

ANSELM GRÜN

UNA GUIDA  
PER L'AVVENTO

a cura di  
RUDOLF WALTER

Queriniana

# Indice

*Andare incontro al Natale* 5

## **1<sup>a</sup> settimana:**

**Aspettare, sperare, anelare** 23

1° *giorno*: Reimparare ad aspettare 27

2° *giorno*: Anelito e speranza 33

3° *giorno*: Trasformato in anelito 40

4° *giorno*: Rendere più profondo l'anelito 45

5° *giorno*: Segui la stella in cielo 49

6° *giorno*: Perseverare e vegliare 54

7° *giorno*: La ricerca dell'assoluto 60

## **2<sup>a</sup> settimana:**

**Fermarsi, fare silenzio, arrivare** 65

1° *giorno*: Ricerca la calma, arriva 69

2° *giorno*: Prenditi tempo 75

3° giorno: Entra in contatto con il silenzio	79
4° giorno: Dalla forza della calma	84
5° giorno: Quando il cuore fa silenzio	87
6° giorno: Custodisci il fuoco	92
7° giorno: Arrivato nel proprio cuore	98

### **3<sup>a</sup> settimana: Desiderare, moderarsi e diventare liberi** 103

1° giorno: Superare la mia avidità	107
2° giorno: Rinuncia e libertà	112
3° giorno: Piacere attento	116
4° giorno: Ascesi e felicità	120
5° giorno: Trovare la mia misura	123
6° giorno: Senso e absurdità del desiderare	127
7° giorno: Dare e regalare	131

### **4<sup>a</sup> settimana: La notte e la luce** 137

1° giorno: È ancora notte sulla terra	140
2° giorno: Luce che rischiarava la nostra vita	145
3° giorno: La vera luce	150
4° giorno: Stelle, luce dall'alto	154
5° giorno: Luce e vita	161
6° giorno: Luce del mondo	165
7° giorno: Anche la mia notte si rischiarerà	170

*Vigilia di Natale:*

**Il dono della gioia – La nascita di Dio** 175

*Solennità del Natale:*

**Celebrare un nuovo inizio** 183

*Nota sulle fonti* 193