

Nancy Leigh DeMoss

PRÓLOGO POR *Joni Eareckson Tada*

Sea
agradecido

SU CAMINO AL *gozo*

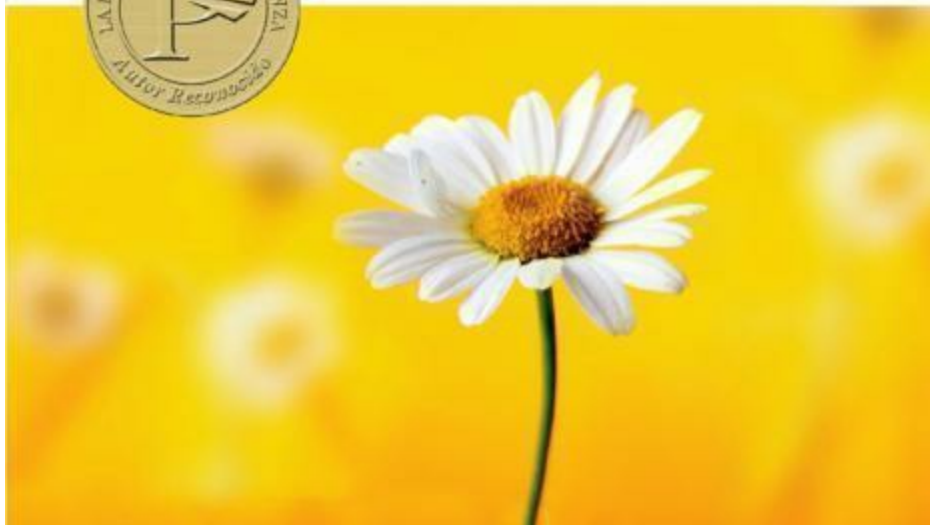


Nancy Leigh DeMoss

PRÓLOGO POR *Joni Eareckson Tada*

Sea
agradecido

SU CAMINO AL *gozo*



Sea
agradecido

SU CAMINO AL GOZO

Nancy Leigh DeMoss

con Lawrence Kimbrough



La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad –con integridad y excelencia–, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Choosing Gratitude* © 2009 por Nancy Leigh DeMoss y publicado por Moody Publishers, 820 N. LaSalle Boulevard, Chicago, IL 60610. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Sea agradecido* © 2010 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse de cualquier forma sin permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves en revistas o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Los énfasis en las citas bíblicas pertenecen al autor.

Todos los sitios de Internet mencionados en este libro son exactos al momento de su publicación, pero podrían cambiar en el futuro o dejar de existir. La inclusión de referencias y recursos de los sitios de Internet no implica el aval de la editorial para con la totalidad del contenido de ningún sitio. Se han mencionado grupos, corporaciones y organizaciones con propósitos informativos, y su mención no implica el aval de la editorial para con sus actividades.

EDITORIAL PORTAVOZ

P.O. Box 2607

Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1214-1

1 2 3 4 5 / 14 13 12 11 10

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

GRATITUD

*Tú que tanto me has dado,
dame una cosa más: un corazón agradecido...*

... clamo, y vuelvo a clamar;

*Y no te dejaré tranquilo,
hasta que me quieras dar
un corazón agradecido.*

*No solo a veces agradecido,
como si tus bendiciones continuas no fueran;
Sino un corazón, cuyos latidos
en alabanza a ti sean.*

GEORGE HERBERT (1593-1633)

Con gratitud a

Byron Paulus, Director ejecutivo de Life Action Ministries

Uno de los mayores gozos de mi vida ha sido la bendición de servir junto a ti y Sue en el ministerio de avivamiento durante estos últimos treinta años, como parte del equipo de Life Action.

Y

Greg Thornton, Vicepresidente y editor comercial de Moody Publishers.

Qué privilegio ha sido colaborar contigo y con el equipo de Moody durante los últimos diez años, en la escritura y edición de (en este momento) diez libros.

Ustedes son dos amados amigos y consiervos. Le doy gracias al Señor por su sabio liderazgo, sus buenos consejos, sus oraciones y su apoyo, todo lo cual me ha ayudado a seguir en la carrera y ser una sierva más útil para Cristo.

SoliDeo Gloria

CONTENIDO

[Prólogo: Antes de comenzar](#) 7

[Introducción: Su invitación a la transformación](#) 10

[Capítulo 1: El poder de la gratitud](#) 15

[Capítulo 2: Culpa, gracia y gratitud](#) 25

[Capítulo 3: Cuando no se dan las gracias](#) 39

[Capítulo 4: ¿Por qué deberíamos ser agradecidos?](#) 54

[Capítulo 5: De la queja a la alabanza](#) 70

[Capítulo 6: ¿Cómo puedo dar gracias?](#) 88

[Capítulo 7: 103](#)

[Capítulo 8: Pero no sin sacrificio](#) 115

[Capítulo 9: Un cambio gratitudinal](#) 132

[Una posdata personal: Para aquellos que piensan: no puedo dar gracias en](#)
[149](#)

[Para crecer en gratitud: Una guía devocional de 30 días](#) 155

[Una oración de agradecimiento](#) 215

[Un agradecimiento sincero](#) 217

[Notas](#) 219

PRÓLOGO

Antes de comenzar

Muchas personas hacen cosas por mí y para mí; al ser tetrapléjica y estar en una silla de ruedas, alguien me tiene que ayudar a levantarme de la cama, a servirme el café, a vestirme, a peinarme el cabello, a cepillarme los dientes, a sonar mi nariz... y siempre me apresuro a decir: "Gracias". Y lo digo en serio.

Y además, lo digo muchas veces. Recuerdo un día que Judy, mi secretaria, entró a mi oficina y me pidió que le prestara \$10. Yo estaba ocupada, de modo que distraídamente le dije que sacara el billete de mi billetera, lo cual hizo. Cuando escuché que cerraba mi cartera, dije automáticamente y con voz alegre: Inmediatamente, una amiga que estaba conmigo me dijo: "¿Por qué le agradeciste? Ella es la que tendría que agradecerte a ti". Creo que sencillamente estoy programada para expresar gratitud a las personas.

Oh, si tan solo fuéramos así con el Señor Jesús. Si tan solo estuviéramos mejor "programados" para ser solo con las con Él, elevaríamos oraciones de agradecimiento ininidad de veces al día. Lamentablemente, hay falta de a menudo nuestro corazón. Y esto es terrible. La falta de un espíritu agradecido conlleva varios castigos; una breve leída de Romanos capítulo 1 nos lo dice. Y si un espíritu carente de agradecimiento fuera la ruina de una generación de hace miles de años, ¿sería diferente para nosotros? De hecho, tú y yo conocemos mucho mejor a Dios que aquellos a quienes Él se les reveló por medio de la mismísima creación; ¡nosotros tenemos aun más cosas por las cuales estar agradecidos!

De modo que he estado dando gracias durante la mayor parte de mi vida de invalidez. La Biblia no solo nos dice que debemos dar gracias "en todo", sino que debemos "[dar] siempre gracias por todo al Dios y Padre" (1 Ts. 5:18; Ef. 5:19-20). La mayoría de nosotros puede darle gracias a Dios por su gracia, su

consuelo y su poder que nos sustenta en una prueba; pero no le damos gracias por la prueba, por el solo hecho de encontrarnos en ella.

Pero varias décadas en una silla de ruedas me han enseñado a no separar a mi Salvador del sufrimiento que Él permite, como si una quebradura de en su caso, una quebradura de tobillo, un corazón herido o un hogar "suciediera"; y después Dios apareciera para tratar de sacar algo bueno de todo aquello. No, el Dios de la Biblia es más grande que esto. Mucho más grande.

Y así es la capacidad de nuestra alma. Tal vez esta silla de ruedas parecía una tragedia horrible al principio, pero le doy gracias a Dios en mi silla de ruedas... Estoy agradecida por mi tetraplejia. Es el moretón de una bendición. Un regalo envuelto de color negro. Es la compañía sombría que camina ami lado cada día, que me lanza y me arrastra a los brazos de mi Salvador. Y allí es donde está el gozo.

Mi amiga Nancy Leigh lo explica perfectamente en su precioso nuevo libro Sea agradecido. ¡Una explicación que hace falta! Es difícil aferrarse a la gratitud; es difícil encontrar gozo cuando estamos tratando de encontrar la razón de ese dolor intolerable o de ese desengaño desgarrador. Pero Nancy es una buena guía, porque siempre tiene cuidado de no separar a Dios del sufrimiento que Él permite en la vida. Y establece una relación entre la gratitud y el gozo.

Nancy lo guía, paso a paso, a través de pasajes selectos de las Escrituras y profundos conocimientos, en su camino al gozo que viene del cielo. No es una especie de felicidad pasajera, sino un gozo profundo e intenso que simplemente no puede y no será estremecido. Un gozo que además le ayudará a superar aquellas cosas que usted se apresuraría a llamar tragedias.

En Sea agradecido, descubrirá que sus decir, su "silla de ruedas", o cualesquiera totalmente dentro de los decretos generales de Dios. Sus adversidades y aflicciones provienen de la sabiduría y bondad de Dios, y por ello puede estar agradecido. En elloy por ello. Finalmente, Nancy nos revelará dónde se encuentra el poder de hacer esto: Damos gracias por todo en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Sí, es al maravilloso Salvador a quien Nancy Leigh DeMoss siempre exalta. Usted lo descubrirá en este libro especial que tiene en sus manos.

Gracias, Nancy -y lo digo en serio- te bendigo no solo por instruarnos, sino por ejemplificarnos que la vida debería ser una continua letanía de gracias a Dios... créame, clase de gratitud le vendría muy bien a usted!

JoniEareckson Tada

Joni and Friends International Disability Center

INTRODUCCIÓN

Su invitación a la transformación

*De modo que si usted pudiera hacer milagros,
no podría hacer más por usted mismo que mediante
este espíritu agradecido;
pues sana con la mención de una palabra,
y transforma todo lo que toca en felicidad.*

WILLIAM LAW¹

Hace varios meses que estoy estudiando cuidadosamente lo que las Escrituras dicen acerca de la gracia de la gratitud. He estado meditando en lo que significa ser agradecido, y por qué es importante ser agradecido.

Esto no ha sido tan solo un ejercicio académico para mí. Ha sido mucho más que eso. El Señor me ha llevado a emprender un camino personal; un camino que aún estoy transitando. Me ha mostrado cuán vital es adiestrar mi corazón a responder ante todo en la vida con un espíritu agradecido, incluso en circunstancias y épocas malas y difíciles.

Esta travesía no siempre ha sido fácil; en el trayecto Él me ha hecho ver cosas de mi corazón que no eran muy bonitas. Su Espíritu me ha traído convicción cuando mis respuestas bajo presión se han comparado con lo que he aconsejado y motivado a otras personas (¡y desde luego cuando se han comparado con las normas de su Palabra!).

Pero éste ha sido un proceso bueno y necesario en mi vida, y los cambios que Él está efectuando en mi perspectiva y mi carácter, así como la libertad que viene de decir: Señor!" han compensado en gran medida las difíciles circunstancias. (Hablaré más de este proceso en "Una posdata personal" de la página 149).

Este libro es una invitación a camino. Quiero que vea lo que yo he visto. Y quiero que experimente el gozo renovado que siento cuando elimino la maleza persistente de la ingratitud y decido cultivar un corazón agradecido. Sin embargo, antes de comenzar quiero que haga un alto por un momento y reflexione en el lugar al que nos dirigimos y por qué creo que es tan importante que usted llegue a ese lugar.

Antes de escribir este libro, si alguien me preguntaba: "¿Es usted una persona agradecida?", me hubiera evaluado por "encima el promedio" en este ámbito. Y pienso que aquellos que me conocen en general estarían de acuerdo.

En gran parte, gracias a que mis padres insistían en que lo primero que se debía hacer después de recibir un regalo era enviar una nota de agradecimiento, la importancia de expresar gratitud quedó grabada en mí desde los primeros años de mi vida. Forma parte de tener buenos modales, ¿verdad? Es señal de buena educación. Aunque no siempre lo apreciaba en aquel entonces, hoy día estoy agradecida por la formación que recibí.

A lo largo de los años, he tratado de hacer de la gratitud un estilo de vida. Y he experimentado muchas de las bendiciones que acompañan ala "actitud de agradecimiento".

Sin embargo, he visto que si no soy muy diligente en rechazar la ingratitud y poner en práctica la gratitud, con demasiada facilidad me dejo engañar por la contracorriente de la vida en un mundo caído. Me comienzo a enfocar en las cosas que no tengo y quisiera tener, o en las cosas que quisiera tener y no tengo. Mi vida comienza a parecerme difícil, aburrida y agobiante.

A veces, en el curso de la escritura de este libro, me he permitido regresar a esa peligrosa corriente. Y he visto que la falta de gratitud se manifiesta en nerviosismo, quejas y resentimiento; ya sea dentro de los límites de mis

propios pensamientos o, aún peor, al expresarles mis pensamientos a los demás.

Pero en esos momentos, al quedarme sin aliento y sentir que me hundía, he descubierto que realmente la gratitud es el salvavidas de mi vida. Aun en las aguas más turbulentas, el agradecimiento me rescata de mí mismo y de mis emociones descontroladas. Me mantiene a flote sobre la gracia de Dios y me impide hundirme en lo que, de otra manera, sería mi tendencia natural hacia la duda, la negatividad, el desaliento y la ansiedad.

Con el tiempo, ser agradecido implica tener gozo. Pero ser agradecido no se consigue sin esfuerzo e intencionalidad. Es una decisión que requiere renovar constantemente nuestra mente con la verdad de la Palabra de Dios, determinar que nuestro corazón se deleite en Dios y en sus dones, y disciplinar nuestra lengua para decir palabras que reflejen su bondad y su gracia, hasta que un espíritu de agradecimiento llegue a ser nuestra respuesta reflexiva ante todo en la vida.

UN SECRETO PODEROSO

En las páginas que siguen, voy a motivarle a ser agradecido; primero y principal, porque es la respuesta adecuada a un Dios bueno y misericordioso que nos ha hecho libres de nuestra culpa.

Pero, aunque sea desde el punto de vista del interés personal, ser agradecido parece lógico.

En gran medida, su bienestar emocional, mental, físico y espiritual, así como la solidez y estabilidad de sus relaciones con los demás, se determinará por el grado de su gratitud.

Cultivar un corazón agradecido es un bastión contra la amargura, la irritabilidad y la antipatía. Un hijo de Dios agradecido no puede dejar de ser una persona gozosa, apacible y animada.

Si usted se da cuenta de que el desaliento, la depresión, el temor o la ansiedad lo acompañan frecuentemente, puede que tienda a atribuirlo a las circunstancias difíciles o dolorosas que está atravesando. Pero quiero que

entienda que aunque la etapa o las circunstancias de su vida sean adversas, su estado de ánimo está más relacionado con su necesidad de desarrollar un corazón agradecido que con las circunstancias dolorosas que está atravesando.

¿De qué otra forma puede explicarse que haya creyentes en todo tiempos antiguos hasta el sobreviven con mucho menos de lo que la mayoría de nosotros pueda imaginar, y sufren el tormento de continuas pruebas y tragedias, pero aún así manifiestan una paz y un gozo incontenibles?

Me sorprendí acerca de un comentario hecho por el teólogo y escritor Dr. Wayne Grudem en una entrevista en línea. Cuando C. J. Mahaney le preguntó por los ámbitos de su ministerio donde era susceptible al desaliento, el Dr. Grudem respondió: "Sinceramente, por lo general no suelo desanimarme. Veo evidencia de la mano de Dios en mi vida y en la vida de aquellos que me rodean, y simplemente mi corazón se llena de gratitud hacia Él"2 (cursivas añadidas).

Esta es una palabra oportuna para el tiempo que estamos viviendo. En medio de los embargos hipotecarios masivos, una elevada tasa de desempleo, una deuda nacional en alza y cuentas de retiro reducidas aquí en los Estados Unidos, junto a las incesantes noticias de crisis, escasez y enfermedad mundial, cada vez es más natural que las personas se desalienten e incluso que lleguen a sentir que Dios ha abandonado a este mundo. Para aquellos que aman y siguen a Cristo, el aumento notable del secularismo y la relatividad moral constituye una mayor tentación al desánimo.

Estoy convencida de que debemos cultivar la gracia y la disciplina espiritual de la gratitud si no queremos perder el equilibrio en estos días. Una clave importante para no dejarse abrumar por lo que sucede a nuestro alrededor es buscar evidencias de la mano de Dios en medio del caos, para que simplemente nuestro corazón se llene de gratitud hacia Él.

Me llama mucho la atención la cantidad de veces que las Escrituras - particularmente el libro de los Salmos - nos exhortan a dar gracias, alabar al Señor y cantar al Señor. Y mucho más, al reconocer cuántos de aquellos pasajes fueron escritos por alguien que estaba en una situación desesperada.

Hay una razón de este constante llamado bíblico a ser personas agradecidas. Esto nos muestra un secreto poderoso, pero un secreto que muy pocos conocen, que se pasa por alto en muchas antologías que he consultado acerca de las virtudes cristianas.

Como veremos, la gratitud no es simplemente una virtud secundaria en la vida cristiana; es vital. Y es transformacional. Creo realmente que un espíritu agradecido, enraizado en el fundamento de la bondad y la gracia de Dios, causará un efecto radical en la manera de veryresponder ante todo en la vida.

De modo que únase a mí para analizar juntos esta característica simple, pero peculiar, llamada gratitud. Oro para que éste sea un camino hacia un mayor gozo y libertad; un camino para estar más cerca del corazón de Dios.

CAPÍTULO UNO

El poder de la gratitud

*Procure cultivar una percepción fuerte y entusiasta
de la inmensa bondad de Dios en su vida diaria.*

ALEXANDER MACLAREN¹

¡Gracias!

Esta palabra probablemente fue una de las primeras que usted dijo.

Mientras escribo este libro, una joven familia está viviendo con nosotros por un tiempo prolongado, entre tanto hacen los trabajos de remodelación en la casa que compraron. En este momento, su pequeña niña tiene diecisiete meses y está comenzando a decir palabras que son (casi) inteligibles. (La otra noche, mientras ella y yo "leíamos" un libro de Winnie the Pooh, dijo "Tigre" por primera vez. Fue un momento especial para su "tía Nancy" y sus padres que presenciaron el suceso).

Antes que Katelynn cumpliera un año, su mamá y su papá habían comenzado a enseñarle a decir "por favor" y "gracias". Aunque todavía no puede decirlas bien, está entendiendo el concepto y se ha vuelto diestra con

las señales de manos que ellos le han enseñado a usar para expresar "por favor" y "gracias".

En prácticamente todos los idiomas, "gracias" es parte del vocabulario básico. Con excepción de aquellos que tienen deficiencias auditivas o verbales, no es difícil pronunciarla. Pero hay mucha diferencia entre tener la capacidad de decir "gracias" y tener realmente un corazón agradecido.

¿Qué lugar ocupa la gratitud en su lista de virtudes cristianas?

En un repertorio que debería incluir cosas como fe que mueve montañas, obediencia radical, longanimidad paciente y el sacrificio de la segunda milla, para muchos, la gratitud es como un complemento opcional. Agradable si se la puede recibir, pero sin ninguna incidencia en el buen desarrollo de la vida.

Si en nuestra mente hubiera una escala de A, B y C de las características cristianas, es probable que la gratitud ocupe uno de los niveles más bajos, junto a la hospitalidad, el entusiasmo y asistir a la iglesia los domingos a la noche. Pensamos que la gratitud podría estar incluida en los modelos de lujo, pero que definitivamente no se incluye en el paquete básico, ni siquiera en la misma categoría de esas otras piezas más importantes de cristianos fuertes.

Y sin embargo...

Este asunto de la gratitud es mucho más importante de lo que su ligera reputación sugiere. Lo que al principio parece ser una pequeña piedra preciosa que hace juego con nuestros objetos más refinados, en realidad es un componente mucho más grávido, poderoso y necesario, para nuestra vida cristiana.

Por ejemplo, trate de mantener una fe constante -sin gratitud- y con el tiempo su fe habrá olvidado cuál es la esencia de su devoción, y se convertirá en una práctica religiosa ineficaz y hueca.

Trate de ser una persona que irradie amor cristiano -sin gratitud- y con el tiempo su amor chocará fuertemente contra las escarpadas rocas del desánimo y la desilusión.

Trate de ser una persona que dé de sí sacrificialmente -sin que la ofrenda vaya acompañada de gratitud- y descubrirá que cada gramo de gozo se pierde por entre las grietas de su complejo de mártir.

La verdadera gratitud no es un ingrediente casual.

Como dijo una vez el pastor británico John Henry Jowett: "Cada virtud separada de gratitud está lisiada y camina con dificultad por la senda espiritual".

La verdadera gratitud no es un ingrediente casual. Tampoco es un producto aislado, algo que en realidad nunca interviene en la vida y que cómodamente niega la realidad fuera de su propia pequeña isla feliz en algún sitio. No, la gratitud tiene mucho que hacer en nosotros y en nuestro corazón. Y es uno de los medios principales por los cuales Dios inyecta gozo y optimismo a las luchas diarias de la vida.

ALABANZA O

La importancia de la gratitud difícilmente pueda exagerarse. He llegado a creer que pocas cosas son más apropiadas en un hijo de Dios que un espíritu agradecido. Del mismo modo, probablemente no haya nada que haga a una persona menos atractiva que la falta de un espíritu agradecido.

He aprendido que en cada circunstancia de mi vida, puedo decidir responder de una de las siguientes maneras:

Me puedo *quejar*

O

¡Puedo *alabar!*

Y no puedo alabar sin dar gracias. Simplemente no es posible. Cuando decidimos alabar y dar gracias, especialmente en medio de circunstancias difíciles, hay una fragancia, un brillo que mana de nuestra vida que bendice al Señor y a los demás.

Por otro lado, cuando sucumbimos ante la queja, la murmuración y la lamentación, terminamos en un tobogán destructivo que finalmente conduce a la amargura y a la ruptura de relaciones.

Las consecuencias de un espíritu desagradecido no son tan visibles como, por ejemplo, las consecuencias de una enfermedad contagiosa. Pero no por ello son menos mortales. La civilización occidental ha caído presa de una epidemia de ingratitud. Como un vaporvenenoso, este sutil pecado está contaminando nuestras vidas, nuestros hogares, nuestras iglesias y nuestra cultura.

Un hombre o una mujer agradecidos son un aliento de aire fresco en un mundo contaminado por la amargura y el descontento. Y la persona cuya gratitud es el producto derivado de una respuesta a la gracia redentora de Dios, mostrará la verdad del evangelio de un modo atractivo y convincente.

De modo que, a menos que a usted le encante sentir que el deber lo

despierta a las tres de la mañana, o le arruina los planes para su día libre, o le entrega una factura inesperada que no estaba en su presupuesto del mes, no trate de vivir la vida cristiana sin gratitud. Por pura fuerza de voluntad y esfuerzo, usted podría "hacer de tripas corazón" para tener una buena respuesta, pero su cristianismo (presunto) será hueco, riguroso y poco atractivo para los demás.

EL PODER DE LA

Cuando el promotor inmobiliario Peter Cummings asumió su posición como presidente de la Orquesta Sinfónica de Detroit en 1998, comenzó a enviar tarjetas de agradecimiento a cada contribuyente que donaba \$500 o más a la orquesta. No podía soportar la idea de que uno de los patrocinadores de la sinfónica recibiera una carta modelo con su nombre mal escrito accidentalmente, o que uno de sus amigos recibiera un agradecimiento general con el sello de la firma de Peter.

Entre la multitud de cartas que pasaban por sus manos había una dirigida a Mary Webber Parker, hija de una de las familias líderes de Detroit de una generación anterior y heredera de la fortuna de los grandes almacenes Hudson. Ella se había mudado de Detroit hacía muchísimo tiempo, se había radicado en California y ahora había enviudado; de modo que residía en un asilo de ancianos lujoso en las afueras de Hartford, Connecticut.

Y por alguna razón, ella había decidido enviar una donación única de \$50.000 a la sinfónica de su ciudad natal.

La tarjeta que Peter le envió a Mary era, como de costumbre, solícita y amable... e inesperada. Debe haber sido emocionante para el corazón de esta anciana viuda (que solo había regresado a Detroit dos veces en los últimos veinte años) escuchar acerca del resurgimiento de la orquesta, en parte, hecho posible por su generosa contribución.

Dos semanas más tarde, ella envió otra donación de \$50.000.

A los pocos días, Peter le volvió a escribir para expresarle su inmensa gratitud y prometerle que algún día que estuviera por allí la iría a visitar. Él tendría que viajar desde Michigan para llevar a su hija a matricularse en la

universidad de Hartford el otoño siguiente. Pero no tenía intenciones de que la Sra. Parker participara de la campaña de donación anual; "sin ninguna obligación", como se dice en los círculos de recaudación de fondos. Era sencillamente un intento amable y personal de decirle gracias.

Pasaron los meses. Y luego, en una carta fechada el 13 de junio, Mary Webber Parker aceptó que Peter la fuera a visitar en el otoño. Y si le parecía bien, haría una donación, pero esta vez no de \$50.000, sino de \$500.000 para la sinfónica de Detroit.

No solo una vez, sino una vez al año durante cinco años.²

¡Dos millones y medio de dólares!

No por obligación. No por coerción. No porque no tuviera suficientes aspirantes que hicieran lo imposible para persuadirla como benefactora.

Ella lo hizo porque alguien fue agradecido. Genuinamente agradecido.

Ese es el poder estimulante de la gratitud; el poder que ventila el aire viciado de la vida diaria.

EL DESEO DE NUESTRO CORAZÓN

No obstante, me sorprendería pensar que usted podría despertarse esta mañana y decir: "¡Dios mío! Si solo pudiera ser una persona más agradecida, mi vida sería mucho mejor". La falta de gratitud raras veces se plantea como la raíz de nuestros problemas.

Sin embargo, no me sorprendería saber que últimamente ha estado pensando: "Estoy cansada de que mi esposo sea tan desconsiderado conmigo. Yo me desvivo por satisfacer sus necesidades, pero él me da muy poco a cambio. Quisiera que tan solo unavez se detuviera a pensar que hay otras personas además de él en esta casa que tienen necesidades".

O tal vez: "Siempre he esperado que mis padres se disculparan por haberme colocado en la situación de un niño abusado. Un simple 'lo siento' hubiera bastado. Pero todo lo que siempre obtuve fueron excusas y

justificaciones; siempre han echado la culpa a los demás. Solo quiero que se interesen por mí. Quiero que reconozcan cuán difícil ha sido vivir con esta realidad y cuánto me ha costado. ¿Por qué no se pueden dar cuenta de esto?"

O: "Sinceramente, ya ni siquiera estoy seguro de lo que creo. He perdido todo deseo de orar, leer la Biblia o servir al Señor como lo hacía. Ya no me interesa. Y asistir a la iglesia es una obligación. Con todo ese celo espiritual que solía tener; la gente debió haber pensado que estaba loco. Tal vez, lo estaba. Pienso que todos estarían mucho mejor si simplemente no tuvieran falsas esperanzas de que Dios cumplirá todos sus deseos".

No es necesario que diga que la vida nos trata mal. Si no es uno de esos pocos ejemplos que di, es un niño difícil, un empleo frustrante, un problema médico grave (o tal vez solo sospechas), un problema con un familiar político que no tiene solución. Podría ser un bajo nivel de solvencia económica, una alteración del sueño, un hábito pecaminoso persistente, o tal vez algo que suele alterar la vida tanto como un largo y extenso divorcio.

Pequeñas. Grandes. Prolongadas. Cotidianas. Hay muchas cosas acerca de nuestras experiencias de vida individuales que ocupan nuestros pensamientos, alimentan nuestros temores y añaden a nuestras preocupaciones. Ya sea que estemos conduciendo en nuestro automóvil hacia alguna parte, o estemos tratando de dormir una siesta, o intentemos prestar atención al sermón del pastor, toda esta "miseria" nos envuelve como una telaraña que no nos podemos sacar de encima.

Intentamos de todo para solucionar estos problemas. Defendemos nuestra posición en contra de las personas que más nos hacen sufrir en la vida. Buscamos el apoyo moral que necesitamos para exteriorizar nuestras quejas y molestias.

A veces nos hundimos en patrones de evasión, con el simple fin de tratar de no pensar en ello. Nos dedicamos a trabajar en un intento por evitar tener que abordar problemas más importantes.

Pero es muy probable que pese a cómo tratemos de hacerles frente a la dificultad y la decepción, debajo de todo ello hay un grito interno que nos impide a muchos de nosotros experimentar lo mejor de Dios en nuestra

situación. Con las promesas de Dios aún en vigencia -incluso en medio del dolor y las dificultades- con su paz y su presencia todavía disponibles para aquellos que confían en Él, muy a menudo decidimos buscar nuestro consuelo en estas palabras lastimeras: "¿Por qué justo a mí?"

¿Cuán a menudo ha caído en estas ásperas quejas, con la esperanza de extraer suficiente fortaleza para proteger su corazón de un peligro y daño mayores?

“¿Por qué es tan dura la vida?”.

“¿Por qué las otras personas no pueden ser normales?”.

“¿Por qué me tuvo que pasar esto a mí?”.

“¿Por qué nadie me ama por lo que soy?”.

“¿Por qué Dios no responde mis oraciones?”.

“¿Por qué tengo que vivir así de solo?”.

“¿Por qué la Biblia no me habla a mí como les habla a ellos?”.

“¿Por qué este problema parece no tener fin?”.

“¿Por qué no tengo otra alternativa que aceptar esto?”.

“¿Por qué a mí?”

Sentirse traicionado. Sentirse excluido. Sentirse inferior... maltratado... subestimado. Como un remolino que gira en círculos interminables, que nos halay nos lleva hacia abajo con cada arrebato de autocompasión, nos hundimos más y más en nuestros problemas.

Nos alejamos de Dios.

Con ingratitud.

"Las personas me dicen que mantenga la cabeza en alto. Me dicen que esto solo durará una etapa. Pero esta `etapa' de la vida se ha extendido demasiado. Y todavía no veo ningún final cercano".

"Usted me dice que sea agradecido, Nancy. Pero usted nunca estuvo en mi situación. Si tuviera una idea de lo que he estado atravesando, no se apresuraría tanto a decir eso".

"Estoy tratando de aceptar lo que me está sucediendo, estoy aprendiendo a vivir con ello. ¿Pero tener gratitud? ¿Está diciendo que tengo que disfrutar de esto?"

Le aseguro, estimado amigo, que si todo lo que tuviera que decirle fueran dulces banalidades acerca de la gratitud, ni siquiera trataría de responder a declaraciones tan reales como éstas. Si todo lo que nuestra fe tuviera que ofrecer fueran palabras que solo caben en un servicio religioso o un libro de texto religioso, sería insensible por mi parte expresárselas a alguien que está luchando por sobrevivir.

La gratitud es un estilo (de la vida). Un estilo (de la vida) bíblico, motivado por la gracia.

Pero la verdadera gratitud, centrada en Cristo y motivada por la gracia cabe en todo momento, aun en los momentos y las situaciones difíciles más desesperantes de la vida. Aun cuando no hay "respuestas", nos da esperanza. Y transforma a los luchadores más abrumados en conquistadores victoriosos.

LA PARTE MÁS IMPORTANTE DE LA GRATITUD

El concepto de la gratitud no se ha perdido completamente en nuestro mundo. Solo hace falta caminar por una tienda de tarjetas en un centro comercial para ver muchos productos en los estantes, decorados con margaritas y colores pastel, que nos motivan a ser agradecidos. Los mensajes de estas tarjetas son inspiradores y se puede apreciar el alivio y solaz que ofrecen en medio de los diversos cambios de la vida.

Pero de alguna manera, muchas de estas expresiones de gratitud parecen más propias de una reunión para tomar el té en nuestra casa, que de la conmoción y confusión de la vida que usted y yo conocemos demasiado bien.

Como puede ver, la gratitud es mucho más que flores color pastel y páginas de un diario personal.

La gratitud es un estilo de vida. Un estilo de vida bíblico, difícil y motivado por la gracia. Y aunque en cierto sentido todos pueden ser agradecidos -pues Dios ha extendido su gracia general a todos- la verdadera gloria y el poder transformador de la gratitud están reservados para aquellos que conocen y aceptan al Dador de cada buena dádiva y que son receptores de su gracia redentora.

Este libro tiene como objeto descubrir qué es lo que hace que la gratitud caracterice verdaderamente al cristiano. Y cómo hace que la vida, aun con sus golpes y lesiones, sea un gozo de contemplar.



El punto de partida para este descubrimiento es enfrentarse a dos realidades que, a primera vista, parecen ser cualquier cosa menos un motivo para estar agradecidos: la rebelión humana... y la ejecución de un Hombre inocente.

CAPÍTULO DOS

Culpa, gracia y gratitud

*Aquello que despierta el más profundo manantial de gratitud
en el hombre es que Dios haya perdonado sus pecados.*

OSWALD CHAMBERS¹

Uno de los momentos más sagrados que pasamos regularmente en una semana, un mes o un año, es cuando participamos de los símbolos del cuerpo y de la sangre del Señor en la Santa Cena.

En esta ceremonia particularmente cristiana, en la que recordamos la muerte de Cristo y celebramos nuestra salvación, somos confrontados una y otra vez con el peso de nuestro pecado. Está en la quietud del aire que nos rodea y en el silencio sagrado que ciñe nuestra mente y nuestras emociones. En la quietud de ese momento, nos despojamos de todo lo que normalmente nos distrae para concentrarnos en lo más importante; no hay reuniones a dónde asistir, no hay quehaceres que hacer, no hay negocios que ocupen nuestra mente.

Recibimos uno a uno los elementos que mantenemos en nuestras manos mientras esperamos que otros se sirvan. No hay a dónde ir, ni dónde esconderse. Se nos recuerda que nuestra vida depende de la realidad de lo que estos elementos representan.

Los pecados de la semana pasada -talvez, incluso de las horas pasadas- desfilan por nuestra mente. Cosas que parecían tan justificadas, convincentes y válidas para nosotros en otro momento, ahora, en este entorno sagrado parecen absolutamente ridículas. Es vergonzoso. "¿Por qué decidimos actuar de ese modo? ¿Cómo no nos dimos cuenta de lo necios que estábamos siendo? ¿En qué estábamos pensando?".

Pero en algún punto de este proceso de arrepentimiento, cuando el peso de nuestra condición caída llega a ser más de lo que podemos soportar, vuelve a despertarse la esperanza en nuestra alma. No tenemos que cargar con el peso de estos pecados para siempre. De hecho, ¡ya han sido perdonados! La grandiosa declaración de Jesús, "Consumado es", también se aplica a nosotros. Nuestra posición dentro de su reino eterno es tan segura como la mesa de la Santa Cena, las bandejas, el pan, la copa, incluso las manos que nos sirven su contenido. Gracias a la muerte y resurrección de Cristo, somos libres del pecado, libres para vivir definitivamente, ahora y para siempre.

Señor! "

Es este mismo momento -este momento de "dar gracias"- el que resume el objetivo final de lo que estamos haciendo aquí. La palabra "eucaristía" (el término más litúrgico con el cual muchos de nosotros denominamos a la Santa Cena o Sagrada Comunión) proviene de la palabra griega eucliaristia, que significa "acción de gracias".² Un erudito de la Biblia lo explica de esta manera:

La eucaristía, que también es la palabra que se usa para Sagrada Comunión, representa el acto más encumbrado de acción de gracias por el beneficio más grande recibido de parte de Dios, el sacrificio de Jesús. Es el reconocimiento agradecido de la misericordia pasada.³

Por lo tanto, cuando participamos de la Santa Cena, estamos sumidos en la gratitud. Gratitud a Dios. Gratitud por el evangelio.

De la culpa, por medio de la gracia, a la gratitud... todo en un acto que da vida.

SAQLE SIS CONCLUSIONES

Estas tres palabras -"culpa", "gracia" y "gratitud"- constituyen la idea central del evangelio. En cierto sentido, nos cuentan la historia de toda la Biblia.

Nacemos en un estado de culpa ineludible, transgresión, bajo la justa condenación de un Dios Santo; con la intención (pero sin capacidad) de que mediante nuestro esfuerzo humano podamos llegar a ser dignos y aceptables para Dios, suficientemente buenos para ganarnos su favor.

A esta situación sin esperanza llega la gracia inmerecida de Dios por medio de Jesucristo. Cristo que, a diferencia de nosotros, cumplió perfectamente la ley de Dios, murió en nuestro lugar como nuestro Sustituto perfecto, y recibió el juicio que merecíamos con justa razón. Su sacrificio en la cruz da a entender que podemos dejar de intentar lo imposible espiritualmente o forjar nuestra propia justicia (¡unahazaña imposible!). En esa pródiga y espectacular dádiva de la gracia, se ha provisto de todo lo que necesitamos para vivir en una correcta relación con nuestro Creador.

La vida de Cristo ha llegado a ser nuestra. Su muerte ha pagado el sacrificio suficiente por nuestros pecados. Su resurrección nos ha asegurado que ni siquiera la tumba puede impedir que Dios cumpla sus promesas. Incluso, ahora tenemos comunión eterna con nuestro Padre celestial.

Este es el máximo milagro. Cierta muerte ha sido reemplazada por cierta vida. Nosotros, que nunca hubiéramos buscado a Dios por nuestra cuenta hemos sido redimidos por Aquel que nos buscó en su amor y misericordia.

"Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios" (Ef. 2:8).

¡Éste es el evangelio: las buenas nuevas! La dádiva de la gracia de Dios ha borrado nuestra culpa; lo único suficientemente grande y poderoso para vencer y borrar para siempre y completamente esa culpa.

Lo que sigue a continuación, pues, debería ser la reacción lógica a esta clase de rescate. Dado que fuimos rescatados del umbral de la muerte, aliviados de la carga que teníamos sobre nuestros hombros, puede que pensemos que ni todo el resto de nuestra vida terrenal nos podría alcanzar

para expresar nuestro agradecimiento. Dado que ya no seguimos dependiendo de nuestras buenas obras y desempeño, con el destino de nuestra alma asegurado por la eternidad, es de esperar que la energía de esta gratitud imperiosa, por lo menos, nos impulse a realizar infinitos actos de adoración y servicio. "Lo que quieras, Señor. Es lo menos que puedo hacer después de todo lo que Tú has hecho por mí".

Si me permite dar una breve lección de griego (idioma en el cual fue escrito originalmente el Nuevo Testamento), podrá ver claramente la relación entre la gracia y la gratitud.

Hace un momento vimos que la palabra "eucaristía" (del griego eucharistia) significa "acción de gracias". La raíz de esta palabra griega es charis, que por lo general se traduce como "gracia". (La palabra para "don" - cūarisma- se encuentra estrechamente relacionada). Pero en varios versículos, esta misma palabra, charis, se traduce como "gratitud" o "agradecimiento".

Gracia... don... gratitud (agradecimiento). palabras inseparables! Y deberían ser inseparables en nuestro corazón. Cada vez que encontramos una de ellas, deberíamos esperar encontrar la otra.

Los tres -la gracia, los dones y la gratitud- son concedidos gratuitamente. Nuestro Dios, misericordioso y dador, les concede generosa y alegremente la gracia a aquellos que se merecen su juicio Y aquellos que han recibido esta dádiva tan inmerecida de la gracia, responden al Dador en generosa y alegre gratitud.

Algunos de nosotros siempre supimos estas cosas. Pero, ¿nos hemos dado cuenta de la maravilla de todo esto?

Obsérvese la manera en la que el apóstol Pablo sacó sus misteriosas conclusiones: "Cuando el pecado abundó, sobreabundó la gracia" (Ro. 5:20). Sí, en respuesta a nuestra abundante culpa, Dios derramó sobreabundante gracia. Entonces ¿no debería responderse a la sobreabundante gracia con una extraordinaria sobreabundante gratitud?

¿Es la gratitud que fluye de su vida tan sobreabundante como la gracia que se derrama sobre su vida?

¿Pero es así? ¿Es la gratitud que fluye de su vida tan sobreabundante como la gracia que se derrama sobre su vida?

Una culpa innegable, más la gracia inmerecida, debería dar como resultado una gratitud desenfrenada.

Y sin embargo, aunque nos resulte fácil afirmar la progresión bíblica de la culpa a la gracia, de la muerte a la vida, de la desesperanza a la esperanza, nos resulta más difícil dar el siguiente paso lógico; tal vez no en teoría, pero sin duda alguna en la práctica. Para demasiados de nosotros, responder al don de la gracia de Dios con profunda y sincera gratitud no es algo que se manifieste en nuestra vida todos los días.

¿A qué se debe esto?

El argumento racional es convincente. La cuestión aquí ahora es cómo hacer de lo que conocemos lo que vivimos, cómo hacer de la gratitud algo más que un deber que se tenga que cumplir a la ligera.

Yo digo que podemos comenzar por hacer que nuestro objetivo sea tener un corazón que sea tan agradecido a Dios como la gracia sobreabundante que Él ha derramado sobre nuestra vida.

Esto debería mantenernos agradecidos por un largo, largo tiempo. Agradecidos a Dios.

&AGRADECERLE A QUIÉN

Aquí es donde la gratitud cristiana comienza a elevarse por encima de cualquier otra forma de gratitud. Ser humildemente agradecido a Dios por nuestra salvación -la transacción más inmerecida en nuestra historia personal- es el punto de partida para la forma más genuina de gratitud: una gratitud centrada en Cristo y dirigida a Dios. La verdadera gratitud, la gratitud cristiana no existe en forma aislada; tiene un Objeto.

Marvin Olasky, editor ejecutivo de la revista World, relata una conversación que mantuvo con un escritor famoso (y ateo), que hablaba de cuán agradecido estaba por unas vacaciones recientes en las que se había

podido zambullir en el océano y contemplar la arrolladora belleza de todo lo que había a su alrededor, y por la calma que había podido sentir al estar rodeado del compás sereno de las aguas. De manera apremiante, el Dr. Olasky le preguntó a este hombre a quién le estaba agradecido: "¿Tal vez a los compradores de sus libros que habían contribuido a su bienestar económico?", (Pero ellos no crearon el océano). "¿Tal vez a sus padres o a su esposa?". (Desde luego, ellos tampoco crearon el océano).'

La cuestión es que, para poder dar gracias, necesitamos un destinatario. Y para ser agradecido para con el Dios vivo se requiere de un nivel de confianza parecido que solo puede residir en el corazón de un creyente.

Dar "gracias" al cielo en general ante la repentina aparición de un buen lugar de estacionamiento, la anulación de una multa por exceso de velocidad o una llamada telefónica de la oficina del médico que nos informa que nuestros exámenes han dado un resultado negativo, no representan una gratitud distintivamente cristiana. Este tipo de agradecimiento, que enfatiza el primero-yo, es el tipo de agradecimiento que solo entra en acción cuando las cosas nos salen bien y cuando las bendiciones positivas vienen en nuestra dirección. No es más que un reflejo automático, como decir "disculpe" después de tropezar accidentalmente con alguien, o "igualmente" después de recibir el deseo de un buen día del vendedor de una tienda.

