

Indice

<i>Prefazione</i> di Anselm Grün	5
<i>Prefazione</i> di Friedrich Assländer	9
<i>Indicazioni per la lettura</i>	13
1. <i>Che cos'è il lavoro?</i>	15
1.1. Significato del concetto di 'lavoro' nell'accezione comune	15
1.2. La comprensione cristiana del lavoro	17
2. <i>La storia del lavoro</i>	21
2.1. Il lavoro nell'antichità	21
2.2. La visione del lavoro in Benedetto	27
2.3. Il lavoro nel Medioevo	32
Momenti di tranquillità – che cosa mi è fonte di ispirazione?	33
2.4. Il lavoro nell'età moderna	38
2.5. L'atteggiamento cattolico nei confronti del successo, del benessere e del denaro	43
2.6. Il lavoro come merce	44

3. <i>Il lavoro nella Bibbia</i>	47
3.1. Il lavoro nell'Antico e nel Nuovo Testamento	47
3.2. La retta occupazione in Buddha	55
3.3. Il «lavoro» dei mercanti nella Bibbia	57
4. <i>La comprensione del lavoro nel mondo di oggi</i> . .	63
4.1. Il lavoro come caratteristica essenziale dell'uomo di oggi	63
Fermarsi – fare un bilancio	67
Migliorarsi ogni giorno	69
Mantenere i buoni propositi	71
Chissà che cosa ne può venire di buono	73
4.2. L'ideologia della crescita economica infinita	76
Distacco, rinuncia	81
Fare del bene	84
Badare a se stessi	86
4.3. Il mondo virtuale dei computer	88
Muoversi di più	90
4.4. Il darwinismo sociale	90
4.5. Il denaro può 'lavorare'?	97
5. <i>Dimensioni spirituali del lavoro</i>	103
5.1. Lavoro e tempo libero	103
5.2. Soddisfazione nel lavoro	107
Respirare in modo consapevole	108
Concludere la giornata	111
5.3. Creatività invece di egoismo economico	112
5.4. La dimensione spirituale del lavoro	119
5.5. Il senso del lavoro	129
Una <i>mission</i> aziendale personale	132

5.6. Fiducia	133
Generare fiducia	137
5.7. Sofferenza e fatica nel lavoro	138
5.8. Il lavoro come evoluzione spirituale	142
5.9. Lavoro come modo di strutturare le relazioni	147
Strutturare positivamente le relazioni	152
5.10. Muhammad Yunus e la Grameen Bank	153
6. <i>Il lavoro su me stesso</i>	163
6.1. La riscoperta dell'anima	163
6.2. Capire gli altri	167
Capire gli altri	168
6.3. Sentimenti negativi	170
Sviluppare il bene dentro di noi	171
Non alimentare i sentimenti negativi	172
6.4. La responsabilità e la giusta misura	174
Gioie quotidiane	176
6.5. Autoconsapevolezza e arroganza	178
Sviluppare l'autoconsapevolezza	181
Accettare le critiche	183
6.6. Autostima e religione	184
6.7. La società traumatizzata	186
6.8. La via regia: meditazione	192
Respirare consapevolmente	197
Silenzio e autoosservazione	198
Mangiare con attenzione	199
Camminare come pratica di meditazione	200
<i>Riflessioni conclusive</i>	203
<i>Bibliografia ragionata</i>	205