

Ayer en mi casa alabe a Dios junto a unos amigos. Fue corta, aunque hermosa, porque lo importante es que estaba pasando el Señor trayéndonos su paz y su alegría.

Toda oración de alabanza sana y echa al cubo del olvido cualquier tipo de sufrimiento. Para ello debe hacerse siempre con perseverancia centrando toda la atención en el Dios de la Misericordia que toma nuestro corazón herido para que olvidemos nuestra voluntad, nuestro yo, nuestras preocupaciones y nuestros intereses personales para centrar su atención en Él, para darle gracias y honor, para significar ese poquito de amor que sentimos por Él.

Son muchas las ocasiones que atribulado por los dolores y el sufrimiento, entre lágrimas, con la voz rota, con el rostro desencajado, recostado en la cama de casa o en el hospital, solitario, he comenzado a alabar a Dios. Y lo hecho con esperanza, abandonándome de verdad al Señor. No ha pasado ni un segundo para que mi corazón haya desquebrajado la roca que le rodeaba, permaneciendo completamente indefenso ante el Señor, olvidándome por completo de aquella angustia que me embargaba. Me he sentido absolutamente amparado, consolado y protegido por las manos misericordiosas del Padre que han acogido mi debilidad para dar respuesta a esa alabanza que sana y protege.

Alabar es dejar volar lo que hay en el interior. Desprenderse del yo, abandonar nuestra voluntad, dejar de mirarse a uno mismo para que el eje de todo sea el mismo Dios. Porque Él es el Rey y suya es la victoria. De ahí que es tan importante alabarle constantemente para romper las ataduras interiores (soberbia, vanidades, egoísmo, envidias, mentiras, celos, ambiciones, vicios...) que nos impiden mirar la vida con ojos de eternidad.

Alabar sana. Lo se por experiencia. Sana porque el hombre acepta lo que le sucede como parte de ese plan que Dios tiene diseñado para su propia vida. Alabar sana, porque toda alabanza sencilla e íntima nos sitúa en nuestra realidad, nos abre los carismas del Señor, nos da respuesta

a su amor, nos compromete con nosotros mismos y con los demás, nos lleva a una mayor experiencia vital de Dios, nos abre a la acción del Espíritu Santo iluminador y redundante en nuestro bien porque sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman.

¡Padre Bueno, eres omnipotente y todopoderoso, eres mi Padre y mi Señor! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, pues Tú lo has creado todo, lo conoces todo y todo lo amas! ¡Te alabo, Señor, porque aún conociendo mi vida y mis luchas diarias, permaneces a mi lado, me ofreces tu sabiduría, tu amor, tu fuerza y la esperanza! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, porque eres la roca que me sostiene sobre la que puedo amoldarme para asentar mi vida tan quebradiza y frágil! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, porque me proteges! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, porque Tu eres mi Pastor y nada me falta! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, porque cuando estoy cansado y me fallan las fuerzas Tú me cargas sobre tus hombros y me llevas a un lugar seguro! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, por tantas cosas hermosas que me hablan de Ti! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, por tantas alegrías que me haces sentir cada día a pesar de las dificultades que me rodean! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, porque me llamas cada día a seguirte y con tu Gracia me llevas a vivir con alegría cristiana! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, por tantas cosas hermosas que me regalas, por la gente buena que colocas en mi camino! ¡Te alabo y te bendigo, Señor, porque Tú lo sabes todo y Tú sabes que te amo con un corazón contrito lleno de heridas y sufrimientos pero también de alegría y paz! ¡Bendito y alabado seas Señor!
Amén