

*Amor sin*

# DISTRACCIONES





## Maestro, enséñanos

Rezar es charlar. A veces hablamos y a veces escuchamos.

Es un diálogo de tú a tú con Dios. No es tanto un conjunto de palabras y rezos, sino una relación de amistad.

Por eso más que un guion de palabras necesitamos unas actitudes: apertura, cariño, confianza, paciencia... y evitar distraerse.

Hay que ser muy humildes y saber que, mientras tenga poca experiencia de silencio y sienta que me distraigo con facilidad, tengo que ocupar continuamente mi mente.

Un consejo importante es evitar ejercicios de concentración o de oración muy libres o improvisados. También conviene evitar los que nos produzcan sueño.

Conviene comenzar con ejercicios sencillos que van marcando cada paso poco a poco y que van dando indicaciones muy concretas.

De todas formas, si caes en la cuenta de que te estás distraendo mucho, no opongas resistencia; toma nota y reconoce que son distracciones.

Mira las distracciones como vienen y déjalas que salgan de tu atención.

Vuelve al ejercicio que estabas realizando, retomando las pautas que te han dado y tomando conciencia del momento en que estabas.

¡Lo importante es darse cuenta de la distracción y luego continuar el camino de oración iniciado!

## Cuando vayas a orar...

– Ve a tu sitio de tranquilidad o al rincón que hemos creado en familia para rezar en casa.

– Relájate. Ponemos una música tranquila y despejamos todo, vaciando bolsillos y apagando aparatos.

– Ponte en una postura cómoda y respira con calma y con facilidad. Sentados con la espalda recta se está de maravilla.

– Evita los ruidos externos, préstales un poco de atención y vete apartando tu mente de ellos.



- Fija tu atención en los “ruidos interiores”, para irlos eliminando. Como hicimos en las sesiones anteriores.
- Poco a poco vete concentrando sobre ti. Tus latidos, tu respiración.
- Intenta desconectar de todo... siente el silencio.
- Haz silencio dentro de ti.

## Como la lluvia

Coge la Biblia en tus manos con cariño y prepárate para leer con tranquilidad.

Ve repitiendo en el momento de serenidad, sin prisas, degustando cada palabra, estas palabras:



*“Amarás al Señor, tu Dios,  
con todo el corazón,  
con toda el alma,  
con todas las fuerzas”  
[Deuteronomio 6,5]*



## Arde el corazón



- Amar es darlo todo, confiar, acoger.
- No existe el amor a medias. Si algo es a medias, no es amor.
- Este breve momento de oración es un gesto de amor.
- ¿Qué más gestos de amor a lo largo del día muestras a Dios?
- Puedes abrir tu agenda y poner un corazón en aquellas actividades o momentos del día que consideres que actúas por amor a Dios.

## Sois la luz

- Piensa ahora en los demás. En las personas con las que compartes el día a día. ¿También las amas?
- Escribe en tu agenda el versículo que has meditado. Añade, a continuación, este otro:

*"Amarás al prójimo como a ti mismo"*  
**[Levítico 19,18]**



## Ora con este salmo

Salmo 116 (114-115)  
El Señor es bueno

Amo al Señor, porque escucha mi voz suplicante,  
porque inclina su oído hacia mí el día que lo invoco.  
Me envolvían redes de muerte,  
me alcanzaron los lazos del abismo,  
caí en tristeza y angustia.  
Invoqué el nombre del Señor: «Señor, salva mi vida».  
El Señor es benigno y justo,  
nuestro Dios es compasivo;  
el Señor guarda a los sencillos:  
estando yo sin fuerzas, me salvó.  
Alma mía, recobra tu calma,  
que el Señor fue bueno contigo.