La Magia de la Gratitud

Descripción

"*Es de bien nacidos ser agradecidos*"

Canta un refrán que ha salido cien veces de la boca de mi abuela, de mis tías, y mis padres. Cada vez que recibíamos algún regalo, que alguien decía un comentario bonito sobre nosotros, o cuando nos hacían un favor; si no dábamos las gracias al minuto uno lo siguiente que escuchábamos era el reclamo de mis padres "*¿qué se dice?"* A lo que, inmediatamente el aludido contestaba: "*Muchas gracias por…*"

Pero la gratitud no es simple cortesía o el reflejo de una buena educación. Más allá de los buenos modales, saber agradecer las cosas buenas que llegan a diario a nuestras manos, es fomentar una actitud que logra transformar nuestra vida y nos alcanza la verdadera felicidad.

Aprender a contar nuestras bendiciones

No existe gratitud sin reconocimiento. Resulta imposible agradecer algo que no nos percatamos de haber recibido. Estas navidades, por ejemplo, Mary –una amiga de mi parroquia- vino a dejarme un plato de galletas hechas por ella. Lo había dejado en la entrada de mi casa. Pero yo no lo vi hasta el día siguiente, cuando me envió un texto contándome que había dejado un regalito en mi puerta. Salí –aun en pijama- y ahí estaba, envuelto en papel celofán rojo, con una nota. **¡Qué sorpresa más bella y deliciosa!** En seguida la llamé a contarle que Adrián y yo habíamos disfrutado muchísimo sus galletas, que habían sido parte de nuestro desayuno esa mañana del 26.

Nos pasa a menudo que **vamos por la vida apuntando y contando las fallas que encontramos por el camino; lo que no se ajusta a nuestros planes, lo que está mal dicho o mal hecho. Pero no ponemos el mismo empeño en descubrir todos los tesoros que Dios va plantando a nuestro lado.** Vemos por ejemplo que “faltaron los cubiertos en la mesa”, y dejamos de ver el cariño y el esfuerzo de quien preparó el desayuno esa mañana. Es que, para ver las cosas bellas y buenas de la vida necesitamos entrenar los ojos del alma.

A mi memoria vienen recuerdos de la primera vez que fui al colegio en autobús. Más que un bus escolar, era una minivan con la que la señora Ceballos llevaba al kínder a todos los niños de la cuadra. Al regresar del colegio la señora Ceballos felicitó a mi madre. “Su niña se portó muy bien, y no paró de mostrarme cosas durante todo el recorrido. ‘Mire que lindas las flores de esta casa, señora Ceballos… Y qué balcón tan bonito’”. En realidad, yo solo repetía lo que aprendí durante horas y días

de recorrer las calles de la ciudad junto a mis padres.

Mi papá es arquitecto y mi madre diseñadora de interiores, y en casa parte de los paseos o viajes de vacaciones implica contemplar las novedades artísticas que se van encontrando por la ciudad. Desde que tengo uso de rezón, cuando vamos en el carro con mis padres no es raro estacionarnos a contemplar “este jardín tan espectacular”, “el nuevo edificio de la zona”, “las líneas de esta casa”, y mil detalles que han ido forjando el gusto de cada uno de los cinco hermanos. Y así, mientras muchos transitan por la carretera quejándose del tráfico y el calor, nosotros íbamos aprendiendo a mirar y descubrir la belleza de un jardín, de una casa, de un árbol o una puesta de sol.

Descubrir la belleza es algo muy similar a descubrir las bondades que la vida nos regala día tras día.

