

INDICE

Introduzione	pag.	3
Che cos'è la mindfulness?	»	7
Mindfulness cristiana	»	11
QUARANTA GIORNI DI MINDFULNESS	»	17
I SENSI	»	19
1. Silenzio	»	21
«Io sono»	»	21
Ristoro dell'anima	»	24
Rimanete in me	»	28
Fin d'ora figli di Dio	»	31
Amare le persone difficili	»	34
Spostamento consapevole	»	37
2. Udito	»	41
Ascolto oggettivo	»	41
L'orecchio aperto	»	44
Camminare nella fede	»	47
Udire e poi agire	»	50
Dar tempo allo Spirito	»	52
3. Olfatto	»	55
Trovare pace nei momenti difficili	»	55

Mettere distanza	»	59
Pregiera esaudita	»	62
Un piccolo cambiamento	»	67
Inspirare	»	70
4. Vista	»	73
Lasciarsi i pesi alle spalle	»	73
Il mondo in un granello di sabbia	»	76
Rallegratevi!	»	79
Azioni allegre	»	82
Il colore viola	»	84
Aspetti della bellezza	»	88
5. Tatto	»	91
Purificazione	»	91
Uniti insieme nell'amore	»	94
Meraviglia in punta di dita	»	97
Tocco d'amore	»	100
Far caso a chi ci sta intorno	»	102
6. Gusto	»	107
Resistere agli schemi del mondo	»	107
Venite all'acqua	»	110
Gustate e vedete	»	112
Chiamati ad agire	»	115
Estrarre tutto il significato	»	118
LA PASSIONE	»	121
Domenica delle Palme	»	123
Serbare ogni suono nel cuore	»	123

Lunedì santo	» 127
Osservare in verità	» 127
Martedì santo	» 130
Due monetine	» 130
Mercoledì santo	» 133
«Tu lavi i piedi a me?»	» 133
Giovedì santo	» 136
Vivere senza nulla di proprio	» 136
Venerdì santo	» 140
Che io possa essere felice	» 140
Sabato santo	» 143
In Dio riposa	» 143
Domenica di Pasqua	» 146
L'effetto della giustizia	» 146
PELLEGRINAGGIO CONSAPEVOLE	» 149
Introduzione	» 151
Viaggiare leggeri	» 154
Vivere nel momento	» 158
Incontrare ostacoli	» 162
Condivisione	» 165
Riposo e ristoro	» 168