

# EL PODER DE LA GRATITUD



Chris Richards

Chris Richards

EL PODER DE LA GRATITUD

Por Chris Richards

El Poder de la Gratitude

**El Poder de la Gratitude** © Es una publicación de Cima  
Producciones® Bajo la dirección de Vino Nuevo de El Paso

*Copyright © 2006 por Chris Richards*

**De Hombre a Hombre Cima Producciones** Calle Olmos No. 1294  
Fracc. Córdoba Américas Cd. Juárez, Chih., México, CP. 32310 Tel.  
01-800-667-5468 [www.cima.cc](http://www.cima.cc)

988 Kessler Dr. El Paso, TX. USA 79907 Tel. (915) 850 02 00 Fax:  
(915) 850 02 02

ISBN 978-1-93272-282-6

Derechos Reservados. No se autoriza la reproducción parcial o total  
de este libro en ninguna forma, ni tampoco que sea archivado en un  
sistema o transmitido de manera alguna por ningún medio:  
electrónico, mecánico, fotocopia u otro, sin

permiso escrito del autor.

Hecho en México

Chris Richards

*Dad gracias **en todo**, porque esta es **la voluntad de Dios para con vosotros** en Cristo Jesús. 1 Tes. 5:18*

# El Poder de la Gracitud

Chris Richards

## EL PODER DE LA GRATITUD

*Gratzie, thank you, kiitos, shru kran, merci, arigato.*

odas esas palabras significan gracias en diferentes idiomas. ¿Por qué escribir un libro acerca de esto? Porque he descubierto que hay un inmenso poder en vivir una vida agradecida. Decir gracias es como una fuerza nuclear, puede producir bendición, salud, satisfacción e inclusive, desvanecer las arrugas. Creo que si yo fuera uno de esos vendedores de cremas para el cutis, me haría millonario promoviendo el milagroso poder de una vida agradecida.

1

T

## EL DÍA DE GRACIAS

En los Estados Unidos hay un día festivo llamado *El día de gracias*, cuando se conmemora el momento en que los colonizadores que llegaron al Nuevo Mundo en busca de libertad religiosa y se sentaron a la mesa para darle gracias a Dios por su nuevo hogar. Lamentablemente, ese día ha perdido significado porque muchos lo identifican simplemente como *el día del pavo*, una ocasión en que todo mundo se da permiso de comer hasta que los botones de la camisa están a punto de reventar. Las mesas se aderezan con el tradicional pavo horneado, pierna de puerco, puré de papas, pay de calabaza, relleno, bollitos calientes y una abundancia de platillos deliciosos que enajenan los sentidos y bloquean las arterias. Al mismo tiempo, todos los televisores se sintonizan en el mismo canal porque ese día, reina el fútbol. Algunos adornan el arbolito de navidad y comienzan las vertiginosas compras de Navidad. En fin, a la fecha, el día de gracias significa un montón de cosas, menos darle gracias a Dios.

Chris Richards

Está comprobado que ciertos eventos en la vida provocan más tensión que otros, esto se mide con la escala de Holmes. Momentos difíciles como la muerte de un cónyuge, el divorcio, el alumbramiento de un bebé, la pérdida de trabajo y así por el estilo, son capaces de ponernos en un estado crítico. Increíblemente, de acuerdo a esta escala, la época más estresante del año abarca el período entre El Día de Gracias y la Navidad, lo que resulta irónico, puesto que esos deberían ser los días de *paz y buena voluntad para con los hombres* . Independientemente de la temporada por la que atraveses en tu vida, mi intención es ayudarte a desarrollar un mecanismo que servirá como una válvula de escape para disminuir el estrés. Porque, verás, Dios quiere que tú y yo aprendamos a disfrutar nuestra vida, después de todo, ¡Jesús vino para que tengamos vida y vida en abundancia! Él no vino al mundo para crear estrés, sino para salvarnos, para ayudarnos a tener una vida plena. ¿Cómo podemos lograrlo? A través de una actitud agradecida con Dios. El dar

## El Poder de la Gracitud

gracias no debe ser un rito anual, sino una costumbre que se practica los trescientos sesenta y cinco días del año.

**AMARGURA** Una vida sin agradecimiento es una vida árida, seca, amargada, ¿te has topado con gente como esa? Estas personas son tristes y estériles, no tienen nada qué agradecerle a la vida, están solas porque repelen a los demás; pero una persona que siente gracitud, emana alegría y vitalidad. A pesar de las circunstancias, tienen la capacidad de mantener estabilidad emocional, sociado y la paz interna. Eso es lo que Dios quiere para tí. Así como, cada moneda tiene dos caras, de ahora en adelante, tú tendrás dos opciones de dónde escoger, en realidad siempre las has tenido, pero hoy lo entenderás mejor. Una de ellas es la opción de escoger un vida amargada, triste y enojada con el mundo entero, que engendrará una profunda insatisfacción en tí. La otra es vivir agradecido por todo lo que Dios te ha dado. La forma en que vivamos el resto

