

# Indice

Prefazione	5
Note degli autori	13
Frammenti di Spiritualità in tempo di Covid	15
Ma cos'è la Spiritualità?	17
Dalla fragilità alla Spiritualità	21
La religiosità e i nuovi volti della Spiritualità	25
Dialoghi tra corpo e anima	27
1) Il massaggio	28
2) La vita nella natura	31
3) Il cibo per il corpo e per lo spirito	36
4) Le pratiche meditative: lo Yoga	41
5) La malattia e la solitudine	46
	117

I luoghi dello spirito	51
1) Le Chiese	51
2) Le Case	56
3) Le Comunità	62
4) I Media	67
Il silenzio, tempio dell'anima	71
Le espressioni della Spiritualità	77
1) Preghiera	77
2) Scrittura	85
3) Musica	88
4) Arte	92
5) Famiglia	97
6) Viaggi dell'anima	101
Conclusioni	111
Indice delle immagini	113