

Un diario de gratitud

Introducción. Una amiga mía preparando los regalos de Reyes les ofreció a todos sus familiares un cuaderno chiquitín al que tituló "Diario de gratitud", en el que invitaba a sus familiares a que escribieran cada día algunas cosas que quisieran agradecer. Me pareció una forma maravillosa de proponer la gratitud y el agradecimiento, como una forma de afrontar el año recién estrenado. Es cierto que la vida siempre nos trae noticias agradables que conviven con otras cargadas de dolor y de sufrimiento. Pero la forma como acogemos lo que ocurre depende en gran medida de como guardamos en nuestra memoria lo sucedido. Es como cuando guardamos un documento el Word, al dar a archivo, nos pregunta el ordenador: "¿guardar cómo?" Y somos nosotros los que decidimos en qué carpeta guardamos lo vivido. Podemos guardar el pasado en clave de queja, de decepción, de frustración, o podemos guardarlo en el diario de la gratitud. Todo lo que nos ocurre si lo aprendemos a vivir, se convierte en regalo, en ocasión para aprender, para darle a nuestra vida la confianza suficiente para afrontar los retos que diariamente se nos presentan.

Lo que Dios nos dice. "Estad siempre alegres, orad sin cesar, dad gracias por todo. Eso es lo que quiere Dios de vosotros como cristianos. No apaguéis el espíritu, no despreciéis la profecía, examinadlo todo y retened lo bueno, evitad toda especie de mal. El Dios de la paz os santifique completamente; os conserve íntegros en espíritu, alma y cuerpo, e irreprochables para cuando venga nuestro Señor Jesucristo. El que os llamó es fiel y lo cumplirá" 1Tes 5,16-24.

La gratitud nace de la confianza, del optimismo de saber que tenemos una vida acompañada. No todo lo que nos ocurre a lo largo de nuestra historia personal es fácil de entender y de acoger. Hay muchas cosas que sólo desde la paciencia de quien no lo juzga todo con inmediatez, sino que deja que pase el tiempo, que todo lo sitúa en la claridad de la cercanía de Dios. Depende de nosotros el convertirnos en jueces de todo lo que ocurre, o en acogedores agradecidos del milagro de cada una de nuestras vidas.

"De acuerdo con su promesa, esperamos un cielo nuevo y una tierra nueva en los que habitará la justicia. Por tanto, queridos, esforzaos con esa esperanza por mostraros en paz, sin mancha ni tacha. Pensad que la paciencia de Dios con vosotros es para vuestra salvación" 2 Ped 3,13-15.

La paciencia de Dios con nosotros es para nuestra salvación, y esa paciencia la tenemos que tener con nosotros mismos y con los demás. Demasiadas veces nos ponemos nerviosos al ver nuestros propios fallos. Nos gustaría que fuera inmediato entender algo y vivirlo. Pero el proceso de transformar todo lo que somos, mente, corazón y fuerzas y convertirlos en discípulos de Jesús, con una entrega y gratitud como la suya, es lento. Pasar las cosas de la mente al corazón supone unos plazos que nos hagan reconocer que no es obra nuestra, sino regalo y gracia de Dios.

"Nada os preocupe. Antes bien, en vuestras oraciones y súplicas, con acción de gracias, presentad a Dios vuestras peticiones. Y la paz de Dios, que supera la inteligencia humana, custodie vuestros corazones y mentes por medio del Mesías Jesús". Fil 4,6-7.

Nos invita el Señor a evitar el pesimismo antropológico que lo envuelve todo de un manto de tristeza y desolación. Es claro que hay fragilidad que envuelve todo lo humano. Es cierto que afrontamos diariamente pérdidas, errores, disgustos, expectativas no correspondidas que lo llenan todo de heridas y dolor. Pero más cierto es que cada día ocurren miles de gestos movidos por el amor, por la compasión, por la solidaridad. Podemos agradecer la vida de los que nos rodean. Demasiadas veces todo gira en torno a nosotros mismos, y levantar la mirada y descubrir como Dios está también presente en la vida de nuestros hermanos es fuente de alegría compartida.

"Tenemos que dar siempre gracias a Dios por vosotros, hermanos, como es justo, porque va creciendo vuestra fe y va aumentando vuestro amor mutuo." 2Tes 1,3.

No solo agradezcamos lo que nos pasa a nosotros, estamos invitados a alegrarnos de las vidas que nos rodean y en las que podemos identificar las grandes maravillas que Dios obra también en ellas. Salir de egoísmo que nos hace ver la realidad solo con nuestros criterios de satisfacción. Se nos invita a ensanchar el espacio de nuestra tienda, de nuestra mente, de nuestro corazón. Y considerar las alegrías de los demás como propias, sus logros, sus triunfos. Eso nos aleja del espíritu de competitividad o de rivalidad. Nos elimina la envidia y nos enseña, con la escucha y la observación atenta a reconocer que somos uno, en lo bueno y en lo malo.

"Alegraos con la esperanza, sed pacientes en el sufrimiento, perseverantes en la oración; solidarios de los consagrados en sus necesidades, practicando la hospitalidad. Bendecid a los que os persiguen, bendecid y no maldigáis. Con los alegres alegraos, con los que lloran llorad." Rom 12,12-15.

Cómo podemos vivirlo. Estamos llamados a escribir cada uno un diario de gratitud, donde escribamos lo que cada día reconozcamos como regalo, como don, como ofrecimiento de parte de Dios para ser felices. Sin ingenuidad, sin vender humos, conscientes y solidarios con quienes viven situaciones dolorosas e injustas. Con los que ríen, reímos, con los que lloran, lloramos y brindamos nuestro consuelo y sincera solidaridad. Pero firmemente convencidos de que podemos escribir en nuestro diario una maravillosa historia de amor, en la que somos protagonistas, y en la que si tenemos los ojos limpios podremos reconocer el amor detallista con el que somos cuidados y mimados. Que este año recién estrenado sea el del aprendizaje para vivir agradecidos.