)	60
Oggi fa' tutto ciò che fai con attenzione e consapevolezza (AG)	62
Dio mi tiene d'occhio (CB)	63
Bada di essere in contatto con la realtà (AG)	64

7. Rinuncia	67
Rinuncia,	
per raggiungere meglio la meta! (AG) . .	67
Rinuncia, per goderti meglio la vita! (AG)	68
Rinuncia,	
per vivere anziché lasciarti vivere! (AG)	69
Rinuncia,	
per sentirti interiormente libero! (AG) . .	70
La rinuncia conduce alla devozione	
e al vero incontro (CB)	72
Solo chi (sop)porta il lutto	
può essere consolato (CB)	73
8. Serenità	75
Sono profondamente sereno perché tu,	
Signore, mi lasci essere (CB)	75
Alla mensa imbandita (CB)	76
Sereni anche quando si è attaccati (CB) . .	77
9. Vita	79
La morte non ha l'ultima parola (CB) . . .	79
Conta su Gesù, il Risorto (CB)	80

- Anselm Grün, *Preghiera e contemplazione*, 2008, pp. 96.
- Anselm Grün - Fidelis Ruppert, *Cristo nel fratello, L'amore del prossimo e dei nemici nella tradizione benedettina*, 2008, pp. 80
- Anselm Grün, *40 anni, Età di crisi o tempo di grazia?*, 2008, pp. 88
- Anselm Grün, *Mosè e il roveto. Immagini bibliche di trasformazione*, 2008, pp. 128
- Anselm Grün, *Preghiera come incontro*, 2008, pp. 112
- Anselm Grün, *La croce. Immagine dell'uomo redento*, 2009, pp. 144
- Anselm Grün, *Lacerazioni. Il cammino verso l'unità personale*, 2009, pp. 132
- Anselm Grün, *Vi annuncio una grande gioia. Un libro di Natale*, 2009, pp. 132
- Anselm Grün, *Il cantico dell'amore*, 2010, pp. 168
- Anselm Grün, *I sogni della vita. Guida alla felicità*, 2011, pp. 96
- Freddy Derwahl, *Anselm Grün. La sua vita*, 2011, pp. 256
- Anselm Grün, *L'arte di perdonare*, 2013, pp. 144
- Anselm Grün, *Parlare attentamente, tacere con forza. Per una nuova cultura della comunicazione*, 2014, pp. 176
- Anselm Grün, *La farmacia spirituale. Contro i pensieri tristi*, 2014, pp. 76



Per ordinazioni:

Messaggero Distribuzione S.r.l.

Tel. 049.8603121 - Fax 049.7803156

www.edizionimessaggero.it