Chris Richards

de nuestra vida es una decisión personal, que no tiene nada que ver con lo que nos suceda, nos hagan o dejemos de recibir. Esta es una decisión, no es algo que puedes obtener con la imposición de manos como un don sobrenatural, sino una elección que cada uno de nosotros adopta. Lo cierto es que los seres humanos podemos ser agradecidos aunque no nos den nada y todo nos salga mal, pero también podemos ser gente malagradecida y quejumbrosa, aun cuando todo vire a nuestro favor. Jesucristo nos instruye a vivir una vida agradecida, por eso dijo: *Dad gracias **en todo** , porque esta es la voluntad de Dios para vosotros en Cristo Jesús.* (1 Tes. 5:18). Efectivamente, la Biblia nos dice que seamos agradecidos aun cuando la suegra se mude a vivir a nuestra casa, ¿por qué? *Porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.*

## El Poder de la Gratitud

LA MALDICIÓN DEL QUEJUMBROSO No podemos tocar este tema sin hablar de la maldición que implica vivir una vida quejumbrosa y aunque no quiero pasar demasiado tiempo en este aspecto por ser el lado triste de las cosas, creo que es necesario considerar ambos lados de la moneda. Veamos lo que pasa con la persona que no sabe apreciar lo que tiene, porque una mentalidad carente de gratitud, afecta la salud, la estabilidad emocional y en general, el destino del individuo. El quejumbroso puede ser próspero, pero nunca estará satisfecho: *Por cuanto no serviste al Señor tu Dios con alegría y con gozo de corazón,* (En otras palabras: porque fuiste un quejumbroso, malagradecido), *cuando tenías la abundancia* de todas las cosas... (Deuteronomio 28: 47). El pueblo de Israel tenía coche, casa, ganado, mujer e hijos. Comían bien, ¡todo lo que uno pudiera desear! A pesar de ello, estaban inconformes con Dios. Se quejaban de lo que tenían y de lo que no tenían. Actualmente, los casados se quejan

Chris Richards

de su cónyuge y los solteros de que están solos. Poseemos lo último en tecnología de televisores, computadoras, autos y aparatos eléctricos para el hogar, ¡y todavía codiciamos esto, aquello y aquello más! El caso es que nunca estamos satisfechos. ¿Sabes cuál es el resultado de una vida insatisfecha? ¡Mayor insatisfacción! Estamos fastidiados con el auto que tenemos, pero cuando obtenemos el de último modelo, sentimos una euforia momentánea, no tardamos en voltear a ver otro mejor y la alegría se desvanece dando paso a la insatisfacción. Nos sentimos inconformes con nuestro trabajo, queremos un puesto mejor. De modo que trabajamos como esclavos para lograr un ascenso. Cuando lo alcanzamos, nos henchimos de satisfacción y damos gracias a Dios... ¡pero pronto deseamos más! El caso es que nunca estamos satisfechos. ¿Qué engendra la insatisfacción? Más insatisfacción. Si no aprendemos a vivir felices con lo que tenemos ahora, tampoco lo estaremos cuando tengamos más. La

## El Poder de la Gracitud

mujer que considera que su marido es un buen hombre, *si no fuera porque...*, el pobre tipo jamás llenará sus expectativas, ¡siempre habrá un pelo en la sopa! ¿Qué ganamos? *Por tanto servirás a tus enemigos, los cuales el Señor enviará.* (Deuteronomio 28:48)  
¿Quién enviará a los opresores en tu contra? ¿El diablo? ¿La suegra? No, sino el mismo Dios: *Por tanto **servirás a tus enemigos**, los cuales, **¡el Señor enviará!*** Si tú y yo no aprendemos a ser agradecidos, llegará el momento en que el Señor se fastidie de nosotros y envíe enemigos en nuestra contra. *Él (el enemigo) pondrá yugo de hierro sobre tu cuello **hasta que te haya destruído.***  
¿Cuáles enemigos enviará? *Esclavitud, hambre, sed, desnudez, escasez de todas las cosas, y pondrá yugo de hierro sobre tu cuello hasta que te haya destruído.* Eso es lo que Dios hará si no aprendemos a ser agradecidos. Veamos estas maldiciones más de cerca.

Chris Richards

ESCLAVITUD ¡Cuántos de nosotros nos volvemos esclavos de nuestros sueños y ambiciones! Somos movidos por un apetito insaciable: *Es que yo tengo que llegar al pináculo* . Cuando por fin nos dan esa promoción, no nos quedamos satisfechos porque *ahora quiero llegar más alto* y nos volvemos esclavos de una sociedad desbalanceada, una sociedad en la que, si el matrimonio o los hijos son destruidos, no importa, con tal de que llegue a ser el CEO, el mero mero, el más chipocludo de todos los gallos del gallinero.

HAMBRE Es decir, *insatisfacción* . No importa cuántos logros alcancemos, siempre vamos a querer más. Vemos lo que tienen los demás y nos crea el deseo porque vivimos en busca de la última chuchería, comparándonos constantemente con los demás, pero siempre con una profunda sensación de vacío interno que nos impide encontrar la satisfacción.

## El Poder de la Gratitude

SED La sed habla de una vida seca, carente de propósito, de chispa y de sabor. Tratamos de ahogarla con drogas, alcohol, sexo ilícito y depravaciones, pero todo resulta en vano. Alcanzamos el éxito y seguimos vacíos. Entonces tratamos de satisfacernos con diversiones; nos compramos nuestra moto y nuestro barco, nuestro juguete de esto y nuestro juguete de aquello. Vamos de vacaciones acá y más allá, pero siempre estamos incompletos. Es que la vida no tiene sabor porque nos falta aprender a ser agradecidos.

DESNUDEZ *Bueno, ese sí que no soy yo* . Dices defendiéndote, *toda mi ropa es de buena marca porque **no me hallo** de otra manera*. El problema es que nada es tuyo, todo es del banco, si por alguna razón no puedes pagar, descenderán sobre ti y te quitarán casa, carro y hasta lo que llevas puesto, porque todo lo debes. Hemos creado una dependencia al plástico y todo lo que tenemos es a base de tarjetas de crédito, pero no es nuestro.

Chris Richards

YUGO Ese estado nos pone bajo el yugo de tensión, depresiones, ansiedades y frustración. Estamos atados a un trabajo que detestamos y no podemos dejar por las obligaciones económicas que llevamos auestas. Tenemos sueños frustrados de cosas que quisiéramos hacer y no podemos emprenderlos por el sistema de vida al que hemos acostumbrado a quienes dependen de nosotros. Anhelos frustrados que quisiéramos hacer para Dios, para la sociedad, para superarnos a nosotros mismos, pero se han vuelto inalcanzables porque nos hemos vuelto esclavos de las deudas.

## El Poder de la Gratitude

### DESTRUCCIÓN

*Inutilización total o desaparición de alguna cosa. Ruina, asolamiento, daño o desperfecto grande.*

al es el resultado de una vida carente de gratitud. La destrucción de la integridad física y emocional, la destrucción de la familia, la fe y el sentido de moralidad. Romanos 1 habla al respecto extensamente, pero el versículo 21 lo dice todo: *Pues aunque conocían a Dios, no le honraron como a Dios **ni le dieron gracias** , sino que se hicieron vanos en sus razonamientos y su necio corazón fue entenebrecido.* Entonces habla de tres diferentes consecuencias:

12

T

Chris Richards

**IDOLATRÍA** A causa de la falta de agradecimiento, tú y yo nos volvemos idólatras. Estamos adorando a otros dioses, si tú crees que estás exento porque no acostumbras sobarle a un Buda la barriga, piensa por un momento en el culto que le rindes al refrigerador y al microondas, no se diga la constante preocupación por las dietas y la apariencia personal. ¿Por qué? Porque queremos un dios servil que nos conceda todos nuestros caprichos, pero ese solamente es el principio.

**PERVERSIÓN** La segunda consecuencia de una vida carente de agradecimiento hacia Dios, es que nos entrega a la perversión sexual. (Rom. 1:21). ¿Por qué crees que hay tanta homosexualidad y lesbianismo? Esas personas no aprendieron a dar gracias por la vida, el cuerpo y la identidad que Dios les dio. Esa falta de agradecimiento los ha precipitado en una torcida perversión.

## El Poder de la Gratitud

VIOLENCIA, PECADO Y CORRUPCIÓN Finalmente, la falta de agradecimiento a Dios nos lleva a la violencia y la corrupción. Nos lleva a robar. ¿Por qué? Porque no estamos satisfechos con lo que tenemos. Nos induce a hablar mal y difamar a los demás, ¿y todo por qué? Porque no estoy agradecido con mi posición en la vida y quiero sentirme más importante en vez de darle gracias a Dios por lo que soy y lo que tengo. El Señor le habló a Moisés diciendo *Hasta cuándo tendré que sobrellevar a esta congregación malvada que murmura contra mí. He oído las quejas de los hijos de Israel con que murmuran contra mí. Diles: Digo yo, declara el Señor, que tal como habéis hablado a mis oídos, así haré yo con vosotros: en este desierto caerán vuestros cadáveres.* (Números 14:26-29). Tú y yo tenemos que tener cuidado de lo que hablamos, porque todo lo que digamos, ¡se hará realidad en nuestra vida! Por otro lado, si nuestros labios están llenos de gratitud hacia el Señor por

