

---

Matutina para Mujeres | SÃ¡bado 30 de Marzo de 2024 | Aprender a mirar

## DescripciÃ³n



**Aprender a mirar**

¿El corazón del problema humano es el problema del corazón humano? • **Max Lucado**

¿Por qué seríamos que nos fijamos más en lo malo que en lo bueno; que nos centramos en lo que nos falta y no en lo que tenemos; que vivimos pensando en el futuro en vez de anclados en el presente? ¿Por qué seríamos que tan fácilmente dejamos de valorar tantas bendiciones diarias? ¿Tendríamos consecuencias negativas el hecho de perder la capacidad de ver lo sagrado en lo que, aparentemente, no es más que la rutina diaria?

Sí, claro que tiene consecuencias negativas, porque la gratitud —es decir, la capacidad de valorar y de hacer saber que valoramos lo que se nos da— es la que nutre la espiritualidad individual y llena de belleza las relaciones interpersonales y la intimidad con Dios. Si la perdemos, nos desnutrimos.

Dice Melody Beattie:

La gratitud desbloquea la plenitud de la vida. Convierte lo que tenemos en suficiente y más. Convierte la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad. Puede convertir una comida en un banquete, una casa en un hogar, un extraño en un amigo. La gratitud le da sentido a nuestro pasado, trae paz para hoy y crea una visión para el mañana.

Suscribo cada palabra.

No es que la gratitud sea una varita mágica que transforma lo que hay a nuestro alrededor, sino que es el ingrediente que transforma lo que hay dentro de mí. Tener gratitud es verlo todo con una mirada distinta. Así como resulta imposible disfrutar plenamente de la vida cuando nos centramos en la insatisfacción que genera lo que nos falta, también resulta imposible no disfrutar plenamente de la vida cuando creemos que Dios suplente lo que necesitamos, y le damos las gracias por ello.

Tener gratitud es partir de la premisa de que nadie nos debe nada, sino que todo lo recibimos por la liberalidad con la que nuestro Dios nos trata, porque nos ama. Tener gratitud es salir a la calle con esta oración: «Gracias, Señor, porque existo y existes; porque sé que no solo mi vida tiene un propósito, sino que también tienes multitud de propósitos con todo lo que sucede en mi vida. Ayúdame a que no me pasen desapercibidos. Amén».

***«No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús» (Fil. 4:6, 7, NVI).***