

Hace dos semanas una idea resonó mucho con algunos de nosotros: que nos tomamos muy seriamente. Por ejemplo, cuando tomamos muy duro nuestros fracasos, o cuando cometemos un error y lo seguimos repitiendo en nuestra mente, cuando sentimos que la salud de nuestros familiares recae en nosotros, o cuando nos desmotivamos porque tenemos los mismos pecados año tras año (aún cuando hemos hecho cambios considerables), puede ser que nos enojemos porque no nos podemos quedar dormidos, o sentimos que si no somos nosotros, nadie más va a ayudar a los demás, o esperamos que todas las homilías sean perfectos (oh, no, eso es dirigido a mi). ¿Les sucede eso? Nos enfocamos mucho en nosotros. Dios quiere que nos queramos y cuidemos, pero tampoco somos el centro del universo.

Dios es el centro del universo y el centro de nuestras vidas. Hoy celebramos la Santísima Trinidad, Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo y la liturgia nos recuerda que debemos adorar a Dios. La primera oración de la misa (el antifono de entrada) nos dice *Bendito sea Dios Padre y su único Hijo y también el Espíritu Santo porque nos ha enseñado su amor misericordioso.*

Pongamos las cosas en perspectiva. De esto se trata la vida. Seamos conscientes que Dios es merecedor de todas nuestras alabanzas y démosle más tiempo.

Veamos el texto del salmo responsorial que acabamos de declarar. ¿Cuál es el tema común?

1. Bendito seas you, Señor, Dios de nuestros padres y bendito sea tu glorioso santo nombre.
2. Bendito seas tú, en el templo de tu santa gloria y que tu exaltación y gloria duren por siempre
3. Bendito seas tú en el trono de tu reino, y que seas tú el más exaltado por siempre
4. Bendito seas tú, quien mira desde las profundidades de tu trono a los querubines
5. Benditos seas tu en el firmamento del cielo, que te canten y glorifiquen por siempre.

Tenemos las palabras: bendito, exaltado, glorificación al Señor. Esas palabras son importantes porque cuando nos tomamos muy en serio, no las usamos en nuestra oración. En lugar de usar esas palabras, rezamos *¿Dios, por qué está pasando esto? ¿Por qué sigo cometiendo los mismos errores? Por favor ayudame. Enséñale a esa persona como cambiar. Dios, las cosas están muy difíciles.* Claro que podemos quejarnos con Dios, es nuestro padre y esperamos que nos salve. Pero, ¿en qué momento lo estamos alabando?

Es maravilloso saber de dónde salió este salmo de la biblia. Viene del libro del profeta Daniel, quien era un hombre joven y desobediente que adoraba a dioses falsos. Esta oración tiene 60 versos, y el primer tercio acepta su fe como un castigo por sus pecados, luego, brevemente pide ayuda, y aproximadamente $\frac{2}{3}$ de los versos son de alabanza a Dios. Tal vez la próxima vez que estemos en sufrimiento y dolor, deberíamos intentar alabar a Dios por $\frac{2}{3}$ partes de nuestro tiempo. ¿Podríamos pasar la mayor parte de nuestro día enfocados en Dios? Eso es lo que hace la Trinidad, cada persona se enfoca en la otra. Algunos piensan que la Trinidad es aburrida, por lo contrario, es dinámica, siempre dándose a sí misma para la otra persona. Y, ¿si pasáramos parte del día pensando en lo que está haciendo Dios? El es toda bondad y amor. No son ustedes los únicos que trabajan.

¿Qué significa alabar a Dios? La definición del Catecismo nos dice “La alabanza es la forma de orar que reconoce de la manera más directa que Dios es Dios. Le canta por Él mismo, le da gloria no por lo que hace, sino por lo que Él es” (2639). No es gratitud, que sería agradecerle a Dios por algo. Alabar simplemente reconoce que Dios es bueno y que merece nuestra atención mucho antes de que nos de algo.

Cuando alabamos a Dios se trata de Dios. Pero el problema que lo seres humanos somos fundamentalmente egoístas. Cuando comenzamos nuestra vida espiritual solo recurrimos a Dios por nuestra cuenta. Casi nadie recurre a Dios porque es lo correcto alabarlo. Es hasta tiempo después de purificación espiritual y crecimiento que nuestro corazón busca alabar a Dios porque Él lo merece. ¿Cómo alcanzamos ese nivel? Debemos hacerlo una prioridad, pero desafortunadamente solo actuamos así cuando vemos frutos directos en nuestras vidas. Si no están en este nivel veamos algunas verdades que nos pueden ayudar a alcanzar este nivel.

El Padre Robert Spitzer nos dice que hay 9 cosas que suceden cuando alabamos a Dios

1. Dios se deleita en nosotros (porque nos enfocamos en Él, a quien amamos)
2. Nuestro universo está en orden (porque hacemos lo más importante, alabar a Dios y de ahí todo se desencadena)
3. Nos da paz (por las mismas razones anteriores)
4. Purifica nuestros deseos (nuevamente, como hacemos primero lo más importantes, nuestros deseos se ordenan).

