

# ESCOGE

*agradecer*

TU CAMINO  
AL GOZO



NANCY DEMOSS WOLGEMUTH  
PRÓLOGO POR JONI EARECKSON TADA

ESCOGE  
*agradecer*

TU CAMINO  
AL GOZO

NANCY DEMOSS WOLGEMUTH



EDITORIAL  
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en desarrollar y distribuir productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *Choosing Gratitude* copyright ©2009 by Nancy Leigh DeMoss. Translated by permission. All rights reserved.

Este libro fue publicado por primera vez en Estados Unidos por Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 con el título *Choosing Gratitude*, copyright ©2009 por Nancy Leigh DeMoss. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados.

Edición en castellano: *Escoge agradecer* © 2010, 2024 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados. Publicado anteriormente con el título *Sea agradecido*.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Las cursivas en los versículos bíblicos son énfasis de la autora.

Todos los sitios de Internet mencionados en este libro son exactos al momento de su publicación, pero podrían cambiar en el futuro o dejar de existir. La inclusión de referencias y recursos de los sitios de Internet no implica el aval de la editorial para con la totalidad del contenido de ningún sitio. Se han mencionado grupos, corporaciones y organizaciones con propósitos informativos, y su mención no implica el aval de la editorial para con sus actividades.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Dr. NE  
Grand Rapids, Michigan 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5071-6

1 2 3 4 5 edición / año 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23

*Impreso en los Estados Unidos de América  
Printed in the United States of America*

## GRATITUD

*Tú que tanto me has dado,  
dame una cosa más: un corazón agradecido...*

*... clamo, y vuelvo a clamar;  
Y no te dejaré tranquilo,  
hasta que me quieras dar  
un corazón agradecido.*

*No solo a veces agradecido,  
como si tus bendiciones continuas no fueran;  
sino un corazón, cuyos latidos  
en alabanza a ti sean.*

GEORGE HERBERT (1593-1633)

## Con gratitud a

*Byron Paulus*, director ejecutivo de Life Action Ministries

Uno de los mayores gozos de mi vida ha sido la bendición de servir junto a ti y Sue en el ministerio de avivamiento durante estos últimos treinta años, como parte del equipo de Life Action.

Y

*Greg Thornton*, vicepresidente y director editorial de Moody Publishers.

¡Qué privilegio ha sido colaborar contigo y con el equipo de Moody durante los últimos diez años, en la escritura y edición de (en este momento) diez libros!

Ustedes son dos amados amigos y consiervos. Le doy gracias al Señor por su sabio liderazgo, sus buenos consejos, sus oraciones y su apoyo, todo lo cual me ha ayudado a seguir en la carrera y ser una sierva más útil para Cristo.

*Soli Deo Gloria*

# CONTENIDO

Prólogo: Antes de comenzar	7
Introducción: Tu invitación a la transformación	10
Capítulo 1: El poder de la gratitud	15
Capítulo 2: Culpa, gracia y gratitud	25
Capítulo 3: Cuando no escogemos agradecer	39
Capítulo 4: ¿Por qué debemos escoger agradecer?	54
Capítulo 5: De la queja a la alabanza	70
Capítulo 6: ¿Cómo puedo dar gracias?	88
Capítulo 7: Gracias... por todo	103
Capítulo 8: Pero no sin sacrificio	115
Capítulo 9: Un cambio gratitudinal	132
Una posdata personal: Para aquellas que piensan: “¡Yo no puedo dar gracias en todo!”	149
Para crecer en gratitud: Una guía devocional de 30 días	155
Una oración de agradecimiento	215
Un agradecimiento sincero	217
Notas	219



# Antes de comenzar

---

Muchas personas hacen cosas *por* mí y *para* mí; al ser tetrapléjica y estar en una silla de ruedas, alguien me tiene que ayudar a levantarme de la cama, a servirme el café, a vestirme, a peinarme el cabello, a cepillarme los dientes, a sonar mi nariz... y siempre me apresuro a decir: “*Gracias*”. Y lo digo de todo corazón.

Además, lo digo a menudo. Recuerdo un día que Judy, mi secretaria, entró a mi oficina y me pidió que le prestara 10 dólares. Yo estaba ocupada, de modo que distraídamente le dije que sacara el billete de mi billetera, lo cual hizo. Cuando escuché que cerraba mi cartera, dije automáticamente y con voz alegre: “¡Gracias!”. Inmediatamente, una amiga que estaba conmigo me dijo: “¿Por qué *le* agradeciste? Ella es la que tendría que agradecerte a ti”. Creo que sencillamente estoy programada para expresar gratitud a las personas.

¡Oh, si tan solo fuéramos así con el Señor Jesús! ¡Si tan solo estuviéramos mejor “programados” para ser agradecidos —no solo con las personas— sino con Él, y eleváramos oraciones de agradecimiento infinidad de veces al día! Lamentablemente, hay falta de gratitud —y, a menudo, *ingratitude*— en nuestro corazón. Y esto es terrible. La falta de un espíritu agradecido conlleva varios castigos; una breve lectura de Romanos capítulo 1 nos lo dice. Y si un espíritu carente de agradecimiento fuera la ruina de una generación

de hace miles de años, ¿sería diferente para las personas hoy? De hecho, tú y yo conocemos mucho mejor a Dios que aquellos a quienes Él se les reveló por medio de la mismísima creación; ¡tenemos aun *más* cosas por las cuales estar agradecidas!

