

Testi. mon

Quindicinale
di informazione
spiritualità
e vita consacrata

17

15 ottobre 2012
VIA NOSADELLA, 6 - 40123 BOLOGNA
Tariffa R.O.C.: "Poste Italiane s.p.a.
Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in
L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1,
DCB Bologna"

Anno: XXXV

Numero: 17

Data: 15 ottobre 2012

Pagina: 31

NOVITÀ LIBRARIE

Joël Pralong

Combattere i pensieri negativi

EDB, Bologna 2012, pp. 111, € 9,90

Parroco nella diocesi di Sion, in Svizzera, Pralong è stato ordinato prete nel 1984. Si interessa ai cammini spirituali che aiutano la persona a crescere e a diventare pienamente se stessa, con i suoi difetti, le sue carenze e le sue fragilità. Questo libro non propone né una tecnica né nuovi espedienti per liberarci dai nostri malesseri. Sull'esempio degli antichi monaci, i Padri del deserto, vorrei invitare il lettore a lasciare che Dio respiri in lui, come ossigeno indispensabile alla nostra sopravvivenza. Il loro insegnamento vuole condurci all'*esichia*, termine greco che significa «tranquillità, calma, riposo, pace, dolcezza, silenzio interiore, solitudine». Questi maestri dei primi secoli della Chiesa ci hanno lasciato un'ere-



dità preziosa. I loro scritti costituiscono innanzitutto la testimonianza del loro stesso combattimento contro i pensieri negativi che sprofondano l'uomo nello smarrimento e lo tormentano. Con mezzi spirituali molto semplici, una specie di medicina per l'anima, ci indicano la via per uscirne.