La gratitud cristiana, por otro lado, implica:

- reconocerla multitud de beneficios que proviene de Dios y de los demás (incluso aquellas bendiciones que podrían venir camufladas como problemas y dificultades).
- admitir que Dioses el máximo Dador de toda buena dádiva, y
- expresar agradecimiento aÉl (ya los demás) por esas dádivas.

Nótese la diferencia entre este concepto de la gratitud y otros esfuerzos bien intencionados y optimistas, de ver el vaso medio-lleño en la vida... ver el lado bueno de las cosas, decidir hacer hincapié en cualquier cosa positiva que podamos encontrar en medio de los problemas y las dificultades.

Desde luego, no hay nada malo en esforzarnos por mantener una perspectiva positiva de la vida; ser agradecidos por nuestra salud, por ejemplo, o por un encuentro fortuito con una de nuestras amistades en un pasillo del supermercado, o porque el florecimiento de una flor de nuestro jardín nos sorprende una mañana al salir de nuestra casa y nos alegra un día que de otra manera sería deprimente. ¡Qué maravilloso es cuando nuestro corazón toma conciencia del hecho de que tenemos mucho para agradecer!

¿Agradecerle a quién?

El problema con la gratitud sin Cristo es éste: Aunque sea buena, está fuera de contexto. Es una gratitud que lanza genéricamente sus acciones de gracias al aire, sin la seguridad de atribuírselas a una buena suerte, a una buena racha, a la buena fortuna o al buen Señor. Debido a la necesidad de agradecerle a alguien o a algo por hacer que la vida no sea tan mala como podría llegar a ser, las personas son genuinas cuando plasman estos pensamientos por escrito o los comentan con sus amistades, y se sienten bien de estar agradecidos.

Estas personas tienen una leve percepción de ser parte de algo mucho más grande que la mera existencia humana. Sin embargo, no están listas -o no están dispuestas- a declarar que ese "algo mucho más grande" sea un Creador y Salvador personal. Tal vez un poder superior; pero por lo general no el Dios de la Biblia, y desde luego no el Señor Jesucristo.

Por lo tanto, mientras podemos encomiar la práctica de una gratitud generalizada y estar contentos de tener amistades y familiares con una perspectiva positiva de la vida, no podemos como creyentes contentarnos con considerarla suficiente para nosotros; no cuando hay un nivel de gratitud que nos ofrece mucho más que simplemente sentirnos bien acerca de cómo nos van las cosas.

Pensemos en esto. ¿Por qué escribimos una dedicatoria en los regalos que hacemos? ¿Por qué raras veces damos algo totalmente anónimo, donde la otra persona no tiene ninguna idea de quién se lo regaló? ¿Por qué queremos que sepan quién les hizo ese regalo?

¿Es porque somos tan vanidosos que no podemos soportar la idea de no ser reconocidos como los dadores? ¿Es porque nos encanta sentirnos superiores a

los demás, y consciente o inconscientemente colocamos a los demás en deuda con nosotros?

¿O es simplemente porque queremos que los demás sepan que los apreciamos y valoramos? Entonces, decimos: "Quiero que sepas cuánto significas... para mí".

De modo que cuando la Biblia declara que "Toda buena dádiva y todo don perfecto desciende de lo alto, del Padre de las luces" (Stg. 1:17), ¿cómo puede ser que agradezcamos a nuestra "buena estrella" aunque sea por la más mínima bendición que nos ocurre, cuando en realidad proviene de Aquel que, en primer lugar, creó las estrellas? Aquel que quiere que sepamos que nos tiene esculpidos en las palmas de sus manos (Is. 49:16) y que nos ama "con amor eterno" (Jer. 31:3).

¿Por qué habríamos de omitir esto?

Solamente al reconocer que nuestras bendiciones tienen una sola procedencia -un Dador real, personal, vivo y eterno- la gratitud comienza a transformarse en una gratitud cristiana auténtica: que reconoce y expresa agradecimiento por los beneficios recibidos de parte de Dios y de los demás.

GRATITUD POR

La gratitud genérica, convencional, tiene sus límites. Su alcance generalmente está confinado a ciertos términos y condiciones; aquellos que nos convienen o nos hacen felices. A menudo no ve más allá del nivel de la "vista"; más que interesarnos por la situación de los demás estamos agradecidos por no estar en la misma condición. Incluso tiende a estar restringida principalmente a la experiencia privada, un proceso o disciplina de pensamiento interno que, en gran parte, solo nos beneficia individualmente. Y aunque a veces se manifieste activamente al dar gracias a los demás, por lo general no es una gratitud bien definida y entusiasta, y carece de la energía y el propósito eterno de hacerlo en respuesta a la gracia redentora de Dios. Es simplemente estar agradecido... porque sí.

Pero los límites de la *gratitud cristiana*...

¿Quién dijo algo acerca de los límites?

"Jehová, hasta los cielos llega tu misericordia, y tu fidelidad alcanza hasta las nubes. Tu justicia es como los montes de Dios, tus juicios, abismo grande" (Sal. 36:5-6). Su sobreabundante gracia desde los extensos confines de su dominio, llena el abismo de nuestra vida necesitada.

"Por eso los hijos de los hombres se amparan bajo la sombra de tus alas. Serán completamente saciados de la grosura de tu casa, y tú los abrevarás del torrente de tus delicias" (Sal. 36:7-8). Nuestro corazón responde con toda la gratitud que podemos reunir, sin embargo, recibimos (¿qué es esto?) aun más gracia y misericordia.

¿Límites? ¿Qué límites?

La belleza de la gratitud cristiana se ve en aquella pequeña acción de gracias de nuestra parte -cuando dirigida hacia o inspirada por su legítimo Destinatario- puede abundar y sobreabundar desde un rincón del reino hasta el otro, y no solo bendice a Dios, no solo nos beneficia a nosotros, sino que incluso se posa en lugares y personas donde el amor de Dios nunca podría haberse recibido de otra manera.

¿Quisiera usted un ejemplo? Vamos a zambullirnos por un momento en medio de 2 Corintios, capítulos Aunque le advierto que va a salpicar gratitud en todas direcciones mientras estudiemos este pasaje. De modo que no se sorprenda si se salpica un poco.

Este era el contexto: Pablo les estaba recordando a los hermanos y hermanas de Corinto que estaba haciendo una colecta para la iglesia de Jerusalén. Una gran hambruna había empobrecido a muchas personas en la tierra natal de los judíos. Y Pablo quería llevar a cabo la doble misión de proveer alivio humanitario a los judíos nativos y, a la vez, manifestar la unidad de la iglesia: que los gentiles compartieran sacrificialmente con los judíos, uno en Cristo.

Los corintios (gentiles) habían prometido en una ocasión contribuir y dar.

Pero cuando se escribió esta carta, aún no habían cumplido su promesa, no de la manera que otros lo habían hecho, incluso aquellos que poseían muchos menos recursos que ellos.

Pablo estaba tratando de hacer que los corintios vieran que si no daban, estaban pasando por alto la gracia y reprimiendo la gratitud. Si tan solo prorrumpan en un desbordamiento de agradecida generosidad, provocarían una oleada de gratitud que rebasaría su sacrificio y dirigiría sus acciones de gracias hacia arriba, abajo y todo alrededor, de modo que llegarían a los ámbitos donde más se necesitaba la gracia.

Según el argumento de Pablo:

La gracia genera el dar. Dios ha hecho "que abunde en vosotros toda gracia, a fin de que, teniendo siempre en todas las cosas todo lo suficiente, abundéis para toda buena obra" (2 Co. 9:8). Puesto que Dios nos ha dado un suministro de gracia tan grande, en realidad es como si Él fuera el que diera a través de nosotros. Nosotros damos de la abundancia que Él ya nos ha dado. (Ser parte de algo ilimitado es participar con Dios de la distribución de sus abundantes bendiciones y gracia redentora por todo el mundo).

Cuando le gratitud a Dios, hacemos que también brote gratitud en el corazón
(le los demás.

Pero eso es solo el comienzo.

El dar genera gratitud. Al estar "enriquecidos en todo" y ser impulsados a la generosidad, la obediencia de nuestro corazón no solo nos ayuda a suplir la necesidad física o espiritual de los demás, sino que también produce "acción de gracias a Dios" para con cada persona que es objeto de nuestra contribución (v.11). Cuando le manifestamos gratitud a Dios, hacemos que también brote gratitud en el corazón de los demás.

Como resultado, la gratitud genera aun más gratitud. Como receptores de la gracia, ahora nos hemos convertido en canales de esta gracia que hemos recibido, para que otros puedan convertirse también en beneficiarios de su gracia. El resultado final es que brota aun más gratitud -no solo hacia nosotros, sino también hacia el Señor- y sus voces se unen a las nuestras en

alabanza y agradecimiento. "Porque la ministración de este servicio no solamente suple lo que a los santos falta, sino que también abunda en muchas acciones de gracias a Dios" (v.12).

¿Cómo es esto? ¡Otros están alabando a Dios debido a nuestra gratitud y contribución producidas por la gracia!

Lo que hemos recibido verticalmente ha incentivado una profunda gratitud de regreso a Dios. Y de su abundancia, hemos sido inspirados y facultados para distribuir dádivas de gracia horizontalmente en todas direcciones, lo cual a su vez motiva aun más acciones de gracias de regreso verticalmente a Dios desde otras fuentes, a raíz de lo que hemos hecho (o, mejor dicho, de lo que Dios ha hecho a través de nosotros).

Es parecido al ciclo de la lluvia. Casi igual como el agua que cae del cielo, llena la tierra y luego regresa al aire en forma de humedad evaporada, la gratitud cristiana hace que la gracia de Dios complete el ciclo y vuelva al punto de partida... y deje, quién sabe, cuánto fruto y flores y vidas renovadas en su estela de gloria.

AQUÍ, ALLÍ, EN TODAS PARTES

Pablo animaba a los colosenses a "[abundar] en acciones de gracias" (Col. 2:7). Esta es la imagen de un río que se desborda durante la temporada de las crecidas, no que se escurre por la ribera gradualmente y salpica; sino que se desborda a borbotones, que se dispersa por todos lados, sin dejar ningún sector de la tierra sin bañar con la crecida de sus aguas. A diferencia de este desbordamiento -el desbordamiento de gratitud- lejos de ser un torrente de destrucción, fluye como un río constante de bendiciones. De ayuda, sanidad y vida.

¿Parece demasiado irreal e idealista?

No lo es. Lo veo suceder todo el tiempo entre mis compañeros de trabajo en el ministerio donde he servido por más de treinta años. La mayor parte de las personas que Dios ha llamado a este ministerio se sostiene, en parte o totalmente, de su subvención mensual como misioneros. Estos individuos y estas familias no están allí para ver cuánto dinero pueden hacer o cuántas

cosas pueden acumular. Por el contrario, muchos de ellos "sobreviven" de un ingreso que sería considerado inadecuado por las normas de hoy.

Y sin embargo puedo dar fe -así como Pablo dijo de las iglesias de Macedonia en 2 Corintios 8:1- que estos siervos fieles son ejemplos en la gracia de dar. A medida que Dios provee (y siempre provee), ellos encuentran deleite en dar a los demás, en suplir las necesidades de los demás en todo, desde ropa hasta artículos para el hogar, vegetales frescos del huerto o ayuda práctica con reparaciones del automóvil y el hogar. (El "granero de bendiciones", ubicado en la sede del ministerio, ¡trabaja activamente!).

Es hermoso verlo y ser parte de ello.

Pero aun mejor que ver el almacenamiento de comestibles y ropa, es el gozo de ver que se desarrollan relaciones, se entrelazan corazones y en el proceso Dios es glorificado por medio de su pueblo; todo porque hombres y mujeres, que bien pudieron haber optado por acumular y quejarse, decidieron dar y ser agradecidos. Para con Dios y para con los demás.

La gracia, la gratitud y el dar. Van de la mano.

Procure tener esta misma clase de espíritu en situaciones de su propia vida; procure ayudar a las personas que usted conoce y estima, además de buscar entre los necesitados de su propia iglesia o familiares. Tan solo piense en las grietas y brechas que se pudieran reparar, cuántas relaciones podrían restaurarse y consolidarse, si nuestra gratitud por la gracia de Dios dejara atrás nuestra amargura y superara esas barreras relacionales.

Imagínese el efecto producido en un mundo caracterizado por el distanciamiento, el egoísmo y las relaciones resquebrajadas, si engalanáramos el evangelio que profesamos creer con una cultura de cuidado, interés, generosidad y sacrificio mutuo. La verdad que proclamamos llegaría a ser creíble. Y Dios sería glorificado.

Esto es lo que puede suceder cada día de la semana cuando la gracia de Dios llega a ser real en nuestra vida, cuando recordamos todo lo que el milagro de la redención ha hecho por nosotros, cuando nuestra primera respuesta sincera es decir "gracias" -tanto a Dios como a los demás- en

cualquiera de las manifestaciones que Él quiera recibir en ese momento.

Abundante. Sobreabundante. La gracia no solo se recibe y se acumula, sino que diariamente se extrae de ella y se multiplica.

Esto es lo que hace la gratitud cristiana.



De modo que ¿por qué no vemos, en nuestro corazón y entre el pueblo de Dios, un mayor desarrollo de esta clase de fundada en la gracia? Entre otras razones, porque hay un poderoso rival que todo el tiempo se opone a la verdadera gratitud. Y no tenemos que buscar mucho para encontrar a ese adversario; que está al acecho en el corazón de cada ser humano.

CAPÍTULO TRES

Cuando no se dan las gracias

Todos somos, en cierto modo, como niños desagradecidos; comprendemos, pero vagamente, la verdad del insondable amor de Dios por nosotros.

ELISABETH ELLIOT¹

Era casi la medianoche del viernes 7 de septiembre de 1860, antes que el Lady Elgin se hundiera en las aguas del lago Michigan en su viaje nocturno de regreso de Chicago a Milwaukee. Alrededor de cuatrocientas personas componían la lista de pasajeros que viajaban abordo, las cuales en su mayor parte eran miembros del grupo de las milicias de la Unión y sus familias, que habían planificado este día de crucero a finales del verano para recaudar fondos para su unidad.

Las actividades de aquella noche habían terminado con la cena, un baile y un discurso del candidato presidencial demócrata, Stephen A. Douglas. Y aunque el viento y la lluvia chispeante auguraban un pronóstico nefasto, lo cual hizo que el capitán pensara en posponer el viaje hasta la mañana siguiente, la decisión finalmente fue de zarpar.

Había mucha alegría entre los pasajeros, que se prolongó hasta altas horas de la noche en los espaciosos salones del Lady Elgin que bullían de

música y baile. Fue entre las dos y las dos y media de la mañana, mientras la banda de música estaba aún tocando, que una terrible sacudida estremeció todo el barco, haciendo añicos las lámparas de aceite y dejando a los pasajeros con un pánico arrollador y tenebroso.

Augusta, una embarcación de cuarenta metros, cargada de madera, había golpeado precipitadamente y a toda vela la parte posterior izquierda de Lady Elgin.

Debió haber sido un golpe de refilón, y que Augusta, la embarcación más pequeña, obtuviera la peor parte del accidente. De hecho, la tripulación del buque a vapor indicó que Augusta siguiera adelante, seguros de que aquella embarcación tenía mayor necesidad de llegar cuanto antes a la costa. Pero a la media hora, la caldera y el motor habían perforado la base debilitada del buque a vapor, lo cual fracturó posteriormente el casco del mismo. El gran navío terminó por quebrarse con violencia y hacerse pedazos.

Lady Elgin se estaba hundiendo.

Durante seis horas, los sobrevivientes se mantuvieron a flote en botes salvavidas y sobre otros escombros del naufragio mientras los relámpagos fulguraban en el cielo e iluminaban el horror. El viento del norte y el furioso oleaje arrastraron a la mayor parte de ellos hacia un alto risco escarpado cerca de Evanston, Illinois. Residentes y granjeros locales, al despertarse con el espectáculo de hombres y mujeres que clamaban esparcidos por las aguas, corrieron a buscar ayuda para tratar de organizar un equipo de rescate.

Entre aquellos rescatistas estaba Edward Spencer, estudiante de un seminario cercano a la universidad de Northwestern, que había crecido junto al río Misisipi y sabía cómo desenvolverse en el agua. Con una larga cuerda atada a su cintura y nadando en las encrespadas aguas del oeste del lago Michigan, pudo llevar a una víctima tras otra a la costa, mientras luchaba fuertemente contra la feroz contracorriente que estaba acabando con las últimas fuerzas de muchos que, tan cerca de la orilla del risco, se atormentaban por no poder llegar a ponerse a salvo.

Mientras se abalanzaba contra la corriente y arrastraba a una persona tras otra con la fuerza de sus brazos, el filo cortante de los escombros flotantes

rozaba su cabeza y su cuerpo. De modo que cada vez que regresaba a la costa con otro sobreviviente, su rostro estaba más ensangrentado y sus músculos más doloridos.

Sin embargo, tomaba fuerza y aliento alrededor de una fogata, hasta divisar a otra persona que agitaba los brazos débilmente en las olas. Entonces se despojaba rápidamente de la manta que conservaba la temperatura de su cuerpo, y se arriesgaba nuevamente a entrar en las aguas profundas, con sus músculos tensos y acalambrados de nadar esforzadamente contra la corriente.

Finalmente, de las treinta víctimas que sobrevivieron junto a la orilla de Evanston aquel día, diecisiete debían su vida al esfuerzo heroico de Edward Spencer.

Pero aunque su heroísmo sería el comienzo de una nueva vida para muchos, fue el final de un sueño para el joven seminarista. Dado que nunca pudo recuperarse de las consecuencias físicas de aquel fatídico día, se vio obligado a abandonar sus estudios, su ocupación y sus sueños de llegar a ser pastor y erudito. Algunos lo recuerdan casi paralizado por el resto de su vida, a menudo confinado a una silla de ruedas.

Y aunque a veces se hace mención de su valentía en artículos periodísticos y otros tributos en general, cuando un periodista le pregunta qué recuerda más acerca de aquel rescate, él responde: "Solo que de las diecisiete personas que rescaté, ni una de ellas me dio las gracias".'

¿Es esto pedir demasiado?

LECCIONES DE UN LEPROSO

Tal vez la ilustración más gráfica de ingratitud sea el relato de la sanidad de los diez leprosos, que se encuentra en Lucas 17. Usted recordará que cuando Jesús entró a una aldea no identificada, situada entre Samaria y Galilea "le salieron al encuentro diez hombres leprosos, los cuales se pararon de lejos" (v. 12). Ellos "alzaron la voz, diciendo: Maestro, ten misericordia de nosotros!" (v.13).

Por lo tanto aquí, a la luz de lo que vimos en el último capítulo, tenemos

una ilustración viva tanto de la culpa como de la gracia, de la necesidad humana y de la misericordia de Dios.

Es probable que usted sepa que la lepra es simbólica del pecado en las Escrituras; no es que estos hombres hubieran cometido pecados más graves que cualquier otra persona, sino que esta enfermedad infecciosa de la piel hacía que las personas actuaran y sufrieran de una manera que ilustra la naturaleza y las consecuencias del pecado. Por ejemplo, puesto que eran ritualmente impuros se veían obligados a vivir fuera del campamento, separados de aquellos que podían pasearse libremente. Además, la evidencia destructiva de la lepra en sus extremidades y sus características faciales representaba la cicatriz interna, a menudo invisible, causada por el estrago del pecado en el corazón y el espíritu humano.

Por consiguiente, cuando Jesús dio inicio a la sanidad de los leprosos y los envió a los sacerdotes donde podía certificarse oficial y públicamente la reversión milagrosa de su condición, en los versículos que siguen a continuación, usted esperaría encontrar el tercer componente del trío de nuestro evangelio.

La culpa confrontada por la gracia debería originar una profunda gratitud.

Y sin embargo, igual que aquellos individuos que Edward Spencer puso a salvo, los leprosos que fueron sanados tampoco supieron manifestar gratitud. Probablemente (y comprensiblemente) algunos estaban apurados por llegar a su casa para contarle a su familia. Otros probablemente quedaron totalmente pasmados. Y otros tal vez volvieron después a buscar a Jesús, pero ya no pudieron encontrarlo.

Como puede ver, la ingratitud no siempre es una señal de indiferencia e insensibilidad. A veces está en cuarto o quinto lugar de una lista que nunca logramos llevar a cabo.

Pero para uno de los leprosos que fueron sanados, la gratitud fue la primera e inmediata respuesta a la gracia. Antes de salir corriendo a hacer todas las cosas que no había podido hacer durante sus años de marginación, este leproso regresó de su cita con el sacerdote para decirle gracias a Aquel que lo había rescatado.

A él no le importaba quién lo podía escuchar. No le importaba cuán polvoriento era el suelo a los pies de Jesús. No le importaba a dónde se habían ido los demás o que había quedado solo él, y que con su manifestación eufórica quedaba en ridículo ante los espectadores. Todo lo que él quería era agradecerle. Nada le importaba más. Antes que cualquier otra cosa: "¡Gracias,

Por lo tanto, cuando Jesús preguntó: "¿No son diez los que fueron limpiados? Y los nueve, ¿dónde están? ¿No hubo quien volviese y diese gloria a Dios sino este extranjero?" (vv. 17-18), el aire enrarecido por la vergüenza de la ingratitud pudo contrarrestarse solo por las claras y jubilosas palabras de agradecimiento de un hombre y la fragancia de un corazón agradecido que perfumó las calles de aquella aldea.

Las siguientes palabras de Jesús, dirigidas al agradecido samaritano, fueron incluso más preciosas que aquellas que originariamente habían producido la sanidad de aquellos marginados: "Levántate, vete; tu fe te ha salvado" (v.19). No solo le había sanado de su crónica condición física, sino que le había asegurado su salvación espiritual.

Los otros nueve regresaron a vivir una vida que pensaron que habían perdido para siempre. Reunirse con amigos, padres e hijos. Estoy segura de que nunca se olvidaron del día en el cual la larga pesadilla que ellos habían vivido fue transformada milagrosamente en un sueño hecho realidad.

Pero amenos que más tarde volvieran a Jesús -en un hecho no registrado en los relatos bíblicos- tendrían que disfrutar su nueva vida con esta advertencia de un vacío sin llenar: pudieron haber estado a punto de recuperarlo todo, pero se olvidaron de Jesús.

GRACIAS POR NADA

Ingratitud.

Hay algo particularmente desagradable y repugnante en este pecado cuando lo vemos en los demás; especialmente cuando es a nosotros a quienes no se nos reconoce nuestra generosidad o sacrificio. Jesús, por ejemplo, tenía todo el derecho de estar disgustado con aquellos que habían recibido todo lo

que siempre quisieron de Él, sin embargo ni siquiera se molestaron en decir

Y sin embargo ¿cuántas veces nos olvidamos de dar gracias en respuesta a un acto de bondad, un servicio o un favor recibido, sin ser conscientes de nuestra ingratitud? Gradual y sutilmente nos vamos insensibilizando mientras nuestro corazón se va cubriendo de capas de presunción y resentimiento, hasta que el agradecimiento desaparece completamente de nuestra vida y de nuestra boca.

¿Cuántas veces nos olvidamos de dar las gracias en respuesta a un acto de bondad, un servicio o un favor recibido?

No es difícil que suceda esto... aun en la más preciosa de las relaciones.

Hace muchos años, por ejemplo, comencé a presentar un reto motivador para las esposas.' Por medio de éste, las motivaba a confrontar la ingratitud y cultivar un espíritu de agradecimiento en su matrimonio con dos simples pasos:

1. Proponerse no decir nada negativo de su esposo, ni a él ni a nadie acerca de él, durante los treinta días siguientes.
2. Proponerse expresar al menos una cosa que admiren o valoren de su esposo, y decírselo tanto a él como a otra persona, durante los treinta días siguientes.

Es asombroso -y sorprendente- ver cuán difícil ha sido este simple ejercicio para algunas esposas.

Una oyente de nuestra emisión radial Revive Our Hearts [Aviva nuestro corazón] dijo: "Ayer hice el compromiso, pero ya lo eché a perder. Necesito una gran ayuda. Lo que me atrajo de mi esposo de cuarenta y dos años fue su serena fortaleza. Pero ahora su serenidad y despreocupación me vuelven loca". La difícil tarea de contener la crítica y expresar gratitud parece ser casi imposible para algunas mujeres.

Gracias a Dios, muchas mujeres han estado dispuestas a hacer el esfuerzo. A través de los años he sabido de cientos de mujeres que han aceptado este

reto. Muchas se han sorprendido al descubrir la magnitud de su ingratitud y espíritu crítico.

Una mujer escribió y dijo: "Cuando acepté este reto, pensé que solo de vez en cuando le hablaba mal a mi esposo o hablaba mal de él. Pero fue sorprendente descubrir cuántas veces tenía pensamientos que debía contener para que no salieran de mi boca. Me había acostumbrado a pensar muchas cosas malas acerca de él y después a decirlas bruscamente y sin reparos. Este reto ha transformado mi manera de comunicarme con mi esposo".

¡Un difícil pero gratificante paso de la queja a la gratitud!

Otra mujer escribió: "Hace cuarenta años que estoy casada con mi marido y, después de escuchar su mensaje de hoy, me doy cuenta de que poco a poco durante los últimos años he dejado de expresarle palabras de aprecio. Desde hoy, quiero volver a hacerlo. De hecho, en este momento él está afuera cortando el césped, y tan pronto como entre voy a felicitarlo por lo bonito que ha quedado el jardín. Es un día caluroso y él está trabajando muy duro para que quede bien".

Es realmente sorprendente cuán fácilmente la ingratitud puede desgastar nuestros hábitos y costumbres.

Pero en realidad, no sería una sorpresa en absoluto, porque la ingratitud es la raíz principal de muchos otros pecados. Y sino ponemos el hacha en la raíz, le dejamos a Satanás un lote amplio y vacante sobre el cual instalar su pequeño despacho de horrores en nuestro corazón.

¿Cree usted que podría estar exagerando un poco la situación? Bueno, si piensa en el primer capítulo de Romanos ¿qué se le viene a la mente? Puede que recuerde que los primeros párrafos de la carta de Pablo hablan acerca de la "ira de Dios" que se revela contra "toda impiedad e injusticia de los hombres" (v. 18). Pablo dice que están "llenos de toda injusticia, maldad, avaricia y malicia" (v. 29 BLA) y una multitud de otros pecados, incluso la perversión homosexual y su aceptación y aprobación en una cultura; así como cualquier cosa horrenda que se pueda imaginar.

Pero ¿cuál es el punto de partida de esta amplia variedad de actividades

perversas? ¿Qué es lo que origina en las personas (y civilizaciones) un camino descendente hacia pecados aún más graves? La respuesta se encuentra en el versículo 21: "Pues habiendo conocido a Dios, no le glorificaron como a Dios, ni le dieron gracias, sino que se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido". ¡Este asunto de la ingratitud, aparentemente insignificante e inofensivo, resulta ser la fuente principal de todas las otras maldades enumeradas en este capítulo!

Realmente es incalculable lo que puede crecer de la raíz de la ingratitud. El Dr. D. James Kennedy señaló con respecto a este pasaje que "una persona desagradecida está solo a un paso de saciar sus necesidades de

¿Se da cuenta de cuán grave es el pecado de la ingratitud? ¿Recuerda lo que hablamos en el capítulo uno acerca de cuán poco valor le dan algunos cristianos a la gratitud, cuántas veces la pasamos por alto mientras nos centramos en cualidades "más esenciales"? Lo cierto es que cuando nos lamentamos, murmuramos y nos quejamos -sin glorificar a Dios ni darle las gracias (Ro. 1:21)- nos deslizamos en un tobogán destructivo que puede llevarnos a profundidades a las que nunca habiéramos imaginado llegar.

En verdad, la ingratitud es el primer paso para alejarnos de Dios.

INSTIGADORES DE INGRATITUD

Puede que se pregunte si acaso estoy exagerando un poco. Pero le aseguro que éste no es un asunto insignificante. La ingratitud es una de las armas más letales de nuestro enemigo. Nuestros hogares y nuestras iglesias están sufriendo horrendamente sus efectos. De hecho, toda nuestra sociedad está sufriendo las consecuencias. Mucho de lo que está mal en nuestra vida -falta de sincronía, falta de alegría, falta de armonía- puede tener su raíz en la ingratitud. Por lo tanto, en todo momento debemos guardar nuestro corazón de caer en la ingratitud, y estar atentos a los indicios, sentimientos y actitudes que pueden provocarla, tales como:

- Expectativas irrealistas. Podemos esperar muchas cosas -de la vida, el trabajo, de otros en general- pero sea cual fuere la bendición que recibimos, nunca es lo que estábamos esperando. Puesto que necesitamos a Dios, pero no siempre buscamos a Dios, esperamos que otros tomen el lugar de Dios en

nuestra vida, y confiamos en que ellos guíen nuestras decisiones, nos amen continua e incondicionalmente y suplan nuestras necesidades emocionales, físicas, sociales e integrales. Y cuando nos decepcionan -lo cual ocurre inevitablemente- en vez de estar agradecidos por el inmutable amor de Dios y su fidelidad en suplir nuestras necesidades, esas expectativas no cumplidas terminan por convertirse en un resentimiento que envenena nuestro corazón y nuestras relaciones.

- Falta de memoria. Dios les advirtió a los israelitas que tuvieran cuidado después de entrar en la tierra prometida, que no se olvidaran de Aquel que los había rescatado de la brutal esclavitud bajo la dictadura egipcia y los había llevado a aquella buena tierra. "Acuérdate" es una palabra clave del libro de Deuteronomio:

"Acuérdate que fuiste siervo en tierra de Egipto, y que Jehová tu Dios te sacó de allá con mano fuerte y brazo extendido" (5:15).

"Acuérdate bien de lo que hizo Jehová tu Dios con Faraón y con todo Egipto" (7:18).

"Y te acordarás de todo el camino por donde te ha traído Jehová tu Dios estos cuarenta años en el desierto" (8:2).

"Y digas en tu corazón: Mi poder y la fuerza de mi mano me han traído esta riqueza. Sino acuérdate de Jehová tu Dios, porque él te da el poder para hacer las riquezas" (8:17-18).

Pero el pueblo de Israel no se acordó... por el contrario, se olvidó:

"De la Roca que te creó te olvidaste; te has olvidado de Dios tu creador" (Dt. 32:18).

"Sino que se olvidaron de sus obras, y de sus maravillas que les había mostrado" (Sal. 78:11).

"Olvidaron al Dios de su salvación, que había hecho grandezas en Egipto" (Sal. 106:21).

La falta de memoria y la ingratitud van de la mano. Ellos se olvidaron de agradecerle a Dios por su liberación, su fidelidad, su provisión, su protección y sus milagros en favor de ellos.

Nunca nos debemos olvidar de que Él "nos ha librado de la potestad de las tinieblas, y trasladado al reino de su amado Hijo" (Col. 1:13). Debemos recordar que Él ha suplido fielmente nuestras necesidades y nos ha sustentado con su gracia.

Olvidarse no solo es dar lugar a la ingratitud, sino (como Dios dijo a los antiguos hebreos en Deuteronomio 8:19) "perecer"; ver que algo de nosotros se va muriendo día a día cuando podríamos estar experimentando vida abundante.

- Presunción. Estaba hablando acerca de este libro con un amigo de unos ochenta años que ha sido fiel en los caminos del Señor y en el servicio a Él durante la mayor parte de su vida. En un mensaje que me envió por correo electrónico identificó uno de los asuntos básicos más asociados con la ingratitud:

Cuanto más alto es nuestro nivel de vida, más descontentos estamos.

En mi propia vida veo que tengo una predisposición innata, bien escondida, que es una actitud continua de "presunción". Reconozco que éste, más que cualquier otro, es mi mayor problema.

Cuando no valoramos realmente las bendiciones elementales, como si fuéramos acreedores de éstas o, por el contrario, cuando comenzamos a pensar que nuestra casa, nuestro automóvil, nuestro guardarropa o nuestra situación general en la vida es menos de lo que nos merecemos, la ingratitud encuentra todo el oxígeno que necesita para proliferar.

Uno de los efectos secundarios infundados de todo el esfuerzo y energía que nuestra sociedad ha empleado en desarrollar nuestra autoestima individual y colectiva, es que nuestra cultura está plagada de un altísimo nivel de sentirse merecedora. Cuanto más prósperos somos, más alto es nuestro nivel de vida, y al parecer más exigentes somos y más descontentos estamos. Tenga cuidado al determinar el nivel de lo imprescindible o prescindible en

su vida, pues la altura de ese nivel afecta a casi todo.

- Comparación. Esto es más que llevar la cuenta de lo que tienen los demás y perturbarse por no tener lo mismo que ellos. Es totalmente peligroso y engañoso que nos enfoquemos en los sacrificios que estamos haciendo, el esfuerzo que estamos poniendo en el trabajo, las horas extras que estamos trabajando, cuando comparamos nuestro nivel de trabajo y compromiso con lo que otros están invirtiendo. Cada vez que nos centramos en nosotros mismos -aunque sea en las cosas buenas que estamos haciendo- dejamos de ser agradecidos por lo que otros están aportando. Dejamos de valorar a nuestro cónyuge, nuestros hijos, amigos y compañeros de trabajo cuando constantemente los vemos a través de nuestra propia sombra.

- Dejar de ver la gracia de Dios. Somos deudores. Somos los que debemos. Las misericordias de Dios que "nuevas son cada mañana" (Lm. 3:23) no son bendiciones que merecemos, sino la gracia que proviene de la tierna mano de Dios para criaturas caídas, a quienes ha redimido por su buena voluntad. Ignorar tan inmerecido favor o considerarlo una obligación de Dios para con nosotros es dejar de ver que su gracia y gloria nos sustentan en medio de las batallas de la vida y hacen que el gozo fluya en y de nuestro corazón.

La ingratitud nos roba todo: buenas relaciones, humildad, contentamiento, deleite y el dulce andar con Cristo que es lo único que nos da acceso a la vida abundante.

Por tanto, en esta segunda carta a Timoteo, Pablo tuvo una buena razón al mencionar a los ingratos (ingratitud) justo en medio de una lista de compañeros tan malignos como los impíos, implacables, crueles y traidores (2 Ti. 3:1-5). No está incluida en esta lista por equivocación, pues la ingratitud es un pecado tan aborrecible como estas otras características malignas.

De hecho, la influencia que la ingratitud ejerce es tan poderosa que, cuando la tornamos en gratitud, es probable que eliminemos una multitud de otros pecados de nuestra vida. Nótese la instrucción que Pablo les dio a los creyentes de Éfeso: "ni palabras deshonestas, ni necedades, ni truhanerías, que no convienen, sino antes bien acciones de gracias" (Ef. 5:4).

Cuando regresa la gratitud, trae con ella las bendiciones y la hermosura relativas a la santidad.

Y ésta es una expectativa con la que podemos vivir.

CÓMO SE ACABA CON LA INGRATITUD

Cuando Paul David Tripp escribió *Journal of Biblical Counseling* [El diario de la consejería bíblica], registró una escena que había presenciado más de una vez en varios de sus viajes a la India. Pero esta vez, por alguna razón que solo el Espíritu Santo conoce, el Señor lo confrontó con la gravedad de todo esto de una manera que nunca antes había experimentado.

Al pasar por Nueva Delhi, uno de los suburbios más horribles del mundo, se quedó perplejo ante la imagen de un niño de tres años que estaba apoyado contra el catre de su madre enferma, tal vez moribunda. Los ojos del niño estaban hundidos, su estómago dilatado, su rostro infectado por las moscas; era la mismísima imagen de una pobreza inmensa, desvalida, nociva.

Las lágrimas que corrían por las mejillas de Paul al observar esta tragedia eran realmente la evidencia sincera de su compasión. Él anhelaba poder recoger a este niño y a su madre para alejarlos de aquella horrenda magnitud de dolor y necesidad sin fin.

Pero era más que una mera compasión lo que sentía. Era la percepción de que ni él ni aquel pequeño niño habían escogido las circunstancias en las que estaban viviendo. Las bendiciones de haberse criado en la abundancia, con padres piadosos, educado en escuelas de renombre y dedicado al Señor desde niño comenzaron a inundarle como olas, incluso mientras hacía todo lo posible para reconfortar y consolar al par de necesitados que tenía frente a él.

"No habría ninguna diferencia entre aquel pequeño niño y yo, si no fuera por el Señor", escribió. "Cuando estaba allí en aquel suburbio, sentí todas las quejas que había proferido como si fueran un peso sobre mis hombros. Entonces, sentí una gratitud tan profunda como creo que nunca he sentido en mi vida".⁵

No mucho después de regresar de su viaje, Paul se encontró con el líder de

una iglesia de la India que había venido a los Estados Unidos a estudiar. En medio de su conversación, él le preguntó a este hombre qué pensaba de los estadounidenses, a lo cual su invitado respondió -en un estilo asiático cortés-:

-¿Quiere que sea sincero?

-Sí, escucho, -le respondió Paul.

Pero quién podría realmente querer escuchar esto:

no tienen idea de cuánto tienen -dijo el hombre- y sin embargo siempre se quejan.

¿Todos deberíamos estar de acuerdo, verdad? En diferentes niveles y con justa razón se puede acusar a los estadounidenses de una total ingratitud. Pero ¿puede acusarse a la iglesia y a los cristianos de los Estados Unidos de lo mismo?

¿Puede acusársele a usted? ¿Se me puede acusar a mí?

Este sería un momento oportuno para hablar con el Señor acerca de esto. Si estas palabras expresan lo que hay en su corazón, únase a mí en esta oración:

Oh, Señor, perdóname por olvidarme a menudo de tu bondad, por actuar como si mereciera algo más (o diferente) de lo que he recibido, por pecar al compararme con los demás y comparar las bendiciones que yo he recibido con las de los demás, por no tener en cuenta muchas de las expresiones de tu gracia y por permitir que raíces de orgullo e ingratitud crezcan en mi corazón.

Perdóname porque muchas veces y de muchas maneras medito negativamente en tu carácter y bondad, al verbalizar mi descontento y murmurar con los demás.

Concédeme un espíritu de verdadero arrepentimiento y un corazón que siempre abunde y sobreabunde en gratitud hacia ti y hacia los demás.

Sé que a Él le va a complacer escucharnos hacer esta oración.



Por nosotros mismos, no tenemos la tendencia natural a ser agradecidos. ¿Qué puede motivarnos a tomar la cruz, ser agradecidos y permitir que el Espíritu Santo coloque una nueva predisposición innata en nuestro corazón? Gracias a Dios, en las Escrituras encontramos toda la motivación que necesitamos.

CAPÍTULO CUATRO

¿Por qué deberíamos ser agradecidos?

La gratitud nos da la libertad de vivir contentos por el presente, en vez de estar ansiosos por el futuro o lamentarnos por el pasado.

ELLEN VAUGHN¹

Matthew Henry, el predicador puritano del siglo XVIII, cuyo comentario bíblico se encuentra entre los más populares de todos los tiempos, fue asaltado por unos bandidos mientras vivía en Londres.

Tal vez usted lo haya experimentado en carne y hueso; ya sea que le hayan robado su automóvil o que al llegar a su casa haya descubierto que le entraron ladrones. Estas son algunas de las cosas más perturbadoras que le pueden suceder a una persona. Estoy segura de que también lo fue para un hombre de letras sereno y juicioso como Matthew Henry.

Y sin embargo, después de reflexionar en ello (como escribió en su diario), no pudo dejar de pensar en algo que agradecer como resultado de su infortunio:

Que sea agradecido, primero, porque es la primera vez que me roban; segundo, porque solo me quitaron la billetera, no me quitaron la vida; tercero, porque aunque se llevaron todo lo que tenía, no era mucho; y cuarto, porque yo fui la víctima del robo y no quien lo perpetró.'

¡Qué buena perspectiva! Como alguien ha dicho: "si no puedes ser agradecido por lo que te ha sucedido, sé agradecido por aquello de lo que te

has librado".

Es sencillamente cierto que la persona que ha decidido hacer de la gratitud su actitud y estilo de vida puede ver todo a través de los ojos de la gratitud. Todo el mundo se ve diferente cuando somos agradecidos. Y la persona cuya gratitud es una gratitud cristiana -que no va dirigida a los buenos genes o a los mejores momentos de la vida, sino a Dios mismo- descubre que está profundizando su relación con Dios en muchos niveles.

Hasta ahora hemos establecido el hecho de que la gratitud es la respuesta justa y adecuada a la gracia redentora y sustentadora de Dios. También hemos visto su antítesis -la ingratitud-, como también cuán engañosamente peligroso puede ser el espíritu de ingratitud en nuestra vida y nuestras relaciones.

Pero en las luchas continuas de la vida diaria -allí donde los sentimientos de insatisfacción y presunción pueden hablar más alto que nuestras mejores intenciones- ¿por qué deberíamos escoger la gratitud por encima de la ingratitud?

Para empezar, aquí hay ocho buenas razones. El solo hecho de personalizar e internalizar esto debería ser suficiente para superar todo lo que nos tiene aquejarnos cuando deberíamos estar alabando.

1. LA GRATITUD ES UNA CUESTIÓN DE OBEDIENCIA

Oh, cómo desearía que fuera suficiente que usted y yo hiciéramos algo solo porque Dios nos lo ha dicho; no porque nos hará los dientes más blancos, o nos dará un mejor aliento, o nos ayudará a librarnos de las deudas o mejorará nuestras relaciones disfuncionales. No. Simplemente porque Él lo ha dicho.

Cómo ser agradecido, por ejemplo.

El salmista escribió: "Ofrece a Dios sacrificio de acción de gracias, y cumple tus votos al Altísimo" (Sal. 50:14 BLA). "Dad gracias al SEÑOR, invocad su nombre; dad a conocer sus obras entre los pueblos" (105:1 BLA). Los Salmos están repletos de exhortaciones a "[dar] gracias al SEÑOR por su misericordia y por sus maravillas para con los hijos de los hombres" (107:8

BLA). Tener una "actitud de agradecimiento" es una instrucción y expectativa clara de Dios.

Este tema está implícito en todo el libro de Colosenses. En solo algunas páginas, el apóstol exhorta a los creyentes acerca de "[dar gracias]" a Dios siempre (1:3), "[abundar] en acciones de gracias" (2:7), a "[perseverar] en la oración, velando en ella con acción de gracias" (4:2). Después, como si resumiera toda la idea, Pablo la sella con una oración integral que lo incluye todo: "Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él" (3:17).

Si se sienta a la mesa a cenar, sea agradecido.

Si se levanta de la cama, sea agradecido.

Si se está recuperando de dos semanas de resfriado y tos, si está pagando sus cuentas, si está limpiando una empresa durante las horas de la noche, si está conduciendo su automóvil hasta el trabajo, si está cambiando una bombilla, si está alabando en un culto de la iglesia, si está visitando a un amigo en el hospital, si está recogiendo a los niños de la escuela o de los entrenamientos...

Sea agradecido. Dios lo ha mandado, para nuestro bien y para su gloria.

2. LA GRATITUD NOS ACERCA

El mandato de Dios de ser agradecidos no es la exigencia amenazante de un tirano. Antes bien, es una invitación para toda la vida: la oportunidad de acercarnos a Él en cualquier momento del día.

¿Anhela usted tener una mayor percepción de la cercanía de Dios? Cuando las presiones se intensifican, cuando las inquietudes nocturnas aumentan, cuando los días pasan sencillamente uno tras otro, o cuando la vida simplemente parece monótona y rutinaria, ¿anhela tener la seguridad de la presencia de Dios?

Las Escrituras dicen que Dios habita entre las alabanzas de su pueblo (véase Sal. 22:3). Dios habita en lugares de alabanza. Si queremos estar

donde Él está, tenemos que ir al lugar donde Él habita.

Este es un tema recurrente en los Salmos: "Entrad por sus puertas con acción de gracias, por sus atrios con alabanza" (Sal. 100:4). "Vengamos ante su presencia con acción de gracias" (Sal. 95:2 BLA). ¡La acción de gracias nos lleva hasta la misma presencia de Dios!

En el Antiguo Testamento el tabernáculo era el lugar que Dios había apartado para encontrarse con su pueblo. Frente a la entrada del Lugar Santísimo -la sede sagrada de la presencia manifiesta de Dios- estaba el altar del incienso, donde cada mañana y cada noche el sacerdote ofrecía incienso, lo cual representaba las oraciones y acciones de gracias del pueblo de Dios que buscaba acercarse a Él.

Estos ritos sagrados eran tipos y símbolos de una relación que nosotros, como creyentes del Nuevo Testamento, podemos disfrutar con Dios en cualquier momento y en cualquier lugar. Mediante su sacrificio en la cruz, Cristo nos ha concedido el acceso al Padre que habita en nosotros por su Espíritu.

Fíjese qué sucede cuando usted le abre de una manera nueva su corazón al Señor, y va más allá de lo normal, de las frases de alabanza y adoración enlatadas, casi obligatorias, a una alabanza verdadera que "con acción de gracias [lo exalta] " (Sal. 69:30).

Sí, fíjese si expresarle gratitud al Señor no lo "exalta" a sus ojos, y no incrementa su profunda percepción de Aquel que conoce su nombre y cuántos cabellos hay en su cabeza, y que le manifiesta su amor con una bendición tras otra. Fíjese si la práctica de la gratitud intencional no lo acerca aun más a Él; no solo donde su fe pueda creerlo, sino también donde su corazón pueda sentirlo. La acción de gracias nos lleva a la morada de Dios. Prepara el camino para llegar a su presencia.

La acción de gracias nos lleva a la morada de Dios.

3. LA GRATITUD ES UN CAMINO SEGURO HACIA LA PAZ

Conozco a muchas mujeres que padecen de una falta notable de paz. A

veces yo soy una de éstas. No estoy hablando de una paz equivalente a tener un día sin programas en la agenda, en el cual nos podemos sentar cómodamente en un sofá con una taza de té y un buen libro. No es que esto no parezca acogedor, sino que, para ser sinceros, esto es algo que raras veces nos ocurre a la mayoría de nosotros. La paz de la que estoy hablando no requiere de una cabaña en la montaña o un fin de semana de vacaciones. Puede suceder en cualquier lugar, aun en los momentos más ajetreados y los lugares más concurridos de nuestra vida.

Pero solo porque la gratitud sabe dónde hallarla.

Si estuviéramos sentados uno frente al otro, usted podría decirme qué le está robando la paz en este momento sin tener que pensarlo mucho. Puede que esté atribulado por una pérdida que no logra olvidar. Puede que en las noches lllore hasta que el sueño lo vence por una situación con un hijo o una hija que escapa a su control, por un fracaso matrimonial, por un niño que debe someterse a exámenes médicos de diagnóstico o, tal vez, por una rebelión contra Dios y contra sus decisiones como padre o madre. Tal vez usted mismo esté experimentando algunos problemas de salud, o sus ingresos económicos simplemente no alcanzan a cubrir sus gastos mensuales, o su iglesia está atravesando momentos de incertidumbre debido a un asunto polémico.

Sabemos que podemos y deberíamos orar por estos asuntos. Pero orar no es todo lo que podemos y deberíamos hacer. El apóstol Pablo escribió: "Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús" (Fil. 4:6-7).

Para decirlo de una forma más simple: En cada situación... oración + acción de gracias

Cuando la oración se asocia a la gratitud, cuando abrimos nuestros ojos lo suficiente como para ver las misericordias de Dios incluso en medio de nuestro dolor, y cuando ejercemos fe le damos gracias a Dios aun cuando no podemos ver sus misericordias, Él nos cubre con su indescriptible paz. Es una promesa.

Oh, podemos intentarlo de la otra manera. Sin acción de gracias. La escritora y maestra de la Biblia, Beth Moore, describe la manera en la que la mayoría de personas vive, para lo cual realiza una antítesis total del conocido pasaje de Filipenses 4:6-7:

Estén afanosos por todo, preocupándose constantemente y sintiendo que Dios les quiere fastidiar. Tengan pensamientos de "¿Y así me dan las gracias?", y quédense por todo a todos, sin presentar sus peticiones a Dios. Y el ácido del estómago que sobrepasa todos los productos lácteos, les causará una úlcera, las cuentas médicas les provocarán un ataque al corazón, y acabarán ustedes perdiendo la razón.'

La oración es vital; pero para que realmente experimentemos su paz, debemos ir a Él con gratitud. Una gratitud fervorosa. Una gratitud costosa. La clase de gratitud que confía que Él está obrando para

nuestro propio bien aun en medio de circunstancias desagradables... la clase de gratitud que guarda nuestra mente y nuestro corazón atribulados con su inexplicable paz.

¿Está usted enfrentando una o varias situaciones caóticas preocupantes? ¿Está su alma desanimada por la lucha, el estrés y la tensión? Hay paz -la paz de Dios- esperando por usted tras las puertas de una gratitud premeditada. Pero la única forma de encontrarla es ir allí y comprobarlo por usted mismo. La paz de Dios es una de las muchas bendiciones que aguardan al otro lado de la gratitud.

4. LA GRATITUD ES LN INDICADOR DEL CORAZÓN

Cuando usted invita a cenar a algunos amigos, es un indicador fehaciente de que disfruta de su compañía y se siente cómodo con ellos. Cuando usted opta por ir a la iglesia en vez de dormir un poco más de lo normal los domingos, sugiere que valora la adoración y la comunión cristiana más que las tertulias políticas, los desayunos sin prisa o los crucigramas del New York Times.

Y cuando usted se da cuenta de que está siendo agradecido a Dios por la forma evidente, o incluso las maneras sutiles (o difíciles de entender), de

bendecir su vida, es un indicador de que su corazón se siente atraído hacia el corazón de Dios, y de que usted cree que Él es bueno, fiel y que puede confiar en Él.

Si usted comienza a sentir que durante el transcurso del día brota de su vida una gratitud santa, no será porque se está esforzando por cumplir con una resolución de Año Nuevo. No por mucho tiempo. Las únicas personas que pueden mantener un flujo constante de acción de gracias entre ellas y Dios son aquellas que saben quiénes serían, qué sería de ellas y dónde estarían si Él no hubiera intervenido y las hubiera salvado de sí mismas.

"Ciertamente los justos alabarán tu nombre", escribió el salmista (Sal. 140:13). Dar gracias es un indicador de la verdadera condición de nuestro corazón. Aquellos que han sido hecho justos por la gracia de Dios serán individuos agradecidos.

Hace varios años, tuve el privilegio de entrevistar a Joni Eareckson Tada, mi querida amiga que ha vivido tetrapléjica toda su vida adulta, como resultado de un accidente al zambullirse en el agua a los diecisiete años de edad. Por más de cuarenta años, Joni ha inspirado a infinidad de otras personas -incluso a mí- con su optimista capacidad de recuperación a pesar de sus extremas limitaciones físicas y numerosas otras razones legítimas para lamentarse y quejarse.

Lo que Joni no sabía el día que la entrevisté, fue que mi corazón estaba atribulado por algunos asuntos ministeriales que me preocupaban en ese momento. A decir verdad, hacía meses que no experimentaba ni manifestaba un gozo incontenible. Mientras hablábamos, quedé cautivada por el espíritu y gozo indómitos de esta mujer, que tiene una miríada de retos y problemas que hacen que los míos parezcan minúsculos. Amanera de consejo para mi propia vida y para los oyentes de nuestra emisión radial, le pregunté a Joni:

-¿Cómo haces para mantener un espíritu gozoso con todos los retos que debes enfrentar a diario?

-Sabes, Nancy, creo que sencillamente me he disciplinado tanto durante todos estos años a dar gracias en todo, que se ha convertido en un acto reflejo -dijo ella después de una leve pausa.

De toda la comprensión interior que Joni manifestó aquel día, su sencilla respuesta llegó hasta lo más profundo de mi corazón. Me di cuenta de que hacía años que mis actos reflejos ante las circunstancias difíciles, casi siempre, habían sido de "quejarme" en vez de dar gracias desde un principio. La reacción de preocuparme, de sucumbir ante el desaliento y de expresar pensamientos negativos ante las presiones y los problemas, habían llegado a ser un patrón innato en mí. Aquel día, el Señor me mostró mi necesidad de desarrollar un nuevo patrón de respuesta, uno de "dar gracias en todo". No puedo decir que lo haya logrado por completo, pero a eso me dirijo.

El corazón agradecido que desborda de gozo no se logra en un momento; es el fruto de decisiones. miles (le

El corazón agradecido que desborda de gozo no se logra en un momento; es el fruto de miles de decisiones. Es un patrón y hábito santo que con el tiempo se convierte en un nuevo músculo de nuestra nueva composición espiritual. Además, igual que cualquiera de las otras características santificadas, la gratitud no produce mayor amor ni mayor aceptación por parte de Dios, sino que llega a ser un indicador fehaciente de cómo está nuestro corazón con Él. Procure tener un corazón agradecido, evalúese, y sabrá si está creciendo -o menguando- en la gracia.

5. LA GRATITUD ES VOLUNTAD DE DIOS

Sé que muchas personas quieren saber cómo conocer la voluntad de Dios para su vida, especialmente en lo que respecta a las decisiones más importantes y trascendentales de la vida. En ocasiones, todos nos encontramos en la necesidad de buscar la dirección de Dios sobre asuntos tan grandes y potencialmente confusos como las decisiones a tomar en cuanto a la universidad, la profesión y el matrimonio.

Pero es interesante observar que cuando recurrimos a las Escrituras en busca de la voluntad de Dios, no encontramos muchas cosas que tengan que ver con lo que debemos hacer, a dónde debemos ir o a qué personas debemos conocer. Esto se debe a que la voluntad de Dios no tiene que ver tanto con un lugar, un trabajo, o una pareja específica, sino más bien con el corazón y un estilo de vida. Lo que usted encontrará en la Palabra, sin embargo, son claras manifestaciones de la voluntad de Dios; no solo para usted, no solo para mí,

sino para todos nosotros.

Y una de ellas es la gratitud. "Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús" (1 Ts. 5:18).

Indudablemente los detalles no son menos importantes para Dios. Determinar a qué iglesia asistir, qué casa alquilar, para qué puesto de trabajo presentarse y, tal vez, incluso en qué hotel hospedarse en las vacaciones, son decisiones para las cuales Él nos da sabiduría, cuando buscamos de Él y caminamos de acuerdo a los principios de su Palabra.

Pero con el tiempo usted se dará cuenta de que las decisiones solo cambian por año y color. Una decisión que hoy puede ser enorme se achica a posteriori, y es reemplazada por otro grupo más de opiniones que se ajustan a cualquier etapa de la vida que nos encontremos. Es allí cuando descubrimos que la voluntad de Dios es mucho más grande y amplia que los detalles en letras pequeñas y las medidas exactas. En cambio, está caracterizada por un puñado de constantes simples que les restan importancia a nuestras preguntas específicas y a nuestras súplicas por dirección.

En otras palabras, puede que esté más cerca de escuchar el corazón de Dios acerca de ciertos asuntos apremiantes, si simplemente hace lo que usted ya sabe que es la voluntad de Dios, en vez de hacer una lista de los pros y los contras o de angustiarse por tener que decidir entre varias opciones.

"[Dar] gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús". Cuando está enfrentando circunstancias desconcertantes, cuando no sabe qué hacer o qué camino tomar, sea agradecido, y se encontrará justo en el centro de la voluntad de Dios.

6. LA GRATITUD ES UNA EVIDENCIA DE ESTAR LLENO DEL ESPÍRITU

"¿Qué significa estar lleno del Espíritu Santo?". "¿Cómo podemos saber que estamos llenos del Espíritu?". Estas preguntas han generado una avalancha de libros, programas radiales y diálogo entre predicadores, teólogos y escritores cristianos. Las respuestas varían, dependiendo del sistema teológico que se manifieste. Algunos enfatizan ciertas evidencias

"espectaculares" como resultado de estar lleno del Espíritu. Otros creen que algunas de estas evidencias cesaron con el cierre del canon bíblico.

Sin embargo, en un punto podemos estar todos de acuerdo: que los creyentes -tanto individual como colectivamente- deben estar llenos del Espíritu de Dios. Y el pasaje de las Escrituras que nos manda explícitamente a "[ser] llenos del Espíritu" (Ef. 5:18), nos describe "cómo es" un creyente o cuerpo de creyentes; nos muestra las evidencias visibles de esta realidad invisible. Vemos que la vida llena del Espíritu tiene ramificaciones prácticas para cada ámbito en el cual vivimos y funcionamos. Algunas de las evidencias que acompañan, confirman y resultan de estar llenos del Espíritu son:

- Edificación mutua con palabras, himnos y cánticos espirituales (5:19)
- Alabanza a Dios en nuestro corazón (5:19)
- Humildad y sometimiento mutuo (5:21)
- Estructuras familiares y relaciones santas (5:22-6:4)
 - Actitudes y comportamientos adecuados en el ámbito laboral (6:5-9)
- Victoria en la guerra espiritual (6:10-18)

La única evidencia que pasé por alto en la lista anterior no es menos importante que todas éstas. Se encuentra en Efesios 5:20: "[dar] siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo". ¡Estar agradecido es la evidencia principal de estar lleno del Espíritu!

No podríamos pensar, ni siquiera por un momento, que un hombre que abusa de su mujer es un cristiano lleno del Espíritu. Ni tampoco creeríamos a una mujer que afirma estar llena del Espíritu, si está estafando a su jefe.

¡Entonces tampoco podemos seguir creyendo que una persona que, por lo general, reniega, murmura y se preocupa por sus presiones y problemas en vez de "dar gracias en todo", está llena del Espíritu!

El hecho es que no podemos lamentarnos y quejarnos y estar llenos del

Espíritu al mismo tiempo. Cuando en nuestro corazón reside un espíritu agradecido que se expresa en nuestros labios, es una evidencia de que el Espíritu Santo vive en nuestra vida, de que nos hemos rendido a su control, y de que Él está produciendo el fruto de su gracia en y a través de nuestra vida.

7. LA GRATITUD REFLEJA EL CORAZÓN DE JESÚS

Una de las cualidades del Señor Jesús, que usted puede pasar por alto si no está atento, es su espíritu de gratitud, notable en varias ocasiones:

- Al regreso de los setenta discípulos. Jesús había enviado a estos seguidores a varias ciudades y aldeas de los alrededores de la región, y les había dado instrucciones precisas de que proclamaran el reino de Dios en cualquier lugar que fueran. Cuando regresaron para informar lo que había ocurrido en su ministerio, estaban tan emocionados que apenas podían proferir palabra. Ver el gozo del servicio cristiano reflejado en sus rostros y engalanado por la emoción de sus palabras hizo que Jesús se asombrara y se maravillara por la manera en la que el Padre obra a través de su pueblo: "Yo te alabo, oh Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque escondiste estas cosas de los sabios y entendidos, y las has revelado a los niños. Sí, Padre, porque así te agradó" (Le. 10:21). Ver a Jesús tan asombrado por la obra de la Trinidad, de la cual Él (por supuesto) es parte, es suficiente para querer contemplar la obra de Dios desde mi modesto punto de observación y asombrarme mucho más. Y ser más agradecida.

- En la tumba de Lázaro. Aun antes de pronunciar la declaración oficial de "Lázaro sal fuera", Jesús se dirigió al Padre -en una prerespuesta- y le dijo: "Padre, gracias te doy por haberme oído" (Jn. 11:41). No es difícil darle gracias a Dios después que Él responde nuestras oraciones y hemos visto el resultado deseado. Pero la prueba de la fe y la entrega a la voluntad de Dios es la capacidad de darle gracias antes de saber cómo va a responder.

- A la hora de comer. Si usted se parece a mí en su manera de bendecir los alimentos antes de comer, muchas veces hará apenas una pausa irreflexiva antes de devorar lo que tiene delante. Éste no fue el caso de Jesús. Solo puedo imaginarme que al "[levantar] sus ojos al cielo" para bendecir los panes y distribuirlos entre los cinco mil, mostró una profunda e íntima alabanza y acción de gracias. (En el relato de Marcos 8 de la alimentación de los cuatro

mil, el escritor dice que Jesús oró antes de repartir el pan y otravez antes de repartir los peces; ¡hizo una oración antes de repartir cada alimento!).

- Al enfrentar el calvario. En mi mente, el ejemplo más notable que tenemos de Jesús dando gracias tuvo lugar en la última cena. A horas de ser traicionado, arrestado y juzgado, que en poco tiempo desencadenaría en su crucifixión, Jesús conmemoró la fiesta de la Pascua con sus discípulos. La ceremonia judía implicaba no solo una, sino varias copas del "fruto de la vida". Cuando usted combina y unifica los relatos de los Evangelios, aparece que Jesús se detuvo al menos tres veces durante la ceremonia de la Pascua para dar gracias:

- Durante la cena, antes de tomarla copa (Le. 22:17)
- Antes de repartir el pan (Le. 22:19) y
- Después de la cena, antes de tomarla otra copa (Mt. 26:27)

Al destacar la importancia de lo que algunos podrían considerar un detalle intrascendente, los tres Evangelios sinópticos, así como el apóstol Pablo, comentan el hecho de que Jesús dio gracias antes de tomar los elementos (Mt. 26:27; Mr. 14:23; Le. 22:17-19; 1 Co. 11:24). Él entendía que estos emblemas representaban su cuerpo, que pronto sería herido, y su sangre, que pronto sería derramada de una manera horrible para la salvación de los pecadores.

En una noche cuando, desde una perspectiva humana, Él tenía razones de sobra para pensar en sí mismo y entregarse a la autocompasión, al resentimiento o la murmuración, le dio gracias a su Padre celestial, con palabras que fluyeron de un corazón agradecido.

Él se entregó a sí mismo al Padre y al mundo, no bajo coacción, sino con ygratitud.

Aquello no fue algo insignificante. No fue simplemente una oración obligatoria hecha antes de comer. Toda la cena representaba el enorme sacrificio que Jesús estaba por hacer. Al dar gracias por la copa y por el pan y después al repartirles los elementos simbólicos a sus discípulos, en realidad,

Jesús estaba diciendo: "Sí, Padre, estoy dispuesto a rendirme a tu llamado para mi vida, cualquiera que sea el costo". Él se entregó a sí mismo al Padre y al mundo, no bajo coacción, sino con fervor y... con gratitud, agradecido por el privilegio de obedecer a su Padre y de cumplir la misión que le había encomendado en la tierra.

Mi propio corazón se siente convicto de pecado al escribir estas líneas y pensar cuántas veces mi servicio al Señor y a los demás se ve oscurecido por las sombras de la reserva (moderación, "hasta aquí llego y no más") y el resentimiento por el precio a pagar. Oh Padre, perdóname por mis sacrificios y mi servicio desagradecidos. Que el espíritu de agradecimiento de Cristo llene e inunde mi corazón al cumplir tu llamado en mi vida.

8. LA GRATITUD NOS PREPARA PARA EL CIELO

Esto es lo que estaremos haciendo por la eternidad. Oh, estoy segura de que esto no es todo lo que estaremos haciendo por siempre, y sin embargo estoy segura de que cada acción, pensamiento, palabra o labor a lo largo de toda nuestra vida infinita con el Señor será una expresión de gratitud (literalmente) perpetua.

Sabemos que los cuatro seres vivientes en los cielos "no cesaban día y noche de decir: Santo, santo, santo es el Señor Dios Todopoderoso, el que era, el que es, y el que ha de venir" (Ap. 4:8). Los veinticuatro ancianos se postraron sobre sus rostros y le dijeron: "Te damos gracias, Señor Dios Todopoderoso, el que eres y que eras y que has de venir, porque has tomado tu gran poder, y has reinado" (11:17). Incluso ahora, en este preciso instante, la gratitud es el himno incesante en el cielo.

Y cada vez que hablamos y manifestamos nuestro agradecimiento aquí en esta base de operaciones tan temporal, unimos nuestras voces a las del gran coro de gratitud que mana delante del trono de Dios, y nos preparamos para lo que vamos a estar haciendo por toda la eternidad, donde le glorificaremos y le agradeceremos por todo lo que Él es y todo lo que Él ha hecho.

Por lo tanto, piense en este día hoy como un "ensayo general". Y simplemente hágalo del modo que lo hará "en vivo" en la función real.



Ocho muchas más-para ser personas agradecidas. Algunos optan por la gratitud, pero la mayoría no. De cualquier modo, las implicaciones de esta decisión tienen mayor repercusión de la que nos podemos imaginar.

CAPÍTULO CINCO

De la queja a la alabanza

*Hay algo que es indiscutible: la manera crónica de ver
con ansiedad lo que no tenemos, o con gratitud lo que tenemos,
muestra dos tipos de carácter.*

LUCY C. SMITH¹

En nuestro intento por comprendernos mejor a nosotros mismos así como a los demás, normalmente agrupamos a las personas en una de dos categorías o descripciones mutuamente excluyentes, en las que una persona es de una manera o de otra.

Los desinteresados y los interesados.

Los que aman y los que pelean.

Los del tipo A y los del tipo B.

Los desorganizados y los organizados.

Algunas de estas características parecen ser innatas; otras son más el resultado de las decisiones que tomamos en la vida. Pero dependiendo del lado en el cual nos encontremos o nos coloquemos, el resultado será un

conjunto de perspectivas y acciones totalmente diferentes a las del otro grupo.

Los tipos de individuos. Los optimistas y los pesimistas. Los madrugadores y los traspasadores. Los fanáticos de los Yanquis y los fanáticos de los Medias Rojas.

Los agradecidos y los desagradecidos. Aquellos que se quejan y aquellos que adoran.

Difícilmente se pueda ser de ambas maneras. Tal vez a veces, o en etapas. Pero a lo largo de toda su vida, una o la otra dominará su modo de ver y responder a casi todas las cosas. Usted decidirá ser agradecido o desagradecido, reconocer una bendición o pasarla por alto, reconocer un acto de bondad o ignorarlo negligentemente.

Usted decide.

La escritora de himnos de antaño, Fanny Crosby, tuvo que tomar esta decisión. Estoy segura de que cuando supo que su invidencia era el resultado del absurdo error de un médico, se vio obligada a hacer frente a las preguntas de "¿qué hubiera sido si?". Las compresas calientes que su médico había empleado para curar la infección de sus ojos a las seis semanas de vida solo sirvieron para dañarle el tejido ocular. Aquel tratamiento la había dejado definitivamente ciega.

Pocas personas saben cómo es no ver; no poder describir el color amarillo, o distinguir el rostro de un ser amado entre la multitud, o transitar por la ciudad o cruzar una calle con tan solo divisar los obstáculos y estar pendiente del tráfico. ¿Qué sucedería si las tareas más simples como servirse una taza de cereales, o contar el vuelto o clasificar la ropa sucia para lavar le requirieran la especial atención de sus sentidos de audición y tacto? Nos olvidamos de ser agradecidos por la bendición de poder ver.

Sin embargo, Fanny Crosby, escritora de más de ocho mil himnos, suficientes para llenar una colección de quince himnarios completos y para hacer que su casa editorial tuviera que asignarle diversos seudónimos a fin de que su producción fuera más creíble, veía las cosas de otra manera.

Ella estaba agradecida por la bendición de la ceguera.

A los ocho años de edad, compuso esta estrofa; un poema que tal vez no era tan maduro gramaticalmente, pero probablemente más maduro de lo que alguna vez lleguemos a ser algunos de nosotros, incluso en la vejez:

¡Oh, qué niña feliz soy, aunque no pueda ver!

He resuelto que en este mundo contenta viviré.

¡Cuántas bendiciones disfruto que otros no pueden tener!

Así que llorar o lamentarme por ser ciega, no puedo, ¡Y nunca lo haré!

Imagínese poder decir, como Fanny Crosby: "No habría podido escribir miles de himnos si me hubiera distraído con todos los objetos interesantes y bellos que hubiera podido ver". Como escribió en su autobiografía: "Parece que la bendita providencia de Dios dispuso que me quedara ciega para toda la vida, y le agradezco a Dios por su designio" (cursivas añadidas).

"Le agradezco a Dios". Por la ceguera.

Los clases de individuos: los agradecidos y los desagradecidos. Es la diferencia entre desperdiciar la vida y saber aprovecharla, entre estar cegado a la gloria y "A Dios sea la gloria", entre una amargura segura y la "Bendita seguridad".

Es una diferencia que se puede ver.

Como ya he dicho -pero no puedo dejar de repetir- pagamos un precio enorme por nuestra ingratitud. Después de décadas de ministrar a personas heridas, he llegado a la conclusión de que la imposibilidad de dar gracias es la causa principal de mucha, si no de toda, la tristeza, la desesperanza y el desaliento que tanto predominan incluso entre los creyentes de hoy día. Creo que la raíz de muchos de los pecados que están plagando y devastando nuestra sociedad se encuentra en la persistente ingratitud que raramente es detectada.

Es imperioso que cultivemos una "actitud de agradecimiento" en nuestros

corazones y nuestros hogares. Su presencia -como vimos en el último capítulo- trae consigo un sinnúmero de bendiciones, pero su ausencia tiene graves repercusiones.

En este capítulo quiero describir dos situaciones opuestas, que resaltan seis diferencias entre las personas agradecidas y las desagradas. Al leer cada punto, deténgase a reflexionar y pensar en cada situación, y luego pregúntese: ¿Cuál de las dos se asemeja más a mi vida? ¿Me distingo por ser alguien que alaba, o que se queja?

¡MEJOR DE LO QUE MEREZCO!

Una persona agradecida es una persona humilde, mientras que la ingratitud revela un corazón orgulloso.

Cuando alguien le dice que está agradecido por algo, está revelando mucho más que lo que siente acerca de una persona o circunstancia específica. Puede que le esté diciendo cuán agradecido está por su familia, o por el alivio de ser guardado de cierto peligro, o por la paz que experimenta en ese momento. Pero una persona que constantemente está agradecida -y que no le cuesta expresar gratitud- en realidad le está diciendo mucho más que eso.

Esto se debe a que la gratitud revela lo que hay en el corazón, no solo nos da a conocer detalles. Y entre las cosas que más revela de nosotros se encuentra nuestro nivel de humildad.

Aún recuerdo la respuesta que daba mi padre cuando le preguntaban cómo estaba. Es allí cuando iba más allá de la respuesta convencional de decir "Bien, gracias" y generalmente decía mejor de lo que merezco!". ¿Qué impulsaba aquella respuesta? La respuesta es que Art DeMoss nunca se olvidó de que Dios lo había salvado, y de que si realmente hubiera recibido lo que legítimamente le correspondía, hubiera estado totalmente perdido.

Mi padre había sido bastante rebelde en su juventud, e imprudente al implicarse en problemas y juegos de azar. Pero el 13 de octubre de 1950, una fecha que recuerda a menudo cuando le relata su historia a la gente, Dios abrió sus ojos y le mostró a Jesucristo para que se arrepintiera y creyera en Él por fe. Raras veces, si acaso, recuerdo haberlo escuchado relatar aquella

historia sin lágrimas en sus ojos.

Esto se debe a que Él sabía quién era y de dónde venía. Él sabía dónde Dios lo había encontrado y dónde podría haber terminado si Dios no hubiera intervenido en su vida. Esta es la clase de persona que no necesita entrar en muchos detalles para explicar quién es o mostrar lo que ha logrado. Él se explica a través de su gratitud. Henry Ward Beecher dijo una vez: "Una mentalidad humilde es el suelo fértil en el cual crece espontáneamente el agradecimiento".

Pero cuando una persona se siente con derecho a ser bendecida, como si fuera acreedora de un trabajo, un sueldo, un hogar feliz, un cuerpo saludable, un automóvil deportivo y una jubilación excelente, no hace falta que le preguntemos muchas veces cómo le va para saber con quién estamos tratando. La falta visible de gratitud nos dice quién es, y su respuesta a casi todo revela un corazón lleno de orgullo.

Recuerdo la historia de unos antiguos amigos que un día se encontraron por casualidad en un comercio. Uno de los hombres estaba visiblemente decaído y deprimido, y ni siquiera podía expresar una leve sonrisa para festejar aquel encuentro casual con alguien que hacía mucho no veía.

-¿Cuál es el problema, amigo? -le preguntó el otro hombre.

-Oh, déjame que te cuente. Hace tres semanas murió un tío mío y me dejó \$40.000.

-¿De veras?

-Sí, después, a la semana siguiente, murió un primo que casi ni conocía y me dejó \$85.000. Después, a la otra semana, falleció una tía abuela y me dejó un cuarto de millón de dólares.

-¡Debes estar bromeando! -exclamó su amigo-. Entonces, ¿por qué tienes esa cara tan larga?

-Es que esta semana... ¡nada!

¡No hay duda de que esta historia es ficticia! Pero es bueno saber que cada indicio de ingratitud -aunque no sea evidente- es un indicador del orgullo de nuestro corazón. Henry Ward Beecher estaba en lo cierto cuando dijo: "Un hombre orgulloso raras veces es agradecido, pues cree que nunca recibe lo que se merece".

El orgullo es el padre de la ingratitud y el asesino silencioso de la gratitud.

Nosotros pensamos que nos merecemos mucho más. Pero ¿qué nos falta recibir? ¿Qué cosas de las que poseemos no vienen de Aquel "que nos da todas las cosas en abundancia para que las disfrutemos"

(1 Ti. 6:17)?

PIENSE EN SU PROPIA VIDA: ¿Suele manifestar más a menudo un espíritu humilde y agradecido, o un corazón orgulloso, independiente y desagradecido?

CON MIS OJOS PUESTOS EN TI

Un corazón agradecido está centrado en Dios y a la vez es consciente de los demás, mientras que una persona desagradecida es egocéntrica y solo consciente de sí misma.

En 1973, cuando comenzaba a formarse la iglesia presbiteriana en los Estados Unidos, la incipiente denominación solo contaba con dos misioneros. Uno de ellos, un hombre llamado Dick Dye, trabajaba con ardor en el campo misionero mejicano de Acapulco, pero tenía poco para mostrar como resultado de su esfuerzo, y pocos recursos financieros para poder seguir allí por mucho más tiempo. Aquella tensión estaba comenzando a afectarle, pues día a día debía lidiar con demandas interminables, consecuencias en su cuerpo, alma y espíritu, y un futuro incierto. Le sobraban razones para cuestionar el propósito de Dios en enviarlo a ese lugar, así como para quejarse con alguien que lo escuchara.

Pero Dick Dye no era la clase de hombre que estuviera cabizbajo. Y en ocasiones, cuando levantaba la vista hacia las montañas circundantes de Acapulco, podía ver a la distancia -por encima de la ciudad- una enorme cruz

visible casi desde todos lados. Para un hombre centrado en Dios, que sabía que había más para su obra misionera que resultados visibles y estadísticas positivas en los informes misioneros, la visión de aquella cruz era lo que lo motivaba a seguir adelante algunos días. El recordar a quién estaba sirviendo y por qué estaba allí, así como el ser agradecido aun con tantas cosas desalentadoras, era lo que le ayudaba a dar cada paso y alabar a Dios mientras seguía adelante mes tras mes.

Un día, Dick decidió subir a aquella montaña para ver si podía localizar y ver mejor aquella cruz inmensa. Cuando finalmente llegó allí, encontró que la cruz estaba adosada a un gran hotel.

Y volvió a descubrir que es difícil que las personas centradas en Dios no estén además orientadas a servir al prójimo.

Dick estacionó su automóvil, entró en la recepción del hotel y pidió hablar con el gerente.

-¿Tiene una cita? -preguntó la recepcionista.

-No, señorita. Solo quiero decirle algo.

-¿Qué quiere decirle?

-Bueno, solo... quiero decirle "gracias".

Cuando finalmente Dick entró a la oficina del gerente, cuando le dijo cuán inspiradora y alentadora había sido la cruz del hotel para él en medio de la soledad y el desánimo de la ciudad, aquel hombre inclinó su cabeza sobre el escritorio y comenzó a llorar.

Después de varios minutos en aquella situación embarazosa, cuando al fin pudo recobrar la compostura, logró musitar con un nudo en la garganta:

-Hace varios años que esa cruz está allí, y todo lo que siempre he escuchado han sido críticas. Usted es la primera persona que me dice: "Gracias por la cruz que puso allí".

-Bueno, -dijo Dick, al tratar de explicarle por qué se sentía naturalmente

atraído a ella- es que soy un misionero en esta ciudad, entonces...

-¿Dónde está su iglesia? -interrumpió el hombre.

-En realidad, no tengo una iglesia. Es decir... no nos reunimos en ningún lugar en particular.

-Acompáñeme -dijo el gerente, mientras lo llevaba hasta una hermosa capilla en la propiedad del hotel.

Cuando entraron a la capilla, el gerente le dijo a Dick:

-Aquí hay un servicio religioso a las 9:00 y otro a las 11:00 cada domingo por la mañana. Pero de ahora en adelante, a las 10 de la mañana es suyo. Puede comenzar a reunirse aquí la próxima semana.

En una cuestión de años -desde aquel sorprendente comienzo Dios levantó cuatro congregaciones mejicanas bajo la supervisión del misionero presbiteriano Dick Dye. Y todo comenzó con un simple gracias; y con dos hombres que estaban centrados en Dios y a la vez orientados a servir al prójimo.'

Los individuos agradecidos son personas afectivas que buscan bendecir a otros, mientras que los desagradecidos se sienten inclinados a gratificarse a sí mismos. Tienden a centrarse en sus necesidades, sus heridas, sus sentimientos, sus deseos, cómo los han tratado, ignorado, decepcionado o herido. Una persona desagradecida está llena de sí misma, y raras veces se detiene a pensar en las necesidades y sentimientos de los demás.

Casualmente, creo que es por ello que comúnmente el resultado de la ingratitud es el pecado de la impureza moral. Una persona que no piensa en nadie más que en sí misma, cuya vida entera gira alrededor de sus propias necesidades, es presa fácil del diablo y tiende a acusar a Dios de ser injusto y poco generoso. Un corazón desagradecido nota rápidamente cuando el ego se siente insatisfecho, y es susceptible a recurrir a acciones y conductas pecaminosas en un intento por eliminar el dolor y experimentar placer personal.

PIENSE EN SU PROPIA VIDA: ¿Suele centrarse más en sus propias necesidades y sentimientos o en bendecir y servir a Dios y suplir las necesidades de los demás?

ESTOY LLENO, ¡GRACIAS!

Un corazón agradecido está lleno, mientras que un corazón desagradecido está vacío.

Chuck Colson ha dicho: "Cualquiera que sea el poder adquisitivo, el estadounidense promedio disfruta una calidad de vida superior a los sueños más fantasiosos de cualquier persona incluso de hace varias décadas".³ Entre las estadísticas que él presenta, menciona el libro de Gregg Easterbrook: *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse* [La paradoja del progreso: Cómo mejora la vida mientras las personas se sienten peor]:

9 Los ingresos reales per cápita se han duplicado desde 1960.

- La expectativa de vida casi se ha duplicado en el siglo pasado y sigue aumentando.
- El tamaño promedio de la casa nueva en los Estados Unidos ha aumentado de 103 m² (después de la Segunda Guerra Mundial) a 213 m² en la actualidad.
- El habitante promedio de Occidente es mucho más próspero que el 99,4% de todas las personas que hayan vivido en esta tierra.

Incluso durante la fuerte caída de la reciente recesión económica, los estadounidenses siguen siendo mucho más prósperos de lo que el resto del mundo se pueda imaginar.

Incluso durante la fuerte caída de la reciente recesión económica, los estadounidenses siguen siendo mucho más prósperos de lo que el resto del mundo se pueda imaginar.

Y sin embargo a pesar de semejante poder adquisitivo, el porcentaje de

estadounidenses que se describe como "feliz" no es más alto en la actualidad que en la década de los'50. Y se calcula que el porcentaje de estadounidenses que sufre ataques de depresión es del 25% como mínimo.

En contraste con nuestra tendencia a estar tristes en medio de la abundancia, pensemos en el apóstol Pablo que, desde el interior de un calabozo romano, privado de todo menos de lo más indispensable en la vida, escribió una nota de agradecimiento: "Pero todo lo he recibido, y tengo abundancia; estoy lleno" (Fil. 4:18). La mayoría de sus amigos lo habían abandonado. Sus enemigos eran muchos. Si algunavez había disfrutado de alguna comodidad material, en ese momento era algo muy lejano y probablemente ya no existía. Se le había despojado de todo excepto de la mera existencia, y sin embargo... estaba lleno.

¿Cómo hubiera sido la carta de usted escrita desde una cárcel? ¿O cómo hubiera sido la mía?

La diferencia entre estar lleno y vacío, por lo general, no es ser rico o pobre, estar en nuestra tierra o exilados, con la alacena repleta hasta el tope o con apenas unas latas de sopayfideos. La diferencia es la gratitud.

Las personas desagradecidas se parecen mucho a los envases que tienen un agujero, por el cual pierden todas las bendiciones que reciben y siempre necesitan algo más, algo nuevo para sentirse satisfechos.

Son como los israelitas de hace muchos siglos, a quienes Moisés advirtió: "Cuídate... no suceda que comas y te sacies, y edifiques buenas casas en que habites, y tus vacas y tus ovejas se aumenten, y la plata y el oro se te multipliquen, y todo lo que tuvieres se aumente; y se enorgullezca tu corazón, y te olvides de Jehová tu Dios" (Dt. 8:11-14).

Lleno, pero nunca suficientemente lleno.

Steve Dale, el columnista de una agencia de noticias que responde preguntas de la gente acerca de sus mascotas, recibió un mensaje por correo electrónico de alguien que buscaba consejo sobre qué hacer con su perro bóxer de doce años que tenía un tumor grande en su pata. Dos veterinarios diferentes habían acordado que era necesario extraer el tumor, pero

admitieron que al hacerlo el perro perdería su pata. ¿Algún consejo? - preguntó el que escribió la carta.

Dale le respondió que los perros realmente parecen adaptarse bastante rápido a las tres patas después de una cirugía, y que al poco tiempo van de un lugar a otro igual que antes, corren a buscar las pelotas que sus dueños arrojan y son el terror de las ardillas del lugar. "Parece que simplemente no experimentan el trauma psicológico de sentirse tristes porque han perdido una pata. Sino que todo lo contrario, actúan encantados de estar vivos".'

¡Oh, quién pudiera ser como Pablo!... y como el perro con tres patas. Tener un corazón lleno aunque estemos privados de las comodidades materiales, en vez de tener un corazón vacío cuando estamos rodeados (aunque no somos conscientes de ello) de abundantes bendiciones. Muchas veces la gratitud es la única diferencia entre la tristeza dominante y la satisfacción genuina.

PIENSE EN SU PROPIA VIDA: ¿Suele centrarse más en lo que desearía tener (o no tiene) o en las bendiciones que tiene y son mucho más grandes de las que se merece? ¿Tiene un corazón lleno, o siempre necesita algo más para estar satisfecho porque su corazón tiene un agujero por donde se pierden las bendiciones que Dios vierte en él?

PARA MI ESTÁ BIEN

Las personas con un corazón agradecido se contentan fácilmente, mientras que las desagradecidas están sujetas a la amargura y el descontento.

David Brainerd vivió enfermo la mayor parte de su joven vida truncada por la tuberculosis. No era exactamente la clase de condición adecuada para hacerle frente al campo agreste del Nordeste invernal a mediados del 1700, ni para soportar las tormentas de nieve, el hambre y los largos días de la obra misionera entre los indios nativos del oeste de Massachusetts sin colaboración alguna.

Una de las veces que se enfermó, mientras estaba en su pequeña choza, escribió en su diario ahora famoso: "Bendito sea el Señor que no estoy desprotegido y a la intemperie. Tengo una casa y varias de las comodidades de la vida para mi bienestar". En otra ocasión, después de haber experimentado

largas semanas de soledad, "entre pantanos, peñascos, noches oscuras y aislado de toda compañía humana", escribió: "Cuántos motivos tengo para estar agradecido a causa de este retiro"⁵ (cursivas añadidas). Además dijo que el contacto con las personas era agradable, pero que estar a solas con Dios lo había llevado a experimentar una relación íntima con su Salvador. Y había decidido ser agradecido por ello.

Así es, las personas agradecidas se contentan fácilmente, mientras que las desagradecidas tienden fácilmente a ser prisioneras de la amargura.

He hablado con muchas mujeres que siempre están tristes, "decaídas" o deprimidas. Los detalles y las razones varían, desde luego; pero después de muchas de estas conversaciones he llegado a la conclusión de que una de las razones principales de la melancolía y el hastío es no ser una persona agradecida.

Las personas desagradecidas tienden a a sus derechos.

Las personas desagradecidas tienden a aferrarse a sus derechos. Y cuando los demás no actúan como ellos quieren o esperan, se sienten justificados en sus exigencias y su inestabilidad emocional.

Es lo opuesto de lo que vemos en la vida de Rut en el Antiguo Testamento, que después de haber perdido su hogar y su esposo y de encontrarse sola con una suegra amargada en la tierra desconocida de Belén, decidió aceptar el designio de Dios y expresar gratitud por el simple acto de bondad de Booz. Ella nunca se olvidó de que era extranjera e indigna del más mínimo favor de nadie.

Igual que el pequeño Richie en el *Slowlly* de Dick Van Dyke, que gritaba de alegría cuando su padre volvía del trabajo y, después de poner su mano en el bolsillo, sacaba el único regalo que le había llevado a casa aquel clip para papeles-, no deberíamos necesitar mucho más para ser agradecidos.

Como Matthew Henry lo expresó tan bien: "Cuando no tenemos respuesta a la tristeza y el temor, podríamos recurrir a esto: `Gracias ati, Oh Señor—.'

Qué importante es la gratitud.

