

3 consejos para cultivar la gratitud

La gratitud es la acción de dar gracias a Dios por las bendiciones que ha derramado sobre nuestras vidas. Para lograrlo, es necesario ser capaces de acoger y contemplar nuestra vida cotidiana desde una perspectiva diferente, tomando un poco de distancia. La gratitud también consiste no solo en confiar en Dios y en sus planes de amor para nosotros, sino también en aceptar una parte del misterio.



De hecho, como cristianos, podemos desarrollar y mantener la gratitud mediante [la alabanza](#) y la acción de gracias. Lionel Dalle, sacerdote de la Comunidad del Emmanuel, se refirió al respecto en su libro *Le miracle de la gratitude* ("El milagro de la gratitud" en español) diciendo: "*[La gratitud] crea una dinámica extraordinaria: ¡dar gracias atrae la gracia! Mientras más agradezco por las gracias que he recibido de Dios, más se abre mi corazón para recibirlas en mayor cantidad y dejar que me transformen.*"¹

Tengamos en cuenta que, ¡agradecer no siempre es tarea fácil!: en algunas ocasiones necesitamos la conversión del corazón para cambiar nuestra manera de ver las cosas, lo que vivimos y nuestra realidad... Sin embargo, lo más importante es que mientras lo hacemos, saboreamos cada vez más la alegría verdadera. A continuación, algunos consejos para cultivar la gratitud:

- [Por la mañana](#), en un acto de confianza y abandono, podemos comenzar [agradeciendo a Dios](#) por el nuevo día que nos regala: aunque no sabemos lo que nos va a suceder, podemos confiar plenamente en que el Señor ha preparado muchas gracias para nosotros. De hecho, algunas pueden ser muy evidentes, y otras incluso pueden esconderse en situaciones que parecen molestas o desagradables.
- Intentemos vivir cada instante del día tratando de ser lo más conscientes posible del momento presente; vivamos "este presente de Dios" para recoger todos sus dones. "*Mi vida*

¹ Traducido del Francés por Hozana

es un instante, una hora pasajera, mi vida es un momento que escapa fugitivo: tú lo sabes, Dios mío, para amarte en la tierra no tengo más que hoy.” ([Santa Teresa del Niño Jesús](#)).

- [Por la noche](#), podemos terminar nuestra jornada [dando gracias a Dios](#) por todo lo que nos dio en el transcurso de este día. Por ejemplo, podemos recordar, bajo su mirada, una gracia específica que nos tocó hoy de manera especial. Si nos cuesta sentirlo, podemos hacer un acto de fe y recitar un pasaje de la Biblia, como este hermoso versículo del Salmo 103 (o 102 en algunas versiones).
“Bendice al Señor, alma mía, que todo mi ser bendiga a su santo Nombre; bendice al Señor, alma mía, y nunca olvides sus beneficios.” (Salmo 103: 1-2)