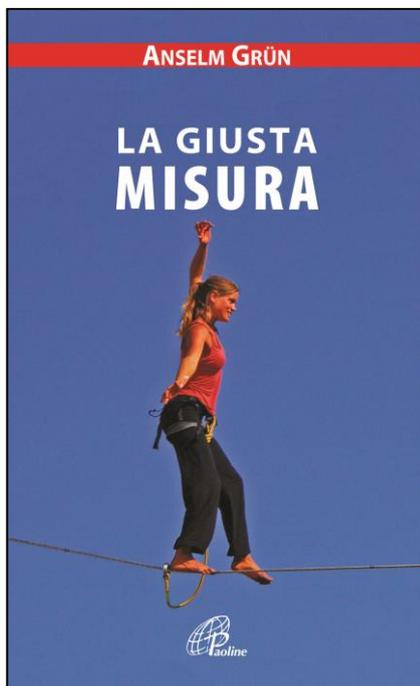




COMUNICATO STAMPA PAOLINE
libri SETTEMBRE 2015



LA GIUSTA MISURA

Anselm Grün

Collana *Spiritualità del quotidiano* n. 123
pagine 160 - euro 20,00

Anselm Grün, uno degli autori spirituali contemporanea più letti, esorta a vivere secondo moderazione, ravvisando nella giusta misura non un criterio moralistico ma la strada per una vita sana e ricca di valore.

Come possiamo trovare un equilibrio tra i diversi poli che condizionano la nostra vita? Come si fa, in un'epoca che pare offrire un ventaglio illimitato di opportunità, a distinguere ciò che è essenziale da ciò che non lo è e arrivare al centro di noi stessi? È da queste domande così attuali che parte il nuovo libro di Anselm Grün "La giusta misura".

Una vita priva di misura è inimmaginabile. È il criterio necessario per misurare e soppesare nella vita pratica come pure nel decidere e valutare. Bisogna però capire quando la nostra misura è colma. Si tratta di una questione fondamentale, perché

riguarda molti aspetti: il rapporto con il creato, ossia il modo in cui trattiamo la natura e le sue risorse, il consumismo, ma anche l'immagine che abbiamo di noi stessi, la nostra salute psichica e fisica, l'organizzazione delle nostre giornate e del tempo libero, l'avarizia e l'avidità, la considerazione che dimostriamo agli altri, il rispetto.

Anselm Grün indaga tutti questi aspetti, ma non per lanciare un appello moralistico. Scrive l'Autore: "La parola *misura* già da sola richiama tante sfere della nostra vita, ne tocca gli aspetti più disparati [...]. La giusta misura giova all'uomo, come ben sapeva san Benedetto che già 1500 anni orsono ne fece, per i suoi monaci, una regola in cui definiva la *discretio*, la virtù della saggia moderazione – o del saggio discernimento –, la madre di tutte le virtù, quella che ci mette in grado di vivere bene. Quindi esortare alla misura, alla moderazione, non è moralismo, bensì l'indicazione di un modo per condurre un'esistenza sana e degna di essere vissuta. Se continuiamo a versare vino in un bicchiere già pieno, si spanderà sul tavolo e poi sul pavimento e non lo potremo più bere. Quel vino pregiato andrà perduto. La giusta misura non è soltanto una virtù, bensì un valore che rende preziosa la nostra vita".

L'intento di Grün è quello di esortare a entrare in contatto con la saggezza della nostra anima, che ha il senso della misura giusta, adatta a noi. Se impariamo a darle ascolto e a fidarci di essa, possiamo vivere la nostra vita in modo corrispondente al nostro vero essere, condurre un'esistenza buona e degna di noi.

Anselm Grün ha studiato teologia, filosofia ed economia aziendale. Come direttore amministrativo (cellerario) dell'abbazia benedettina di Münsterschwarzach è responsabile, da oltre trentacinque anni, di più di 300 dipendenti nelle diverse aziende del convento. È uno degli autori spirituali di maggior successo; i suoi seminari e le sue conferenze registrano una straordinaria affluenza di pubblico. Tra gli ultimi volumi tradotti e pubblicati da Paoline, ricordiamo: *Affrontare e trasformare il male. Vie verso una relazione riconciliata* (2014); *Dio si fa vicino. Avvento e Natale per una rinascita dei cuori* (2013); *Radici. Un saldo sostegno nella vita* (2013); *L'oro interiore. Alla ricerca della gioia e di altri tesori* (2012); *Perché digiunare? Un percorso di conoscenza e di cambiamento* (2012); *Dio, i soldi e la coscienza* (2011); *L'arte di diventare adulti. In dialogo con i giovani* (2011).

Ufficio Stampa **Paoline**

tel. 06.54956527 - cell. 335.5925006 - ufficiostampa@paoline.it
paoline.it