



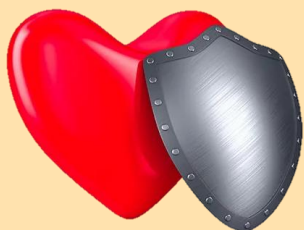
El 27 de desembre passat, el papa Francesc va iniciar un **nou cicle de catequesis dedicat als vicis i virtuts**. Les anirem compartint els divendres i diumenges de Quaresma, destacant els aspectes més rellevants d'aquesta **experiència viva de la fe que el Papa ens ofereix per ajudar-nos a custodiar el nostre cor i descobrir la gràcia que Déu ens dona**. També esdevindrà una bona preparació per al **temps de Quaresma i el Jubileu del 2025** que començarà per Nadal.

1 Introducció. Custodiar el cor

El llibre del Gènesi presenta de diversa manera la dinàmica del mal i de la temptació. Al relat d'Adam i Eva veiem com Déu vol preservar la humanitat de la presumció d'omnipotència, de voler ser com déus. En canvi, ells sucumbeixen a la temptació, no reconeixen els seus propis límits, la supèrbia entra als seus cors i trenquen l'harmonia amb Déu.

Amb aquests relats, la Bíblia ens ensenya que no ens hem d'aturar a dialogar amb el diable —**amb el diable mai no es dialoga, mai**—; de vegades podem pensar que el podem vèncer. Si la temptació arriba: tanquem la porta, guardem el cor.

Quan el mal arrela en nosaltres pren el nom de vici i és una mala herba difícil d'erradicar. Requereix un treball molt dur. El dimoni actua moltes vegades sota aparença de bé. Per això, **és fonamental discernir si els nostres pensaments i desitjos provenen de Déu o, al contrari, del seu Adversari.** Si venen de Déu, cal acollir-los i és el principi de la felicitat. Si venen de l'Adversari, només és jull, que arrela fàcilment en el vici i la infelicitat. Per això cal que **estiguem sempre vigilants i, sobretot, custodiant el cor.**



Qui guarda el seu cor, guarda un tresor. Jesús, dona'm la saviesa i la gràcia d'aprendre a custodiar el meu cor i d'estar vigilant a tot allò que pugui allunyar-me de Déu.



2 El combat espiritual

La vida espiritual exigeix una lluita constant: el combat espiritual per conservar i enriquir els dons de la fe en nosaltres. La vida és una successió de proves i temptacions, necessàries per avançar en el camí de la virtut perquè ens mostren la nostra petitesa.

Tots tenim experiència de la seducció del mal: et surt un mal pensament, et venen ganes de fer això o de parlar malament de l'altre... **Tots tenim temptacions, i hem de lluitar per no caure-hi.** Qui considera que ja ha aconseguit cert grau de perfecció, que no necessita conversió, que no necessita confessar-se, o que no val la pena l'esforç, viu a la lluna, viu en la foscor i no distingeix el bé del mal.

Tots som pecadors. Hem de demanar a Déu la gràcia de reconèixer-nos pobres pecadors, **necessitats de conversió.** Una mica d'examen de consciència, una petita introspecció ens farà bé i tindre la valentia de **demanar el perdó de Jesús,** amb la confiança que cap pecat és massa gran per a la **infinita misericòrdia de Déu.** Jesús va vindre a perdonar, a salvar, però **vol que el nostre cor estigui obert.**

Estem dividits i lluitem entre extrems oposats: l'orgull i la humilitat, l'odi i la caritat, la tristesa i l'alegria de l'Esperit, la duresa de cor i la misericòrdia. **El combat espiritual ens fa reflexionar sobre els vicis que ens encadenen i a caminar, amb la gràcia de Déu, vers aquelles virtuts que poden florir en nosaltres, portant la primavera de l'Esperit a la nostra vida.**



Senyor, dona'm llum per a mantenir-me en el camí del bé i gràcia per a perseverar sense témer les proves.



3 La gola

La gola és la bogeria del ventre. Jesús ens ha ensenyat a ser capaços d'estimar la sana alegria les nocces de Canà; a asseure a la nostra taula els pobres i els pecadors, en signe de comunió; a no subjectar-nos supersticiosament a regles d'impuresa, sinó considerar-ho tot com un do de Déu, confiat a la nostra custòdia.

