

LA VIRTUD DE LA GRATITUD

Por Carlos S. Morán, Ed.D.

Introducción: Hemos llegado a la época del año que por dondequiera que miremos, veremos recordatorios de dar gracias. Los vemos escritos en las tazas, en los anuncios de la radio y televisión, en las tarjetas, entre otros medios. A veces, la finalidad de estos recordatorios es hacernos sentir bien, contentos, por las cosas buenas que tenemos; sin embargo, esto en sí no es malo, pero la gratitud en la vida de los creyentes es mucho más que meramente sentirse satisfecho.

El popular refrán: "El que mucho recibe, mucho debe" lo usaban nuestros progenitores para enseñarnos que cuando alguien recibe generosidad, favores, o beneficios de otros, también tiene la responsabilidad de corresponder de alguna manera. En otras palabras, aquellos que son recibidores de la ayuda, apoyo o regalos de los demás, deberían estar dispuestos a devolver esa generosidad de alguna forma.

Es decir, desde infantes se nos enseñaba la reciprocidad y la importancia de reconocer y apreciar los actos amables de los demás. La generosidad y la gratitud deberían ser dos caras de la misma moneda en las interacciones humanas y en nuestro servicio a Dios.

La virtud de la gratitud es fundamental en la vida de los seguidores de Cristo. Entre los refranes de nuestros antepasados solíamos oírlos decir: "Es de bien nacidos ser agradecidos". Con este dicho, se nos enseñaba y recordaba la importancia de ser agradecidos por todo lo que recibíamos, ya sea grande o pequeño. Ser bien nacido se refiere a tener buenos modales, demostrar respeto hacia los demás y una actitud agradecida. Esto implica reconocer y dar gracias por todo lo que se nos ofrece, ya sea material, emocional o espiritualmente. Es decir, damos gracias con palabras y acciones.

La virtud de ser agradecido fortalece nuestras relaciones interpersonales, tiene un impacto positivo en nuestra salud mental, emocional y espiritual. Ella nos ayuda a cultivar la humildad, la empatía y el bienestar con todos y en todas situaciones. También nos permite ser agradecidos sin importar las circunstancias, estar consciente de la significancia de la presencia y relación con Dios y las personas que nos aman. Es apreciar el regalo de la salvación, la nueva vida y reconocer el lugar que ella ocupa en nuestras vidas.

La virtud de la gratitud debe cultivarse, debemos llenarnos de ella, porque Dios a lo largo de la vida, a través de Su Santo Espíritu nos da la fuerza y la motivación para manifestarla en nuestras acciones. Por eso, hay que señalar que es responsabilidad de nosotros conocer la gratitud, desarrollarla, enseñarla y hacer de ella un estilo de vida. En ustedes y yo, la gratitud hacia Dios debe ser total y altamente intencional. ¡Dios y los que nos rodean merecen nuestra gratitud!

La virtud de la gratitud es un pilar fundamental en la vida del creyente por varias razones:

I. EL FUNDAMENTO BÍBLICO DE LA GRATITUD

El fundamento bíblico de la gratitud es esencial para comprender por qué ella desempeña un papel tan importante en la vida cristiana. La Palabra de Dios guía a los creyentes a practicar la gratitud de manera constante y a experimentar sus beneficios espirituales, como el fortalecimiento de la fe, la paz interior y una vida caracterizada por la generosidad y la compasión.

Estos son solo algunos ejemplos de pasajes Bíblicos que enfatizan la importancia de la gratitud en la vida cristiana. La gratitud se considera una respuesta apropiada a la bondad y la gracia de Dios, y se fomenta como un elemento central en la relación entre los creyentes y Dios. La Biblia también destaca que la gratitud no debe limitarse a palabras, sino que debe manifestarse en acciones de amor y servicio hacia los demás.

A. Salmo 136:1-3: ***"Dad gracias al Señor, porque es bueno; porque para siempre es su misericordia"***.

B. 1 Tesalonicenses 5:18: ***"Dad gracias en todas las circunstancias, porque esta es la voluntad de Dios para vosotros en Cristo Jesús"***.

C. Colosenses 3:17: ***"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"***.

II. ALGUNAS LECCIONES DE LA GRATITUD EN LA BIBLIA

Las lecciones de gratitud en la Biblia nos muestran la importancia de reconocer y agradecer a Dios por Sus bendiciones, de ser agradecidos en medio de las pruebas, de ser generosos y compasivos, y de seguir el ejemplo de Jesús en nuestras vidas.

A. El ejemplo de Jesús

Jesús es el modelo supremo de gratitud en la Biblia. A menudo expresaba agradecimiento a Dios en sus oraciones y acciones. Por ejemplo, en la Última Cena, Jesús dio gracias antes de partir el pan, simbolizando Su sacrificio por la humanidad. Esto nos enseña que debemos dar gracias a Dios incluso en medio de las pruebas y desafíos.

