



Se você já começou o Rosário com as melhores intenções e, de repente, percebeu que estava pensando no trabalho, nas compras do supermercado, em uma conversa pendente ou até mesmo em coisas completamente absurdas, você não está sozinho.

Se durante a Santa Missa você se surpreendeu olhando para o relógio, observando outras pessoas, pensando em problemas familiares ou planejando o restante do seu dia, você também não é uma exceção.

Na verdade, uma das experiências mais universais da vida espiritual é a luta contra as distrações.

Muitos católicos sentem-se culpados por isso. Alguns chegam a pensar que suas orações não valem nada. Outros acreditam ser maus cristãos porque não conseguem manter constantemente a atenção em Deus.

No entanto, a tradição espiritual da Igreja ensina algo muito diferente: as distrações fazem parte da condição humana decaída e, longe de serem um motivo para abandonar a oração, podem tornar-se uma oportunidade de crescimento espiritual.

A verdadeira questão não é se você se distrai ou não.

A verdadeira questão é o que você faz quando percebe que se distraiu.

Este artigo pretende responder a essa pergunta a partir da teologia, da espiritualidade e da experiência pastoral da Igreja.

Uma realidade tão antiga quanto a humanidade

As distrações não são um problema moderno.

Muitas pessoas acreditam que a falta de concentração é consequência da internet, das redes sociais ou dos smartphones. Embora essas coisas agravem o problema, as distrações existiam muito antes delas.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende | 2

Os Padres do Deserto do século IV já falavam amplamente sobre isso.

Esses monges viviam isolados nos desertos do Egito, longe do barulho do mundo, sem telefones, sem televisão e sem internet.

E, mesmo assim, sofriam constantes distrações durante a oração.

Por quê?

Porque o problema não está apenas fora de nós.

Ele também está dentro de nós.

Nossa imaginação, nossa memória, nossas preocupações, nossos desejos e nossas feridas produzem continuamente pensamentos que disputam nossa atenção.

Um monge podia estar sozinho numa caverna e, ainda assim, ter a mente cheia de lembranças, preocupações e fantasias.

O mesmo acontece conosco.

A raiz teológica do problema

A teologia católica explica esse fenômeno por meio das consequências do pecado original.

Antes da Queda, as faculdades humanas estavam perfeitamente ordenadas.

A inteligência iluminava a vontade.

A vontade governava as paixões.

Tudo estava harmonizado sob Deus.

Contudo, depois que o pecado entrou no mundo, surgiu aquilo que os teólogos chamam de concupiscência: uma tendência à desordem interior.

Isso não significa que o homem seja totalmente corrupto.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende | 3

Significa que existe uma inclinação permanente para a dispersão, o egoísmo e a desorganização espiritual.

Por isso é mais fácil pensar em mil coisas durante a oração do que permanecer concentrado em Deus.

A mente humana, ferida pelo pecado, tem uma tendência natural a divagar.

A oração exige um esforço que vai contra essa tendência.

Até os santos lutaram contra as distrações

Uma das maiores mentiras do demônio é fazer-nos acreditar que os santos rezavam sem dificuldades.

A realidade é muito diferente.

Muitos santos descreveram autênticas batalhas interiores.

Santa Teresa de Ávila comparava às vezes a imaginação a uma louca impossível de controlar.

Em certos momentos, dizia que sua mente parecia um cavalo selvagem correndo de um lado para outro.

São Francisco de Sales ensinava que a paciência consigo mesmo é fundamental quando surgem distrações.

Santo Afonso Maria de Ligório explicava que o mérito da oração não consiste em sentir fervor, mas em perseverar.

Até mesmo São João Maria Vianney, o Cura d'Ars, teve de lutar continuamente contra pensamentos que procuravam afastá-lo de Deus.

Os santos não eram pessoas incapazes de se distrair.

Eram pessoas que aprenderam a voltar para Deus repetidamente.



O que a Bíblia diz

A Sagrada Escritura mostra repetidamente a necessidade de manter o coração centrado em Deus.

Nosso Senhor disse:

«Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; o espírito está pronto, mas a carne é fraca» (Mateus 26,41).

Essas palavras foram pronunciadas no Getsêmani.