El cristianisme posa l'atenció en l'interior: no a l'aliment en si, sinó a la nostra relació amb ell. Quan una persona té una relació desordenada amb el menjar, menja de pressa, amb ganes d'atipar-se i mai se sacia, és esclau del menjar.

La relació serena que Jesús va establir amb el menjar hauria de ser redescoberta i valorada, sobretot a les societats de l'anomenada opulència, on es manifesten tants desequilibris i patologies. Es menja massa o massa poc. Sovint es menja en solitud. S'estenen els trastorns alimentaris: anorèxia, bulímia, obesitat... I la medicina i la psicologia intenten tractar la mala relació amb el menjar. **Una mala relació amb el menjar produeix totes aquestes malalties.**

Des d'un punt de vista social, la gola potser és el vici més perillós. **Hem passat de ser administradors dels béns divins, a ser 'consumidors' amb una voracitat insaciable que està destruint el planeta i comprometent el futur de tots. Hem de ser homes i dones 'eucarístics', capaços de donar gràcies i discrets en l'ús de la terra.**



Senyor, ajuda'ns a recuperar el sentit eucarístic del menjar, com acció de gràcies a Déu pel que ens dona i de comunió amb el germà, amb el que compartim la joia de la fraternitat.



4 La luxúria

La luxúria és un **vici amagat a la porta del cor i que ataca i distreu tots els nostres sentits, el nostre cos i la nostra psique**. Mentre que la gola és la voracitat vers el menjar, la luxúria és la voracitat vers una altra persona buscant un plaer desordenat.

L'amor veritable es mostra desinteressat, sense condicions, generós, comprensiu, servicial. Estimar és respectar l'altre, buscar la seva felicitat, cultivar l'empatia pels seus sentiments, disposar-se en el coneixement d'un cos, d'una psicologia i una ànima que no són nostres i que cal contemplar per la bellesa que amaguen.

La Bíblia i la Tradició cristiana ofereixen un lloc d'honor i de respecte a la dimensió sexual humana. Aquesta mai es condemna quan preserva la bellesa que Déu ha inscrit en cadascú de nosaltres, quan està oberta a la cura del proïsme, a la vida i l'ajuda mútua.

Guanyar **la batalla contra la luxúria, contra la 'cosificació' de l'altre**, pot ser un esforç que dura tota la vida. **Porta a preservar la bellesa que Déu va escriure en la seva creació** quan va imaginar l'amor entre l'home i la dona, que no és per a utilitzar-se l'un a l'altre, sinó per estimar-se.

Tinguem sempre cura que els nostres afectes i el nostre amor no es vegin contaminats per la voluntat de posseir l'altre.



Senyor, dona'ns la gràcia d'estimar com Tu estimes, amb un amor lliure i gratuït, i de saber contemplar respectuosament el do que Déu ens dona en el germà.



5 L'avarícia

El vici de l'avarícia provoca un apetit convulsiu pel diner. Corromp la voluntat de la persona inclinant-la a posar el seu cor en els béns materials. **És una malaltia del cor, no de la cartera.** La seva presència **no depèn de la quantitat de riqueses** o del valor dels objectes que desitgem; **depèn de com ens disposem interiorment per a relacionar-nos-hi.**

Els sants monjos del desert proposaven un remei eficaç per a escapar de les urpes de l'avarícia: meditar sobre la pròpia mort i adonar-se que la relació de possessions personals és només una aparença, una il·lusió, perquè **res d'aquest món no ens pertany.** No ens podem endur aquests béns. Aquí es revela la insensatesa d'aquest vici. També va bé considerar que **en aquesta terra som estrangers, som pelegrins.**

Podem ser senyors dels béns que posseïm, però sovint són ells que ens posseeixen. Algunes persones riques no són lliures; no poden descansar perquè els béns que han acumulat exigeixen la seva custòdia. Sempre estan angoixats, perquè un patrimoni es construeix amb molta suor, però pot desaparèixer en un moment.

Obliden la predicació evangèlica, que no afirma que **les riqueses** siguin en si mateixes un pecat, però sí **són una responsabilitat.** **Siguem generosos amb tots i amb els que més ho necessiten.**



Senyor, Tu que «essent ric et vas fer pobre per nosaltres, per a enriquir-nos amb la teva pobresa», dona'ns la gràcia de ser generosos, sobretot amb els que més ho necessiten.