De modo que he estado dando gracias durante la mayor parte de mi vida de invalidez. La Biblia no solo nos dice que debemos dar gracias “*en todo*”, sino que debemos “[dar] siempre gracias *por todo* al Dios y Padre” (1 Ts. 5:18; Ef. 5:19-20). La mayoría de nosotras puede darle gracias a Dios por su gracia, su consuelo y su poder que nos sustenta *en* una prueba; pero no le damos gracias *por* la prueba, sino solo por encontrarle a Él en la prueba.

Varias décadas en una silla de ruedas me han enseñado a no separar a mi Salvador del sufrimiento que Él permite, como si una quebradura de cuello —o en su caso, una quebradura de tobillo, un corazón herido o un hogar destruido— sencillamente “suciedera”; y después Dios apareciera para tratar de sacar algo bueno de todo aquello. No, el Dios de la Biblia es más grande que esto. Mucho más grande.

Y así es la capacidad de nuestra alma. Tal vez esta silla de ruedas pareciera una tragedia horrible al principio, pero le doy gracias a Dios *en* mi silla de ruedas... Estoy agradecida *por* mi tetraplejia. Es el moretón de una bendición. Un regalo envuelto de color negro. Es la compañía sombría que camina a mi lado cada día, que me lanza y me arrastra a los brazos de mi Salvador. Y *allí* es donde está el gozo.

Mi amiga Nancy lo explica perfectamente en su precioso nuevo libro *Escoge agradecer*. ¡Una explicación que hace falta! Es difícil aferrarse a la gratitud; es difícil encontrar gozo cuando estamos tratando de encontrar la razón de ese dolor intolerable o de ese desengaño desgarrador. Pero Nancy es una buena guía, porque siempre tiene cuidado de no separar a Dios del sufri-

miento que Él permite en la vida, y establece una relación entre la gratitud y el gozo.

Nancy te guía, paso a paso, a través de pasajes selectos de las Escrituras y profundos conocimientos, en tu camino al gozo que viene del cielo. No es una especie de felicidad pasajera, sino un gozo profundo e intenso que simplemente no puede y no será estremecido. Un gozo que además te ayudará a superar aquellas cosas que te apresurarías a llamar tragedias.

En *Escoge agradecer*, descubrirás que tu aflicción —es decir, tu “silla de ruedas”, sea cual sea— está totalmente dentro de los decretos generales de Dios. Tus adversidades y aflicciones provienen de la sabiduría y bondad de Dios, y por ello puedes estar agradecida. En ello y por ello. Finalmente, Nancy nos revelará dónde se encuentra el poder de hacer esto: damos gracias por todo *en el nombre de nuestro Señor Jesucristo*. Sí, es al maravilloso Salvador a quien Nancy DeMoss Wolgemuth siempre exalta. Lo descubrirás en este libro especial que tienes en tus manos.

Gracias, Nancy —y lo digo de todo corazón—. Dios te *bendiga* no solo por instruirnos, sino por mostrarnos cómo la vida debe ser una continua letanía de gracias a Dios... créeme, ¡esta clase de gratitud será muy buena para *tí!*

*Joni Eareckson Tada*

Joni and Friends International Disability Center

## INTRODUCCIÓN

# Tu invitación a la transformación

---

*De modo que si pudieras hacer milagros,  
no podrías hacer más por ti mismo que mediante  
este espíritu agradecido;  
pues sana con la mención de una palabra,  
y transforma todo lo que toca en felicidad.*

WILLIAM LAW<sup>1</sup>

Hace varios meses que estoy estudiando cuidadosamente lo que las Escrituras dicen acerca de la gracia de la gratitud. He estado meditando en lo que significa ser agradecido, y por qué es importante escoger agradecer.

Esto no ha sido tan solo un ejercicio académico para mí. Ha sido mucho más que eso. El Señor me ha llevado a emprender un camino personal; un camino que aún estoy transitando. Me ha mostrado cuán vital es adiestrar mi corazón a responder ante todo en la vida con un espíritu agradecido, incluso en circunstancias y épocas malas y difíciles.

Esta travesía no siempre ha sido fácil; en el trayecto Él me ha hecho ver cosas de mi corazón que no eran muy favorables. Su Es-

píritu me ha traído convicción cuando mis respuestas bajo presión se han comparado con lo que he aconsejado y motivado a otras personas (¡y desde luego cuando se han comparado con las normas de su Palabra!).

Sin embargo, este ha sido un proceso bueno y necesario en mi vida, y los cambios que Él está efectuando en mi perspectiva y mi carácter, así como la libertad que viene de decir “¡Sí, Señor!” han compensado en gran medida las difíciles circunstancias. (Hablaré más de este proceso en “Una posdata personal” de la página 149).

Este libro es una invitación a transitar juntas este camino. Quiero que veas lo que yo he visto. Y quiero que experimentes el gozo renovado que siento cuando elimino la maleza persistente de la ingratitud y decido cultivar un corazón agradecido. No obstante, antes de comenzar, quiero que hagas un alto por un momento y reflexiones en el lugar al que nos dirigimos y por qué creo que es tan importante que llegues a ese lugar.

