

La fuerza de la gratitud

Samuel Caraballo-López

Las personas que viven agradecidas encuentran felicidad, dicha y abundancia, además de generar, por su actitud, más situaciones por las cuales estar agradecido.

Ser agradecido es comprender que nada de lo que hay en este hermoso Planeta Tierra, que es la casa de todos, nos pertenece, y que todo es un don del Dios amoroso. Ni siquiera mi propio cuerpo, mi capacidad de sentir y pensar son productos que yo he creado. Dar las gracias por todos los regalos recibidos es preparar el camino para el disfrute personal de estos, y poder compartirlos con los demás.

Cuando el agradecimiento se convierte en oración, genera un poder tal que derriba fortalezas, supera obstáculos y contrarresta fuerzas, que tienen la intención de desestabilizar y detener el propósito de Dios en, con y a través de mí.

Estoy convencido de que el vivir con alegría depende en gran manera de nuestra actitud ante las circunstancias. Cada vez más y más, el mundo se asemeja a un laberinto sin salida, llena de diversas confluencias que nos crean perplejidad en nuestro caminar por la historia. Es la actitud de agradecimiento la que se convierte en un instrumento de liberación inmediato. El agradecimiento es el aceite que lubrica nuestras relaciones con Dios.

Repito... el agradecimiento es como una oración que se eleva al cielo liberándonos del mal que pretenden confundir nuestros pensamientos. La palabra *gracias*, expresada por un corazón sincero, puede iniciar el proceso de la sanación personal que tanto necesitamos (Lc 17, 16).



*Dad gracias al Señor
porque es bueno,
porque es eterno su amor
(Salmo 107, 1)*

Adopta una postura corporal que te ayude a serenarte y concentrarte. Toma conciencia de la presencia de Dios que siempre está a tu lado y a la que ahora te abres. Pide ayuda para tu oración.

*** **

Imagina tu medio ambiente habitual, el más familiar con sus objetos y personas: Tu habitación, tu casa, tu lugar de trabajo...

A.

Recuerda los objetos que usas más frecuentemente y elige algunos de ellos. Piensa en ellos con detenimiento, con ojos que se fijen en ellos para reconocer su presencia y su ayuda. Piensa en tacto, en su olor, en su sonido... Toma conciencia de sus formas, colores, olor, textura...

Piensa en su historia hasta que han llegado a ti y en tu historia con ellos... Todo lo que ha sucedido en ellos *para ti*, y su *compañía* humilde en tu vida.

Contempla desde la fe cómo en ellos converge el mundo hacia ti de parte de Dios. Habla con Dios de todo lo que usas y de tu vida con ellos...

...y da gracias



B.

Recuerda ahora algunas de las personas más próximas en tu vida cotidiana. Elige alguna de ellas. No tienen por qué ser aquellas a las que tienes más afecto o con las que más te relacionas. Basta que sean habituales. Piensa en su presencia, en sus sentimientos, en sus 'cosas'... La que deja limpio el lugar de tu trabajo, tu marido...

Piensa en su historia hasta que han llegado a ti en presencias diversas. Piensa en toda su historia que ahora te enriquece. Contéplala despacio, con afecto, fijándote en detalles...

Contempla desde la fe cómo en ellas converge la humanidad hacia ti de parte de Dios. Habla con Dios de los que te acamplañan y de tu vida con ellos...

...y da gracias