

SETTIMANA

ATTUALITÀ PASTORALE

Numero: 44

Data: 2 dicembre 2012

Pagina: 15



LIBRI

PRALONG J., *Combattere i pensieri negativi*, EDB, Bologna 2012, pp. 120, € 9,60.

I pensieri negativi sono stati d'animo, attitudini a leggere gli avvenimenti che ci accadono, le persone che incontriamo; i giudizi su di noi e sugli altri. Un «atteggiamento disordinato di fronte ai nostri sentimenti» genera i vizi che, secondo l'autore, sono la radice avvelenata dei pensieri che ci tormentano: tristezza, collera, accidia, vanagloria e orgoglio. Altra categoria di pensieri negativi sono quelli «angosciati», particolarmente quelli alimentati dal senso di colpa. Il rimedio proposto è la maturazione di un atteggiamento costante di affidamento a Dio e il mezzo è la preghiera continua, in particolare la «preghiera di Gesù» (l'esicasmo). In questo processo di guarigione, l'a. consiglia di rivolgersi a Maria come a un «ambulatorio»: il rosario come forma di preghiera continua e il *Magnificat* come preghiera di lode che converte i nostri pensieri negativi. Gli esempi riportati, le citazioni autorevoli, le situazioni alle quali si fa riferimento lasciano intendere che il destinatario primo della riflessione sia il religioso, la religiosa. (MM)