Antes de escribir este libro, si alguien me preguntaba: “¿Eres una persona agradecida?”, me hubiera evaluado por “encima del promedio” en este ámbito. Y pienso que aquellos que me conocen, en general, estarían de acuerdo.

En gran parte, gracias a que mis padres insistían en que lo primero que se debía hacer después de recibir un regalo era enviar una nota de agradecimiento, la importancia de expresar gratitud quedó grabada en mí desde los primeros años de mi vida. Forma parte de tener buenos modales, ¿verdad? Es señal de buena educación. Aunque no siempre lo apreciaba en aquel entonces, hoy día estoy agradecida por la formación que recibí.

A lo largo de los años, he tratado de hacer de la gratitud un estilo de vida. Y he experimentado muchas de las bendiciones que acompañan a la “actitud de agradecimiento”.

Sin embargo, he visto que si no soy muy diligente en rechazar la

ingratitude y poner en práctica la gratitud, con demasiada facilidad me dejó engañar por la contracorriente de la vida en un mundo caído. Comienzo a pensar en las cosas que no tengo y quisiera tener, o en las cosas que quisiera tener y no tengo. Mi vida comienza a parecerme difícil, aburrida y agobiante.

A veces, en el curso de la escritura de este libro, me he permitido regresar a esa peligrosa corriente. Y he visto que la falta de gratitud se manifiesta en nerviosismo, quejas y resentimiento; ya sea dentro de los límites de mis propios pensamientos o, aun peor, al expresarles mis pensamientos a los demás.

En esos momentos, al quedarme sin aliento y sentir que me hundía, he descubierto que *realmente la gratitud es el salvavidas de mi vida*. Aun en las aguas más turbulentas, el agradecimiento me rescata de mí misma y de mis emociones descontroladas. Me mantiene a flote sobre la gracia de Dios y me impide hundirme en lo que, de otra manera, sería mi tendencia natural hacia la duda, la negatividad, el desaliento y la ansiedad.

Con el tiempo, escoger agradecer implica tener gozo, pero no se consigue sin esfuerzo e intencionalidad. Es una decisión que requiere renovar constantemente nuestra *mente* con la verdad de la Palabra de Dios, determinar que nuestro *corazón* se deleite en Dios y en sus dones, y disciplinar nuestra *lengua* para decir palabras que reflejen su bondad y su gracia, hasta que un espíritu de agradecimiento llegue a ser nuestra respuesta reflexiva ante todo en la vida.

#### UN SECRETO PODEROSO

En las páginas que siguen, voy a motivarte a escoger agradecer; ante todo, porque es la respuesta adecuada a un Dios bueno y misericordioso que nos ha hecho libres de nuestra culpa.

Pero, aunque sea desde el punto de vista del interés personal, escoger agradecer parece lógico.

En gran medida, tu bienestar emocional, mental, físico y espiritual, así como la solidez y estabilidad de tus relaciones con los demás, se determinará por el grado de tu gratitud.

Cultivar un corazón agradecido es un bastión contra la amargura, la irritabilidad y la antipatía. Una hija de Dios agradecida no puede dejar de ser una persona gozosa, apacible y animada.

Si te das cuenta de que el desaliento, la depresión, el temor o la ansiedad te acompañan frecuentemente, tal vez tiendes a atribuirlo a las circunstancias difíciles o dolorosas que estás atravesando. Pero quiero que entiendas que, aunque la etapa o las circunstancias de tu vida sean adversas, tu estado de ánimo está más relacionado con tu necesidad de desarrollar un corazón agradecido que con las circunstancias dolorosas que estás atravesando.

¿De qué otra forma puede explicarse que haya creyentes en todo el mundo —desde tiempos antiguos hasta el presente— que sobreviven con mucho menos de lo que la mayoría de nosotras pueda imaginar, y sufren el tormento de continuas pruebas y tragedias, pero aun así manifiestan una paz y un gozo incontenibles?

Me llamó la atención un comentario hecho por el teólogo y escritor Dr. Wayne Grudem en una entrevista en línea. Cuando C. J. Mahaney le preguntó por los ámbitos de su ministerio donde era susceptible al desaliento, el Dr. Grudem respondió: “Sinceramente, *por lo general no suelo desanimarme*. Veo evidencia de la mano de Dios en mi vida y en la vida de aquellos que me rodean, y *simplemente mi corazón se llena de gratitud hacia Él*”<sup>2</sup> (cursivas añadidas).

Esta es una palabra oportuna para los tiempos que estamos viviendo. En medio de los embargos hipotecarios masivos, una elevada tasa de desempleo, una deuda nacional en alza y las cuentas de retiro reducidas aquí en los Estados Unidos, junto a las incesantes noticias de crisis, escasez y enfermedad mundial, cada vez es más natural que las personas se desalienten e incluso que lleguen

a sentir que Dios ha abandonado a este mundo. Para aquellos que aman y siguen a Cristo, el aumento notable del secularismo y la relatividad moral constituye una mayor tentación al desánimo.

Estoy convencida de que debemos cultivar la gracia y la disciplina espiritual de la gratitud si no queremos perder el equilibrio en estos días. Una clave importante para no dejarse abrumar por lo que sucede a nuestro alrededor es buscar evidencias de la mano de Dios en medio del caos, para que, simplemente, nuestro corazón se llene de gratitud hacia Él.

