

## Tu invitación a la transformación

### Nancy DeMoss Wolgemuth

Antes de escribir Escogiendo gratitud, si alguien me hubiera preguntado: ¿«Eres una persona agradecida»? yo habría dicho que sí, más que el promedio, en ese aspecto. Y creo que los que me conocen estarían de acuerdo en general.

Gracias, en gran parte, a padres que insistían en que lo primero que tenía que hacer después de recibir un regalo era escribir una nota de gracias, la importancia de expresar gratitud me fue inculcada desde una temprana edad. Es simplemente parte de tener buenos modales, ¿verdad? Es lo que hay que hacer. Aunque no siempre lo aprecié entonces, ahora estoy agradecida por ese entrenamiento.

A través de los años, he tratado de hacer la gratitud un estilo de vida. Y he experimentado muchas de las bendiciones que acompañan a una «actitud de gratitud».

Pero he visto que si no rechazo constantemente la ingratitud y escojo la gratitud, muy fácilmente me dejo llevar por la corriente de la vida en un mundo caído. Me empiezo a enfocar en lo que no tengo pero quiero, o en lo que no quiero pero tengo. Mi vida se empieza a sentir agobiante, difícil y abrumadora.

En ocasiones, en el proceso de escribir Escogiendo gratitud, he dejado que esa corriente peligrosa me hale de regreso. He visto cómo la falta de gratitud se manifiesta en mi inquietud, enojo, quejas y resentimiento—sea en los confines de mis propios pensamientos o, aun peor, por medio de desahogarme compartiendo esos pensamientos con otros.

Pero en esos momentos cuando me doy cuenta que me estoy sofocando, sintiendo que me ahogo, he descubierto que la gratitud verdaderamente es mi salvavidas. Aun en las aguas más turbulentas, el escoger la gratitud me rescata de mí misma y mis emociones descontroladas. Me mantiene a flote en la gracia de Dios y previene que me ahogue en lo que sería de otra manera mi inclinación natural a la negatividad, las dudas, el desánimo y la ansiedad.

Conforme pasa el tiempo, el escoger la gratitud significa escoger el gozo. Pero esa decisión no viene sin esfuerzo y sin ser intencionales. Es una decisión que requiere la renovación constante

de mi mente con la Verdad de la Palabra de Dios; el enfocar mi corazón para deleitarme en Dios y Sus regalos; y el disciplinar mi lengua para hablar palabras que reflejan Su bondad y gracia—hasta que un espíritu de gratitud llega a ser mi respuesta automática a toda la vida.

## Un secreto poderoso

Hasta cierto grado significativo, tu bienestar emocional, mental, físico y espiritual, al igual que tu salud y la estabilidad de tus relaciones con otros, serán determinados por tu cociente de gratitud.

El cultivar un corazón agradecido es prevención en contra de llegar a ser amargada, irritable y agria. Un hijo de Dios agradecido no puede más que ser una persona gozosa, con paz y radiante.

Si te das cuenta que el desánimo, la depresión, el miedo o la ansiedad son tus compañeros frecuentes, puedes atribuirlos a circunstancias difíciles o dolorosas que te rodean. Pero yo quiero sugerir que por más desafiantes que sean tus situaciones o temporadas de tu vida, tu mentalidad tal vez tiene menos que ver con tu situación angustiosa y más con tu necesidad de desarrollar un corazón agradecido.

Cómo más puedes explicar a esos creyentes alrededor del mundo que —desde tiempos antiguos hasta el presente—sobreviven con menos de lo que la mayoría de nosotros nos podemos imaginar, y que sus días están perpetuamente repletos de pruebas, pero que aun así manifiestan paz y gozo incontenible.

Me impactó un comentario que hizo el teólogo y autor Dr. Wayne Grudem en una entrevista reciente en un blog. Cuando C. J. Mahaney le preguntó sobre las áreas donde él era más vulnerable al desánimo en el ministerio, el Dr. Grudem respondió: «Honestamente, no me desanimo frecuentemente. Sigo viendo la evidencia del trabajo de Dios en mi vida y en las vidas de los que están a mi alrededor, y me siento simplemente lleno de gratitud hacia Él», (énfasis añadido).

Esta es una palabra a buen tiempo. Porque en medio de tanta reposesión de propiedades, mucho desempleo y caídas en el mercado de valores aquí en los EEUU, junto con un sinnúmero de noticias acerca de tensiones sociales por todo el mundo, conflicto, hambre y enfermedades, ha llegado a ser más y más natural que la gente se desanime, incluso que sienta, en ocasiones, como si Dios ha abandonado este mundo. Para aquellos que aman y siguen a Cristo, el incremento del secularismo y relativismo moral da más tentación para abatirnos.

Estoy convencida de que debemos cultivar la gracia y disciplina espiritual de la gratitud, si vamos a evitar el perder nuestra base en estos días. Una clave importante para no llegar a abrumarnos

por lo que está pasando a nuestro alrededor es buscar evidencia de la mano de Dios trabajando en medio de la confusión y estar «simplemente llenos con gratitud hacia Él».

Es sorprendente para mí cuántas veces en las Escrituras—sobre todo en el libro de los Salmos—somos exhortados a dar gracias, a alabar al Señor, a cantarle al Señor. Aún más el pensar en que esos pasajes fueron escritos por alguien en graves aprietos.

Hay una razón por la cual la Biblia nos llama constantemente a ser gente agradecida. Apunta a un secreto poderoso, pero uno que muy pocos reconocen, que es pasado por alto en la mayoría de las antologías que he visto sobre las virtudes cristianas.

Ves, la gratitud no es algo que puede ser ignorado como «gracia de segundo lugar»—es fundamental. Y es transformacional. Verdaderamente creo que un espíritu agradecido, arraigado en la tierra de la bondad y gracia de Dios, va a impactar radicalmente cómo ves y respondes a todo en tu vida.

Entonces, únete conmigo en escoger y buscar este simple, pero profundo, atributo llamado gratitud. Voy a orar que sea para ti un camino a mayor libertad y gozo—un camino más cerca al corazón de Dios.

© Revive Our Hearts . Usado con permiso. Adaptado de Escogiendo la gratitud por Nancy Leigh DeMoss.