PIENSE EN SU PROPIA VIDA: ¿Se suele contentar fácilmente con el designio de Dios, o se resiente por las circunstancias o personas difíciles y se vuelve exigente o se deprime cuando los demás no cumplen con sus expectativas?

UNA CURA SEGURA PARA LA QUEJA

Un corazón agradecido se manifiesta y expresa mediante palabras de gratitud, mientras que un corazón desagradecido se manifiesta con murmuración y queja.

Una verdadera historia. Un grupo de una iglesia de New Bern, Carolina del Norte, había viajado al Caribe en un viaje misionero. Como probablemente sepa, las condiciones en aquellos suntuosos y lujosos centros turísticos distan mucho del pobre estilo de vida a los que muchos otros están sometidos en aquellas islas tropicales.

Durante este viaje misionero en particular, el anfitrión los llevó a visitar una colonia de leprosos en la isla de Tobago. Y mientras estaban allí, tuvieron un servicio de alabanza en la capilla de las instalaciones. Como puede imaginarse, el panorama poco habitual de los demacrados leprosos sentados en hileras sobre los rústicos bancos de la capilla taladraba fuertemente la mente y los recuerdos de cada visitante.

Pero ningún recuerdo dejó una huella como ésta:

Cuando el pastor anunció: "Tenemos tiempo para un himno más. ¿Alguien tiene un himno favorito?", reparó en una paciente solitaria que, sentada dificultosamente en la última fila, estaba de espaldas. Ante el pedido de un último himno, con gran esfuerzo, giró su cuerpo lentamente en dirección al pastor.

Tal vez "cuerpo" sea una descripción generosa de lo que quedaba de ella. Sin nariz, sin labios y simplemente con los dientes al descubierto y torcidos dentro de un cráneo blanquecino, levantó la protuberancia escuálida de un brazo (no mano) para ver si podía pedir que cantaran su himno favorito. Sus dientes se movían al ronco sonido de su voz mientras decía: "¿Podemos cantar `Bendiciones, cuántas tienes ya'?"

Las personas agradecidas se caracterizan por las palabras de agradecimiento.

El pastor bajó del púlpito y salió corriendo de la capilla hacia el jardín lindante con lágrimas que rodaban por sus mejillas. Uno de los visitantes corrió a ocupar su lugar, y comenzó a cantar el conocido cántico en aquel lugar poco habitual, posiblemente el "menos bendecido" de cualquier lugar del universo.

Un amigo salió afuera corriendo, abrazó al pastor que estaba llorando y, a manera de consuelo, le dijo:

- Seguramente, no podrás volver a cantar este himno, ¿verdad?

-Sí, lo cantaré -respondió el pastor-, pero nunca de la misma manera.⁷

Aquella leprosa monstruosamente deformada nos recuerda que las personas agradecidas se caracterizan por las palabras de agradecimiento, mientras que las desagradecidas se distinguen por la protesta, la queja, la murmuración y la lamentación.

Algunos protestan porque Dios puso espinas en las rosas, mientras que otros notan sabiamente -con respeto y gratitud- que Dios puso rosas entre las espinas. Escuche lo que las personas dicen cuando hablan de las cosas de su vida diaria, y verá en un instante la diferencia entre la gratitud y la ingratitud.

PIENSE EN SU PROPIA VIDA: ¿Pasa más tiempo pensando en las bendiciones o en los problemas de su vida?

QUIERO LO QUE EL TIENE

Las personas agradecidas son una fuente refrescante de vida, mientras que las personas desagradecidas arrastran consigo a otros a las aguas estancadas de su egoísmo, exigencia y desdicha.

Muchas personas piensan que los puritanos eran cristianos sombríos y tristes. Pero están equivocados. En su libro de 1859 acerca de la vida y época del predicador puritano Matthew Henry, Charles Chapman mencionó lo siguiente:

[Matthew Henry] poseía la loable disposición y habilidad de ver el lado bueno de todas las cosas... Había belleza en su espíritu y felicidad en su corazón, lo cual hacía que otros pensarán: "¡Qué feliz debe ser la vida de un cristiano!". A pesar de que no se caracterizó por la indulgencia, disfrutó las bendiciones de Dios con agradecimiento...

Esta alegría... se extendía a toda su vida... Una razón de la gran influencia que ejercía en la vida de muchos que no eran precisamente hombres religiosos, era la persistencia de ese espíritu de felicidad que ellos veían y deseaban.'

Reconozco que mi "tendencia" natural es reaccionar ante las personas y circunstancias de la vida de una manera negativa. Cuando me preguntan cómo me va, con frecuencia, lo primero que me viene a la mente es la carga de una preocupación que estoy llevando, una ofensa que estoy albergando o la fecha límite de un trabajo que estoy realizando. Como resultado, temo que las personas que pasan bastante tiempo conmigo puedan llegar a pensar que difícil y fatigoso es ser un cristiano y servir al Señor. El testimonio de Matthew Henry me presenta un gran reto y me motiva a querer tener lo que él tenía -la clase de disposición que hace que otros piensen: "¡Qué feliz debe ser la vida de un

Todos sabemos cómo es estar rodeado de personas que constantemente ven la vida a través de lentes negativos. Éstos son aquellos que solemos evitar y evadir. Tenemos bastante de qué preocuparnos por nosotros mismos para dejarnos abrumar por la letanía de quejas de otra persona, ¿no es cierto?

No estoy diciendo que a veces no sea conveniente contarle nuestros problemas a un amigo que se interesa por nosotros. No estoy diciendo que debemos responder automáticamente que estamos bien cuando nos preguntan cómo estamos. Sino que, antes de hablarle de nuestros problemas a alguien, primero le digamos cuán bueno es Dios y cuán bendecidos somos de ser sus hijos.

Ser agradecido.

Como dije antes, es la diferencia que se puede ver. Y sentir.

La ingratitud es una sustancia tóxica que envenena la atmósfera de nuestros hogares y lugares de trabajo. Contamina los corazones y las relaciones. Las madres y los padres pueden quebrantar el espíritu de sus hijos con la ingratitud, y los esposos y esposas pueden anestesiar toda la sensibilidad del cónyuge que unavez prometieron amar y respetar para siempre en el altar de la iglesia. Podemos ser obsesivos acerca de eliminar la bacteria causante de enfermedades y olores de las mesas y los sanitarios de nuestro hogar, pero nada es más contagioso en nuestro hogar que un espíritu desagradecido.

Bueno, tal vez haya algo.

Yo diría que la gratitud es igual de contagiosa. Si usted está enfermo y cansado de vivir en un hogar donde todo el gozo y la belleza han sido absorbidos por palabras y actitudes negativas y desagradecidas, puede hacer un cambio. Puede llegar a ser la clase de persona con la que siempre quiso rodearse. La clase de persona que hace que Jesús y su evangelio sean atractivos para todos aquellos que se conmueven con su "espíritu de felicidad" y agradecimiento.

PIENSE EN SU PROPIA VIDA: ¿Qué efecto provoca su espíritu en aquellos que lo rodean? ¿Se sienten ellos edificados Y animados con su espíritu de agradecimiento? ¿O se sienten abrumados por sus palabras y actitudes negativas y desagradecidas?

Dos clases de personas: las agradecidas y las desagradecidas. Los que alaban y los que se quejan.

Pero solo una clase, como Fanny Crosby, puede alzar los ojos ciegos al cielo y exclamar en espíritu y alma: "¡Sumisión grande, gozo total, visiones santas, la falta del mal!".

¿Qué clase de persona es usted? ¿Qué clase de persona realmente quiere ser?



Si luz leído hasta aquí, creo que Dios ha estado obrando en su corazón,

exponiendo toda raíz de ingratitud ,v dándole un nuevo deseo de ser una persona agradecida. Puede que en este momento esté pensando: "Quiero ser más agradecido... ¿pero cómo ?";Estoy contenta de que se lo pregunte!

CAPÍTULO SEIS

¿Cómo puedo dar gracias?

La gratitud nace en aquellos corazones que se toman tiempo para pensar en las misericordias del pasado.

CHARLES JEFFERSON

Brad Morris hizo un gran sacrificio para viajar desde Texas hasta Las Vegas para asistir a la boda de sus amigos. (Después de todo, no eran antiguos compañeros de estudios, sino simples compañeros de trabajo que había conocido y con los que había simpatizado). Sumado a ello, fue muy generoso de su parte al enviarles el regalo por adelantado de un billete liso y nuevo de cien dólares. Sin duda alguna, no era un juego de vajillas de cinco piezas o de copas de su cristalería favorita; pero tratándose de un joven soltero que intentaba honrar a la feliz pareja con sus mejores deseos para su futuro matrimonio, no creo que hubiera provocado el comentario negativo de ningún experto en etiquetay comportamiento social.

Por lo tanto, no podemos más que solidarizarnos con sus sentimientos, cuando, después de un mes, le llegó un mensaje por correo electrónico con un encabezamiento general que decía: "Estimados amigos". Los remitentes de este mensaje electrónico procedieron a agradecer a todos por haber asistido a su reciente boda y, de paso, "por todos los regalos bonitos". "De mal gusto y lamentable" es como Brad describió los diez minutos que les llevó a sus

amigos cumplir con el agradecimiento de su lista de cosas por hacer. "Hubiera preferido no recibir ningún agradecimiento en vez de recibir eso".

Pero esto es parte de una tendencia descendente según lo informa un artículo del periódico USA Today,¹ el cual señala que las atentas y sinceras tarjetas de agradecimiento están siendo reemplazadas cada vez más (si es que se envía algo) por un mensaje por correo electrónico que tan solo representa un acuse de recibo.

Para algunos esto podría remontarlos a su niñez, cuando, después de la Navidad y los cumpleaños, sus padres los forzaban a completar tarjetas de agradecimiento que decían: "Querido . Gracias por ----- ¡Me encanta! Firmado _____". Sinceramente, nadie creía que el agradecimiento fuera tan genuino; era solo una cuestión de "buenos modales". Cuando crecieron -lo suficiente para decidir por sí mismos si querían continuar con aquella farsa muchos no le encontraron sentido a seguir haciendo algo que tuviera tan poco significado.

Dado el nivel general de desinterés actual en las antiguas tarjetas escritas a mano, no es de asombrarse que algunos creen hoy día que un mensaje por correo electrónico, apenas tecleado, sea más que suficiente.

Pero la gratitud es mucho más que cumplir con una lista de cosas por hacer o con un trámite. Hemos leído la Biblia lo suficiente para saber que a Dios no le agradan los intentos técnicos y limitados en lo que respecta a la obediencia. No podemos esperar recibir verdaderas bendiciones por el solo hecho de cumplir con un sentido de la obligación y el deber. El deseo de Dios no es que tan solo expresemos agradecimiento, sino que expresemos agradecimiento como fruto de un corazón verdaderamente agradecido.

Si nuestro agradecimiento nunca llega a ser más que cumplir con una obligación mínima, si nunca vamos más allá de la rutina automática de llenar los espacios en blanco de las tarjetas de agradecimiento, nunca podremos experimentar la gracia de un estilo de vida lleno de un genuino y sincero agradecimiento.

Es hora de llegar al fondo de la gratitud, para que pueda ser mucho más que la tarjeta escrita a la ligera que aprendimos cuando éramos niños. ¿Está

cansado de quejarse? ¿Está dispuesto a alabar? ¿Está convencido de que la ingratitud no solo es un hábito malo, sino un pecado grave contra un Dios bueno y la falta de meditación en su gracia y su evangelio? ¿Está dispuesto a convertirse en la clase de persona que renueva su hogar, su iglesia o su lugar de trabajo con un aire fresco de gratitud en vez de quejarse y criticar constantemente?

En este capítulo analizaremos algunas maneras prácticas de cultivar un corazón agradecido. No solo convencional y oficial, sino un nuevo estilo de vida.

LA EXPRESIÓN

Tal vez haya escuchado hablar del granjero de Vermont que estaba sentado en el porche junto a su esposa de hacía cuarenta y ocho años, y al pensar en la gran compañía y apoyo que había sido para él en todos esos años y cuánto significaba para él, la miró a los ojos y le dijo: "¡Esposa, has sido una mujer tan maravillosa que a veces no puedo dejar de

Probablemente varias veces a lo largo del día se le vengan pensamientos de agradecimiento a la mente. Tal vez encuentre un billete de \$20 en el fondo de su cartera, que no sabía que tenía. Puede que la persona de su compañía de teléfono celular que le está ayudando a resolver un problema con su cuenta esté siendo realmente amable, servicial y gentil. Tal vez la lluvia pronosticada (que podría haber arruinado sus planes para la tarde) se dirigió al norte de la ciudad y usted pudo disfrutar de un día soleado para llevar a cabo sus planes.

Oportunidades para ser agradecidos hay por doquier. Si las identificamos, por lo general nuestra reacción es dejar que el pensamiento que nos viene a la mente ya sea suficiente gratitud. Pero la Biblia dice: "Así que, ofrezcamos siempre a Dios, por medio de él, sacrificio de alabanza, es decir, fruto de labios que confiesan su nombre" (He. 13:15).

Debido a mis responsabilidades, a veces debo cruzar un puente que pasa por encima del río Arkansas a primera hora de la mañana. En numerosas ocasiones, me quedo totalmente fascinada por la vista del sol que se asoma sobre el río, centelleante sobre las ondulantes aguas, sin poder dejar de decir

en voz alta: "Gracias, Señor, por este paisaje. ¡Es hermoso!"

Palabras de agradecimiento similares salen a menudo de mi corazón y mi boca en otras situaciones: después de escuchar un sermón que me ha hablado a lo profundo de mi corazón, cuando estoy conmovida por la bondad o generosidad de una amiga, cuando recibo alguna bendición inesperada o cuando soy testigo de la maravillosa gracia de Dios en la vida de otra persona.

Si los mensajes de su pastor son de aliento para su corazón ,r de inspiración en su caminar con Dios, no dé por hecho que ya lo sabe.

La gratitud no es el juego de aver quién aguanta más tiempo callado. Debe expresarse tanto a Dios como a los demás. Gladys Berthe Stern dijo: "La gratitud que se calla no le sirve a nadie".

Si la empleada de una tienda ha sido extraordinariamente agradable con usted en la caja registradora, pida hablar con el gerente para decirle cuán buena ha sido la atención de su empleada, y cuán agradecido está usted por su actitud. Él estará contento de transmitirle su felicitación, y ella volverá a su casa animada y motivada por su trabajo.

Si le llama la atención el jardín de flores de un vecino cada vez que estaciona su automóvil en la entrada de su casa, acérquese a él y hágale saber cuán agradecido está por el esfuerzo que pone en cuidar de su jardín dígame que cada año que pasa está más bello.

¿Es necesario realmente que expresemos nuestro agradecimiento con palabras, siempre y cuando lo sintamos en nuestro corazón?

Si los mensajes de su pastor son de aliento para su corazón y de inspiración en su caminar con Dios, no dé por hecho que ya lo sabe y que está cansado de escuchar que su ministerio es de influencia en la vida de las personas. Mírelo a los ojos y agrádezcalle por su fidelidad en traerle la Palabra, o escríbale una nota sobre algo específico que dijo y que realmente ministró a su vida.

Y por su puesto, cuando se sienta cautivado por una gloriosa puesta del sol, o consolado en el dolor, o inspirado por algún dulce recordatorio de la

esperanza que Dios nos da en medio de los problemas y adversidades de la vida, procure que su alabanza resuene no solo en su mente, sino en su boca.

¡Sí, exprésela en voz alta!

¿Por qué es tan importante? ¿Es necesario realmente que expresemos nuestro agradecimiento con palabras, siempre y cuando lo sintamos en nuestro corazón?

Yo creo que es muy importante, y que es necesario expresar los pensamientos de gratitud con palabras de agradecimiento. Pienso en muchos salmos que nos exhortan a proclamar alabanzas a Dios en presencia de los hombres. Preste atención a las palabras resaltadas en estos versículos extraídos del Salmo 145:

Generación a generación celebrará tus obras,

Y anunciará tus poderosos hechos...

Del poder de tus hechos estupendos *hablarán* los hombres,

Y yo publicaré tu grandeza.

Proclamarán la memoria de tu inmensa bondad,

Y cantarán tu justicia...

Te alaben, oh Jehová, todas tus obras,

Y tus santos te bendigan.

La gloria de tu reino *digan*,

***Y hablen* de tu poder...**

La alabanza de Jehová *proclamará* mi boca;

Y todos bendigan su santo nombre eternamente y para siempre.

¿Se ha convencido? Las alabanzas y acciones de gracias que se expresan tienen el poder de disipar ese espíritu de pesadez que a veces nos abruma y se nos adhiere como una manta húmeda. Y tienen el poder de hacer lo mismo en los demás. Además, creo que la alabanza y las acciones de gracias que se expresan (y se cantan) pueden contribuir a vencer las mentiras y las artimañas del enemigo. En mi propia vida he visto muchas veces que la duda, el temor, la confusión y la ansiedad se disipan, y que mi espíritu es sobrenaturalmente edificado y fortalecido cuando expreso mi alabanza y mi gratitud.

EL CANTO

Otro aspecto de la acción de gracias que a menudo encontramos en las Escrituras es la expresión musical.

El Salmo 28:7 (BLA) dice: "El SEÑOR es mi fuerza y mi escudo; en Él confía mi corazón, y soy socorrido; por tanto, mi corazón se regocija, y le daré gracias con mi cántico". El Salmo 147:7 (BLA) capta la idea: "Cantad al SEÑOR con acción de gracias; cantad alabanzas con lira a nuestro Dios".

La gratitud es una melodía con la que se puede danzar.

Sin duda lo fue para la nación de Israel en el Antiguo Testamento. Pienso en aquella ocasión festiva cuando los muros de la ciudad habían sido reconstruidos bajo el valiente liderazgo de Nehemías, después de toda la hostilidad y oposición que habían soportado para terminar la obra. "En la dedicación de la muralla de Jerusalén buscaron a los levitas de todos sus lugares para traerlos a Jerusalén, a fin de celebrar la dedicación con alegría, con himnos de acción de gracias y con cánticos, acompañados de címbalos, arpas y liras" (Neh. 12:27 BLA). La música y la acción de gracias van de la mano en la Biblia.

Puede que esté pensando: "¡Ay, es que yo no soy un buen cantante!" Yo tampoco. (¡La peor pesadilla de los técnicos de sonido es cuando mi micrófono está encendido y yo comienzo a cantar en medio de una conferencia o un mensaje!). Pero independientemente de nuestro talento

natural para la música o la falta de éste, la música es un instrumento poderoso de nuestra gratitud, que levanta nuestra cabeza. Y no tiene que sonar bien para ser bueno.

En el servicio de la iglesia. Mientras conduce el automóvil.

Mientras corta el césped. Mientras barre el patio.

Al ir a buscar la correspondencia hasta su buzón o cuando va a recoger el periódico.

Cualquier oportunidad es un buen momento para expresar un cántico de gratitud.

Cuando estudiaba en la universidad me especialicé en piano, aunque desde entonces la vida ha limitado el tiempo que le dedico al teclado, ya no toco el piano muy a menudo. Pero en ocasiones cuando estoy en casa, me siento en la banqueta del piano, abro un himnario y comienzo a tocar mis himnos favoritos, uno a uno, y entono cánticos de alabanza al Señor. Mi corazón se renueva simplemente al cantarle a Él.

En otras ocasiones, puedo estar leyendo un pasaje de las Escrituras, tal vez uno de los Salmos, y comienzo a cantar las palabras, al son de mi propia melodía mientras repito esas mismas palabras de agradecimiento y alabanza al Señor. Hay algo especial al expresar con un cántico nuestro agradecimiento, no solo con palabras, que arraiga la gratitud en lo profundo de nuestra alma.

Por lo tanto, si usted siente que está perdiendo poco a poco su agradecimiento a Dios y su bondad, trate de expresarlo con música.

LA POSTRACIÓN

"Dad Johnson" fue un querido amigo mío, que ahora ya está con el Señor. Aunque fue un hombre de negocios exitoso, la vida no siempre fue fácil para él. Su madre murió cuando él cumplió dos años. Y perdió a su padre cuando tenía veinticinco años. Pero Dad Johnson era la clase de persona que, cuando lo llamé para saludarlo al cumplir sus ochenta y nueve años, me dijo:

"Cuando me vaya con el Señor, quiero que me recuerden por ser un hombre agradecido". ¡Y realmente lo fue!

Sin embargo, aquel estilo de vida agradecido se forjó en el fuego de la aflicción. Y ese fuego nunca fue más intenso que cuando tuvo que enfrentar con su esposa la muerte de su hija Karen de diecisiete años de edad en un accidente fatal, casi dos semanas antes de graduarse de la escuela secundaria.

Años más tarde, cuando yo tenía diecisiete años y vivía en la casa de Ed y Joyce Johnson en el sur de California mientras estudiaba en la universidad, recuerdo escuchar a Dad J. relatar una escena que ocurrió inmediatamente después que se enteró de la muerte de Karen. Nadie más que aquellos que han experimentado una pérdida repentina pueden entender realmente la profundidad del dolor que se siente, la confusión de pensamientos, los remordimientos y las reacciones que comprimen fuertemente cada arteria. No me lo puedo imaginar.

Pero no hace falta vivir una experiencia trágica en carne propia para escuchar lo que sucedió después y ser conmovido por la resistencia de una fe cimentada en la soberanía y bondad de Dios. La familia Johnson estaba pasando el fin de semana en una casa de campo vacacional en el sur del desierto de California. El señor Johnson vio a un amigo, acompañado de otros dos hombres que se acercaban a la casa de campo y salió para averiguar qué hacían por allí. Le llevaban la noticia de que el automóvil de Karen había sido embestido por un conductor ebrio y que ella no había sobrevivido al accidente.

Los hombres entraron a la casa con el señor Johnson donde se reunió con su esposa y sus otros cuatro hijos más pequeños en la sala de estar. Entonces comenzó a decir: "Antes de preguntarle a Dios por qué se llevó a Karen en un accidente frontal hace algunas horas, vamos a agradecerle por los diecisiete años que la tuvimos". Sorprendente. Pero es verdad.

No hay nada malo en ser totalmente sinceros con Dios, en acudir en oración a Él para implorarle que sane nuestras heridas y alivie nuestro dolor.

Pero orar es más que pedir. La oración es un instrumento de alabanza y gratitud.

Piense en la composición general de sus oraciones. ¿Están desequilibradas con demasiadas peticiones? ¿Están plagadas de quejas por su condición actual o por las circunstancias que está atravesando? ¿O -aun en esos momentos en los que siente la necesidad desesperada de la intervención y el obrar de Dios- sus oraciones incluyen expresiones de gratitud?

Estas son preguntas importantes que debemos hacernos a nosotros mismos, no para desalentar nuestra sinceridad o negar la realidad, sino para ayudar a entrenar nuestros corazones a ver todo lo concerniente a nuestra vida dentro del contexto de la bondad y la bendición de Dios. No debemos olvidarnos de sus beneficios al enfrentar nuestros problemas. Incluso antes de vislumbrar su respuesta, agradézcale a Él por estar allí, por escuchar, por hacer todas las cosas según el designio de su voluntad.

Pablo le dijo a Timoteo: "Exhorto ante todo, a que se hagan rogativas, oraciones, peticiones y acciones de gracias, por todos los hombres" (1 Ti. 2:1). Debemos procurar que nuestras "acciones de gracias" sean específicas, sinceras y extensas, igual que nuestras "rogativas" y "peticiones".

Si siempre quiso que orar fuera tan natural como respirar, prepare el camino con gratitud, y verá que orar "sin cesar" se volverá una experiencia en vez de una excepción.

EN PRIVADO Y EN PÚBLICO

Para que la gratitud produzca gozo en nuestro corazón, debe expresarse en todo lugar y en toda oportunidad, tanto en privado ante Dios como en público ante los demás.

El profeta Daniel es un gran ejemplo bíblico de alguien cuya gratitud abarcaba su vida privada y su vida pública.

Después de orar a Dios para que le mostrara su interpretación del sueño de Nabucodonosor acerca de la estatua de varios metales con los pies de hierro y barro, Daniel recibió la revelación sobrenatural de Dios. Pero no salió corriendo a decírselo al rey tan rápido como pudo, para consolidar así su posición como el hombre más sabio del reino, sino que primero hizo una pausa para agradecerle a Dios por la respuesta.

"A ti, oh Dios de mis padres, te doy gracias y te alabo, porque me has dado sabiduría y fuerza, y ahora me has revelado lo que te pedimos; pues nos has dado a conocer el asunto del rey" (Dn. 2:23).

Otra vez, cuando durante el reinado de Darío se decretó que en el lapso de treinta días todo aquel que hiciera oración debía dirigirse al rey -la disposición que finalmente llevó a Daniel al pozo de los leones-, su respuesta ante aquella advertencia reveló el patrón característico de su vida: "Cuando Daniel supo que el edicto había sido firmado, entró en su casa, y abiertas las ventanas de su cámara que daban hacia Jerusalén, se arrodillaba tres veces al día, y oraba y daba gracias delante de su Dios, como lo solía hacer antes" (Dn. 6:10). Nada pudo disuadir a Daniel de su práctica tradicional de ofrecer oración y acción de gracias, incluso frente a un gran peligro.

¿Cuán agradecido a Dios está usted cuando nadie está mirando?

¿Cuán agradecido a Dios está usted cuando nadie está mirando?

¿Cuán rápido es para dar gracias a Dios cuando todos están mirando? ¿Cuánto espacio ocupa la gratitud en su interacción con los demás? La gratitud no es simplemente para practicarla en privado, sino para expresarla en público.

¿Ha estado usted alguna vez en uno de esos servicios religiosos o reuniones hogareñas, por ejemplo, donde el pastor o líder pide testimonios de alabanza por la bondad de Dios, y el lugar de repente se queda en silencio, como si todos tuvieran vergüenza de ser los primeros, o (tal vez) es la primera vez que ese pensamiento se ha cruzado en la mente de alguien en toda la semana? Solemos ser rápidos para contarles a los demás lo que nos preocupa, pero somos demasiado reticentes para manifestar expresiones de gratitud.

Sin embargo, David en el Antiguo Testamento fue irreprochable en lo que respecta a dar gracias públicamente. "Te alabaré entre los pueblos, oh Señor; cantaré de ti entre las naciones" (Sal. 57:9). "En la gran congregación te daré gracias; entre mucha gente te alabaré" (35:18 BLA).

En privado, ante el Señor. En público, donde otros pueden

escuchar y recordar la bondad de Dios.

Su gracia es realmente una maravilla para contemplar en cada estación, en todo tiempo, en todo lugar. Que nuestra gratitud no sea menos admirable.

CUÁNDO Y DÓNDE

Hay algunas maneras de expresar nuestro agradecimiento y nuestra alabanza.

Con nuestras palabras. Con la música y el canto. Con las oraciones en privado y en público.

Y hay tantas ocasiones como lugares para hacerlo.

Por ejemplo, en los días festivos. Más que simples ocasiones para intercambiar regalos o hacer una fiesta, éstas son oportunidades programadas regular y puntualmente para meditar en la bondad, la gracia y las misericordias de Dios, así como proclamarlas. La Navidad, el día de Acción de Gracias (por supuesto) y otras ocasiones de celebración -desde las tradicionales y las del calendario Gregoriano- son acontecimientos preparados para celebrar y poner gloria en su alabanza.

Las vísperas de Año Nuevo que más recuerdo son las que he pasado en casa de amigos para celebrar la bondad de Dios y dar gracias por las bendiciones del año que culminaba y buscar las bendiciones de Dios para el año entrante, y donde juntos participamos de la Cena del Señor (recuerde que "eucaristía" significa "acción de gracias").

Los judíos del Antiguo Testamento tenían sus propios días festivos. Tres veces al año, cada hombre judío emprendía una peregrinación a Jerusalén, principalmente con el propósito de darle gracias al Señor. Al comienzo de la cosecha, ofrecían los primeros frutos de su producto anual, le agradecían por lo que Él ya había provisto... y por lo que seguramente les proveería durante el resto del año.

Entonces regresaban a Jerusalén en la Pascua para conmemorar y dar gracias a Dios por la liberación de sus antecesores de la esclavitud en Egipto.

Después, finalmente, hacían un tercer viaje al final de la época de la cosecha para agradecer a Dios por la lluvia, el sol y la semilla que había transformado la tierra seca en provisión y abundancia.

Además, en el transcurso, había otros días especiales para la expresión de gratitud: por ejemplo, la dedicación del templo, cuando la celebración y la pompa alcanzaban niveles de alabanza y acciones de gracias sorprendentes.

De manera similar, hay momentos y ocasiones especiales en nuestra vida para expresar gratitud. De hecho, aquellos que me conocen bien son testigos de que no necesito mucho para tener una "excusa" para convocar una de acción de

Poco después de mudarme a mi primera casa, invité a algunos amigos y vecinos a mi casa para asar una noche especial y dar gracias a Dios por su misericordiosa provisión en nuestra vida y consagrar nuestro hogar para ser usado para los propósitos de su reino.

Recuerdo otra importante celebración que tuvo lugar hace años. La invitación decía:

*Está usted invitado a participar de
"Una celebración de redención".*

*"Tened memoria de este día, en el cual habéis salido de Egipto,
de la casa de servidumbre, pues Jehová os ha sacado de aquí
con mano fuerte; por tanto, no comeréis leudado" (Éx. 13:3).*

*Con ocasión de mis treinta y cinco años espirituales,
quiero invitar a mis amigos a unirse en la celebración de
la gran dádiva de la salvación que es nuestra por medio de Jesucristo.
Éste será un tiempo informal de alabanza, adoración y testimonios.*

La inauguración de una empresa. El comienzo de un nuevo proyecto ministerial en la iglesia. Los cumpleaños y aniversarios de boda. La vida está llena de ocasiones que pueden transformarse de simples festejos y algarabías a momentos deliberados de gratitud en unidad. Estos no son simplemente hechos ocasionales o el transcurso del tiempo. Son oportunidades para darle gracias al Dador de toda buena dádiva que "colma de bienes [nuestros] años" (Sal. 103:5 BLA).

Hasta los funerales pueden ser "días festivos" que convoquen al pueblo de Dios a dar gracias. Cuando mi papá se fue con el Señor el fin de semana que cumplía mis veintiún años, lloramos y estuvimos de luto. Pero también dimos gracias desde lo profundo de nuestro corazón por la influencia de su vida y su amor por nosotros y por el Señor, por la seguridad de su hogar celestial y por la promesa de que un día nos volveremos a reunir con él en la presencia de Jesucristo.

Pero no debería hacer falta una ocasión especial para que surja gratitud en nuestro interior, como si fuera necesaria una gran plataforma sobre la cual hacer su aparición. Las Escrituras nos llaman a expresar una gratitud diaria y continua:

- Por la mañana y por la tarde. David instruyó a los levitas a "asistir cada mañana todos los días a dar gracias y tributar alabanzas a Jehová, y asimismo por la tarde" (1 Cr. 23:30).
- Tres veces al día. El ejemplo de Daniel, mencionado anteriormente en este capítulo, fue el de presentarse ante Dios a la mañana, al mediodía y a la noche, apartando momentos específicos del día para dar gracias por su bondad y fidelidad.
- A medianoche. "A medianoche me levanto para alabarte" (Sal. 119:62), escribió el salmista. Los momentos de desvelo en la noche son invitaciones a estar atentos al Señor para después agradecerle al volver a dormirse en un suave lecho de gratitud.
- En todo tiempo. "Bendeciré a Jehová en todo tiempo; su alabanza estará de continuo en mi boca" (Sal. 34:1). Cada vez que pensamos en las bendiciones de Dios, nuestro reflejo automático debería ser -y realmente puede ser- una gratitud instantánea.

¿Y por qué no? Después de todo, como dijo David: "¡SEÑOR mi Dios, siempre te daré gracias!" (Sal. 30:12 NVI). Por qué, pues, no nos acostumbramos a expresar gratitud; no porque tengamos que hacerlo o porque sea una orden, sino como el reflejo de un corazón verdaderamente agradecido.



Por lo tanto, la gratitud debería ser un acto constante de cada hora, de cada día, de toda la vida. ¿Nos quedaremos alguna vez sin cosas por las cuales ser agradecidos? Imposible...

CAPÍTULO SIETE

Gracias... por todo

*Cuando le agradeces a tu Dios
por toda su bendición,
¿acaso te queda tiempo
para la queja o la murmuración?*

R. C. TRENCH

Finalmente, era de esperar que llegáramos al capítulo sobre "las cosas por las cuales ser agradecidos". Es probable que fueralo primero que usted esperaba encontrar, lo que habitualmente preguntamos alrededor de la mesa del Día de Acción de Gracias o lo que podríamos preguntarles a los niños en una clase de la escuela dominical cuando nos sobra tiempo.

Lo más básico acerca de la gratitud.

¿De qué estamos agradecidos?

Pero tengo un motivo para haberlo dejado para la segunda mitad del libro. Es la diferencia (insisto) entre la gratitud cristiana y la simple gratitud convencional, entre escribir el nombre completo del destinatario o simplemente enviarle un sobre en blanco. Si no podemos hacer que nuestra lista de acción de gracias esté dentro del contexto de la gracia de Dios, es como despertarse a la noche y solo poder ver parte del reloj. Saber que son "y veinte" realmente no nos dice mucho. Pero si sabemos a qué hora corresponden los minutos, así como a qué Dador corresponde cada dádiva, no

nos "quedaremos dormidos" a la hora de experimentar la gratitud en su totalidad.

No estoy tratando de restarle deleite a la cuestión de la gratitud o hacer que sea innecesariamente complicada. No quiero desarrollar una metodología o una técnica elaborada alrededor de este concepto bastante simple, como si solo los más sabios y espirituales entre nosotros pudieran realmente hacerlo de la manera adecuada.

Mi deseo es simplemente que seamos libres de experimentar y expresar más de la bondad de Dios, y guardarnos de contristar a su Espíritu cuando dejamos de "reconocer y expresar agradecimiento por los beneficios que hemos recibido de El y de los demás".

¿Quién más que un cristiano puede agradecerle a alguien por una buena comida, un buen momento o un buen esfuerzo, al saber que ello no solo ha sido el obsequio de otra persona, sino, a fin de cuentas, del Dios vivo?

Me encanta saber que Él cuida de mí y suple lo que necesito, no solo el aire que respiro y el alimento para mi sustento, sino infinidad de otras cosas que simplemente manan de su generoso corazón.

Y no quiero dejar de agradecerle ni siquiera por una de esas cosas.

Solo cuando la gratitud por los innumerables ejemplos de la gracia divina abre nuestros ojos, podemos ver suficientemente claro para seguir avanzando en medio de este mundo corrompido.

Por otra parte, si dejamos de agradecerle a Aquel que nos da todas estas bendiciones, lo único que nos queda es un manojo de hilos de colores -sí- pero sin un diseño, sin una trama, sin poder hacer de ese manojo de hilos algo verdaderamente útil o incluso sencillamente bello.

Nos quedamos con un manojo de "qués", pero... "¿y qué?"

LAS BENDICIONES MATERIALES, VISIBLES

Por lo tanto, como Charles Spurgeon dijo: "Alabemos a Dios diariamente

por las misericordias comunes; comunes como las llamamos regularmente, y sin embargo tan indispensables que si nos despojaran de ellas podríamos perecer".'

Jabón de baño. Dentífrico.

Agua caliente. Detergente para lavavajillas.

Aire acondicionado. Plantas de interior.

La puesta del sol. Gafas de sol.

Tarjetas de cumpleaños. El cielo azul.

Linternas. Cobijas.

Fotos familiares. Fruta fresca.

Tazas para medir. Ropa de abrigo.

Libros. Bibliotecas.

Música agradable. Sábanas limpias.

Hojas de otoño. Tarjetas adhesivas.

Si no valoramos todo esto, si pensamos que la vida simplemente aparece con la existencia de todas estas cosas, si nos engañamos a nosotros mismos y creemos que los artículos de la vida cotidiana provienen del supermercado en vez de la gracia divina, entonces sencillamente estamos pasando de largo innumerables razones para alabar sin darnos cuenta siquiera de ello.

Las personas que no saben qué decir cuando les preguntan de qué están agradecidas -después de recitar la letanía casi automática de la fe, la familia, la comida y la salud- no son aquellas que están más cerca de Dios, no cuando Él nos ha dado tantas maneras de responder esta simple pregunta.

Bolígrafos. Hojas de papel.

La fauna y la flora. Flores silvestres.

El seguro del automóvil. Palomitas de maíz.

Espacio en el altillo. Caminos pavimentados.

No solo es bueno tener estas cosas. Todo esto forma parte de "toda buena dádiva y todo don perfecto [que] descende de lo alto, del Padre de las luces" (Stg. 1:17). Todo esto está incluido en el llamado bíblico a "[dar] siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo" (Ef. 5:20).

Las personas que se acuerdan de darle gracias a Dios por todo, desde un alicate hasta una podadora y los platos desechables, son aquellas que saben bien de qué se trata "todo" esto.

Y ¿por qué esa persona no debería ser usted?

LAS BENDICIONES ESPIRITUALES

Pero aun cuando la gratitud convencional se esfuerza por no dejar ni una bendición de lado, desde un perchero hasta un clip para sujetar papeles, hay rincones a los que no puede llegar, profundidades que no puede alcanzar.

Porque si usted piensa que hay demasiadas cosas como éstas para recordar, por las cuales estar agradecido, le pido que comience a pensar más allá de la variedad animal, vegetal y mineral de las dádivas de Dios, y piense también en sus bendiciones espirituales.

Le aseguro que esta lista es incluso más extensa.

Algo que considero muy importante cada año es mi "cumpleaños espiritual": el primer día que le entregué mi vida al Señor Jesús. En 2002, cuando festejé mis treintay nueve años espirituales, hice una lista de treinta y nueve "regalos de cumpleaños espirituales"; dádivas que, de acuerdo a su Palabra, Él me ha dado a mí y les ha dado a todos sus hijos. Fue un gran recordatorio de cuántas cosas tengo por las que agradecer. A medida que pasan los años, le sigo agregando cosas a la lista. Y dado que su generosidad es inagotable, ¡estoy segura de que mientras viva no me faltarán cosas por las cuales agradecerle a Dios!²

Esta lista incluye cosas como la paz con Dios, ser adoptada como miembro de su familia, ser salvada de su ira y tener un propósito por el cual vivir. Le doy gracias por darme dos grandes intercesores: Jesús en el cielo y el Espíritu Santo aquí conmigo. Le agradezco por darme un abogado, un defensor que diariamente me defiende de las denuncias y las acusaciones de Satanás. Le agradezco por restaurar mi alma, por darme una herencia con los santos, porque me da la fuerza para no tropezar y caer antes de llegar a la meta. Y la lista continúa.

Solo la gratitud cristiana, formulada y contextualizada dentro de la gracia incomparable de Dios, puede tener la esperanza de tratar de sostener entre sus brazos un paquete tan grande. Pero de todos modos vamos a intentarlo ¿verdad? Quién sabe qué más podríamos llegar a encontrar en este gran paquete de obsequios.

- La cercanía de Dios. "Gracias te damos, oh Dios, gracias te damos, pues cercano está tu nombre" (Sal. 75:1). Imagínese si después de acercarse a nosotros para salvarnos, Dios nos hubiera dejado completamente solos para que cuidemos de nuestra salvación "con temor y temblor". Pero no, "porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad" (Fil. 2:13). Su Espíritu en nosotros, más cercano que el aire que respiramos, nos adiestra y a la vez nos alienta a seguir peleando la batalla de la vida diaria. Él está cerca cuando clamamos a Él, está cerca cuando lo necesitamos, está cerca cuando nos caemos, está cerca todo el tiempo.

Recibí un mensaje por correo electrónico de una mujer que había asistido a un retiro de fin de semana, donde habían construido un modelo del tabernáculo en tamaño real para que las personas pudieran recorrerlo. En su

carta trataba de describir cómo le había conmovido la experiencia de entrar a aquel Lugar Santísimo simbólico. Y escribió: "Fue sobrecogedor para mí darme cuenta, tan gráficamente, que no tengo que arriesgarme a morir cuando entro en la presencia de Dios como era el caso de los israelitas". Las gruesas cortinas de separación se han rasgado en dos, de arriba abajo. Gracias a lo que Cristo hizo en la cruz por nosotros, ahora podemos acercarnos a Dios.

Dios está cerca. Seamos agradecidos.

- La santidad y fidelidad de Dios. Sin duda, hay veces que, en nuestro error, sentimos que la inexorable santidad de Dios se parece más a una carga que a una bendición. Nos encontramos casi deseando que su ejemplo intachable y sus demandas justas no fueran siempre tan firmes e inflexibles.

Y sin embargo ¡cuán grande es la misericordia divina! que aunque nuestra naturaleza humana, corta de vista, pueda desear cierta flexibilidad dentro de su absoluta norma de perfección, hay algo en la vida en lo cual podemos confiar: Dios es santo y fiel. Su santidad es más inquebrantable que el Peñón de Gibraltar. Mientras todos los que nos rodean están sujetos a ser inestables y cambiantes, Él siempre es el mismo.

Esta firmeza de Dios no es algo por lo cual alarmarse y temblar. Antes bien, es una dádiva, la "seguridad bendita" de que no importa cuán variables puedan ser aquellos que nos rodean, no importa cuán inestable pueda ser nuestra propia situación, o cuántas veces o cuán profundo podamos caer, Dios siempre estará allí, siempre fiel, siempre confiable. "Cantad a Jehová, vosotros sus santos, y celebrad la memoria de su santidad" (Sal. 30:4).

Dios es santo y fiel. Seamos agradecidos.

- La misericordia de Dios. Insisto en que estoy agradecida de que Dios no rebaje sus normas para adaptarse a nuestra desobediencia e incapacidad. Estoy contenta de que podamos estar seguros de que Él es el mismo ayer, hoy y por los siglos. Y sin embargo, qué consuelo es recordar que "él conoce nuestra condición; se acuerda de que somos polvo" (Sal. 103:14). Él entiende completamente -aun mejor que nosotros- que lo mejor de nosotros, de ninguna manera, llega a ser suficientemente bueno, y "Dios, que es rico en misericordia" (Ef. 2:4) ha descendido a rescatarnos y redimirnos mediante la

preciosa ofrenda de su Hijo, el sacrificio perfecto.

"A ti doy gracias, oh SEÑOR, porque aunque estabas airado conmigo, se ha apartado tu ira, y me has consolado" (Is. 12:1 BLA). Aunque su respuesta justificable hacia nosotros era la ira, Él ha decidido mostrarnos su misericordia (véase Hab. 3:2).

No hay manera de poder retribuirle por su asombrosa gracia. Hay solamente una respuesta que apenas puede comenzar a calcular su valor: un corazón agradecido, que se expresa tanto en palabras como en obras.

Dios es misericordioso. Seamos agradecidos.

- La salvación de Dios. "Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros" (Ro. 5:8). "Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en él" (2 Co. 5:21). "¡Gracias aDios por su don (2 Co. 9:15).

