

NÃO LUTEIS CONTRA AS DISTRAÇÕES

“A distração é a vida que quer ser rezada”

Grande parte das pessoas que rezam são assediadas por constantes **distrações**: pensamentos, imagens, recordações, sentimentos, cenas, devaneios, palavras, fatos, pessoas, preocupações...

Tudo isto lhes **“distrai”**, isto é, afasta-lhes dos **conteúdos** mentais ou afetivos de sua oração ou obscurece o sentimento da presença de Deus.

Diante destas sutis ou claras ameaças, os orantes costumam empregar sua energia em afastá-las; isto significa grande esforço e fadiga. Na prática, a **oração** se converte num campo de batalha, tornando-se um monólogo heróico e um sentimento de impotência e vazio.

As **distrações** são inevitáveis, e muitas pessoas pensam que constituem um obstáculo para a qualidade da sua oração. É preciso saber identificá-las, canalizá-las e dar-lhes a importância que realmente tem.

**“Assim como não podemos deter o movimento do céu,
tampouco podemos deter nosso pensamento”** (S. Tereza).

Nossa própria realidade nos ensina a nos relacionar com Deus e a rezar, desde que levemos a realidade a sério. Muitas das coisas que parecem **“distrações”** são oportunidades para entrar em diálogo com o Senhor; muitas das atividades que necessariamente consomem nosso tempo são oração em ação.

Quem reza mas se **“distrai”** com preocupações, lembranças, imagens... não perde o contato com Deus.

Quem procura pensar em Deus mas, de repente, tem a mente cheia de cenas e sons da própria realidade dificilmente se desvia da oração.

E quem tem a concentração em Deus interrompida pelas exigências da vida ou pelos problemas cotidianos não mostra desrespeito quando atende a essas intromissões.

Para o orante é simplesmente impossível separar o **mundo** de sua **oração**, ou isolar sua oração dos acontecimentos da história.

As **distrações** durante a oração servem muitas vezes para revelar aonde nosso coração realmente nos leva.

Como tal, revelam muita coisa sobre a pessoa que somos.

Oriundas, como elas são, dos recantos de nossas mentes e das rotinas nas quais vivemos, as **distrações** são, certamente, confirmação de nosso **“enraizamento”** no mundo, nas preocupações cotidianas, em nossa corporalidade, em nossos desejos...

Que são as distrações?

São uma **mensagem** de nosso inconsciente, de nosso corpo, de nosso eu, uma recordação, algo incompleto, uma expectativa do futuro, um temor, uma emoção relativamente importante...

São um **conteúdo de vida** que nos pertence.

Qual a finalidade destas mensagens?

Revelar-nos alguma **necessidade**, algum **desejo**, atrair a **atenção** sobre algo, introduzir em nossa consciência **dados** que podem enriquecer-nos...

Na oração com conteúdos mentais ou afetivos a **distração** tende a substituir um **conteúdo** por outro não escolhido conscientemente, mas talvez **“interessante”**, sob algum aspecto, para nós mesmos.

Que fazer com estas mensagens?

1. A reação pessoal é **lutar** contra elas, sem cair na conta que essas **mensagens** **“sou eu mesmo”**. Antes de tudo, devo dar-me conta da **mensagem** sem dialogar com ela. Isto quer dizer: a atitude prioritária é **despertar** a consciência para essa mensagem. **“Neste momento em que estou rezando, me dou conta de que aparece um novo dado no espaço tranquilo de minha oração”**. Sou consciente de dois planos: meu nível de **atenção** meditativa e da **mensagem nova**.
2. **“Escutar”** a mensagem não significa colocar minha energia a seu serviço. Se a **mensagem** entra no campo de minha atenção com a possibilidade de ser **“distrativa”**, acolherei seu conteúdo sem marchar

atrás dela. É como se dissesse interiormente: *“Agora que estou rezando, me dou conta do que tenho que fazer amanhã”*.

3. Se luto contra a **distração** (e sua mensagem), posso afastá-la de minha atenção, embora o mais frequente é que reapareça com renovada força para cumprir sua missão.

A **luta** mesma é mais distrativa que a mensagem.

Para manter minha concentração, me afasto da oração.

O **esforço** que emprego em lutar me tira da *“tranquila concentração”* na qual estava cultivando a oração. A **luta** contra a mensagem é **distrativa** porque afasta, com duvidoso êxito, a mensagem, mas, certamente, me **descentro**, isto é, perco o ritmo tranquilo da oração.

“Não lutar” não significa **“consentir”**; simplesmente supõe não gastar energias com as quais se alimentaria a mesma distração.

“Não lutar” é dar-me conta sem alterar-me, ser consciente da mensagem; é dizer-lhe: *“Já sei que estás aí, te atenderei mais tarde”*, sem perder a **calma** e prosseguir orando.

4. Um **caminho** para manter a oração, depois de ter tomado consciência da **distração**, sem entrar nela, é voltar minha atenção para as **“sensações físicas”** ou para a **“respiração”**, como maneira de garantir o processo da oração. Minha atenção se fez consciente de uma *recordação, um sentimento, uma imagem* e agora dirigo a mesma **atenção** para meu **corpo** que não deixou de orar com sua postura.

A **respiração** ou as **sensações físicas** são o caminho que me fazem consciente de meu **desejo profundo**, de minha **presença orante**. Eu me faço **presente** ao melhor de mim mesmo.

Ao invés de golpear a **distração**, o que faço é **abraçar-me a mim mesmo** e a tarefa prazerosa que neste momento estou vivendo: a **oração**.

Armar-se de **paciência**, não se inquietar e menos ainda desanimar, mas voltar à atitude fundamental de estar na **presença amorosa** de Deus.

5. Não fazer uma **“leitura moralista”** das **distrações**; elas brotam espontaneamente, sem o meu consentimento. Não tenho culpa. Devo acolhê-las, tomar **“posse”** delas e apresentá-las (oferecê-las) ao Senhor. Na oração **“tudo acolho e tudo ofereço ao Senhor”**.

“Não façais caso algum de pensamentos maus, torpes, sensuais, pouquidades ou tibiezas, quando são contra o vosso querer.

Assim como não me tenho de salvar pelas boas obras dos anjos bons, não me tenho de condenar pelos maus pensamentos e fraquezas que os anjos maus, o mundo e a carne me representam”.

(S. Inácio, 11 set. 1536, Epp. I 107-109)

*“Se as preocupações cotidianas que entram de mansinho em nossos pensamentos enquanto tentamos nos concentrar nas **“coisas de Deus”** são, muitas vezes incorretamente, identificadas como **distrações**, então é igualmente verdade que às vezes as maiores distrações de todas são o céu, a eternidade e até Deus!*

Deus se torna uma distração sempre que o separamos do mundo que Ele cria, redime e ama.

O **céu** se torna uma distração quando o separamos da profunda esperança que a humanidade tem do novo céu e da nova terra da promessa divina”. (William Reiser sj)