

## Distraccions, aridesa, mandra

Dij, 20/05/2021 per Papa Francesc

[Les homilies del papa Francesc](#)



Audiència General 19 de maig 2021

*Estimats germans i germanes, bon dia!*

Seguint les línies del [Catecisme](#), en aquesta catequesi ens referim a l'experiència viscuda de la pregària, mirant de mostrar-ne algunes dificultats molt freqüents, que cal identificar i superar. Preguar no és fàcil: trobem tantes dificultats en la pregària!. Les hem de conèixer, identificar-les i superar-les.

El primer problema que es presenta als que resen és *la distracció*. (cf. [CCC](#), 2729). Comences a resar i després el cap se te'n va, fa la volta a tot el món; el teu cor hi és, la teva ment hi és ... la distracció de la pregària. La pregària conviu sovint amb la distracció. De fet, la ment humana es cansa aturant-se molta estona en un únic pensament. Tots experimentem aquest remolí constant d'imatges i d'il·lusions que no paren, que ens acompanyen fins i tot mentre dormim. I tots sabem que no és bo seguir aquesta inclinació desordenada.

La lluita per tenir i mantenir la concentració no passa només en l'oració. Si no es té un nivell suficient de concentració no es pot estudiar de manera profitosa i tampoc es pot treballar bé. Els atletes saben que les competicions no es guanyen només amb entrenament físic sinó també amb la disciplina mental: especialment amb la capacitat de concentració i de mantenir l'atenció.

Les distraccions no són culpables, però s'han de combatre. En el patrimoni de la nostra fe hi ha una virtut que sovint oblidem, però que està molt present en l'Evangelí. Es diu "vigilància". Jesús ho diu molt: "Vigileu. Pregueu". El [Catecisme](#) la cita explícitament en la seva instrucció sobre la pregària (cf. [n. 2730](#)). Jesús crida sovint els deixebles al deure d'una vida sòbria, guiada pel pensament que tard o d'hora tornarà a Ell, com un nuvi en un casament o el guia d'un viatge.

Sense conèixer el dia i l'hora del seu retorn, tots els minuts de la nostra vida són preciosos i no es poden perdre en distraccions. En el moment que nosaltres no sabem ressonarà la veu de nostre Senyor: aquell dia, benaurats els servents que Ell trobarà treballant, seguint encara concentrats en el que realment importa. No estan dispersos seguint totes les atraccions que se'ls presenten al pensament, sinó que miren de seguir el camí correcte, fent el bé i fent la seva feina. Aquesta és la distracció: la imaginació gira, gira, gira ... Santa Teresa anomenava aquesta imaginació que gira, gira en la pregària, "la boja de la casa": és com una boja que et fa girar, girar ... L'hem d'aturar i engabiar-la amb l'atenció.

Unes paraules diferents mereix *el temps de sequera*. El [Catecisme](#) el descriu així: «El cor és insensible, sense gust pels pensaments, els records i fins i tot els sentiments espirituals. És el moment de la fe pura, que queda amb Jesús en l'agonia i en el sepulcre» (n. 2731). La sequera ens fa pensar en el Divendres Sant, en la nit i en el Dissabte Sant, tot el dia: Jesús no hi és, és en el sepulcre; Jesús ha mort: estem sols. Aquest és el pensament mare de l'aridesa. Sovint no sabem quins són els motius de l'aridesa: pot dependre de nosaltres mateixos, però també de Déu, que permet algunes situacions de la vida exterior o interior. O, de vegades, pot ser un mal de cap o un mal del fetge que t'impedeix entrar en la pregària. Sovint no sabem bé el motiu. Els mestres espirituals descriuen l'experiència de la fe com una contínua alternança dels temps de consol i de desolació; moments quan tot és fàcil, mentre que d'altres estan marcats per una gran pesadesa. Moltes vegades, quan trobem un amic, diem: "Com estàs?" - "Avui estic baix". Moltes vegades estem "decaiguts", és a dir no tenim sentiments, no tenim consols, no ho podem fer. Són aquells dies grisos ... i n'hi ha molts a la vida! Però el perill és tenir un cor gris: quan aquest "estar baix" arriba al cor i el posa malalt ... i hi ha gent que viu amb el cor gris. Això és terrible: no es pot pregar, no es pot sentir el consol amb el cor gris! O no es pot tirar endavant amb una sequedat espiritual amb el cor gris. El cor ha d'estar obert i lluminós, perquè entri la llum del Senyor. I si no entra, cal esperar-la amb esperança. Però no tancar-la amb la grisor.

Una altra cosa és *la mandra*, un altre defecte, un altre vici, que és una autèntica temptació contra l'oració i, de manera més general, contra la vida cristiana. La mandra és «una mena de depressió deguda al relaxament de l'asceti, la pèrdua de la vigilància, la manca de guardar el cor» (CCC, 2733). És un dels set "pecats capitals" perquè, alimentat per la presumpció, pot conduir a la mort de l'ànima.

Què hem de fer amb aquesta sèrie de successions d'entusiasmes i depressions? S'ha d'aprendre a caminar sempre. El veritable progrés de la vida espiritual no consisteix en multiplicar els èxtasis, sinó en ser capaços de perseverar en els temps difícils: camina, camina, camina ... I si estàs cansat, atura't una mica i torna a caminar. Però amb perseverança. Recordem la paràbola de Sant Francesc sobre la perfecta alegria: no es mesura l'habilitat d'un frare en les infinites fortunes plogudes del Cel, sinó en el caminar amb constància, fins i tot quan no se li reconeix, fins i tot quan se'l maltracta, fins i tot quan ha perdut el gust des dels inicis. Tots els sants han passat per aquesta "vall fosca", i no ens escandalitzem si, llegint els seus diaris, escoltem la narració de vespres de pregària sense esperit, viscuda sense gust. Hem d'aprendre a dir: "Encara que sembli que Tu, Déu meu ho fas tot perquè deixi de creure en Tu, jo en canvi et segueixo pregant". Els creients no deixen mai la pregària! De vegades pot ser semblant a la de Job, que no accepta que Déu el tracti injustament, protesta i el porta a judici. Però, moltes vegades, protestar davant de Déu és una manera de pregar o, com deia aquella vella, "enfadar-se amb Déu és una manera de pregar", perquè tantes vegades el fill

s'enfada amb el pare: és una mena de relació amb el pare; perquè el reconeix com a "pare", s'enfada ...

I nosaltres, que som molt menys sants i pacients que Job, sabem que al final, al final d'aquest temps de desolació, en què hem aixecat al Cel crits muts i tants "per què?", Déu ens respondrà. No oblidem la pregària del "per què?": és la pregària que fan els nens quan comencen a no entendre les coses i els psicòlegs l'anomenen "l'edat dels per què", perquè l'infant pregunta al pare: "Pare, per què ...? Pare, per què ...? Pare, per què ...?". Però fixem-nos-hi bé: el nen no escolta la resposta del pare. El pare comença a respondre i el nen hi torna amb un altre *per què*. Només vol atreure la mirada del seu pare cap a ell; i quan nosaltres ens enfadem una mica amb Déu i comencem a dir *per què*, estem atraient el cor del nostre Pare vers la nostra misèria, vers la nostra dificultat, vers la nostra vida. Però sí, tingueu el coratge de dir a Déu: "Però per què ...?". Perquè a vegades, enfadar-nos una mica és bo, perquè ens fa desvetllar aquesta relació de fill a Pare, de filla a Pare, que nosaltres hem de tenir amb Déu. I fins i tot les nostres expressions més dures i més amargues, Ell les acollirà amb l'amor d'un pare, i les considerarà com un acte de fe, com una pregària.

*Traducció: Josep M. Torrents*