

La importancia de la gratitud

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase que se le atribuye a uno de los filósofos más relevantes de la civilización china y a quien, también se le atribuye haber escrito la obra esencial del taoísmo, me refiero a **Lao-Tsé**, la misma dice así: **«La gratitud es la memoria del corazón»**. En lo personal, esta frase no solo me encanta, sino que también la he hecho parte de mi vida cotidiana. Pero hay otra frase bíblica, tan interesante como la de Lao-Tsé, del versículo **1 Tesalonicenses 5:18** dice así: **«Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús»**; vamos traducirlo más a lo criollo, como: **«Demos gracias en toda situación, porque esa es la voluntad para nosotros en Cristo Jesús Nuestro Señor»**. De manera, que dar gracias a **Dios en todo**, mantiene nuestros **corazones alineado correctamente con Él**, eso nos salva de cualquier actitud nociva que nos pueda **robar la paz interior**.

Las dos frases escritas, han sido fuentes de inspiración para mi reflexión de la semana: **La Importancia de la gratitud**.

Así que, sin más preámbulo, **LA IMPORTANCIA DE LA GRATITUD**, la podemos definir como una emoción y un hábito poderoso que transforma nuestra perspectiva, al enfocarnos exclusivamente en lo positivo... ya que **agradecer**, no solo mejora nuestra salud mental, sino que reduce el estrés, fortalece los lazos con las demás personas de nuestro entorno, generando mayor felicidad y bienestar; tanto en lo particular, como en lo social. Aparte que fortalece y une las relaciones con los demás, **mejora la convivencia con nuestro entorno e incentiva la empatía**.

Según la **filosofía estoica**, LA IMPORTANCIA DE LA GRATITUD, no solo se circunscribe en dar las gracias por las buenas acciones, sino aceptar con paz el orden del universo. Esto significa valorar lo que se tiene en el presente sin apego, entender que todo es **prestado y estar en paz con la vida**. Además, esta filosofía hace énfasis en aceptar cada momento, bueno o malo, como una **parte necesaria de la naturaleza**.

Los tres filósofo más notables y pilares del estoicismo: **Marco Aurelio, Séneca y Epicteto**, practicaban la importancia de la gratitud de la siguiente manera.

Marco Aurelio: Imaginaba la pérdida de lo que amaba, para valorar mucho más lo que le pueda quedar.

Séneca: Recordaba que la vida es corta y que cada día es un regalo que no está garantizado.

Epicteto: Proponía empezar el día con la mente clara, dando gracias por el simple hecho de existir y respirar.

En lo personal, LA IMPORTANCIA DE LA GRATITUD, según lo poco que he estudiado, porque me falta muchísimo por estudiar y aprender con la ayuda de Dios, puedo definir la **gratitud**, como un sentimiento de valoración, aprecio y estima para todas aquellas acciones que otras **personas hacen a favor de uno mismo**, aunque mi **mayor agradecimiento, se lo debo a Dios**, por el

don de la vida que me regala en cada amanecer, lleno de **oportunidades y bendiciones** y así, poder escribir una nueva página de mi historia; día tras día, con el **favor y la ayuda de Él**.

Para finalizar, recordemos la frase de Lao-Tsé: **«La gratitud es la memoria del corazón»**. Esto implica que el verdadero **agradecimiento no se olvida**. No basta decir gracias, por el simple hecho de decirlo, sino que hay que **guardar en el corazón y en el alma, el bien que hemos recibido de los demás...** Así que, mi recomendación es que cultivemos y practiquemos, día tras día, la **gratitud**; ya que, las **personas agradecidas, son más felices y se sienten más satisfechas con la vida**.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo en la distancia de Feliz Semana, lleno de gratitud, paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.