

---

# Indice

<i>Prefazione</i>	5
<i>Introduzione</i>	7
1. Il percorso del libro	7
2. Spiritualità	9
3. Minimalismo	10
1. Le sfide di oggi	13
1. Vivere oltre i limiti. La sfida ecologica	13
2. Povertà e ingiustizia. La sfida economica	14
3. L'individuo disorientato ed esausto	
La sfida esistenziale	15
4. Le religioni e la potenza della violenza religiosa	18
5. La crisi delle chiese storiche in Europa	18
6. Verso una nuova spiritualità	20
2. Esempi di una spiritualità minimalista nella storia	23
1. «Io e Dio»: Antonio Abate e i padri del deserto.	
Verso una spiritualità autonoma	24
1.1 Gli acrobati divini	24
1.2 Il deserto	24
1.3 Radici bibliche	25
1.4 Antonio Abate e l'inizio del movimento degli eremiti	27
1.5 Solitudine e guerra del cuore	28
1.6 Stare seduti – lavorare – pregare	29
1.7 Vita monastica e vita comunitaria	33
2. La spiritualità dei padri del deserto come spiritualità minimalista	34

2.1 Il cerchio minimo: autonomia, limitazione e comunione	35
2.2 La riduzione al minimo	36
3. «Rimango un allievo del catechismo».	
Martin Lutero come maestro della spiritualità minimalista	37
3.1 La trasformazione dell'eredità monastica in una spiritualità per tutti	37
3.2 <i>La libertà del cristiano</i> (1520)	39
3.3 <i>Delle buone opere</i> (1520)	41
3.4 <i>Il libro della preghiera personale</i> (1522/1529)	43
3.4.1 <i>I Dieci comandamenti, il Credo apostolico e il Padre nostro in forma breve</i> (1520)	43
3.5 <i>Il Piccolo e il Grande Catechismo</i> (1529)	46
3.6 <i>Un modo semplice di pregare</i> (1535)	48
4. La spiritualità di Martin Lutero come spiritualità minimalista	50
5. «Solo chi grida per gli ebrei può anche cantare il gregoriano». Verso una spiritualità politica	51
5.1 Dietrich Bonhoeffer	52
5.2 Frère Roger e la comunità di Taizé	53
6. Hai un fazzoletto? Un esempio letterario della spiritualità minimalista	55
7. La spiritualità minimalista e i suoi elementi fondamentali	57
3. Verso una teologia delle religioni	63
1. Il cristianesimo come nuovo tipo di religione	63
2. La religione come sistema di esercizi	67
3. «Nessuno viene al padre se non per mezzo di me»? Solo una vera religione?	69
4. La radice comune delle tre religioni abramitiche	71
5. Il Dio personale e il Trascendente a-personale. Le religioni dell'Oriente e la fede cristiana	76
6. Dio e le sue immagini mutevoli	77
7. Dio e le religioni	80

4. Vivere e credere nell'albergo diffuso di Dio	85
1. La comunità come albergo	85
2. L'albergo diffuso	89
3. L'ospitalità esterna e interna	91
4. L'azione concreta: il banchetto aperto	92
5. L'albergo diffuso di Dio e dello Spirito santo	95
6. L'arte della spiritualità minimalista e la sfida dell'albergo diffuso di Dio	98
5. Esercizi imperfetti del perfetto	101
1. La <i>Lectio divina</i> come linea guida	101
2. Sapere leggere ( <i>lectio</i> )	102
3. Saper meditare ( <i>meditatio</i> )	103
4. La meditazione camminata	104
5. Saper pregare ( <i>oratio</i> )	105
6. Una preghiera minimalista di Martin Lutero	106
7. Saper contemplare ( <i>contemplatio</i> )	108
8. Saper studiare	109
9. Saper impegnarsi e cambiare lo stile di vita	111
10. Una proposta di una liturgia personale	112