5. Nos ayuda a ver en qué sitios tenemos que perdonar y llevar luz (una vez que nos enfocamos en Dios podemos ver qué es lo que nos hace distanciarnos de Él)
6. Nos ayuda a reconocer de qué estamos agradecidos (nuestro corazón y mente está en un buen lugar, así que naturalmente somos más agradecidos).
7. Permite que las Beatitudes fluyan más libremente en nosotros (las ocho beatitudes son expresiones de amor y cuando estamos cerca de Dios podemos experimentarlas mejor).
8. Nos transforma en el corazón de Cristo (porque aspiramos a ser más como El).
9. Nos hace libres para actuar de acuerdo al amor de Dios.

Ahora yo agregaré otros 4 beneficios.

Primero. Cuando alabamos a Dios recordamos que es Él quien está actuando. Frecuentemente pensamos que Dios no está haciendo nada. Incorrecto. Dios está trabajando justo ahora en nuestras vidas, amándonos. Así que no tomen el fracaso muy duramente. Dios es perfecto y siempre habrá cosas buenas que broten de la maldad, es su especialidad.

Segundo. Cuando lo adoramos, nuestro padre olvida nuestros pecados una vez que nos confesamos y somos perdonados. Somos nosotros quienes permitimos que nuestros pecados del pasado nos definan. Es bueno recordar esos pecados ya que nos ayudan a no pecar más. Sin embargo, esto también malo si estos recuerdos nos desmotivan e impiden volvernos santos.

Tercero. El Padre Jacques Philippe nos dice que cuando estamos desmotivados por nuestras fallas e imperfecciones, normalmente esto se trata de una cuestión de orgullo y no de nuestro amor por Dios. Pero cuando alabamos a Dios nos enfocamos en Él y nos damos cuenta que es su gracia lo que nos perfecciona.

Cuarto. Perdemos nuestro complejo de mesías, es decir que somos el centro de nuestra familia. Nada que sea importante puede pasar sin nuestra ayuda. La gente que se toma muy en serio no ignora a Dios, sino que se hacen ellos los más importantes y Dios es secundario, incluyendo a Dios en sus planes en lugar de adaptarse a los planes de Dios, no les gusta delegar porque son ellos el centro de atención.

Somos tan importantes que hoy el evangelio nos dice *¡Así amó Dios al mundo! Le dio al Hijo Único, para que quien cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna.*(Juan 3:16). Es por eso que debemos tomar la vida en serio. Solo tenemos una oportunidad y Jesús vino para llevarnos de regreso a casa del padre, así que es necesario que respondamos a esta invitación, que creamos en Él, y que cambiemos nuestras vidas.

En nuestra oración inicial, rezamos *Dios, otórganos....que podamos darnos cuenta de la eterna gloria de la Trinidad y que adoremos esta unidad en su forma poderosa y majestuosa.* Alabar a Dios es en sí un regalo. Así que pidamos a la Trinidad algo específico. *Santa Trinidad, Padre, Hijo y Espíritu Santo, ¿me pueden ayudar a alabarlos?* Recibirán bendiciones de esta oración, pero no lo hagan para recibir bendiciones, sino porque es algo que la Trinidad merece.

Encuentren su propia forma de alabar. Consideren unirse cada miércoles por la noche, ya sea en persona o en línea al grupo de *Praise and Worship*. Miramos a nuestro Dios, a Jesús en la Eucaristía, y lo amamos, sin ningún tipo de agenda en nuestra oración, sin buscar un favor de regreso.

Una de las formas más sencillas de comenzar a alabar a Dios es cuando comenzamos nuestras oraciones alabándolo. No comiencen a rezar agradeciéndole, o pidiéndole cosas. Comiencen *Dios, te alabo porque eres bueno, porque eres maravilloso y poderoso, te adoro y glorifico.* Intentamos esto hace 3 años y vi grandes frutos cuando la gente dio prioridad a esta forma de rezar.

Existió hace tiempo un genio que tenía 17 años, pero que también era un narcisista como muchos de nosotros. En cuanto cometía un pequeño error se estresa demasiado. En una ocasión, durante una presentación en su escuela pronunció mal una palabra. Sus compañeros se burlaron y lo corrigieron (la palabra mal pronunciada fue estetoscopio). El muchacho sintió tanto estrés que pensó en el suicidio. Este joven es el padre Spitzer quien ahora ha aceptado sus imperfecciones y que ha sido transformado luego de años de alabar a Dios.

Quiero que veamos un video de varios santos que se están riendo. Si ellos se tomaron la vida seriamente, dedicaron sus corazones a evitar el pecado, pero tenían expectativas realistas, y centraron sus corazones y mentes en Dios, no en ellos.