

¿Cómo lidiar con la distracción en la oración?

¿Alguna vez te distraes en la oración? Apuesto a que sé la respuesta a esa pregunta. ¡Sí, por supuesto! Todo el mundo le pasa. Es una de las preocupaciones o quejas más comunes que escucho sobre la oración. Entonces, ¿cómo lidias con ellas? Bueno, primero necesitas discernir qué clase de distracción es. En mi opinión, hay dos tipos: importante y no tan importante. ¿Qué quiero decir con importantes? Bueno, algunas distracciones pueden no ser distracciones. Hace unos años, un joven jesuita me dijo que seguía tratando de hacer su examen, pero un muchacho de la comunidad con el que estaba enojado seguía apareciendo en su oración. Bueno, le dije, tal vez Dios quiere que veas eso. Puede ser una distracción importante.

Pero hay otras distracciones que pueden no ser tan importantes: pensar en lo que vas a cenar, por ejemplo. La invitación aquí es dejarlas ir. Pero a veces eso es difícil. Incluso imposible, por ejemplo, si tienes dolor físico. En ese caso, tal vez puedas dejarlas ser. Y recuerda que Dios puede estar contigo incluso si estás distraído. Piénselo: si estuviera con una amiga que dijo que estaba distraída, lo perdonaría, ¿verdad? Tú entenderías. Entonces, ¿cuánto más indulgente y comprensivo es Dios? Así que no te preocupes demasiado por la distracción, especialmente si no puedes evitarlo. Solo está con Dios.

[h6][El reverendo **James Martin, SJ**, es un sacerdote jesuita, autor y editor general de América.]

* Artículo reproducido con el debido permiso de America the Jesuit Review. America the Jesuit Review no se hace responsable por la traducción. La traducción ha sido realizada por Francisco Luciani para Teología Hoy.