Chris Richards

todas las cosas buenas que nos prodiga diariamente, sus bendiciones se harán realidad en nosotros y producirán vida, pero si somos un hato de quejas porque: *Me falta y no tengo. Dios mío, ¿por qué yo no nunca...? ¡Señor, hasta cuándo aquello!* Todas esas quejas se materializarán frente a nosotros, y es que estamos demasiado acostumbrados a quejarnos por todo: *¡Estoy harto de esta carcatcha!* Y luego nos asombramos cuando nos dice: *Está bien, te la quito, vete a pie* . Protestamos por nuestro cónyuge como si alguien nos hubiera llevado con una escopeta al altar, *¡Ay, Dios mío! ¡Qué espanto de mujer!* Hasta que se cansa y dice: *Está bien, te la recojo y a ver cómo te va solito... A ver si escoges mejor la siguiente vez.* ¡Cuidado, te va a ir peor! Si con la ayuda de Dios, no te pareció la elección, sin Dios, ¡ni quién te socorra! Luego dice: *No entraréis en la tierra en la cuál juré estableceros* . (Números 14:30). Las quejas nos eliminan de la vida abundante que Dios nos tiene deparada. Aquí está el pueblo de Israel, ¡a la frontera de la

## El Poder de la Gracitud

tierra prometida! Del otro lado del muro había racimos de uvas gigantes, ¡era la tierra donde fluía leche y miel! ¡Donde les esperaba una vida plena! Sin embargo, no pudieron entrar, ¿por qué? Porque no habían aprendido a dar gracias a Dios en medio de cualquier circunstancia. Escúchame, amigo. En la Biblia está la vida que Dios nos ha prometido, cientos de promesas que describen la manera en que quiere bendecirnos. Promesas que hablan de su deseo de llenarnos de salud, paz, alegría, ¡armonía en el hogar! Ahí están todas esas promesas, ¡pero tú y yo no las podemos recibir porque no hemos aprendido a ser agradecidos! Lo más triste es que podemos ser hijos de Dios y vivir como mendigos por no saber dar gracias, porque nos hemos convertido en personas quejumbrosas, imposibles de agradar. Nos quejamos de la casa en que vivimos, del marido que tenemos; de lo que comemos, de lo gordos que estamos por la comida que engullimos, de la ropa que llevamos, olvidando que *toda buena dádiva viene de Dios*; finalmente, colmamos su paciencia y nos voltea la espalda.

Chris Richards

## EL ANTÍDOTO

*Medio para evitar incurrir en un vicio o falta.*

S

in embargo, no todo está perdido. Para las quejas, hay un remedio muy sencillo que se llama ***gratitud***. Prueba darle las gracias al Señor ahora mismo, piensa en algo bueno que te haya sucedido últimamente y siente cómo se llena tu corazón de agradecimiento hacia tu Creador. Entonces, abre la boca y exprésale tus sentimientos en alta voz. Se oye bonito, ¿no es así? ¡Hasta se *siente* bonito! En

## El Poder de la Gracitud

seguida, toma este pensamiento y pégalo en el refrigerador: *Haced todas las cosas sin murmuraciones ni discusiones.* (Filipenses 2:14).

¡SE ACABÓ! Cuando tú, señor, tengas que pintar tu casa porque la señora estuvo *a muele y muele*, en vez de malgastar energía quejándote y gruñendo entre dientes, da gracias a Dios porque tienes una mujercita que se preocupa por la apariencia de tu hogar. Señora, cuando estés cocinando *como agua para chocolate* por tener que trabajar mientras él está de holgazán frente al televisor, en vez de humear y doblarle la porción de chile para que aprenda la lección, da gracias a Dios de que tu esposo aprecie tu buena cocina, *para que seáis irreprochables y sencillos, hijos de Dios sin tacha en medio de una generación maligna y perversa, en medio de la cual resplandecéis como lumbreras en el mundo.* (Filipenses 2:15). Vivimos en medio de una generación perversa, insatisfecha con todo, que no encuentra la felicidad. Con toda seguridad, en tu trabajo estás rodeado de personas

Chris Richards

descontentas con la vida, no te dejes contagiar por esa mentalidad, recuerda que es una generación torcida y perversa. Tú y yo podemos ser hijos de Dios sin tacha, sencillos, irreprochables. *¿Cómo? Dando gracias ...en medio de la cuál resplandecéis como luminarias en el mundo.*

**SAL DE LA TIERRA** Tú y yo debemos marcar una diferencia en nuestro trabajo, ellos deben notar una distinción en nuestra manera de hablar, no porque estemos echándoles en cara sus pecados y condenándolos al infierno, sino porque somos positivos y reposados, confiando en las bondades de Dios. Ellos deben saber que somos cristianos porque ven que estamos agradecidos con la vida que Dios nos da. Cuando tu jefe te colme de trabajo, en vez de protestar haciéndote la víctima, agradece que se te considere como un elemento vital para la empresa, confiable y capaz. Después de todo, en el mundo de los negocios, a la persona trabajadora se le remunera con más trabajo, mientras que al

