

Distracciones en la oración

Si somos sinceros con nosotros mismos, sabemos lo difícil que es mantener la concentración durante la oración. Puede parecer que cada vez que nos arrodillamos para rezar nuestra mente viaja a otra parte. Incluso los santos lucharon contra las distracciones durante su vida.

Antes de que San Francisco de Asís entrara en una iglesia para rezar, decía: "Pensamientos mundanos y frívolos, quedaos aquí en la puerta hasta que vuelva". San Francisco sabía lo que tenía que hacer para combatir las distracciones, y del mismo modo nosotros deberíamos tomar las medidas adecuadas para reducir las distracciones innecesarias que nos impiden conversar con el Señor.

Una de las causas principales de estas distracciones durante la oración podría ser el hecho de que no hemos establecido nuestras prioridades en la vida. Esto significa que todo en nuestra mente está en igualdad de condiciones. "Jesucristo" y "la oración" reciben la misma atención que "un proyecto en el trabajo" o "las tareas domésticas". El Catecismo de la Iglesia Católica explica:

"La dificultad habitual en la oración es la distracción. Puede afectar a las palabras y a su significado en la oración vocal; puede concernir, más profundamente, a aquel a quien rezamos, en la oración vocal (litúrgica o personal), en la meditación y en la oración contemplativa. Ponerse a la caza de las distracciones sería caer en su trampa, cuando todo lo que hace falta es volver a nuestro corazón: porque una distracción nos revela a qué estamos apegados, y esta humilde toma de conciencia ante el Señor debe despertar nuestro amor preferencial por Él y llevarnos resueltamente a ofrecerle nuestro corazón para que lo purifique. Ahí está la batalla, en la elección de a qué señor servir" (CIC 2729).

Este profundo párrafo del Catecismo nos recuerda dos verdades importantes. La primera es resistir la tentación de ocuparse activamente de las distracciones durante la oración y "cazarlas". El resultado es que pasamos la oración centrados en nuestras distracciones y no en el Señor.

La segunda es establecer nuestras prioridades. Si situamos el encuentro con El Señor en la oración por encima de todas las demás tareas que tenemos, nuestra mente sabe qué es lo más importante y se centrará en ello.

La próxima vez que dediques tiempo a la oración, fíjate en lo que te distrae y decídate a dejar que tu relación personal con Jesucristo sea más importante que cualquier pensamiento "mundano o frívolo".

Philip Kosloski
Red Mundial de Oración del Papa
(Estados Unidos de América)

" Si situamos el encuentro con el Señor en la oración por encima de todas las demás tareas que tenemos, nuestra mente sabe qué es lo más importante y se centrará en ello."



Consejos para tu oración

Orar es una experiencia de amor. Es responder al amor del Padre con nuestra presencia, con nuestras palabras, oídos, escucha. No hay oración verdadera sin una íntima EXPERIENCIA DE AMOR con el Señor.