



Un día mientras viajaba con un pobre granjero, San Bernardo mantenía sus ojos hacia abajo y rezaba en silencio. El granjero estaba confundido y le preguntó al Abad porque hacía eso. San Bernardo le contestó que lo hacía para mantenerse concentrado y evitar distraerse durante la oración. El granjero le dijo muy seguro de sí mismo: "yo nunca me he distraído durante la oración". El santo objetó: "Me cuesta creerlo". Hagamos un trato. "Si usted puede decir el padre nuestro sin distraerse ni una sola vez, Le daré esta mula en la que voy montado. Pero si no lo consigues, deberá venir conmigo y convertirte en un monje". El campesino estuvo de acuerdo y comenzó a rezar: "Padre Nuestro, que estás en el cielo, santificado sea...", luego de detenerse un momento le preguntó al Abad: "...y eso incluye la montura y la riendas?".

Sí, **debemos ser honestos con nosotros mismos**, sabemos lo difícil que es mantenerse enfocado durante la oración. La buena noticia es que no estamos solos, hasta los santos han luchado con estas distracciones.

Pero, **¿porque es tan difícil mantenerse concentrado durante la oración?** ¿Si no podemos eliminar las distracciones, podemos al menos reducir enormemente que tan a menudo sucede?

Para responder esta pregunta, deberíamos volver a ver algunas formas en las que nuestra cultura ha contribuido a arruinar nuestra atención y luego debemos examinar algunas sugerencias de los santos, mientras vemos algunas formas prácticas en las que podemos volver a enfocarnos.

Primero aquí **algunas estadísticas acerca de nuestro limitado foco de atención:**

- Promedio foco de atención en 2015: 8.25 segundos
- Promedio foco de atención en 2000: 12 segundos
- El promedio foco de atención de un pez dorado: 9 segundos
- Duración promedio de visualización de un video en internet: 2.7 minutos

No se necesita un experto para comprender que las causas detrás de nuestro

decrecimiento en la capacidad de mantenernos concentrados. La velocidad del Internet y el aumento de uso de los teléfonos inteligentes nos han acostumbrado a mantener comunicación y entretenimiento instantánea.

No debemos esperar para que alguien nos responda o pasar nuestras tardes hojeando las páginas de un libro dentro de una biblioteca. Incluso los paquetes son entregados a nosotros instantáneamente. Lo que solía tomar días, o meses, está todo hoy al alcance de presionar un botón.

Desafortunadamente, **esto nos ha llevado a querer tener la misma experiencia cuando oramos**. Queremos que Dios actúe **ahora** y que las respuestas a nuestras oraciones simplemente “sucedan”. Lo que pasa en realidad es que la oración no sucede fácilmente y que estamos luchando para mantenernos concentrados en Dios.

### **¿Entonces qué debe hacer una persona? ¿Debemos rendirnos?**

No. Debemos luchar y mantenernos luchando en contra de las distracciones.

San Ammonas el Ermita dijo una vez.

"Es en realidad esencial para un hombre tener luchas en contra de sus pensamientos si los velos tejidos de sus pensamientos y que cubren hasta su intelecto se van a extraer para permitirle a su vez dirigir su mirada sin dificultad hacia Dios y para evitar seguir la voluntad de sus pensamientos errantes". (Soluciones Santas).

Antes de entrar a una iglesia San Francisco de Asís solía decir:

"Mundanos y frívolos pensamientos, quédense aquí en esta puerta hasta que regrese..." (Soluciones Santas).

Tal como San Bernardo y San Francisco lo sabían lo que debemos hacer es combatir las distracciones, **debemos tomar medidas apropiadas** para reducir las distracciones innecesarias y prevenir que nos alejen de nuestra conversación con Dios.

A continuación **algunos consejos prácticos de la iglesia, los santos y la naturaleza humana** que nos pueden ayudar a combatir las distracciones:

### **1.- Examine y determine sus prioridades**

Una de las razones por las que somos distraídos por algunas tareas que tenemos pendientes durante la oración, es porque no tenemos establecido nuestras prioridades y todo está en nuestra mente al mismo tiempo en un mismo nivel de importancia. Eso quiere decir que “Dios” y “la oración” reciben el mismo monto de atención como los

proyectos del trabajo o las tareas del hogar.

