
Indice

Prefazione

di Lidia Maggi	7
1. Il bisogno di leggerezza	11
1.1 Danzare sotto la pioggia	11
1.2 Feritoia dell'anima	13
1.3 Educare le emozioni	14
1.4 Gestire la complessità	15
1.5 La sconfitta non è una condanna	15
1.6 Cambiare posizione e creare nuovi spazi	16
1.7 Fuori dal ghetto	16
1.8 Liberi da desideri superflui	17
1.9 Trasformare le catene in ali	17
2. Il bisogno di leggerezza nella fatica esistenziale delle domande	19
2.1 Perché proprio a me?	19
2.2 Dove andiamo?	23
2.3 Tra dubbi, malumori e istinti primordiali	24
2.4 Dare voce al dolore	25
3. Le risposte che rendono più leggera la vita	29
3.1 Il bisogno di una direzione	29
3.2 Il Dio che si prende cura	30
3.3 Dal lamento alla fiducia	32
3.4 Chi mi potrà aiutare?	32
4. Le domande di senso senza risposte appesantiscono il cammino	35
4.1 Il disagio di fronte alla sordità	35
4.2 Fiducia tradita	36
4.3 Vicolo cieco del ripiegamento	36
4.4 Prendersi per mano	37
4.5 Ritrovarsi dopo un trauma	38
4.6 La luce interiore	39

5.	Narrazioni bibliche come risorse culturali, spirituali ed emotive nella via della leggerezza	41
5.1	Il desiderio di volare	41
5.2	La forza della fiducia e della speranza	43
5.3	Sentire il peso dell'esilio	45
5.4	La speranza che nasce dalle domande	46
5.5	La risposta che alleggerisce la vita	47
5.6	I doni dello Spirito	48
6.	Il coraggio che vince la pesantezza	49
6.1	Ricominciare da lì dove siamo	49
6.2	Il coraggio di una politica inclusiva e di una economia sostenibile	51
6.3	Di che cosa abbiamo bisogno?	52
6.4	Ritrovare il senso della comunione	55
6.5	Il coraggio di rialzarsi	56
7.	Gesù sperimenta la pesantezza umana	59
7.1	Un conflitto con la religione istituzionale	59
7.2	La notte del Getsemani	61
7.3	La rinascita	63
8.	Il Vangelo è la buona notizia della leggerezza	65
8.1	Liberi dagli abusi	65
8.2	Un peso sopportabile	66
8.3	Oltre il legalismo con la forza dell'amore	68
8.4	Riscoprire un equilibrio tra diritti e doveri	69
8.5	Il limite	70
8.6	Oltre la paralisi della burocrazia	71
9.	La leggerezza si nutre dell'incontro che guarisce dalla paralisi	73
9.1	La mano tesa	73
9.2	La compassione che guarisce le ferite	75
9.3	Riconoscere l'ambivalenza del simbolo	76
9.4	Resistere insieme	77
9.5	La forza della preghiera	78
10.	Il perdono come miracolo di leggerezza	81
10.1	Mancare il bersaglio	81
10.2	Il perdono permette di realizzarsi	83
10.3	Riordino degli spazi dell'animo	84

10.4 Il perdono come riparazione	84
10.5 Il perdono abbatte i muri	86
10.6 Il perdono è svuotamento	88
11. La leggerezza ha la voce di una parola amica	91
11.1 La buona parola	91
11.2 Non basta essere sinceri	93
11.3 Il bisogno di parole liberatrici	94
11.4 La Parola che guarisce	95
11.5 Prestare ascolto	96
12. Lo sguardo che apre l'orizzonte della leggerezza	99
12.1 Una feritoia che illumina	99
12.2 Guarire dalla cecità	100
12.3 La buona notizia è anche per gli indifferenti	103
13. Liberarsi dai pesi inutili	105
13.1 L'invidia, un sentimento che schiaccia	105
13.2 Un male che solca la storia	106
13.3 Sbarazzatevi di ogni cattiveria e non solo!	108
13.4 L'amore come via maestra per liberarsi dal peso dell'invidia	108
13.5 Il senso del limite	110
14. La cultura tra peso e leggerezza	113
14.1 Definire la cultura	113
14.2 Cultura distruttiva	114
14.3 Cultura liberatrice	116
14.4 Aprirsi al mondo	118
15. Alla ricerca di armonia tra pesi imprescindibili e leggerezza possibile	121
15.1 Elasticità mentale e conversione	121
15.2 Senso di responsabilità	122
15.3 Mettere in discussione l'idea di progresso	125
16. Le beatitudini della leggerezza	127
<i>Note conclusive e ringraziamenti</i>	129
<i>Bibliografia</i>	131