



La definición de gratitud deriva de la voz latina *gratia*. Es entendida como aquella actitud que nace de la conciencia de haber recibido algo de manera gratuita. El Diccionario de la Lengua Española sugiere que es un sentimiento obligado, que debe corresponder al beneficio recibido, pero justo le está quitando esa valorada cualidad gratuita que le define.

En el texto bíblico, la gratitud aparece como una de las claves principales para describir la respuesta del ser humano a Dios: «Señor, Dios mío, te daré gracias por siempre» (Sal 30, 13). Se describe como una de las actitudes fundamentales del ser humano ante Dios. Cabe mencionar que una actitud no es un sentimiento pasajero, sino una predisposición o un estado duradero de la personalidad, en este caso, de la toma de conciencia asombrada y continua de recibir un don gratuitamente de parte de Dios (Cf. Luis López-Yarto).

Desde la psicología se comprueba que la gratitud es algo fundamental para la integridad personal. Hay quienes relacionan la gratitud con la madurez global y con la mejora de las relaciones interpersonales, o aun más, con la felicidad.

En el ámbito espiritual la oración de gratitud es un agradecimiento ofrendado por el don recibido que se transforma en adoración. Esta se expresa de dos maneras: en el sacrificio de acción de gracias y en la adoración, que es un canto de alabanza. (Cf. José Luis Vázquez Pérez. SJ). La palabra griega «eucaristía» significa eso «acción de gracias», es la manifestación de la total gratitud del obrar salvífico de Dios en Jesucristo. Por tanto, una celebración que ora desde la más genuina gratitud.

Por tanto, la oración de gratitud confiere numerosos elementos que alimentan nuestra vida espiritual, es decir, fomenta nuestra buena relación con Dios, con nosotros mismos y con los demás. Exponemos cinco razones para su práctica:

1. Nos mueve a un re-conocimiento de un Ser que nos trasciende y que busca encontrarse con nosotros. Que lo hace con gestos y palabras concretos y de modo gratuito.

2. Nos hace despojarnos del propio orgullo y aceptar con humildad la mediación de Dios en nuestra vida. Se da una apertura a la bondad de Dios, quitando falsas expectativas que buscan lo mágico y lo espectacular, ya que Dios es humilde y actúa desde la más pura sencillez.

3. Nos vuelve personas capaces de valorar positivamente ese don recibido y de conmovernos por una gratuidad, que no implica exigencia de reciprocidad ni obligación alguna.

4. Nos despierta el deseo esencial de Dios: un deseo de vivir la propia vida en referencia a Aquel que se ha experimentado como fuente de misericordia.

5. Nos impulsa a actuar haciendo el bien, no por cortesía ni por presión externa, sino por una genuina y honda motivación a responder al bien con el bien.