6 La ira

La ira és un vici “visible” perquè transforma l’aspecte i posa tot el cos en agitació. És un vici desenfrenat: pot treure la son i fer maquinari contínuament i sense barreres raonaments i pensaments. Desenvolupa la percepció negativa de l’altre, de tota la seva persona i no només d’allò que, amb raó o sense, es considera ofensiu. No afluixa amb el temps i la distància; al contrari, s’autoalimenta i va creixent a base de pensaments tortuosos.

La ira **destrueix les relacions humanes** perquè expressa la incapacitat d’acceptar la diversitat de l’altre. Una persona dominada per la ira sempre diu que el problema està en l’altre; **mai és capaç de reconèixer els propis defectes i faltes**. L’Escriptura aconsella **no arribar a la nit sense haver buscat la reconciliació, i portar a la pregària el compromís de perdonar els altres** tal com Déu ho fa amb nosaltres. **El que contraresta la ira és la benvolença, l’amplitud de cor, la mansuetud, la paciència.**

L’Evangeli parla del **zel, la santa indignació**, que és un moviment interior que no deixa estar indiferent davant la injustícia. Jesús va experimentar aquest sentiment i, en el cas dels mercaders al Temple, va realitzar una acció forta i profètica, dictada no per la ira, sinó pel zel per la casa del Senyor (cf. Mt 21, 12-13).



Senyor, ajuda’ns a fer-nos conscients de la nostra feblesa davant de la ira, de manera que quan sorgeixi puguem canalitzar-la positivament, perquè no ens domini i puguem transformar-la en un sant zel per al bé.



7 La tristesa

La tristesa és un estat d'ànim que tots arribem a experimentar en algun moment de la nostra vida. Es presenta com un **sentiment d'abatiment i d'aflicció constants**, i està lligat a una **experiència de "pèrdua"** d'alguna cosa o d'algú.

Podem distingir **dos tipus de tristesa**: en primer lloc, hi ha la **tristesa que porta a la salvació si es viu segons la fe**, perquè ens impulsa a mirar el nostre interior, ens inspira el dolor i l'aflicció d'haver pecat, posant-nos així en el camí del penediment i l'esperança de recuperar l'amistat amb Déu. Aquesta tristesa no s'ha de rebutjar perquè **prové de Déu** i porta a la conversió, com el **fill pròdig** de la paràbola.

Però hi ha una segona tristesa que es pot convertir en **una malaltia de l'ànima**. Brolla del cor quan s'esvaeix un desig o una esperança. És el que expressa el relat dels **deixebles d'Emmaús**, que sortien de Jerusalem amb el cor desil·lusionat després de la mort de Jesús. Aquesta segona tristesa **prové del Maligne**: és com un cuc que corrou i destrueix el cor, com assaborir un caramel amarg. És el plaer del no-plaer. **Cal combatre-la amb totes les forces pensant que Jesús ens porta l'alegria de la resurrecció.**

Per tant, si estem tristos **aturem-nos per veure si la nostra tristesa és bona o dolenta**, i reaccionem segons la seva naturalesa.

Senyor, ajuda'ns a posar la confiança en Déu com Maria, perquè experimentem l'alegria de saber-nos estimats i que la resurrecció de Jesús ens ompli d'esperança, de goig i de pau.





8 L'acèdia

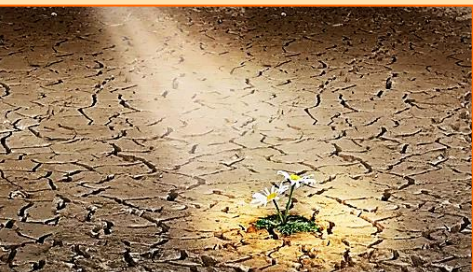
L'acèdia és un vici poc conegut, però molt important. En la llista de vicis capitals, aquest terme se substitueix normalment pel de mandra, perquè **la mandra és un dels efectes de l'acèdia**. L'acèdia **és una temptació molt perillosa**, que ens porta a veure-ho tot gris, monòton, avorrit. **Pot induir-nos a abandonar el bon camí** que havíem emprès, i portar-nos fins i tot a perdre el sentit de la pròpia existència.

Per combatre aquest vici, els mestres d'espiritualitat ens ofereixen diversos remeis. En voldria subratllar un de molt important, que és **la paciència de la fe, perseverar en la presència de Déu, acollint les situacions difícils tal com es presenten "aquí i ara"**. En aquests moments foscos —que fins i tot els sants han experimentat— cal **ser pacients, acceptant la nostra pobresa i confiant sempre en Jesús, que mai no ens abandona**.

