

Domingo 05 de Diciembre de 2021 | Matutina para Mujeres | Gratitud, fuente de bienestar

Descripción



Gratitud, fuente de bienestar

¿Den siempre gracias a Dios el Padre por todas las cosas, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo? (Efe. 5:20).

La gratitud es un valor espiritual y moral que socialmente estamos olvidando; es una lástima, porque cambia las actitudes y conmueve los corazones. En el vocabulario de muchas personas, la palabra "gratitud" está sencillamente ausente. Han olvidado decir gracias, y hace años o décadas que nadie les da las gracias a ellos. Esto es como vivir en un secarral.

Los beneficios de practicar diariamente la gratitud son muchos y muy buenos. Estudios psicológicos destacan los siguientes:

- La gratitud provee bienestar físico.
- La gratitud nos ayuda a combatir las emociones negativas.
- La gratitud es una actitud que nos acerca a Dios y los unos a los otros.

Jesús fue un hombre agradecido. En su ministerio terrenal, hubo momentos en que mostró esa gratitud que abundaba en su corazón; gratitud, sobre todo, hacia el Padre celestial. Veamos algunos de estos pasajes: "Tomó en sus manos los siete panes y los pescados y, habiendo dado gracias a Dios, los partió y los dio a sus discípulos" (Mat. 15:36); "Quitaron la piedra, y Jesús, mirando al cielo, dijo: "Padre, te doy gracias porque me has escuchado" (Juan 11:41); "Tomó en sus manos una copa y, habiendo dado gracias a Dios, se la pasó a ellos, diciendo: "Beban todos ustedes de esta copa" (Mat. 26:27).

Una sola palabra: gracias. ¿Qué te parece si la cultivamos como hábito? Decir "gracias" produce contentamiento, lo que mueve los neurotransmisores del placer y hace experimentar una sensación de satisfacción y plenitud; de esta forma, al enfrentar situaciones estresantes, traumáticas y adversas, lo hacemos con más fortaleza.

Aunque parezca una declaración imposible de cumplir, la exhortación del apóstol Pablo encierra una verdad esencial: "Den gracias a Dios por todo, porque esto es lo que él quiere de ustedes como creyentes en Cristo Jesús" (1 Tes. 5:18). La Palabra inspirada por Dios mismo nos dice: "Den gracias a Dios por todo"; aunque parezca imposible hacerlo, nos lleva a enfocarnos en las buenas cosas que suceden y a ver las malas como una posible fuente de aprendizaje. Y por eso, porque aprendemos, podemos dar las gracias incluso por lo malo.

¿Qué te parece si comenzamos hoy dando gracias por la noche y el día, por la luz y la oscuridad, por lo dulce y lo amargo, y por todos los colores del arcoíris con que Dios pinta nuestra existencia?