## El Poder de la Gratitud

flojo y falta de capacidad se le disminuye la responsabilidad por su misma ineptitud. Si reaccionamos desde el punto de vista de que no nos gusta que *nos carguen la mano* , estamos ignorando la otra opción, ¡ser objeto de un recorte de personal! ¿A quién le gustaría eso? De modo que, cuando nos den más trabajo, demos gracias al Señor porque el jefe o supervisor nos esté otorgado su confianza. Esa es la mejor manera de resplandecer. Cuando todos tus compañeros se reúnan a comer, en vez de las típicas y obligatorias quejas por las condiciones inferiores de trabajo, los horarios, el salario y hasta el mal aliento del jefe; procura no sentarte *en silla de escarnecedores* y hacerte parte de esa *perversa y torcida generación* . Es mejor distanciarse de ese tipo de empleados pusilánimes y dar gracias a Dios por el trabajo, ya que sería peor andar por las calles desempleado, con la renta encima y los hijos descalzos.

Chris Richards

## EL OTRO LADO DE LA MONEDA

*Bendice alma mía al Señor, y bendiga todo mi ser su Santo nombre.  
Salmos 103:1*

a hemos hablado del aspecto negativo, ahora veamos el otro lado de la moneda, lo que sucede cuando sabemos dar gracias en todo, porque nosotros queremos ser un pueblo que marca la diferencia. El Salmo 103:1 comienza diciendo: *Bendice alma mía al Señor, y bendiga todo mi ser su Santo nombre*. Se refiere a que todo nuestro ser y todo cuanto hagamos, debe

21

Y

## El Poder de la Gratitud

ser una expresión de gratitud hacia Dios. Tanto nuestra manera de hablar, como nuestro comportamiento, deben ser un reflejo de gratitud por los hijos, el cónyuge, los padres, la casa, la salud, el trabajo y cuanto poseamos. Hay personas que a los 50 años, siguen lamentando el hecho de que su madre trató de abortarlos cuando eran fetos, en vez de darle gracias al Señor de que están vivos. Cuando estés lavando aquella pila interminable de ropa sucia de tu marido, ¡agradece que *tienes marido*! Piensa cómo se sentiría si de pronto lo perdieras. Sola y deprimida, ¿no? Quizá digas *mejor sola que mal acompañada*, ¡pues pregúntale a la que no tiene nadie a quien lavarle la ropa! Si no tienes marido, ¡da gracias a Dios que no tienes que estarle lavando la ropa a nadie! El hombre que se tiene que levantar a las cinco de la mañana para ir a trabajar, puede darle gracias a Dios porque le dio un trabajo con el cual proveer para su familia, pero todos debemos de dar gracias a Dios en medio de nuestras circunstancias, cualesquiera que sean.

Chris Richards

CUANDO TODO SALE MAL *Bendice alma mía al Señor y no olvides ninguno de sus beneficios. (Salmos 103:2)*. Es importante hacer memoria de todo lo que Dios ha hecho por nosotros y darle gracias en todo momento... en las buenas y en las malas, pero sobre todo en las malas. Es precisamente en esos momentos difíciles cuando más necesitamos hacer memoria de todas las bondades que hemos recibido de lo alto, eso nos ayudaría a cambiar la perspectiva y recobrar el ánimo. El problema es que somos muy buenos para hacer recuento de lo que nos falta, mientras nos echamos en nuestros laureles cuando *la vida nos sonrío, ¿no es así? En 1930 yo le pedí un carro a Dios ¡y no me lo dio!*, pero no te acuerdas del que tienes ahora, que si bien no es del año, te lleva y te trae. La naturaleza humana hace que nos jactemos de *nuestras victorias* pero le achaquemos a Dios porque *se ha olvidado de nosotros*. En Africa existe una fruta llamada *el fruto del gusto*, porque tiene la propiedad

## El Poder de la Gracitud

de alterar las papilas gustativas. Cualquier cosa que se coma después de esa fruta, sabe dulce y nuestra vida es igual, si aprendemos a ser agradecidos, todo nos sabrá mejor. Aun en los momentos difíciles, debemos tomar un momento para agradecerle a Dios por las cosas buenas. Si lo hacemos, la amargura se desvanecerá y la vida será más llevadera. Lo mejor que puede hacer una mujer para deshacerse de las arrugas, es darle gracias a Dios. No necesita ir con el cirujano, con este consejo puede ahorrarse el dinero. Si es agradecida, su vida será más dulce, se le quitará el ceño fruncido y tendrá contentamiento. Recuerda que *el corazón alegre hermosea el rostro*. Si los cónyuges tienen una discusión, en vez de que el hombre salga al trabajo con los jugos gástricos perforando sus entrañas, debería recordar cuando eran novios, ¡Ay, qué preciosa estaba tu prometida! ¡Con que ojos tan lindos te miraba! Piensa en los panecitos tan sabrosos que te prepara de vez en cuando y en la noche romántica que tuvieron recientemente, verás que pronto te sentirás flotando en las nubes.

