



Nuestra vida esta llena de alegrías. Un feliz encuentro con alguien que queremos, un regreso a casa después de tiempo, un título adquirido con mucho esfuerzo, la curación de una enfermedad, el nacimiento de un nuevo miembro de la familia, etc.

La lista de los gozos que vivimos son muchos. **La vida es muy bella, siempre nos sorprende. Por eso debemos aprender a buscar a Dios también en estos momentos en los que nuestro corazón se llena de la alegría de vivir.** A veces nos dirigimos al Señor por situaciones complejas, dificultades, problemas, dolores y sufrimientos. Pero no nos damos cuenta que en todo lo que vivimos esta la huella de Dios. Especialmente se encuentra la marca de Dios es las grandezas de la vida. De hecho, nuestra vida apunta a vivir en plenitud estos momentos de gozo en la eternidad. ¿Cómo orar en estas circunstancias de tanta plenitud? ¿Cómo elevar una oración a Dios para darle gracias? En este artículo se pueden encontrar pautas para orar haciendo una acción de gracias o una alabanza.

EL AGRADECIMIENTO SINCERO

La oración de acción de gracias es un modo de orar de la gente sencilla. Para que el agradecimiento sea sincero, primero la persona debe aprender a reconocer que ella no es el origen de sus alegrías. Quien cree que por sus propios méritos ha triunfado, ha tenido logros, no será? agradecido. Solo puede ser agradecido quien sabe que Dios es el que lo ha llenado con sus dones y que gracias a eso y solo por eso ha alcanzado la victoria.

La persona que sabe reconocer en Dios todo el bien de su vida agradece de manera

sencilla y espontánea. No requiere de muchas palabras ni de tiempos reservados para ello. **En el momento de la alegría, podemos decir con sinceridad de corazón: “Gracias, Señor”, “Todo el mérito es tuyo”, “Te lo debo a ti”, “Te lo regalo”.** Estas frases hacen que el corazón no se apodere de lo que no le pertenece. Como nos dice el apocalipsis: “Eres digno, Señor y Dios nuestro, de recibir la gloria, el honor y el poder, porque tu? has creado el universo; por tu voluntad, existe y fue creado” (cf. Ap 4, 11).

AGRADECER ENSANCHA EL CORAZÓN

Este tipo de agradecimiento ensancha el corazón. La felicidad que experimenta el alma no se queda reducida a sí misma. Sino que el agradecimiento hace partícipe al mismo Dios de este gozo. Y entonces la felicidad, en lugar de mantenerse encerrada en uno mismo, llega hasta los límites del Cielo. Ahí? Dios Nuestro Señor, junto con los ángeles del Cielo y los santos, se alegran de nuestra alegría. Esto hace que el corazón crezca y que nuestro gozo sea más grande.

LA ALABANZA

Cuando la alegría nos llena el corazón por alguna circunstancia en nuestra vida otro modo de orar es la alabanza. La oración de alabanza tiene un matiz distinto de la acción de gracias. Mientras que las gracias se puede dar a las personas, la alabanza solo se hace a Dios. La alabanza es una oración que reconoce la grandeza de Dios en sí misma y la ensalza. Es una oración que tiene como centro a Dios, que es digno de todo honor y toda alabanza (cf. Sal 48, 2).

APRENDER A ALABAR CON LOS TEXTOS DE LA ESCRITURA

Para poder alabar a Dios es bueno servirse de los textos de la Escritura que llevan a darle gloria. Por lo general, los textos que más ayudan son los salmos. El pueblo de Israel realizaba el culto a Dios alabándolo con cantos (1Cro 15, 28). Estos han sido recogidos y nos llegan hasta ahora para hacer nuestras las palabras del salmista y así? alabar a Dios.

También el **Gloria y el Santo que recitamos en la Misa y el Gloria al Padre nos proporcionan las palabras adecuadas para que nuestro espíritu se eleve en alabanza.** En este modo de orar, los cantos ayudan a que toda nuestra persona exulte y se dirija a Dios con una hermosa bendición y alabanza.

DEJAR QUE EL ESPÍRITU SANTO ALABE EN NOSOTROS

A veces no nos sale fluida la alabanza. No sabemos qué palabras decir a Dios. Solo sentimos un deseo inmenso de expresarle lo grande que es y especialmente lo bueno y misericordioso que ha sido con nosotros. **Para poder alabar es importante pedirle**

asistencia al Espíritu Santo. Él es el que poseyendo nuestra alma la eleva en alabanza. Nosotros no sabemos y no podemos alabar con nuestras propias palabras. Necesitamos que el Espíritu Santo en nosotros alabe al Padre.

