

LLAMADO A LA GRATITUD

Lo que significa vivir agradecidamente

by Leisa Anslinger

Cuando "Gracias" no lo dice todo

Hace unos años mi marido, Esteban, redescubrió el pasatiempo de la talla en madera. Una primavera pasaba horas en nuestra cochera, cortando cuidadosamente unas tablas y juntándolas. Poco a poco un gabinete empezó a formarse, y Esteban me dijo que su plan era que fuera un regalo de nosotros para su mamá en su cumpleaños. Hora tras hora, día tras día, yo miraba mientras que él construía el gabinete. Resultó hermoso, y yo tenía ganas de ver la reacción de su mamá a este regalo de amor. Entonces, un domingo en la tarde, cuando yo regresaba de un mandado, pareció que nuestra hija tuviera muchas ganas de que yo entrara a la casa. Cuando entré, me quedé pasmada, y no pude decir nada. El gabinete fue para mí; traía un listón plateado para festejar el vigésimo quinto aniversario de nuestro matrimonio. Creo que dije "Gracias" una docena de veces, sin embargo la expresión

no pareció adecuada. Mi corazón estaba tan lleno que las palabras no podían captar la emoción, no solo por el

gabinete (que tiene un lugar bonito en nuestra casa) pero aún más por la atención y el amor con los cuales había sido elaborado. Cuando lo veo, todavía me llena con gratitud.



Entonces ¿qué tiene que ver la gratitud con nuestras vidas y nuestra fe? A veces es difícil para nosotros percibir que todo lo que somos y tenemos son dones de Dios. Es por tal motivo que el pensar en un tiempo cuando hemos estado conmovidos por la gratitud nos ayuda a aplicar esa realización a la vida y a la fe. Cultivar una "actitud de gratitud" cambia la manera con la cual percibimos la vida diaria y nos ayuda a reconocer el papel de Dios en ella.

Vivir con gratitud nos llama a estar conscientes de nuestras bendiciones, aún en momentos de dificultad. Por ejemplo, puede ser un desafío que los que contienden con enfermedades físicas se sientan agradecidos, hasta el momento cuando piensan en la habilidad de su médico o el compañerismo de un amigo. Vivir con gratitud nos ayuda a ver la mano de Dios en nuestras vidas. De otra manera podríamos pasar por alto esta percepción de la presencia de Dios, por estar atrapado en la búsqueda constante del más, mejor o más grande, que es una tendencia para los seres humanos.

El reto: Crecer en la gratitud es simple pero, para la mayoría de nosotros, necesita un esfuerzo consciente.

Vamos a ser prácticos. Cada vez que estamos tentados a quejarnos, a enfocarnos en lo que nosotros queremos, o a considerar todo lo que no cumple nuestros deseos, tenemos que girar nuestras mentes hacia las muchas maneras por las cuales hemos estado bendecidos. Con el



tiempo, esta disposición mental de la gratitud llegará a ser más natural.

Vamos a ser espirituales. Reconocer a Dios como el Dador de todo don bueno y estar consciente de nuestras bendiciones cada día cambia nuestra vida interior con Dios y nuestras interacciones con los demás. Más probablemente estaremos satisfechos con lo que tenemos, en vez de buscar lo que no tenemos; estaremos más contentos en el presente, y mirar al futuro con más esperanza. Cuando la gratitud marca nuestra manera de vivir, encarnamos realmente la Eucaristía (la palabra significa dar gracias). Asistir a la Misa con esta consciencia de las muchas cosas para las cuales estar agradecidos abre nuestros corazones y mentes a la plenitud de la presencia de Cristo con nosotros. Nos reunimos como miembros del Cuerpo de Cristo, conscientes de nuestras muchas bendiciones, de las cuales la más grande es el don dado por

Vivir con gratitud nos ayuda a ver la mano de Dios en nuestras vidas. De otra manera podríamos pasar por alto esta percepción de la presencia de Dios.

Cristo de vida nueva y unión con Dios, derramado en palabra y en sacramento alrededor de la mesa Eucarística.



Proyecto de Corresponsabilidad
www.CatholicLifeandFaith.com

"Les doy un mandamiento nuevo, que se amen unos a otros....En esto conocerán que son mis discípulos, si tienen amor los unos por los otros." (Jn 13:34-35)



Maneras Prácticas para Crecer en Gratitud

Cultive una "Actitud de Gratitud"

Vivir con gratitud nos llama a estar conscientes de la gracia de Dios en nuestras vidas. Podemos crecer en gratitud si tomamos el tiempo cada día para reconocer nuestras bendiciones:

La bendición del amor de Dios: Empiece cada día dando gracias a Dios por la maravilla del amor de Dios; busque los signos de este gran amor en la Sagrada Escritura, los sacramentos, y las maneras por las cuales otros impactan su vida.

La bendición de vida y ser: Llegue a ser más consciente del don de cada día; aún cuando esté difícil la vida, encuentre algo por lo cual estar conscientemente agradecido; comparta a sí mismo con los demás, y vea como su falta de egoísmo impacta sus vidas.

La bendición de familia y amigos: Agradezca a su familia y amigos por los signos de su amor y cariño; recuerde que el amor que experimenta en los demás es un recordatorio del amor de Dios; establezca contacto intencionalmente con los amigos con los cuales pierde contacto o que no ve regularmente.

La bendición de recursos financieros o materiales: Aún cuando experi-

mentamos la pérdida de trabajo o el subempleo, podemos encontrar bendiciones escondidas en las circunstancias de nuestras vidas. Si tiene trabajo y está económicamente seguro, esté agradecido y crezca en su disposición a compartir con otros; si está menos seguro económicamente, busque la bendición que puede estar escondida en medio de tu vida en este tiempo, tal vez en la preocupación que está experimentando de los demás, incluyendo a los de su parroquia y comunidad local.

La bendición de su comunidad parroquial: Estar rodeado por otros que crecen en gratitud es el camino ideal para cultivar dentro de sí mismo una vida de gratitud: contribuya a su parroquia, por ofrecer su tiempo a una organización o a un proyecto de servicio de la temporada; sea parte de un grupo en curso, tal como uno para personas en diferentes etapas de su vida (grupos de mamás o papás, ancianos, ministerio a jóvenes o adultos), o encuentre algo a lo cual puede contribuir algo. ¡Pertener a la comunidad parroquial nos ayudará más profundamente que podemos imaginar a reconocer nuestras bendiciones!



"Parte central de nuestra vocación humana y cristiana, como también de la vocación que cada cual recibe de Dios, es que seamos corresponsables de todos los dones que hemos recibido. Dios nos da este taller divino-humano, este mundo y esta Iglesia nuestra. El Espíritu nos muestra el camino. La corresponsabilidad es parte de ese camino." (CDR, 44)



Después que les hubo lavado los pies, tomó su manto, volvió a la mesa, y les dijo: "¿Saben lo que les he hecho? Me llaman Maestro y Señor, y están correctos, porque yo soy. Pues, si yo, el Señor y Maestro, he lavado sus pies, ustedes también deben lavar los pies los unos a los otros." (Jn 13:12-14)

¿Cómo Vive Usted Agradecidamente?

Ya somos corresponsables, seamos conscientes o no de ello. Siempre tendremos maneras de crecer como corresponsables también, aspectos de nuestras vidas donde no cuidamos o no compartimos tan de buena gana como debemos. ¿Cómo está viviendo ya como buen corresponsable? ¿Cuáles áreas de su vida necesitan atención para crecer como un corresponsable durante el año que viene? Utilice este espacio para apuntar sus pensamientos y su compromiso para el futuro: