**PAPA FRANCESC**

**AUDIÈNCIA GENERAL**

**Dimecres, 19 de maig de 2021**

**Catequesi sobre la pregària: 34. Distraccions, sequedat, peresa**

Benvolguts germans i germanes, bon dia!

Seguint les línies del Catecisme, en aquesta catequesi ens referim a l’experiència viscuda de la pregària, intentant mostrar algunes dificultats molt comunes, que han de ser identificades i superades. Resar no és fàcil: hi ha moltes dificultats que venen en la pregària. Cal conèixer-les, identificar-les i superar-les.

El primer problema que es presenta a qui prega és la *distracció* (cf. CEC, 2729). Tu comences a pregar i després la ment va donant voltes i voltes per tot el món; el teu cor és allí, la ment és allí… la distracció de la pregària. La pregària conviu sovint amb la distracció. De fet, a la ment humana li costa aturar-se durant molt de temps en un únic pensament. Tots experimentem aquest continuat remolí d’imatges i d’il·lusions en perenne moviment, que ens acompanyen fins i tot durant el son. I tots sabem que no és bo donar seguiment a aquesta inclinació desordenada.

La lluita per conquerir i mantenir la concentració no es refereix només a la pregària. Si no s’aconsegueix un grau de concentració suficient no es pot estudiar amb profit i tampoc es pot treballar bé. Els atletes saben que les competicions no es guanyen només amb l’entrenament físic sinó també amb la disciplina mental: sobretot amb la capacitat d’estar concentrats i de mantenir desperta l’atenció.

Les distraccions no són culpables, però han de ser combatudes. En el patrimoni de la nostra fe hi ha una virtut que sovint s’oblida, però que està molt present a l’Evangeli. S’anomena «vigilància». I Jesús ho diu molt: «Vetlleu. Pregueu.» El Catecisme la cita explícitament en la seva instrucció sobre la pregària (cf. n. 2730). Sovint Jesús recorda als deixebles el deure d’una vida sòbria, guiada pel pensament que abans o després ell tornarà, com un nuvi de casament o un amo d’un viatge. Però no sabent el dia ni l’hora del seu retorn, tots els minuts de la nostra vida són preciosos i no s’han de perdre amb distraccions. En un instant que no coneixem ressonarà la veu de nostre Senyor: en aquell dia, benaurats els servents que ell trobi treballant, encara concentrats en allò que realment importa. No s’han dispersat seguint totes les atraccions que els venien al cap, sinó que han intentat caminar pel camí correcte, fent el bé i fent el seu treball. Aquesta és la distracció: que la imaginació dona voltes, voltes, voltes… Santa Teresa anomenava aquesta imaginació que dona voltes i voltes en la pregària, «la boja de la casa»: és com una boja que et fa donar voltes, voltes… Hem d’aturar-la i engabiar-la, amb l’atenció.

Un discurs diferent es mereix el temps de la *sequedat*. El Catecisme el descriu d’aquesta manera: «El cor és eixut, sense gust pels pensaments, records i sentiments, ni tan sols espirituals. És el moment de la fe pura que es manté fidelment amb Jesús en l’agonia i al sepulcre» (n. 2731). La sequedat ens fa pensar en el Divendres Sant, en la nit i el Dissabte Sant, tot el dia: Jesús no hi és, és a la tomba; Jesús està mort: estem sols. I aquest és el pensament mare de la sequedat. Sovint no sabem quines són les raons de la sequedat: pot dependre de nosaltres mateixos, però també de Déu, que permet certes situacions de la vida exterior o interior. O, a vegades pot ser un mal de cap o un mal de fetge que t’impedeix entrar en la pregària. Sovint no en sabem bé la raó. Els mestres espirituals descriuen l’experiència de la fe com un continu alternar-se dels temps de consolació i de desolació; moments en els quals tot és fàcil, mentre que altres estan marcats per una gran pesadesa. Moltes vegades, quan trobem un amic, diem: «Com estàs?» «Estic molt abatut.» Moltes vegades estem «abatuts», és a dir, no tenim sentiments, no tenim consol, no podem més. Són aquells dies grisos… i n’hi ha, molts, en la vida! Però el perill està a tenir el cor gris: quan aquest «estar abatut» arriba al cor i l’emmalalteix… i ha gent que viu amb el cor gris. Això és terrible: no es pot resar, no es pot sentir consol amb el cor gris! O no es pot portar endavant una sequedat espiritual amb el cor gris. El cor ha d’estar obert i lluminós, perquè hi entri la llum del Senyor. I si no hi entra, cal esperar-la amb esperança. Però no tancar-la en el gris.

Després, una mica diferent és la peresa, un altre defecte, un altre vici, que és una autèntica temptació contra la pregària i, més en general, contra la vida cristiana. La peresa és «una forma de depressió deguda a la deixadesa en l’ascesi, a la baixada de la vigilància, a la negligència del cor» (CIC, 2733). És un dels set «pecats capitals» perquè, alimentat per la presumpció, pot conduir a la mort de l’ànima.

Què s’ha de fer, doncs, en aquesta successió d’entusiasmes i abatiments? S’ha d’aprendre a caminar sempre. El veritable progrés de la vida espiritual no consisteix a multiplicar els èxtasis, sinó a ser capaços de perseverar en 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 perfecte alegria: no és en les infinites fortunes plogudes del Cel on es mesura l’habilitat d’un frare, sinó en el caminar amb constància, fins i tot quan no s’és reconegut, fins i tot quan s’és maltractat, fins i tot quan tot ha perdut el gust dels inicis. Tots els sants han passat per aquesta «nit fosca» i no ens hem d’escandalitzar si, llegint els seus diaris, escoltem el relat de les nits de pregària apàtica, viscuda sense gust. Hem d’aprendre a dir: «També si tu, Déu meu, sembla que facis de tot perquè jo deixi de creure en tu, jo, malgrat això, continuo pregant-te.» Els creients no apaguen mai la pregària! Aquesta a vegades pot assemblar-se a la de Job, que no accepta que Déu el tracti injustament, protesta i el crida a judici. Però, moltes vegades, també protestar davant Déu és una forma de resar o, com deia aquella velleta, «enfadar-se amb Déu és una forma de resar, també», perquè moltes vegades el fill s’enfada amb el pare: és una forma de relació amb el pare; perquè el reconeix «pare», s’hi enfada…

I també nosaltres, que som molt menys sants i pacients que Job, sabem que finalment, en concloure aquest temps de desolació, en el qual hem elevat al Cel crits muts i molts «per què?», Déu ens respondrà. No hem d’oblidar la pregària del «per què?»: és la pregària que fan els nens quan comencen a entendre les coses i els psicòlegs l’anomenen «l’edat del per què», perquè el nen pregunta al pare: «Papa, per què…?» Papa, per què…? Però alerta: el nen no escolta la resposta del pare. El pare comença a respondre i el nen arriba amb un altre per què. Només vol atraure sobre ell la mirada del pare; i quan nosaltres ens enfadem una mica amb Déu i comencem a dir per què, estem atraient el cor del nostre Pare cap a la nostra misèria, cap a la nostra dificultat, cap a la nostra vida. Però sí, tingueu la valentia de dir a Déu: «Però per què…?» Perquè a vegades, enfadar-se una mica fa bé, perquè ens fa despertar aquesta relació de fill a Pare, de filla a Pare, que nosaltres hem de tenir amb Déu. I també les nostres expressions més dures i més amargues, ell les recollirà amb l’amor d’un pare, i les considerarà com un acte de fe, com una pregària.