Me llama mucho la atención la cantidad de veces que las Escrituras —particularmente el libro de los Salmos— nos exhortan a dar gracias, alabar y cantar al Señor. Y mucho más, al reconocer cuántos de aquellos pasajes fueron escritos por alguien que estaba en una situación desesperada.

Hay una razón de este constante llamado bíblico a ser personas agradecidas. Esto nos muestra un secreto poderoso, pero un secreto que muy pocos conocen, que se pasa por alto en muchas antologías que he consultado acerca de las virtudes cristianas.

Como veremos, la gratitud no es simplemente una virtud secundaria en la vida cristiana; es vital. Y es transformacional. Creo realmente que un espíritu agradecido, enraizado en el fundamento de la bondad y la gracia de Dios, causará un efecto radical en la manera de ver y responder ante *todo* en la vida.

De modo que acompáñame en este estudio de una característica simple, pero peculiar, llamada gratitud. Oro para que sea para ti un camino hacia un mayor gozo y libertad; un camino para estar más cerca del corazón de Dios.

## CAPÍTULO UNO

# El poder de la gratitud

---

*Procura cultivar una percepción fuerte y entusiasta de la inmensa bondad de Dios en tu vida diaria.*

ALEXANDER MACLAREN<sup>1</sup>

*¡Gracias!*

Esta palabra probablemente fue una de las primeras que dijiste.

Mientras escribo este libro, una joven familia está viviendo con nosotros por un tiempo prolongado, entre tanto hacen los trabajos de remodelación en la casa que compraron. En este momento, su pequeña niña tiene diecisiete meses y está comenzando a decir palabras que son (casi) inteligibles. (La otra noche, mientras ella y yo “leíamos” un libro de Winnie the Pooh, dijo “Tigre” por primera vez. Fue un momento especial para su “tía Nancy” y sus padres que presenciaron el suceso).

Antes que Katelynn cumpliera un año, su mamá y su papá habían comenzado a enseñarle a decir “por favor” y “gracias”. Aunque todavía no puede decirlas bien, está entendiendo el concepto y se ha vuelto diestra con las señales de manos que ellos le han enseñado a usar para expresar “por favor” y “gracias”.

En prácticamente todos los idiomas, “gracias” es parte del vocabulario básico. Con excepción de aquellos que tienen deficiencias auditivas o verbales, no es difícil pronunciarla. Pero hay mucha diferencia entre tener la capacidad de *decir* “gracias” y tener realmente un corazón agradecido.

¿Qué lugar ocupa la gratitud en tu lista de virtudes cristianas?

En un repertorio que debería incluir cosas como fe que mueve montañas, obediencia radical, paciencia infinita y el sacrificio de la segunda milla, para muchos, la *gratitud* es como un complemento opcional. Agradable si la recibes, pero sin ninguna incidencia en el buen desarrollo de la vida.

Si en nuestra mente hay una escala de A, B y C de las características cristianas, es probable que la gratitud ocupe uno de los niveles más bajos, junto a la hospitalidad, el entusiasmo y asistir a la iglesia los domingos a la noche. Pensamos que la gratitud podría estar incluida en los modelos de lujo, pero que definitivamente no se incluye en el paquete básico, ni siquiera en la misma *categoría* que esas otras piezas más importantes de cristianos fuertes.

Y sin embargo...

Este asunto de la gratitud es mucho más importante de lo que su ligera reputación sugiere. Lo que al principio parece ser una pequeña piedra preciosa que hace juego con nuestros objetos más refinados, en realidad, es un componente mucho más importante, poderoso y necesario para nuestra vida cristiana.

Por ejemplo, trata de mantener una fe constante —sin gratitud— y, con el tiempo, tu fe habrá olvidado cuál es la esencia de su devoción, y se convertirá en una práctica religiosa ineficaz y hueca.

Trata de ser una persona que irradie y muestre amor cristiano —sin gratitud— y, con el tiempo, tu amor chocará fuertemente contra las escarpadas rocas del desánimo y la desilusión.

Trata de ser una persona que dé de sí sacrificialmente —sin que la ofrenda vaya acompañada de gratitud— y descubrirás que cada gramo de gozo se pierde por entre las grietas de tu complejo de mártir.

Como dijo una vez el pastor británico John Henry Jowett: “Cada virtud separada de gratitud está lisiada y camina con dificultad por la senda espiritual”.

*La verdadera gratitud no es un ingrediente casual.*

La verdadera gratitud no es un ingrediente casual. Tampoco es un producto aislado, algo que en realidad nunca interviene en la vida y que cómodamente niega la realidad fuera de su propia pequeña isla feliz en algún sitio. No, la gratitud tiene mucho que hacer en nosotras y en nuestro corazón. Es uno de los medios principales que Dios usa para inyectar gozo y optimismo a las luchas diarias de la vida.

#### ALABANZA O QUEJA

La importancia de la gratitud difícilmente pueda exagerarse. He llegado a creer que pocas cosas son más apropiadas en un hijo de Dios que un espíritu agradecido. Del mismo modo, probablemente no haya nada que haga a una persona *menos atractiva* que la falta de un espíritu agradecido.

He aprendido que, en cada circunstancia de mi vida, puedo decidir responder de una de las siguientes maneras:

Me puedo *quejar*

o

¡Puedo *alabar*!