En la liturgia celestial presentada por el apocalipsis se habla de una constante alabanza de toda la creación a Dios, que está sentado en el trono, y al cordero (cf. Ap 5, 13). Al mencionar aquellos que alaban a Dios en la liturgia celestial se habla de ellos como los que han sido marcados por el sello (cf. Ap 7, 3) o los que han lavado sus vestiduras con la sangre del cordero (cf. Ap 7, 14). En el fondo, el apocalipsis pone como condición para la alabanza el haber recibido el don del Espíritu, ya sea en el bautismo o a través de la recepción de los sacramentos.

Es así? como nos muestra la escritura que no hay alabanza sin que el Espíritu alabe en nosotros. Por esta razón, antes de alabar a Dios hay que invocar al Espíritu Santo para que unja nuestra alma y la haga capaz de alabar a Dios. Si el Espíritu alaba en nosotros, estamos seguros de que nuestra alabanza será? agradable al Padre.

NUESTRA ALABANZA EMBELLECE LA IGLESIA

Nuestra alabanza llena la Iglesia con el perfume más hermoso (cf. Lc 7, 37). A veces pensamos que la alabanza no aporta nada a la Iglesia. Que si queremos hacer un bien por ella hay que visitar a los enfermos, dar de comer a los hambrientos, dar a conocer el mensaje de Dios a quien no ha escuchado hablar de Él. Pero la alabanza no nos parece tan esencial. Sin embargo, **nuestra alabanza es como ese perfume que derrocho? María, la hermana de Lázaro, en los pies de Jesús** (cf. Jn 12, 3). Judas llega a decir que ese perfume era un derroche, que era mejor haber dado el dinero a los pobres (cf. Jn 12, 5). Pero Jesús reconoce la belleza de ese acto de amor (cf. Jn 12, 7).

Así? es nuestra alabanza. Es ese perfume, ese canto, esa luz, que llena la Iglesia de Dios. Aunque no nos estemos dando cuenta, esa alabanza embellece la ciudad de Dios. Así? será? el banquete eterno, lleno de la alegría de la alabanza. Serán los cantos que llenen el salón de fiestas que festeje la victoria definitiva de Dios y la felicidad eterna de todas sus criaturas (cf. Ap 19, 1-6).

LA ALABANZA COMO UN ESTILO DE VIDA

La alabanza no es solo un tipo de oración, sino un modo de vivir. Estamos llamados a ser una alabanza para el Padre como lo fue Cristo. Jesús fue aquel que mayor alabanza dio al Padre. Para poder ser esa alabanza, es necesario que nos identifiquemos con Cristo. Por la unión con Él nos vamos haciendo cada vez más semejantes a Jesucristo. Vamos adquiriendo sus mismos sentimientos (cf. Fil 2, 5). Esta transformación que realiza el Espíritu se lleva a cabo en la unión con Cristo en su voluntad. Al unirnos a Él cumpliendo su querer nos vamos compenetrando y nos

convertimos en “otros Cristos”. Siendo como Él, somos una alabanza para el Padre.

Es así? como todos los días y en todo momento que estemos unidos a Cristo, en Su voluntad, somos una alabanza para el Padre. Ya no es necesario levantar las manos en alabanza; ya somos esa alabanza que se eleva al Padre de los Cielos quien se ve agrado por sus hijos que le alaban sin cesar (cf. Ap 21, 7).

La oración de acción de gracias y la oración de alabanzas son entonces esos momentos en los que nos dejamos invadir por el gozo, por la alegría, por la vida, por la plenitud y nos hacen experimentar un poco de lo que viviremos en el cielo. Esta alegría se irradia y se transmite a los demás. Por eso los cristianos somos o deberíamos de ser los seres humanos más alegres. Nuestro testimonio de gozo verdadero y de alegría que se traducen en alabanza y acción de gracias es lo más valioso para el mundo. Nadie quisiera ser cristiano si no ve en nosotros la plenitud que tanto desea su corazón.

Dejemos pues que el Espíritu Santo en nosotros alabe a nuestro Padre. Utilicemos nuestras manos y elevémoslas al cielo en gesto de alabanza. Podemos repetir estas palabras:

Espíritu divino, ven a mi alma. Poséela y elévala en alabanza al Padre. Ora en mi? y alábalo en mi?.

**Dios mío, creador mío, redentor mío, te alabo, te bendigo, te doy gracias. Solo tu? eres Santo, solo tu? eres digno de toda alabanza. Te doy gracias por mi vida, por mis alegrías, por mis tristezas. Todo te lo debo a ti y todo es para ti. Te alabo con mis manos, con mi voz y con mi vida. Solo a ti quiero adorarte, bendecirte, alabarte. Que mi vida sea una alabanza agradable en tu presencia. Que el perfume de mi alabanza llene tu Iglesia y la embellezca. Esto es lo más grande que te puedo dar. Acéptalo Señor.
Amén**