Chris Richards

LA GRATITUD CAMBIA LAS COSAS Después de sufrir un asalto, el Sr. Mathew Henry escribió: *Primero que nada, doy gracias a Dios porque esta es la primera vez que sufro un atraco. En segundo lugar, doy gracias porque sólo me quitaron la cartera y no la vida. En tercero, que aunque se llevaron todo lo que tenía, no era mucho y cuarto, doy gracias a Dios que fueron ellos los que me robaron a mí y no fui yo quien les robó a ellos.* Sea cual sea nuestra situación, siempre hay algo por qué estar agradecidos. El siguiente versículo lo comprueba diciendo: *El es el que perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus enfermedades.* (Salmos 103:3). Por favor, escúchame: no importa lo que tú y yo hagamos, ¡Dios ha perdonado nuestros pecados! Qué importa que el día de mañana me corran del trabajo, ¡Dios ha perdonado todos mis pecados! Qué importa que me abandone la mujer, ¡Dios ha perdonado todos mis pecados! Qué importa si caigo en el hospital, ¡Dios ha perdonado todos mis pecados!

## El Poder de la Gracitud

A pesar de lo que pase, siempre estaré agradecido con Él porque ha perdonado todos mis pecados y eso no tiene nada que ver con lo que yo haga o deje de hacer. No es en base a mi bondad, mérito o simpatía, sino la de Dios, quien me ha perdonado. Había un hombre cuyo hijo era tan torpe para conducir el auto, que había incurrido en una cantidad exagerada de infracciones. Naturalmente, esto le estaba mermando la salud. Desesperado, recurrió ante un juez para rogarle que le otorgara misericordia y borrara el récord de su hijo, a fin de lograr disminuir el pago del seguro para conducir. El juez se compadeció de él y accedió a limpiar el récord del muchacho, con tal de que tomara un curso de manejo. Al concluir el curso, el padre llamó para cerciorarse de que todo estuviera en orden. ¡Cuál fue su sorpresa cuando le dijeron que no había ninguna infracción en el récord de su hijo! Hoy mismo, el Diablo puede llamar al cielo y preguntar por el récord de un tal Chris Richards para proceder en su contra, ¿y sabes qué le dirá Dios? *Su récord está limpio. No hay nada en su contra* . El ya

Chris Richards

te ha perdonado de todos tus pecados y por eso, tienes mucho que agradecerle.

SANIDAD. ¿Sabías que hay un poder sanador en tener una vida agradecida? En Lucas capítulo 17:11-19 encontramos la historia de diez hombres leprosos que fueron con Jesús en busca de sanidad, y cuando les mandó presentarse delante de los sacerdotes para que fueran purificados de acuerdo a la costumbre, en el camino todos recibieron su sanidad, *Entonces uno de ellos, al ver que habían sido sanados, (eran diez, pero solamente uno regresó) viendo que había sido sanado, volvió, glorificando a Dios a gran voz, y se postró rostro en tierra a sus pies, dándole gracias; y éste era samaritano.* Ni siquiera era del pueblo de Dios, pero fue el único que se mostró agradecido. Has leído el periódico en la sección de clasificados donde dice: “Doy gracias a San Judas Tadeo que me hizo un milagro...” Muchas veces la gente es más agradecida que nosotros, los hijos de Dios. *Respondiendo Jesús dijo: ¿No son diez los*

## El Poder de la Gratitud

*que fueron limpiados? Y los nueve, ¿dónde están?* (Lucas 17:12-18). Entonces le dijo *Levántate y vete, tu fe te ha sanado. ¿Cuál fe?* Su fe demostrada en la gratitud. La gratitud es una obra de fe que desata las bendiciones de Dios. Las cosas no han cambiado mucho. En la actualidad, el 10% de la gente vive agradecida mientras el 90% restante vivimos vidas quejumbrosas y malagradecidas. Lo más triste es que el único de los leprosos que regresó no era parte del pueblo de Dios, porque Jesús dijo: *¿No hubo quien volviese y diese gloria a Dios sino este extranjero?* Hay algo que se llama endorfinas, que son producidas por la glándula pituitaria en respuesta a varios estímulos. Estas pueden ser un remedio natural para el exceso del estrés porque interactúan con las neuronas cerebrales produciendo un estado de paz similar al de la heroína. Sus efectos son parecidos al de los analgésicos eliminando el dolor.