La fe angoixada per la prova de l'acèdia no perd el seu valor. Ben al contrari, **és la fe veritable**, la humaníssima fe que malgrat la foscor que la cega, continua creient humilment. És aquesta fe que perdura en el cor, com les brases sota les cendres. Perdura sempre.

I si algú de nosaltres cau en aquest vici o en la temptació de l'acèdia, cal que procuri mirar endins i **custodiar les brases de la fe: així és com se segueix endavant**.

Acompanyem Jesús al desert amb la pregària, el dejuni i l'almoïna, donant testimoni de la fe amb alegria i humilitat.






9a L'enveja

L'enveja se'ns presenta com un dels vicis més antics: ja apareix des de les primeres pàgines de la Bíblia. Quan llegim el relat de Caín i Abel veiem que, mogut per l'enveja, Caín va arribar fins i tot a matar el seu germà petit.

L'enveja, si no es controla, porta a l'odi de l'altre. En la seva base hi ha una relació d'odi i amor. **L'envejós cerca el mal de l'altre, no només per odi, sinó que en realitat voldria ser com ell.** La seva sort li sembla una injustícia: segurament – pensa – que ell hauria merescut molt més els seus èxits o la seva bona sort!

En l'arrel d'aquest vici hi ha la idea falsa que Déu ha d'actuar segons la lògica mundana o egoista, però **la lògica divina és l'amor i la gratuïtat. Els béns que Ell ens dona estan fets per a ser compartits.** Per exemple, en la paràbola de Jesús sobre els treballadors cridats per l'amo per anar a la vinya a diferents hores del dia, els de la primera hora creuen que tenen dret a un sou més gran que els que han arribat els últims; però l'amor dona a tots la mateixa paga, i diu: «No puc fer el que vull amb el que és meu? O és que tens enveja perquè soc generós?» (Mt 20,15).

Per això Sant Pau exhorta els cristians: **«Estimeu-vos afectuosament com a germans, avanceu-vos a honorar-vos els uns als altres»** (Rm 12,10). **Aquí teniu el remei per a l'enveja!**



Senyor, ajuda'ns a estimar-nos afectuosament com a germans, i ens avancem a honorar-nos els uns als altres.



9b La vanaglòria

La vanaglòria va de bracet amb el dimoni de l'enveja, i aquests dos vicis junts són propis d'una persona que aspira a ser el centre del món, objecte de tota lloança i amor. **La vanaglòria és una autoestima desmesurada i sense fonament.**

El vanagloriós –vanitós, cregut- és egocèntric i reclama atenció constantment. En les seves relacions amb els altres no té empatia ni els considera com a iguals. Tendeix a instrumentalitzar-ho tot i a tots per aconseguir allò que ambiciona. Quan no es reconeixen les seves qualitats s'enrabia ferotgement. Els altres són injustos, no entenen res, no estan a l'alçada.

El mal de la vanitat té el remei en ella mateixa. Evagri Pòntic descriu l'amarga història d'un monjo que, després dels primers èxits en la vida espiritual, pensant que ha arribat al cim es precipita en el món per rebre'n els elogis; la temptació aviat el farà caure.

El testimoni de sant Pau pot ajudar a vèncer la vanaglòria. L'apòstol tenia un defecte que no podia vèncer mai. Tres vegades va demanar al Senyor que l'alliberés d'aquell turment, però finalment Jesús li va respondre: «**En tens prou amb la meva gràcia; la força es manifesta plenament en la feblesa**». A partir d'aquell dia, Pau va ser alliberat. I la seva conclusió hauria de ser també la nostra: «**Em gloriaré sobretot de les meves febleses, perquè reposi sobre meu el poder de Crist**» (2 Cor 12,9).



Senyor, ajuda'm a gloriar-me sobretot de les meves febleses, perquè reposi sobre meu el poder de Crist.



10 La supèrbia (1)

La supèrbia és l'auto-exaltació, presumpció, vanitat. Figura en la sèrie de vicis que Jesús enumera per explicar que el mal sempre prové del cor de l'home (cf. Mc 7,22). L'orgullós es creu que és molt més del que en realitat és; es deleix per ser reconegut com a més gran que els altres, sempre vol que els seus mèrits siguin reconeguts i menysprea els altres considerant-los inferiors.

