



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 1

Se ti è mai capitato di iniziare il Rosario con le migliori intenzioni e, all'improvviso, di sorprenderti a pensare al lavoro, alla spesa, a una conversazione in sospeso o persino a cose completamente assurde, non sei solo.

Se durante la Santa Messa ti sei accorto di guardare l'orologio, osservare le altre persone, pensare ai problemi familiari o programmare il resto della giornata, non sei un'eccezione.

Infatti, una delle esperienze più universali della vita spirituale è la lotta contro le distrazioni.

Molti cattolici si sentono in colpa per questo. Alcuni arrivano perfino a pensare che le loro preghiere non valgano nulla. Altri credono di essere cattivi cristiani perché non riescono a mantenere costantemente l'attenzione su Dio.

Tuttavia, la tradizione spirituale della Chiesa insegna qualcosa di molto diverso: le distrazioni fanno parte della condizione umana decaduta e, lungi dall'essere un motivo per abbandonare la preghiera, possono diventare un'opportunità di crescita spirituale.

La vera domanda non è se ti distrai o meno.

La vera domanda è cosa fai quando ti accorgi di esserti distratto.

Questo articolo si propone di rispondere a questa domanda dal punto di vista teologico, spirituale e pastorale della Chiesa.

Una realtà antica quanto l'umanità

Le distrazioni non sono un problema moderno.

Molte persone credono che la mancanza di concentrazione sia una conseguenza di Internet, dei social media o degli smartphone. Sebbene queste cose aggravino certamente il problema, le distrazioni esistevano molto prima.

I Padri del Deserto del IV secolo ne parlavano ampiamente.

Quei monaci vivevano isolati nei deserti d'Egitto, lontani dal rumore del mondo, senza telefoni, senza televisione e senza Internet.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 2

Eppure soffrivano di continue distrazioni durante la preghiera.

Perché?

Perché il problema non si trova soltanto fuori di noi.

Si trova anche dentro di noi.

La nostra immaginazione, la nostra memoria, le nostre preoccupazioni, i nostri desideri e le nostre ferite producono continuamente pensieri che competono per la nostra attenzione.

Un monaco poteva essere solo in una grotta e avere comunque la mente piena di ricordi, preoccupazioni e fantasie.

La stessa cosa accade a noi.

La radice teologica del problema

La teologia cattolica spiega questo fenomeno attraverso le conseguenze del peccato originale.

Prima della Caduta, le facoltà umane erano perfettamente ordinate.

L'intelletto illuminava la volontà.

La volontà governava le passioni.

Tutto era armonizzato sotto Dio.

Tuttavia, dopo l'ingresso del peccato nel mondo, apparve ciò che i teologi chiamano concupiscenza: una tendenza al disordine interiore.

Questo non significa che l'uomo sia totalmente corrotto.

Significa che esiste una inclinazione permanente verso la dispersione, l'egoismo e la disorganizzazione spirituale.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 3

Per questo è più facile pensare a mille cose durante la preghiera che rimanere concentrati su Dio.

La mente umana, ferita dal peccato, ha una naturale tendenza a vagare.

La preghiera richiede uno sforzo che va contro questa tendenza.

Anche i santi hanno lottato contro le distrazioni

Una delle più grandi menzogne del demonio consiste nel farci credere che i santi pregassero senza difficoltà.

La realtà è molto diversa.

Molti santi hanno descritto autentiche battaglie interiori.

Santa Teresa d'Avila paragonava talvolta l'immaginazione a una donna folle impossibile da controllare.

In alcuni momenti affermava che la sua mente sembrava un cavallo selvaggio che correva da una parte all'altra.

San Francesco di Sales insegnava che la pazienza con se stessi è fondamentale quando sorgono le distrazioni.

Sant'Alfonso Maria de' Liguori spiegava che il merito della preghiera non consiste nel provare fervore, ma nel perseverare.

Persino San Giovanni Maria Vianney, il Curato d'Ars, dovette combattere continuamente contro pensieri che cercavano di allontanarlo da Dio.

I santi non erano persone incapaci di distrarsi.

Erano persone che avevano imparato a tornare a Dio ancora e ancora.



Cosa dice la Bibbia

La Sacra Scrittura mostra ripetutamente la necessità di mantenere il cuore centrato su Dio.

Nostro Signore disse:

«Vegliate e pregate per non entrare in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole» (Matteo 26,41).

Queste parole furono pronunciate nel Getsemani.

