



# TAN SOLO: ¡GRACIAS!

Por Daniel Madrazo

Presidente de L.A.D.U.

Lisa Fields horneó unos pasteles de chocolate para los médicos de la emergencia móvil que salvaron la vida de su esposo. Llegaron a tiempo a su casa y lo asistieron cuando sufrió una descompensación que comprometía su vida.

Una semana después, aún maravillada por la labor de los médicos, escribió notas de gratitud y horneó los pasteles. Cuando los llevó y se los entregó a los médicos, éstos con mucho entusiasmo le agradecieron por el regalo. Pudo sentir la gratitud de estas personas que habían hecho algo tan importante unos días atrás, salvando la vida de su esposo. Recibió gratitud y demostró gratitud en el mismo momento.

Las investigaciones han demostrado que compartir pensamientos de gratitud y realizar actos de bondad puede mejorar el estado de ánimo y tener otros efectos benéficos en la salud. "Sabemos que la gratitud tiene un impacto positivo en la felicidad, que aumenta la satisfacción con la vida", dice Willibald Ruch, profesor de psicología en la Universidad de Zurich, Suiza.

La Biblia nos relata que un día que Jesús iba de camino a Jerusalén salieron a su encuentro diez hombres leprosos que le gritaban suplicándole ayuda desde lejos. La razón por la que no se acercaban es que esta enfermedad, sin posibilidad de tratamiento para la época, era sumamente contagiosa, crónica y cuyo desenlace era la muerte. Esta afección a la piel era muy dolorosa e irreversible. Quienes la padecían debían aislarse de los centros poblados y vivir en situación de exclusión. Luego del diagnóstico eran obligados a abandonar su casa, separarse de sus familiares y esperar junto a otros leprosos la muerte.

La situación de estos diez leprosos y el dolor que sufrían eran intolerables. En medio de tanta desesperación sintieron una luz de esperanza al enterarse de

que Jesús pasaría cerca del lugar donde vivían. Intentaron captar su atención y suplicaron por un milagro. Dice la Biblia que todos fueron sanados. Sus vidas cambiarían, ya no esperarían la muerte, podrían reencontrarse con sus seres queridos. Todas estas ideas surgirían en ellos, con nuevos proyectos, mayores expectativas. El panorama de su vida cambió significativamente en un solo día.

Lo asombroso de esta historia fue que solo uno de ellos volvió al lugar donde estaba Jesús para agradecerle. Parece increíble, pero si nos detenemos a pensar llegamos a la conclusión de que no abundan las personas agradecidas. No creo que los otros nueve leprosos no sintieran gratitud, pero antepusieron su urgencia, sus deseos, sus proyectos. No hicieron una pausa para agradecer. Jesús había hecho algo tan grande por ellos y no pudieron hacer algo tan pequeño como detenerse para agradecer.

Hoy en día muchas personas no hacen pausas para valorar lo que tienen, y mucho menos para expresar gratitud.

La gratitud puede beneficiarnos en todas las etapas de la vida. Nunca es tarde para comenzar.

Puedes comenzar el día agradeciendo a Dios por la salud, por tu trabajo, por las personas que te quieren y te ayudan.

Siempre habrá algo que agradecer, solo debemos hacer una pausa para advertirlo. Puedes proponerte ser agradecido por los pequeños gestos y las simples acciones.

Te animo a que te determines a hacerlo. Y... no quiero olvidarlo: ¡gracias por leer este artículo!

Visite nuestro sitio web

<http://www.lasasambleasdedios.org>