

---

## **Papa Francesco: udienza, "pregare non è facile, il primo problema è la distrazione"**

“Pregare non è facile, ci sono tante difficoltà che vengono nella preghiera: bisogna conoscerle, individuarle e superarle”. Lo ha detto, a braccio, il Papa, nella catechesi dell’udienza di oggi, svoltasi nel Cortile di San Damaso. “Il primo problema che si presenta a chi prega è la distrazione”, ha esordito Francesco. “Io comincio a pregare e poi la mente gira, gira”, ha aggiunto a braccio: “Questa è la distrazione. L’immaginazione gira, gira. Santa Teresa chiamava questa distrazione la pazza della casa: è come una pazza che ti fa girare, bisogna riconoscerla e ingabbiarla”. “La preghiera convive spesso con la distrazione”, ha osservato il Papa, perché “la mente umana fatica a soffermarsi a lungo su un solo pensiero. Tutti sperimentiamo questo continuo turbinio di immagini, di illusioni in perenne movimento, che ci accompagna persino durante il sonno. E tutti sappiamo che non è bene dare seguito a questa inclinazione scomposta”. “La lotta per conquistare e mantenere la concentrazione non riguarda solo la preghiera”, ha fatto notare Francesco: “Se non si raggiunge un sufficiente grado di concentrazione non si può studiare con profitto e nemmeno si può lavorare bene. Gli atleti sanno che le gare non si vincono solo con l’allenamento fisico ma anche con la disciplina mentale: soprattutto con la capacità di stare concentrati e di mantenere desta l’attenzione”.

M.Michela Nicolais