Y no puedo alabar sin dar gracias. Simplemente, no es posible. Cuando decidimos alabar y dar gracias, especialmente en medio de circunstancias difíciles, hay una fragancia, un brillo que mana de nuestra vida que bendice al Señor y a los demás.

Por otro lado, cuando sucumbimos ante la queja, la murmuración y la lamentación, terminamos en un tobogán destructivo que finalmente conduce a la amargura y a la ruptura de relaciones.

Las consecuencias de un espíritu desagradecido no son tan visibles como, por ejemplo, las consecuencias de una enfermedad contagiosa; pero no por ello son menos mortales. La civilización occidental ha caído presa de una epidemia de ingratitud. Como un vapor venenoso, este sutil pecado está contaminando nuestras vidas, nuestros hogares, nuestras iglesias y nuestra cultura.

Un hombre o una mujer agradecidos son un aliento de aire fresco en un mundo contaminado por la amargura y el descontento. Y la persona cuya gratitud es el producto derivado de una respuesta a la gracia redentora de Dios, mostrará la verdad del evangelio de un modo atractivo y convincente.

De modo que, a menos que te encante sentir que el deber te despierta a las tres de la mañana, o te arruina los planes para tu día libre, o te entrega una factura inesperada que no estaba en tu presupuesto del mes, no trates de vivir la vida cristiana sin gratitud. Por pura fuerza de voluntad y esfuerzo, podrías “hacer un sacrificio” para tener una buena respuesta, pero tu cristianismo (presunto) será hueco, riguroso y poco atractivo para los demás.

#### EL PODER DE LA GRATITUD

Cuando el promotor inmobiliario Peter Cummings asumió su posición como presidente de la Orquesta Sinfónica de Detroit en 1998, comenzó a enviar tarjetas de agradecimiento a cada contribuyente que donaba 500 dólares o más a la orquesta. No podía soportar la idea de que uno de los patrocinadores de la sinfónica recibiera una carta modelo con su nombre mal escrito accidentalmente, o que uno de sus amigos recibiera un agradecimiento general con el sello de la firma de Peter.

Entre la multitud de cartas que pasaban por sus manos había una dirigida a Mary Webber Parker, hija de una de las familias líderes de Detroit de una generación anterior y heredera de la fortuna de los grandes almacenes Hudson. Ella se había mudado de Detroit hacía muchísimo tiempo, se había establecido en California y ahora había enviudado; de modo que residía en un asilo de ancianos lujoso en las afueras de Hartford, Connecticut.

Y, por alguna razón, ella había decidido enviar una donación única de 50.000 dólares a la sinfónica de su ciudad natal.

La carta que Peter le envió a Mary era, como de costumbre, solícita y amable... e inesperada. Debió haber sido emocionante para el corazón de esta anciana viuda (que solo había regresado a Detroit dos veces en los últimos veinte años) escuchar acerca del resurgimiento de la orquesta, hecho posible, en parte, por su generosa contribución.

Dos semanas más tarde, ella envió otra donación de 50.000 dólares.

A los pocos días, Peter le volvió a escribir para expresarle su inmensa gratitud y prometerle que algún día que estuviera por allí la iría a visitar. Él tendría que viajar desde Michigan para llevar a su hija a matricularse en una universidad de Hartford el otoño siguiente. Él no tenía intenciones de que la Sra. Parker participara de la campaña de donación anual; “sin ninguna obligación”, como se dice en los círculos de recaudación de fondos. Era sencillamente un intento amable y personal de decirle *gracias*.

Pasaron los meses. Luego, en una carta fechada el 13 de junio, Mary Webber Parker aceptó que Peter la fuera a visitar en el otoño. Y si le parecía bien, haría una donación, pero esta vez no de 50.000 dólares, sino de *500.000* dólares para la sinfónica de Detroit.

No solo una vez, sino una vez al año durante cinco años.<sup>2</sup>

*¡Dos millones y medio de dólares!*

No por obligación. No por coerción. No porque no tuviera suficientes aspirantes que hicieran lo imposible para persuadirla como benefactora.

Ella lo hizo porque alguien fue agradecido. Genuinamente agradecido.

Ese es el poder estimulante de la gratitud; el poder que ventila el aire viciado de la vida diaria.

### EL DESEO DE NUESTRO CORAZÓN

No obstante, me sorprendería pensar que podrías despertarte esta mañana y decir: “¡Dios mío! Si solo pudiera ser una persona más agradecida, mi vida sería mucho mejor”. La falta de gratitud raras veces se plantea como la raíz de nuestros problemas.

Sin embargo, no me *sorprendería* saber que últimamente has estado pensando: “Estoy cansada de que mi esposo sea tan considerado conmigo. Yo me desvivo por satisfacer sus necesidades, pero él me da muy poco a cambio. Quisiera que tan solo una vez se detuviera a pensar que hay otras personas además de él en esta casa que tienen necesidades”.

O tal vez: “Siempre he esperado que mis padres se disculparan por haberme colocado en una situación en la que me abusaron de niña. Un simple ‘lo siento’ hubiera bastado. Pero solo me dieron excusas y justificaciones; siempre echaban la culpa a los demás. Solo quiero que se interesen por mí. Quiero que reconozcan lo difícil que ha sido vivir con esta realidad y cuánto me ha costado. ¿Por qué no se pueden dar cuenta de esto?”.

