



La guía de un ingrato para vivir satisfecho

Cinco prácticas para estar satisfecho con uno mismo

Dion Garrett

Reconozco que soy la persona menos indicada para escribir sobre este tema. Si bien estoy capacitado para dar consejos sobre algunos temas, cómo estar satisfecho no es uno de ellos. Cada vez que comento con amigos que estoy escribiendo sobre este tema, se ríen a carcajadas.

Y no los culpo por ello; por dentro yo también me estoy riendo. Porque la autoconciencia sí es uno de mis puntos fuertes, por lo que hace tiempo que sé que soy un desagradecido.

Me explico: estoy casado con una mujer hermosa con la cual tenemos tres hijos sanos, inteligentes, preciosos y de buen corazón. Vivimos en una comunidad que a menudo se promociona como uno de los mejores lugares para vivir en los Estados Unidos (por más que no confío mucho en esa clase de listas). Vivimos en una casa con espacio más que suficiente para nuestra familia de cinco. Mis hijos pueden salir a jugar tranquilos en la calle (que está cerrada al tráfico), andar en bicicleta cuanto se les antoje y correr libremente de arriba para abajo sin que nos tengamos que preocupar por su seguridad. Tenemos dos autos: un lujo que ni siquiera muchas familias ricas tenían hace tres décadas; podemos salir de vacaciones, algo que nunca de niño jamás soñé que un día sería capaz de hacer. Nuestros hijos tienen la oportunidad de participar en más actividades de las que son físicamente posibles. Tenemos suficientes ingresos como para de vez en cuando ir a comer afuera, algo que en mi infancia era un lujo casi inconcebible y que aún lo es hoy para la mayoría de las personas en el mundo. En definitiva, ¡tenemos todo lo que a uno se le pueda ocurrir para calificar nuestra vida como maravillosa!

Entonces, cuando me pongo a pensar en todo esto me avergüenzo por tener tantas bendiciones y no estar satisfecho ... ni siquiera un poco. Quizás puedas identificarte. Si no puedes, tal vez estés leyendo el folleto equivocado o no estés siendo honesto contigo mismo. En las últimas décadas, la afluencia colectiva en el mundo desarrollado ha aumentado; pero no ha pasado lo mismo con nuestro nivel de satisfacción. Algunos incluso dirían que los dos (afluencia y satisfacción) han tenido una relación inversa. No soy sociólogo, aunque en ocasiones personifico uno en el púlpito, pero esto es lo que sé: a pesar de las riquezas que tengamos, tenemos un serio problema de satisfacción.

Quizás tu caso sea diferente. Quizás tu hijo no tiene buena salud, o quizás no puedes tener hijos. Tal vez estés solo en la vida o no te sientas particularmente próspero. Quizás no tienes casa, ni coche, ni dinero que alcance hasta fin de mes. Tal vez tus circunstancias son infinitamente diferentes a las mías, pero aun así quieres encontrar mayor satisfacción en tu vida. Si es así, tal vez puedas identificarte con las palabras de un hombre llamado Pablo que vivió hace 2.000 años. Esto es lo que él dijo:

"... he aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación. Sé vivir en pobreza, y sé vivir en prosperidad. En todo y por todo he aprendido el secreto tanto de estar saciado como de tener hambre, de tener abundancia como de sufrir necesidad." Filipenses 4:11b-12

Esas palabras de la Biblia me han perseguido desde la primera vez que las leí: "... he aprendido a contentarme CUALQUIERA QUE SEA MI SITUACIÓN" (énfasis agregado). ¿De veras? ¿Es posible? Porque hasta ahora solo he conocido la prosperidad (no la pobreza) y siempre he tenido abundancia (nunca he pasado hambre) ¡y aun así no puedo estar satisfecho!

*"... he aprendido a contentarme
cualquiera que sea mi situación."*

Entonces, Pablo: ¿me puedes ayudar? **¿Cuál es tu secreto?**

De eso se trata este folleto: de encontrar el secreto para estar satisfechos en cualquier situación. Como he dicho, no soy un gurú en este tema. Todavía no he asimilado el secreto de Pablo. Pero como estoy cansado de ser un ingrato, he buscado, investigado y orado sobre este tema con mucha intensidad, y quisiera compartir contigo lo que he descubierto hasta ahora.

Las cinco prácticas

Aunque todavía estoy lejos de ser una persona “satisfecha”, he descubierto cinco prácticas que me han acercado más a ese objetivo. Lo que a veces me iluminó para dar el siguiente paso fue una investigación científica; otras veces fue la sabiduría de Dios encontrada en las Escrituras. Las cinco prácticas que siguen combinan ambas. Todo lo que puedo decirte es que estoy convencido de que estas prácticas pueden acercar a cualquier persona a la satisfacción, incluso a un ingrato como yo.

1. Enfocarse en la ambición correcta

Lo primero que tenemos que hacer es comprender qué es y qué no es estar satisfecho. Estar satisfecho no es ser apático. No es carecer de impulso para lograr algo o triunfar en la vida. Durante años cometí el error de confundirlos como si fueran lo mismo, lo cual es parte de la razón por la cual la satisfacción fue tan elusiva para mí. Afortunadamente, he descubierto que no lo son.

Si no me crees fíjate en Pablo, el personaje de la Biblia al que hice referencia anteriormente, quien dijo que descubrió el secreto de estar contento. Si estudias su vida, verás que fue tan resuelto y determinado que es posible ser.