Gli Apostoli, invece di accompagnare Cristo nella preghiera, si addormentarono.

La debolezza umana era già presente.

Troviamo anche questa esortazione:

«Fermatevi e riconoscete che io sono Dio» (Salmo 46,10).

La preghiera richiede raccoglimento.

Non perché Dio abbia bisogno del nostro silenzio, ma perché noi abbiamo bisogno di far tacere il nostro rumore interiore per ascoltarLo.

E San Paolo ci esorta:

«Pregate incessantemente» (1 Tessalonicesi 5,17).

Questo non significa ripetere continuamente delle parole.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 5

Significa vivere orientati verso Dio.

Le distrazioni invalidano la preghiera?

Questa è una delle domande più frequenti.

La risposta è chiara:

No.

Una distrazione involontaria non invalida la preghiera.

Né invalida la partecipazione alla Santa Messa.

La teologia morale cattolica distingue tra ciò che è volontario e ciò che è involontario.

Se una persona cerca sinceramente di pregare e, senza volerlo, la sua mente vaga, non commette peccato.

La situazione cambia quando qualcuno alimenta deliberatamente pensieri estranei alla preghiera o rifiuta consapevolmente di prestare attenzione a Dio.

Ma le distrazioni spontanee fanno semplicemente parte della nostra fragilità.

Il merito consiste proprio nel ritornare.

Ogni volta che ritorni a Dio, compi un atto d'amore.

Il valore spirituale del ritornare continuamente

Immagina un bambino piccolo che cerca di camminare verso suo padre.

Fa qualche passo.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 6

Cade.

Si rialza.

Avanza un po' di più.

Inciampa di nuovo.

Il padre si arrabbia?

Al contrario.

Ogni sforzo accresce la sua tenerezza.

Qualcosa di simile accade con Dio.

Molte volte pensiamo che la preghiera perfetta sia quella in cui non ci distraiamo mai.

La tradizione spirituale insegna qualcosa di diverso.

La preghiera gradita a Dio è quella in cui continuiamo a cercarlo anche quando ci costa fatica.

Ogni ritorno della mente a Dio è un piccolo atto d'amore.

Ogni volta che mettiamo da parte una preoccupazione per tornare a Cristo, stiamo dicendo:

«Signore, scelgo Te».

Il demonio e le distrazioni

La tradizione cattolica riconosce che alcune distrazioni possono essere favorite dalle tentazioni demoniache.

Non perché ogni pensiero strano provenga direttamente dal demonio.

Sarebbe un'esagerazione.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 7

Ma perché Satana odia la preghiera.

Sa che un'anima che prega è un'anima che si rafforza.

Per questo cerca di disperdere, turbare e scoraggiare.

La sua strategia preferita di solito non consiste nell'impedirci di pregare.

Consiste nel convincerci che la nostra preghiera non vale nulla.

Quando, dopo una distrazione, pensiamo:

«Non ha senso continuare.»

«Ho pregato male.»

«Dio è deluso da me.»

Allora il nemico ha ottenuto qualcosa di molto più pericoloso di una semplice distrazione.

È riuscito a seminare scoraggiamento.

Le distrazioni durante la Santa Messa

La Messa merita un'attenzione speciale perché costituisce l'atto più importante della vita cristiana.

Lì il Sacrificio del Calvario si rende presente sacramentalmente.

Non stiamo semplicemente partecipando a un incontro religioso.

Stiamo entrando nel mistero redentore di Cristo.

Tuttavia, proprio a causa della sua importanza, la Messa diventa spesso un campo di battaglia spirituale.

Le distrazioni sorgono continuamente.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 8

Pensieri.

Rumori.

Preoccupazioni.

Osservazioni sulle altre persone.

Stanchezza.

Noia.

Tutto sembra cospirare per allontanarci dall'altare.

La soluzione non consiste nel disperarsi.

Consiste nel ritornare costantemente al mistero che viene celebrato.

Quando ti accorgi di esserti distratto, torna semplicemente interiormente:

«Gesù, eccomi.»

Nient'altro.

Il problema moderno: una cultura della distrazione

Sebbene le distrazioni siano sempre esistite, il nostro tempo presenta difficoltà particolari.

Viviamo in una cultura progettata per frammentare l'attenzione.

Notifiche.

Video brevi.

Messaggi istantanei.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 9

Pubblicità costante.

Stimolazione permanente.

Il cervello si abitua a cambiare centro di attenzione ogni pochi secondi.

