

# La Gracitud

## Algo Que Siempre Debiéramos Practicar

*25 de noviembre de 2016*



Este jueves pasado se celebró aquí en los Estados Unidos el Día de Acción de Gracias. Es un día cuando las familias se reúnen para cenar y pasar tiempo juntos, a veces con otros invitados. El plato principal de la mayoría de la gente es el pavo relleno horneado o asado acompañado de puré de papas, ensalada, pan de maíz, cranberry o arándanos rojos, pastel de calabaza o de otros sabores, etc. Cada familia tiene su propio menú para este día y en mi casa, como somos vegetarianos, en lugar de pavo usamos substitutos de carne hechos de proteína vegetal. Como pueden ver en la foto de arriba, también comemos muy sabroso en este día.

El propósito de este día, además de pasar tiempo con la familia, es recordar y dar gracias por las bendiciones recibidas. Este es uno de los días festivos del año que aún no se ha comercializado tanto y cuando muchas personas expresan su generosidad compartiendo con los menos afortunados. Cada año veo a diversos grupos de personas como iglesias y otras agencias obsequiando pavos y aun cenas completas a personas indigentes y familias de bajos recursos. Es algo muy bonito y digno de encomio.

Sin embargo, creo que el espíritu de gratitud no debiera limitarse a un solo día del año. Ser agradecido debiera ser un estilo de vida permanente porque hay tantas cosas por las que uno puede dar gracias. En vez de enfocarnos en las cosas que nos faltan, podemos comenzar agradeciendo por lo que tenemos como el hecho de estar vivos, los miembros de nuestra familia, las amistades, y aun las cosas materiales que poseemos. A veces me parece que muchas personas son infelices porque no se detienen a pensar en todo lo que tienen a su alrededor.

Al decir esto no estoy ignorando el hecho de que todavía hay mucha gente necesitada en este mundo; personas que no gozan de los mismos privilegios y bendiciones que uno tiene. Pero he

visto a muchos de ellos agradecer por lo poco que tienen y ser aun más felices que los que lo tienen todo. El espíritu de gratitud nos impulsará a compartir con aquellos que no tienen y eso también producirá un hermoso sentimiento en nosotros.

Por lo tanto, practiquemos siempre la gratitud, especialmente con aquellos que nos han dado la mano o nos han ayudado alguna vez en nuestra vida. Que la gratitud sea parte integral de nuestra manera de pensar y de nuestras acciones. Cuando vivimos siendo agradecidos y compartiendo sea mucho o sea poco de lo que tenemos con otros descubriremos otro secreto para ser feliz. La gratitud no sólo puede cambiar nuestro semblante sino aun nuestro estilo de vida.

[jsguerra@hotmail.com](mailto:jsguerra@hotmail.com)