Se trata de afinar los sentidos, no quedarnos en la superficie de los hechos, y ahondar. Ver el empeño, el cariño y el esfuerzo que hay detrás –incluso de las cosas que no han salido tan bien. En un discurso que Ophra Winfrey dio a los estudiantes que se graduaban de Stanford (en 2008) les decía “***Lo mejor que puedes hacer hoy para cambiar tu vida, es empezar a ser agradecido por lo que ya tienes. Cuanto más agradecido seas, mayores logros obtendrás”.*** Y les explicaba como ella lleva un diario donde todos los días apunta **3 cosas concretas por las que está agradecida. Esto –aseguraba Ophra- es una práctica que la ha ayudado a salir a flote en los momentos más difíciles de su vida. Darse cuenta que siempre, pase lo que pase, tiene motivos para dar gracias al cielo y mirar el futuro con optimismo.**

Sabernos de paso y en deuda

La primera vez que escuché la historia del secuestro de Bosco Gutiérrez fue en un video de YouTube que me pasó mi mami por email. Todo lo que va contando de su historia es realmente fascinante; desde los primeros días desnudo en un cuarto oscuro de cuatro por cuatro, hasta la forma en que él mismo se escapa de sus secuestradores y llega hasta su casa con las pintas de no haberse bañado ni afeitado durante varios meses. Pero lo que más me llamó la atención de su relato fueron las conclusiones que sacaba:

“*Si algo he aprendido en estos meses es que estamos de paso y seguimos en deuda*”.

Me impresionó porque fue escuchar, expresado en palabras, algo que he sentido por muchos años. Cuando Adrián y yo nos conocimos hace ya 18 años en Miami, cada vez que me invitaba a salir siempre recibía la misma respuesta: "*Yo primero voy a misa y luego vamos a donde tu quieras".* Al cuarto día de la misma historia me preguntó "*pero ¿tú por qué vas a misa todos los días? ¿Estás mal?"* Entonces le expliqué que cuando yo nací a mis padres los médicos les dijeron que yo no viviría más de tres días, porque tenía un problema al corazón muy complejo. Por eso, cada día que abro los ojos **¡es un día para dar gracias a Dios! Ha pasado muchísimo tiempo de esta conversación, 16 años de matrimonio y un trasplante; y sigo pensando exactamente lo mismo. Cada día que abrimos los ojos y podemos hacer planes con nuestra vida es un verdadero regalo de Dios.**

Pero además, la deuda que vamos acumulando es muy grande. Por mi parte yo soy consciente que los pulmones con los que respiro y el corazón que late en mi interior no son míos. Y por si fuera poco, fueron cientos, miles de personas las que rezaron por mí, para que el trasplante que tuve hace 9 años fuera exitoso. Y otro tanto puedo decir de mi fe, del optimismo que me mueve, de mi espíritu de lucha, hasta de las cosas materiales que tengo. Todo lo que cuento como propio ha sido de una u otra forma un regalo recibido. Del esfuerzo de mis padres, de las oraciones de mi familia y amigos, del ejemplo de otros.

Lejos de entristecernos, sabernos de paso y en deuda, es una fuente de inspiración. Es una catapulta que nos empuja a luchar por ser mejores, por amar más y mejor.

¡Dar gracias nos dispone a recibir aun más!

La naturaleza humana es así. Nos gusta ayudar a quien nos da las gracias, a quien valora cada cosa que hacemos y ve el esfuerzo que ponemos. Mientras más expresivo es nuestro agradecimiento, más motivados están los demás a hacernos nuevos favores.

Y más allá de incentivar excelentes relaciones interpersonales, la gratitud es bendecida por Dios. Cuando Jesús cura a los diez leprosos que encuentra por la calle en su travesía de Samaria a Galilea, nos narra el evangelio que solo uno regresa a darle las gracias. Y Jesús lo hace notar **"*Diez han sido curados, ¿dónde están los otros nueve?*" Solo uno –un samaritano- ha regresado a buscar a Jesús, cae a sus pies y le da las gracias. Enseguida Jesús le dice "*levántate y vete, tu fe te ha salvado*"**. Ese día 10 hombres recuperaron su salud, pero solo uno ganó la vida eterna. **Recobró la paz de su corazón y obtuvo un sentido más profundo para su propia existencia.**