Poi proviamo a pregare per quindici minuti e ci sembra impossibile.

Non è un caso.

Abbiamo addestrato la nostra mente alla dispersione.

Per questo la preghiera richiede oggi una disciplina maggiore rispetto a qualche decennio fa.

L'attenzione è diventata una forma di ascesi.

Custodire il silenzio è una penitenza moderna.

Spegnere il telefono può diventare una pratica spirituale.

Consigli pratici per combattere le distrazioni

1. Arriva qualche minuto prima della Messa

Il raccoglimento normalmente non arriva all'istante.

Arrivare in anticipo aiuta a preparare il cuore.

2. Prega prima di iniziare

Una breve preghiera può fare una grande differenza:

«Signore, aiutami a stare con Te e a non allontanarmi dalla Tua presenza.»



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 10

3. Usa un messale

Seguire i testi aiuta a mantenere l'attenzione centrata sull'azione liturgica.

4. Abbi cura del tuo riposo

Molte distrazioni derivano semplicemente dalla stanchezza.

Anche il corpo partecipa alla vita spirituale.

5. Non combattere ossessivamente contro i pensieri

A volte, più cerchiamo di scacciare una distrazione, più essa diventa forte.

Riconoscila e ritorna dolcemente a Dio.

6. Pratica momenti di silenzio durante la giornata

La capacità di raccoglimento si allena.

Non appare automaticamente.

7. Persevera

La perseveranza vale più dell'entusiasmo passeggero.

Un insegnamento del Catechismo che tutti dovrebbero conoscere

Il Catechismo della Chiesa Cattolica insegna che le distrazioni rivelano ciò a cui siamo attaccati.

Questo può sembrare scomodo, ma è profondamente utile.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 11

Quando una preoccupazione compare continuamente durante la preghiera, può indicare un ambito della nostra vita che deve essere affidato a Dio.

Le distrazioni diventano così uno specchio spirituale.

Ci mostrano dove si trova veramente il nostro cuore.

La preghiera perfetta non esiste in questa vita

Molte persone cercano una concentrazione assoluta.

Desiderano una preghiera senza sforzo, senza lotta e senza interruzioni.

Ma questa perfezione appartiene più al Cielo che alla terra.

Finché vivremo in questo mondo continueremo a sperimentare la debolezza.

Continueremo ad avere giorni buoni e giorni cattivi.

Continueranno a sorgere pensieri inopportuni.

La santità non consiste nell'eliminare completamente le distrazioni.

Consiste nell'amare Dio in mezzo ad esse.

Il segreto dei santi: tornare sempre a Cristo

Se si dovesse riassumere tutto l'insegnamento spirituale della Chiesa su questo argomento in una sola frase, sarebbe questa:

Non preoccuparti tanto di esserti distratto; preoccupati piuttosto di tornare a Dio.

Ogni ritorno è una vittoria.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 12

Ogni atto di attenzione ritrovata è un piccolo trionfo della grazia.

Ogni volta che dici:

«Signore, mi sono distratto, ma torno a Te»,

stai compiendo un atto d'amore che piace profondamente a Dio.

Conclusione: Dio guarda il tuo cuore, non la tua prestazione

Viviamo ossessionati dall'efficienza, dalla prestazione e dai risultati.

A volte trasferiamo questa mentalità alla vita spirituale.

Pensiamo che la preghiera abbia valore soltanto se rimaniamo perfettamente concentrati.

Ma Dio non è un esaminatore che misura percentuali di attenzione.

È un Padre.

E un padre guarda prima di tutto l'amore dei suoi figli.

Se ti distrai durante la preghiera o durante la Messa, non scoraggiarti.

Non arrenderti.

Non pensare di aver fallito.

Torna a Cristo.

Torna una volta.

Torna dieci volte.

Torna cento volte.



TI DISTRAI DURANTE LA PREGHIERA O LA MESSA? La battaglia invisibile che ogni cattolico combatte e che quasi nessuno comprende

| 13

Perché la vita spirituale non consiste nel non cadere mai, ma nel tornare sempre a Dio.

E forse scoprirai che questi piccoli e continui ritorni a Lui sono proprio il cammino attraverso il quale Egli ti sta insegnando ad amarLo con umiltà, perseveranza e fiducia.

Alla fine, quando compariremo davanti a Dio, probabilmente non ci chiederà quante volte ci siamo distratti, ma quante volte, dopo esserci distratti, abbiamo scelto di tornare a Lui.