
Indice

Prima parte	
Percorsi	5
1. Buona educazione. Educazione	7
Pratiche	11
Scheda: La scrittura come cura di sé	11
Esercizio 1. Punti fermi e punti variabili	12
Esercizio 1 bis. Punti fermi e punti variabili (variante comunitaria)	13
Esercizio 2. Il gioco degli antenati	13
Esercizio 2 bis. Il gioco degli antenati (variante comunitaria)	14
Scheda: Fare il punto della strada	15
Scheda: Il metodo della distillazione (e della condivisione non giudicante)	16
2. Conflitti. Territori, sentieri, dogane	19
Pratiche	22
Scheda: I quattro nutrimenti	22
Esercizio 3. Pulire lo sguardo	22
Esercizio 4. Pulire l'orecchio	24
Esercizio 4 bis. Pulire l'orecchio (variante comunitaria)	25
Esercizio 5. Il gioco dei territori	26
Esercizio 5 bis. Il gioco dei territori (variante comunitaria)	27
Esercizio 6. Macchina del tempo	28
	101

Esercizio 6 bis. Macchina del tempo (variante comunitaria)	29
Scheda: Il metodo della testimonianza	29
3. Attraversare il dolore. Gioia	31
Pratiche	35
Scheda: In pace con se stessi e con gli altri	35
Esercizio 7. La meditazione dei sassolini	35
Esercizio 7 bis. La meditazione dei sassolini (variante comunitaria)	36
Esercizio 8. Scegliere: metodo ignaziano	37
Esercizio 9. <i>Problem Solving</i> Strategico	38
Esercizio 9 bis. <i>Problem Solving</i> Strategico (variante comunitaria)	39
Esercizio 10. Libertà di, a, da, in, con, su, per, tra, fra	39
Esercizio 10 bis. Libertà di, a, da, in, con, su, per, tra, fra (variante comunitaria)	40
4. Attendere. Lasciar andare	41
Pratiche	44
Esercizio 11. Adotta uno spazio	44
Esercizio 12. Far fagotto	46
Esercizio 12 bis. Far fagotto (variante comunitaria)	46
Esercizio 13. Lettere d'amore	47
5. Costruire. Seminare	49
Pratiche	53
Esercizio 14. Curare una pianta	53
Esercizio 15. Il tesoro nel campo	54
6. Lavorare. Amare	55
Pratiche	59
Esercizio 16. Nutrimenti: mangia, lavora, prega	59
Esercizio 17. <i>Problem Solving</i> Strategico 2	60
Esercizio 17 bis. <i>Problem Solving</i> Strategico 2 (variante comunitaria)	61

Esercizio 18. Il gioco degli antenati professionali	62
Esercizio 18 bis. Il gioco degli antenati professionali (variante comunitaria)	62
Esercizio 19. Biografie mancate. I sogni della vita	63
7. Passione. Compassione	65
Pratiche	68
Esercizio 20. Il gioco dell'acquedotto	68
Esercizio 21. Imparare... come?	69
Esercizio 22. Camminare	70
8. Fare il bene senza sentirsi bravi.	
Un fuoco che brucia ma non si consuma	73
Pratiche	77
Esercizio 23. Fare un dono	77
Esercizio 24. Il barattolo delle frasi gentili	78
Esercizio 25. Al fuoco di bivacco, guardando alle stelle	78
Seconda parte	
Lecture condivise	79
9. La nobile arte del leggere	81
Sulla scrittura come cura di sé	81
Sulla leadership	82
Sugli antenati professionali	83
Sull'incontro e lo scontro	84
Sui territori	85
Sul rapporto fra spazio, ordine, libertà	85
Sul nutrimento	86
Sulla pulizia dello sguardo	87
Sul silenzio	88
Sul respiro	89
Sui sogni della vita	89
Sul dolore e la gioia	90
Sulla meditazione dei sassolini	91

Sul lavoro	92
Sulla creatività	92
Sull'amore	93
Sulla sobrietà e il riuso	94
Sul rapporto fra la parte e il tutto	95
Sulla fiducia e la fede	97
Dov'è il tuo tesoro?	99