

Anselm Grün

**IL LIBRO
DELL'ARTE DELLA VITA**

A cura di Anton Lichtenauer

quinta edizione

Editrice Queriniana

Indice

Introduzione, di ANTON LICHTENAUER 5

IL NUCLEO DELLA FELICITÀ: SII COLUI CHE SEI *Accetta te stesso, sii buono con te stesso*

Il nucleo della felicità	13
Tutto sta in te	15
Rimani in te	17
Uno spazio dentro di me	19
Conosci te stesso	20
Non essere presuntuoso	21
Il tesoro nel tuo cuore	23
Incontra te stesso	24
Crearti la <i>tua</i> esistenza	26
Tieni la posizione	27
Ammettere i pensieri	28
La delusione come possibilità	29

Scopri il tuo vero volto	30
Del senso della paura	31
Dietro la facciata	33
Dai ascolto ai tuoi sogni	34
Sguardo rivolto all'interno	35
L'assimilazione arricchisce	37
Sii buono con te stesso	38
Una strada di dolcezza	39

VALE LA PENA VIVERE OGNI GIORNO
Prenditi tempo e lascia respiro alla tua anima

Ogni cosa ha il suo tempo	43
Senti il tempo	45
Rallentare il ritmo	46
Tempo regalato	47
Lasciar maturare	48
Chi ha fretta infuria su se stesso	50
Vivere seguendo il ritmo	51
L'eternità è adesso	52
Vivi nel presente	54
Ridestati alla realtà	55
Senti quello che c'è	56
L'arte di una vita sana	57
I rituali spalancano il cielo	58
Non esagerare	59
Interamente nel presente	60
L'attimo è un mistero	61
Ciò che si sottrae al tempo	62
Tensione di vita	64
Annullamento del tempo	65

Un mistero	67
In pace con te stesso	69
Con tutti i sensi	70
Esperienze all'apice	71
Al centro del tempo	73
Eternità misteriosa	74
Giungi a te stesso	76
Una finestra sul cielo	76
L'ingresso dell'eterno	78
L'anima ha bisogno di feste	79

DAI UN SENSO AL TUO LAVORO
Del giusto equilibrio

Non inseguire il vento	85
L'avarò non vive davvero	86
Una diversa qualità	87
Senza fretta	89
Permanenza	89
Non essere duro con te stesso	91
Sorgente di vita	91
Stress e <i>flow</i>	93
Dare senso alla <i>routine</i>	94
Affinché l'anima possa respirare	96
Il consiglio dell'angelo	97
Inesauribile	99
Lasciar crescere	100
Il significato del lavoro	101
Il lavoro e l'ego	103
Dipendenza	104
Umiltà	105

Non lasciarti trasportare	106
Raggiungi il tuo equilibrio	107
Raccogliere e seminare	109
Dividere con gli altri	110
Portare frutto	111
Non fuggire di fronte a se stessi	112
Imparare dai figli	113
Trova la tua misura	114
Qual è la tua meta?	115

CERCA PROFONDITÀ IN TUTTE LE RELAZIONI

*Rimani fedele a te stesso –
Sii una benedizione per gli altri*

Profondità in tutte le relazioni	119
Rimani in te, delimita i tuoi confini	120
Non paragonare	121
Non giudicare	122
Non condannare	123
La strada del silenzio	124
Distacco e intimità	124
La collera fa bene, l'ira distrugge	125
Il silenzio guarisce	127
Che fare?	127
No all'invidia	128
L'incontro come possibilità	129
Risolvere gli altri	130
Diventare consiglieri	131
Risvegliare la voglia di vivere	132
Perdonare	133
Esercitare la misericordia	134

Fare del bene	135
Aiutare	136
Acqua tranquilla	137
Abbiate cura di voi stessi	138
Condividere	139
Guarire	140
Creare la pace	141
Responsabilità	141
Andare incontro agli altri	143
Trasformarsi in benedizione per gli altri	143

ACCOGLI I TUOI AMICI COME DONO

L'eco della melodia del tuo cuore

Un dono	147
Armonia di vedute	148
Come il sole	149
Silenzio e meraviglia	149
Melodia del cuore	151
Una protezione potente	152
Un punto stabile	152
Cose preziose	154
Una patria	155
Compagni di strada	156
Un paio d'ali	157
Flusso di sentimenti	157
Uguaglianza	159
Riconoscere	160
Amicizie virili	161
Amicizie femminili	162
Libertà d'azione	163

CREDI ALL'AMORE, VANNE A FONDO
Non si vede bene che con il cuore

Il mistero del cuore	167
Non trattenere	169
Non aggrapparsi	170
L'amore chiede tempo	171
Abbracciati dalla creazione	172
Aria per respirare	173
Tensione verso l'infinito	175
Del tutto umani	177
Scioglimento	177
Ammaliati	178
Impronte	179

LASCIA AVVENIRE TRASFORMAZIONI
Dalle crisi si sviluppano maturità e possibilità di crescita

Il labirinto della vita	183
Maturazione e trasformazione	184
La vita è rischio	185
Rischiare qualcosa	187
Trasforma le tue ferite	188
Forza dalle crisi	190
Al crocevia	191
Mantenere la posizione	193
Nasce qualcosa di nuovo	193
Tutto è dono	195
Una strada verso la profondità	196
Dal buio alla luce	197
Possesso	198

Vivere soli	199
Accettare di invecchiare	200
Non sfuggire	201
<i>Ars moriendi</i>	202
Accettazione e distacco	204
Lascia avvenire le trasformazioni	205
La vita nelle ferite	206
Fiducia in mezzo alla paura	206
Disciplina	208
Confida il tuo dolore	209
Trasforma l'irrigidimento	209
Resta in movimento	210
Tensione feconda	211
Cerca il silenzio	211
Senza violenza	213
Sii buono con te stesso	213
Dimenticare se stessi	214
L'ascesi fa bene	215

VAI AL MARGINE DEL TUO STRUGGIMENTO

Il desiderio dell'infinito è il principio di tutto

Celato dietro la dipendenza dai piaceri	219
Prendi in mano la tua vita	221
Vuoto in mezzo all'abbondanza	221
Sogni a pagamento	222
A contatto con me stesso	224
Non aggrapparsi a nulla	225
Dalla bramosia al desiderio dell'infinito	225
Ciò che va al di là del mondo	228
L'ultima meta	230

La musica risveglia la vita	231
Il desiderio dell'infinito: un'ancora	232
Saldezza eterna	233

VIVI INVECE DI ESSERE VISSUTO

Scegli la vita oggi stesso

Dove c'è vita c'è felicità	237
In piena tranquillità	238
Un bagno caldo	239
Un cuore lieto	240
Rischiareti	242
Impara a danzare	242
Impara a godere	243
L'esercizio della spensieratezza	244
Tentazioni	245
Lascia andare	247
Scegli la vita oggi stesso	248
Ridici su	249
Ognuno è guastatore della propria fortuna	250
Vale la pena	251
Vivi in modo autentico	252
Ascolta il tuo corpo	253
Contagio di vita	255
La gioia mette le ali	255
Vita in pienezza	256
Niente è più importante	258