B. La multiplicación de los panes y los peces (Mateo 14:13-21, Marcos 6:30-44, Lucas 9:10-17, Juan 6:1-15): Antes de alimentar a una multitud hambrienta con unos pocos panes y peces, Jesús toma los alimentos, da gracias y los parte. Este acto de dar gracias es un ejemplo de su reconocimiento de la provisión de Dios y su disposición a compartir generosamente.

C. La Última Cena (Mateo 26:26-28, Marcos 14:22-24, Lucas 22:19-20): Durante la Última Cena, cuando instituyó la Cena del Señor, Jesús tomó pan, dio gracias y lo partió, simbolizando su cuerpo entregado por la humanidad. Luego, tomó una copa de vino, dio gracias y la pasó a sus discípulos, simbolizando su sangre derramada por el perdón de los pecados.

D. La sanidad de los diez leprosos (Lucas 17:11-19): En esta historia, Jesús sana a diez leprosos, pero solo uno de ellos regresa para dar gracias. Jesús destaca la importancia de la gratitud y pregunta por los otros nueve que no regresaron.

E. Oración de agradecimiento: En varias ocasiones, Jesús ofrece oraciones de agradecimiento a Dios, Su Padre, como se registra en los Evangelios. Por ejemplo, antes de la resurrección de Lázaro, Jesús da gracias a Dios: ***"Luego quitaron la piedra. Jesús levantó los ojos al cielo y dijo: 'Padre, te doy gracias porque me has escuchado. Yo sé que siempre me escuchas, pero lo he dicho por causa de esta gente que está aquí, para que ellos crean que tú me enviaste"*** Juan 11:41-42 (NVI).

F. La gratitud en medio de la aflicción

Job practicó la gratitud en medio de la aflicción al reconocer la soberanía de Dios, al dar gracias por las bendiciones pasadas, en no maldecir a Dios y buscar comprender Su plan, incluso en los momentos más difíciles de su vida. Su historia sirve como un poderoso ejemplo de cómo cultivar la virtud de gratitud, incluso cuando se enfrentan las dificultades y pruebas extremas.

La gratitud en medio de las pruebas fortalece nuestra fe al cambiar nuestra perspectiva y actitud hacia las dificultades. Aquí hay una ilustración de cómo esto funciona:

Puede ser que usted o alguien cercano a usted esté pasando por una serie de pruebas y desafíos en su vida. Se enfrenta a problemas financieros, problemas de salud y conflictos familiares. Usted se siente abrumado y desesperado, sin ver ninguna solución a sus problemas.

Sin embargo, usted determina hacer un cambio en su enfoque. En lugar de centrarse en lo que le falta o en sus dificultades, comienza a practicar la gratitud. Cada día, antes de acostarse, le da gracias a Dios por lo que le ocurrió ese día. Estas pueden ser pequeñas bendiciones, como un día soleado, una comida en la mesa o el apoyo de un amigo.

Con el tiempo, usted va a notar un cambio en su actitud. Aunque sus problemas siguen siendo reales, su enfoque en la gratitud le permite encontrar razones para dar gracias a Dios, incluso en medio de las dificultades. Comienza a ver la belleza en las pequeñas cosas y a valorar más a las personas que le rodean. Su fe se fortalece a medida que reconoce la mano de Dios en su vida, incluso en los momentos difíciles.

Consecuentemente, comienza a orar más y buscar la dirección de Dios en sus dificultades. En lugar de enojarse o cuestionar la bondad de Dios, aprende a confiar más en Su plan y a encontrar consuelo en Su amor. Su fe se vuelve más profunda a medida que experimenta la paz que trae la gratitud en medio de las pruebas.

Con el tiempo, las circunstancias quizá no hayan cambiado drásticamente, pero su capacidad para enfrentarlas con confianza y gratitud ha mejorado significativamente. Su fe se ha fortalecido porque ha aprendido a ver la mano de Dios en todas las áreas de su vida y a confiar en la provisión divina, incluso en los malos tiempos.

III. LA VIRTUD DE LA GRATITUD EN LA ADORACIÓN Y EL SERVICIO

La expresión la virtud de la gratitud hacia Dios se manifiesta en la adoración y el servicio. La adoración, en su esencia más pura, es la respuesta del corazón a la grandeza y bondad de nuestro Creador. Cuando venimos delante de Dios con un espíritu agradecido, nuestras palabras de alabanza son como incienso fragante que llena el trono celestial. Debemos entrar a Su presencia con acción de gracias y con alabanza (Salmo 100:4).

La gratitud en la adoración implica reconocer quién es Dios y qué en Su misericordia ha hecho por nosotros. Recordemos Su fidelidad en tiempos de prueba, Su amor incondicional manifestado en la cruz, y Su constante provisión en nuestras vidas. Cuando adoramos en Espíritu y verdad, con un corazón agradecido, nuestra relación con Dios se ahonda, y experimentamos una comunión más cercana con Jehová Jireh: El Señor provee.

Además, la gratitud nos inspira a expresar nuestro amor a Dios no solo con palabras, sino también con acciones tangibles. Jesús nos enseñó que el mayor mandamiento es amar a Dios con todo nuestro ser y amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos (Mateo 22:37-39). Este amor, en términos prácticos, se articula en servicio. Cuando servimos a los demás con un corazón agradecido, estamos devolviendo a Dios parte de la gracia que hemos recibido. El servicio motivado por la gratitud es desinteresado y generoso. No buscamos reconocimiento ni recompensa, sino que respondemos al amor de Dios derramado en nosotros. La gratitud nos faculta para ver las necesidades de los demás y actuar con compasión y bondad.

La gratitud en la adoración y el servicio es una expresión completa de nuestra devoción a Dios. Adoramos con agradecimiento en nuestros corazones, exaltando Su majestad, y servimos con humildad y amor, impulsados por la gracia que hemos recibido.

IV. EL PODER TRASFORMADOR DE LA GRATITUD

La virtud de la gratitud, además de ser una actitud agradable ante las bendiciones recibidas, también posee un poder transformador profundo que moldea nuestras vidas de maneras asombrosas. Por ejemplo, practicar la gratitud cambia drásticamente nuestra perspectiva de la vida. En lugar de enfocarnos en lo que nos hace falta o en las dificultades que enfrentamos, la gratitud nos permite ver las bendiciones, el gozo y la paz que tenemos. Al incorporar este modo de pensar, encontramos motivos en abundancia para dar gracias, incluso en medio de las pruebas, reconociendo que Dios está obrando en cada circunstancia.

Por otro lado, la virtud de la gratitud actúa como un antídoto contra la amargura (Efesios 4:31-32; Hebreos 12:15). La Palabra de Dios nos exhorta a despojarnos de la amargura, a perdonar como hemos sido perdonados y a mantener relaciones de amor y gracia. En lugar de permitir que el resentimiento se arraigue en nuestros corazones cuando enfrentamos momentos desagradables, la gratitud nos ayuda a deshacernos de esa carga emocional. Nos permite mirar más allá de las heridas, en enfocarnos en las lecciones aprendidas y en el crecimiento espiritual experimentado a través y en medio de las adversidades.

La gratitud también juega un papel crucial en nuestras relaciones interpersonales. Cuando expresamos gratitud hacia los demás, fortalecemos los lazos afectivos y creamos un ambiente de aprecio mutuo. Como consecuencia, nos volvemos más generosos sin procurar algún interés personal. Cuando reconocemos la abundancia de las bendiciones que hemos recibido, nuestra respuesta natural es compartir esas bendiciones con los demás. La generosidad motivada por la gratitud va más allá de simples acciones compasivas; es una gestión de un corazón agradecido que procura bendecir a otros como respuesta a la gracia divina.

En el ámbito espiritual, la virtud de la gratitud fortalece nuestra relación con Dios. Cuando damos gracias por Sus favores y reconocemos Su generosidad, fidelidad, nuestra fe madura, se fortalece. La gratitud nos lleva a confiar en la soberanía de Dios, incluso en estos momentos de incertidumbre que atravesamos nacional e internacionalmente, y nos recuerda que Él es digno de alabanza en todas las circunstancias.

La gratitud no solo es una respuesta correcta a la bondad de Dios, sino que también tiene un poder transformador en nuestras vidas. Cultivar la gratitud nos libera de la amargura, el resentimiento y la queja. Nos permite ver la vida desde una perspectiva divina y nos llena de esperanza incluso en medio de las dificultades. La gratitud transforma nuestras actitudes y nos acerca más al carácter de Cristo.

Conclusión: En este “**Día de Acción de Gracias**”, celebrémoslo, con una actitud centrada en Dios, agradecidos por las bendiciones, siempre dándole la gloria y honra al Dador de todas las bendiciones: ***"Toda buena dádiva y todo don perfecto viene de lo alto, desciende del Padre de las luces, con el cual no hay mudanza, ni sombra de variación"*** Santiago 1:17.

La gratitud es un pilar fundamental en la vida del creyente porque fortalece la fe, fomenta la humildad, cultiva la paz y la alegría, y nos impulsa a amar y servir a Dios y a los demás. Es una

manifestación concreta de nuestra relación con Dios y una forma de vivir una vida que honra y glorifica a nuestro Creador.

Recordemos que la gratitud es una virtud que debe caracterizar nuestras vidas como creyentes. A medida que reflexionamos sobre la gracia de Dios, cultivamos una actitud diaria de agradecimiento, adoramos con corazones agradecidos y servimos a otros con amor, experimentamos el poder transformador de la gratitud. Esforcémosnos por vivir, cada día, recordando las palabras del salmista **"Alabad a Jehová, porque él es bueno; porque para siempre es su misericordia"** Salmo 107:1.