



En muchas ocasiones me ha pasado que cuando estoy haciendo oración me distraigo mucho, mi mente comienza a pensar en otras cosas y dejo de prestarle atención a lo que estoy haciendo en ese momento. Incluso, he pensado que es mejor no seguir y abandonar la oración. **¿Te ha pasado? ¿Qué debemos hacer?** Vamos a ver.

Primero habrá que **distinguir si nuestras distracciones son voluntarias o involuntarias**. Las últimas llegan solas, nacen en nuestra mente en cualquier momento; ya sea cuando hacemos oración, al rezar el rosario o al participar de la Eucaristía. Éstas no se pueden evitar y experimentarlas no significa pecar. Por otro lado, las voluntarias, son aquellas a las que nosotros les abrimos las puertas, queremos experimentarlas y las buscamos. No llegan por sí solas y como tal sí nos apartan de Dios, por lo que llevan consigo una falta.

La Iglesia, a través del Catecismo en el número 2729, nos comparte algunos consejos para poder combatir nuestras distracciones:

1.-No las persigas: Dice textual: **“Dedicarse a perseguir las distracciones es caer en sus redes”**. Si nos proponemos analizar el porqué de su presencia y profundizamos más y más en su origen, sin darnos cuenta habremos caído en la trampa, pues nuestra mente terminará por centrarse totalmente en la distracción y no en Dios.

2.-Vuelve a tu oración: Si caímos presas de la distracción **será suficiente con re direccionar nuestra mente y nuestro corazón** a nuestra oración, a ese momento de encuentro con el Señor.

El artículo que citamos del Catecismo también dice: *“La distracción descubre al que ora aquello a lo que su corazón está apegado”*. Será bueno entonces preguntarnos, **cuando hacemos oración, ¿la hacemos con el corazón y la mente puestos en el Señor o sólo tenemos la mente más no el corazón?** Podemos caer en el error de que nuestra oración sea solamente repetir y repetir palabras como si fuera un monólogo aprendido. Debemos también reconocer que en muchas ocasiones **damos más importancia a las cosas del mundo que a las de Dios**.

Propongámonos fortalecer nuestro amor por Dios, que se encuentre libre de toda preocupación o pensamiento que pueda apartarnos del encuentro con Él. **Antes de comenzar a orar, pidamos con humildad que nos ayude a centrarnos en su presencia con la mente y el corazón.** Con nuestras propias palabras, las palabras del alma.

San Alfonso María de Liguorio escribe que **“si tienes muchas distracciones durante la oración, puede ser que al diablo le moleste mucho esa oración”**, y ya lo creo, pues la intención del enemigo es que nuestro encuentro con el Señor no se lleve a cabo, que por las distracciones y pendientes del mundo nos olvidemos de nutrir nuestra alma de Dios.

San Juan XXIII decía: **“el peor rosario es el que no se reza”**. Aunque las distracciones siempre lleguen a tu puerta y te hagan perder por un momento la concentración en tu oración, no decaigas, vuelve a comenzar tu diálogo y aprovéchalas. **Si quizás te distraes por alguna situación de dolor o tristeza que estás viviendo, pídele con mayor intención al Señor, que te haga experimentar la paz que tu corazón necesita.**

Este artículo fue publicado originalmente por nuestros [aliados](#) y amigos:

