

ANSELM GRÜN

**SILENZIO E SOLITUDINE
NEL RITMO DELLA VITA**

Queriniana

Indice

<i>Introduzione</i>	5
1. <i>Essere soli e solitudine</i>	13
2. <i>L'essere soli e la solitudine nella Bibbia</i>	21
3. <i>L'arte di stare soli con se stessi</i>	33
Il dispiacere per la propria solitudine	34
Interpretazioni positive dell'essere soli	41
Il significato esistenziale e religioso della solitudine	46
Separatezza	60
4. <i>La strutturazione delle ore in cui si è soli</i>	65
Strutturare il tempo	67
Rituali	73
Leggere	79
Ascoltare musica	82
Fare qualcosa di creativo	86
Meditazione	92

Camminare	95
Il non far niente	98
<i>Conclusione</i>	103
<i>Bibliografia</i>	107