Cuando pensamos en el amor de Cristo, su sacrificio incomparable y la dádiva de su total redención, sellada y asegurada para siempre, ¡cómo podemos dejar que pase un solo día sin "con gozo [dar] gracias al Padre que nos hizo aptos para participar de la herencia de los santos en luz" (Col.1:12)!

Dios nos ha salvado... del pecado y del mismísimo Satanás. De las tinieblas, la destrucción y la muerte. Seamos agradecidos.

- El llamado de Dios. El apóstol Pablo dijo: "Doy gracias al que me fortaleció, a Cristo Jesús nuestro Señor, porque me tuvo por fiel, poniéndome en el ministerio" (1 Ti. 1.12).

Cada uno de nosotros tiene su propio ministerio. Puede ser el manejo de una casa y una familia, atender apacientes, atender las necesidades de clientes y consumidores, enseñar a niños o una docena de otras cosas diferentes. También tenemos el privilegio de ministrar a otros en un nivel personal, prepararle la comida a una familia en crisis, visitar a los enfermos y a los ancianos, enseñar la Palabra de Dios en un grupo de estudio bíblico y muchas otras expresiones del servicio. Esto es algo que lleva mucho tiempo. Y es

desgastante.

De hecho, supongo que si hay una queja habitual que escucho cuando hablo con la gente -y en mis propias conversaciones internas- es la tensión que traen las múltiples ocupaciones, el agotamiento que conlleva el tener que mantener un constante malabarismo.

Pero ¿ha pensado usted en ser agradecido por lo que yo llamo "la bendición de un trabajo relevante"? Reconozco que parte de ese trabajo puede parecer monótono, tedioso o irrelevante. (Por cada responsabilidad emocionante que disfruto, parece que hay otras diez responsabilidades o más que requieren de pura disciplina para cumplirse y para las cuales no hay una recompensa obvia o inmediata). Estas tareas podrían dejarlo exhausto para el final del día (¡o incluso antes!). Seguramente, cada llamado tiene sus propios retos que nos mantienen en un estado de humildad y dependencia de Él.

Primero de Crónicas 1-9 consta principalmente de genealogías y listas; ¡no es una sección de las Escrituras en la que normalmente nos guste ahondar! Pero hace poco me detuve a pensar en un párrafo que detalla las responsabilidades de algunos de los levitas. A algunos se les encargaba contar los utensilios del templo cada vez que los usaban. Otros "de los hijos de los sacerdotes hacían los perfumes aromáticos" (1 Cr. 9:30). Y también estaba Matatías, que "tenía a su cargo las cosas que se hacían en sartén" (v. 31). ¡Esto no describe precisamente la tarea que la mayoría de las personas soñaría desarrollar! Pero estos siervos fieles glorificaban a Dios al aceptar y cumplir su llamado todos los días.

Aunque algunas tareas puedan parecernos irrelevantes y tediosas, necesitamos recordar (¡yyo también!) que es un privilegio que el Dios vivo nos confíe una responsabilidad en su reino.

En medio del cumplimiento de plazos ministeriales implacables y tareas aparentemente interminables, encuentro que la "carga" de la tarea que me ha sido asignada se aligera cuando la emprendo como un llamado santo y sublime, una dádiva a recibir con gratitud.

Aunque, sin lugar a dudas, Él no nos necesita para cumplir sus propósitos, Dios nos ha llamado a su servicio. ¡Seamos agradecidos!

Y TANTOS OTROS

- Victoria sobre la muerte y el sepulcro. "Gracias sean dadas a Dios" (1 Co. 15:57).
- Liberación del pecado que mora en nosotros. "Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor nuestro" (Ro. 7:25).
- El triunfo final del evangelio. "Te damos gracias, Señor Dios Todopoderoso" (Ap. 11:17).

Oh, realmente esta lista no tiene fin.

Sus dádivas son tan ilimitadas e interminables como Él. ¡De hecho, espero pasar el resto de la eternidad descubriendo estas bendiciones! "Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos bendijo con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo" (Ef. 1:3).

LAS BENDICIONES DE LAS RELACIONES

Además de las bendiciones espirituales que provienen directamente de la mano de Dios, están las dádivas que Él envía por medio de personas: amigos, familiares, compañeros cristianos.

En todas menos en cuatro de sus epístolas del Nuevo Testamento, Pablo tenía por norma dar gracias por las personas. La gratitud marcaba el pulso constante de su ministerio. Él agradecía las demostraciones inspiradoras de fe, las expresiones sacrificiales de amor y el ejemplo de unidad y comunión de las personas. Cada vez que alguien lo alentaba personalmente, él le retribuía el favor con su aliento personal.

Él consideraba que estas personas y relaciones eran tesoros de gran valor.

Yo también tengo varios de estos tesoros. Familiares. Compañeros de trabajo para Cristo fieles y diligentes. Socios en el ministerio. Queridas amigas que me bendicen con sus actos de bondad, sus oraciones y su aliento para que persevere en la batalla.

¿Ha hecho alguna vez un cuidadoso inventario de las personas que han

conmovido su vida? ¿Ha invertido tiempo en darles las gracias?

¿Ha hecho alguna vez un cuidadoso inventario (le las personas que han conmovido su vida? ¿Ha invertido tiempo en darles las gracias?

William Stidger era un pastor de mediana edad, que luchó igual que tantos otros en medio de los difíciles y gravosos días de la Gran Depresión. Por doquier había gente oprimida y desesperada por lo básico: un trabajo, una comida decente, algo de seguridad.

No habrá sido fácil ser pastor en aquellos días (como no lo es en ninguna generación). Pero un día, mientras estaba sentado a la mesa con un grupo de amigos que se quejaban de la terrible situación económica en la que se encontraban -e incluso inspiraban a algunos a pensar en quitarse la vida- William tomó la decisión de ser agradecido. Agradecido por Dios, por la fe y por las personas que formaban parte de su vida.

Resulta extraño, pero la primera persona que le vino a la mente fue una maestra de lengua, la primera que lo había inspirado a amar la literatura y la poesía; una pasión que seguramente había desempeñado un papel significativo en su preparación para el llamado a ser pastory escritor. Aquella noche se sentó yle escribió una sencilla carta de agradecimiento, y a la mañana siguiente se la envió por correo.

A los pocos días, recibió avuelta de correo una carta débilmente escrita por esta misma maestra. La carta comenzaba: "Mi querido Willy" -hacía años que no lo llamaban de esa manera- "no te puedo explicar lo que ha significado tu carta para mí. Ya tengo ochenta años, vivo sola en un pequeño cuarto y cocino mi propia comida, sola y triste, como la última hoja de otoño que no se termina de secar".

"Te interesará saber" -continuaba diciendo su carta- "que estuve enseñando en la escuela por más de cincuenta años, y la tuya es la primera carta de agradecimiento que he recibido. Llegó una fría y triste mañana, y me ha dado ánimo como nada lo ha hecho en tantos años".

No hace falta decir que esos sentimientos tan elocuentes llenaron de gozo el corazón de William Stidger; un gozo que no había sentido el día anterior,

la clase de gozo sin preocupaciones que parecía casi inexistente desde que la bolsa de valores había caído y había arrastrado todo lo demás junto a ella. O así parecía.

Después, motivado y estimulado por esta respuesta a su expresión de gratitud (¡el agradecimiento vivifica por igual a quienes lo reciben como a quienes lo dan!), pensó en otra persona: un obispo amable que ya era mayor y se había jubilado, y cuya esposa había fallecido hacía algunos meses. Éste era un hombre que siempre le había dado buenos consejos y lo había guiado a través de los años, especialmente a principios del ministerio de William. Tal vez aquel era un buen momento para decirle gracias.

Nuevamente, pasaron solo un par de días entre una carta y la otra, dado que las palabras atentas de William inspiraron una respuesta inmediata y agradecida. El anciano obispo le escribió en respuesta y le dijo: "Tu carta fue tan hermosa y tan real, que cuando me senté a leerla en mi escritorio, se me llenaron los ojos de lágrimas, lágrimas de gratitud. Antes de darme cuenta de lo que estaba haciendo, me levanté de mi silla y llamé a mi esposa para leerle la carta, sin recordar que ya no estaba".

"Nunca sabrás cuánto me ha conmovido tu carta. Me he estado deleitando en tu carta todo el día".³

El deleite generado por una sincera gratitud.

Aquellos cuyos corazones están sintonizados y alertas nunca carecen de razones para decir "¡Por las bendiciones físicas y materiales. Por las bendiciones espirituales. Por las personas que han bendecido e influenciado nuestras vidas.

Bendito el Señor; cada día nos colma de beneficios. El Dios de nuestra salvación... Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides ninguno de sus beneficios (Sal. 68:19; 103:2).

¡Bendiciones, cuántas tienes ya!
Bendiciones, Dios te manda más;
Bendiciones, te sorprenderás
cuando veas lo que Dios por ti hará.⁴



Cuando nos detenemos a pensarlo, verdaderamente somos personas bendecidas. Pero ello no significa que la vida sea fácil. Algunas veces nuestros problemas parecen sobrepasar en número (o al menos en peso) a nuestras bendiciones. ¿Debemos ser como Pollyanna, la niña huérfana que siempre estaba jugando a encontrar el lado bueno de las cosas? ¿Podemos realmente ser agradecidos en todo tiempo, incluso cuando nuestros ojos están llenos de lágrimas?

CAPÍTULO OCHO

Pero no sin sacrificio

*Dar gracias a Dios por todo es verdaderamente algo muy difícil;
pues incluye dar gracias por todo tipo de pruebas,
por el sufrimiento y el dolor, por el oprobio y la soledad.
Sin embargo, no les resultará tan difícil
a aquellos que aprendieron a someterse.*

PRISCILLA MAURICE¹

En 1989, el reportero gráfico y ciudadano norteamericano, Tony O'Brien, fue enviado por la revista LIFE a cubrir la caída de Kabul, capital de Afganistán, después que los soviéticos abandonaran el territorio. Al encontrarse en el blanco de la mira de una cruenta guerra civil, fue encarcelado en una prisión afgana por las fuerzas de seguridad respaldadas por los soviéticos.

Solo aquellos que han soportado alguna vez el cautiverio en tiempos de guerra pueden entender sus horrores. Tony O'Brien, de hecho, no podría haber mantenido su cordura durante aquella horrorosa experiencia si no hubiera sido por el aliento de un hombre encarcelado con él, un chiíta musulmán, llamado Nader Alí. En medio de la pesadilla que estaban viviendo, aquella maravillosa amistad llegó a ser el rayo de esperanza que cada uno de ellos necesitaba para sobrevivir.

Con el tiempo, varios diplomáticos y colegas lograron la excarcelación de O'Brien, lo cual le permitió regresar a salvo a su hogar en Nuevo Méjico. Pero tres años más tarde, se encontraba abordo de un vuelo dirigido a Kabul, de regreso al lugar donde había sido encarcelado, al sitio de su injusta captura; no tras la mira ofensiva de un rifle de artillería... sino tras una

incontenible compulsión de gratitud. Y esto es lo que escribió:

La últimavez que vi a Nader Alí, él estaba tras las rejas, observando cómo yo caminaba hacia mi libertad. Nunca pensé que lo volvería a ver, nunca pensé que regresaría a Afganistán. Pero ahora estoy a bordo de un avión, para regresar al lugar donde pasé las semanas más espantosas de mi vida. No puedo dejar de darle las gracias a ese hombre...

Les he agradecido a todos los demás; a quienes me sacaron de la cárcel ya quienes llamaban a mi madre todos los días. Sin embargo, nunca le he agradecido a la persona que me dio la fuerza para seguir viviendo. Afganistán ya es libre, pero yo no.² (cursivas añadidas)

Durante algún tiempo, O'Brien estuvo recorriendo una ciudad de un millón y medio de personas, sin rumbo fijo ni ninguna dirección específica que lo llevara hasta aquel hombre; de todos modos, aunque hubiera conocido su paradero, la señalización en las calles era muy escasa. Ni siquiera sabía si el hombre que estaba buscando estaba vivo. Y sin embargo, al contactar con alguna que otra persona y al recordar alguna que otra cosa, finalmente encontró al hombre que estaba buscando: Nader Alí. Sorprendentemente vivo. Tony lo arriesgó todo y viajó hasta el otro lado del mundo para decir una simple palabra que no podía dejar de decir: "Gracias".

Es probable que no encontremos un agradecimiento como éste de una historia de tanto sacrificio en la tienda de tarjetas de felicitaciones y regalos convencionales (donde se cree que habita la gratitud). Pero en el camino de la vida real, un corazón agradecido a menudo debe ceñirse una espada y un escudo, armarse de gran valor y prepararse para la guerra.

Hasta ahora hemos abordado la gratitud desde muchos ángulos: qué es, qué no es, qué significa. Pero ningún debate acerca de la gratitud cristiana puede estar completo sin ser francos y sinceros acerca de algo más; cuál es el costo. Y cómo puede sobrevivir -y proliferar- en medio de gran dolor, pérdida y adversidad.

El pastor rumano ya fallecido, Richard Wurmbbrand, fundador de La voz de los mártires, pasó catorce años en la cárcel por predicar el evangelio. Aunque sus captores le quebraron cuatro de sus vértebras y le hicieron dieciocho

heridas de cortes y quemaduras en su cuerpo, no pudieron quebrar su voluntad y su espíritu. Él testificaba: "Cada noche, solo, hambriento y harapiento en mi fría celda, danzaba de gozo".³

Charles Spurgeon -pastor británico, escritor y presidente de un seminario del siglo XIX, entre una lista pasmosa de otras responsabilidades- padeció una afección crónica de gota y reumatismo, sufrió la calumnia y la burla pública y una profunda depresión recurrente que parecía acechar en los peores momentos. Sin embargo, aprendió a ser agradecido por estos obstáculos, en vez de permitir que lo dominaran o distrajeran. Una vez dijo en un sermón:

Creo que la salud es la bendición más grande que Dios nos ha dado, excepto por la enfermedad, que es mucho mejor. Daría cualquier cosa por tener una perfecta salud; pero si volviera a nacer, no sé qué haría sin mi lecho de enfermedad, mi amargo dolor y mis noches de desvelo y debilidad. Oh, la beatitud que alcanzamos a través del sufrimiento, si somos ministros y estamos al servicio de los demás".⁴ (cursivas añadidas)

El predicador escocés George Matheson (1842-1906) comenzó a perder su vista a finales de su adolescencia sin razón aparente. Y para cuando cumplió los veinte años, ya se había quedado totalmente ciego, razón por la cual su prometida rompió su compromiso con él. Tuvo que luchar por largos meses con un corazón herido y preguntas sin respuestas. Toda aquella experiencia lo llevó casi a la desesperación y tuvo la tentación de abandonar el ministerio por completo. Sin embargo, finalmente pudo decir:

Dios mío, ¡nunca te he agradecido por mis espinas! Te he agradecido miles de veces por mis rosas, pero ni una vez por mis espinas. Muéstrame la gloria de la cruz que llevo; enséñame el valor de mis espinas. Muéstrame que he llegado a ti por el sendero del dolor. Muéstrame que mis lágrimas han formado mi arco iris.

Job, aquel personaje del Antiguo Testamento, sufrió una vertiginosa sucesión de catástrofes como resultado de algunos malhechores, un rayo y una tempestad; el robo de su rebaño, la destrucción de su propiedad y, lo peor de todo, el accidente que mató a todos sus siete hijos y tres hijas. Al enterarse

de su masiva pérdida, Job se rasuró la cabeza y se rasgó las vestiduras. Fue como si tratara de borrar de la memoria lo acontecido y las noticias; tal vez como si todo fuera un cruel engaño. Pero un hombre acostumbrado a poner su corazón en Dios, no podía simplemente dejarse caer y esperar la muerte. Así que se postró en tierra y adoró. "Jehová dio, y Jehová quitó; sea el nombre de Jehová bendito" (Job 1:21).

La capacidad de responder a la adversidad con fe y gratitud no está limitada a los espirituales.

Pero la capacidad de responder a la adversidad con fe y gratitud no está limitada a los "superhéroes" espirituales y los personajes bíblicos. Por cada Joni Eareckson Tada o Corrie ten Boom, hay una infinidad de tantos otros, cuyos nombres e historias pocas veces se ha escuchado, quienes soportan lo peor de la vida y aún así son agradecidos. No indemnes, no impasibles, no abstraídos de la realidad como robots, sino aferrándose a una esperanza y una promesa. Parecen saber que lo único más extenuante que la circunstancia por la que están pasando es atravesarla con un corazón desagradecido.

Conozco a muchos de estos valientes a través de sus correos electrónicos y sus cartas.

Éstos cuentan conocidas historias llenas de abuso y desatención, infancias enteras de inestabilidad y batallas por custodias; y, sin embargo, cuando piensan en todo lo que les ha costado, están agradecidos por lo que Dios ha hecho.

Años perdidos en rebeldía, decepción y apatía, con las consecuencias de sus malas decisiones, relaciones conflictivas y montañas de arrepentimiento; y, sin embargo, capaces de reedificar sobre la base del perdón y el genuino arrepentimiento. Y, a pesar de la cantidad de cosas sin enmendar ni reparar, se sienten agradecidos por lo que Dios está haciendo.

Una esposa cuyo esposo dejó de amarla con el paso de los años y la dejó sola con su seguridad hecha trizas y el estigma de ser una madre sola; sin embargo, está agradecida por la fortaleza que Dios le provee cada día y la bendición de encontrar el verdadero amor en Él.

Pienso en mis queridos amigos Charles y Joann Archer, que hace mucho que sirven excelente y fielmente en nuestro ministerio. En el verano de 2006, sus vidas se estremecieron con la alarmante noticia de que Joann padecía de ELA (esclerosis lateral amiotrófica). A un ritmo vertiginoso, la fortaleza y las funciones de Joann se fueron consumiendo: su capacidad de hablar, de alimentarse por sí misma, de acostarse en la cama o de levantarse. La misma semana que terminé de escribir este libro, el Señor finalmente la liberó de la prisión de su cuerpo y se la llevó a su hogar celestial. En el transcurso de esta difícil prueba, Charles enviaba correos electrónicos regulares para poner al corriente a los amigos y compañeros de trabajo acerca de la condición de Joann y hacer pedidos específicos de oración. A pesar de tener muy pocas cosas positivas para comunicar en aquellos informes, me impresionaba la manera en que los firmaba al pie: "Con gratitud, Charles".

No, los días no siempre son fáciles. Las noches pueden extenuar completamente a una persona y someterla a pocas horas de sueño. Pero aquellos que dicen "No" al resentimiento y "Sí" a la gratitud, incluso frente a un dolor intolerable, una pérdida incomprensible y una adversidad continua, son los que realmente sobreviven. Éstos se paran delante de una ola de recuerdos, amenazas, pérdidas y tristezas, y contestan.

Con gratitud.

Un abogado de la región central de los Estados Unidos, que viajó a Houston para ver a su madre inmediatamente después del huracán Katrina, dedicó un tiempo mientras estaba allí para ir a las zonas más afectadas y ver de qué manera podía colaborar. Sus amigos y colegas, al enterarse de que él estaba yendo a ese lugar, habían recaudado varios miles de dólares para que él comprara tarjetas prepagas para repartir entre cualquier víctima desamparada que encontrara.

Igual que todos aquellos que estuvieron colaborando en la recolección de los escombros que había dejado el paso del huracán Katrina, él esperaba encontrar personas impacientes y furiosas, que manifestaran su descontento con reyertas callejeras y un crudo survivalismo. En cambio, al entrar al Astrodome de Houston donde había miles de albergados sin saber qué hacer, percibió un espíritu de calma y ayuda, y un caudal ordenado de caridad y compasión. Y aun entre aquellos que fueron completamente despojados de

sus casas y posesiones, descubrió una asombrosa medida de gratitud.

Al conocer a una familia que había dormido varias noches en las duras sillas y explanadas de aquel estadio convertido en refugio, comentó compasivamente: "Debió haber sido terrible". Pero la esposa y madre del grupo dijo: "No, en realidad no". Ellos no se podían quejar, tenían mucho de qué estar agradecidos. Tenían un techo para guarecerse, suficiente comida para alimentarse, electricidad, y se tenían uno al otro. No todas las familias habían sido tan afortunadas.

Otros le contaban historias de sacrificio y valor, de rescates que parecían casi humanamente imposibles, de cómo parecía que no había más esperanza hasta que alguien llegó para rescatarlos del agua que les había llegado a la cintura e incluso al tórax. Ellos no sabían qué les esperaba de ahí en adelante, pero estaban agradecidos. Tan solo de estar allí.

Un señor mayor que había rescatado a veinte miembros de su familia con un colchón de aire, y que ahora guardaba todas sus pertenencias en unabolsa de plástico bajo su catre improvisado, se negó a aceptar más de dos de las tarjetas prepagadas para sus cinco hijos y su familia, pues no quería que faltara para otros que también las necesitaban.

Esta es una gratitud difícil de lograr. En los momentos más adversos y difíciles de la vida, muchos de aquellos que lo han perdido absolutamente todo han encontrado un nivel sorprendente de solaz en la perspectiva de la gratitud que proviene de Dios.

Hemos escuchado este mismo sentimiento expresado después del incendio arrasador que se propagó por todo el sur de California en el verano de 2007. En aquella ocasión se quemaron miles y miles de acres, se tuvo que evacuar a medio millón de personas y más de dos mil casas quedaron hechas cenizas. Sin embargo, muchos de los que sobrevivieron a ese incendio encontraron palabras de gratitud para describir su experiencia.

De pie frente al montón de cenizas que una vez fuera la casa de la familia, un letrero escrito a mano declaraba: "¡Por fin! ¡No más

Y en un servicio religioso en Rancho Bernardo, donde sesenta familias que

habían perdido su casa se congregaron a darse consuelo una a la otra y a alabar a Dios, un periodista comentó: "Dieron gracias por las cosas grandes: por las vidas, las familias y las amistades que se salvaron. También dieron gracias por las cosas pequeñas: un abrazo, un hombro sobre el cual llorar".

Una de las víctimas del incendio solo pudo rescatar tres cajas de fotografías y el reloj cucú de su abuelo antes de huir del embate de las llamas. Pero el sábado antes del servicio dominical, mientras rebuscaba entre las cenizas de su casa, encontró un reloj de sol que su esposo le había regalado. Aquel reloj de sol contenía un mensaje grabado que decía: "Envejece junto a mí. Lo mejor aún no ha llegado".

"Esto lo dice todo, ¿no es cierto?" -dijo ella reflexionando- "Nosotros tenemos muchas cosas por las cuales estar agradecidos".

No importa cuál sea el costo.

GUERRAS DE ACCIÓN DE GRACIAS

Martín Rinkart fue un pastor luterano del siglo XVII, que prestaba servicios en su ciudad natal de Eilenberg en el apogeo de la Guerra de los Treinta Años. Dado que era una ciudad fortificada, Eilenberg pronto se encontró invadida por refugiados y tropas heridas, lo cual no solo propiciaba el temor y el hacinamiento, sino una ola mortal de enfermedades y pestilencias. El ejército que marchaba alrededor de sus murallas herméticas hacía que el pueblo se encontrara acorralado, sin alimento ni provisiones, hambriento y necesitado.

El hogar de la familia Rinkart se convirtió en una especie de refugio para muchos de los enfermos y desamparados. Aunque apenas había suficiente para que Martín alimentara a su propia familia, atendía incansablemente las necesidades incesantes de aquellos que lo rodeaban, y trataba de corresponder a la enorme necesidad con el desvelo y la compasión de Dios.

Cuando otros pastores huyeron para salvar sus vidas, Martín permaneció allí donde, finalmente, aquel año llevó a cabo más de cuatro mil quinientos servicios funerarios, a veces de entre cuarenta y cincuenta cuerpos a la vez.

Uno de ellos fue el de su esposa.

Y sin embargo, en algún momento, en medio de circunstancias tan calamitosas y deprimentes, Martín compuso una oración para que sus hijos la recitaran antes de las comidas; este himno todavía resuena a través de toda Alemania en actos cívicos y días de evocación nacional:

A nuestro Dios damos gracias,
con nuestras manos, nuestra voz y nuestro corazón,
a Quien ha hecho cosas maravillosas
en Quien su creación se goza;
a Quien desde los brazos de nuestra madre
nos ha dado su bendición
con infinitas dádivas de amor,
Que aún son nuestras hoy.

Cuando cantamos estas palabras en el entorno acogedor de un servicio de Acción de Gracias en la iglesia, nos parecen folklóricas e idílicas. Sentimos el aroma del pavo en el horno y del pan recién horneado sobre la mesa. Escuchamos las voces de familiares que no hemos visto en meses, tal vez desde el año anterior, que se reúnen en grupos para conversar.

Pero no se equivoque: este estribillo lleno de gozo no surgió en una celebración de Acción de Gracias o en la calma y quietud de una cabaña campestre. Antes bien, se forjó en medio del dolor, el sufrimiento y la muerte. Fue un sacrificio de acción de gracias.

Así lo fue para la doctora Helen Roseveare, misionera médica en el Congo durante las décadas de 1950 y 1960, que luchó contra el temor, el desaliento y los sentimientos de indignidad durante varios años, en medio de los graves conflictos de aquella región de África Central, donde el ejército rebelde

representaba una constante amenaza para el trabajo y la seguridad de su equipo.

En agosto de 1964, las preocupaciones se hicieron realidad; se corrió la voz de que el comandante local había sido secuestrado y despellejado vivo. No solo lo habían asesinado, sino devorado.' Después llegó la noche cuando Helen y las otras mujeres misioneras, que aún no habían huido del país, fueron capturadas a punta de pistola por soldados de la guerrilla que invadieron las instalaciones del hospital y lo ocuparon durante cinco meses. Los soldados insubordinados golpearon, humillaron y violaron salvajemente a estas mujeres.

La pregunta que sintió en su corazón fue: ¿Puedes agradecerme por haberte hecho pasar por esta experiencia, aunque nunca te diga por qué.

-HELEN ROSEVEARE

Ella nunca ha olvidado aquella primera noche particularmente oscura: "Me sentía inefablemente sola. Por un instante, sentí que Dios me había fallado. Él pudo haber intervenido y prevenido esa subversión creciente de maldad y crueldad. Podría haberme rescatado de manos de esos hombres. ¿Por qué no habló? ¿Por qué no intervino?".⁶

Pero en medio de aquel espantoso tormento, mientras clamaba al Señor, sintió que Él le decía: "Helen, ¿puedes agradecerme?" Ella sabía que Dios no le estaba pidiendo que le agradeciera por el mal, la pregunta que sintió en su corazón fue: ¿Puedes agradecerme por haberte hecho pasar por esta experiencia, aunque nunca te diga por

La acción de gracias ciertamente tiene un costo.

Ese costo puede venir en diferentes formas y tamaños, más grande o más pequeño, y cada etapa tiene su cuota de pruebas que abarcan, como Elisabeth Elliot dijo, desde "embotellamientos de tráfico hasta tumores y la tumba". Es probable que en este momento esté enfrentando una o más de estas pruebas. Puede que no sean las mismas que tuvo que soportar Martín Rinkart o Helen Roseveare. No obstante, es difícil dar gracias en sus circunstancias y se requiere de sacrificio.

Tal vez haya quedado descalificado de ocupar una posición para la cual pensaba que estaba muy calificado. Era un empleo que realmente quería, y significaba un aumento de sueldo que realmente necesitaba. Pero ahora tiene que levantarse a la mañana y volver al mismo antiguo empleo y darle a la misma manivela, rodeado de personas que saben que usted se postuló para algo mejor y no lo consiguió... ¿y debe ser agradecido?

O tal vez se dio un resbalón y se cayó al salir de su automóvil una mañana congelada, lo cual le produjo un desgarro en su tobillo y tiene que caminar con muletas por tres semanas. Eso es lo último que necesitaba con todas las responsabilidades que está llevando a cabo en este momento. Iba a poner su máximo esfuerzo para dar abasto con todo. Y ahora va a tener que pedir que lo excusen por algunas cosas que realmente quería hacer, y defraudar a personas con las que había hecho un compromiso... ¿y debe ser agradecido?

Ha sido una de esas épocas en las que todo se arruina al mismo tiempo. La correa de distribución del automóvil. Una mancha de agua que apareció en el techo y, después de un par de presupuestos, seguro significa tener que hacer un techo nuevo y gastar mucho dinero. Para añadir a su frustración, acababa de ganar un dinero extra, con la esperanza de poder ahorrar parte y dedicar el resto para un viaje de vacaciones. Pero ahora lo tiene que gastar en reparar el automóvil y la casa... ¿y aun así debe ser agradecido?

Recuerdo una época de mi propia vida en la que estuve profundamente decepcionada por una pérdida personal importante. Por casi dieciocho meses, me entregué al resentimiento y la autocompasión. Un manto de duda y confusión envolvía mi mente y mis emociones; un manto cadavez más apretado y pesado, hasta que supe escasamente qué (o si) creía acerca de las verdades que tanto había sostenido y valorado.

Yo sabía en mi corazón que si solo aceptaba su decisión soberana y clamaba a Él por su gracia, Él sería fiel para restaurarme y reorientarme. En cambio decidí albergar mis heridas y aferrarme a mi "derecho" a revolcarme en el dolor.

Al pensar en el pasado, estoy convencida de que por no estar dispuesta a ofrecer "sacrificio de alabanza" (Sal. 116:17), sacrifiqué parte de los momentos más dulces y preciosos que pude haber tenido con el Señor, sin

permitirle que Él manifestase que tenía el poder suficiente de suplir mi necesidad con su tierno amor y compasión.

Pero puedo decir cuándo y dónde comenzó el proceso de sanidad. Fue sobre un piso de madera dura en una cabaña de las sierras de Carolina del Norte, arrodillada junto a una silla mecedora de madera, donde lloré y finalmente clamé: "Señor, sigo sin entender por qué permitiste estas circunstancias en mi vida. No sé si alguna vez lo podré entender. Pero sé que eres bueno y que cualquier cosa que hagas es para mi bien y para tu gloria. Por ello, por fe decido darte gracias".

El sentimiento de tristeza y pérdida no desapareció inmediatamente. Pero al rendirle mis heridas y mi voluntad a Dios y decidir confiar en Él y darle gracias, comencé a experimentar un desahogo de la pesadez opresiva que había estado soportando hacía tantos meses. Dios comenzó a restaurarme, renovarme y reedificar mi espíritu. Y además comenzó un proceso de transformación por el cual mis pérdidas se convirtieron en algo de gran valor espiritual. Después de un tiempo.

Y hoy día puedo reflexionar en aquella época y aquellas circunstancias en particular y ver cuánto Dios ha hecho en mi vida como resultado de ello. Nuevamente, después de un tiempo. La misma pérdida que resistía y por la cual estaba tan resentida, fue el medio que Dios usó para traer bendición a mi vida.

Mis circunstancias no cambiaron. Pero Él me cambió en medio de ellas.

Aquella sanidad y liberación comenzó cuando dije: "Señor, estoy dispuesta a agradecerte por haberme hecho pasar por esta experiencia, aunque nunca me digas por qué". No, mis circunstancias no cambiaron. Pero Él me cambió en medio de ellas.

Siempre estaré agradecida por ello.

TOTALMENTE AGRADECIDO

¿Está usted atravesando circunstancias que naturalmente no ameritan gratitud? Está tratando de ser valiente. Quiere hacer lo correcto. Ha sentido

cómo ha ido perdiendo el gozo y la energía. Pero tratar de ser agradecido por lo que Dios está haciendo en su vida en este momento...

Es difícil. Realmente difícil. De hecho, parece imposible. En nuestras propias fuerzas, ¡es imposible!

Pensar en esto me remonta a varios años atrás junto a la cama de mi hermano David en un hospital de Filadelfia. Allí se encontraba este joven hermano que siempre había estado tan lleno de vida y pasión, el niño que era amigo de todos, desde el empleado de limpieza de la escuela hasta el director de la escuela.

Él era el sexto de siete hijos de nuestro hogar, del cual yo era la mayor. Pero dado que el séptimo no llegó hasta bastante tiempo después que él naciera, durante varios años él fue el bebé de nuestra familia. Oh, David. El "bebé" consumado de la familia. Siempre necesitaba que se le recordara que debía entregar la tarea, llegar a la clase a tiempo (o incluso que fuera) e ir a la cama a la noche. (Siempre estaba ocupado hablando con alguien que necesitaba aliento o ayuda de alguna clase). Pero siempre parecía feliz, con poco interés en las cosas del mundo y un corazón tan grande como el mundo; un corazón que latía apasionadamente por Dios y por los demás.

David acababa de cursar su penúltimo año en la Universidad Liberty. Pensaba que tal vez el Señor algún día lo enviaría como misionero. Hubiera sido un gran misionero. Puede que nunca se hubiera esforzado por aprender el idioma, pero las personas lo hubieran amado, ¡y él hubiera despertado en ellos el amor por Jesús!

En medio de una reunión en Chicago, aquel día de mayo de 1986, recibí la desgarradora noticia de que David había tenido un grave accidente automovilístico y no se esperaba que sobreviviera. Todos debíamos volver a casa inmediatamente.

Más tarde aquel día, nos reunimos en el cuarto de la unidad de cuidados intensivos del Hospital de la Universidad de Pensilvania. En ese momento, ya habían declarado legal, médica y clínicamente muerto en sus funciones cerebrales. Allí estaba aquel joven atlético y robusto, ahora entubado con sondas y aparatos respiratorios que sustentarían su corazón por lo que

sabíamos sería solo un breve período de tiempo.

Los siete días siguientes parecieron una eternidad. Si alguna vez ha pasado por lo mismo, sabrá lo que estoy diciendo.

Esperamos. Lloramos. Oramos. Y después recibimos la noticia de que su corazón finalmente había dejado de latir.

Reunidos alrededor de su cama del hospital por última vez, uno de los amigos más cercanos a nuestra familia abrió su Biblia y leyó el pasaje de 2 Samuel donde le comunicaron al rey David que el hijo que había concebido con Betsabé había muerto. Al principio, sus asesores tenían temor de darle la noticia, pues pensaban que caería en un pozo depresivo. Pero al deducir de sus rumores y comportamiento que lo peor había pasado, David hizo justo lo opuesto a derrumbarse. "Entonces David se levantó de la tierra, y se lavó y se ungió, y cambió sus ropas, y entró a la casa de Jehová, y adoró" (2 S. 12:20).

Nuestro querido amigo cerró la Biblia y nos dijo: "Nuestro David ya murió. Ahora es tiempo de que nos levantemos y adoremos". Y eso hicimos. No porque lo sentíamos, no porque fuera fácil. Ofrecimos un sacrificio de acción de gracias. Un sacrificio de fe. Un sacrificio del cual Él es digno.

Nuestro corazón estaba tan desgarrado que ni siquiera podíamos expresarnos. Pero lo que en realidad estábamos diciendo era: "Señor, Tú no nos has dado el privilegio de entender por qué te querrías llevar la vida de un joven tan consagrado a ti, y puede que nunca entendamos tus pensamientos en esta tierra. Pero, Señor, confiamos en ti. Sabemos que Tú no te equivocas. Y lo que realmente queremos, incluso mientras lloramos la pérdida de nuestro hijo, hermano y amigo -más que cualquier otra cosa- es que tu nombre sea glorificado". Y lo ha sido.

La decisión que usted y yo tenemos que tomar hoy es: ¿Solo daremos la gloria a Dios por la parte de nuestra vida que sale como nosotros queremos? ¿O lo alabaremos, confiaremos en Él y le daremos gracias simplemente porque Él es Dios a pesar de las circunstancias oscuras, dolorosas e incomprensibles que encontramos en nuestro camino?

Fíjese que de cualquier modo es un sacrificio. Si procedemos sin gratitud -

si decidimos estar constantemente amargados y quejarnos de nuestro destino nos forzamos a vivir en condiciones que ya son infelices, con el agravante de tener que arrastrar la depresión de nuestro estado de ánimo. Si nos negamos a ser conscientes de las bendiciones que disfrutamos a pesar de nuestras dificultades, así como de la fortaleza y la sensibilidad que Dios desarrolla mejor en nosotros a través de las adversidades y las pérdidas, sacrificamos la paz. Sacrificamos el contentamiento, las relaciones, la libertad, la gracia y el gozo.

Pero ¿qué sucedería si pudiéramos mantener todas estas cosas e incluso incrementarlas más allá de cualquier cosa que hemos experimentado antes, tan solo con un sacrificio: el sacrificio de la acción de gracias?

A la vez he aprendido que, independientemente de cómo me pueda sentir, cualquier cosa que me haga necesitar a Dios (a fin de cuentas, en el sentido más cierto) es una bendición. Ya sea una decepción o el sufrimiento físico. Ya sea una aflicción mental o relacional.

Cualquier cosa que me haga necesitar a Dios ~a fin de cuentas, en el sentido más cierto es una bendición.

Y si en este momento usted debe atravesar su padecimiento, en todo caso (si Dios decidiera no librarlo milagrosamente, lo cual siempre puede hacer y siempre tenemos la libertad de pedir), ¿por qué empeorar las cosas al alejarse de la gracia y la comunión con Dios, y vivir lavida al filo de la navaja sin confiar en la ayuda de Él? ¿Por qué no ver lo que podría suceder si usted permitiera que su dolor le acercase a Dios?

Sí, dar gracias "en todo" puede requerir sacrificio. No, puede que su situación no cambie, tal vez ni siquiera un poco. Pero lo colocará en la única posición donde podrá experimentar todo lo que Dios desea para usted a través de esta etapa de lavida.

Y -más allá del escaso horizonte que usted pueda ver desde este tiempo y lugar transitorio- la gloria y la gracia de Dios se verá aun más brillante, como resultado de su disposición a decir como el salmista: "Bendeciré a Jehová en todo tiempo; su alabanza estará de continuo en mi boca" (Sal. 34:1).

Esta es la promesa de gratitud.



Si usted lee este libro de principio a _fin, se conmueve con las historias, concuerda con lo que digo y hasta dice ¡Este es un gran libro!'; pero luego simplemente sigue adelante con su misma vida, el propósito de este libro habrá fracasado. Mi intención es hacer un que yo misma quiero una manera de pensar, de vivir y de responder a la gracia de Dios radicalmente diferente.

CAPÍTULO NUEVE

Un cambio gratitudinal

La gratitud consiste en un momento de especial atención a las particularidades de nuestro estado y a cada una de la multitud de dádivas que Dios nos ha dado... Por esa razón toda nuestra vida... está llena de una felicidad, serenidad y paz que solo los corazones agradecidos pueden conocer.

H. E. MANNING¹

Se dice que un hombre húngaro fue ayer al rabino del pueblo para quejarse.

-La vida es insoportable. Vivo con ocho personas más en la mismavivienda. ¿Qué puedo hacer? -dijo el hombre.

El rabino respondió sin dudar:

-Llévate una de tus cabras avivir contigo en la mismavivienda.

Naturalmente, el hombre lo miró como si no hubiera escuchado bien. Pero

no fue así.

-Haz lo que te digo -insistió el rabino-, y regresa en una semana.

Siete días más tarde, el hombre regresó más confundido que antes.

-¡Es insoportable! -le dijo al rabino-, ¡la cabra apesta!

-Entonces vuelve a tu casa, saca la cabra de allí y regresa en una semana - le respondió el rabino.

La semana siguiente regresó aver al rabino un húngaro radiante. Su aspecto daba muestras de total alivio y solaz.

-¿Cómo estás ahora? -le preguntó el rabino.

-La vida es hermosa -respondió el hombre-. Ahora que no hay ninguna cabra y convivo solo con ocho personas más, disfruto cada momento.

Todo está en la manera de ver las cosas.

Es una cuestión de actitud.

Hay una palabra en boga hoy día que describe qué ocurre cuando una persona rectifica los patrones de pensamiento que se han arraigado en lo profundo de su personalidad. Esto se llama: "cambio actitudinal". Es una manera elegante de decir que las conductas nuevas comienzan con una mentalidad nueva. Para llegar a la transformación personal se requiere un cambio de perspectiva.

Me gustaría acuñar un nuevo término para aquellos que carecen de gratitud (entre los que estamos incluidos todos, devez en cuando).

Propongo "cambio gratitudinal".

Esto se debe a que quiero que viva una relación plena con Dios; no una relación restringida, inhibida y distante, sino que pueda experimentar una relación profunda con Él. Como si al estar en la presencia de Dios, se sintiera como en su casa.

No quiero que se desaliente por las crisis inevitables de la vida -sin respuesta para los embates injustos y desagradables de las circunstancias- como un blanco ambulante, simplemente a la espera de que lancen la próxima flecha en su dirección. Quiero que descubra la reserva que Dios nos da para poder permanecer fuertes en medio de los ataques de confusión y condenación del enemigo. Quiero que mantenga su cabeza en alto mediante el poder del Espíritu de Dios que está en usted, incluso cuando todo su ser clama por una semana en cama con las luces apagadas y las persianas bajadas.

Quiero que su historia vuelva a relatarse como una anécdota de la gracia de Dios, una historia que Él use para ayudarle a ser un ministro eficaz de esperanza y sanidad para aquellos que están transitando el mismo camino. Quiero que esté tan abierto a la dirección del Espíritu Santo, tan consciente de la necesidad de los demás y tan dispuesto a ser sincero y genuino, que Dios tome lo que Satanás dispuso para mal y lo transforme en algo valioso.

Nadie espera que sea sobrehumano. Y desde luego nadie debería hacerle creer que para vencer sus tiempos de adversidad debe actuar como si éstos no existieran, como si al negarse a hablar de ello o a hacer referencia a ello éstos se extinguieran. Estas pérdidas, fracasos o injusticias hechas en su contra son reales. No dependen de que usted reconozca que existen para que tengan aliento de vida y ataquen. Pero, sin duda alguna, no son comparables a los planes y propósitos superiores de Dios. Y cuando usted le permite a Dios hacer su voluntad en su vida, Él puede ser Aquel que produzca en usted el querer responder y reaccionar de manera "sobrenatural".

Sí, usted.

Es por ello que no importa quién es usted, dónde ha estado o qué le ha sucedido en el transcurso de su vida, usted puede ser transformado en una persona conocida y caracterizada por la gratitud. Dios puede hacerlo en usted.

¿Está dispuesto?

EL CAMBIO ES BUENO

Comencé este libro reconociendo que a menudo se considera que la gratitud es una necesidad menor en la vida cristiana. Yo no estoy de acuerdo

para nada con esta opinión. Pero muchos de aquellos que valoran la gratitud como un nutriente esencial para el crecimiento del carácter cristiano, podrían incluso considerarla, en su mayor parte, un ejercicio mental. Principalmente espiritual. Más del cielo que de la tierra.

Pero estoy aquí para decirle que expresar una verdadera gratitud implica tomar decisiones tan prácticas como ajustar correctamente la hora de su reloj, cambiar la bolsa de su aspiradora o cerrar con llave la puerta de su casa a la noche. Es un plan de mantenimiento regular, algo que solo ocurre cuando lo hace a propósito, sin embargo seguramente le ahorrará todo tipo de problemas en el futuro.