Os Apóstolos, em vez de acompanharem Cristo em oração, adormeceram.

A fraqueza humana já estava presente.

Também encontramos esta exortação:

«Aquietai-vos e sabeis que Eu sou Deus» (Salmo 46,10).

A oração exige recolhimento.

Não porque Deus precise do nosso silêncio, mas porque nós precisamos silenciar o nosso ruído interior para ouvi-Lo.

E São Paulo nos exorta:

«Orai sem cessar» (1 Tessalonicenses 5,17).

Isso não significa repetir palavras continuamente.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende | 5

Significa viver orientados para Deus.

As distrações invalidam a oração?

Esta é uma das perguntas mais frequentes.

A resposta é clara:

Não.

Uma distração involuntária não invalida a oração.

Nem invalida a participação na Santa Missa.

A teologia moral católica distingue entre o que é voluntário e o que é involuntário.

Se uma pessoa tenta sinceramente rezar e, sem querer, sua mente se dispersa, ela não está pecando.

A situação muda quando alguém alimenta deliberadamente pensamentos alheios à oração ou se recusa conscientemente a prestar atenção a Deus.

Mas as distrações espontâneas são simplesmente parte da nossa fragilidade.

O mérito está precisamente em voltar.

Toda vez que você volta para Deus, realiza um ato de amor.

O valor espiritual de voltar repetidamente

Imagine uma criança pequena tentando caminhar em direção ao seu pai.

Ela dá alguns passos.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende | 6

Cai.

Levanta-se.

Avança um pouco mais.

Tropeça novamente.

O pai fica zangado?

Pelo contrário.

Cada esforço aumenta sua ternura.

Algo semelhante acontece com Deus.

Muitas vezes pensamos que a oração perfeita é aquela em que nunca nos distraímos.

A tradição espiritual ensina outra coisa.

A oração agradável a Deus é aquela em que continuamos a procurá-Lo mesmo quando é difícil.

Cada retorno da mente a Deus é um pequeno ato de amor.

Cada vez que deixamos uma preocupação para voltar a Cristo, estamos dizendo:

«Senhor, eu escolho a Ti.»

O demônio e as distrações

A tradição católica reconhece que algumas distrações podem ser favorecidas por tentações demoníacas.

Não porque todo pensamento estranho venha diretamente do demônio.

Isso seria um exagero.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende | 7

Mas porque Satanás odeia a oração.

Ele sabe que uma alma que reza é uma alma que se fortalece.

Por isso procura dispersar, inquietar e desencorajar.

Sua estratégia favorita geralmente não é impedir que rezemos.

É convencer-nos de que nossa oração não vale nada.

Quando, após uma distração, pensamos:

«Não vale a pena continuar.»

«Rezei mal.»

«Deus está decepcionado comigo.»

Então o inimigo conseguiu algo muito mais perigoso do que uma simples distração.

Conseguiu semear o desânimo.

As distrações durante a Santa Missa

A Missa merece atenção especial porque constitui o ato mais importante da vida cristã.

Nela, o Sacrifício do Calvário torna-se sacramentalmente presente.

Não estamos simplesmente participando de uma reunião religiosa.

Estamos entrando no mistério redentor de Cristo.

No entanto, precisamente por causa da sua importância, a Missa frequentemente se torna um campo de batalha espiritual.

As distrações surgem continuamente.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende | 8

Pensamentos.

Ruídos.

Preocupações.

Observações sobre outras pessoas.

Cansaço.

Tédio.

Tudo parece conspirar para nos afastar do altar.

A solução não é desesperar.

É voltar constantemente ao mistério que está sendo celebrado.

Quando perceber que se distraiu, basta voltar interiormente:

«Jesus, aqui estou.»

Nada mais.

O problema moderno: uma cultura da distração

Embora as distrações sempre tenham existido, o nosso tempo apresenta dificuldades particulares.

Vivemos numa cultura projetada para fragmentar a atenção.

Notificações.

Vídeos curtos.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende | 9

Mensagens instantâneas.

Publicidade constante.

Estimulação permanente.

O cérebro acostuma-se a mudar de foco a cada poucos segundos.

