

Voz del Papa
¿Nos distraemos?
José Martínez Colín

1) Para saber

Se cuenta que San Francisco de Asís estuvo un día tallando un vaso de madera. Lo terminó y empezó a rezar sus oraciones. Durante el rezo miraba complacido su obra recién acabada y se distrajo sin poner atención en los salmos que pronunciaba. Al darse cuenta de ello, tomó el vaso, causa de sus distracciones, y lo arrojó al fuego entre las llamas. De este santo se refiere que cuando se ponía a hacer oración, solía decir: «Quédense aquí fuera, pensamientos míos, aguarden que yo salga cuando haya invocado el auxilio del Cielo; si los necesito, ya volveré por ustedes».

Siguiendo con su catequesis sobre la oración, el Papa Francisco expuso algunas dificultades que suelen tenerse, a fin de identificarlas y superarlas. Una muy común es la distracción. Es frecuente que en cuanto se empieza a rezar la mente empieza a darle vueltas a todo. Si no se alcanza un grado de concentración, no solo se dificulta la oración, sino tampoco se puede estudiar o trabajar con provecho. Los atletas saben que se gana no solo con el entrenamiento físico, sino también con la capacidad de estar concentrados y atentos.

2) Para pensar

Se sabe que Dante, aunque tenía un temperamento iracundo, era un hombre piadoso y con una fe enorme. Sucedió que algunas personas que habían coincidido en la Misa con Dante, habían observado que durante la consagración, el poeta había permanecido de pie e incluso no se había quitado su capucha. Por ello fueron a acusarlo ante el obispo, quien lo llamó a su presencia para reprenderlo.

Al amonestarlo, el autor de la «La Divina Comedia» se defendió diciendo: «Mi alma estaba tan recogida en Dios, que no me daba cuenta de los movimientos de mi cuerpo. Pero, por otra parte, aquellos que han venido a acusarme —puntualizó justamente— debían estar poco recogidos en la oración si tenían el tiempo de estar atendiendo a mi persona, en vez de rezar».

Pensamos qué tanto luchamos contra las tentaciones cuando oramos.

3) Para vivir

Si no se domina la imaginación, nos lleva de un lugar para otro y, en ocasiones, a lugares inconvenientes. Por ello, Santa Teresa llamaba a esta imaginación que distrae en la oración, "la loca de la casa", pues no para de abrir todas las puertas que encuentra. Y tenemos que pararla estando vigilantes.

Aunque las distracciones no suelen ser culpables, deben ser combatidas. Hay una virtud que nos ayuda a no distraernos: Se llama "vigilancia". Jesús nos aconseja: "Vigilad. Rezad". Vigilar significa poner más atención a las cosas de Dios que a las de los hombres. Así, quien está vigilante descubre la mano de Dios en los diversos acontecimientos. El calendario litúrgico, a su vez, con sus fiestas, nos ayudan a estar vigilantes, pues constituyen un "despertador" que nos hace vivir en sintonía y en actitud con el sentir de la Iglesia.

Lo que nos ayuda a combatirlas, dice el Papa Francisco, es ofrecer con humildad el corazón al Señor para que lo purifique y lo vuelva a centrar en Él. No obstante, si al rezar nos damos cuenta de que estamos distraídos, no podemos quedarnos lamentándolo y ahora distraernos en ello, sino simplemente habría que volverse a concentrar, y continuar rezando sin perder la paz.

José Martínez Colín es sacerdote, Ingeniero (UNAM) y Doctor en Filosofía (Universidad de Navarra).
(articulosdog@gmail.com)