Es una tarea difícil. Pero da resultado.

Y crecemos más en semejanza a Cristo cada vez que la ponemos en práctica.

Por lo tanto, en un esfuerzo para ayudarnos a crecer "gratitudinalmente", quisiera hacer varias recomendaciones específicas que pueden colocarnos en esa dirección, con la esperanza de no volver atrás jamás.

- Ríndale sus derechos a Dios. Hace algunos años, encontré un documento que contenía un compromiso estimulante redactado por el fallecido maestro de la Biblia, Russell Kelfer. Éste sugería que sería una buena idea redactar este breve documento en una hoja, firmarlo al pie y crear el hábito de volverse a comprometer de manera regular. El documento decía algo como lo siguiente:

Habiendo nacido en el reino de Dios, por la presente, reconozco haber sido comprado por Dios, junto a todos los derechos y el control de mi vida por toda la eternidad.

Además, reconozco que Él no me ha garantizado la libertad del dolor, el éxito o la prosperidad. No me ha garantizado salud perfecta. No me ha garantizado padres perfectos. No me ha garantizado hijos perfectos. No me ha garantizado la ausencia de presiones, pruebas, malentendidos o persecuciones.

Lo que Él me ha prometido es vida eterna. Lo que Él me ha prometido es vida abundante. Lo que Él me ha prometido es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza. Se ha entregado a sí mismo a cambio de los derechos de mi vida.

Por consiguiente, en este día, renuncio a todos mis derechos y expectativas, y humildemente le pido que por su gracia los reemplace con un espíritu de agradecimiento por cualquier cosa que, en su sabiduría, Él considere permitir en mi vida?

Firmado por usted. Firmado por mí.

Qué diferente serían las cosas si comenzáramos cada mañana no solo en adoración al Señor, oración y lectura de su Palabra, sino estableciendo desde el mismo comienzo del día que Él tiene pleno derecho sobre nuestra vida.

Estimado lector, Él se lo ha ganado. El modelo de culpa-graciagratitud, acerca del cual hablamos anteriormente, no es solo para ajustarnos a una teología y estilo de vida bíblico, sino decisivo para nuestro gozo. Sobrevivir en base a la misericordia inmerecida de Dios, pero sin quedar del todo perplejos ante la majestad de esta transformación eterna que Él ha logrado en nosotros, es incongruente con la vida abundante. Si hemos de crecer y prosperar como hijos de Dios en medio de esta cultura sofocante y dura -y brillar como "luminares en el mundo" (Fil. 2:15)- debemos derramar nuestra vida en libación ante el Señor. Solo entonces podremos "[echar] mano de la vida eternal" (1 Ti. 6:19).

No son nuestras cosas, son de Él.

No es nuestra casa, es de Él.

No es nuestro momento de hacer exigencias y tener la última palabra. Es de Él. Y cuando aprendemos a ser agradecidos por ello, tenemos la libertad de descansar por completo en lo único seguro que este mundo tiene para ofrecer.

Confíele toda su vida a Él con un corazón agradecido. Haga un cambio gratitudinal.

- Tómese un tiempo para concentrarse en la gratitud. ¡Desdichadamente, leer un libro sobre gratitud no hace a una persona agradecida! Y una persona desagradecida no se volverá agradecida de la noche a la mañana. Ni tampoco nos volveremos agradecidos con tan solo pensar en ello o desearlo. Como cualquiera otra de las virtudes, un espíritu agradecido es obra del Espíritu de Dios en la vida de un creyente que ha tomado la determinación de dejar de lado las tendencias carnales para cultivar las espirituales. Y eso lleva tiempo, esfuerzo y especial atención.

Si ha leído hasta aquí, confío que Dios haya hecho una obra en su corazón, y que usted tenga un deseo nuevo y firme de desarrollar un corazón agradecido. Si es así, por favor no haga lo que hacemos muchas veces cuando Dios nos habla: tan solo seguir leyendo. Si lo hace, permitirá que el enemigo le robe la semilla de la palabra que ha sido plantada en su corazón a través de estas páginas (véase Lc. 8:12).

Y no cometa el error de pensar que un esfuerzo a medias, semiconsciente, para llegar a ser más agradecido va a ser fructífero. Cualquier fruto que produzca es probable que sea perecedero, si no hace lo necesario para desarrollar un sistema de raíz profundamente establecido en este ámbito de su vida.

Si quiere ver un cambio duradero -una transformación- en este ámbito de la gratitud, le aconsejo que se tome un tiempo determinado para concentrarse en este proceso. Estipule el margen de tiempo, anótelos en su calendario y hágale saber a su cónyuge u otra persona allegada a usted que ésta será una etapa en la que se concentrará en la gratitud. (Puede que quieran acompañarlos en su camino).

¿Cómo comenzar? Durante este tiempo podría adaptar su lectura bíblica y hacer uso de una concordancia o Biblia de referencia temática, que le ayude a encontrar pasajes de las Escrituras que hablan de la gratitud para que pueda estudiar y meditar en ellos.

Escriba todas las bendiciones que se le ocurran. Y fíjese cuán extensa podría ser esa lista.

O podría tratar de registrar sus bendiciones, tanto físicas como espirituales,

en un diario personal. Escriba todas las bendiciones que se le ocurran. Y fíjese cuán extensa podría ser esa lista.

Un año, para mi cumpleaños, una amiga me regaló un diario personal llamado *Counting My Blessings* [Recuento mis bendiciones] designado para este mismo propósito. Aquellas páginas contenían cinco líneas en blanco para cada evocación del día. ¿Cuánto tiempo podría llevar escribir cinco cosas al día?

Me mantuve al día durante la mayor parte de aquel año. Fue una etapa enriquecedora de gratitud. Y ahora, cada vez que mi tanque se está quedando vacío, puedo buscar y volver a leer aquellas anotaciones diarias de bendiciones. Página tras página. Ejemplo tras ejemplo. Razones tangibles que me llevan a ser agradecida a Dios con cada recuerdo de su bondad.

Qué dádiva de alabanza y agradecimiento al Señor, además de ser una dádiva para usted mismo; incluso para sus hijos y nietos y aquellos que un día podrían leer sus anotaciones y animarse a ser agradecidos.

Afin de ayudarle en este proceso de transformación gratitudinal, al final de este libro he incluido una guía devocional de 30 días. Está diseñada para darle una pista a seguir durante un mes en el cual la gratitud sea el enfoque central de cada día y una prioridad en sus pensamientos e interacciones. Si acepta este "reto de gratitud" de 30 días, estoy segura de que dentro de un mes mirará atrás y descubrirá que está mirando la vida de una manera diferente y que Dios ha hecho una obra nueva de gracia y gratitud en su corazón.

- Haga el balance de sus cuentas de gratitud. ¿Quién se merece (o necesita) una palabra de agradecimiento de su parte? ¿Qué persona en su vida podría necesitar un poco de aliento hoy?

¿Su esposo o esposa? ¿Sus hijos? ¿Sus padres?

¿Sus hermanos y hermanas? ¿Tías y tíos? ¿Sobrinas y sobrinos?

¿Su pastor? ¿Un maestro? ¿Un compañero de trabajo? ¿El jefe? ¿Su mejor amigo o amiga? ¿El líder de grupo hogareño? ¿Un compañero de oración?

¿Qué me dice del vecino que saca su basura hasta el bordillo cuando usted está fuera de la ciudad? ¿Y del mecánico que le arregla bien su automóvil? ¿Qué me dice de la anciana de la iglesia de su ciudad natal, que siempre hablaba con usted cuando era niño, y que aún le hace sentir que le alegra el día cuando regresa de visita y ella se acerca a verlo?

Sin duda, algún día llegará el funeral de ellos y -si usted tiene la oportunidad de asistir- enviará un arreglo floral, intercambiará historias con los sobrevivientes y recordará qué significó esa persona para usted a lo largo de su vida. Pero ¿cuánto más dulce sería sentir sus manos entre las suyas, darle una palmada en la espalda y ver el brillo de sus ojos al decirle cara a cara cuánto ha significado en su vida?

Una de las historias de mis "cuentas de gratitud" favorita tiene que ver con un hombre desamparado, llamado George, que vivía en un cuarto rentado en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Chicago y que pasaba las mañanas dormitando en una vieja silla de metal en la parte trasera de un departamento policial, donde había llegado a formar parte de la escenografía del lugar.

Dos de los oficiales habían llegado a tenerle afecto a aquel pobre hombre, que envolvía sus zapatos en bandas elásticas para evitar que la suela colgaray se envolvía en un abrigo harapiento, que poco hacía para repeler el frío invernal de la región central de los Estados Unidos. A veces los dos policías le daban algunos billetes para los gastos diarios, aunque sabían que Billy el griego, dueño de un restaurante cercano, había adoptado el hábito de asignar a George un buen desayuno caliente, libre de cargo. Todos los días.

Un año, cuando llegó la Navidad, los dos oficiales y sus familias decidieron invitar a George a cenar. Y mientras él estaba allí, ellos le entregaron varios regalos para que él abriera, igual que los demás miembros de la familia.

Aquella noche, mientras lo llevaban de regreso a su cuarto en la Asociación Cristiana de Jóvenes, George les preguntó si primero podían pasar por el restaurante para ver si estaba Billy. Efectivamente, las luces estaban encendidas y Billy estaba allí. Entonces, George bajó del automóvil, llevando las cajas que con discreción había vuelto a envolver en el asiento trasero. Lo observaron absortos mientras George se dirigía hacia ese

bodegón, una especie de restaurante de comida rápida. Al llegar dijo: "Tú has sido bueno conmigo, Billy. Ahora yo quiero ser bueno contigo. Feliz Navidad", a la vez que le entregaba a su amigo cada uno de los regalos.'

De modo que haga el balance de sus cuentas. Verifique dos veces para no dejar de registrar ninguno de los ingresos. Y tómese suficiente tiempo para controlar sus libros. Asegúrese de que todo esté al corriente.

Afin de cambiar.

- Envíe cartas de agradecimiento. Aunque muchos han dejado de considerar que ésta sea una práctica necesaria, sigue siendo cierto que tomarse el trabajo de escribir una carta, comprar una estampilla y buscar una dirección, tan solo para decir gracias, es un acto de bondad que refleja un corazón lleno de gracia y humildad. Además, la acción de expresar gratitud genera gozo. Tanto en el remitente como en el destinatario.

Es probable que usted haya estado en ambas posiciones, igual que yo. Cuántas veces Dios ha ministrado su gracia perfecta y oportuna a mi corazón, a través de una carta escrita a mano en medio de todas las solicitudes de tarjetas de crédito y folletos de las tiendas por departamentos que llegan a mi casilla de correo. Y cuántas veces Él me ha hecho libre del ensimismamiento y el desánimo al hacer una pausa para escribirle una carta a alguien que ha sido un medio de la gracia en mi vida.

Es una doble bendición garantizada.

Siempre llevo conmigo algunas tarjetas de agradecimiento en blanco, por si tengo algunos minutos libres en algún momento del día. Solo requiere solo cinco o diez minutos- para recordar a alguien que ha bendecido su vida de alguna manera u otra, anotar sus sentimientos más sinceros y después enviar la tarjeta. Es así de simple.

Y sin embargo tan transformacional. Lo he visto suceder en la vida real, cuando unos queridos amigos casi pierden su hijo de veintinueve años, llamado Jeff, en un accidente automovilístico. Alas dos semanas siguientes, cuando al menos se tenía una leve seguridad de que sobreviviría, todos los síntomas indicaban que tendría una discapacidad prolongada. Por lo general,

las personas no se sobreponen tan fácilmente a este tipo de lesiones en la vida. Pero de regreso en casa, gracias a las fervientes oraciones de montones de amigos y familiares, Dios intervino milagrosamente con sanidad y una rápida recuperación, contra todo diagnóstico y para el asombro del personal médico que había atendido a Jeff en sus momentos más críticos.

En el largo camino desde el hospital de St. Louis hasta su casa en Indiana, donde sus padres cuidarían de él mientras continuara con su recuperación, Jeff comenzó a afrontar el hecho de que se había apartado de la fe de su niñez y que había estado a punto de cruzar los límites de la rebelión. En cierto momento, sentado en el asiento trasero, les pidió a sus padres que le contaran lo que realmente había sucedido aquella noche del accidente y los días que siguieron inmediatamente después.

Con las lágrimas de un recuerdo traumático, le contaron cómo se habían enterado de la noticia, cómo se habían trasladado inmediatamente para estar con él, cómo habían reunido apoyo de oración por teléfono mientras conducían a toda velocidad por la carretera. Le contaron que su hermana y sus dos hermanos se habían pasado noches enteras postrados y echados sobre su cuerpo inconsciente, uno a la vez, clamando a Dios que tuviera piedad de su vida. Le contaron de amigos que habían dejado todas sus responsabilidades y habían viajado grandes distancias para estar al lado de su camión ofrecer toda clase imaginable de ayuda práctica y espiritual durante aquel tiempo de consternación.

De repente, el informe proveniente de la parte delantera se vio interrumpido cuando Jeff rompió a llorar de manera incontrolable. Estaba conmovido por lo que Dios había hecho, lo que su familia había atravesado, lo que tantos otros habían sacrificado... y era demasiado para seguir conteniéndolo. Aunque él no había hecho nada para merecer esta clase de cuidado y atención, había sido el destinatario de una efusión de gracia y amor sin restricción.

Cuando Jeff finalmente pudo calmarse, tomó su teléfono celular para llamar a sus hermanos y agradecerle a cada uno de ellos por haber estado allí cuando más los necesitaba. Después de hacer su última llamada, le pidió a su padre que tomara la próxima salida. Les pidió que estacionaran en un establecimiento comercial y le fueran a comprar tarjetas de agradecimiento.

Y durante todo el trayecto hasta su casa, abrió cada uno de los paquetes de tarjetas y escribió de su puño y letra demostraciones de gratitud desde lo profundo de su corazón.

Recuerdo que sus padres me contaban con cuánto ahínco había seguido haciendo esto después de regresar a su casa, y que al final había enviado cien tarjetas a aquellos que habían orado por su recuperación y -aun más- por su restauración espiritual. La gracia se había hecho presente como un manantial refrescante, y torrentes de gratitud habían salido precipitadamente.

Las tarjetas de agradecimiento son una manera tangible de comunicar qué hay (o debería haber) en nuestro corazón. Una manera de expresar agradecimiento por los beneficios que hemos recibido de los demás: regalos, favores, ejemplos y consejos piadosos, oraciones, aliento, etc.

¿Es necesario escribir a mano estas tarjetas? ¿Qué le parece un mensaje por correo electrónico (o para mis lectores más jóvenes, Facebook, mensajes de texto, Twitter o cualquier otro medio electrónico que todavía no domino)? Para muchos de nosotros, la comunicación electrónica es la manera más rápida y fácil de enviar un mensaje. A menudo envío correos electrónicos para expresarle gratitud a una amiga o colega. Y siempre agradezco estar del lado del destinatario en este tipo de correos electrónicos. Desde luego, no hay una "manera correcta" de decir "gracias".

Pero en esta era de alta tecnología, sigo creyendo que nada se compara a una "carta real", ya sea escrita a mano o en computadora. (Generalmente envío tarjetas escritas a mano, ¡aunque confieso que, en mi caso, las escritas en computadora serían más legibles para el destinatario!)

No se detenga a pensar tanto en la "metodología". Decida tener un corazón agradecido y tómese un tiempo para expresar su gratitud tan frecuentemente como le sea posible, por cualquier medio que le sea posible, a tantas personas como le sea posible. Cuando pienso en cuántas veces Dios ha usado cartas de agradecimiento de otras personas para animar y fortalecer mi corazón, me pregunto quién más pudo haber necesitado una palabra de aliento, pero yo no respondí al impulso del Espíritu de Dios.

Creo que el apóstol Pablo (un escritor prolífico de cartas de

agradecimiento) se regocijaría al ver que nosotros practicamos lo que él dijo: que aquellos que siembran generosamente también segarán generosamente, pues "[abundan] en muchas acciones de gracias a Dios" (2 Co. 9:6-15).

Uno de los ejercicios más importantes que una familia o grupo pueden hacer es dedicar una etapa al agradecimiento en conjunto.

Si aún no lo ha puesto en práctica, le aconsejo que halle deleite en hacerlo. Tal vez podría tener algunas tarjetas de agradecimiento junto a su cama, en su escritorio o en cualquier lugar que le sea práctico usar. Si quiere hacer uno de los mandados de gratitud más agradables y alentadores, mantenga su pila de tarjetas y papel de carta bien surtido. Es una inversión de su tiempo en beneficio de otros que no puede dejar de hacer.

Es positivamente gratitudinal.

- Háganlo juntos, como un ejercicio para edificar el cuerpo. Uno de los ejercicios más importantes que pueden hacer como familia, clase de escuela dominical, grupo de estudio bíblico, grupo de compañeros de trabajo o tal vez toda una iglesia, es tomarse un tiempo para concentrarse en la gratitud en conjunto.

Expresiones de gratitud deliberadas, localizadas y dirigidas por el Espíritu Santo.

Haga de estas expresiones de gratitud el énfasis tanto de su alabanza personal como corporativa. Pídale a Dios que desarrolle en usted y en su grupo un espíritu agradecido, con mayor agradecimiento por su gracia, dirección y salvación, así como creciendo en gratitud por aquellas pequeñas cosas que se pasan por alto.

Recordará que una de las mayores preocupaciones del apóstol Pablo era su carga por la unidad del cuerpo de Cristo. Él sabía que pocas cosas proporcionaban un ejemplo más convincente de lo que Cristo podía hacer en la vida de una persona que la unidad de personas drásticamente diferentes, que latieran al pulso y ritmo del reino. Él sabía que una iglesia unida en una misión -no simplemente en el liderazgo, sino en todo el cuerpo- podría verdaderamente escuchar el latido del corazón de Dios y moverse a su ritmo.

Si su familia, grupo o iglesia desarrollaran un espíritu de gratitud corporativa, ¿cuántos altercados banales desaparecerían? ¿Cuántas personas, que han estado en conflicto con otras personas, encontrarían una razón para ponerle fin a su egoísmo y disensión? ¿Cuántos ministerios se reavivarían y serían verdaderamente útiles, si simplemente estuvieran compuestos por hombres y mujeres tan llenos de gracia que cada vez fueran más agradecidos por el privilegio de servir juntos a Dios?

En este momento sería un cambio bienvenido, ¿verdad? Yo lo llamo un cambio gratitudinal. Y en este día lo estoy proponiendo.

(¿Me permitiría desviarme un poco del tema?) Es necesario exhortar a cada grupo demográfico dentro del cuerpo de Cristo a cultivar una actitud de agradecimiento. Pero creo que este enfoque es particularmente importante para aquellas mujeres de edad sin marido igual que yo. Al observar el paso de los años en las mujeres, he visto que practicar proactivamente la gratitud puede ayudar a contrarrestar la tendencia natural de las mujeres de edad a ser negativas, deleznable, rigurosas, aisladas, amargadas y quejosas; mujeres que hacen que la vida sea desagradable para ellas mismas y para los demás. Creo que una mujer agradecida y humilde que camina en comunión con otros creyentes será cada vez más tolerante, más generosa y, sí, más bella; por dentro y por fuera. ¡ Solo una nota de advertencia y aliento, para mí misma y para cualquier otra mujer que pueda pertenecer a esta categoría!).

HACIA DÓNDE VAMOS

Al apelar aun cambio gratitudinal, no le estoy proponiendo algo trivial e irrelevante, mucho menos algo fingido o falaz. Cuando la gratitud llega a ser una predisposición innata, la vida cambia. Como hemos dicho anteriormente, el mundo entero se ve diferente cuando usted lo mira a través de los lentes de la gratitud. Un problema que antes solía abrumarlo, ahora toma su debido lugar detrás de otras veinte bendiciones que son más grandes que dicho problema. Un asunto recurrente que una vez produjo una amplia gama de emociones contenidas, ahora solo produce una nueva excusa para alabar a Dios con mayor fervor que nunca, al saber que Él es más que verdadero y digno de confianza.

Cuando la gratitud llega a ser una predisposición establecida, la vida cambia.

La gratitud cambia las cosas.

Pero primero, debe decirle a Dios que usted va hacia allí. Dígale que va a procurar que su salvación sea más que un suceso de "había unavez", sino antes bien una causa diaria de celebración y asombro.

Dígale que va a hacer de cada día una nueva oportunidad de contemplar sus bendiciones, tanto en las cosas grandes como en las pequeñas; desde la dádiva impresionante y asombrosa de su gracia redentora, hasta el privilegio de tener una familia saludable o el placer de no tener una de esas dolorosas llagas en su boca. (¿Ha estado agradecido por estas cosas últimamente?).

Dígale que va a ofrecerle cada situación y circunstancia de su vida, incluso aquellas por las que todavía sufre al hablar, aquellas que no tienen sentido en absoluto, aquellas que simplemente no entiende por qué tiene que soportar en este momento. No importa cuán mal se pongan las cosas, no importa qué le digan los demás, no importa cuánto tiempo le lleve o dónde lo lleve, descargue todo el peso a los pies del Señor cada noche, sea agradecido por la fortaleza que le dio ese día y espere en su misericordia que es nueva cada mañana (¡aunque puede que la necesite otravez al mediodía)!

Podría decirse que aunque somos las personas más pudientes y materialmente bendecidas de la historia del mundo, nos hemos vuelto irascibles, amargadas, orgullosas y desagradecidas. Hemos llegado a tener un falso sentido del merecimiento y a creer la idea nada bíblica de que Dios nos debe dar lujos y comodidades, o al menos la oportunidad de pasar dos semanas sin tener que lidiar con este asunto en particular tan difícil o desalentador. Difícilmente podemos concebir que nuestros antepasados espirituales (yhermanos y hermanas alrededor del mundo en nuestra propia era) hayan llegado hasta el martirio cantando himnos de alabanza a Dios.

Estimado lector, Dios lo ama, sus promesas son seguras y su destino celestial ha sido establecido para siempre si confiesa a Cristo Jesús como su Señor y Salvador. Pero parte de la obra santa a realizarse en nosotros y a través de nosotros solo puede alcanzarse a través del valle de la sombra y la aflicción. ¿Se va a resistir a ello? ¿O va a ser barro en sus manos pues sabe que Él quiere moldearlo a imagen de Cristo y quiere usar su vida para algo mucho más grande que su propia comodidad, conveniencia y placer? Él

quiere que su vida sea parte de un cuadro grandioso, eterno y redentor, que describa la maravilla de su gracia salvadora. Un día ese cuadro estará completo y juntos glorificaremos su nombre para siempre.

Mientras tanto, podemos rendirnos a Él voluntariamente, en la confianza de que los caminos de Dios son más altos que los nuestros o podemos patear y gritar. La decisión es nuestra.

Quiero que todos sigamos caminando de manera que le agrade al Señor y nos coloque en el centro de su voluntad y plan supremos. De modo que le digo y me digo: Humillémonos en fe y sumisión.

Y para nuestro propio bien y la gloria de Dios, procedamos llenos de gracia.

Y seamos agradecidos.

Una posdata personal:

*Para aquellos que piensan:
“¡Yo no puedo dar gracias en todo!”*

Al leer este libro, probablemente se haya sentido convicto de raíces de ingratitud en su corazón. Tal vez haya sentido el llamado a cultivar un estilo de vida que "[dé] gracias en todo". Pero hay una lucha en su corazón. En realidad no ha podido dar el paso decisivo de decir sin reservas "sí" a ese llamado.

Podría ser que en su vida haya una circunstancia particular por la cual no pueda dar gracias. O tal vez sepa que tiene que ser más agradecido, pero se da cuenta de que todavía quiere hacer cualquier cosa menos "despojarse" de toda queja y comprometerse sin reservas a dar gracias en todo.

Si se puede identificar con cualquiera de estas luchas, esta posdata es para usted.

MI PROPIA LUCHA

Normalmente, al desarrollar un libro o mensaje nuevos, mi propio corazón se confronta con las verdades que estoy llamando a otros a aceptar, y a menudo llego a un nuevo nivel de arrepentimiento.

Cuando me propuse escribir un libro sobre gratitud, de alguna manera

suponía que éste sería un tema "más fácil" de enfrentar personalmente, que otros temas que había escrito en el pasado; temas como el quebrantamiento, la santidad y la rendición. (Tras escribir libros sobre estos temas "de peso", dije en broma: "¡Quiero escribir un libro sobre lapaz o ¡Qué equivocada estaba!

Progresivamente, durante las semanas que pasé inmersa en este manuscrito, el Espíritu de Dios hizo resplandecer su luz en mi corazón y expuso algunos asuntos que no estaba segura de querer afrontar.

Esto me colocó en una posición difícil, porque me comprometí a no "hablar" de aquello que en realidad no estoy viviendo.

Durante los últimos días del proceso de edición, la convicción del Espíritu y la batalla en mi corazón se hicieron más intensas. Finalmente, un sábado a última hora de la noche, sentí la necesidad de escribir un mensaje por correo electrónico, de abrir mi corazón a varias amigas a las cuales les he estado rindiendo cuenta de mi vida espiritual. Aunque es personal, me siento impulsada a darle a conocer un extracto de aquel mensaje por correo electrónico. Esto es lo que escribí:

No me atrevo a publicar este libro, porque hay una brecha significativa entre parte de su contenido y la práctica de éste en mi propia vida. Sé que lo que he escrito acerca de la necesidad de ser agradecidos es verdad. Pero sigo luchando fuertemente para poder apropiarme de algunas de esas cosas y ponerlas en práctica; por ejemplo, "ser agradecida y gozosa" a la hora de tener que tratar con las cosas que me estresan y me ponen a prueba. El hecho es que aún me reservo el derecho de "quejarme", en vez de "alabar", por las dificultades de mi vida.

Leo algunas de las exhortaciones que he hecho en este manuscrito y pienso: "Sé que aún no las he puesto en práctica, y no estoy segura de querer tomarla decisión de hacerlo" (o más sincera y arriesgadamente: "No quiero tomar esta decisión, y no sé si lo haré").

El mensaje de este libro ha estado obrando en mi vida. Pero no basta con ser "oidores", es necesario ser "hacedores". Tengo que flamear la

bandera blanca de la rendición y decir: "Sí, Señor", y después hacerlo que sé que Él quiere que haga.

Me he "predicado a mí misma bajo convicción" mientras escribía sobre dar gracias en todo. Sé que tengo que dar un paso más de obediencia y rendición en mi vida antes de poder publicar este libro con libertad y un "corazón sincero".

La respuesta obvia es: "¡Entonces, flamea la bandera blanca!" Para ser sincera, aún no lo he logrado. Pero les estoy contando esto como un primer paso. Sé que Él es Señor y es digno de que me rinda con gozo y sin reservas.

Mientras escribía este email, me debatía entre la decisión de enviarlo o no. Sabía que enviarlo me iba a colocar en un compromiso que no tendría que afrontar si tan solo guardaba estas cosas en mi corazón.

Pero también sabía que Dios derrama gracia sobre el humilde. Sabía que "andar en la luz" y humillarnos y confesar nuestras necesidades ante Dios y los hombres (al descubierto y expuestos) es esencial en el proceso de la transformación. Sentí que debía dar el paso de enviar ese mensaje por correo electrónico si quería obtener la victoria y la transformación que Dios quería en este ámbito de mi vida.

SÍ, SEÑOR

A la mañana siguiente fui a la iglesia, y al entrar al servicio oré para que el Señor ungiera al líder de alabanza y al pastor. Cuando el líder de alabanza subió a la plataforma, habló brevemente de la necesidad de caer sobre Jesucristo, la Roca, quebrantados, para que la Roca no tenga que caer sobre nosotros y nos desmenuce (véase Lc. 20:18). ¡Sentí como si aquel hombre hubiera estado leyendo mi mensaje por correo electrónico!

Siguió diciendo que "caer sobre la Roca" significa que debemos estar dispuestos a "cambiar cuando Él nos lo pida", y "ajustarnos a su voluntad".

Para entonces, parecía como si yo fuera la única persona en aquel servicio y Dios me estaba hablando directamente a mí. Apenas podía respirar.

Durante los quince minutos siguientes, cantamos algunos cánticos acerca de la cruz de Cristo y el sacrificio que Él pagó por nuestros pecados. Escuchamos la lectura de Isaías 53, que dice que nuestros pecados (incluso mi pecado de queja) fueron colocados sobre Cristo en la cruz.

Después, nuestro pastor nos llevó a la Palabra en preparación para la Santa Cena. Siempre esperaba con ansias la celebración de la Santa Cena. ¡Pero justo ese día! Me senté y abrí la Biblia en 1 Corintios 11, mis ojos se fijaron en los versículos que dicen que el cuerpo de Jesús fue quebrado por mí -pues Él le dijo "sí" a la voluntad del Padre- y hablan del peligro de participar del pan o la copa del Señor "indignamente", pues aquel que lo hace "será culpado del cuerpo y de la sangre del Señor" (v. 27). Sabía que aquel no era un momento sin importancia.

Mientras se repartían los elementos uno a uno, primero recibí el pan y luego el jugo. Me senté en presencia de Cristo con lágrimas en los ojos, medité en la cruz y me sentí compungida ante el pensamiento de presentarme ante Él con reservas y condiciones, después de su gran sacrificio.

Sentí una profunda convicción de pecado por obra del Espíritu Santo, pero como producto de su gracia. Confesé mi orgullo y resistencia y le pedí que me perdone. Le di gracias por lo que había hecho por mí en el Calvario. Y permití que su sangre lavara mi corazón.

Finalmente flameé la bandera blanca en mi corazón, y dije: "SÍ, Señor. Estoy totalmente dispuesta a transitar junto a ti el camino de la gratitud. No quiero ser "relativamente agradecida" tan solo para guardar las apariencias. Por tu gracia, quiero poner el hacha en la raíz de cada vestigio de queja para llegar a ser una mujer radicalmente agradecida".

Finalmente flameé la bandera blanca en mi corazón, y Señor. Estoy totalmente dispuesta a transitar junto a ti el camino de la gratitud".

En aquel momento sagrado, abrí mi boca en alabanza.

Me di cuenta de que la santificación es un proceso que dura toda la vida. Y no espero que años de patrones de hábitos se deshagan de la noche a la mañana. "Despojarse" de la antigua vida de la carne y "vestirse" la vida nueva del Espíritu requiere intencionalidad, humildad, tiempo y esfuerzo.

Pero mi corazón está firme en este camino. Y asumí el compromiso de rendir cuentas a otras personas que están dispuestas a acompañarme en este proceso hasta que, por la gracia de Dios, la gratitud llegue a ser una "predisposición innata" en mi corazón y mi respuesta a todo en la vida.

¿Transitará junto a mí este camino? ¡Él es digno!

Para crecer en gratitud:

UNA GUÍA DEVOCIONAL DE 30 DÍAS

*Cada vez que escucho la palabra gracia,
recuerdo que todos los días debo vivir
una vida que refleje mi gratitud a Dios.*

CHARLES W. COLSON¹

Con los años he aprendido -y lo he recordado varias veces al escribir este libro- que ser una persona agradecida es una decisión. Si no decido ser agradecida, por defecto, decido ser desagradecida. Y unavez que le doy cabida en mi vida a la ingratitud, ésta trae consigo muchos otros compañeros indeseables que lo único que hacen es traer destrucción, entonces termino perdiendo el gozo. No tomar la decisión de ser agradecido -diariay deliberadamente- es más costoso de lo que muchos se puedan imaginar.

Al leer este libro, confío que el Señor haya despertado en usted el deseo de responder a y reflejar su gracia mediante un estilo de vida de sincerayhumilde gratitud. Pero la gratitud, como cualquier otra de las virtudes y disciplinas cristianas, no "surge" de repente. Se requiere de un esfuerzo intencional. Debido a ello, creo que laspáginas que siguen a continuaciónpodrían serlaparte más importante de este libro, que le puede cambiar la vida.

Suelo leer muchos buenos libros que me retan y me convencen de pecado respecto a ámbitos específicos de mi vida cristiana. Pero muchas veces, una vez que termino el libro, regreso a mi biblioteca y escojo el siguiente buen libro que quiero leer, antes de haberme tomado el tiempo para responder a lo que acabo de leer con arrepentimiento, obediencia y práctica de las verdades de la Palabra de Dios en el laboratorio de la vida.

Al diablo (¡que, a propósito, es el mayor ejemplo de no le importa si usted lee un libro sobre la gratitud mientras no permita que la verdad haga su obra en su corazón y cambie su manera de pensar y de vivir. ¡Mientras en realidad no tome la decisión de comenzar a ser agradecido!

De modo que, antes de cerrar este libro, quiero retarle a que ponga en práctico lo que acaba de leer. Y ello va a requerir más que unos minutos apresurados. Como he indicado en el capítulo anterior, desarrollar hábitos nuevos y disciplinas espirituales nuevas toma su tiempo.

Yo sé... que usted está muy ocupado y que no necesita agregar otra cosa a sus múltiples ocupaciones ¿verdad? Pues bien, si usted se hace tiempo y acepta el reto que le estoy presentando, ¡estoy segura de que estará agradecido de haberlo hecho!

En el capítulo 9, le aconsejé que se tomara un período de treinta días para concentrarse en cultivar una actitud de agradecimiento. Esto es lo que le quiero ayudar a hacer en esta última sección. Usted tiene que dedicar de veinte a treinta minutos al día, preferiblemente en un momento y lugar donde las distracciones sean mínimas. (Para evitar perderse esta cita en sus días que ya están bastante repletos, trate de agregarla a su agenda como cualquier otra cita).

Hay dos cosas que querrá tener para esta aventura devocional:

1. Una Biblia. No podemos comenzar esta aventura devocional sin llevar con nosotros la Biblia. Cada día incluye la lectura de un pasaje. No lo lea a la ligera. Degústelo. Medite en él. Pídale al Espíritu Santo que resalte las palabras y frases que pueden depositarse en su memoria. Serán las palabras de Dios -no las mías- las que transformarán su vida y harán de usted una persona agradecida.

2. Un diariopersonal. No hay suficiente espacio en las páginas de este libro para llevar la cuenta de lo que Dios estará haciendo en su vida mientras sigue avanzando. Un diario personal le ayudará a obtener el máximo provecho de esta sección, o puede usar simplemente un cuaderno en blanco. Aquí hay algunas sugerencias de cómo desarrollar su "diario personal de gratitud" durante las próximas semanas (y de aquí en adelante):

- Anote cualquier pensamiento clave y percepción que haya obtenido de la lectura bíblica de cada día, en relación al agradecimiento.
- Anote sus respuestas a preguntas y tareas a lo largo de este devocional de 30 días. Esto incluirá "listas de gratitud" en varias categorías diferentes.
- Escriba sus oraciones en respuesta a su estudio y meditación.
- Cada día, haga una lista de cinco cosas por las que está agradecido ese día. Al buscar las cosas que quiere anotar cada día, se asombrará al ver que las misericordias de Dios son "nuevas cada mañana" (Lm. 3:23).
- Anote otros pasajes de las Escrituras que haya leído y se relacionen con el tema de la gratitud y la acción de gracias.
- Tome cualquier percepción adicional que el Señor le muestre acerca de la gratitud y haga de ésta el centro de sus pensamientos. Escriba cómo le va en su tarea de cultivar un corazón agradecido. Fíjese qué le muestra el Señor en el proceso: enfrentar un asunto delicado que ha guardado en su corazón, cuidarse de todo aquello que provoque ingratitud en su vida, pensar en todo aquello que despierte gratitud en su vida, meditar en las consecuencias de la ingratitud y en las bendiciones de la gratitud y ver la incidencia de las personas agradecidas en aquellos que los rodean, etc.

¡No existe una "manera correcta" de hacer esto! Puede que encuentre útil organizar su "diario personal de gratitud" en estas secciones, o puede que simplemente quiera comenzar de cero cada día y escribir cosas de éstos u otros ámbitos relacionados con la gratitud.

Algo más: Esta guía de 30 días incluye muchos ejercicios prácticos

diseñados a ayudarle a ser una persona más agradecida. Pero no se preocupe tanto por tratar de responder a cada pregunta o hacer cada tarea y cada lista, que termine por desviarse del asunto central. Estas son simplemente sugerencias. Si usted ve que una pregunta o proyecto en particular no es útil... siga adelante con el siguiente. La cuestión es dejar que el Señor le hable a través de su Palabra, y responder a Él en humildad y obediencia, mientras usted busca hacer de la gratitud una forma de vida.

¿De acuerdo? ¡Comencemos!



DÍA 1: *Caracterizados por la gratitud*

LECTURA BÍBLICA: Colosenses3:12-17

Hemos dicho que "gratitud es aprender a reconocer y expresar agradecimiento por los beneficios que hemos recibido de Dios y los demás". Vamos a desglosar un poco sus componentes el día de hoy:

Para "reconocer" lo que recibimos cada día, los ojos de nuestro corazón deben estar abiertos y alertas. Esto significa estar constantemente prestando atención a las bendiciones, y hacer que cada día sea una búsqueda del tesoro. Tengo un amigo que ha empezado el hábito de agradecerle al Señor por diez cosas cada mañana antes de salir de la cama. Él quiere comenzar el día concentrado en la bondad de Dios, en vez de pensar en cualquier problema o reto que podría tener que enfrentar ese día.

"Expresar agradecimiento" significa que ¡lo que hay en nuestro corazón debe aflorar! Significa tener la intención deliberada de agradecer a Dios y a los demás por las bendiciones que hemos recibido. También significa frecuentes oportunidades de invertir nuevamente en aquellos que integran nuestra vida. Es nuestro regalo recíproco a ellos y al Señor.

Estar atentos a "los beneficios que hemos recibido" nos ayuda a eliminar la amargura y el sentido de merecimiento de nuestro corazón, y a reemplazar los pensamientos negativos y depresivos con la comprensión de que nuestro Padre amado nos ha colmado de cosas buenas, y que incluso las "cosas malas" de nuestra vida son "beneficios" diseñados para hacernos más semejantes a Jesús.

La gratitud cambia la manera de comenzar el día, pasar el día y meditar en el día que pasó. Nos caracteriza como personas que valoran su relación con Dios y con aquellos que Él ha colocado a su alrededor. Cuando le agradecemos a Él y a los demás a lo largo del día, estamos manifestando humildad, pues sabemos que estos "beneficios" son totalmente inmerecidos.

GRATITUD EN ACCIÓN

1. En general, ¿cómo evaluaría su "coeficiente de gratitud"? (Si no está seguro -o quisiera saber cómo responderían otros esta pregunta acerca de usted- pregúnteselo a personas que vivan o trabajen con usted... ¡aquellos que usted sepa que serán sinceros con usted!). Marque cualquiera de las descripciones siguientes que correspondan a usted:
 - Miro el mundo con agradecimiento y expreso mi gratitud a Dios y a los demás constantemente.
 - Sé que he sido bendecido sobremanera, pero en realidad no me detengo muy a menudo a expresar mi gratitud a Dios y a los demás.
 - Para ser sinceros, no he pensado mucho en la gratitud hasta que leí este libro. Aún me falta mucho para desarrollar un estilo de vida de gratitud.
 - ¡ Soy una persona quejicosa! Tiendo a centrarme en mis problemas y casi siempre lo exteriorizo delante de los demás.
2. Escriba una oración en la cual le pida al Señor que cultive en usted un corazón más agradecido durante los treinta días siguientes. Si se ha dado cuenta de que su "coeficiente de gratitud" no es el que debería ser, confíesele al Señor que tiene un espíritu desagradecido. Pídale que lo perdone y lo transforme con el poder de su Espíritu en una persona verdaderamente agradecida.
3. Escriba y memorice la definición de gratitud del comienzo de la lectura de hoy, y repásela cada vez que no se sienta tan agradecido por su situación y realidad en la vida.



DÍA 2: *Abundemos en acciones de gracias*

LECTURA BÍBLICA: Colosenses 1:3, 12; 2:7; 3:15-17; 4:2

Cada capítulo de la carta de Pablo a los Colosenses tiene al menos una referencia a la actitud de agradecimiento. Subraye o marque con un círculo las palabras "gracia", "gracias", "accion(es) de gracias" y "agradecidos" de estos versículos en su Biblia.

Pablo pone de manifiesto que ser agradecido no es opcional. Aprendemos acerca de la fuente, la naturaleza, la frecuencia, el objeto y el alcance del agradecimiento, y se nos presenta a sus compañeros. Escriba en su diario personal todos los conceptos de la gratitud cristiana que encuentre en estos versículos de Colosenses.

El tema central de Colosenses es Cristo. Él es exaltado y adorado por:

- Su naturaleza divina.
- Ser el Creador y Sustentador de todas las cosas.
 - Su preeminencia sobre toda la creación y sobre todo principado y potestad.
- Su obra redentora y reconciliadora en la cruz.
- Derrotara los gobernadores de las tinieblas.
- Ser la Cabeza de la Iglesia que es su cuerpo.
 - Ser el cumplimiento y la substancia de los tipos y las figuras del Antiguo Testamento.
- Ser la vida del creyente y nuestra esperanza de gloria.

- ¡Y por mucho más!

Como todos aquellos que están "muertos" en Cristo, "sepultados con él en el bautismo" y "resucitados con él, mediante la fe", nuestro gozo y esperanza no emanan de ninguna fuente terrenal o de nuestra práctica religiosa, sino de Él.

¡En los cuatro capítulos de esta breve epístola, Pablo nos llama a perdonar y amar, y ser sexualmente puros, compasivos, benignos, humildes, mansos, pacientes, sosegados, obedientes, justos, sabios, misericordiosos y agradecidos!

¡Oli! ¡Esto es muy difícil de lograr! Pero todo aquello que hemos sido llamados a ser como "cristianos" fluye de quién es Cristo en nosotros, y de lo que Él ha hecho por nosotros.

Conforme Cristo abunda en su infinito esplendor y gracia hacia nosotros, podemos caminar por fe en Él, tener abundante motiva-

ción -y apoyo divino- para vivir una vida que esté siempre "abundando en acciones de gracias".

GRATITUD EN ACCIÓN

Como en el caso de cada virtud y todo lo que se espera de nosotros como hijos de Dios, el verdadero agradecimiento se origina y se basa en Cristo y en su evangelio. Y se desarrolla cuando Él vive en nosotros. Lea atentamente uno o más de los siguientes pasajes de Colosenses, medite en ellos, ore a Dios en base a ellos y úselos como base para darle gracias (a continuación le ayudo con el primero):

- 1:12-14: Olí Padre, con gozo te doy gracias, porque me rescataste de la oscuridad en que vivía y me llevaste al reino de tu amado Hijo; y, por tu gracia, me has preparado para recibir -junto a otros que pertenecen a tu infinitas riquezas de tu herencia...
- 1:15-22

• 2:9-15

0 3:1-11



DÍA 3: *Díganlo los redimidos*

LECTURA BÍBLICA: Salmo 107:1-32

E₁ tema del Salmo 107 se pone de manifiesto en los primeros dos versículos:

*Alabad a Jehová, porque él es bueno;
Porque para siempre es su misericordia.
Díganlo los redimidos de Jehová,
Los que ha redimido del poder del enemigo.*

A este tema le siguen cuatro "testimonios personales"; ilustraciones de aquellos que han sido redimidos por el Señor y tienen una razón para darle gracias. Cada testimonio incluye una progresión similar:

- Angustia por la situación difícil en que se encuentra.
- Clamor de desesperación al Señor por ayuda.
- Liberación divina.

