

Aunque el acto mismo de hacer oración no es difícil, con frecuencia se pueden presentar dificultades. Es muy importante saber esto, pues muchas personas que comienzan el camino de la oración pueden sentir "que no sirven para eso" o desfallecer fácilmente. Santa Teresa de Jesús, que llegó a las cúspides espirituales más altas, durante 20 años no pudo hacer oración mental adecuadamente.

Uno de los obstáculos más comunes y continuos en la oración es la distracción, esos pensamientos o imaginaciones que desvían la atención del objeto propio de la oración. Sus causas son muy variadas. Unas son independientes de la voluntad: por el propio temperamento del que está haciendo la oración (inclinación hacia las cosas exteriores, incapacidad de fijar la atención, pasiones vivas o no bien dominadas que atraen continuamente la atención hacia otras cosas); la salud precaria y la fatiga mental, que impide fijar la atención; el demonio, etc.

2729. "La dificultad habitual de la oración es la distracción. En la oración vocal, la distracción puede referirse a las palabras y al sentido de éstas. La distracción, de un modo más profundo, puede referirse a Aquél al que oramos, tanto en la oración vocal [litúrgica o personal], como en la meditación y en la oración contemplativa. Salir a la caza de la distracción es caer en sus redes; basta volver a concentrarse en la oración: la distracción descubre al que ora aquello a lo que su corazón está apegado. Esta humilde toma de conciencia debe empujar al orante a ofrecerse al Señor para ser purificado. El combate se decide cuando se elige a quién se desea servir."

Otras distracciones voluntarias son la falta de la debida preparación en cuanto al tiempo, el lugar, la postura, poco recogimiento, tibieza, etc.

Como remedios prácticos te recomendamos la lectura de algún libro espiritual; fijar la atención en una imagen que te facilite la devoción así como escribir o tomar notas durante la oración en tu cuaderno de oración.

Como norma general es conveniente no impacientarse, sino volver con suavidad al recogimiento interior, tantas y cuantas veces sea preciso.

Es importante cuidar el silencio, la guarda de los sentidos y del corazón, la mortificación de la imaginación, etc.

La sequedad espiritual también es un problema. El Catecismo nos dice que "Otra dificultad, especialmente para los que quieren sinceramente orar, es la sequedad. Forma parte de la contemplación en la que el corazón está seco, sin gusto por los pensamientos, recuerdos y sentimientos, incluso espirituales. Es el

momento en que la fe es más pura, la fe que se mantiene firme junto a Jesús en su agonía y en el sepulcro. "El grano de trigo, si muere, da mucho fruto" [Jn 12,24 .]. Si la sequedad se debe a falta de raíz, porque la Palabra ha caído sobre roca, no hay éxito en el combate sin una mayor conversión." (CEC 2731)

La sequedad es un reflejo del combate de nuestras vidas. Así como en la vida luchamos por hacer la voluntad de Dios, por cumplir sus mandamientos a pesar de los muchos obstáculos, tentaciones y debilidades que tenemos, en la oración también debemos combatir y luchar.

"La oración es un don de la gracia y una respuesta decidida por nuestra parte. Supone siempre un esfuerzo. Los grandes orantes de la Antigua Alianza antes de Cristo, así como la Madre de Dios y los santos con El nos enseñan que la oración es un combate. ¿Contra quién? Contra nosotros mismos y contra las astucias del Tentador que hace todo lo posible por separar al hombre de la oración, de la unión con su Dios. Se ora como se vive, porque se vive como se ora. El que no quiere actuar habitualmente según el Espíritu de Cristo, tampoco podrá orar habitualmente en su Nombre. El "combate espiritual" de la vida nueva del cristiano es inseparable del combate de la oración." (CEC 2725)

