

Por el presidente  
Henry B. Eyring  
Primer Consejero de la  
Primera Presidencia



# LA OPCIÓN DE SER agradecidos

Nuestro Padre Celestial nos manda que seamos agradecidos en todas las cosas (véase 1 Tesalonicenses 5:18), y espera que demos las gracias por las bendiciones que recibimos (véase D. y C. 46:32). Sabemos que la finalidad de todos Sus mandamientos es que seamos felices, y también sabemos que el quebrantar los mandamientos conduce al sufrimiento.

Por lo tanto, para ser felices y evitar el sufrimiento, debemos tener un corazón agradecido. En la vida hemos visto la conexión que existe entre la gratitud y la felicidad. A todos nos gustaría sentir gratitud; sin embargo, no es fácil ser constantemente agradecidos en todas las cosas en medio de las pruebas de la vida. En el curso de la misma, a veces nos enfrentamos con enfermedades, desilusiones y la pérdida de seres queridos; nuestros pesares pueden hacer difícil que reconozcamos las bendiciones de las que gozamos y que apreciemos las que Dios tiene reservadas para nosotros en el futuro.

Enumerar nuestras bendiciones es un desafío, ya que tenemos la tendencia de dar las cosas buenas por sentado. Cuando nos quedamos sin un techo donde cobijarnos, sin comida para comer o sin el afecto de los amigos y la familia, nos damos cuenta de lo agradecidos que deberíamos haber estado cuando los teníamos.

Sobre todo, a veces es difícil ser suficientemente agradecidos por los dones más grandes que recibimos: el nacimiento de Jesucristo, Su expiación, la promesa de la resurrección, la oportunidad de gozar de la vida eterna con nuestra familia, la restauración del Evangelio con el sacerdocio y sus llaves. Sólo con la ayuda del Espíritu Santo podemos comenzar a sentir lo que esas bendiciones

significan para nosotros y para nuestros seres queridos; únicamente entonces podemos tener la esperanza de ser agradecidos en todas las cosas y evitar la ofensa de la ingratitud hacia Dios.

Debemos pedir en oración que Dios, por el poder del Espíritu Santo, nos ayude a ver nuestras bendiciones con claridad aun en medio de nuestras pruebas. Por el poder del Espíritu, Él nos puede ayudar a reconocer las bendiciones que damos por sentado y a estar agradecidos por ellas. Lo que más me ha ayudado es pedir a Dios en oración: “Por favor dirígeme hacia alguien a quien yo pueda ayudar por Ti”. Al ayudar a Dios a bendecir a los demás es cuando he visto mis bendiciones más de cerca.

En una ocasión, la respuesta a mi oración vino cuando una pareja que yo no conocía me pidió que fuera a cierto hospital. Allí encontré a una recién nacida tan pequeña que cabía en la palma de mi mano. En sólo unas pocas semanas de vida había tenido múltiples cirugías. Los doctores les habían dicho a los padres que se necesitarían más operaciones complejas para que el corazón y los pulmones de esa pequeña hija de Dios funcionaran.

A petición de los padres, di a la bebé una bendición del sacerdocio. La bendición incluía la promesa de que su vida se extendería. Más que dar una bendición, fui yo quien recibió la bendición de un corazón más agradecido.

Con la ayuda de nuestro Padre, todos podemos optar por sentir más gratitud. Podemos pedirle que nos ayude a ver nuestras bendiciones con más claridad, sean cuales sean nuestras circunstancias. En mi caso, ese día aprecié como nunca antes el milagro de que mi propio corazón y mis pulmones funcionaran. Camino a casa di gracias por



*Dios el Padre dio a Su Hijo, y Jesucristo nos dio la Expiación, el más grande de todos los dones y ofrendas.*

aquellas bendiciones que recibían mis hijos y vi con más claridad que eran milagros de bondad que venían de Dios y de las buenas personas que los rodeaban.

Más que nada, sentí gratitud por la evidencia de que la Expiación surtía efecto en la vida de esos ansiosos padres y en la mía. Había visto esperanza y el amor puro de Cristo brillar en sus rostros, aun en su terrible sufrimiento; y sentí la certeza que ustedes también pueden sentir si le piden a Dios que les revele que la Expiación permite sentir esperanza y amor.

Todos podemos elegir dar gracias en oración y pedir a Dios que nos dirija para servir a los demás en Su nombre, en especial durante esta época del año en que celebramos el nacimiento del Salvador. Dios el Padre dio a Su Hijo, y Jesucristo nos dio la Expiación, el más grande de todos los dones y ofrendas (véase D. y C. 14:7).

Dar gracias en oración nos permite ver la magnitud de éstas y todas las demás bendiciones que recibimos, y así obtener el don de un corazón más agradecido. ■

#### **CÓMO ENSEÑAR CON ESTE MENSAJE**

**E**l anotar nuestras experiencias y bendiciones nos ayuda a recordarlas y nos da algo a lo que podemos volver a referirnos. Pida a quienes usted enseñe que anoten aquello por lo cual estén agradecidos a fin de que los ayude a recordar las bendiciones que han recibido, a reconocer las bendiciones que tienen en ese momento y a esperar con entusiasmo las bendiciones del futuro.

También puede alentar a quienes enseñe a que sigan el ejemplo del presidente Eyring y pidan al Padre Celestial que los dirija hacia alguien a quien puedan ayudar o servir.

## JÓVENES

### Un desafío a ser agradecidos

Por John Hilton III y Anthony Sweat

**N**o sólo hablemos de contar nuestras bendiciones; hagámoslo! Escriban una lista de 100 cosas por las cuales sientan agradecimiento. Si les parece demasiado, prueben esto:

1. Escriban 10 habilidades físicas por las cuales estén agradecidos.
2. Escriban 10 posesiones materiales por las cuales estén agradecidos.
3. Escriban el nombre de 10 personas vivas por las cuales estén agradecidos.
4. Escriban el nombre de 10 personas fallecidas por las cuales estén agradecidos.
5. Escriban 10 cosas sobre la naturaleza por las cuales estén agradecidos.
6. Escriban 10 cosas sobre el día de hoy por las cuales estén agradecidos.
7. Escriban 10 lugares de la tierra por los cuales estén agradecidos.
8. Escriban 10 invenciones modernas por las cuales estén agradecidos.
9. Escriban 10 alimentos por los cuales estén agradecidos.
10. Escriban 10 cosas acerca del Evangelio por las cuales estén agradecidos.

Cuando hacemos una lista como ésta, nos damos cuenta de que una lista de 100 cosas no es ni la mínima parte de todo lo que Dios nos ha dado.

## NIÑOS

### Ayúdame a reconocer mis bendiciones

**F**elipe le está pidiendo al Padre Celestial que lo ayude a reconocer sus bendiciones. Ayúdalo tú también a encontrar las cosas por las cuales puede estar agradecido trazando un círculo alrededor de ellas. Asegúrate de no dejar pasar las cosas que

están escondidas en el dibujo: una casa, una banana, un perro, una iglesia, una escuela, ropa, una bicicleta, una guitarra, una pelota y una flor.

Podrías hacer una lista de las cosas por las que tú estás agradecido y compartirla con tu familia.