Depois tentamos rezar durante quinze minutos e isso parece impossível.

Não é por acaso.

Treinamos nossa mente para a dispersão.

Por isso a oração exige hoje uma disciplina maior do que há algumas décadas.

A atenção tornou-se uma forma de ascese.

Guardar silêncio tornou-se uma penitência moderna.

Desligar o telefone pode transformar-se numa prática espiritual.

Conselhos práticos para combater as distrações

1. Chegue alguns minutos antes da Missa

O recolhimento normalmente não surge instantaneamente.

Chegar mais cedo ajuda a preparar o coração.

2. Reze antes de começar

Uma breve oração pode fazer uma grande diferença:



«Senhor, ajuda-me a estar Contigo e a não me afastar da Tua presença.»

3. Use um missal

Acompanhar os textos ajuda a manter a atenção centrada na ação litúrgica.

4. Cuide do seu descanso

Muitas distrações vêm simplesmente do cansaço.

O corpo também participa da vida espiritual.

5. Não lute obsessivamente contra os pensamentos

Às vezes, quanto mais tentamos expulsar uma distração, mais forte ela se torna.

Reconheça-a e volte suavemente para Deus.

6. Pratique momentos de silêncio ao longo do dia

A capacidade de recolhimento é treinada.

Ela não surge automaticamente.

7. Persevere

A perseverança vale mais do que o entusiasmo passageiro.

Um ensinamento do Catecismo que todos deveriam conhecer

O Catecismo da Igreja Católica ensina que as distrações revelam aquilo ao que estamos apegados.



Isso pode parecer desconfortável, mas é profundamente útil.

Quando uma preocupação aparece constantemente durante a oração, ela pode estar apontando para uma área da nossa vida que precisa ser entregue a Deus.

As distrações tornam-se, assim, um espelho espiritual.

Elas nos mostram onde realmente está o nosso coração.

A oração perfeita não existe nesta vida

Muitas pessoas procuram uma concentração absoluta.

Querem uma oração sem esforço, sem luta e sem interrupções.

Mas essa perfeição pertence mais ao Céu do que à terra.

Enquanto vivermos neste mundo, continuaremos a experimentar a fraqueza.

Continuaremos a ter dias bons e dias maus.

Pensamentos inoportunos continuarão a surgir.

A santidade não consiste em eliminar completamente as distrações.

Consiste em amar a Deus no meio delas.

O segredo dos santos: voltar sempre a Cristo

Se fosse necessário resumir todo o ensinamento espiritual da Igreja sobre este tema numa única frase, seria esta:

Não se preocupe tanto por ter se distraído; preocupe-se mais em voltar para Deus.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende |

12

Cada retorno é uma vitória.

Cada ato de atenção recuperada é um pequeno triunfo da graça.

Toda vez que você diz:

«Senhor, distraí-me, mas volto para Ti»,

está realizando um ato de amor que agrada profundamente a Deus.

Conclusão: Deus olha para o seu coração, não para o seu desempenho

Vivemos obcecados pela eficiência, pelo desempenho e pelos resultados.

Às vezes transferimos essa mentalidade para a vida espiritual.

Pensamos que a oração só tem valor se permanecermos perfeitamente concentrados.

Mas Deus não é um examinador que mede percentagens de atenção.

Ele é um Pai.

E um pai olha прежде de tudo para o amor dos seus filhos.

Se você se distrai durante a oração ou durante a Missa, não desanime.

Não desista.

Não pense que falhou.

Volte para Cristo.

Volte uma vez.

Volte dez vezes.



VOCÊ SE DISTRAI DURANTE A ORAÇÃO OU A MISSA? A batalha invisível que todo católico trava e que quase ninguém compreende |

13

Volte cem vezes.

Porque a vida espiritual não consiste em nunca cair, mas em voltar sempre para Deus.

E talvez você descubra que esses pequenos retornos constantes a Ele são precisamente o caminho pelo qual Ele está lhe ensinando a amá-Lo com humildade, perseverança e confiança.

No final, quando comparecermos diante de Deus, provavelmente Ele não nos perguntará quantas vezes nos distraímos, mas quantas vezes, depois de nos distrairmos, escolhemos voltar para Ele.