

**La vera felicità
di Anselm Grün**

Come realizzare il potenziale presente nella nostra anima

**Un libro per apprendere l'arte della serenità
con l'aiuto di un maestro dello spirito**

La tradizione cristiana propone, come punto di riferimento per la costruzione di una vita pienamente realizzata, l'esercizio di tre virtù che non sono riducibili all'umano, ma aprono la nostra esistenza al divino: si tratta della fede, della speranza e della carità. Anselm Grün riprende questa tradizione e la traduce con finezza teologica e psicologica nella vita attuale, a partire dall'assunto che vede ogni donna e ogni uomo alle soglie della realizzazione della propria felicità, del proprio benessere. Infatti, egli sottolinea,

«la fede è già dentro di te come potenzialità che ti è stata data con la tua natura umana. La speranza è infusa in te. Ti fa vedere di cosa sei capace. E l'amore è la tua realtà più intima».

Perciò, riflettere oggi sulle virtù significa ritrovare un angolo profondo di noi stessi, riprendere in mano il filo della gioia che ci attende, e metterci all'opera per realizzare quello che già siamo nel cuore di Dio.

Anselm Grün, *La vera felicità. Come realizzare il potenziale presente nella nostra anima*, Edizioni San Paolo 2019, pp. 128, euro 14,00

ANSELM GRÜN, è monaco nell'abbazia benedettina di Münsterschwarzach (Germania). Dopo aver compiuto gli studi filosofici, teologici e di economia aziendale, dal 1977 è "cellerario", ossia responsabile finanziario e capo del personale dell'abbazia di Münsterschwarzach. Apprezzato consigliere e guida spirituale, è attualmente tra gli autori cristiani più letti al mondo. Tra le pubblicazioni per le Edizioni San Paolo ricordiamo: *Autostima e accettazione dell'ombra. Come ritrovare la fiducia in se stessi* (2003³); *Per vincere il male. La lotta contro i demoni nel monachesimo antico* (2006²); *Lottare e amare. Come gli uomini possono ritrovare se stessi* (2007²); *Regina e selvaggia. Donna, vivi quello che sei!* (2005); *La gioia dell'armonia* (2005); *La gioia della gratitudine* (2005); *La gioia dell'attenzione* (2006); *La gioia dell'incontro* (2006); *La gioia della salute* (2007); *La gioia di chi si contenta* (2007); *La gioia dell'amore* (2007); *La fede dei cristiani* (2007); *Il libro delle risposte* (2011).

