

# CICLO PARA ADULTOS

*EN ORACIÓN NOS PREPARAMOS  
PARA EL JUBILEO 2025*



EQUIPO NACIONAL  
DE FORMACIÓN

FACCA  
somos misión





*Queridos hermanos y hermanas:*

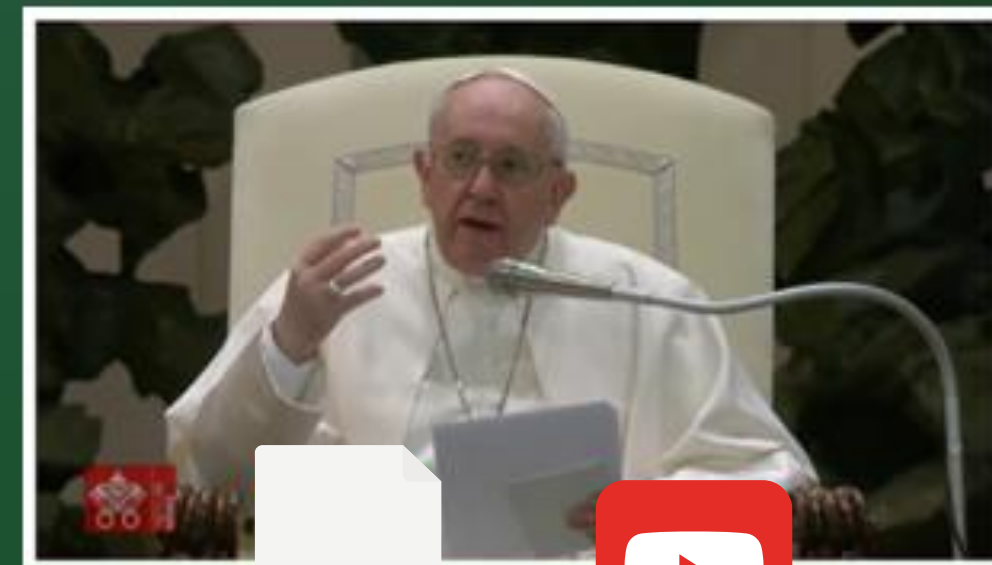
*Reflexionamos hoy sobre algunas de las dificultades más comunes que pueden surgir en la vida de oración.*

*La persona que reza experimenta con frecuencia la presencia de ciertos obstáculos y ciertas tentaciones que impiden el encuentro con el Señor, y que tiene que identificar y combatir con humildad y perseverancia. El Catecismo de la Iglesia Católica menciona, por ejemplo, la distracción, la sequedad y la acedia. Hay otros más, pero menciona estos tres.*

*Francisco*

EN ORACIÓN NOS PREPARAMOS  
PARA EL JUBILEO 2025

34. DISTRACCIONES, SEQUEDAD, ASEDIA





## Para reflexionar:

- *“El primer problema que se presenta en la oración son las distracciones. En efecto, todos experimentamos —no sólo en la oración, sino en cualquier actividad que realicemos—, que no es fácil concentrarse y estar atentos. Pero en el patrimonio de nuestra fe hay una virtud que puede ayudarnos: la vigilancia. En la oración, cuando caemos en la cuenta de nuestras distracciones, lo que nos ayuda a combatirlas es ofrecer con humildad el corazón al Señor para que lo purifique y lo vuelva a centrar en Él.”*
- *“Otra dificultad es la sequedad, que puede depender de nosotros mismos o también de Dios, que permite ciertas situaciones exteriores o interiores. Es el tiempo de la desolación y de la fe más pura, porque se mantiene firme junto a Jesús.”*
- *“Por último, otra de las dificultades de la oración es la acedia, que está provocada por la pereza, el relajamiento de la ascesis, la falta de vigilancia y la negligencia del corazón. Ante todas estas dificultades no tenemos que desanimarnos, sino seguir rezando con humildad y confianza.”*





## Para reflexionar:

- *¿Qué hacer entonces en esta sucesión de entusiasmos y abatimientos? Se debe aprender a caminar siempre. El verdadero progreso de la vida espiritual no consiste en multiplicar los éxtasis, sino en el ser capaces de perseverar en tiempos difíciles: camina, camina, camina... Y si estás cansado, detente un poco y vuelve a caminar. Pero con perseverancia.*
- *“No olvidar la oración del “¿por qué?”: es la oración que hacen los niños cuando empiezan a no entender las cosas. (...) Cuando nosotros nos enfadamos un poco con Dios y empezamos a decir por qué, estamos atrayendo el corazón de nuestro Padre hacia nuestra miseria, hacia nuestra dificultad, hacia nuestra vida. Pero sí, tened la valentía de decir a Dios: “Pero ¿por qué...?” Porque a veces, enfadarse un poco hace bien, porque nos hace despertar esta relación de hijo a Padre, de hija a Padre, que nosotros debemos tener con Dios. Y también nuestras expresiones más duras y más amargas, Él las recogerá con el amor de un padre, y las considerará como un acto de fe, como una oración.”*
- *Rezará con fervor para preparar tu corazón para el Jubileo 2025*
- *Como discípulo misionero, ¿Qué acciones puedo proponer en lo personal y/o comunitario para ayudar a vivir mejor este Año de Oración en preparación al Jubileo 2025?*



**Equipo Nacional de Formación  
Comisión Nacional de Adultos**