El pasaje está entremezclado con una respuesta: un "coro de acción de gracias" que se repite al final de cada testimonio (vv. 8, 15, 21, 31). Copie las palabras de este coro en su diario personal.

¿Cuán a menudo le da gracias al Señor conscientemente por su inefable misericordia y amor y por las "maravillas" que ha hecho en su vida?

GRATITUD EN ACCIÓN

1. Escriba su testimonio personal de la gracia redentora de Dios, usando como modelo la progresión que se encuentra en el Salmo 107.
 - ¿Cómo era su vida antes de la redención del Señor? (Si necesita ayuda para empezar, lea Efesios 2:1-3).
 - ¿De qué manera lo ha llevado Dios al límite de sus fuerzas, al lugar donde clamó a Él por misericordia?
 - ¿Cuál ha sido el reto en su vida desde que Él lo hizo libre de su esclavitud del pecado?
2. Si tiene un tiempo adicional, escriba otro breve testimonio de un momento posterior a su salvación, cuando estaba en angustia, clamó al Señor y Él lo rescató.
3. Ahora bien, vuelva a leer los primeros dos versículos del Salmo 107 y el "coro" que se repite a lo largo de todo el salmo. Tómese un tiempo para agradecerle al Señor por su gran amor y su obra redentora en su vida.
4. "Díganlo los redimidos de Jehová" (v. 2). Cuénteles su historia (¡La historia de Dios!) a otros el día de hoy. Dígales cuán agradecido está al Señor por salvarlo eternamente, como también diariamente.



DÍA 4: Otra... y otra

LECTURA BÍBLICA: Salmo 103:1-5

H

..... ace poco entrevisté a una mujer para nuestro programa de radio Revive OurHearts [Aviva nuestro corazón] fdd, que había memorizado y meditado en las Escrituras fielmente por más de cincuenta años. Aquella mujer nos hablaba de la cantidad de beneficios que ha recibido como resultado de guardar la Palabra de Dios en su corazón.

Me asombré cuando dijo que nunca se había deprimido. Nos explicó que cada vez que se siente un poco triste o melancólica, comienza a recitar el Salmo 103. En aquel momento de la entrevista procedió a recitar todo el salmo de memoria, reflexiva y profundamente.

Fue una experiencia conmovedora para todos los que estábamos en la habitación escuchando. Cuando llegó al final del pasaje, hubo un silencio santo. El primer pensamiento que vino a mi mente fue: "¿Cómo es posible que una persona pueda dejarse abrumar por la depresión, y cómo es posible que alguna vez pueda haberme rendido al desaliento, si todas estas bendiciones son nuestras? ¡Y lo son!".

Al reconocer e identificar las bendiciones específicas que hemos recibido de Dios y de los demás, descubrimos infinidad de razones para expresar gratitud. El salmista se tomó tiempo para bendecir al Señor por cada uno de los beneficios específicos; ¡no quería olvidarse de ninguno de ellos! Al abrirle su corazón a Dios en oración el día de hoy, pídale que le revele cuán grande es realmente su "paquete de bendiciones".

Designa varias páginas en su diario personal o cuaderno para cada uno de estos encabezamientos: "Regalos de Dios" y "Regalos de los demás".

Después comience a hacer una lista de todo lo que le viene a la mente. Cuando comience a llenar estas páginas con ejemplos personales, es bastante natural que comience a recordar las bendiciones más rápido de lo que pueda escribir y otras veces deje un espacio en blanco sin saber qué escribir. De modo que no trate de forzar esto en un ejercicio de diez minutos de una sola vez. Siga añadiendo a estas listas tantos regalos adicionales como recuerde durante los treinta días siguientes (¡y de aquí en adelante!).

GRATITUD EN ACCIÓN

1. Después de haber escrito una lista de sus bendiciones, tómese un tiempo para repasar su lista línea por línea, y agradézcale a Dios por cada uno de esos "beneficios".
2. Lea el Salmo 103. Durante la próxima semana, trate de memorizar y meditar en, al menos, los primeros cinco versículos.



DÍA 5: *Ahondemos un poco más*

LECTURA BÍBLICA: Efesios 5:15-21

Dado que ayer comenzó a enumerar algunas de sus bendiciones, espero que sea más consciente de la multitud de razones que tiene para ser agradecido. Recuerdo la ilustración visual del jarro lleno de piedrecitas. El orador dijo: "¿Dirían ustedes que este jarro está lleno?". Sí. "¿Hay alguna posibilidad de que tenga algún espacio más?". No. Pero si le seguimos agregando pequeños pedacitos de piedras y arena, pronto descubriremos que había más espacio del que pensábamos.

Recuerdo escuchar a un amigo contar que, mientras se cepillaba los dientes una mañana y meditaba sobre uno de los versículos de la lectura de hoy (Ef. 5:20), le llamó la atención la palabra "todo". Entonces, al recordar la importancia de agradecer a Dios incluso por aquellas "pequeñas cosas" que a menudo pasamos por alto, hizo una pausa y dio gracias por, bueno... su cepillo de dientes. Y su dentífrico. Y, mientras se cepillaba los dientes, le agradeció a Dios por sus dientes, probablemente por primera vez en la vida.

Puede que tenga que hacer otra lista de estas cosas aparte de aquellas que escribió ayer, pero definitivamente es una categoría que vale la pena considerar. Dado que todo es dádiva de Dios (Sgt. 1:17) debemos estar agradecidos por "todo".

Mi amigo dijo que también pensó: "Si la provisión de mañana depende de la acción de gracias de hoy, "¿cuánto tendría mañana?". ¡Algo para pensar!

GRATITUD EN ACCIÓN

1. ¿Qué "pequeñas cosas" puede agregar a las listas de gratitud que ha comenzado?
2. Algunos de los ítems de su lista de "todo" le harán reconocer que no ha

valorado a algunas personas que forman parte de su vida. Deles las gracias hoy de alguna manera.



DÍA 6: *Las diez bendiciones principales*

LECTURA BÍBLICA: Romanos 11:33-36

Robertson McQuilkin, ex presidente de la Universidad Internacional de Columbia, cuenta que después que a su esposa le diagnosticaran la enfermedad de Alzheimer y su hijo mayor falleciera, se retiró solo a un refugio en la montaña, para tratar de reorientar su corazón y recuperar el amor por Dios que lentamente se había evaporado por la presión de la trágica pérdida personal.

Desde luego, no sucedió en los primeros cinco minutos, pero después de un día consagrado a la oración y al ayuno, comenzó a escribirle una carta de amor a Dios, donde le mencionaba las dádivas que había recibido de su mano y le adoraba con papel y lápiz. En aquel tiempo de restauración, identificó particularmente diez bendiciones de Dios que excedían absolutamente su imaginación. No podía encontrar las palabras que expresaran cuán valiosas eran aquellas bendiciones; no podía imaginarse la vida sin ellas.

¡Qué buena idea! Le aconsejo que vuelva a repasar las listas que ha estado haciendo los últimos días y escoja unas diez bendiciones principales; es como una película con los momentos destacados de las bendiciones espirituales por las que puede que nunca genere suficiente gratitud para expresar lo que significan para usted y qué le dicen de su Salvador.

Y fíjese si, igual que Robertson McQuilkin, se da cuenta de que su amor por Dios se ha renovado mediante lo que él llamó "el acto reflejo de acción de gracias. De las cenizas muertas de mi corazón se ha encendido un nuevo amor por Dios, y mi espíritu se ha elevado. He descubierto que la ingratitud empobrece; pero que un corazón oprimido se eleva con las alas de la alabanza".²

GRATITUD EN ACCIÓN

Dado que no alcanza toda una vida para dar gracias por estas bendiciones, la

próxima vez que su mente se inquiete con tristeza y preocupación, transfiera conscientemente su enfoque de aquello que lo está agobiando a la lista de las diez bendiciones principales, y comience a dar gracias por aquellas cosas que están en dicha lista.



DÍA 7: *Dé gracias por la sanidad... a gran voz y claramente*

LECTURA BÍBLICA: Lucas 17:11-15

En el capítulo 3 hablamos del episodio en el que Jesús sanó a los diez leprosos, pero fíjese en algunas cosas más que caracterizaron a aquel que regresó para darle "gracias" a Jesús:

Primero, volvió hablando a gran voz. Este no era un asunto privado, ni una conversación personal con Jesús en un lugar apartado. "Entonces uno de ellos, viendo que había sido sanado, volvió, glorificando a Dios a gran voz" (Le. 17:15). Este hombre, simplemente, no podía contener su gratitud. Esta ocasión requería una demostración de gratitud desinhibida, extremaypública.

¡Oh, qué espíritu agradecido vemos en aquel hombre! Que el volumen de nuestra gratitud se eleve no solo cuando pedimos ayuda (como hicieron los diez leprosos), sino también cuando le agradecemos a nuestro Ayudador. ¡Que nuestra acción de gracias sea tan obvia y expresiva como cuando oramos por nuestras necesidades!

Pienso en mi papá, cuya respuesta acostumbrada, como mencioné anteriormente, era "Estoy mejor de lo que merezco". Pienso en mi querida amiga "Mamá Johnson", ahora en el cielo después de vivir una larga vida de noventa y dos años en esta tierra, que a menudo decía: "Tengo más bendiciones que problemas". Pienso en las personas más pujantes y simpáticas que conozco; en cuya compañía me encanta estar, que bendicen y enriquecen mi vida cada vez que estoy con ellas. No es que carezcan totalmente de problemas, o cuyas historias no tengan ninguna complicación, o tengan razones muy obvias para estar felices. Simplemente son personas más "expresivas" a la hora de dar gracias, a quienes nunca escuchamos recitar una larga lista de problemas, quejas y críticas, sino que decidieron ser agradecidas. Estas personas saben que ya han recibido más de lo que la vida pudiera costarles alguna vez. Y a pesar de los fuertes intentos de este mundo

por consumirles hasta lo último, el Señor les añade cadavez más. Y les encanta explicarlo a otros.

Yo quiero ser una de esas personas, ¿y usted?

Segundo, volvió solo. Nunca nos acercamos más a Jesús que cuando lo hacemos con un corazón humilde y agradecido. Cuando los diez leprosos vieron a Jesús "se pararon de lejos" (v. 12); los leprosos eran ritualmente impuros, por lo cual no se les permitía acercarse a aquellos que estaban "limpios". El leproso que después de recibir sanidad "se postró rostro en tierra a sus pies, dándole gracias" (v. 16) fue el único de los diez que se acercó a Jesús. La gratitud nos acerca a Cristo, donde experimentamos la plenitud de su poder redentor y disfrutamos la bendición de su presencia.

Tercero, venía de lejos. "Éste era samaritano" (v. 16). A diferencia de algunos de nosotros que siempre fuimos, al menos de alguna manera, conscientes de la presencia y el poder de Dios, este hombre nunca había conocido al verdadero Dios hasta que Jesús intervino en su existencia y transformó su vida. Después de haber estado lejos de Jesús debido a una brecha religiosa, cultural y física, él le encantó lo que vio en Jesús: tan cerca y personal. ¿Le encanta a usted lo que ve en Jesús? La gratitud le ayudará a cerrar la brecha y acercarse a Jesús.

Piense en este día, no solo en las cosas que tiene para agradecer, sino en las bendiciones que podría recibir si hiciera un alto y le expresara su gratitud a Dios y a los demás.

GRATITUD EN ACCIÓN

Busque hoy una oportunidad de agradecerle al Señor por lo que Él ha hecho en su vida -a gran voz y en presencia de otros. Y no haga sus oraciones en voz baja- ¡alce la voz! Puede que se sienta un poco incómodo si no está acostumbrado a alabarle de esta manera. Pero piense en cómo se expresa cuando está entusiasmado o apasionado por algo en otro ámbito de su vida; como por ejemplo, al intercambiarse el anillo de compromiso con su pareja, al recibir una promoción en el trabajo o al asistir el partido de fútbol de su hijo.

No se trata aquí de "suscitar" una alabanza bulliciosa; no tenemos que hablar en voz alta para que Dios nos escuche. ¡Pero es lógico que una verdadera conciencia de nuestra condición desesperada e indefensa apartada de Dios, además de su gracia transformadora y liberadora en nuestra vida, dé lugar a algo más que un agradecimiento entre dientes!



DÍA 8: *La gratitud y la humildad*

LECTURA BÍBLICA: Santiago 4:6-10

L..... os miembros de la tribu de los masa; en África occidental entienden que la gratitud y la humildad van de la mano. Cuando ellos quieren decir "gracias", se postran con la frente en tierra y dicen literalmente "mi cabeza está en la tierra".

Otra tribu africana expresa su gratitud de una manera similar al decir: "me siento en el suelo ante ti". Cuando alguien quiere expresar su gratitud, va y se sienta en silencio por un lapso de tiempo frente a la choza de la persona a la cual le está agradecida.

Una de las cualidades fundamentales que invariablemente se encuentran en una persona agradecida es la humildad. La gratitud es la manifestación de un corazón humilde, tan cierto como un espíritu desagradecido y quejicoso procede de un corazón orgulloso.

Las personas orgullosas piensan mayormente en sí mismas. Piensan mucho en sí mismas y poco en los demás. Si las personas o circunstancias no les agradan o satisfacen, tienden a quejarse o resentirse. La lectura de hoy nos recuerda que "Dios resiste a los soberbios". La idea aquí es que Él estira sus brazos rígidamente para mantenerlos a distancia y se coloca en posición de lucha contra ellos.

Pero cuando decidimos "[humillarnos] delante del Señor" como se nos exhorta en Santiago 4, Dios se acerca a nosotros y derrama su gracia en nuestra vida, su Espíritu hace una obra de limpieza y purificación en nuestro corazón, nos da victoria sobre el bullicioso y exigente tirano de nuestro yo y nos permite ser personas agradecidas, aun en medio de circunstancias llenas de retos.

Las personas humildes están entregados totalmente a Cristo. Una persona

humilde piensa mucho en Dios y en los demás, y poco, o nada, en sí misma. Este individuo reconoce que todo lo que tiene es más de lo que se merece. No siente que nadie le debe nada. No siente que tiene derecho a tener más, que la vida sea más fácil o que todos lo amen y lo traten bien. Está agradecido hasta por el más pequeño acto de bondad que recibe, pues sabe que es más de lo que se merece.

GRATITUD EN ACCIÓN

1. Haga una lista de todo aquello por lo que recuerde haber estado "quejándose" últimamente. Incluya cosas como personas provocadoras, circunstancias insoportables, querer algo que no pudo conseguir (por ejemplo, una siesta interrumpida) o tener algo que no esperaba (por ejemplo, un resfriado). ¿De qué manera su queja manifiesta un espíritu de orgullo, merecimiento y falsa expectativa?
2. Siéntese en silencio hoy delante del Señor por un tiempo y diga: "Me siento en el suelo ante ti". Incluso al presentarse en la presencia del Señor podría postrarse con su frente en tierra, como una expresión de su deseo de humillarse delante de Él. Confiese todo orgullo que se haya manifestado a través de queja, irritabilidad, enojo o resentimiento, en vez de dar gracias. Humildemente, dígame que usted no se merece ninguno de sus favores y agradézcale por cualquier bendición específica reciente que Él le traiga a su mente; ¡incluso aquellas situaciones de las que se ha estado quejando! (Si alguna circunstancia tiene que ver con algo dañino o maligno, pídale a Él que la use en su vida para ayudarle a ser más semejante a Jesús).



DÍA 9: *La gratitud y la generosidad*

LECTURA BÍBLICA: 2 Corintios 9:6-15

D..... onde crece la gratitud, generalmente también florece la generosidad. Sin embargo, la generosidad es la cualidad más antinatural que existe, sin duda alguna. O sea que aquí estamos en la actualidad, en una época más arriesgada, efímera y peligrosa que cualquier otra que recordemos, donde la sabiduría convencional dice que éste no es tiempo para ser desprendidos con nuestro dinero y otros de nuestros recursos. Los comentaristas financieros nos dicen lo que ya hemos estado pensando: "Guarda todo lo que pueda, porque mañana puede producirse un caos total".

Sin embargo, sorprendentemente, Pablo no manifestó ninguna preocupación por los indicadores económicos cuando les aconsejó a los cristianos de la iglesia de Corinto que la generosidad estuviera entre las expresiones más notables de su gratitud. Su confianza en la provisión de Dios era tan fuerte que consideraba una "obviedad" el hecho de que la iglesia "[esté enriquecida] en todo para toda liberalidad, la cual produce por medio de nosotros acción de gracias a Dios" (v. 11). Y que "poderoso es Dios para hacer que abunde en vosotros toda gracia, a fin de que, teniendo siempre en todas las cosas todo lo suficiente, abundéis para toda buena obra" (v. 8). En todas las cosas. En todo tiempo. Incluso en estos tiempos.

Las personas agradecidas son generosas. Aquellos que "de gracia están incentivados a "[dar] de gracia" (Mt. 10:8).

GRATITUD EN ACCIÓN

1. ¿Por qué la gratitud y la generosidad van de la mano? ¿Podemos verdaderamente caracterizarnos por una de estas cualidades sin practicar la otra?

2. ¿Qué actos de generosidad podría estar incentivando la gratitud en su vida actualmente? Pídale a Dios sabiduría y fe, y luego siga la guía del Espíritu Santo en cuanto a su manera de dar.



DÍA 10: *Las bendiciones invisibles*

LECTURA BÍBLICA: 1 Corintios 2:6-11

E..... 1 ministro escocés, Alexander Whyte, fue conocido por las oraciones inspiradores que hacía desde el púlpito. Siempre encontraba algo por lo cual agradecer. Pero un domingo por la mañana, el clima estaban frío y sombrío que los miembros de la iglesia comentaron entre ellos: "Seguramente el predicador no tendrá nada para agradecerle al Señor en un día tan miserable como el de hoy". Sin embargo, para su gran sorpresa, aquella mañana fría y sombría, Whyte se paró en el púlpito y comenzó a orar: "Te agradecemos, Señor, porque no todos los días son así".³

Hay bendiciones en su vida en la vida que son "cosas que ojo no vio, ni oído oyó" (v. 9); son bendiciones de cosas que no nos suceden. En este día, intente hacer una lista de varias de estas cosas por las cuales dar gracias.

Por ejemplo, piense en los kilómetros que ha conducido sin que se le pinche una rueda. Piense en ese árbol grande del que nunca se ha caído una rama demoledora sobre su casa. Piense en un pecado o hábito destructivo del cual el Señor lo ha librado de caer en tentación. Tal vez esté afectado por un problema médico o dos, pero piense en otros doce que nunca ha experimentado.

Repase todos los beneficios de su creciente lista de promotores de la gratitud; al repasarlos verá que sus bendiciones se están multiplicando a un grado increíble.

GRATITUD EN ACCIÓN

La gratitud puede (y debería) llevarnos a la intercesión. Una buena manera de comenzar una oración es pedirle a Dios que nos traiga a la memoria a aquellos que sufren de algunas de las cosas de las cuales Él nos ha librado. Presente hoy a esas personas a Dios en oración.



DÍA 11: *La dádiva más grande de todas*

LECTURA BÍBLICA: Romanos 5:1-11

Si usted es cristiano, lo mejor de su vida es haber sido salvo de una destrucción segura por sus pecados y haber entrado a formar parte de la familia de Dios, desde ahoray por toda la eternidad. Haga un alto y reflexione en esta realidad por un rato.

Lamentablemente, el tiempo tiende a mitigar nuestro agradecimiento por la grandiosa obra sacrificial de Cristo por nosotros. La vida es tan ajetreada y complicada, que podemos pasar semanas -o más tiempo- sin reparar en la magnitud de nuestra salvación.

Una de mis amigas parafrasea el conocido versículo de Romanos 5:8 de este modo: "Dios demostró su amor por nosotros de esta manera: aunque estábamos en una manifiesta y hostil rebeldía hacia Él, sin ningún interés en Él -y no solo eso, sino que aborrecíamos activamente a Dios y todo lo que Él representa- Cristo murió por nosotros". ¿Cómo puede ser que no estemos inefablemente agradecidos? Pero alabado sea Dios, la gratitud puede volver a despertar la admiración en nosotros y descorrer las oscuras cortinas de la complacencia hasta que penetre la luz de la gracia y la gloria de Dios en toda su plenitud.

GRATITUD EN ACCIÓN

La salvación que tenemos en Cristo es "algo de mucho esplendor", un diamante con un sinnúmero de facetas brillantes. ¿Qué bendiciones espirituales de la lectura bíblica de hoy necesita agregar a su lista de "dádivas de Dios"?



DÍA 12: *La gratitud que usted puede sentir*

LECTURA BÍBLICA: 3 jean 1-4

Numerosos estudios seculares y proyectos de investigación confirman los beneficios de una actitud de agradecimiento para la salud. El proyecto de investigación sobre la gratitud y la acción de gracias llevado a cabo por dos psicólogos, dividió varios cientos de personas en tres grupos y requirió que cada persona llevara un diario personal todos los días. El primer grupo debía registrar simplemente los hechos que ocurrían a lo largo del día. El segundo grupo debía registrar las experiencias negativas. Las personas del último grupo debían hacer una lista de las cosas por las cuales estaban agradecidos cada día. El grupo de la gratitud presentó grandes niveles de prontitud y energía, hizo ejercicio con más frecuencia y experimentó menos depresión y estrés.' Sencillamente, la gratitud parece producir desde un mejor descanso al dormir hasta menos síntomas médicos.

El apóstol Juan les dice a sus amados hijos y hermanos en Cristo: "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma" (v. 2). Él tiene razón, hay algo físicamente fortalecedor y sustentador al tener gozo en el Señor y ser agradecido por sus bendiciones. Aunque vivir una vida piadosa no nos garantiza salud física, un corazón (espiritual) saludable puede hacer mucho para mejorar nuestro bienestar físico y emocional. ¿Cuáles cree que son algunas de las razones de que esto sea así?

GRATITUD EN ACCIÓN

Ya hace más de diez días que estamos transitando este camino de la gratitud. ¿Qué diferencias ha notado usted en su bienestar y perspectiva general? Agregue estos "beneficios" a su diario.



DÍA 13: *La gratitud que comienza de cero*

LECTURA BÍBLICA: Salmo 43:1-5

Los Salmos son un buen lugar donde acampar si el deseo de su corazón es ser agradecido; aunque no es porque estén llenos de sentimientos de optimismo y felicidad. Es sorprendente para muchos que comienzan a leer los Salmos encontrar que vibran con cada una de las emociones humanas. Hablan de presiones extenuantes, profundos valles de depresión, tiempos cuando parece que casi no vale la pena vivir. Y sin embargo, como leemos en la lectura de hoy, los Salmos revelan que la única respuesta final a los problemas, la tristeza, el dolor y la pérdida es un estado continuo de adoración y agradecimiento a Dios. Cada una de las demás soluciones a medias demuestra ser vanaytransitoria, incapaz de infundir verdadera esperanza en medio de las situaciones insoportables de la vida.

"¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, Salvación mía y Dios mío" (Sal. 43:5). "Mi carne y mi corazón desfallecen; mas la roca de mi corazón y mi porción es Dios para siempre" (73:26). "Porque un momento será su ira, pero su favor dura toda la vida. Por la noche durará el lloro, ya la mañana vendrá la alegría" (30:5).

Puede que su corazón esté clamando: "¡Oh, Dios, que llegue la mañana!". Siga esperando en Él hasta que finalmente amanezca. Aun en la noche más oscura, puede experimentar la paz y el descanso de Dios, al saber que a la mañana llegará el gozo. Resuelva no dejar que su nivel de gozo esté determinado por la presencia o ausencia de tormentas, sino por la presencia de Dios. Decida hoy gozarse en Él.

GRATITUD EN ACCIÓN

Escoja algunos salmos -aunque sean al azar- para leer a lo largo del día de hoy (en voz alta si es posible). Y fíjese si no hacen que brote alabanza y agradecimiento de su corazón.



DÍA 14: *La gratitud de un fugitivo*

LECTURA BÍBLICA: Salmo 56

E¹ Salmo 56 es un himno de alabanza y confianza, de certidumbre y fortaleza, de adoración y gratitud. Aunque si su Biblia incluye inscripciones al comienzo del Salmo seleccionado, notará que este salmo en particular fue escrito en circunstancias mucho menos que ideales.

David estaba huyendo del rey Saúl, y cuando los filisteos de la ciudad de Gat lo encontraron y lo prendieron, él fingió estar loco para evitar que lo arrestaran. Éste era definitivamente un hombre desesperado en una situación desesperante.

Sin embargo, en medio de una intensa y tremenda adversidad, él se sometió a la protección del Señor y encontró en el marco de esta relación la capacidad de decir: "En el día que temo, yo en ti confío... ¿Qué puede hacerme el hombre?" (vv. 3-4). Él no negaba la realidad de lo que le estaba sucediendo, sino que buscaba razones para ser agradecido aun en medio de sus aflicciones, pues sabía que el Señor estaba juntando cada una de sus lágrimas en un vasija (v. 8).

El resultado final de esta experiencia para David fue: "Sobre mí, oh Dios, están tus votos; te tributaré alabanzas. Porque has librado mi alma de la muerte, y mis pies de caída, para que ande delante de Dios en la luz de los que viven" (vv. 12-13).

Tal vez sea difícil para usted encontrar mucho por lo cual estar agradecido el día de hoy. Tal vez todo lo que pueda ver es lo que está mal, lo que duele y lo que otros le están haciendo. Pero mire por encima de sus circunstancias, más allá de sus temores, y pídale a Dios que le muestre lo que Él está haciendo en medio de ellas.

GRATITUD EN ACCIÓN

Vuelva a repasar su lista de bendiciones y beneficios, y agregue cualquier cosa que le venga a la mente. Piense en aquellas cosas que le dan más consuelo en la crisis.



DÍA 15: *Sacrificio de acción de gracias*

LECTURA BÍBLICA: Salmo 50:14-15, 23

Como vimos en el capítulo 8 -y como usted sabe por su propia experiencia- dar gracias a veces requiere sacrificio. En la vida hay muchísimas ocasiones donde ser agradecido es lo último que tenemos ganas de hacer, donde nada parece bueno o digno de gratitud.

Las últimas lecturas nos han estado preparando para esto, y aunque es difícil de lograr, oro para que pueda abrirle su corazón al Señor y decida ponerlo por obra. En este día me gustaría que hiciera una lista de todas las dificultades de su vida. Especifique cada una de manera detallada.

Después, cuando termine de escribirlas, quiero que las clasifique, pero no como cargas e imposibilidades. Antes bien, pretendo que use esta lista como una inspiración para dar gracias.

Esta tarea puede parecer extraña ¡o imposible! Pero no se espera que agradezcamos a Dios "por" las cosas malas, sino "en todo", pues sabemos que Dios sigue siendo Dios y que Él usa todas las cosas en este mundo caído para cumplir sus propósitos, uno de los cuales es la santificación de sus hijos.

Sí, dar gracias con la lista que tiene delante de usted será un sacrificio. Probablemente no tenga ganas de hacer este sacrificio. Pero le agradecerá al Señor. Y lo que es más, la promesa de Dios para aquellos que practican la gratitud es que Él les "[mostrará] la salvación de Dios" (v. 23). Cuando la gratitud llega a ser la actitud y el estilo de vida que usted adopta -aun en medio de las presiones y los problemas- verá que Dios le mostrará su salvación de una forma nueva y maravillosa.

Comience a observar la manera en que Dios está usando esas circunstancias en su vida. Tal vez estén provocando que usted dependa más de Él, o que acuda a Él en oración, o que ejerza fe en sus promesas.

Cuando invocamos el nombre del Señor "en el día de la angustia" (v. 15), con el propósito de glorificar su nombre, Él hace cosas maravillosas en medio de nuestro sufrimiento y aflicción. Agradézcale a Dios por fe, porque puede usar cada una de esas circunstancias como medios para reflejar su gloria.

GRATITUD EN ACCIÓN

Ore por cualquier situación dolorosa y relación rota de su lista. Pídale a Dios la gracia y la sabiduría que necesita para cada una de sus dificultades. Después, en vez de quejarse por ellas, pídale a Dios que le muestre cómo tornarlas en alabanzas. Abra su corazón para recibirlas como oportunidades para que la gracia de Dios se refleje a través de ellas.



DÍA 16: *Cantar y dar gracias*

LECTURA BÍBLICA: Salmo 30

Mi madre era una cantante excepcionalmente dotada con una sólida formación musical. Yo, por otro lado, al parecer heredé en este aspecto los genes de mi padre. Todos coincidían en que él no cantaba bien. Pero usaba la voz que tenía para cantar alabanzas en voz alta. No era tímido o vergonzoso cuando cantaba, ¡y no le preocupaba lo que otros pensarán! Estoy agradecida por su ejemplo que he tratado de imitar.

A diferencia de la mayoría de otras religiones, el cristianismo es una fe de "cánticos". El verbo "cantar" aparece más de cien veces en la Biblia; más de sesenta de éstas solo en el libro de los Salmos. A los Salmos se los ha denominado acertadamente el "himnario de Israel en la antigüedad". Los salmistas a veces cantaban cánticos de lamentos y melancolías. Pero muy a menudo cantaban cánticos de alabanza y agradecimiento a Dios. Los versículos 4 y 12 de la lectura bíblica de hoy establecen una relación entre la acción de cantar y la de dar gracias.

Muchas veces me he preguntado por qué las Escrituras hacen tanto énfasis en alabar al Señor con cántico, y por qué se exhorta a los creyentes a cantar al Señor, sin tener en cuenta su habilidad natural. En las Escrituras hay varias ilustraciones del efecto poderoso que tiene la alabanza a través de la música. (¡Para empezar, lea 2 Crónicas 20:21-23, donde Dios les dio una gran victoria a los israelitas después de tener un servicio de alabanza frente a las tropas que marchaban al combate!).

No hay duda de que el diablo aborrece la alabanza a Dios. Tenemos algunas razones para creer que en una época, antes que el orgullo le hiciera perder su posición, pudo haber sido uno de los "líderes de alabanza" del cielo y que por ello siente una particular repulsión y rechazo cuando el pueblo alaba a Dios con cánticos e instrumentos musicales.

Cuando hablo con una mujer que está luchando contra el decaimiento y la depresión crónicas, a menudo le formulo dos preguntas: (1) ¿Está memorizando las Escrituras? Y (2) ¿Está cantando al Señor? No estoy sugiriendo que éstas sean "píldoras" mágicas que harán desaparecer cada una de las dificultades emocionales; sino que personalmente he descubierto que estos dos medios de la gracia son extremadamente eficaces para reafirmar mi corazón y restaurar mi paz interior.

Muchas veces he experimentado manantiales frescos de la gracia de Dios al ejercer fe para cantarle a Él en alabanza y acción de gracias. En ocasiones, cuando estoy profundamente perturbada y desanimada, abro mi himnario y simplemente comienzo a cantar. Cánticos como "Salvo en los brazos de mi Salvador" o "¡Oh, cuán dulce es confiar en Cristo!" (¡Cada estrofa!). En ocasiones lloro tanto que apenas puedo pronunciar las palabras. Pero al cantar al Señor, mi corazón y mi mente se vuelven a aferrar a su bondad y su amor, e invariablemente la nube comienza a retirarse. De hecho, canto hasta que la nube se retira.

GRATITUD EN ACCIÓN

Como nos exhorta la lectura bíblica de hoy "Canten al SEÑOR... ¡SEÑOR mi Dios, siempre te daré gracias! (vv. 4 y 12 NVI). Ya sea un día nublado o soleado en su corazón ¡cante! Ahora mismo, si puede. Ponga un CD o póngase los audífonos de su iPod y cante junto a otros, o sencillamente cante solo, ¡al Señor le encantará su "voz de júbilo"!

Cante alabanzas que usted conozca, o tome un himnario y cante algunos de esos famosos himnos de Charles Wesley, Isaac Watts, Fanny Crosby o Frances Havergal, que ya cantamos tan a menudo. Hace poco una amiga me contó que se ha puesto a memorizar los himnos, para poder cantarlos mientras hace la limpieza de la casa o cumple con otras responsabilidades. ¡Gran sugerencia!



DÍA 17: *Felicidad es...*

LECTURA BÍBLICA: Proverbios 3:13-18

H..... emos pasado algunos días en los Salmos, para crecer más en gratitud al ver que el pueblo de Dios de la antigüedad escogía la acción de gracias en lugar de la amargura.

La decisión de ser agradecido surge de la sabiduría divina, un tema destacado en el libro de los Proverbios. He escuchado definir la sabiduría como "la destreza para vivir la vida diaria". Y adiestrar nuestro corazón, para que sea agradecido por las bendiciones de Dios que experimentamos, está vinculado a nuestra búsqueda de la sabiduría divina en cada ámbito de nuestra vida.

Cuando el escritor de los Proverbios describe los beneficios de la sabiduría, también está anunciando los beneficios de cada uno de los demás hábitos y disciplinas inspirados por las Escrituras. Y dado que la práctica del agradecimiento es una característica básica del pueblo de Dios, creo que estos pasajes que nos exhortan a vivir sabios y piadosamente pueden aplicarse acertadamente también al asunto de ser agradecido.

Es por ello que realmente me gusta lo que está implícito en la lectura de hoy. Comienza y termina con una palabra, "bienaventurado", que describe la clase de persona que Dios quiere que seamos y nos concede ser. Algunas versiones de la Biblia usan una palabra diferente que nos ayuda a entender mejor lo que Dios nos está ofreciendo, lo que Él le promete a aquellos que escogen la sabiduría y la gratitud y deciden aceptar creer que sus caminos son deseables por encima de todos los demás. La palabra es "feliz".

Para la mayoría de las personas, la felicidad está vinculada a las circunstancias; a lo que es la felicidad en sus vidas. Sin embargo, para los cristianos, la felicidad o la bienaventuranza no dependen del clima, de la bolsa de valores o de cómo les quedó el corte de cabello. La verdadera felicidad -el

inexorable sentimiento de paz, contentamiento y bienestar- viene cuando recordamos las bendiciones que tenemos en Cristo, y entonces respondemos con agradecimiento.

Yo quiero esta clase de felicidad, ¿y usted? Y al parecer Dios también quiere esta clase de felicidad para nosotros. Él quiere que experimentemos la profunda felicidad interior que abunda en aquellos que están completamente satisfechos con Cristo.

De modo que al buscar al Señor por un corazón agradecido, no nos sorprendamos de ver que sonreímos un poco más que de costumbre, nos contentamos más fácilmente y estamos más felices con Dios y con lo que Él está haciendo en nuestravida.

GRATITUD EN ACCIÓN

Hemos hablado de expresar nuestra acción de gracias en "voz alta" y ser expresivos con respecto a lo que Dios está haciendo. Asegúrese de que su contentamiento exprese también un corazón gozoso y agradecido.



DÍA 18: *El alto costo de la murmuración*

LECTURA BÍBLICA: 1 Corintios 10:1-13

En la lectura bíblica de hoy, Pablo reflexiona nuevamente en los israelitas en el desierto e identifica cuatro pecados específicos que cometieron, todos los cuales tuvieron consecuencias horribles. ¿Cuáles son esos cuatro pecados?

- v. 7

- v. 8

- v. 9

- v. 10

Todos estos pecados dieron como resultado consecuencias trágicas. Podemos entender que Dios castigue la idolatría y la inmoralidad sexual. ¡Pero nos da qué pensar que incluya el pecado de la "murmuración" (su

versión de la Biblia podría decir "queja") con estos otros pecados y los tomara tan en serio!

El pecado mencionado en 1 Corintios 10:10 tiene relación con los incidentes registrados en Números 11:1; 14:1-28; 16:11-35. Tómese un momento para leer rápidamente estos pasajes y así tener algo más de contexto.

Cada vez que leo estos relatos del Antiguo Testamento, me convengo de que mi murmuración y mi queja desagradan al Señor (¡Y es misericordioso en no juzgarme como hizo con los israelitas!).

La murmuración es lo opuesto al agradecimiento. Igual que la gratitud, comienza en el corazón y se manifiesta por medio de nuestras palabras. Surge del pecado de la falta de contentamiento, de no estar satisfecho con lo que Dios nos ha dado.

Filipenses 2:14-15 dice que debemos "[hacer] todo sin murmuraciones", y que cuando obedecemos esto, nuestra vida hace brillar la luz de Cristo en nuestro mundo de tinieblas.

¿Es usted culpable del pecado de la murmuración? Si es así, confíeselo al Señor; pídale que lo perdone y que le conceda verdadero arrepentimiento. Propóngase en su corazón "despojarse" de toda queja y "vestirse" de un corazón agradecido.

GRATITUD EN ACCIÓN

Pídale a Dios que le permita ser más perceptivo y estar alerta, durante las próximas veinticuatro horas, a las situaciones donde su respuesta natural sería murmurar o quejarse. Pídale que le conceda la gracia de dar gracias cada vez que sea tentado a quejarse. (¡Si usted tiene un patrón de queja, probablemente no desaparezca en un día! Este es un ejercicio que necesitará hacer intencionadamente día tras día, hasta que su "respuesta innata" haya pasado de la queja a la gratitud).



DÍA 19: *Las personas sí importan*

LECTURA BÍBLICA: Romanos 1:8; 1 Corintios 1:4; Efesios 1:15-16; Filipenses 1:3-4; Colosenses 1:3-4; 1 Tesalonicenses 1:2-3; 2 Tesalonicenses 1:3

El apóstol Pablo era un hombre agradecido. Eso se debe a que nunca se olvidó de dónde Dios lo había sacado. Nunca se olvidó cuánto había pecado en contra de la santidad, la ley de Dios, y la iglesia de Jesucristo. Y nunca llegó a entender el milagro de la asombrosa gracia de Dios que lo había alcanzado siendo indigno como era. Su vida es una buena ilustración del principio que hemos visto: "culpa + gracia-> gratitud".

Cuando usted lee las cartas de Pablo en el Nuevo Testamento, en las cuales les escribe a varios creyentes y varias iglesias, no puede dejar de notar el gran número de expresiones de gratitud por las bendiciones espirituales que se prodigan sobre aquellos que están en Cristo: la gracia de Dios, la obra redentora de Cristo, el perdón de pecados, el don del Espíritu, el privilegio del ministerio: la lista es extensa.

Si se toma tiempo para leer los versículos que aparecen al comienzo, tampoco dejará de notar que Pablo era agradecido por los demás; especialmente por los hermanos y hermanas en Cristo, compañeros en el servicio y en el ministerio. En su correspondencia (y era un gran escritor de cartas), Pablo no expresaba una gratitud generalizada; a menudo se tomaba tiempo para identificar específicamente qué le agradecía a cada individuo y le hacía saber a cada uno cuánto agradecía su contribución a su vida y ministerio.

La más extensa de estas listas se encuentra en Romanos 16:1-16. De hecho, por qué no buscar ese pasaje y leerlo atentamente (¡es probable que haga tiempo que no medite en este pasaje!). Al leer, subraye en su Biblia, o haga una lista en su diario, de las palabras o frases que describen qué le agradecía Pablo a estos creyentes de Roma.

La mayoría de los nombres de esta lista -muchos de ellos difíciles de pronunciar- representan a personas de las cuales conocemos poco o nada. Desde una perspectiva humana, ninguno de ellos alcanzaba "posición" o la "importancia" que Pablo tenía como apóstol. ¿Por qué Pablo consideró necesario, inspirado por el Espíritu Santo, dedicar un tiempo y espacio valiosos a escribir este extenso pasaje? Yo creo que una de las razones es que él consideraba que aquellas personas eran provisiones de la gracia de Dios. Y además sabía que nadie es autosuficiente; nos necesitamos unos a otros, pues nuestras vidas se enriquecen y alcanzan más bendición cuando estamos cerca de otros creyentes del mismo sentir.

A Dios sí le importan las personas. Y deberían importarnos a nosotros. Es importante que dediquemos tiempo a reconocer y expresar gratitud por la contribución que las personas, incluso las menos conocidas, hacen a su reino y a nuestra vida.

Inspirada por el ejemplo del apóstol Pablo y otros, a través de los años he tratado de tener por norma hacer un alto y un balance periódico de mis "cuentas de gratitud", para asegurarme de que estén "al día" y encontrar una manera significativa de expresarles gratitud a las personas por lo que han contribuido a mi vida. Estoy segura de que estas expresiones son de aliento para los destinatarios. Pero también me proporcionan un antídoto para el orgullo, la independencia, el aislamiento y la autosuficiencia, muy necesario en mi propia vida.

GRATITUD EN ACCIÓN

1. Haga una lista en su diario personal de las personas que han bendecido o conmovido su vida de alguna manera. Para ayudarlo a comenzar... ¿Qué piensa de: la persona que le habló de Jesús, sus padres, otros miembros de la familia, pastores, maestros, entrenadores, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, escritores, líderes de ministerios cristianos? Éstas son solo algunas ideas.

Al escribir cada nombre, pregúntese: "¿Le he agradecido algunavez a esta persona por la manera en que Dios la ha usado en mi vida?" haga una marca junto al nombre de cada persona a la que le haya expresado gratitud.

2. Comience el proceso de ponerse al día con sus "cuentas de gratitud". No trate de abordar toda la lista de una vez. Escoja una con la cual empezar. Durante las próximas veinticuatro horas escriba una carta, haga una llamada telefónica, envíe un mensaje por correo electrónico; encuentre la manera de expresar su gratitud por la influencia y la incidencia de esta persona en su vida. Después pase a la siguiente... y a la siguiente... hasta que le haya expresado gratitud a cada persona de su lista. ¡Para ese entonces, indudablemente habrá personas nuevas para agregar a la lista! Y siempre podrá comenzar una y otra vez con la misma lista.



DÍA 20: *Gratitud en casa*

LECTURA BÍBLICA: 1 Timoteo 5:8; 2 Timoteo 1:3-5; 3:14-15

Parece que muchas veces es más fácil expresar gratitud por y a personas que apenas conocemos, que por y a los miembros de nuestra propia familia. Tal vez sea porque conocemos muy bien a nuestros familiares (¡y ellos nos conocen a nosotros!). O tal vez sea porque realmente estamos agradecidos por ellos, pero hemos llegado a darlo por sentado.

El carácter cristiano en cada aspecto de nuestra vida aparecerá dentro de las cuatro paredes de nuestra casa. No podemos decir que amamos a Dios si no les manifestamos su amor a nuestros familiares o si permitimos que la amargura se infecte en nuestro corazón hacia ellos.

En su mayor parte, no elegimos a nuestros familiares como lo hacemos con nuestros "amigos". Sin embargo, se nos exhorta a amar y cuidar de los miembros de nuestra familia, a pesar de su personalidad, idiosincrasia o defectos. ¡Y ello no siempre es fácil!