Amb aquesta primera descripció, veiem que el vici de la supèrbia s'assembla molt al de la vanaglòria. Però, si la vanaglòria és una malaltia del jo humà, no deixa de ser una malaltia infantil si la comparem amb els estralls que pot fer la supèrbia.

Els monjos de l'antiguitat reconeixien un cert ordre en la seqüència dels mals: es comença pels pecats més grossos, com pot ser la gola, per arribar als que es mostren com a més preocupants. De tots els vicis, la supèrbia és la gran reina. Aquest vici està lluny de Déu, i l'esmena d'aquest mal requereix temps i esforç, més que cap altra batalla a la que s'ha d'enfrontar el cristià.

En realitat, dintre d'aquest mal s'hi amaga el pecat radical, l'absurda pretensió de ser com Déu. El pecat dels nostres primers pares, explicat al llibre del Gènesi, és en tots els aspectes un pecat de supèrbia. La supèrbia fa malbé les relacions humanes, és un mal que enverina el sentiment de fraternitat que hauria d'unir tots els homes.



«Quan en menjareu, s'obriran els vostres ulls i us tornareu com Déu»
(Gn 3,5)



10 La supèrbia (2)

Heus aquí la llarga llista de **símptomes que ens fan veure que una persona sucumbeix al vici de la supèrbia**. És un mal d'aspecte físic ben evident: el superb és altiu, té el coll rígid que no es doblega; fàcilment **fa judicis de menyspreu**: sense motiu emet sentències irrevocables sobre els altres, als que considera ineptes i incapaçs.

En la seva arrogància, el superb **s'oblida que Jesús en els Evangelis ens va donar molt pocs preceptes morals, però en un d'ells es va mostrar intransigent: no jutjar mai**. T'adones que et trobes davant una persona orgullosa quan, fent-li una petita crítica constructiva, o una observació completament inofensiva, reacciona de manera exagerada, com si algú hagués ferit la seva majestat: **s'enfada, crida i trenca les relacions amb els altres d'una manera ressentida**.

Poc es pot fer amb una persona malalta d'orgull. És impossible parlar amb ella, i encara menys corregir-la, perquè al fons no està present en ella mateixa. Amb ella només **cal tenir paciència**, perquè un dia el seu edifici s'ensorrarà. Una dita italiana diu: **“La supèrbia va a cavall i torna a peu”**.

En els Evangelis **Jesús**, que havia de tractar amb tanta gent superba, sovint **descobria aquest vici fins i tot en persones presumptuoses i segures de si mateixes però que l'amagaven molt bé**. Una d'elles era l'apòstol **Simó Pere** que presumia de ser plenament fidel al Mestre, assegurant que no el negaria mai:

**«Encara que tots t'abandonessin, jo no!»
(cf. Mt 26,33)**





10 La supèrbia (i 3)

Simó Pere aviat tindrà l'experiència de ser com els altres, també ell massa temorós davant la mort que no s'imaginava que la tindria tan a prop. I així **el segon Pere, el que ja no aixeca el cap sinó que plora llàgrimes salades, serà guarit per Jesús i finalment serà apte per portar el pes de l'Església.** Primer feia gala d'una presumpció que era millor no lluir; ara en canvi és un deixeble fidel que, com diu una paràbola, l'amo pot posar "com a responsable de tots els seus béns" (Lc 12,44).



**«Senyor, ja ho saps que t'estimo»
(cf. Jn 21,17)**

La humilitat és el veritable remei per a tots els actes de supèrbia. En el *Magnificat*, Maria canta al Déu que amb el seu poder dispersa els poderosos, que tenen el cor ple de pensaments malalts. Això ens ensenya que la salvació no està a les nostres mans, sinó que és un do gratuït que Déu ens vol regalar.

No es pot robar res a Déu, tal com pretenen els superbs, perquè Ell ens ho vol donar tot. Per això l'apòstol Jaume, a la seva comunitat ferida per lluites internes que provenen de l'orgull, els escriu: **«Déu resisteix als superbs, als humils en canvi els dona la seva gràcia»** (Jm 4,6).



«La meva ànima magnifica el Senyor, el meu esperit celebra Déu que em salva, perquè ha mirat la petitesa de la seva serventa.» (Lc 1,48)