O: “Sinceramente, ya no estoy ni segura de lo que creo. He perdido todo deseo de orar, leer la Biblia o servir al Señor. Ya no me interesa. Y asistir a la iglesia es una obligación. Con todo ese celo espiritual que había tenido, la gente debió pensar que estaba loca. Tal vez lo estaba. Pienso que todos estarían mucho

mejor si no tuvieran falsas esperanzas de que Dios cumplirá todos sus deseos”.

No es necesario que diga que la vida nos trata mal. Si no es uno de esos pocos ejemplos que di, es un niño difícil, un empleo frustrante, un problema médico grave (o tal vez solo sospechas), un problema con un familiar político que no tiene solución. Podría ser un bajo nivel de solvencia económica, una alteración del sueño, un hábito pecaminoso persistente, o tal vez algo que altera mucho la vida como un largo y extenso divorcio.

Pequeñas. Grandes. Prolongadas. Cotidianas. Hay muchas cosas en nuestras experiencias de vida individuales que ocupan nuestros pensamientos, alimentan nuestros temores y añaden a nuestras preocupaciones. Ya sea que estemos conduciendo en nuestro automóvil hacia alguna parte, o estemos tratando de dormir una siesta o prestar atención al sermón del pastor, toda esta “miseria” nos envuelve como una telaraña que no nos podemos sacar de encima.

Intentamos de todo para solucionar estos problemas. Defendemos nuestra posición en contra de las personas que más nos hacen sufrir en la vida. Buscamos el apoyo moral que necesitamos para exteriorizar nuestras quejas y molestias.

A veces nos hundimos en patrones de evasión, con el simple fin de tratar de no pensar en ello. Nos dedicamos a trabajar en un intento por evitar tener que abordar problemas más importantes.

No obstante lo más probable es que, independientemente de cómo intentemos afrontar las dificultades y las decepciones, debajo de todo ello hay un grito interno que impide a muchas de nosotras experimentar lo mejor de Dios en nuestra situación. Con las promesas de Dios aún en vigencia —incluso en medio del dolor y las dificultades—, con su paz y su presencia todavía disponibles para aquellos que confían en Él, muy a menudo

decidimos buscar nuestro consuelo en estas palabras lastimeras: “¿Por qué justo a mí?”.

¿Cuán a menudo has caído en estas ásperas quejas, con la esperanza de extraer suficiente fortaleza para proteger tu corazón de un peligro y daño mayores?

“¿Por qué es tan dura la vida?”.

“¿Por qué las otras personas no pueden ser normales?”.

“¿Por qué me tuvo que pasar esto a mí?”.

“¿Por qué nadie me ama por lo que soy?”.

“¿Por qué Dios no responde mis oraciones?”.

“¿Por qué tengo que vivir así de sola?”.

“¿Por qué la Biblia no me habla a mí como les habla a ellos?”.

“¿Por qué este problema parece no tener fin?”.

“¿Por qué no tengo otra alternativa que aceptar esto?”.

“¿Por qué a mí?”.

Sentirse traicionada. Sentirse excluida. Sentirse inferior... maltratada... subestimada. Como un remolino que gira en círculos interminables, que nos hala y nos lleva hacia abajo con cada arrebato de autocompasión, nos hundimos más y más en nuestros problemas.

Nos alejamos de Dios.

Con ingratitud.

“Las personas me dicen que mantenga la cabeza en alto. Me dicen que esto solo durará una etapa. Pero esta ‘etapa’ de la vida se ha extendido demasiado. Y todavía no veo ningún final cercano”.

“Me dices que escoja agradecer, Nancy. Pero nunca estuviste en mi situación. Si tuvieras una idea de lo que he estado atravesando, no te apresurarías tanto a decir eso”.

“Estoy tratando de aceptar lo que me está sucediendo, estoy aprendiendo a vivir con ello. ¿Pero tener gratitud? ¿Estás diciendo que tengo que *disfrutar* de esto?”.

Te aseguro, estimada amiga, que si todo lo que tuviera que decirte fueran dulces banalidades sobre la gratitud, ni siquiera intentaría responder a declaraciones tan reales como estas. Si nuestra fe solo ofreciera palabras que caben en un servicio religioso o un libro de texto religioso, sería insensible por mi parte expresárselas a alguien que está luchando por sobrevivir.

*La gratitud es un estilo de vida. Un estilo de vida bíblico, difícil y motivado por la gracia.*

No obstante, la verdadera gratitud centrada en Cristo y motivada por la gracia cabe en todo momento, aun en los momentos y las situaciones difíciles más desesperantes de la vida. Aun cuando no hay “respuestas”, nos da esperanza. Y transforma a los luchadores más abrumados en conquistadores victoriosos.

#### LA PARTE MÁS IMPORTANTE DE LA GRATITUD

El concepto de la gratitud no se ha perdido completamente en nuestro mundo. Solo hace falta caminar por una tienda de tarjetas en un centro comercial para ver muchos productos en los estantes, decorados con margaritas y colores pastel, que motivan a las personas a ser agradecidas. Los mensajes de estas tarjetas son inspiradores y se puede apreciar el alivio y solaz que ofrecen en medio de los diversos cambios de la vida.