La gratitud libera endorfinas en nuestro organismo produciendo no solamente salud y bienestar, sino un estado

Chris Richards

de contentamiento, que hace que nuestras defensas naturales se fortalezcan. Permíteme contarte el testimonio de Josefina, una mujer de más de 50 años de edad a quien le descubrieron un tumor maligno en el cerebro. Los médicos la programaron para cirugía y la enviaron a casa para darle oportunidad de arreglar todos sus asuntos en caso de que falleciera. Ante el peligro de muerte, Josefina se dio cuenta de que tenía dos opciones: pasar los últimos días de su vida aterrorizada y resentida con el *por qué yo, Señor*, o meditar en todo lo bueno que había recibido. Durante los siguientes días, se dedicó a la contemplación. Por las mañanas se sentaba en el porche de su casa y empezaba a dar gracias por todo lo maravilloso que había sido su vida. Llena de ternura comenzó a escribirle cartas de agradecimiento a sus familiares y amigos por todas las vivencias hermosas que habían compartido juntos y por el inmenso significado que le habían dado a su vida. Cuando llegó el momento de

## El Poder de la Gratitude

la operación, los médicos no encontraron nada. El tumor había desaparecido. No siempre veremos milagros de esta magnitud, pero la realidad es que la gratitud produce salud y bienestar. Muchas enfermedades de gastritis, artritis y otros “itis” provienen de una vida de quejas e insatisfacción. El salmista sigue diciendo: *Él es el que rescata de la fosa tu vida, el que te corona de bondad y compasión* (Salmo 103:4).

**LA HISTORIA DE TOMÁS** Tomás provenía de una familia exitosa en los negocios. Desde temprana edad aprendió a luchar y esforzarse para llegar a la cima. Tras de varios años de estudios obtuvo la Maestría en Administración de Empresas en una prestigiada universidad y se lanzó en una destacada carrera en el mundo de los negocios. Sin embargo, en lo profundo de su corazón, nunca sentía completa satisfacción. Estaba deprimido y sin vida. Entonces acudió a un terapeuta en busca de antidepresivos, pero bajo el

Chris Richards

consejo del médico, probó otro remedio. Cada mañana debía pensar en algo por lo que se sentía agradecido y al acostarse, reflexionar en algún acontecimiento del día por el que estaba agradecido. Tomás descubrió que la gratitud es una droga natural que levanta el ánimo y jamás tuvo que tomar antidepresivos. Desde entonces, siempre que siente decaer su nivel de energía, toma un momento para reflexionar en algo que le produce agradecimiento. Tomás nunca requirió medicamentos y ha terminado completamente con la depresión en su vida. ¿Recuerdas a Pablo y Silas en la prisión? Ahí estaban, dando gracias a Dios. No por los latigazos que les habían propinado, sino por que estaban vivos y porque habían tenido la oportunidad de predicar el Nombre de Jesús. ¡Hay tanto por lo cual podemos dar gracias a Dios! Pablo y Silas estaban en eso, cuando de pronto hubo un terremoto que los sacó de esa prisión.

## El Poder de la Gratitude

LAS HERMANAS TEN BOOM Corrie y Betsy eran dos hermanas de buena familia que ayudaron a salvar muchos judíos durante la persecución nazi hasta que fueron descubiertas y enviadas a un campo de concentración. Ravensbrück tenía unas barracas que habían construido para 400 mujeres, pero en esos lugares se apiñaban 1,400 prisioneras. Es imposible describir lo espantoso que era ese lugar. El drenaje estaba tapado y en los sanitarios se amontonaban moscas y desechos hediondos que llenaban el ambiente. Los captores habían construido unas *literas* por todo el edificio que más bien parecían estrechas repisas de madera burda cubierta con una delgada capa de paja en vez de colchón. Los inviernos eran duros bajo las terribles nevadas y temperaturas bajo cero, pero las prisioneras no recibían sino una pequeña cobija deshilada para cubrirse del viento ártico que se colaba por entre las gruesas grietas de las paredes de madera. Por si fuera poco, la paja estaba plagada de pulgas que se saciaban incansablemente de las desnutridas mujeres.

Chris Richards

¿Qué podían hacer estas dos hermanas en ese infierno? Decidieron dar gracias a Dios en medio de todo. Gracias al Señor porque estaban juntas, gracias al Señor porque no les habían descubierto la pequeña Biblia que tenían escondida. Inclusive, ¡gracias a Dios por las pulgas! Durante aquellos horripilantes años de duro castigo, las hermanas sostuvieron dos estudios bíblicos diarios en los que cantaban himnos reconfortantes y le daban una luz de esperanza a sus compañeras. Todas las barracas recibían una inspección diaria a diferentes horas del día, pero la de ellas no. Si los guardias las hubieran descubierto, habrían sido sujetas a castigos implacables, a una mujer le quebraron la mano con la bayoneta del rifle sólo por esconder un pedazo de pan. Sin embargo, ningún guardia se acercaba a la barrica donde ellas dormían por temor a las pulgas. Miles de mujeres recibieron consuelo y esperanza de vida eterna en aquella espantosa barrica llena de pulgas. Dios es quien nos saca de las peores circunstancias y las usa para nuestro bien.