“**cic 2729:** La dificultad habitual de la oración es la distracción. En la oración vocal, la distracción puede referirse a las palabras y al sentido de estas. La distracción, de un modo más profundo, puede referirse a Aquél al que oramos, tanto en la oración vocal (litúrgica o personal), como en la meditación y en la oración contemplativa. Dedicarse a perseguir las distracciones es caer en sus redes; basta con volver a nuestro corazón: la distracción descubre al que ora aquello a lo que su corazón está apegado. Esta humilde toma de conciencia debe empujar al orante a ofrecerse al Señor para ser purificado. El combate se decide cuando se elige a quién se desea servir (cf Mt 6,21.24).”

Éste párrafo tan profundo del Catecismo nos recuerda de dos verdades importantes. La primera es **resistir la tentación de combatir las distracciones durante la oración** para eliminarlas. Como resultado pasamos nuestra oración enfocados en las distracciones y no en Dios.

La segunda es establecer nuestras prioridades. Si colocamos la oración por delante de todas nuestras otras tareas que tenemos, nuestra mente sabrá cuál es lo más importante y se enfocará en eso.

## 2.- Reduzca el hábito de ser “multi-tasking”.

Si nos encontramos a nosotros mismos tratando de hacer múltiples actividades mientras oramos, es probable que sea un hábito nuestro de todo el tiempo. El problema con volvernos multi-tasking, es que **terminamos haciendo un montón de actividades de manera pobre** en lugar de hacer una de ellas de manera perfecta. Nuestra atención se diluye y nuestra mente se satura. No debería ser sorpresa que cuando nos sentamos para orar, no podemos evitar hacer más de una cosa y pensar en un millón de diferentes cosas al mismo tiempo.

En lugar de esto, deberíamos de trabajar así reducir nuestro hábito de ser multi-tasking y solo enfocarnos en una actividad al mismo tiempo.

## 3.- Ayuno de tecnología.

Una gran forma de re-enfocar nuestra atención es hacer un ayuno de tecnología durante un día completo, o al menos medio día.

Aleja el teléfono, la computadora y la televisión y mira que sucede. Si te encuentras a ti mismo sin saber qué hacer, da una caminata afuera y disfruta de la naturaleza. Es sorprendente como el mundo y la naturaleza pueden resetear nuestra atención y nos ayudan a sentirnos mucho más enfocados.

Una práctica a considerar es ayunar de la tecnología una hora antes de la oración. Nuestra mente necesita algún descanso de toda estimulación y ayunar de la tecnología nos puede ayudar para aquietar nuestra mente para la oración.

#### **4.- Ora despacio y con mucho cuidado.**

Otra práctica que nos ayuda a mantenernos concentrados durante la oración es orar despacio y con cuidado. Muchas congregaciones religiosas instruyen a su comunidad para que oren la Liturgia de las Horas de esta forma. Es muy tentador orar el Padre Nuestro en 30 segundos o menos pero, ¿realmente es eso orar? Si nos enfocamos en las palabras que decimos y de manera deliberada, nuestra atención se pone en estas palabras nuestra mente estará en capacidad de mantener su atención en esta tarea de manera sostenida.

#### **5.- Invoca la ayuda del Espíritu Santo**

Finalmente, pero no menos importante, pidamos la guía del Espíritu Santo. Dios debe ser la primera persona a la que pidamos ayuda, para evitar las distracciones. El espíritu Santo es nuestro intercesor y es El que nos enseña a orar. Justo como los apóstoles le dijeron a Jesús, “Señor enséñanos a orar”, también debemos pedir al Espíritu Santo por su ayuda.

#### **Resumiendo...**

Para concluir, vivimos en un mundo donde el promedio de foco de atención es menos del de un pez dorado y eso impacta gravemente nuestra capacidad de oración.

Debemos batallar y combatir las múltiples distracciones y descubrir qué es lo que nos está ayudando a mantenernos concentrados. Por encima de todo, debemos de llevar nuestra debilidad a Dios y pedirle su ayuda.

Artículo publicado originalmente en [PhilipKosloski.com](http://PhilipKosloski.com)  
Adaptado y traducido por Manuel Rivas para [PildorasDeFe.net](http://PildorasDeFe.net)