



Never miss a vital word

Sitting, standing, kneeling – interruptions keep us focused during Mass

Have you ever been at a gathering, having a conversation with someone, and he or she was noticeably looking past you and scanning the room to see who else might be there?

We wonder, are they looking for someone? Are they paying attention to what I'm saying? Why are they so distracted?

This loss of attention happens so often and in so many places. It may be caused by some noticeable distraction: a sudden noise or subtle commotion. It may be as simple as the mind drifting to thoughts of future responsibilities, even though someone is speaking directly to us. It may even be a remnant of that now debunked school of thought, which encouraged "multi-tasking" but was found to be "multi-draining!"

St. Teresa of Avila wrote to her Carmelite sisters and advised them that this drifting of the mind and distraction in prayer would happen. Still, when it does, the best thing to do when you snap out of it is to pick up where you ought to be with sharpened attention to Our Lord.

By design, the holy Mass recaptures our attention in a variety of ways.

We ring bells at the Consecration.

We change our posture, as we sit to listen, stand to welcome (Christ in the Gospel reading) and kneel — as St. Paul says, "before the Father, from whom every family on Earth derives its name" (*Eph 3:14*). During the holy Mass, some words are spoken and some are chanted to emphasize their importance.

Simple "intrusions" help to keep our attention so that we can focus on the conversation between us and God the Father through this holy gift of Jesus.

Our ears hear what the prophets foretold. Our minds imagine what Jesus was like and how he might have engaged us in conversation. Our eyes see the altar of Holy Thursday's Last Supper — both the place of sacrifice where the Lamb of God is broken and the tomb of Resurrection where the particle of the Sacred Host is placed into the chalice of the Precious Blood!

"Behold the Lamb of God, who takes away the sins of the world. Blessed are those called to the supper of the Lamb." (*Jn 1:29*)

He is risen, as he said, and through this great mystery, we will rise with him.

In the refreshment and vigor of his resurrection, we see the Sacred Host raised and we hear the words of St. John the Baptist: "Behold the Lamb of God!"

This is Jesus, who knows what life is like, and so he "takes away the sins of the world" by his acceptance of its pains, and promises a banquet to celebrate his eternal victory for us over the devil's advances.

Responding with great attention to the words of this promise, we say with gratitude the words of one who asked Jesus for a huge favor and was stunned by the Lord's granting it, "Lord, I am not worthy that you should enter under my roof. But only say the word and (not my servant, but my SOUL) my soul shall be healed."

Dear Jesus, never let me be inattentive and miss that vital word you will speak! ■



Bishop Peter A. Libasci is the Tenth Bishop of the Diocese of Manchester.

No se pierdan ni una palabra vital

Sentado, de pie, arrodillado: las interrupciones nos mantienen enfocados durante la Misa

¿Alguna vez han estado en una reunión, teniendo una conversación con alguien, y él o ella estaba mirando más allá y escaneando la habitación para ver quién más podría estar allí?

Nos preguntamos, ¿están buscando a alguien? ¿Están prestando atención a lo que estoy diciendo? ¿Por qué están tan distraídos?

Esta pérdida de atención ocurre tan a menudo y en tantos los lugares. Puede ser causado por alguna distracción notable: un ruido repentino o una conmoción sutil. Puede ser tan simple como que la mente divague pensando en responsabilidades futuras, aunque alguien nos esté hablando directamente. Incluso puede ser un remanente de esa escuela de pensamiento ahora desacreditada, que fomentaba la “multitarea”, pero que resultó ser “multi-drenante”.

Santa Teresa de Ávila escribió a sus hermanas carmelitas y les advirtió que tanto este desvío de la mente como distracción en la oración sucederían. Aún así, cuando ocurran, lo mejor que pueden hacer al salir de ellos es volver al punto en el que se debería estar, con la atención puesta en Nuestro Señor.

En la Santa Misa, nuestra atención se pone a prueba de muchas maneras. Tocamos campanas en la Consagración. Cambiamos nuestra postura mientras nos sentamos a escuchar, nos ponemos de pie para recibir (a Cristo en la lectura del Evangelio) y nos arrodillamos, como dice San Pablo, “Por eso doblo mis rodillas delante del Padre” (Ef 3, 14). Durante la Plegaria Eucarística, se pronuncian algunas palabras y se cantan otras para enfatizar su importancia.

Simple “intrusiones” que ayudan a mantener o recuperar nuestra atención para que podamos enfocarnos en la conversación entre nosotros y Dios Padre a través de este santo regalo de Jesús.

Nuestros oídos escuchan lo que los profetas predijeron. Nuestras mentes imaginan cómo era Jesús y cómo podría haber entablado una conversación con nosotros. ¡Nuestros ojos ven el altar de la Última Cena del Jueves Santo, el lugar del sacrificio donde se parte el Cordero de Dios y la tumba de la Resurrección donde se coloca la partícula de la Sagrada Hostia en el cáliz de la Preciosa Sangre!

Ha resucitado, como dijo, y por este gran misterio resucitaremos con Él.

En el refrigerio y vigor de su resurrección, vemos elevarse la Sagrada Hostia y escuchamos las palabras de San Juan Bautista: “¡He aquí el Cordero de Dios!”

Este es Jesús, que sabe cómo es la vida, y por eso “quita los pecados del mundo” al aceptar sus dolores y promete un banquete para celebrar su eterna victoria por nosotros sobre los avances del diablo.

Respondiendo con gran atención a las palabras de esta promesa, decimos con gratitud las palabras de quien le pidió a Jesús un gran favor y quedó atónito cuando el Señor se lo concedió: “Señor, no soy digno de que entres en mi casa; basta que digas una palabra y (no mi sirviente, sino mi ALMA) mi [alma] se sanará”.

¡Querido Jesús, nunca nos dejes estar desatentos y perder esa palabra vital que pronunciarás!■