

Distrações na oração

Jesus, que as minhas distrações sejam distrações ao contrário: em vez de me lembrar do mundo quando tratar Contigo, que me lembre de Ti ao tratar das coisas do mundo (Forja, 1014).

05/02/2020

A dificuldade comum de nossa oração é a distração. Esta pode referir-se às palavras e ao seu sentido, na oração vocal. Pode, porém, referir-se mais profundamente àquele a quem

oramos, na oração vocal (litúrgica ou pessoal), na meditação e na oração mental. Perseguir obsessivamente as distrações seria cair em suas armadilhas, já que é suficiente o voltar ao nosso coração: uma distração nos revela aquilo a que estamos amarrados, e essa tomada de consciência humilde diante do Senhor deve despertar nosso amor preferencial por Ele, oferecendo-lhe resolutamente nosso coração, para que Ele o purifique. Aí se situa o combate: a escolha do Senhor a quem servir.

Catecismo da Igreja Católica, 2729

Sei que te distraís na oração. -
Procura evitar as distrações, mas não te preocupes se, apesar de tudo, continuas distraído.

Não vês como, na vida natural, até as crianças mais sossegadas se entretêm e divertem com o que as rodeia, sem atender muitas vezes às palavras de

seu pai? - Isso não implica falta de amor nem de respeito; é a miséria e pequenez própria do filho.

Pois olha: tu és uma criança diante de Deus.

Caminho, 890

Para quem ama Jesus, a oração, mesmo a oração com aridez, é a doçura que põe sempre fim às mágoas; vai-se à oração com a ânsia com que o menino vai ao açúcar, depois de tomar o remédio amargo.

Caminho, 889

A oração transcorrerá, uma vez, de modo discursivo; outras, talvez poucas, cheia de fervor; e, talvez muitas, seca, seca, seca... Mas o que importa é que tu, com a ajuda de Deus, não desanimes. Pensa na sentinela que está de guarda: não sabe se o Rei ou Chefe de Estado se encontra no Palácio; não está

informado do que este faz e, na maioria dos casos, essa personagem não sabe quem lhe monta a guarda. - Nada disto acontece com o nosso Deus: Ele vive onde tu vives; ocupa-se de ti; conhece-te e conhece os teus pensamentos mais íntimos... Não abandones a guarda da oração!

Sulco, 463

Vemo-nos acossados por toda a espécie de tribulações, mas não perdemos o ânimo; encontramos-nos em grandes apertos, mas não desesperados e sem meios; somos perseguidos, mas não desamparados; abatidos, mas não inteiramente perdidos; trazemos sempre no nosso corpo, por toda a parte, a mortificação de Jesus.

Imaginamos, além disso, que o Senhor não nos escuta, que andamos enganados, que só se ouve o monólogo da nossa voz. Sentimo-nos como que sem apoio sobre a terra e

abandonados pelo céu. No entanto, é verdadeiro e prático o nosso horror ao pecado, mesmo venial. Com a teimosia da Cananéia, prostramo-nos rendidamente como ela, que o adorou implorando: *Senhor, ajuda-me*. Desaparecerá a escuridão, superada pela luz do Amor. (Amigos de Deus, n. 304)

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/senhor-ajuda-
me/](https://opusdei.org/pt-br/article/senhor-ajuda-me/) (20/04/2025)