Sin embargo, de alguna manera, muchas de estas expresiones de gratitud parecen más propias de una reunión para tomar el té en nuestra casa, que de la conmoción y confusión de la vida que tú y yo conocemos demasiado bien.

Como puedes ver, la gratitud es mucho más que flores color pastel y páginas de un diario personal.

La gratitud es un estilo de vida. Un estilo de vida bíblico, di-

fácil y motivado por la gracia. Y, aunque en cierto sentido todos pueden escoger agradecer —pues Dios ha extendido su gracia general a todos—, la verdadera gloria y el poder transformador de la gratitud están reservados para aquellos que conocen y aceptan al Dador de cada buena dádiva y que son receptores de su gracia redentora.

Este libro tiene como objeto descubrir qué es lo que hace que la gratitud caracterice verdaderamente a los cristianos. Y cómo hace que la vida, aun con sus golpes y lesiones, sea un gozo de contemplar.



*El punto de partida para este descubrimiento es enfrentarse a dos realidades que, a primera vista, parecen ser cualquier cosa menos un motivo para estar agradecidas: la rebelión humana...y la ejecución de un Hombre inocente.*

# Para crecer en gratitud:

## UNA GUÍA DEVOCIONAL DE 30 DÍAS

---

*Cada vez que escucho la palabra gracia,  
recuerdo que todos los días debo vivir  
una vida que refleje mi gratitud a Dios.*

CHARLES W. COLSON<sup>1</sup>

Con los años he aprendido —y lo he recordado varias veces al escribir este libro— que ser una persona agradecida es una decisión. Si no decido ser agradecida, por defecto, decido ser desagradecida. Y, una vez que le doy cabida en mi vida a la ingratitud, esta trae consigo muchos otros compañeros indeseables que solo me aportan destrucción y se llevan mi gozo. No tomar la decisión de ser agradecidos —diaria y deliberadamente— es más costoso de lo que muchos se puedan imaginar.

Al leer este libro, confío que el Señor haya despertado en ti el deseo de responder a y reflejar su gracia mediante un estilo de vida de sincera y humilde gratitud. Pero la gratitud, como cualquier otra de las virtudes y disciplinas cristianas, no “surge” de la nada. Se requiere de un esfuerzo intencional. Por eso, creo que *las páginas a continuación podrían ser la parte más importante de este libro, que te pueden cambiar la vida.*

Suelo leer muchos buenos libros que me retan y me convencen

de pecado respecto a ámbitos específicos de mi vida cristiana. Pero muchas veces, cuando termino el libro, regreso a mi biblioteca y escojo el siguiente buen libro que quiero leer, *antes* de haberme tomado el tiempo para responder a lo que acabo de leer con arrepentimiento, obediencia y práctica de las verdades de la Palabra de Dios en el laboratorio de la vida.

Al diablo (¡que, a propósito, es el mayor ejemplo de *ingratitude!*) no le importa si lees un libro sobre la gratitud mientras no permitas que la verdad haga su obra en tu corazón y cambie tu manera de pensar y de vivir. ¡Mientras, en realidad, no escojas agradecer!

De modo que, antes de cerrar este libro, quiero retarte a que pongas en práctica lo que acabas de leer y para esto necesitarás más que unos minutos apresurados. Como he indicado en el capítulo anterior, desarrollar hábitos nuevos y disciplinas espirituales nuevas toma su tiempo.

Yo sé... que estás muy ocupada y que no necesitas agregar otra cosa a tus múltiples ocupaciones ¿verdad? Pues bien, si buscas tiempo en tu agenda y aceptas el reto que te estoy presentando, ¡estoy segura de que estarás *agradecida* de haberlo hecho!

En el capítulo 9, te aconsejé que te tomaras un período de treinta días para concentrarte en cultivar una actitud de agradecimiento. Esto es lo que te quiero ayudar a hacer en esta última sección. Tienes que dedicar de veinte a treinta minutos al día, preferiblemente en un momento y lugar donde las distracciones sean mínimas. (Para evitar perderte esta cita en tus días ya bastante repletos, agrégala a tu agenda como cualquier otra cita).

Hay dos cosas que querrás tener para esta aventura devocional:

**1. Una Biblia.** No podemos comenzar esta aventura devocional sin llevar con nosotras la Biblia. Cada día incluye la lectura de un pasaje. No lo leas a la ligera. Degústalo. Medita en él. Pídele al

Espíritu Santo que resalte palabras y frases para que queden grabadas en tu memoria. Serán las palabras *de Dios* —no las mías— las que transformarán tu vida y harán de ti una persona agradecida.

