

Il Soffio



di **Papa Francesco**

Roma,

Mercoledì, 19 maggio 2021

Distrazioni, aridità, accidia

Pregare non è facile: ci sono tante difficoltà che vengono nella preghiera. Bisogna conoscerle, individuarle e superarle.

Il primo problema che si presenta a chi prega è la **distrazione**. (cfr CCC, 2729). Tu incominci a pregare e poi la mente gira, gira per tutto il mondo; il tuo cuore è lì, la mente è lì ... la distrazione dalla preghiera. La preghiera convive spesso con la distrazione. Infatti, la mente umana fatica a soffermarsi a lungo su un solo pensiero. Non è bene dare seguito a questa inclinazione scomposta.

Le distrazioni non sono colpevoli, però vanno combattute. Nel patrimonio della nostra fede c'è una virtù che spesso viene dimenticata, ma che è tanto presente nel Vangelo. Si chiama "vigilanza". E Gesù lo dice tanto: "Vigilate. Pregate". Spesso Gesù richiama i discepoli al dovere di una vita sobria, guidata dal pensiero che prima o poi Lui ritornerà, come uno sposo dalle nozze o un padrone da un viaggio. Non conoscendo però il giorno e l'ora del suo ritorno, tutti i minuti della nostra vita **sono preziosi** e non vanno dispersi in distrazioni. Questa è la distrazione: che l'immaginazione gira, gira, gira ... Santa Teresa chiamava questa immaginazione che gira, gira nella preghiera, "la pazza della casa": è come una pazza che ti fa girare, girare ... Dobbiamo fermarla e ingabbiarla, con l'attenzione.

Un discorso diverso merita il tempo **dell'aridità**. Il Catechismo lo descrive in questo modo: «Il cuore è insensibile, senza gusto per i pensieri, i ricordi e i sentimenti anche spirituali. È il momento della fede pura, che rimane con Gesù nell'agonia e nella tomba» (n. 2731). Gesù non c'è, è nella tomba; Gesù è morto: siamo soli.

Tante volte, quando noi troviamo un amico, diciamo. "Come stai?" – "Oggi sto giù". Tante volte siamo "giù", cioè non abbiamo dei sentimenti, non abbiamo consolazioni, non ce la facciamo. Sono quei giorni grigi ... e ce ne sono, tanti, nella vita! Ma il pericolo è **avere il cuore grigio**: quando questo **"essere giù" arriva al cuore e lo ammala** ... e c'è gente che vive con il cuore grigio. Il cuore dev'essere aperto e luminoso, perché entri la luce del Signore. E se non entra, bisogna aspettarla con speranza. Ma non chiuderla nel grigio.

Poi, una cosa diversa è l'**accidia**, un altro difetto, un altro vizio, che è una vera e propria tentazione contro la preghiera e, più in generale, contro la vita cristiana. L'accidia è «una forma di depressione dovuta al rilassamento dell'ascesi, a un venire meno della vigilanza, alla mancata custodia del cuore» (CCC, 2733). È uno dei sette "vizi capitali" perché, **alimentato dalla presunzione, può condurre alla morte dell'anima**.

Come fare dunque in questo succedersi di entusiasmi e avvillimenti? Si deve imparare a camminare sempre. E se sei stanco, **fermati un po'** e torna a camminare. Ma con perseveranza. Ricordiamo la parabola di San Francesco sulla perfetta letizia: non è nelle fortune infinite piovute dal Cielo che si misura la bravura di un frate, ma nel camminare con costanza, anche quando non si è riconosciuti, anche quando si è maltrattati, anche quando tutto ha perso il gusto degli inizi. Bisogna imparare a dire: "Anche se Tu, Dio mio, sembri far di tutto perché io smetta di credere in Te, **io invece continuo a pregarti**". I credenti non spengono mai la preghiera!