

## INDICE

### I PER UNA SPIRITUALITÀ DEL TEMPO PRESENTE

Nel corpo c'è più spiritualità	16
Il corpo è la lingua materna di Dio	18
La società della stanchezza	19
Combattere l'atrofia dei sensi	20
A proposito della sofferenza umana	21
A proposito del lutto	22
A proposito della vita prigioniera della routine	23
A proposito dell'eccesso di comunicazione	24
Riscoprire il tatto	26
Ritornare al gusto	27
Rivisitare l'olfatto	29
Recuperare l'udito	30
Aprire la vista	31
Un progetto di spiritualità	33
Trovare una nuova relazione con il tempo	34
Scoprirsi amati	36
Una mistica a occhi aperti	37
Il significato della mistica	38
Solo un aut aut?	40
Credo nella nudità della mia vita	41
Il sacramento dell'istante	42

II  
PER UNA TEOLOGIA DEI SENSI

<i>Portale</i>	47
<i>Toccare ciò che ci sfugge</i>	51
Nient'altro che toccati	51
A tentoni, come se vedessimo l'invisibile	51
Modi di toccare	52
La mia vita tocca solo la frangia	52
Scendi nella bottega del vasaio	54
Il tatto di Gesù	54
La fede è una relazione tattile	55
Lo Spirito giunge come gesto di Dio	57
Toccati dalla speranza	58
La solitudine che ci tocca	59
Lasciati toccare	59
La scoperta sensibile di Dio	60
Essere grati per quello che non ci è dato	61
Tommaso ha toccato Gesù?	63
Cosa amo amandoti?	64
Cambiare mano	65
Lasciarsi toccare dalla misericordia	67
Quando non ci lasciamo toccare	68
Il tocco terapeutico	69
Dobbiamo imparare	69
Cos'è un abbraccio?	70
<i>Cercare l'infinito sapore</i>	71
Il sapore delle origini	71
La Bibbia raccontata per sapori	72
Un pane dai mille sapori	72
Assaporare Dio	73
Il sapore che diventiamo	75
Un nuovo codice di comportamento a tavola	76
Il sapore delle cose che ci alimentano	78
Si possono preparare banchetti di parole	79

Buona domenica e buon pranzo	79
Quando non mangiare è una preghiera	80
Elogio della frugalità	82
Chi dà da bere a chi	83
Di cosa è fatto il nostro desiderio?	84
Nel deserto, fai sgorgare una sorgente	86
Adagio, per assaporare	87
Siamo il paese dell'acqua, eppure...	88
La solitudine che ci porta alla fontana	90
Sentire e gustare	90
Il tempo necessario per cogliere il sapore	91
L'unico sapore	93
 <i>Cogliere il profumo dell'istante</i>	 95
Il linguaggio invisibile dell'olfatto	95
Il mio odore racconta la mia storia	95
Attraverso il profumo si arriva al cuore della vita	96
L'odore è la prima preghiera	96
Per Dio siamo un odore	97
Per leggere con le narici	98
Il profumo che consola	100
Profumo e ospitalità	101
Lo spreco necessario	101
La casa si riempì del profumo dell'unguento	104
Il profumo della fede	106
Il naso nella Bibbia	107
Profumo e spazio sacro	107
Lo svilimento dell'olfatto	108
Il controllo sociale degli odori	109
L'odore e la memoria	110
L'aroma del caffè	110
L'odore ci protegge	111
Un'antiutopia	111
Piccole epifanie	111
Solo la pazienza ci conduce all'odore dell'istante	112

<i>Ascoltare la melodia del presente</i>	115
Tendi l'orecchio del tuo cuore	115
Polvere innamorata	115
L'ascolto è una forma di ospitalità	116
Ascoltare la foresta che cresce	116
L'allegria errante	117
L'ascolto e il sapore della presenza	118
Vivere nell'ascolto del Vangelo	119
L'obbedienza come esercizio di ascolto	120
Chi ha orecchi intenda ciò che lo Spirito dice	121
Diventa sordo e sentirai	122
Un ascolto dimenticato	123
L'arte dell'ascolto è un esercizio di resistenza	124
Ami colui che davvero ti ascolta	126
Udire il silenzio	126
Imparare ad ascoltare ciò che chiediamo	127
La musica si lascia semplicemente ascoltare	128
La voce del reale	130
Che cosa ci viene detto?	130
Al suono delle foglie secche	132
<i>Guardare la porta socchiusa dell'istante</i>	135
Guardare in cielo	135
Il sequestro dello sguardo	136
La vicenda del giardino	136
Una parola che ci serva da specchio	137
Io ho visto la tua sofferenza	138
Vedere il sole che sta sorgendo	139
La notte è chiara	139
Imparare a guardare	140
Tu che cosa vedi?	141
Quando la lucerna ti illumina con il suo bagliore	144
Guardare in faccia il mistero della croce	144
Il terapeuta dello sguardo	145
All'interno di questa debolezza	145
Accetto l'insufficienza del mio sguardo	146
Solo quando ci soffermiamo, cominciamo a vedere	148

Aperte gli occhi	149
Poter vedere me stesso	151
Non smettere di guardare il mondo con gli occhi di Dio	152
Gli occhi hanno due compiti	154
La contemplazione comincia quando accettiamo di non saper vedere	155
Accedere alla profondità della vita	155
Specchio, specchio delle mie brame	156
Le mele di Cézanne	157
Attendere per vedere il fiore	157
Guardare le creature	159
Costruire l'attenzione	160
A ogni istante, apprendiamo di nuovo	161
Guarda tutto di nuovo per la prima volta	162
Che cosa ho vissuto?	163
Mendicanti che guardano la luna	163
Il colore che non riusciamo a vedere	164
Guardare al futuro senza paura	166
Vedo solo una nuvola	166
 Bibliografia	167