

TIEMPO DE DAR GRACIAS

Marinela Maneiro
Consultora Individual, Familiar y Organizacional
marinelamaneiro@gmail.com

¿Por qué damos las gracias? Agradecer es sentir o expresar gratitud; es un sentimiento que mueve a estimar el beneficio recibido y a corresponder a él de alguna manera.

La chilena Violeta Parra escribió la canción *Gracias a la Vida*, la cual ha sido interpretada por muchos cantantes y con la cual muchas personas se identifican, no importa cuantas veces la escuchen, por la verdad, sencillez y profundidad de sus palabras . Una parte de esta dice así:

*Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto
Así yo distingo dicha de quebranto
Los dos materiales que forman mi canto
Y el canto de ustedes que es el mismo canto
Y el canto de todos que es mi propio canto*

Todos los días, en diferentes circunstancias, por distintas razones y en variedad de contextos damos las gracias. Gracias por un favor o servicio recibido, por una buena noticia, por alcanzar nuestras metas, por tener la fortuna de estar vivos y sanos. Son tantas las cosas por la que podemos dar gracias!!!

Pero en muchas oportunidades nos enfocamos más en lo que *no* tenemos que en dar gracias por lo que *sí* tenemos. Muchas veces padecemos el síndrome de la queja; nos quejamos si las cosas no salen como planeamos, o si alguien no hace lo que queremos, o si no nos alcanzó el dinero para comprar algo que queríamos. Tal vez la queja no sea financiera, tal vez es el quejarnos de nosotros mismos, pues en muchas ocasiones no estamos contentos con lo que somos, o como somos, ya sea de nuestro carácter ó físicamente. A lo mejor, nuestra queja es de nuestros hijos, de nuestra pareja, de nuestro trabajo, de la comida, del vestir, ó de un sin fin de cosas.

Pero, ¿qué pasaría en nuestras vidas si nos enfocamos en el DAR GRACIAS, en lo positivo, en lo que sí existe, en el aquí y ahora?.

Vamos a explorar un poco más esto del Dar Gracias, a propósito de que en este mes tenemos por lo menos un día donde explícitamente esta dedicado a eso, como lo es el *Día de Acción de Gracias*.

Muchas personas piensan en el Día de Acción de Gracias como una maravillosa celebración que les permite tener un largo fin de semana disfrutando de una abundante cena. O tal vez, piensan que el Día de Acción de Gracias es simplemente el principio de las celebraciones navideñas. Pero, ¿cuál es el verdadero significado de este día?

El Día de Acción de Gracias (Thanksgiving) se trata de una festividad estadounidense que nació hace cuatro siglos y que hasta hoy es una de las más populares del año.

Este día se acostumbra celebrar en familia con un banquete abundante. Sin embargo, más allá de tratarse de una gran comilona y de tomarse el día libre en el trabajo o en la escuela o más allá de sus orígenes históricos, el Día de Acción de Gracias es una oportunidad para reflexionar sobre asuntos espirituales, es un momento para estar en familia, dar gracias por todo lo que somos y lo que nos rodea, ayudar a los más necesitados y reconciliarse con aquellas personas con las cuales hemos estado enojados, ya que todas estas acciones nos proporcionan mucha paz interior y una visión más positiva de la vida; es un momento para agradecer, compartir y perdonar.

Podemos también tener muchas razones para dar gracias, como por ejemplo: por la vida, por respirar, por la libertad que tenemos, por nuestros hijos, por el despertar cada mañana, por el tener un plato de comida aunque sea lo más simple, por el techo que tenemos, etc.,... creo que no acabaríamos de hacer la lista de agradecimiento!.

Thanksgiving es un día en que damos gracias a Dios, al universo, al ser superior, dependiendo cuales sean nuestras creencias y/o religión, por las numerosas bendiciones de la vida. Se puede decir gracias este día en una misa o en el silencio de su corazón. Se puede también mostrar la gratitud, ayudando a la gente de escasos recursos, dando donaciones de comida, ropa, o se puede ayudar a servir la comida típica de la fiesta a personas desamparadas o sin familia.

Vivir con gratitud cada día de la vida es la mejor forma de vivir. Como dice Violeta Parra en su canción: GRACIAS A LA VIDA QUE ME HA DADO TANTO.

Fuentes de apoyo:

www.es.wikipedia.org

www.bbc.co.uk

www.torontohispano.com