



1. Busque formas de animarse y ser amable con usted mismo.
2. Puede ser útil hacer algo más en nuestra vida espiritual. Esto puede ser una cosa pequeña, como ir a Misa una vez más cada semana o confesarse. Comparta su lucha con un amigo que tenga una sólida vida de oración.
3. Siga practicando RRRR. Reconocer y relacionar nuestra lucha con honestidad en la oración, puede dejarnos abiertos a recibir la forma en que Dios ve la lucha. Llevar un diario es útil. Considere la elección de escrituras para la oración.

## II. Superar las Distracciones

- A. Las distracciones en la oración son normales.
- B. Categoría 1: a una mente acelerada le es difícil calmarse y concentrarse.
  1. Considere los momentos cuándo ora durante el día. Trate de encontrar momentos en los que le sea más fácil concentrarse.
  2. Pruebe hacer una lectura espiritual durante quince minutos antes de orar.
  3. Trate de usar activamente su imaginación en la oración.
  4. Recuerde que la oración es una obra del corazón, más que de la mente. Es posible que el corazón esté amando a Dios, incluso cuando la mente está distraída.
- C. Categoría 2: algo en particular me distrae.
  1. Muchas veces este es un problema para el que no tengo una solución y puede estar afectando mi relación con Dios.
  2. En este caso, llévelo al Señor en la oración RRRR. Reconozca la distracción, dígame al Señor por qué le molesta. Al relacionarme, empiezo a estar abierto a recibir la forma de cómo Dios ve este problema.
  3. Otras ideas incluyen recordar una cita de las Escrituras para ayudar a regresar a la oración, mirar una imagen espiritual u orar en una Capilla de Adoración.

## III. Lectura Espiritual Regular

- A. Los buenos libros nos ayudan a comprender lo que está sucediendo en nuestra vida de oración. Pueden estimular nuestra imaginación y nuestro deseo de crecer en oración. Pueden ayudarnos a aprender los caminos de Dios.
- B. Algunos libros sugeridos para aprender a orar o crecer en oración son:
  1. P. Jacques Philippe, Tiempo de Dios,



### Semana 5: Preguntas de Diálogo

1. Uno de los grandes obstáculos para la oración es la desolación espiritual. ¿Cuáles son algunas de las formas en que puede combatir la desolación espiritual? (¡Recuerde ser paciente y amable consigo mismo!)
2. La quinta regla de San Ignacio para el discernimiento de los espíritus dice que, en tiempos de desolación espiritual nunca cambien sus propuestas espirituales. ¿Cuáles son algunas de sus propuestas espirituales que se esfuerza por mantener, incluso cuando experimenta la desolación espiritual?
3. Describa una experiencia con un amigo o un grupo pequeño que le animó en su fe. ¿Tiene actualmente amigos que puedan apoyarlo en su vida espiritual? Si no es así, ¿cómo podría construir usted una red espiritual?
4. Orar con R-R-R-R es una gran herramienta para vencer una lucha espiritual. Describa cómo ha orado siguiendo estos pasos durante las últimas semanas. ¿Dónde ha luchado? ¿Dónde se ha encontrado con Dios? ¿Cómo le invita a perseverar?
5. Todos tenemos distracciones en la oración y esto es algo normal. A veces nuestras mentes se aceleran, y otras veces nos distrae algo en particular. ¿Cuáles son algunas prácticas que le han resultado útiles para lidiar con estos diferentes tipos de distracciones?
6. Una de las cosas más importantes a lo largo de nuestra vida espiritual es la lectura regular espiritual. ¿Cuáles son algunos de sus libros y / o santos favoritos?
7. La perseverancia es una virtud importante para crecer en nuestra vida de oración y vivir como auténticos discípulos. ¿Cuál es la cantidad de tiempo razonable que podría dedicar a orar cada día? ¿Cuáles son algunos pasos concretos que podría tomar para incorporar esto a su vida diaria?
8. ¿Puede identificar momentos de consuelo que Dios le ha dado durante estas últimas semanas? Recuerde cuando lo encontró a él y su amor particular por usted. ¿Cómo podría serle útil reflexionar sobre estas experiencias en el futuro?