



INVITATION À LA SÉRÉNITÉ DU CŒUR

Anselm GRÜN

Collection poche « *Espaces libres* »

En librairie le 2 juin 2016

LE LIVRE

Dans un monde de plus en plus bruyant et discordant, nous aspirons au calme intérieur, à la paix de l'âme, sans pourtant savoir comment accéder à cette harmonie. Anselm Grün nous montre les chemins de la sagesse tracés par la grande tradition monastique : ils peuvent nous aider à surmonter la dispersion de l'âme et à être pleinement présents à nous-mêmes et aux autres. Ils se fondent sur un état de confiance fondamentale, sur ce « repos » auquel nous appelle Jésus, nous invitant à nous défaire du poids de l'éducation, des habitudes, de la culpabilité et de l'angoisse, à nous libérer de notre ego et à nous accepter tels que nous sommes.

Cette voie ancestrale, qui passe par la méditation, le dialogue avec soi, l'exercice quotidien de l'attention, le jeûne, la prière et la fête, nous est toujours accessible aujourd'hui. Telle est la bonne nouvelle de cet ouvrage, véritable compagnon spirituel qui nous permet de vivre sereinement « ici et maintenant ».

L'AUTEUR

Anselm Grün, né en 1945, est moine bénédictin à l'abbaye de Münsterschwarzach, près de Würzburg en Allemagne. Son expérience d'écoute et d'accompagnement spirituel, souvent avec des êtres en détresse, lui a donné le don de savoir s'adresser à un public en recherche. Ses très nombreux ouvrages connaissent un immense succès en Allemagne mais aussi en France. Chez Albin Michel, nous avons traduit : *Petit traité de spiritualité au quotidien*, *Chacun cherche son ange*, *Petit manuel de guérison intérieure*, *Petite méditation sur le mystère de l'amitié*, *L'Art de vivre en harmonie*, *L'Art de bien vieillir* et *Se réconcilier avec la mort*.

Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr