

*Gratitua*

La **gratitud**

lo cambia todo



## ÍNDICE

- 4 **La libertad y el decidir ser agradecido**  
por Jesse F. Tanner, Ph.D.
- 8 **Aprende a recibir**  
por Rev. Tom Thorpe
- 10 **Un poquito menos que ángeles**  
por James Dillet Freeman
- 13 **Sé agradecido—y tendrás beneficios de salud**  
por Susan Smith Jones, Ph.D.
- 14 **Atrapando la gratitud**  
por Rev. Ruth Wallace
- 18 **Mi lista de gratitud**
- 20 **No esperes para dar gracias**  
por Martha Smock
- 21 **Oraciones de gratitud de todo el mundo**
- 25 **Cada día *Namaste***  
por Rev. Robin Reiter
- 28 **La plenitud de la vida**  
por Rev. Kelly Isola
- 32 **Cántico matutino**  
por James Dillet Freeman
- 34 **Dar gracias**  
por Myrtle Fillmore
- 37 **Actitud de gratitud**  
por Richard Mekdeci y Marshal Stern
- 40 **Gracias a Dios perdí el trabajo ideal ...  
y encontré mi sueño**  
por Steve Bhaerman
- 44 **Cinco maneras de vivir con gratitud**

# La gratitud lo cambia todo

## INTRODUCCIÓN

El gran místico alemán del siglo 13, Meister Eckhart, dijo una vez: “Si la única oración que dices en toda tu vida es ‘gracias’, esta será suficiente”.

La gratitud es una práctica sagrada, una forma de conocer y agradecer a Dios. La gratitud eleva nuestros espíritus, cambia nuestra perspectiva y suaviza nuestros corazones. Cuando somos agradecidos, somos humildes, estamos despiertos y maravillados.

La gratitud nos ayuda a apreciar lo que *sí* tenemos en vez de enfocarnos en lo que *no* tenemos. ¿Alguna vez has sentido pena por ti mismo y luego te has encontrado con alguien



mucho menos afortunado? Quizás con alguien que no tiene hogar, dinero o está severamente incapacitado. De repente, tus problemas se vieron muy pequeños y tu bendición muy grande.

Quizás pensaste que la gratitud solamente es posible en tiempos de buena fortuna. Pero al contrario, la gratitud puede ser un modo de vida. La cofundadora de Unity, Myrtle Fillmore, sugería ser agradecido en tiempos de dificultad. Si estás experimentando dificultades, ella dijo: “Sé agradecido de antemano por el bien que sabes que saldrá de esto”. Nuestra fe puede ser tan fuerte, tan inquebrantable, que incluso cuando estamos en dolor, sabemos que saldrá algo bueno de ello.

Un librito audaz titulado *Thank God I ...* ilustra cuán persuasiva puede ser la gratitud. Se trata de una antología de historias inspiradoras de gente que ha atravesado algunas de las peores cosas que pueden ocurrir en la vida, y quienes luego vieron sus infortunios como una bendición. Allí leemos sobre cómo una mujer que tenía herpes aprendió a cuidar su cuerpo tan bien, que pudo concebir y dar a luz a



un niño saludable, algo que los doctores creían imposible. Aprendemos sobre cómo un convicto utilizó su experiencia para reinventarse a sí mismo, y ayudar a otros de maneras significativas y poderosas. Y escuchamos sobre una mujer que practicó la gratitud religiosamente para ayudarse a sí misma a sanar de cáncer. Hemos traducido un artículo de dicho librito: “Gracias a Dios perdí el trabajo ideal... y encontré mi sueño”.

Este folleto también incluye oraciones de gratitud de otras tradiciones religiosas, y un espacio para comenzar tu propia lista de gratitud. Encontrarás consejos, herramientas y conocimientos para desarrollar “una actitud de gratitud”.

La gratitud lo cambia todo. Más que eso, nos cambia a nosotros. Cuando contamos nuestras bendiciones, las vemos multiplicarse. Recordamos que la vida es hermosa, que Dios es bueno y que todo está bien.

Que este pequeño folleto te ayude a vivir en gratitud, sabiendo que todos los días eres bendecido y que eres una bendición.

*Tus amigos en Unity*



# La libertad y el decidir ser agradecido

por Jesse F. Tanner, Ph.D.

De acuerdo con una leyenda de Arabia, un hombre joven vagaba por el desierto y llegó a un arroyo de agua cristalina. El agua estaba tan deliciosa que llenó su cantimplora de cuero hasta rebosar para poder llevarle a un anciano de la tribu quien había sido su maestro. Tras una jornada de cuatro días, le ofreció el agua al anciano, quien bebió bastante, sonrió amablemente y le agradeció a su antiguo estudiante tan excelente agua. El joven regresó a su casa con el corazón contento.

Luego, el anciano le dio a beber el agua a otro alumno, quien la escupió diciendo que era terrible. Tal parece que el agua se había puesto rancia tras haber estado en la cantimplora durante cuatro días. El estudiante retó a su mentor: “Maestro, el agua estaba horrorosa. ¿Por qué pretendiste que te gustaba?” El maestro respondió: “Tú solamente probaste el agua, mientras que yo saboreé el regalo. El agua fue simplemente el canal de un acto de bondad”.

Esta historia inspiradora narra una profunda verdad. Nos habla sobre la importancia de cultivar la gratitud en nuestras vidas y nuestras relaciones. Casi siempre pensamos en la gratitud durante días de fiesta o eventos especiales, cuando tenemos una oportunidad de recordar y celebrar aquello por lo cual nos sentimos agradecidos. Sin embargo, la gratitud no tiene que ser relegada solamente a estos





momentos. Tenemos la habilidad de avivar nuestra capacidad innata de gratitud cada momento del día.

Pese a las apariencias, circunstancias o formas externas, el anciano de la tribu en esta historia pudo percibir con claridad el espíritu del regalo del alumno y el amor del cual provino. En otras palabras, pudo ser agradecido incluso cuando no tuvo que serlo. Pudo experimentar gratitud inclusive en circunstancias “amargas”. De la misma manera, podemos desarrollar la gratitud y cualquier otra capacidad espiritual. No tenemos que ponernos una inyección de gratitud o tomar una pastilla de agradecimiento; ni mucho menos esperar que el “hada de la apreciación” venga y nos rocíe con su polvo mágico de gracia. ¡Nada de eso! Nos volvemos agradecidos mediante nuestra intención. Cada uno de nosotros tiene el poder espiritual innato del libre albedrío, lo que significa que tenemos la capacidad de escoger. Aunque no siempre tengamos opción sobre *qué* experimentamos en la vida, sí tenemos definitivamente opción sobre *cómo* experimentamos los eventos.

Incluso cuando nos encontremos en medio de pruebas duras o veamos que las cosas no van como queremos, podemos escoger contemplar lo bueno en la situación. Esto

es posible porque el Espíritu está siempre presente. Dios, el Bien, permanece en todas las circunstancias; mas hemos de armonizar nuestra atención con las bendiciones que estas nos ofrecen. Igual que la historia bíblica de Jacob, quien peleó toda la noche con Dios en forma humana, podemos decirle a cada situación o condición: “No te dejaré, si no me bendices” (Génesis 32: 23-34). Nosotros también podemos encontrar la gema, mas hemos de buscarla y reclamarla.

La gratitud llega cuando escogemos continuamente ver las bendiciones en nuestras vidas: personas, relaciones, eventos, lugares, recuerdos e ideas. Estar agradecido se trata de que nuestros corazones estén LLENOS de GRACIA y GRANDEZA, utilizando nuestro poder perceptivo de fe y libre albedrío para ser testigos y acoger lo bueno en cada situación.

En Unity, muchas veces vemos a Jesús como nuestro señalador del camino, maestro, mentor y ejemplo espiritual. Uno de los preceptos más profundos y trascendentales es: “Porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón” (Mateo 6:21). Hay muchas maneras de interpretar esto, al igual que con cualquier otro texto. Sin embargo, dado





el contexto de la gratitud, Jesús pudo haber querido decir que cuando decidimos y determinamos encontrar el bien y las bendiciones (nuestro tesoro), entonces sentiremos gratitud (en nuestro corazón). El agradecimiento surge en nuestra conciencia gracias a la cualidad positiva de la atención y la intención. Muchas veces, podemos caer en la rutina de dar las cosas por sentado y no reconocemos el valor de lo que ya tenemos. ¿Cuán maravilloso sería si pudiésemos vivir cada momento de nuestras vidas *sin* tomar las cosas por sentado? ¿Qué ocurriría si pudiésemos apreciar o aumentar nuestra conciencia de lo sagrado que está presente en cada experiencia, ocasión, relación y persona?

Seguro que podemos continuar enfocándonos en lo que no tenemos y lo que no nos gusta. Sin embargo, debajo de esa forma de pensar existe la presunción de que *no* poseemos la clave para la gratitud. A medida que reiteramos la verdad de que tenemos en nosotros la libertad para escoger y el poder de la fe, reconocemos y apreciamos las bendiciones que *sí* tenemos y nos apoyamos unos a otros para poder verlo.

El agradecimiento comienza en nosotros, mas no tiene que quedarse allí. La plenitud de la gratitud llega cuando la vivimos y la expresamos en nuestras actividades diarias y en nuestras relaciones. Mientras más apreciación demos por el bien en nuestras vidas, y mientras más simple y genuinamente les digamos a otros y a nosotros mismos “Gracias”, más gratitud y paz tendremos en nuestro interior.

Cada vez que nos encontremos con una dificultad o frustración, podemos preguntarnos: “¿Por qué me puedo sentir agradecido?” “¿Qué tengo ya que puedo apreciar?” “¿Cuándo y cómo demuestro mi gratitud hacia otros y hacia mí mismo?” Podemos hacer *grandes* cosas cuando cultivamos la *gratitud* en nuestros corazones.



# Aprende a recibir

por Rev. Tom Thorpe

La hija mayor de una familia que conozco disfrutaba llevar a sus hermanos menores de paseo. Con frecuencia, durante esas salidas los llevaba a su tienda de helados favorita.

Uno de sus hermanitos usualmente negaba comerse un helado, hasta que ella prácticamente le imploraba que le permitiera comprarle uno.

Finalmente, ella se impacientó con el jueguito. Entonces, cuando volvió a llevarlos de paseo, ella le preguntó como acostumbraba hacerlo: “Vamos a la heladería, ¿quieres que te compre un helado?”

“No... no quiero ningún helado hoy”, respondió el niño.

“Está bien”, dijo ella, y esta vez no insistió en comprarle uno. Ese fue el último día que él rechazó la oferta. Su hermanito aprendió una lección valiosa ese día. Una lección que yo también necesitaba aprender.

Hubo un tiempo en el que me di cuenta de que mi círculo de amor estaba incompleto debido a mi temor a ser vulnerable. Dicho temor hizo que construyera una muralla a mi alrededor, la cual bloqueaba el amor que pudiera haber recibido, de la misma manera cómo el niño del relato rehusaba el helado que le ofrecían. Eventualmente, me di cuenta de que al recibir amor estaba realmente dando un regalo a quienes querían compartir su amor conmigo.

Todavía se me hace difícil recibir, mas hoy más que nunca digo “sí” o “gracias” a las ofertas de regalos o amabilidad que recibo. El resultado más que justifica mi esfuerzo.

Sí, el estar abierto a recibir me hace vulnerable. Es posible que alguien tome ventaja de mi vulnerabilidad. Mas también es posible que al decir “sí” a un regalo o acto sencillo de bondad, esté ayudando a la persona que me lo ofrece a descubrir el gozo poderoso de dar.

# Un poquito menos que ángeles

por James Dillet Freeman

## ¿Entiendes cuán importante eres?

Eres una creación especial de Dios, y sólo en ti Dios puede realizarse. Eres un alma viva, original y única, maravillosa y extraña.

¿Crees que el cielo revuelto de viento y amontonado de nubes es vasto y cambiante? Tu vida no es menos vasta y cambiante. ¿Crees que el sol es espléndido y necesario? Tú eres igual de espléndido. Tú eres igual de necesario.

¿Aprecias la maravilla de tu propio cuerpo? Maravillosos son tus ojos que ven y tus oídos que escuchan, atrapando formas y colores, cercanías y lejanías, silencios y sonidos. Maravillosa es la obstinada fortaleza de tus huesos, la belleza pura de sus extremidades, la destreza de tus manos. Maravillosa es la senda de un pensamiento en los laberintos del cerebro y el cauce de la sangre en sus venas. Maravilloso es el pasaje del aliento que aviva los fuegos de la vida. Maravilloso es el camino de la comida transformada en células vivas. Maravillosa la vía del poder sanador que restaura sus propios tejidos. Maravilloso el sendero de la vida creativa que utiliza la substancia de sí misma para fabricar un cuerpo nuevo para un alma viva.

¿Aprecias la maravilla de tu propia mente? Con tu mente puedes crear belleza y puedes buscar la verdad. Puedes soñar sueños de perfección. Puedes sentir el descontento



divino que es el emblema de la humanidad. Puedes atreverte. Puedes perseverar. Puedes evocar el pasado. Puedes planificar el futuro. Puedes alzarte más allá de la neblina de estrellas más lejanas. Puedes explorar el átomo. Puedes adentrarte solo en la quietud de ti mismo. Puedes elevarte en oraciones hacia Dios. Puedes dar forma a herramientas y adquirir conocimiento. Puedes ganar dominio sobre el universo externo. Puedes lograr la maestría de ti mismo.

¿Aprecias la maravilla de tu propio espíritu? ¿Sabías que eres uno con el Dios vivo? Eres uno con el Dios que dio forma al universo físico, cuyos secretos más sencillos apenas ahora comienzan a ser descubiertos por los físicos más sabios. Tú eres uno con el Dios que, en el laboratorio de una célula viva, crea sustancias que nuestros químicos no pueden duplicar en acres de complejos industriales. Eres uno con el Dios que creó el alma humana y la hizo tan maravillosa y extraña que incluso tú que la posees no puedes entender la totalidad de su alcance y significado. Eres uno con el Dios que hizo la vida, y la hizo tan interesante que Él mismo disfruta su viveza. Como las hojas son parte del árbol, como los granos de arena son parte de la tierra, como las células de tu cuerpo son parte de ti, tú también eres parte del Espíritu de Dios.

El mar avanza con la ola que sale de sí mismo. De sí mismo el cielo crea la nube en movimiento. De sí mismo el Espíritu de vida despliega una variedad interminable de criaturas vivas. Eres la cresta de la ola y la forma de la nube y la forma humana llamada tú. Mas también eres la fuerza del océano, el movimiento de los cielos y el Espíritu de vida.

**¡O maravilla triple, infinita creación del Infinito, conoce cuán maravilloso eres!**

## Sé agradecido—y tendrás beneficios de salud

**T**oma un momento cada día para hacer una pausa y dar gracias por todo lo que tienes en la vida. La gratitud, después de todo, te ayuda a combatir el estrés. Aquello en lo que piensas consistentemente atrae más de lo mismo a tu vida. De manera que si te centras en lo positivo, inclusive durante momentos difíciles, reducirás el estrés y transformarás tu vida.

—Susan Smith Jones, Ph.D.



# Atrapando la gratitud

por Rev. Ruth Wallace, de *Secretos sagrados*

*“Practica la gratitud diariamente y tu vida cambiará en modos que nunca imaginarías.”*

La gratitud, al igual que la ley de atracción, es una de las fuerzas más poderosas en el universo. Cuando sentimos gratitud, sentimos amor, gozo, aprecio, humildad y paz. También atraemos aún más experiencias en nuestras vidas por las cuales sentir agradecimiento.

Mucha gente cree que Dios nos envía constantemente abundantes bendiciones, pero en verdad, Dios es la abundancia. Cuando pedimos algo, sencillamente extraemos parte de la abundancia de Dios. Nuestro trabajo no es manifestar abundancia, sino *demostrarla*, por medio de la comprensión de que Dios es la abundancia que buscamos.

La gratitud atrae mayor abundancia y tiene efectos maravillosos en nosotros. Cuando estoy agradecida, me siento liviana, puedo vivir el presente. Me olvido de las cosas pequeñas por las que me preocupo, aun de las grandes. Me siento en paz, no pienso en mí misma, sino que pongo mi atención en lo que pasa fuera de mí. Veo lo que me rodea. Puedo sentarme tranquilamente y observar la naturaleza. Puedo observar las aves y las flores. Ellas llaman mi atención, y agradezco que puedo verlas. Mi gratitud me trae aún más paz y conciencia, y todo sigue progresando a ese ritmo. Mi corazón se abre. Me siento feliz y llena de gozo. Veo el cielo y las nubes y veo que cambian. Sentada a la orilla del océano veo los botes de vela y las aves que se zambullen para pescar comida. El mundo parece etéreo. Soy una con Dios y todo está bien.





La gratitud me pone en contacto consciente con Dios. Cuando siento agradecimiento, la química de mi cuerpo cambia. Aprecio mi vida y toda la gente en ella. Agradezco mi amistad con gente muy cercana a mí que me apoya, mis tiernos lazos de amor con mis nietas y mi trato con mis amigos y colegas. En este mismo momento, mi corazón canta. Cuando sentimos gratitud, nuestros rostros brillan y nuestros ojos se iluminan. Otros se sienten atraídos a nosotros. Cuando sentimos gratitud, vemos a Dios en todo y en todos. Somos más amables, más gentiles y compasivos. Encontramos las palabras correctas que decir para ayudar a otros.

Cuando estamos agradecidos, creamos un espacio ontológico en el que nos sentimos seguros, un espacio lleno de gracia, paz, amor y gozo. La gente confía en nosotros, la gente disfruta estando a nuestro alrededor. Por ende, atraemos más seguridad, más belleza, más amor y más diversión. Establecemos conexiones espirituales maravillosas con la gente porque podemos presenciar la esencia de Dios en ellos. Cuando estamos agradecidos, estamos presentes en todo en nuestras vidas. Estamos agradecidos por todo porque vemos a Dios en todo.

Frecuentemente consideramos la gratitud como el *resultado* de algo. Si alguien hace algo bueno por nosotros, sentimos gratitud. Eso es gratitud *pasiva*. Yo abogo por la gratitud *activa*. La gratitud consciente. La gratitud activa es un modo de vivir, un modo de *ser*. Cuando escogemos la gratitud activa, escogemos cambiar nuestra energía. Estamos usando la ley de atracción para atraer más amor, mejor salud y más abundancia. Estamos cocreando nuestra vida con Dios.

Un modo de sentir más gratitud es por medio de la oración. Pídele a Dios que te muestre cómo confiar. Pídele a Dios que te muestre cómo crear una relación personal afectuosa con un poder mayor que tú. Ora para que tu relación personal con Dios te conforte, te bendiga y sustente. Deja que Dios te ame y te bendiga. Permítete a ti mismo estar consciente de tu bien. Cuando estamos conscientes de nuestro bien, nuestra gratitud comienza a escalar.

Según comienzas a practicar la gratitud, serás guiado al próximo paso lógico. El cofundador de Unity Charles Fillmore decía: “Ora y mueve tus pies”. Si no tomamos la acción que hemos sido guiados a tomar, no hacemos nada sino pensar en magia. Nada sucede en la vida hasta que hacemos un compromiso. Infunde tu mente con tu visión. Comprométete a ver tus bendiciones y siente gratitud por ellas.

Un modo de fomentar el poder de la gratitud es mantener un diario de gratitud. Antes de irte a dormir cada noche, anota 10 cosas por las cuales estás agradecido. Ellas pueden ser tan sencillas como “Me desperté”. Damos por sentado muchas cosas hoy día. Este ejercicio nos ayuda a recordar cuán verdaderamente hermoso es el mundo y cómo Dios obra en nuestras vidas cada día.

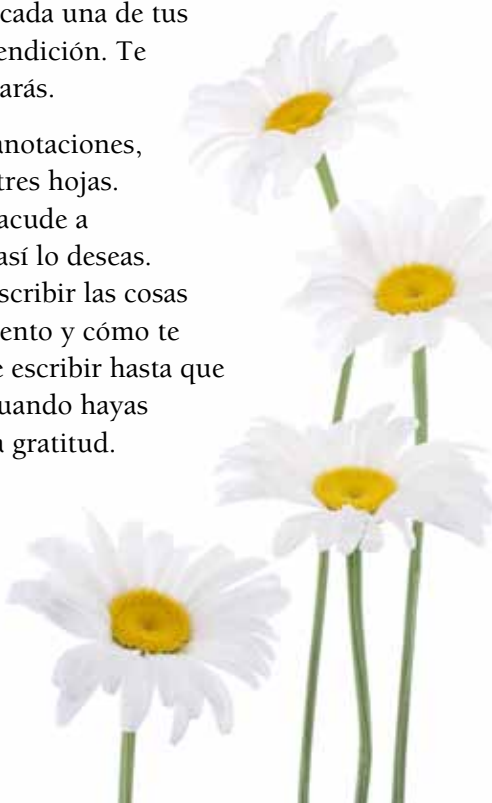
Muchos de nosotros ponemos más atención al 10 por ciento de las cosas que nos hace infelices, en lugar de ver el 90 por

ciento de las cosas por las cuales debemos estar agradecidos. Trata de revertir eso. De las cosas por las cuales sientes agradecimiento haz un a lista de 10 de ellas con los siguientes encabezamientos: salud, posesiones materiales, relaciones personales, crecimiento espiritual y personal y expresión creativa. Concentrándote en estos aspectos, invocas la ley de atracción y comienzas a atraer aún más bien.

Luego mira el lado tu vida que incluye las áreas de los problemas, las cosas que deseas cambiar. Anótalas, pero en lugar de verlas como problemas, mira las bendiciones en ellas. Si no puedes ver el bien, entonces pídelo, o si es necesario, *exige* ver la bendición. Esto es lo que Jacobo hizo cuando luchó con el ángel de Dios. Él no soltó al ángel hasta ser bendecido. Puedes hacer lo mismo. Según comienzas a ver la bendición en cada una de tus áreas de “problemas”, anota la bendición. Te sorprenderás de cuántas encontrarás.

Para escribir un diario con esas anotaciones, recomiendo que uses un lápiz y tres hojas. Siéntate en un lugar tranquilo y acude a tu interior. Pon música suave si así lo deseas. Cuando estés listo, comienza a escribir las cosas por las cuales sientes agradecimiento y cómo te sientes al escribirlas. No dejes de escribir hasta que hayas llenado las tres páginas. Cuando hayas terminado, sentirás el *poder* de la gratitud.

Practica la gratitud diariamente  
y tu vida cambiará en modos  
que nunca imaginarías.  
¡Descubre la hermosa vida  
que ya tienes, aquí mismo,  
ahora mismo!







# No esperes para dar gracias

por Martha Smock

**A**l evaluar tu vida, ¿deseas que sea diferente o mejor? Cuando estableces el hábito de dar gracias, das un gran paso para tener la vida que deseas.

No des gracias solamente cuando tus oraciones sean contestadas. No des gracias sólo cuando las cosas sean perfectas. Da gracias ahora mismo, ante las circunstancias actuales, ante las condiciones que estás enfrentando en este momento. Da gracias por la vida; da gracias por el día ante ti. Da gracias por las oportunidades de aprender y crecer.

Tu actitud de gratitud te levanta por encima de cualquier depresión, por encima de cualquier sentimiento de soledad.

Da gracias a Dios y acoge la vida con un espíritu agradecido. Afirma de corazón: *Aquí estoy, Señor. Abro mi corazón a Ti. Te ofrezco mi vida. Vengo a Ti con gozo y agradecimiento. Guíame, bendíceme, dirígeme con Tu luz.*



Proporcionadas por representantes del Concilio Interreligioso de Kansas City

### **Espiritualidad Indoamericana**

*Aho, Mitakuye Oyasin* es de los Lakota, quienes afirman que el Creador mora en Toda la Creación, todos los Seres, todas las situaciones en nuestras vidas; presente, pasadas y por venir. Sentimos agradecimiento por todo lo que se nos ha dado; tanto las bendiciones como los retos. Damos gracias por nuestros ancianos, ancestros, maestros, por nuestras familias y comunidades. Tenemos presente nuestra relación y vínculo con Toda la Creación, la Gran Red de Vida. Para ustedes, hermanos y hermanas: *Aho, Mitakuye Oyasin*.

### **Fe Bahá'í**

Alabado seas, ¡oh!, mi Dios, por todos los tiempos. Ahora y por siempre gracias sean a Ti, ¡oh!, mi Dios, bajo toda condición; ya sea del pasado o del futuro. Los regalos que me has concedido han alcanzado su plenitud y las bendiciones que me has dado han llegado a su realización. Soy testigo de la incontable evidencia de Tu gracia y bondad amorosa, Tu provisión y favores, Tu generosidad y magnificencia, Tu soberanía y poder, Tu esplendor y gloria; adecuados para el santo tribunal de Tu majestad y dominio transcendente y dignos de los alrededores gloriosos de Tu eternidad y grandeza.

## **Budismo**

Espíritu Eterno, Tú, que tienes muchos nombres. Demos gracias por la generosidad de la tierra y el sol, la lluvia y todos los seres sintientes. Estemos conscientes de la vasta red de interrelación con todos los seres, y celebremos nuestra diversidad religiosa. Que así sea.

## **Catolicismo**

Dios amoroso, Te reconocemos como la única fuente de crecimiento y abundancia. Con Tu ayuda plantamos nuestros cultivos y por Tu energía ellos producen nuestra cosecha. Tu bondad y amor compensan lo que les falta a nuestros esfuerzos. Que nuestro trabajo sea fructífero y nos dé una rica cosecha. Ayúdanos a brindarte gloria usando bien todo lo bueno que recibimos de Ti. Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor. Amen.

## **Judaísmo**

### **Salmo 100**

¡Canten alegres al Señor, habitantes de toda la tierra!

¡Sirvan al Señor con alegría! ¡Vengan a su presencia con regocijo!

Reconozcan que el Señor es Dios; él nos hizo, y de él somos. Somos su pueblo. ¡Somos las ovejas de su prado!

Entremos por sus puertas y por sus atrios con alabanzas y con acción de gracias; ¡Alabémosle, bendigamos su nombre!

¡El Señor es bueno! ¡Su misericordia es eterna! ¡Su verdad permanece para siempre!



## Hinduismo

Que la Paz sea a los Cielos  
 Que haya paz en el Cielo y la Tierra  
 Paz al agua  
 A las hierbas y árboles Paz  
 Paz a todos los Dioses  
 A Brahman y a todos Paz  
 Que todos tengamos esa Paz  
 Aum. Paz, Paz, Paz.

Este canto de paz es del Yajur Veda

## Protestantismo

Misericordioso Dios: la creación habla de Tu amor por la diversidad. Hoy nos abrazamos unos a los otros y abrazamos Tu mundo. Inculca en nosotros el aprecio por la sabiduría que creó, mediante nuestras diferencias, la gran belleza de la humanidad. Danos la valentía para influir el cambio a través de la diversidad. Seamos uno como Tú, Señor, eres uno. Amén.

## Sikh Dharma

Damos gracias por el Único Dios. Nos sentimos agradecidos cada momento del día. En esta gratitud ponderamos: ¡Oh!, ciego e infeliz, ¿por qué veneras el ego? ¿Por qué no disfrutas del Amor de tu Señor en el hogar de tu corazón? Tu creador y tu esencia están tan cerca, ¡Oh!, iluso, ¿por qué buscas afuera? Aplica el conocimiento divino como una decoración que adorna tus ojos, haz del Amor del Señor tu joyas. Tu Señor las acepta en Su gracia. Entonces, serás conocido como un alma exitosa.

## **Sufismo**

El único secreto para la felicidad... es mantener los ojos abiertos para apreciar cada pequeño privilegio, admirar cada vestigio de belleza, cada poco de amor, amabilidad y afecto dado a nosotros por jóvenes o viejos, ricos o pobres, sabios o tontos. De esta manera, continuaremos desarrollando la facultad de apreciar la vida y, al dedicarnos a dar gracias, lograremos una dicha más allá de la que podemos imaginar: la dicha de saber que ya hemos entrado al reino de Dios.

## **Universalista**

Doy gracias por el don de la conciencia, el cual me permite sentir, pensar y amar. Doy gracias por el aroma de la lluvia, por el color de las hojas de otoño, por la calidez de una mano amiga, por los bellas melodías de Bach, por el sabor de una naranja. Doy gracias por la habilidad de pensar y actuar responsablemente, sabiendo que mis decisiones me afectan a mí y afectan a los demás. Doy gracias por la habilidad de amar y ser amado y por mi familiares y amigos. Espíritu de vida, doy gracias por poder estar consciente del precioso regalo que la vida es.

## **Unity**

Hoy abrimos nuestra conciencia para apreciar las muchas bendiciones en nuestras vidas. Damos gracias por las diversas maneras por medio de las cuales Dios se expresa por medio de nosotros y de nuestras tradiciones de fe. Nuestros caminos son muchos más nuestro espíritu es uno. Gracias, Dios, por Tu vida, amor, sabiduría y sustancia llenándonos hoy y cada día. Nos unimos en pensamiento y propósito, y somos inspirados a tomar acción para el beneficio de toda la humanidad.

# Cada día *Namaste*

por Rev. Robin Reiter

Una impresionante puesta de sol... el sonido de niños riendo... un exquisito paisaje pintado por un artista brillante... la pluma majestuosa de un pavo real. Hay tantas cosas bellas en el mundo para observar y maravillarse. Sin embargo, para mí, no hay nada más hermoso que experimentar o ser testigo de un momento *Namaste*.

*Namaste* es una antigua palabra sánscrita que significa esencialmente: “Lo Divino en mí honra lo Divino en ti”. Existen tres componentes clave para la práctica *Namaste*. En primer lugar, comprendemos que hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios y que nuestra verdadera esencia es divina.

En segundo lugar, también estamos conscientes de esa verdad con respecto a otros.



Y, por último, no sólo reconocemos esa verdad, sino que actuamos según ella. Cuando actuamos partiendo de una conciencia *Namaste*, buscamos honrar, bendecir, apreciar, servir y amar a los demás.

En mis 25 años en Unity, he vivido miles de momentos *Namaste*. En un ritual llamado “Lluvia de ángeles”, he caminado por el centro de dos líneas de personas que me han bendecido con un toque honrado y susurrando palabras de afirmación en mi oído mientras pasaba. En retiros, he dirigido participantes a encontrar un compañero, mirarle a los ojos y cantarle “Tu eres el rostro de Dios”, de la cantautora Karen Drucker.

Una y otra vez en los eventos juveniles y en los servicios de la iglesia, me he unido a la práctica de extender nuestras manos hacia una persona diciendo: “Te amamos, te bendecimos, te apreciamos, te amamos y vemos el Cristo en ti”.

En cada uno de estos momentos mi corazón se ha abierto y he sentido la presencia de Dios.

Momentos *Namaste* como estos siempre me bendicen, mas nunca me sorprenden.

Hace poco fui verdaderamente bendecida y gratamente sorprendida por un magnífico momento *Namaste*. Mientras estaba de vacaciones en Orlando, fui despertada por un hermoso canto. Me vestí y, al salir, me di cuenta de que en el patio de nuestro hotel se estaba celebrando una boda hindú. La melodía que escuché fue el canto sagrado que le da la bienvenida a la novia según ella camina al altar. Todo era sumamente hermoso. Los invitados a la boda estaban vestidos con majestuosos trajes tradicionales. Las mujeres lucían saris bordados con cuentas, pareos, joyas y un bindi en el centro de sus frentes. La ceremonia estuvo llena de rituales y tradiciones



que comprendían a las familias de los novios. Lloré ante la belleza de tal escena.

Muchos de los huéspedes del hotel se reunieron para ver esta increíble ceremonia. En el balcón al lado mío, una mujer se sentó a observar con ojos muy abiertos y llenos de lágrimas. Me di cuenta de que ella llevaba el membrete de identificación de la convención de católicos que se estaba celebrando en el hotel. Ella se volteó a mirarme y dijo: “¿No te parece bellissimo?”

Allí estaba, *Namaste*. Ella pudo ver la santidad, lo sagrado y lo bello en las personas; las diferencias religiosas desaparecieron en aquel momento de unidad. Sentí que mi corazón se abrió y permití que lágrimas de gratitud fluyeran. Creo que estamos aquí para practicar *Namaste*; no sólo en los cómodos confines de nuestro mundo feliz Unity, sino en todas partes, todos los días, con todas las personas.

# La plenitud de la vida

por Rev. Kelly Isola

**H**e escuchado muchas veces la frase: “Demos gracias a Dios en todo”. Mas debo confesar que a veces me he preguntado en silencio: “¿En serio?, ¿en todo?” Yo no sé si le ha pasado a alguien más; pero yo he conocido personas y pasado por ciertas experiencias donde el dar las gracias o ser agradecido no entró en mi radar.

Es durante estas ocasiones que reconozco la invitación a volver a tener un corazón agradecido, y aun más que ello, volver a tener una conciencia de agradecimiento.

Hace mucho tiempo, cuando yo estaba recién salida de las calles de la adicción, un ser querido me animó a notar las cosas por las cuales yo sentía agradecimiento como parte de



una práctica espiritual. En ese momento me pareció bastante fácil, tenía un techo donde cobijarme, estaba limpia, estaba empezando a tener amigos desinteresados y no estaba sola sufriendo en silencio.

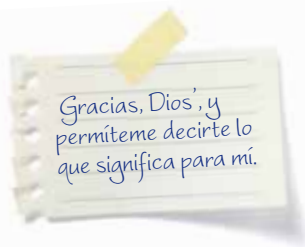
Cuanto más tiempo permanecía libre de drogas, más libertad experimentaba, física, mental, emocional y espiritualmente. Sin embargo, lo que yo no esperaba era la gran responsabilidad que requería esta nueva libertad; no sólo para con mi vida, sino también para con los demás en el mundo. Así fue como llegué a conocer la gratitud.

Mientras más me recuperaba de la adicción, más podía escuchar cómo el sentido de responsabilidad me instaba a reconocer y dar gracias por aquello en la vida que *no me gustaba*, ¡o que inclusive aquello que odiaba! Al principio no pude comprenderlo. De manera que le pedí a un ser querido que me ayudara y él me dijo: “Kelly, la gratitud es decir ‘gracias, Dios’, y permíteme decirte lo que significa para mí”.



Yo no me sentía muy agradecida, mas decidí confiar en sus palabras.

Por un largo tiempo practiqué este consejo cuando encontraba que me estaba volviendo a centrar en mí misma. Lo practiqué cuando me sentía desesperada, sola, frustrada y furiosa. Lo que descubrí con esta práctica es que no puedo experimentar la libertad o la plenitud de la vida si siento animosidad por algo o alguien. Entendía que para poder ver la vida de manera diferente, tengo que amar aquello que está delante de mí. Una vez que amas algo todo se desenvuelve con gracia y de manera ordenada, como cuando extiendes un mantel de lino recién planchado.



No era suficiente reconocer y dar gracias por aquello en mi vida que me gustaba; tenía que acogerlo *todo*, amarlo *todo*. Tenía que evaluar aquello que no me gustaba y apreciarlo, inclusive aceptarlo con maravilla; como haces cuando te tratas de acercar a una mariposa. Admitir

aquello que no me gustaba o deseaba en la vida se convirtió en un tipo de gravitación que me introdujo cada vez más en la red de la vida. Por tal razón es que la gratitud es una herramienta tan poderosa e irresistible; nos recuerda nuestro lugar en este mundo, en el universo.

Ahora sé que esos días en los que digo: “Gracias, Dios, y permíteme decirte lo que significa para mí”, son días en lo que me comprometo a la acción, a conectarme con el mundo fuera de mí. Dichos días conllevan libertad y responsabilidad. Me recuerdan que aquello que hago hace eco en el mundo, y que toda la vida escucha. Dicho eco me une a todo, y le muestra al mundo el significado de mi vida. He aquí donde yace mi gratitud.





## Cántico matutino

por James Dillet Freeman

En una mañana primaveral,  
tal como lo hace un niño  
quien ama las criaturas grandes y pequeñas,  
me siento uno con todas  
las criaturas de la naturaleza.  
Salto con cada cordero  
fuera de la piel en la que duermo;  
oigo el llorar del ratón;



el latido del corazón del conejo;  
y me pongo las alas y vuelo  
con las aves del cielo;  
todo lo que vive y yo somos uno.  
Dios vino a mí y me llamó hijo;  
mi Señor, Jesucristo, me llamó hermano.  
Criaturas pequeñas del campo y el bosque,  
ustedes son parte de la hermandad—  
todos somos uno.



# Dar gracias

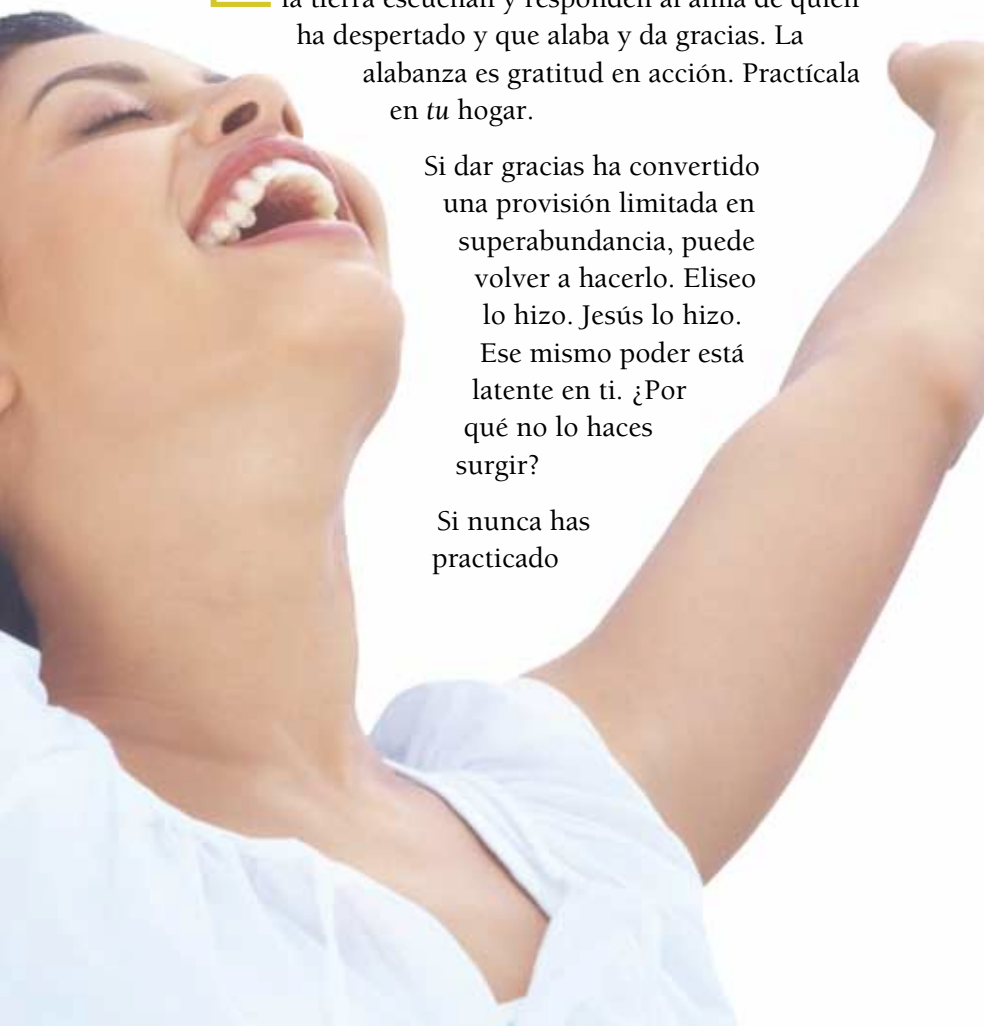
por Myrtle Fillmore

de *Cómo dejar que Dios te ayude*

La gratitud y la acción de gracias son cualidades del alma poco conocidas y ejercitadas. El cielo y la tierra escuchan y responden al alma de quien ha despertado y que alaba y da gracias. La alabanza es gratitud en acción. Prácticala en tu hogar.

Si dar gracias ha convertido una provisión limitada en superabundancia, puede volver a hacerlo. Eliseo lo hizo. Jesús lo hizo. Ese mismo poder está latente en ti. ¿Por qué no lo haces surgir?

Si nunca has practicado



dar gracias diariamente en tu hogar, has dejado sin usar uno de los factores más potentes disponibles para hacer surgir condiciones ideales.

La Verdad nos libera de todas las limitaciones que pensamos que nos atan. No tenemos que estar enfermos. No tenemos que pasar por experiencias desagradables. Si permanecemos en el lugar del Altísimo, el guarda de la Verdad nos protegerá y los ángeles cuidarán de que no tropecemos. Si asumiéramos el hábito de pensar en nuestros alimentos antes de ingerirlos, teniendo presente su origen, pensando en el Espíritu, la gran vida que hace que nuestros vegetales y frutas crezcan, haríamos surgir la alabanza en nuestros corazones según comemos. Dicha alabanza dará nuevo valor a nuestros alimentos y hará que su sabor aumente. “No sólo de pan vive el hombre, sino que vive de todo lo que sale de la boca del Señor”.

### **Prosperidad en el hogar**

Debes apreciar tu prosperidad. Debes sentir profunda gratitud por cada demostración, tal como lo harías por cada tesoro inesperado. Has de esperar prosperidad porque cumples con la ley, y tienes que dar gracias por cada bendición. Esto mantendrá fresco tu corazón. Dar gracias es como la lluvia que cae sobre el suelo que ha sido preparado, refrescando las plantas y aumentando la productividad del terreno. Cuando Jesucristo tuvo sólo un poco de provisión para alimentar a la multitud, él dio gracias por lo que tenía; y el poco suministro creció tan abundantemente que todos fueron satisfechos y hasta sobró.

Las bendiciones no han perdido su poder desde que Jesús las utilizó. Pruébalo y comprobarás su eficacia. Ellas tienen en sí

el poder para multiplicar. La alabanza y la acción de gracias guardan en sí el poder espiritual para aumentar y hacer crecer.

Nunca condene nada en tu hogar. Si deseas ropa o muebles nuevos para reemplazar aquellos que has usado por mucho tiempo, no digas que lo que tienes está viejo y gastado.

Presta atención a tus ideas; visualízate con un vestuario que represente al hijo del Rey (Dios), e imagina tu casa con muebles que complazcan tus ideales. Utiliza la paciencia, la sabiduría y la asiduidad que el agricultor emplea al sembrar y cultivar, y tu cosecha será tan segura como la de él.



# Actitud de gratitud

por Richard Mekdeci y Marshal Stern

Tengo una actitud, tengo una actitud,  
tengo una actitud de gratitud.

Doy gracias al universo por cada nuevo día  
si sale sol o está lloviendo.  
En cualquier situación, tiempo o lugar  
mi corazón agradecido crea un estado de gracia.

Tengo una actitud, tengo una actitud,  
tengo una actitud de gratitud.

La oscuridad me enseñó a alabar la luz,  
lo malo hizo que tuviera hambre por lo bueno  
ahora no hay lugar donde no veo  
las bendiciones del cielo derramándose sobre mí.

Tengo una actitud, tengo una actitud,  
tengo una actitud de gratitud.

No estaré esperando a que llegue mi barco  
no cambiaré mi “aquí y ahora” por un “entonces”,  
encuentro placer en las cosas sencillas  
sin importar lo que traiga el mañana.

Tengo una actitud, tengo una actitud,  
tengo una actitud de gratitud.

Cuando Jesús alimentó la multitud hambrienta  
lo hizo con una actitud de gracia.  
Aunque parecía no haber suficiente  
Él dio gracias al Padre por Su amor abundante.

Tengo una actitud, tengo una actitud,  
tengo una actitud de gratitud.

Antes clamé por ayuda  
envié lamentos a los cielos  
mas no fue hasta que me aquieté  
que pude ver los regalos que me habían dado.

Tengo una actitud  
tengo una actitud  
tengo una actitud de gratitud.

Derechos reservados 1997 ITOI Music

*Para bajar la canción gratuitamente (en inglés),  
visita [www.unityenlinea.org/abril](http://www.unityenlinea.org/abril).*





# Gracias a Dios perdí el trabajo ideal... y encontré mi sueño

por Steve Bhaerman

La próxima vez que pronuncies la frase: “Sucedió algo gracioso”, considera esto. Tal vez eso “gracioso” que ocurrió es sólo un ejemplo del sentido del humor del universo; gracias al cual crees que estás siendo dirigido por un camino pero en realidad estás siguiendo otro. Como cuando yo pensé que era un profesor en la universidad, y sucedió algo gracioso... y terminé convirtiéndome en un comediante.

La historia comenzó cuando encontré el trabajo ideal enseñando a trabajadores automotrices durante el fin de



semana como parte de Wayne State University en Detroit. El día que me enteré que había sido contratado, literalmente lloré de gratitud.

El trabajo era incluso mejor de lo que había imaginado. Yo tenía la habilidad de impartir clases, tales como Historia Laboral y Estudios Étnicos, de manera interesante y educativa. A veces, los estudiantes llevaban a sus esposas a mis clases, porque al parecer era el mejor entretenimiento de la zona. Más de un estudiante me comentó que era el primer profesor que le había hablado como persona.

Ese verano no hubo clases, de manera que comencé mi investigación acerca de un libro que estaba escribiendo sobre la educación; esperando volver a mi trabajo cuando regresara en el otoño. Y fue allí cuando me sucedió algo no muy gracioso. La universidad necesitaba reemplazar a los empleados de medio tiempo con profesores que tenían antigüedad. La mayor parte de dichos profesores odiaba la idea de enseñar a trabajadores automotrices, todo lo contrario a mí; yo realmente lo disfrutaba. Mas me quedé sin trabajo.

Me mudé a Ann Arbor y el Departamento de parques y bosques de ahí estaba buscando un operador de equipo. Como anteriormente yo había operado maquinaria agrícola, fui contratado. Mi trabajo consistía en ayudar a derribar los árboles que tenían la enfermedad holandesa del olmo.

Durante los primeros meses, me encantó el trabajo. Disfruté estar afuera, usando mi cuerpo y dándole un descanso a mi cerebro. Por la noche, trabajaba en lo que sería mi segundo libro sobre la educación ... El verano dio paso al otoño y luego al invierno, y comencé a deprimirme. Ya no estaba trabajando al aire libre del verano. En septiembre, los estudiantes universitarios que habían estado trabajando

a medio tiempo conmigo regresaron a sus estudios.

Entonces, ahí estaba yo, un profesor universitario y escritor levantándome las mañanas frías y oscuras, poniéndome un traje especial y pasando el día podando...

Un día congelante de febrero, me pusieron con un chico nuevo, Larry, quien resultó ser un brillante psicólogo disfrazado de conductor de camión. Mientras trabajábamos juntos, a Larry se le ocurrió una idea. "Tú eres escritor", me dijo. "Comencemos un pequeño periódico". Y así, por pura diversión y para aliviar el aburrimiento, le dije: "claro". Fue una decisión que cambió mi vida. Larry y yo terminamos produciendo una publicación humorística anónima de manera quincenal para las más o menos veinticinco personas con quienes trabajábamos. La llamamos "Línea de Servicio del Estado", con el eslogan: "Las noticias antes que sucedan, y si no son verdaderas se garantiza que serán falaces"... Los chicos encontraron la publicación y se dieron cuenta de que era acerca de ellos. Durante los siguientes dos años, continuamos diciendo la verdad a través del humor. Creamos lo que podría describirse como una comedia interactiva. Queríamos escribir algo en el periódico a lo que nuestros compañeros de trabajo pudieran responder.

En un lugar donde el comportamiento era inconscientemente habitual, de pronto hubo una chispa de creatividad. Dos de los trabajadores, ambos muy inteligentes pero iletrados, regresaron a la escuela para aprender a leer. Los que trabajaban en otros departamentos, al leer el periódico, también desearon poder tener una sección acerca de ellos. En cuestión de meses, me había olvidado de ese libro serio que había estado escribiendo y él también se olvidó de mí. Descubrí dos cosas importantes: La primera, me di cuenta de que el humor tiene poder para generar cordura, equilibrio y creatividad. La segunda, me sentía muy bien. Un día, mientras

generaba material para el periódico, un nombre raro vino a mi cabeza... Swami Beyondananda.

Un año más tarde, un amigo y yo decidimos iniciar una publicación para la comunidad holística de Ann Arbor. Sabíamos que las personas de dicha comunidad tomaban su salud y crecimiento y espiritualidad muy en serio, así que decidimos darle cierto humor al periódico. Le dimos a Swami el rol principal y, desde entonces, ha estado dirigiendo el espectáculo.

De manera muy rápida, Swami se convirtió en la sección más popular de nuestra revista. Las primeras columnas de Swami: “Enseña a tu perro a sanar”, “Rabieta Yoga”, y “Lo que siempre quisiste saber sobre las sectas”, abrieron paso a la sindicación en todo el país. A finales de 1986, mi esposa Trudy y yo comenzamos a viajar llevando al cómico Swami a todos lados. Desde entonces, Swami y yo somos inseparables. Hemos conocido a personas maravillosas, ido a lugares fantásticos y hecho reír a muchos. Resultó ser que el chiste era sobre mí, y fue uno que me trajo mucha suerte.



Qué afortunado fui por tener un trabajo que me encantaba y luego perderlo para descubrir mi verdadera vocación. Gracias al Dios del universo, quien tuvo un plan mayor que el que yo tenía para mí. Gracias a Dios perdí mi trabajo ideal y encontré un sueño que nunca hubiera podido soñar.

Derechos reservados Inspired Authors, LLC

## Cinco maneras de vivir con gratitud

1. Enumera tus bendiciones, especialmente si te sientes triste.
2. Enciende una vela en tu casa para alguien.
3. Comienza un diario de gratitud. Cada día, antes de acostarte, anota de 5 a 10 cosas por las que sientes agradecimiento.
4. Haz que la gratitud sea parte de tu rutina diaria. Da gracias como parte de tu oración y meditación.
5. Ofrece actos de bondad al azar. Paga por el café de alguien. Ayuda a una persona a llevar sus provisiones. Da un consejo inesperado. Sonríe a los transeúntes. Ofrece un elogio.



# ¿Cómo podemos servirte?

Por medio de la oración, la publicación y la educación espiritual, Unity está siempre disponible para ayudarte a que reconozcas y expreses tu potencial y tener una vida saludable, próspera y significativa por medio de:

## Apoyo de oración

Llama al 1-866-379-1500 (gratuito en USA, Canadá y Puerto Rico) o al 816-969-2020 (llamadas internacionales) de 7:00 a.m. a 7:30 p.m. de lunes a viernes, los sábados y domingos de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. (HC). O envía tu petición de oración en línea a [www.unityenlinea.org/oracion](http://www.unityenlinea.org/oracion).

## Publicaciones edificantes

Llama al 1-866-498-1500 (gratuito en USA, Canadá y Puerto Rico) o al 816-251-3574 (llamadas internacionales) de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m. (HC) o visítanos en [www.unityenlinea.org](http://www.unityenlinea.org) para ver nuestros productos y solicitarlos en línea.

- *La Palabra Diaria*®
- Libros
- Casetes y CDs

## Retiros hispanos

Llama al 1-866-498-1500 (gratuito en USA, Canadá y Puerto Rico) o al 816-251-3574 (llamadas internacionales) de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m. (HC). Visítanos en [www.unityenlinea.org](http://www.unityenlinea.org) si deseas ver información detallada y el calendario de actividades.

## Recursos en línea

Mira artículos, oraciones, meditaciones, noticias e información acerca del movimiento Unity en [www.unityenlinea.org](http://www.unityenlinea.org).

- *Facebook*® Silent Unity Latino
- *Twitter*® Unity en línea

Unity es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Nuestros ministerios se sostienen principalmente de ofrendas, incluyendo donaciones planificadas. Para hacer una donación, visita [www.unityenlinea.org/dona](http://www.unityenlinea.org/dona). Gracias por tu apoyo.

# Gratitud



1901 NW Blue Parkway  
Unity Village, MO 64065-0001  
[www.unityenlinea.org](http://www.unityenlinea.org)

G1604  
Canada BN 13252 9033 RT  
Printed U.S.A.