Timoteo tenía una madre y una abuela cristianas (no era difícil ser agradecido por ellas). No sabemos mucho acerca del padre de Timoteo, pero muchos eruditos bíblicos creen que probablemente no era creyente. Puede que haya apoyado o no la fe de su esposa e hijo. Pero no fue casualidad que Timoteo se criara en aquella familia. Aunque es probable que no fuera la situación de un hogar "ideal" (¿pero qué situación en un hogar es ideal?!), aún así tenía mucho en su familia por lo cual estar agradecido.

A pesar de su herencia familiar, es importante que sepa que sus familiares no son el resultado de una "probabilidad genética", sino que ha sido colocado en la familia que Dios ha escogido para usted en su soberanía, y que Él quiere que use su familia -con sus defectos y todo- como un medio para santificarse y conformarse a la semejanza de su Hijo.

Aceptar este hecho le ayudará a cultivar un corazón agradecido por los miembros de su familia.

GRATITUD EN ACCIÓN

1. El día de hoy céntrese en expresar gratitud por ya los miembros de su familia. En su diario personal, haga una lista de cada miembro de su familia cercana (cónyuge, padres, hijos, hermanos, etc.). Luego, junto a cada nombre escriba una cualidad respecto de su vida por la cual está particularmente agradecido.
2. Dedique tiempo a agradecer a Dios por cada miembro de la familia que Él le ha dado. Luego, escoja uno o dos individuos de su lista a quienes puede expresarles gratitud hoy, en persona, por teléfono o con una carta o un mensaje por correo electrónico. Podría comenzar con algo como lo siguiente:

Hoy le agradezco a Dios por ti. Y quiero decirte cuán agradecido estoy que seas parte de mi familia, y especialmente por esta cualidad particular que veo en tu vida...

(Nota: Puede que quiera expresarle gratitud a un familiar al que le cuesta en especial amar).



DÍA 21: *La familia sí importa*

LECTURA BÍBLICA: Proverbios 21:2-9

S..... i ha leído el pasaje de la lectura bíblica de hoy, es probable que pueda adivinar el versículo que quiero resaltar: "Mejor es vivir en un rincón del terrado que con mujer rencillosa en casa espaciosa" (v. 9). Y, sí, soy contundente acerca de los peligros que presentan la lengua contenciosa, discuditoray descontenta.

Pero mientras consideramos esto como una advertencia, vamos a considerar su lado positivo. Si una de las bendiciones de la gratitud es que, por lo general, nos hace personas más felices, entonces se entiende que la gratitud hace que los que conviven con nosotros sean también más felices.

Que la primera mitad de cada uno de estos proverbios sea tan deseable como la segunda mitad es detestable: "La mujer sabia edifica su casa; mas la necia con sus manos la derriba" (Pr. 14:1). "La lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu" (15A). "La mujer virtuosa es corona de su marido; mas lamala, como carcoma en sus huesos" (12:4).

El poder restaurador de un corazón y lengua agradecidos es más potente de lo que podemos imaginar, como lo es el potencial destructivo de una persona amargada con la que es difícil convivir. "Panal de miel son los dichos suaves; suavidad al alma y medicina para los huesos" (Pr. 16:24). Asegurémonos de que nuestras palabras tengan esta clase de efecto.

GRATITUD EN ACCIÓN

Pídale aDios que en este día guarde su corazón y su lengua. Cada vez que se escuche decir palabras de contienda, queja o crítica, en vez de palabras de misericordia, bondad y piedad... haga un alto. Pídale perdón aDios. Y pídale perdón a quienes -o en cuya presencia- dijo esas palabras.



DÍA 22: *Contentos con lo que tenemos*

LECTURA BÍBLICA: Proverbios 30:7-9

L..... a gratitudyel contentamiento no son lo mismo, pero son primos cercanos que trabajan muy bien juntos en nuestro corazón. Este pasaje de los Proverbios es apremiante en su manera de unirlos.

Puede que haya escuchado que muchos predicadores y maestros enseñan que Dios pretende que el cristiano sea materialmente rico. Sin embargo, otros dicen totalmente lo contrario y llevan puesta la pobreza orgullosamente como una capa de farisaica santidad. El proverbio de hoy nos ofrece una perspectiva adecuada para todo este asunto.

La Palabra nos está enseñando a enfocarnos menos en nuestro nivel socioeconómico y más en ser agradecidos con lo que tenemos; no solo porque lo contrario es pecaminoso y ufano, sino porque además no sabemos de qué podría estar salvándonos el Señor al no darnos todo lo que queremos. Aunque tengamos mucho menos que los demás, si nuestro corazón está lleno de agradecimiento, ningún dinero o falta de éste podrá estorbar nuestra dependencia de Dios y nuestro contentamiento en Él.

GRATITUD EN ACCIÓN

El dinero no lo es todo, pero nuestro deseo de éste y de las cosas que con éste se pueden comprar, naturalmente apaga el dinamismo de nuestra gratitud. Pídale al Señor que le muestre si hay alguna raíz de falta de contentamiento o de "amor al dinero" en su corazón. Pídale que le dé tan solo lo que Él sabe que usted necesita; lo suficiente para guardarlo de la tentación del pecado de robar para conseguir lo que necesita, y no tanto que lo lleve a dejar de depender de Él como el Proveedor. Tómese un tiempo para agradecerle por su provisión práctica y material en su vida hoy.



DÍA 23: *La gratitud siempre es suficiente*

LECTURA BÍBLICA: 1 Timoteo 6:6-10

Andrew Carnegie, el industrial acaudalado, cuya fortuna era mayor que la de cualquier otro contemporáneo de la época de su muerte en 1919, dejó un millón de dólares a sus familiares, que se llenaron de enojo y resentimiento hacia su generoso benefactor por haber dejado también 365 millones de dólares a instituciones benéficas.

A primera vista, nos cuesta creerlo. ¿Cómo puede una persona tener un millón de razones para ser agradecida, y no obstante, encontrarlas cientos de millones de veces insuficiente? ¿Pero acaso no tenemos todos un sentido de merecimiento para con Dios? ¿Cuántas veces nuestras expectativas o reclamos de "más" sobrepasan la abundancia que ya tenemos?

Eso se debe a que nos olvidamos de que Dios no nos debe nada. Nosotros somos los deudores. Nosotros somos los que debemos. Nosotros pensamos que nos merecemos más (o algo diferente o mejor) de lo que tenemos, y por consiguiente nos olvidamos o minimizamos las bendiciones que Dios ya nos ha dado y nos sigue dando. No nos contentamos con el alimento, la ropa y un techo sobre nuestra cabeza; nos quejamos si no tenemos una casa determinada, un automóvil determinado, un trabajo determinado, un matrimonio determinado y amigos determinados, que vivan en un vecindario determinado de gran poder adquisitivo.

El hecho es que muchas veces no nos diferenciamos mucho de los beneficiarios desagradecidos de Carnegie. Es hora de dejar que la gratitud sea nuestro boleto hacia la libertad. Así es; ser agradecido puede llevarnos a un lugar de total satisfacción.

GRATITUD EN ACCIÓN

¿Qué clase de "deseos" define usted como "necesidades"? Pídale a Dios que le muestre en qué aspectos ha dejado de verla gracia de Él en su vida.

Identifiquelos. Confiéselos. Y cámbielos por la abundancia que Dios promete para los agradecidos.



DÍA 24: *Una mujer conforme al corazón de Dios*

LECTURA BÍBLICA: RuL2:1-13

Hablando de buenos ejemplos a seguir, el relato bíblico de Rut es particularmente conmovedor y aleccionador para mí cada vez que lo leo. Rut era una mujer con un corazón humilde; una característica que hemos identificado como una virtud que acompaña a la gratitud. Ella no reclamó sus derechos. No insistió en que Booz le ayudara a ganarse la vida y le dejara recoger espigas en su campo. Y dado que había renunciado a sus reclamos de determinadas expectativas, pudo mostrar un genuino agradecimiento cuando efectivamente fue bendecida con la generosidad de Booz. Las palabras de los versículos 10 y 13 no son una farsa o una adulación fingida, sino las expresiones de un corazón que manifestaba una humilde gratitud.

Muchos de nosotros vivimos resentidos, como si el mundo nos debiera algo. "Tú deberías hacer esto por mí. Deberías atenderme. Deberías hacerte cargo de mis necesidades". Pero el corazón humilde -el corazón agradecido- dice: "No me merezco esto, es un milagro de la gracia que te hicieras cargo de mis necesidades".

Una vez escribí la siguiente oración después de meditar en la historia de Rut: "Oh, Dios, te pido que por favor me hagas recordar de dónde me sacaste y dónde estaría hoy si no fuera por ti. Por favor, despójame de mi orgullo y mi carácter pretencioso y vísteme de mansedumbre, humildad y gratitud. Vacíame de mí mismo y lléname de la naturaleza misericordiosa y dulce de Jesucristo".

Rut solo se dispuso a servir con un corazón humilde y agradecido. Y, como resultado, Dios se aseguró de que no tuviera ninguna necesidad. Él hará lo mismo por usted.

GRATITUD EN ACCIÓN

1. ¿Conoce a alguna persona que siempre muestra un espíritu agradecido? ¿Qué hay en ellos que los hace tan admirables? ¿Qué puede aprender usted del ejemplo de estas personas?
2. Escriba su propia oración personal en respuesta al ejemplo de Rut. Pídale a Dios que le ayude a manifestar la clase de carácter de Rut.



DÍA 25: *Día de Acción de Gracias*

LECTURA BÍBLICA: Deuteronomio 8:1-10

Los historiadores tienen diferentes perspectivas en relación con las primeras celebraciones del día de Acción de Gracias en los Estados Unidos. Pero hay algunos detalles que sabemos con seguridad que son ciertos. Sabemos que el viaje de los peregrinos desde Holanda a Inglaterra hasta el Nuevo Mundo fue terriblemente difícil, con enfermedades y tormentas que visitaban frecuentemente la ardua travesía de semanas de duración. Sabemos que una vez que llegaron, la tarea de labrarse viviendas en medio del bosque a toda velocidad para protegerse de los efectos del invierno que se anticipaban fue una carrera perdida contra reloj. Casi la mitad de aquellos que habían realizado el viaje luego no sobrevivieron a su estancia allí. Seguramente, los peregrinos tuvieron que edificar más tumbas que cabañas.

Y sin embargo, con la total supervivencia de cada día, además del temor por sus familias y una preocupación absorbente, sus escritos e historia registrada están llenos de demostraciones y actitudes de agradecimiento.

Cada domingo -desde el primer desembarco del Mayflower a lo largo de los años subsecuentes a su primera colonia, tanto en tiempos de escasez como de relativa abundancia- se reunían para orar, meditar, cantar himnos y escuchar un sermón. Su práctica regular fue hacer un alto y dar gracias a Dios al comienzo de cada semana.

Aunque tuvieron que restringir las raciones a la mitad cuando la cosecha almacenada demostró haber sido insuficiente para los primeros y largos inviernos, William Bradford comentó que estaban aprendiendo por experiencia propia la verdad de la palabra que se encuentra en Deuteronomio 8:3; "que no sólo de pan vivirá el hombre, mas de todo lo que sale de laboca de Jehová".⁵

Y cuando los años comenzaron lentamente a traer una renovada abundancia de cosecha, en vez de decirle a Dios que de ahora en adelante se

podían arreglar bien por ellos mismos, Edward Winslow escribió: "Teniendo todas estas señales del favor y [aceptación] de Dios, pensamos que sería muy ingrato de nuestra parte si secretamente nos conformáramos con una acción de gracias privada... Por lo tanto, queda establecido y destinado otro día solemne [haciendo referencia a un día de oración y ayuno que habían cumplido anteriormente en el verano] para tal fin; en que hemos de dar gloria, honor y alabanza, en agradecimiento a nuestro Dios que ha sido tan bueno con nosotros".'

¡Qué ejemplo tan maravilloso nos ofrecieron aquellos primeros peregrinos al ser agradecidos tanto en la abundancia como en la necesidad!

GRATITUD EN ACCIÓN

Use su tiempo de oración en este día para volver a pensar en la historia de la fidelidad de Dios en su vida, su familia y su iglesia. Haga una lista de situaciones o momentos desesperantes en los que pudo ver la protección y provisión providencial de Dios.



DÍA 26: *Un llamado a la gratitud*

LECTURA BÍBLICA: Esdras 3:8-13

E..... 13 de octubre de 1863, en el apogeo de la Guerra Civil, el presidente Abraham Lincoln hizo la proclamación de Acción de Gracias, en la cual llamaba a la nación a observar un "día de acción de gracias y alabanza". Esta proclamación finalmente condujo a la institución del día nacional de Acción de Gracias.

El documento comenzaba enumerando varias bendiciones que la nación había experimentado en el transcurso del año, incluso en medio de una grave crisis. En él, se llamaba al pueblo norteamericano a reconocer la Fuente de todas esas bendiciones y a responder colectivamente al Dador en gratitud, arrepentimiento e intercesión. El siguiente es un extracto:

Ningún consejo humano ha ideado estas grandes cosas, ni ninguna mano mortal las ha llevado a cabo. Éstas son las dádivas generosas del Dios Todopoderoso, que aunque trata con nuestros pecados con su ira, no se ha olvidado de su misericordia.

Me ha parecido bien y adecuado que estas cosas sean reconocidas de manera solemne, reverente y agradecida, con un mismo corazón y una misma voz por todo el pueblo norteamericano. Por lo tanto, invito a todos mis conciudadanos de todas partes de los Estados Unidos... a apartar y observar el último jueves de noviembre, como un día de Acción de Gracias y alabanza a nuestro Padre benéfico que mora en los cielos.

Y les recomiendo que... con humilde penitencia por nuestra perversión y desobediencia nacional... imploramos con fervor que la interposición de su Mano Poderosa sane las heridas de la nación y la restaure, tan pronto como sea consecuente con el propósito divino, al pleno goce de la paz, la armonía, la tranquilidad y la unión.

En medio de un trasfondo conflictivo y controversial, el líder de nuestra nación de los años 1860 fue suficientemente humilde como para saber que nuestra nación necesitaba a Dios y debía ser agradecida. Este sentir no es menos necesario en el momento actual de nuestra nación de lo que fue entonces.

El llamado a la gratitud trasciende la iglesia y llega a cada ámbito de la vida. Ore en este día por un espíritu de humildad, agradecimiento y arrepentimiento en nuestro corazón, y entre nuestros líderes a todo nivel.

GRATITUD EN ACCIÓN

1. Puede que no se considere un gran escritor. Y está bien. Pero hoy día quiero que trate de redactar su propia declaración de acción de gracias. Use algunos de los conceptos que el Señor ha estado mostrándole en estas últimas semanas. Incorpore algunos pasajes de las Escrituras que hayan tocado su vida de manera particular. Y consagre su vida a lo que sus palabras están diciendo. Haga su propia declaración de acción de gracias en su corazón y en su hogar.
2. No es suficiente con guardárselo para usted mismo. Cuénteles a sus familiares o amigos cercanos lo que ha escrito. Inclúyalo en Facebook, envíe un mensaje por correo electrónico a sus amigos. Sea un promotor de gratitud y aliente a aquellos que ama y estima a cultivar un corazón agradecido.



DÍA 27: *Informe sobre su progreso*

LECTURA BÍBLICA: 1 Timoteo 4:11-16

Estamos casi al final de nuestro trayecto de un mes hacia la gratitud. Para ayudarle a medir el efecto que esta experiencia está teniendo en su vida, le propongo que hoy responda un breve cuestionario para ver en qué ámbitos está creciendo y en cuáles necesita seguir trabajando. Trate de responder con franqueza estas preguntas en su diario personal; no sencillamente sí o no, sino piense en algunos detalles que respalden sus respuestas.

1. ¿Suelo quejarme a menudo por mis circunstancias, pues siento que merezco que me vaya mejor?
2. ¿Me escuchan los demás decir más quejas y comentarios negativos que palabras de gratitud sobre los episodios típicos de la vida diaria?
3. ¿Me describirían los demás como una persona agradecida?
4. ¿Qué evidencias hay de que yo tenga un espíritu agradecido o desagradecido?
5. ¿Cuán a menudo comienzo declaraciones con estas palabras: "Estoytan agradecido por..."?
6. ¿Demuestro más a menudo una perspectiva pesimistaynegativa, o positiva y agradecida?
7. ¿Soy reticente o entusiasta a la hora de expresar agradecimiento a los demás?
8. Mi expresión de gratitud más reciente fue...

GRATITUD EN ACCIÓN

Como ya he mencionado, mientras escribía este libro, Dios ha hecho una obra nueva en mi propio corazón en el ámbito de la gratitud. Pero tuve que estar dispuesta a humillarme, confesar mi necesidad y pedir oración, ayuda y supervisión de personas cercanas. Recuerde, nuestro corazón no puede cambiar sin que la gracia de Dios nos dé el deseo y la capacidad de agradecerle. Y Dios derrama su gracia sobre los humildes.

Si todavía no lo ha hecho, considere aceptar este reto de gratitud, en una posición de responsabilidad funcional (o rendición de cuentas), en la cual permita que otros le ayuden a ser fiel a su compromiso y, a la vez, usted les ofrezca su apoyo a ellos.



DÍA 28: *Cuentas de gratitud*

LECTURA BÍBLICA: Filipenses 1:3-11

Me he dado cuenta de que todo lo que no planifico en el día, por lo general no se hace. Si no comienzo la mañana determinando qué cosas en particular son prioridad, es probable que mi mente no lo recuerde una vez que las presiones cotidianas comiencen a eliminar todo lo que encuentran a su paso.

Si expresar gratitud ha de convertirse en una forma de vida para nosotros, no podemos considerarlo como un ejercicio opcional. Si nunca pasa de nuestra lista de anhelos, si queda anidado junto a otras cosas buenas que esperamos hacer algún día, el "algún día" de la gratitud nunca llegará en nuestro calendario. Seguirá siendo una dulce intención, pero no una práctica constante.

Por lo tanto, quiero animarle a pensar en la gratitud como algo que usted debe, de la misma manera que debe pagar sus cuentas mensuales. Entonces le propongo que abra una sección en su diario personal, que esté designada a las "cuentas de gratitud", para hacer una lista específica de individuos a los que les debe un agradecimiento.

De este modo, podrá llevar a cabo el propósito hoy de hacer una llamada telefónica tan solo para agradecerle a un amigo por haberle mostrado interés en una época difícil de su vida. Podrá recordar que cuando vea a una determinada persona en el gimnasio esta tarde, debe darle las gracias por ayudarle a ser fiel con su objetivo de estar en forma. Cuando el Señor le dé la oportunidad de escribir una rápida nota de agradecimiento esta noche, tendrá una lista de personas hecha de antemano de donde escoger.

Todos tenemos cuentas de gratitud. Pero no somos muchos los que las tenemos al día. Asegúrese de llegar a ser la clase de persona que esté al corriente con sus cuentas.

GRATITUD EN ACCIÓN

¿A quién más necesita agregar a sus cuentas de gratitud? ¿Qué cuenta de gratitud debe pagar hoy?



DÍA 29: *Criemos hijos agradecidos*

LECTURA BÍBLICA: Deuteronomio 6:1-12

Igual que con todas las otras cosas que Dios está desarrollando en nosotros, su intención de ayudarnos a ser más semejantes a Cristo no es simplemente para beneficiarnos a nosotros mismos, sino para ayudarnos a inspirar a los demás a buscar lo mismo y mostrarles las bendiciones inherentes de confiar en el Señor.

Si Dios le ha dado hijos, sabe que la gratitud -igual que la mayoría de las demás cualidades- no les nace naturalmente. Pero pocas cosas son más notables (y atípicas) en los niños de hoy que cuando se les conoce por su espíritu de agradecimiento y contentamiento. Es una cualidad que vale la pena cada gramo de esfuerzo que hagamos para inculcarla en ellos.

Y aunque la enseñanza y la instrucción tienen su lugar en el desarrollo de la gratitud en nuestros hijos, el mejor maestro de todos (por supuesto) es nuestro ejemplo. ¿Lo escuchan sus hijos agradecerle a su cónyuge cuando se hace cargo de una reparación en el hogar o del cambio de aceite del automóvil? ¿Lo escuchan agradecerle al Señor y a los demás tanto por las cosas pequeñas como por las cosas grandes que le suceden en el transcurso del día? ¿Les dice a ellos cuán agradecido está por su papá o por su mamá, por su iglesia y su pastor, por sus maestros, por la casa que el Señor le ha dado a su familia, por la buena salud y por las bendiciones abundantes de Dios para su familia? Por otro lado ¿lo escuchan murmurar cuando su cónyuge demora la cena por ir ayer a un cliente más, o cuando se le pincha una rueda del automóvil o cuando hace una semana que no sale el sol?

La gratitud es una de esas virtudes importantes que se enseñan más con el ejemplo que con la palabra. ¿Cuál es su ejemplo, especialmente en el hogar?

GRATITUD EN ACCIÓN

1. Siéntese y hable con sus hijos acerca del gran valor que Dios le da a la gratitud. Dígales que ellos van a comenzar a ver algunos cambios "gratitudinales" en usted.
2. Puede que no tenga hijos propios. ¿A quién ha colocado Dios en su esfera de influencia? ¿Qué les está enseñando acerca de la gratitud mediante su estilo de vida?



DÍA 30: *Sigamos avanzando en gratitud*

LECTURA BÍBLICA: Gálatas 5:16-24

Mientras ponemos en marcha un nuevo estilo de vida de gratitud, usemos el día de hoy para establecer algunas metas de lo que queremos que Dios lleve a cabo en nuestro corazón, y seamos específicos en cuanto a la manera en que nos proponemos practicar este agradecimiento puesto en marcha.

Por ejemplo, si usted quiere ser más deliberado en el envío de notas de agradecimiento, ¿cuántas le gustaría enviar típicamente en una semana o un mes? ¿Qué pasajes de las Escrituras planifica memorizar y en cuáles meditar con relación al agradecimiento? ¿A quien le pedirá que supervise los aspectos específicos de su vida en los cuales necesita crecer en la gracia de la gratitud?

Recuerde que éstas no son cargas adicionales, añadidas para complicarle más el día y quitarle tiempo. Como creyentes, hemos sido redimidos de las exigencias opresivas de la ley. Como aquellos que están en Cristo, tenemos la libertad de buscar una vida piadosa como una respuesta feliz a la gracia recibida. Y recibimos el poder de su Espíritu para obedecer su voluntad con nuestro corazón. Resista cada intento del enemigo de esclavizarlo, incluso a actividades y hábitos buenos.

A medida que crezca en la gratitud, será tan bendecido por su recompensa y envergadura espiritual que no sentirá como si fuera un esfuerzo ponerla en acción. Cualquiera que sea el método necesario para hacerla efectiva, pronto lo llevará a la libertad de buscarla con pasión.

¿Está listo para experimentar el poder de la gratitud cristiana que cambia las vidas? Entonces, permita que el Señor le ayude a decidir cuáles deberían ser sus próximos pasos.

GRATITUD EN ACCIÓN

1. Atrévase a ejercer fe, pero no tenga miedo de hacer pequeños progresos conforme hace de ésta su manera de vivir. Sin embargo, trate de ser tan específico como pueda al trazar su plan de gratitud.
2. Escriba una simple oración que le exprese al Señor su deseo de desarrollar un estilo de vida radicalmente agradecido. Agradézcale a Él por su gracia sobrenatural, que le permitirá "abundar en acciones de gracias".

Una oración de agradecimiento

Estoy muy contenta de que me haya acompañado en este trayecto a un estilo de vida de gratitud -un estilo de vida que pido a Dios que pueda practicar por el resto de su vida, ¡mientras se prepara para pasar la eternidad dando gracias! Para finalizar el recorrido que hicimos juntos, me gustaría elevar una oración al Señor, pidiéndole que nos bendiga en la continua búsqueda de este llamado a ser personas agradecidas.

Padre, nos maravillamos porque has descendido hasta lo más profundo para redimirnos. No tenemos palabras para describir la asombrosa gracia que sigues prodigando sobre nosotros con el amanecer de cada nuevo día. Y ahora, al concluir esta oración comenzará un nuevo día en nuestra relación contigo y con los demás, por lo cual pedimos que tu favor y bendición nos acompañen a vivir este nuevo día. Necesitamos tu ayuda, pues si no fuera por la obra redentora y santificadora de Cristo por nosotros y en nosotros, no podríamos agradarte o vivir de acuerdo a tu Palabra.

Oro por mí por mis estimados lectores, que han caminado junto a mí a través de estas páginas. Hemos escuchado la voz de tu Espíritu que nos llama a rechazar las garras amargas de la ingratitud y aceptar el múltiple gozo de la acción de gracias. Que tu llamado siga resonando en nuestro corazón. Que la multitud de tus bendiciones nunca se pierdan en nuestras vidas, sino que vuelvan a ti en alabanzas derramadas como combustible en nuestra adoración.

Te pedimos que cuando el enemigo venga en contra de nosotros, cuando las emociones o las experiencias de la vida insistan en que no es posible gozarnos en la gratitud, puedas visitarnos con la fortaleza vivadora

de tu presencia. Y cuando los demás nos malinterpreten o nos digan que estamos viviendo en negación, que podamos encontrar la dulce justificación para nuestro gozo en los preceptos de tu Palabra.

Padre, emprendemos este nuevo capítulo con gran expectativa, seguros de que hay muchas vidas que quieres tocar a través de nuestra obediencia, y también seguros de que habrá muchas pruebas que transformarás en oportunidades para bendecirnos. Nuestro deseo es reflejar tu fidelidad, tu bondad y tu gracia por medio de nuestras palabras y nuestros corazones agradecidos. Que seas glorificado en nuestra vida y en nuestra gratitud.

Oramos en el bendito nombre de nuestro Salvador, Jesucristo, a quien le debemos todo.

Y una cosa más -ahora y para siempre: Gracias, Señor.

Un agradecimiento sincero

Escribir un libro sobre la gratitud me ha servido para recordar una y otra vez la enorme deuda de gratitud que tengo con el Señor y con muchos otros.

He tratado de expresar mi agradecimiento personalmente a aquellos que han trabajado conmigo para el nacimiento de este libro, pero estoy agradecida por la oportunidad de reconocer sus contribuciones públicamente:

Lawrence Kimbrough organizó y compaginó las transcripciones de mis enseñanzas sobre gratitud, así como la recopilación de varias fuentes que le encomendé, y aplicó su gran habilidad para escribir y generar los dos primeros borradores de este libro.

Lawrence es un siervo humilde y dotado, yha sido un gozo contar con su colaboración en este segundo libro. Lo dije en el último libro, y lo afirmo también en éste: Su impronta es evidente a lo largo de estas páginas, y es mejor libro de lo que pude haber escrito sin su ayuda.

Una vez más, Greg Tliornton y el dedicado personal de Moody Publishers prestaron sus servicios callada y competentemente tras bambalinas, mientras este proyecto maduraba y pasaba de ser una idea embrionaria a este libro que sostiene entre sus manos. ¡Tengo mucho cariño y respeto por este equipo de "parteras de libros"!

Bob Lepine ha sido un mentor para mí y ha colaborado conmigo en el Comité Asesor de Revive Our Hearts desde su inicio. Al principio me ayudó a estudiar detenidamente el mensaje de este libro, y después tuvo la amabilidad de hacer una revisión teológica del manuscrito. Su dominio de las Escrituras y su capacidad como comunicador le permitieron realizar una contribución y asistencia valiosas.

Dr. Robert DeMoss, mi querido tío y amigo, revisó el manuscrito y me hizo varias sugerencias provechosas.

Tras bambalinas, el liderazgo servidor de Martin Fones y todo el equipo de Revive Our Hearts están dispuestos a cargarse en hombros las demandas y responsabilidades adicionales durante tiempos prolongados para que yo pueda enfocarme en el estudio y la escritura. Estos hombres y mujeres son amigos y socios del ministerio entrañables, y no puedo imaginar estar en la rutina diaria sin ellos.

Mike Neises dirige nuestros esfuerzos del ministerio editorial con sabiduría y gracia, y presta servicios como coordinador para nuestros amigos de Moody Publishers. Mi secretaria, Sandy Bixel, atiende más asuntos y lleva a cabo más tareas en mi nombre que cualquiera que conozca en esta tierra. Dawn Wilson, investigadora y escritora de planta para Revive Our Hearts, ayudó en la búsqueda de varios detalles, ilustraciones y recursos para este proyecto.

Y a través de sus oraciones persistentes y aliento incansable, mis estimados "Amigos de oración" me ayudaron a volar.

*“Doy gracias a mi Dios siempre que me acuerdo de vosotros...
por vuestra comunión en el evangelio,
desde el primer día hasta ahora”.*

Filipenses 1:3, 5

NOTAS

Introducción: Su invitación ala transformación

1. Tileston, Mary W., Daily Strength forDailyNeeds [Fortaleza diaria para las necesidades diarias], (New Kensington, PA: Wltitaker Hottse, 2003), 9 de marzo.
2. Sovereign Grace Ministries Bolg, 1/30/09, [http://www.sovereigngraceiiiiiiistries.org/Blog/post/Meet-Wayne-Grtideiii-\(4\).aspx](http://www.sovereigngraceiiiiiiistries.org/Blog/post/Meet-Wayne-Grtideiii-(4).aspx).

Capítulo 1: El poder de la gratitud

1. Tileston, Mary Wilder, Joy & Strength [Gozo y fortaleza], (Minneapolis, MN: World Wide Publications, 1986), 24 de agosto.
2. Stryker Mark, "Orchestra's Thank-You-Notes Strike a Chord with Donor", TheIndianapolisStar, 18 de noviembre de 1999, A8.

Capítulo 2: Culpa, gracia y gratitud

1. Chambers, Oswald,My UtmostforHis Highest [En pos de lo supremo], (Discovery House; Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers), 20 de noviembre. Publicado en español por Editorial Clic, 1993.
2. Vine, W. E., The Expanded Expository Dictionary of New Testament Words, s.v. "thanks" [Diccionario Expositivo de palabras del Nuevo Testamento]. Publicado en español por Editorial Caribe-Betania, 1999.
3. Zodhiates, Spiros, The Complete Word Study New Testament [Diccionario completo del Nuevo Testamento], (Chatanooga, TN; AMG Publishers,1991), 906.

4. Olasky, Marvin, "Thankvs. ThankYou", revista World, 24 de noviembre de 2007.

Capítulo 3: Cuando no se dan las gracias

1. Elliot, Elisabeth, Keep a QuietHeart [Mantengaun corazón sereno] (Ann Arbor, MI: ServantPublications,1995),123.
2. Baillod, Brandon, "The Wreck of the Stealner Lady Elgin" [El hundimiento del barco LadyElgin], Great Lakes Maritime Press, [http://www. ship-wreck.com/shipwreck/projects/elgin/](http://www.ship-wreck.com/shipwreck/projects/elgin/). Véase también Warren W. Wiersbe, The Bible Expositiora Commentary, New Testament, vol. 2 [Comentario expositivo de la Biblia, Nuevo Testamento, vol. 21, (Colorado Springs: Victor, 2001), 114.
3. Para inscribirse en el reto de 30 días de aliento para esposos y recibir los mensajes diarios por correo electrónico relacionados con el reto, diríjase a <http://www.reviveourhearts.com/challenge>. (Recurso disponible solo en inglés).
4. Kennedy, D. James, "The Christians' Magic Wand" [Lavarita mágica de los cristianos], sermón impreso, Coral Ridge Ministries, noviembre de 1996, 7.
5. Tripp, Paul David, "Grumbling: A Look at a `Little' Sin" [La murmuración: Un análisis de este pequeño pecado], The Jourraal of Biblical Couriseíing, vol. 18, n. 2, invierno de 2000, 51.

Capítulo 4: Por qué deberíamos ser agradecidos?

1. Vaughn, Ellen, Radical Gratitude [Gratitud radical], (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2005), 203.
2. Hewett, James S., Illustrationas Uralimited. • A Topical Collectiora of Hundreds of Stories, Quotations, &HumorforSpeakers Writers, Pastors, arad Teachers, ed. [Ilustraciones ilimitadas: Una colección temática de cientos de historias, citas y humor para oradores, escritores, pastores y maestros, ed.], (Carol Stream, IL: Tyndale, 1988), 264.

3. Moore, Beth, *BreakiragFree* [¡Al fin libre!], (Nashville: B&H Publishing Group, 2003), 71. Publicado en español por Editorial LifeWay, 2001.

Capítulo 5: De la queja a la alabanza

1. Tileston, MaryWilder, *Joy & Strength* [Gozo y fortaleza], (Minneapolis, MN: World Wide Publications, 1986), 24 de agosto.
2. Baird, Jatnes, en un sermón titulado: "Ser agradecido" predicado en la Iglesia Presbiteriana Independiente de Savannah, Georgia, el 15 de octubre de 2006, www.ipcsav.org/resources/sermons/to=be=thankfiil/.
3. BreakPoint coro Charles Colsora, "Miserable in the Midst of Plenty: The Progress Paradox" [Miserable en medio de la abundancia: La paradoja del progreso], 24 de agosto de 2004.
4. Dale, Steve, "My Pet World" [El inundo de mis mascotas], The Tennesseara, 29 de junio de 2007.
5. Works of Joraathan Edwards [Las obras de Jonathan Edwards], vol. 2, sección VIII: "The Lile and Diary of the Rev. David Brainerd with Notes and Reflections" [Laviday el diario personal del Rev. David Brainerd con notas y reflexiones], disponible en Christian Classics Ethereal Library, <http://www.ccel.org/ccel/edwards/works2.ix.i.viii.html> (book info: <http://www.ccel.org/ccel/edwards/works2.htiil>).
6. Matthew, Henry, *Matthew Herary's Commeratary on the ".ole Bible: Complete arad Unabridged in Orne Volume, Regency Reference Library* [Comentario Bíblico Matthew Henry], (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1961), MatthewXI. Publicado en español por Editorial Clic, 1999.
7. Citado por el Dr. Joe McKeever en "Doing the Right Thing Regardless" [Hacer lo correcto sea como sea], 21 de agosto de 2006, [ttp://www.joemckeever.com/tnt/archives/000358.html](http://www.joemckeever.com/tnt/archives/000358.html).
8. Chapman, Charles, *MatthewHenryHisLifeandTimes:AMemorialand a Tribute* [Matthew Henry: Su vida y época: Un recuerdo y un tributo], (London: Arthur Hall, Virtue & Co., 1859), 114, 116-117, disponible en

Google Books, <http://books.google.com/books?q=Matthew+Henry%3A+His+Life+and+Titnes&btnG=Search+Books>.

Capítulo 6: Cómo puedo dar gracias

1. Barker, Olivia, "Whatever Happened to Thank-You-Notes?" [¿Qué pasó con las notas de agradecimiento?], USA Today, 26 de diciembre de 2005, http://www.usatoday.com/life/lifestyle/2005-12-26-thank-younotes_x.htm.
2. Hewett, James. S., *Illustrations Unlimited: A Topical Collection of Hundreds of Stories, Quotations, & Humor for Speakers, Writers, Pastors, and Teachers*, ed. [Ilustraciones ilimitadas: Una colección temática de cientos de historias, citas y humor para oradores, escritores, pastores y maestros, ed.], (Carol Stream, IL: Tyndale, 1988), 263.

Capítulo 7: Gracias... por todo

1. Spurgeon, Charles H., *Evening by Evening* [Noche a noche], (Alachua, FL: Bridge-Logos, 2005), 1 de diciembre.
2. La lista completa de "regalos de cumpleaños espirituales" está disponible en inglés en pdf en <http://www.reviveourhearts.com/pdf/>
3. Ilustraciones de David A. Seamands en el sermón "How to Celebrate Thanksgiving" [Cómo celebrar el día de Acción de Gracias], cinta No. 68 de *Preaching Today*, disponible en www.PreachingTodaySermons.com, un recurso de *Christianity Today International*.
4. "Count Your Blessings" [Cuántas bendiciones tienes], escrito por Johnson Oatman Jr.

Capítulo 8: Pero no sin sacrificio

1. Maurice, Priscilla, *Sickness, Its Trials and Blessings* [Enfermedad, sus pruebas y bendiciones], (New York: Thomas N. Stanford, 1856), 246.
2. *Revista Life*, agosto de 1992, 34, 37.
3. Wurmbrand, Richard, *In God's Underground* [En la clandestinidad de

Cristo], (Bartlesville, OK: Living Sacrifice Book Company, 1968, 2004), 56.

4. Spurgeon, Charles H., Metropolitan Tabernacle Pulpit, "Our Compassionate High Priest" [Sermón predicado en el púlpito del Tabernáculo Metropolitano: Nuestro Sumo Sacerdote compasivo], <http://www.spurgeon.org/sermons/2251.htm>.
5. Vislumbres de la historia cristiana, "Congo Rebels Reached Helen Roseveare," 15 de agosto de 1964, <http://www.christianhistoryonline.com/DAILYF/2002/08/daily-08-15-2002.shtml>.
6. Roseveare, Helen, Living Sacrifice [Sacrificio vivo], (Minneapolis, MN: Bethany House, 1979), 20-21.
7. Roseveare, Helen, Digging Ditches [Cavar fosos], (Geanies House, Fearn, Ross-shire, Scotland: Christian Focus, 2005), 76-77.
8. Elliot, Elisabeth, Suffering Is Not for Nothing [El sufrimiento no es en vano], volumen 2, serie de videos, (Orlando, FL: Ligonier Ministries, 1989).

Capítulo 9: Un cambio gratitudinal

1. Tileston, Mary W., Daily Strength for Daily Needs [Fortaleza diaria para las necesidades diarias], (New Kensington, PA: Whitaker House, 2003), 18 de enero.
2. Modificado de Russell Kelfer, "A Grateful Spirit: Part 2" [Un espíritu agradecido: Parte 2], (176-b), 14, disponible en <http://dtm.org/>
3. Keegan, Anne, "Blue Christmas" [Triste Navidad], Chicago Tribune Magazine, 24 de diciembre de 1995.

Para crecer en gratitud: Una guía devocional de 30 días

1. Vaughn, Ellen, Radical Gratitude [Gratitud radical], (Grand Rapids: Zondervan, 2005), 10 (del prólogo de Charles W. Colson).

2. Morgan, R. J., *Nelson's Complete Book of Stories, Illustrations, and Quotes* [Libro completo de historias, ilustraciones y citas de Nelson], edición electrónica (Nashville: Thomas Nelson, 2000), 814.
3. Tan, Paul Lee, *Encyclopedia of 7,700 Illustrations* [Enciclopedia de 7.700 ilustraciones], (Rockville, MD: Assurance Publishers, 1979), 1.456.
4. Emmons R. A. y M. E. McCullough, "Counting Blessings versus Burdens: Experimental Studies of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life" [Contar las bendiciones en vez de las cargas: Estudios experimentales de la gratitud y el bienestar subjetivo en la vida diaria], *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 377-89.
5. Philbrick, Nathaniel y Thomas Philbrick, eds., *The Mayflower Papers: Selected Writings of Colonial New England* [Los diarios del Mayflower: Escritos selectos de la Nueva Inglaterra Colonial], (Nueva York: Penguin Classics, 2007), 34.
6. Winslow, Edward, *Good News from New England* [Buenas nuevas desde Nueva Inglaterra] [1624], ed. Alexander Young (Bedford, MA: Applewood Books, 1996), 54-56.

PRÓLOGO POR
ELISABETH ELLIOT

MENTIRAS
QUE LAS
MUJERES
CREEN 
y la
VERDAD QUE LAS
HACE LIBRES

Nancy Leigh DeMoss

Las mujeres tienen un arma poderosa para vencer las decepciones que Satanás impone en sus vidas: la verdad absoluta de la Palabra de Dios.

Todas las mujeres sufren frustraciones, fracasos, ira, envidia y amargura. Nancy Leigh DeMoss arroja luz en el oscuro tema de la liberación de la

mujer de las mentiras de Satanás para que puedan andar en una vida llena de la gracia de Dios.

ISBN: 978-0-8254-1160-1

Disponible en su librería cristiana favorita o en www.portavoz.com

La editorial de su confianza

Acérquese al corazón de Dios. ¡Sea agradecido!

La gratitud es una elección. Pero si no la escogemos, por defecto hemos escogido la ingratitud. Y una vez admitida en el corazón, la ingratitud no viene sola, sino que trae consigo un montón de compañeros indeseables que le quitarán a usted la alegría. No ser agradecido —a diario y deliberadamente— nos cuesta más de lo que pensamos. Pero cuando escogemos un estilo de vida de humilde gratitud, somos conscientes de los beneficios recibidos de nuestro amable Salvador, y de aquellos que Él ha puesto a nuestro alrededor. Al ser agradecido a Dios y a los demás, la amargura y el narcisismo son reemplazados por la alegría y la humilde comprensión de cuán indignos somos.

“Qué fácil es sentirse y ser agradecido cuando las circunstancias son buenas. Pero la verdadera prueba de una fe genuina es la respuesta de nuestro corazón cuando la vida nos trata mal. En la actualidad estamos enfrentando tiempos de incertidumbre individual y como nación; y la pregunta que nos formulamos es si confiaremos, con un corazón agradecido, en la soberanía de Dios que domina sobre todo, o sucumbiremos ante el temor y la autocompasión. El libro de Nancy sobre la gratitud es una guía que vale la pena seguir en los momentos que estamos bajo presión, pues nos muestra que dar gracias en todas las cosas es la clave para tener un corazón en paz y lleno de gozo en cada circunstancia de la vida”.

— *Barbara Rainey*, COFUNDADORA DE FAMILYLIFE



NANCY LEIGH DeMOSS es la anfitriona y maestra del programa *Aviva nuestro corazón* que se transmite en inglés en más de 500 emisoras de radio en los Estados Unidos. Sus libros han vendido más de un millón de ejemplares e incluyen el éxito de ventas *Mentiras que las mujeres creen y la verdad que las hace libres*, publicado por Editorial Portavoz.

Vida cristiana


PORTAVOZ
La editorial de su confianza



Table of Contents

[Prólogo: Antes de comenzar](#)

[Introducción: Su invitación a la transformación](#)

[Capítulo 1: El poder de la gratitud](#)

[Capítulo 2: Culpa, gracia y gratitud](#)

[Capítulo 3: Cuando no se dan las gracias](#)

[Capítulo 4: ¿Por qué deberíamos ser agradecidos?](#)

[Capítulo 5: De la queja a la alabanza](#)

[Capítulo 6: ¿Cómo puedo dar gracias?](#)

[Capítulo 7: 103](#)

[Capítulo 8: Pero no sin sacrificio](#)

[Capítulo 9: Un cambio gratitudinal](#)

[Una posdata personal: Para aquellos que piensan: no puedo dar gracias en
149](#)

[Para crecer en gratitud: Una guía devocional de 30 días](#)

[Una oración de agradecimiento](#)

[Un agradecimiento sincero](#)

[Notas](#)