**2. Un diario personal.** No hay suficiente espacio en las páginas de este libro para anotar todo lo que Dios estará haciendo en tu vida al hacer progresos cada día. Un diario personal te ayudará a sacar el máximo provecho de esta sección, o puedes usar simplemente un cuaderno en blanco. Aquí hay algunas sugerencias de cómo desarrollar tu “diario personal de gratitud” durante las próximas semanas (y más en adelante):

- Anota cualquier pensamiento clave y percepción que hayas obtenido de la lectura bíblica de cada día, con relación al agradecimiento.
- Anota tus respuestas a preguntas y tareas a lo largo de este devocional de 30 días. Esto incluirá “listas de gratitud” en varias categorías diferentes.
- Escribe tus oraciones en respuesta a tu estudio y meditación.
- Cada día, haz una lista de cinco cosas por las que estás agradecida ese día. Al buscar cosas para anotar cada día, te asombrarás al ver que las misericordias de Dios son “nuevas cada mañana” (Lm. 3:23).
- Anota otros pasajes de las Escrituras que hayas leído y se relacionen con el tema de la gratitud y la acción de gracias.
- Haz tuya cualquier idea adicional que el Señor te muestre acerca de la gratitud y ponla en el centro de tus pensamientos. Escribe cómo te va en tu tarea de cultivar un corazón agradecido. Fíjate en lo que el Señor te muestra en el proceso: enfrentar un asunto delicado que has guardado en tu corazón, cuidarte de todo aquello que provoque ingratitud

en tu vida, pensar en todo aquello que despierte gratitud en tu vida, meditar en las consecuencias de la ingratitud y en las bendiciones de la gratitud y ver la influencia de las personas agradecidas en aquellos que las rodean, etc.

¡No existe una “manera correcta” de hacer esto! Puede que encuentres útil organizar tu “diario personal de gratitud” en estas secciones, o puede que simplemente quieras comenzar de cero cada día y escribir cosas de estos u otros ámbitos relacionados con la gratitud.

Algo más: esta guía de 30 días incluye muchos ejercicios prácticos diseñados para ayudarte a ser una persona más agradecida. Pero no te preocupes tanto por responder a cada pregunta o hacer cada tarea y cada lista que te pierdas el asunto central. Estas son simplemente sugerencias. Si ves que una pregunta o proyecto en particular no es útil... sigue adelante con el siguiente. La cuestión es dejar que el Señor te hable por medio de su Palabra, y responder a Él en humildad y obediencia, mientras buscas hacer de la gratitud una forma de vida.

¿De acuerdo? ¡Comencemos!



## DÍA 1: *Caracterizadas por la gratitud*

LECTURA BÍBLICA: *Colosenses 3:12-17*

.....

**H**emos dicho que gratitud es aprender a “reconocer y expresar agradecimiento por los beneficios que hemos recibido de Dios y los demás”. Hoy vamos a desglosar un poco sus componentes:

Para “reconocer” lo que recibimos cada día, los ojos de nuestro corazón deben estar abiertos y alertas. Esto significa estar constantemente prestando atención a las bendiciones, y hacer que cada día sea una búsqueda del tesoro. Tengo un amigo que ha empezado el hábito de agradecerle al Señor por diez cosas cada mañana antes de salir de la cama. Este amigo quiere comenzar el día concentrado en la bondad de Dios, en vez de pensar en cualquier problema o reto que podría tener que enfrentar ese día.

“Expresar agradecimiento” significa que ¡lo que hay en nuestro corazón debe aflorar! Significa tener la intención deliberada de agradecer a Dios y a los demás por las bendiciones que hemos recibido. También significa frecuentes oportunidades de invertir nuevamente en aquellos que integran nuestra vida. Es nuestro regalo recíproco a ellos y al Señor.

Estar atentas a “los beneficios que hemos recibido” nos ayuda a eliminar la amargura y el sentido de merecimiento de nuestro corazón, y a reemplazar los pensamientos negativos y depresivos con la comprensión de que nuestro Padre amado nos ha colmado de cosas buenas, y que incluso las “cosas malas” de nuestra vida son “beneficios” diseñados para hacernos más semejantes a Jesús.

La gratitud cambia la manera de comenzar el día, pasar el día y meditar en el día que pasó. Nos caracteriza como personas que valoran su relación con Dios y con aquellos que Él ha colocado a nuestro alrededor. Cuando le agradecemos a Él y a los demás a lo

largo del día, estamos manifestando humildad, pues sabemos que estos “beneficios” son totalmente inmerecidos.

#### GRATITUD EN ACCIÓN

1. En general, ¿cómo evaluarías tu “coeficiente de gratitud”? (Si no estás segura —o quisieras saber cómo responderían otros esta pregunta acerca de ti— pregúntaselo a personas que vivan o trabajen contigo... ¡aquellos que sepas que serán sinceros contigo!). Marca cualquiera de las descripciones siguientes que te describan a ti:
  - Miro el mundo con agradecimiento y expreso mi gratitud a Dios y a los demás constantemente.
  - Sé que he sido bendecida sobremanera, pero en realidad no me detengo muy a menudo a expresar mi gratitud a Dios y a los demás.
  - Para ser sincera, no he pensado mucho en la gratitud hasta que leí este libro. Aún me falta mucho para desarrollar un estilo de vida de gratitud.
  - ¡Soy una persona que se queja mucho! Tiendo a centrarme en mis problemas y casi siempre lo exteriorizo ante los demás.
2. Escribe una oración en la que le pides al Señor que cultive en ti un corazón más agradecido durante los treinta días siguientes. Si te has dado cuenta de que tu “coeficiente de gratitud” no es el que debería ser, confiesa al Señor que tienes un espíritu desagradecido. Pídele que te perdone y te transforme con el poder de su Espíritu en una persona verdaderamente agradecida.
3. Escribe y memoriza la definición de gratitud del comienzo de la lectura de hoy, y repásala cada vez que no te sientas tan agradecida por tu situación y realidad en la vida.