Una de las razones de la sequedad es la falta de humildad. Creemos que solamente depende de nosotros mismos el hacer oración y perseverar, sin darnos cuenta de que frecuentemente solos no podemos nada. Es una nueva oportunidad para verse objetivamente y abandonarse en Dios. A veces creemos que somos nosotros quienes determinamos la oración o somos su motor y esto no es así, es el Espíritu Santo el verdadero motor. De nuevo revisemos el Catecismo "En el combate de la oración, tenemos que hacer frente en nosotros mismos y en torno a nosotros a conceptos erróneos sobre la oración. Unos ven en ella una simple operación psicológica, otros un esfuerzo de concentración para llegar a un vacío mental. Otros la reducen a actitudes y palabras rituales. En el inconsciente de muchos cristianos, orar es una ocupación incompatible con todo lo que tienen que hacer: no tienen tiempo. Hay quienes buscan a Dios por medio de la oración, pero se desalientan pronto porque ignoran que la oración viene también del Espíritu Santo y no solamente de ellos." (CEC 2726)

Tampoco te olvides de que a Dios le gusta nuestra perseverancia y nos prepara. Cuando Dios permite nuestra sequedad, o nuestras distracciones nos pone a prueba. ""No tenéis porque no pedís. Pedís y no recibís porque pedís mal, con la intención de malgastarlo en vuestras pasiones" [St 4,23 .]. Si pedimos con un corazón dividido, "adúltero", Dios no puede escucharnos porque El quiere nuestro bien, nuestra vida. "¿Pensáis que la Escritura dice en vano: Tiene deseos ardientes el espíritu que él ha hecho habitar en nosotros" [St 4,5 .]? Nuestro Dios está "celoso" de nosotros, lo que es señal de la verdad de su amor.

Entremos en el deseo de su Espíritu y seremos escuchados:

No te aflijas si no recibes de Dios inmediatamente lo que pides: es él quien quiere hacerte más bien todavía mediante tu perseverancia en permanecer con él en oración. Él quiere que nuestro deseo sea probado en la oración. Así nos dispone para recibir lo que él está dispuesto a darnos. [San Agustín]" (CEC 2737)

La sequedad, las distracciones, la falta de tiempo son dificultades, pero pueden vencerse, primero pidiéndole a Dios que nos ayude y en segundo lugar procurando tener una voluntad cada vez más firme.

"Por último, en este combate hay que hacer frente a lo que es sentido como fracasos en la oración: desaliento ante la sequedad, tristeza de no entregarnos totalmente al Señor, porque tenemos "muchos bienes" [Mc 10,22 .]; decepción por no ser escuchados según nuestra propia voluntad; herida de nuestro orgullo que se endurece en nuestra indignidad de pecadores, alergia a la gratuidad de la oración... La conclusión es siempre la misma: ¿Para qué orar? Es necesario luchar con humildad, confianza y perseverancia, si se quieren vencer estos obstáculos." (CEC 2728)

En alguna ocasión sentiremos que no tenemos deseo de hacer oración, que simplemente "no tenemos qué decir" y es precisamente en esos momentos cuando el estar dirigiéndonos a Dios cobra un sentido especial. Una idea clave en esto es pensar que somos como el guardia de un castillo, y que el Señor del Castillo está en su habitación. No sabemos si él quiere hablar con nosotros o no, o si nos necesita para algo, pero nosotros estamos ahí al pie de su puerta firmes, esperando y haciéndole saber que "ahí estamos".

Una tentación muy frecuente es que al estar en pecado mortal, no pudiéramos hacer oración por sentirnos culpables o indignos. Con mayor razón debemos acercarnos a Dios para rogar su misericordia y pedirle perdón de nuestras faltas, con un firme propósito de ir a confesarnos en cuanto nos sea posible. Debemos reconocernos pecadores, y con gran Fe en la misericordia de nuestro Padre, implorar su bondad y no permitir que nuestra vida interior se haya visto turbada por un falta, aún si es grave. Si no nos acercamos con un corazón humilde, arrepentido, nuestra situación empeorará. Necesitamos acercarnos a Dios, porque Él no se sorprende de nuestras debilidades o caídas. Nuestro propósito debe ser firme en no ofenderlo más, pero si cometimos una falta debemos enmendar el error y volver a empezar la lucha.