

Experimento el amor incondicional y cercano de Dios.

Hay dos constantes en mí vida espiritual que configuran mi oración: el saber que Dios no está fuera de mí, sino dentro, muy cercano a mí; incluso más cercano a mí que yo misma; y el saberme amada incondicionalmente por El en todas las circunstancias de mi vida y en todos los momentos del día y de la noche.

Estas dos constantes dan forma a mi estilo de oración. La primera me hace no sentirme vacía ni sola. Me sé siempre habitada y acompañada por Alguien con quien me puedo comunicar a todas horas del día y de la noche.

La segunda constante hace que me sienta en todo momento protegida y guiada por Dios Providente, que sabe lo que me conviene en cada momento. Esta creencia sentida muy dentro, no me lleva a una actitud pasota o resignada, sino que me hace vivir en una actitud de abandono, seguridad y confianza en Quien sé me ama y del que puedo fiar plenamente.

Esto, traducido a la vida de cada día, me hace ver y escuchar a Dios en todas las personas, en todas las circunstancias y en todas las cosas. Esto es lo que yo llamo oración encarnada en la vida diaria. Ver y escuchar a Dios supone en mí una postura de apertura y acogida: recibir y acoger ese Amor incondicional de Dios que siento se está derramando constantemente sobre mí.



Hay dos prácticas concretas que suelo hacer a diario. Una es rezar Laudes y Vísperas. La otra, leer las lecturas de la liturgia del día siguiente. La lectura de los salmos de Laudes y Vísperas me hace sentirme unida a miles de personas que en todo el mundo están alabando a Dios, utilizando las mismas palabras. Además, los salmos expresan muchos sentimientos mediante imágenes con las que fácilmente puedo identificarme. Es frecuente que alguna de las frases de los salmos se me quede grabada de forma especial, bien porque exprese mis sentimientos de ese día o bien porque explicita mi deseo más profundo. Generalmente a lo largo del día suelo recordar y rumiar esa frase que más me ha cogido por dentro.

Lo mismo me sucede con las lecturas de la liturgia. Suelo quedarme con una frase o pasaje del Evangelio que me ha impactado de manera especial. Además, como las lecturas están seleccionadas con un tema común, voy día a día, a lo largo del año, leyendo toda la Biblia, cuya lectura para mí es muy enriquecedora. Me siento alimentada espiritualmente con esta lectura diaria, más que con cualquier otro libro de tipo espiritual.

Todo lo dicho da una gran unidad a mi vida dentro de la pluralidad de sentimientos y emociones que experimento según el día. Esta característica mía -propia de mí condición humana- de ser mudable en cuanto a estados de ánimo, la compenso y equilibrio con la estabilidad inamovible del amor de Dios, que lo experimento incondicional y cercano a pesar de mis inestabilidades. Ante estas me confortan las palabras de Santa Teresa, «Todo se pasa, Dios no se muda» y la Palabra de Dios, tan repetida a lo largo del Antiguo y Nuevo Testamento: «No temas que yo estoy contigo».

Mayte Melendo (psicoterapeuta)

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/experimento-el-amor-incondicional-y-cercano-de-dios