

[http://es.aleteia.org/2017/02/16/por-que-nos-cuesta-acceder-al-mundo-interior/?utm\\_campaign=NL\\_es&utm\\_source=daily\\_newsletter&utm\\_medium=mail&utm\\_content=NL\\_es](http://es.aleteia.org/2017/02/16/por-que-nos-cuesta-acceder-al-mundo-interior/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es)

## **¿POR QUÉ NOS CUESTA ACCEDER AL MUNDO INTERIOR? CONOCE LO QUE TE ESTÁ ENTORPECIENDO PARA ORAR**

ALETEIA ESPAÑOL  
16 FEBRERO, 2017

¿Te cuesta acceder al mundo interior cuando te pones a orar? No tires la toalla por falta de concentración o desgana. Conoce lo que te está entorpeciendo y lo que puede ayudarte a lograr conectar con Dios.

Una posible causa del problema es estés usando un modelo de oración que no te sirve a ti en este momento.

Seguramente la persona a través de la cual conociste a Dios te transmitió su experiencia de fe con su propia manera de rezar. Pero cada uno tiene su propia manera de relacionarse y la comunicación con Dios se va profundizando según la propia particularidad; lo que en un momento sirvió puede que ya no te resulte útil.

En un **post** publicado por los jesuitas de Argentina y Uruguay, Emmanuel Sicre anima a preguntarse **“qué es orar para mí en este momento de mi vida, y no tanto responder a un concepto previo de lo que es la oración cristiana”**.

Esto no significa despreciar tantas buenas recomendaciones para la oración, especialmente de “grandes orantes de la historia de fe”, sino simplemente evitar poner en el centro la perseverancia de nuestra voluntad en lugar de la confianza en el Espíritu Santo.

Que queramos comunicarnos con Dios es importante, pero no es lo central, porque **“la oración no la hacemos” nosotros sino que es Dios quien ora y hace en nosotros**”. Nosotros debemos “prepararle el terreno”.

¿Y cómo disponernos a lo que Él está obrando en nosotros? También aquí cada uno debe estar atento a su receptividad, aunque hay cosas comunes que suelen ayudar: puede que te inspiren más

las imágenes, o la naturaleza, las conversaciones profundas, la lectura espiritual, la música, los lugares sagrados, el silencio,...

Tus **hábitos** también puede ayudarte o perjudicarte. Por poner un ejemplo, si miras el celular cada tres minutos durante el día, quizás te cueste más concentrarte en el momento que has reservado por la noche para la oración. Y si has ido a un monasterio a hacer un retiro, seguramente te resultará más fácil conectar cuando te pongas a orar.

Esa “conexión” es también un regalo, un don. ¿Por qué no se lo pides directamente a Dios? “Déjame encontrarte, percibirte”...

Al mismo tiempo, hay que ser consciente de que el Demonio hará todo lo posible para que abandones la oración. Según Sicre, “su estrategia de separación regularmente va de afuera hacia adentro, de los detalles al núcleo, de la superficie al deseo. Funciona como una especie de “cáncer espiritual”. (...) **Lo que hace el Mal Espíritu es atacar nuestra voluntad y no la de Dios que es darnos vida**”.

El sacerdote advierte que “es probable que nos aleje polarizando nuestras intenciones: si vivimos la oración como una experiencia más bien gratuita de comunicación con Dios, el Mal Espíritu nos cuestiona la productividad del tiempo de oración, si entendemos que la oración es una experiencia afectiva del amor de Dios, el Mal Espíritu hará lo imposible para hacerla exclusivamente racional...”.

En este sentido, invita a cada uno a “identificar cuál es el engaño que el Mal Espíritu pone en su camino de búsqueda de Dios en la oración. Lo importante es detectar cuál es mi intención para saber que la polarizará o exagerará hasta sacarnos de ella”.

Confía en el Espíritu Santo, más que en tu voluntad de oración y **da “el salto que nos lleva a ser parte del misterio”**.

“Si no comprendemos que Dios habita nuestra realidad cotidiana en cada persona con la que nos encontramos, en cada trabajo que realizamos, en cada cosa que vemos, sentimos, olemos, gustamos, oímos, en cada parte de nuestro cuerpo, en el descanso, en los sueños, en cada cosa que no comprendemos, en cada cruz propia o ajena, en cada último rincón de lo humano -explica Sicre-, no podremos confiar en que Él nos lleva a nosotros y no nosotros a Él”.