

¿QUÉ DICEN DE TI TUS DISTRACCIONES EN LA ORACIÓN?



Christopher Lemerrier | CC0

Philip Kosloski - publicado el 15/04/24

Las distracciones interiores durante la oración son un obstáculo difícil de superar, y a menudo pueden revelar más sobre el estado de nuestra alma

Típicamente, cuando la mayoría de nosotros intentamos entrar en oración, nos vemos bombardeados por diversas distracciones, tanto internas como externas.

Las distracciones externas son más fáciles de controlar, ya que suelen consistir en apagar la radio, silenciar el teléfono móvil o trasladarse a un lugar más apartado. Por el contrario, las distracciones interiores son más difíciles de manejar, ya que normalmente proceden de nuestra propia mente errante.

El Catecismo de la Iglesia Católica describe este obstáculo común a la oración:

La dificultad habitual en la oración es la distracción. Puede afectar a las palabras y a su significado en la oración vocal; puede concernir, más profundamente, a aquel a quien rezamos, en la oración vocal (litúrgica o personal), en la meditación y en la oración contemplativa.

CIC 2729

Cómo combatir las distracciones durante la oración

Jan Smith-cc



Catecismo explica además que, “Ponerse a la caza de las distracciones sería caer en su trampa” (CIC 2729).

Lo que esto significa es que no debemos apartar conscientemente nuestra atención de estas distracciones, ya que entonces acabamos aún más distraídos. Por el contrario, el Catecismo afirma que estas distracciones revelan más sobre el estado de nuestra alma que cualquier otra cosa:

En efecto, una distracción nos revela a qué estamos apegados, y esta humilde conciencia ante el Señor debe despertar nuestro amor preferencial por Él y llevarnos resueltamente a ofrecerle nuestro corazón para que lo purifique. Ahí está la batalla, la elección de a qué amo servir.

CIC 2729

Pide ayuda para la lucha

Esta revelación puede ser difícil de discernir, y sería aconsejable consultar a un director espiritual para descubrir adecuadamente lo que estas distracciones revelan sobre nosotros mismos.

Sin embargo, puede ser cierto que nuestro corazón esté demasiado apegado al ajetreo del día que a Dios.

Podríamos estar demasiado preocupados por la lista de la compra, o por las diversas actividades en las que participan nuestros hijos o nietos después del colegio.

O puede que seamos demasiado adictos a las diversas aplicaciones de nuestro teléfono, y estemos más interesados en lo que nuestros amigos publican en Facebook que en lo que Dios está tratando de decirnos durante la oración.

Un consejo de utilidad...

Cualquiera que sea la distracción que estamos luchando por superar, puede valer la pena escribirlas y ver si hay un patrón. Si lo hay, puede que nuestro corazón no esté en el lugar correcto y que Dios necesite purificarnos primero para que podamos estar más centrados en Él durante la oración.

<https://es.aleteia.org/2024/04/08/por-que-se-dice-que-la-oracion-es-una-batalla-espiritual/>



**POR QUÉ SE DICE QUE
LA ORACIÓN ES UNA
BATALLA ESPIRITUAL**

Martinidry - shutterstock

*Philip Kosloski - publicado el
08/04/24*

La oración es una lucha, tanto así es que el Catecismo de la Iglesia Católica llega a decir que es una "batalla espiritual"

Generalmente hablando, la oración parece bastante insulsa para el observador externo. En la mayoría de los casos, la oración se asocia a una disposición pacífica y a sentimientos de alegría y felicidad. Sin embargo, la Iglesia católica califica la oración de batalla.

¿Por qué?

El Catecismo de la Iglesia Católica lo explica en su sección sobre la oración:

La oración es a la vez un don de la gracia y una respuesta decidida por nuestra parte. Supone siempre un esfuerzo. Las grandes figuras de la oración de la Antigua Alianza antes de Cristo, así como la Madre de Dios, los santos y Él mismo, nos lo enseñan: la oración es un combate. CIC 2725

La oración es una batalla porque requiere esfuerzo.

Si bien es cierto que la oración es un don, y que contamos con las muchas gracias de Dios durante la oración, también necesitamos hacer un esfuerzo para orar.

Si no intentamos rezar, probablemente no rezaremos nunca.



Enemigos de la oración

Love You Stock | Shutterstock

Por eso la Iglesia la llama batalla, ya que la mayoría de las veces la batalla es contra nosotros mismos:

¿Contra quién? Contra nosotros mismos y contra las asechanzas del tentador, que hace todo lo posible para apartar al hombre de la oración, de la unión con Dios.

CIC 2725

Como afirma el Catecismo, la oración no es solo una batalla contra nosotros mismos, sino también contra Satanás y sus fuerzas demoníacas.

El demonio no quiere que estemos unidos a Dios, y por eso hace todo lo posible para impedir que oremos. También intentará distraernos o tentarnos durante la oración, con la esperanza de pillarnos desprevenidos.

De este modo, la oración nunca es verdaderamente pasiva, en la que nos sentamos tranquilamente y nos deleitamos en las gracias de Dios. Aunque esa experiencia es ciertamente posible, para alcanzar esa paz debemos luchar contra los numerosos enemigos que intentan alejarnos de la unión con Dios.

La clave es hacer de la oración un hábito y luchar continuamente contra las fuerzas que se nos oponen.

Una lucha de por vida

Oramos como vivimos, porque vivimos como oramos. Si no queremos actuar habitualmente según el Espíritu de Cristo, tampoco podremos orar habitualmente en su nombre. La “batalla espiritual” de la nueva vida del cristiano es inseparable de la batalla de la oración.

CIC 2725

Mientras respiremos en esta tierra, tendremos que batallar durante la oración.

Solo al final de nuestra vida podremos descansar en los brazos amorosos de nuestro Padre benévolo.