## El Poder de la Gratitude

La gratitud produce generosidad porque provoca una sensación de plenitud que nos impulsa a dar más de nosotros mismos. No tiene que ser algo grande, puede ser una flor, un abrazo, una tarjeta, un darse a sí mismos partiendo de un sentir de satisfacción que viene de una vida agradecida porque *más bienaventurado es dar que recibir*. Dar gracias desata bendiciones a nuestro favor porque las personas que te confirieron el favor, se sienten dispuestas a repetir la acción benéfica, pero cuando somos malagradecidos, se seca la fuente de su buena voluntad. Salmos 103:5 dice: *el que colma de bienes tus años, para que tu juventud se renueve como el águila*. Había un hombre de 90 años de edad en perfecta salud. Cada día se levantaba y daba gracias a Dios por sus dos ojos, por una mente despierta, por su boca, sus oídos, un corazón fuerte, una buena digestión, por sus brazos y su buena circulación, mencionaba cada parte de su cuerpo desde la cabeza a la planta de sus pies. A los 90 años de edad era el cuadro de perfecta salud.

Chris Richards

El día que falleció, su testamento decía: *Yo deseo testificar y dar gracias por la bondad de Dios, quien me ha bendecido más allá de lo que merezco. Doy gracias por haber tenido padres cristianos, por una esposa paciente y devota, por el carácter cristiano, amor y lealtad de mi preciosa hija, mi yerno y su familia, por mis nietos. Doy gracias por mis buenos amigos y por la cooperación de mis socios en el negocio. Doy gracias por la oportunidad de servir en la comunidad y en la iglesia. Doy gracias por la fuerza diaria, el gozo de vivir, el premio de luchar por seguir a Jesucristo y la gloriosa seguridad de una vida eterna. Estas son mis posesiones de más valor. ¿Cuántos de nosotros podremos decirle gracias a Dios cuando nuestra vida llegue a su fin? David termina diciendo: El SEÑOR ha establecido su trono en los cielos, y su reino domina sobre todo. Bendecid al SEÑOR, vosotros sus ángeles, poderosos en fortaleza, que ejecutáis su mandato, obedeciendo la voz de su palabra. Bendecid al SEÑOR, vosotros todos sus ejércitos, que le servís haciendo su voluntad. Bendecid al SEÑOR,*

## El Poder de la Gracitud

*vosotras todas sus obras, en todos los lugares de su dominio.*  
*Bendice, alma mía, al SEÑOR.* (Salmos 103:19-22). ¿Qué quiere decir el salmista con tanta vehemencia? Que Dios está en control por TODO y por ello tú y yo debemos darle gracias en TODO y en TODO lugar. NO existe lugar ni circunstancia en la que no debamos darle gracias a Dios. Aprender a desarrollar esta sencilla costumbre desatará todas Sus bendiciones sobre nosotros, si aprendemos a vivir una vida agradecida.

# **ACTIVIDADES ANUALES**

CADA AÑO CELEBRAMOS CONGRESOS  
INTERNACIONALES, CON CONFERENCISTAS Y  
MÚSICOS DINAMICOS.



Congreso Internacional para Hombres  
[www.dehombreaahombre.com](http://www.dehombreaahombre.com)



[www.demujeramujer.tv](http://www.demujeramujer.tv)

Congreso Internacional para Mujeres  
[www.vinonuevo.cc](http://www.vinonuevo.cc)



**Visión Juvenil**

Congreso Internacional para  
Jóvenes  
[www.visionjuvenil.cc](http://www.visionjuvenil.cc)

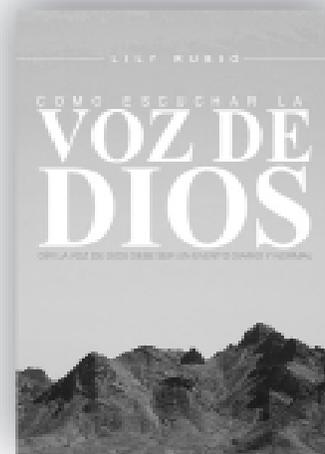
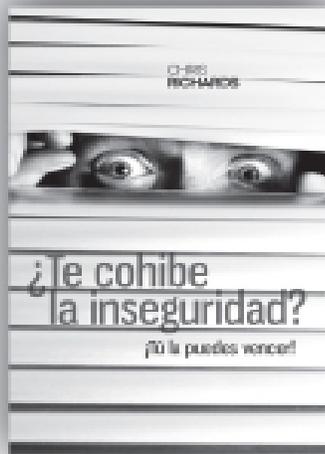
INFORMES:

MEXICO AL TEL/FAX (656) 611-2200 USA (915) 850-0202

# El Poder de la Gracitud



# TITULOS ADICIONALES



[www.dehombreaahombre.com](http://www.dehombreaahombre.com)

[www.vinonuevoelpaso.com](http://www.vinonuevoelpaso.com)

[www.cima.cc](http://www.cima.cc)



# El Poder de la Gracitud