Pablo comenzó como un joven fenómeno en la fe judía, sobresaliendo desde el principio por sus logros y aventajando a sus compañeros en el aprendizaje de las leyes, costumbres y escrituras del judaísmo. Simplemente imagínate a hombres y mujeres hebreos mayores, de esos que gustaban lamentarse de “estos jóvenes de hoy”, haciendo una pausa en medio de su perorata para decir: “¡pero todavía tenemos jóvenes como Pablo!” (En realidad, en esos días su nombre era Saulo, pero esa es otra historia). Pablo era el orgullo de su pueblo: era fiel, disciplinado, trabajador y *muy ambicioso, extremadamente ambicioso*. Cuando en el judaísmo surgió una secta “herética” que reclamaba a Jesús de Nazaret como el tan esperado Cristo, Pablo se ofreció como voluntario para ir a destruir a sus miembros.

Así es que Pablo persiguió tenazmente a los primeros cristianos: arrestó a algunos, mandó golpear a otros e hizo matar incluso a otros. Pero un día mientras viajaba a una ciudad vecina para llevar a cabo un ataque contra los cristianos, se le aparece Jesús quien lo vuelve temporalmente ciego y le dice que ha estado equivocado. Y Pablo reacciona. Nadie lo puede creer. Los cristianos cautelosos piensan que es un truco. Los judíos están fuera de sí ante la idea de perder a su gran campeón y Pablo, por la gracia de Dios, cambia.

Ahora, en base a lo que muchos de nosotros pensamos acerca de los cristianos y el cristianismo, uno podría imaginar que, después de su conversión, Pablo se iba a convertir en un hombre amable y respetuoso, ya no más motivado ni ambicioso. Pero la realidad es que, incluso después de llegar a la fe en Jesús, Pablo *mantuvo* su motivación y ambición. Es por ello que el ver que los líderes de la iglesia de Jerusalén compartían el mensaje de la vida, muerte y resurrección de Jesús solo con otros judíos ¡lo sacó de sus casillas! ¿No deberían *todas las personas* saber que el Hijo de Dios había venido al mundo, había sido matado por hombres malvados y luego había vuelto a la vida? Pablo estaba tan insatisfecho con el estado de las cosas, que acudió a los líderes de los primeros cristianos y pidió permiso para llevar el mensaje de Jesús más allá de Jerusalén y las regiones de Palestina a las personas que estaban lejos de ser judías ... y lejos de Dios. Sin lugar a dudas, Pablo tenía *ambición* y estaba *motivado*.

Pablo, quien había aprendido “el secreto de estar contento”, estaba de todo menos “contento” con la cantidad de personas que vivían lejos de la gracia de Dios. Tanto le afectaba, que se dedicó a compartir a Jesús con cuanta persona pudo, incluso después de haber sido golpeado y puesto en la cárcel. Pablo predicó a Jesucristo, crucificado y resucitado, a pesar de que eso lo llevó a la muerte.

¿Qué podemos aprender de la vida de Pablo? Que a pesar de no estar satisfecho con la vida, es posible estar “contentos en cualquier situación”. Pero ¿cómo es posible?

Vale aclarar aquí que Jesús tampoco estaba satisfecho con el mundo. Cuando vio la situación que por causa de nuestro pecado habíamos creado, no estuvo para nada contento. La razón por la que Jesús vino al mundo y estuvo dispuesto a dar su vida, fue porque quería algo mucho mejor para nosotros.

Para mí, esa diferencia sutil entre ambición, insatisfacción y satisfacción fue un gran cambio de modelo de conducta. Espero que lo sea también para ti. Si no estás seguro de lo que quiero decir, permíteme que te guíe a las Escrituras. En la misma carta donde Pablo dijo que había aprendido el “secreto” para estar contento, también nos da este consejo.

“No hagan nada por egoísmo o por vanagloria, sino que con actitud humilde cada uno de ustedes considere al otro como más importante que a sí mismo.” Filipenses 2:3

No hay nada malo con tener ambición. La ambición es lo que cambia al mundo. Tanto Jesús como Pablo fueron ambiciosos. Lo malo es la ambición *egoísta*. ¡Estar satisfecho no significa renunciar a toda ambición, sueño y esperanza de una vida y un mundo mejores! Pero ¿cómo puede ser eso? ¿Cómo se puede estar satisfecho e insatisfecho al mismo tiempo?

*No hay nada malo con tener ambición.
Lo malo es la ambición egoísta.*

La respuesta radica en que hay diferentes *tipos* de insatisfacción. Los llamo simplemente insatisfacción *constructiva* y *destruktiva*.

La *insatisfacción constructiva* es la que ve un mundo que está lejos del ideal de Dios y no se conforma con ello. Por ejemplo, es tomar acción al ver personas muriendo de hambre en un mundo que produce suficientes alimentos; es luchar contra el consumismo y hacer algo para cambiar nuestros patrones de compras y para evitar la explotación laboral; es ofrecer ayuda a un matrimonio que está viviendo en indiferencia, abandono y apatía. La insatisfacción constructiva es lo que impulsa a un adicto cansado de las consecuencias de su adicción, a buscar ayuda y lo que motiva a una persona con sobrepeso a tomar el control de su salud para evitar los efectos de una enfermedad crónica. Este tipo de insatisfacción es *constructiva* porque nos lleva a la acción, nos acerca al diseño de Dios para nuestras vidas y para el mundo.

Pero, lamentablemente, la insatisfacción también puede ser *destruktiva*. Y aquí es donde vivimos muchos de nosotros. Estamos insatisfechos con las cosas que tenemos y nos endeudamos para tener más. Estamos insatisfechos con nuestra apariencia y nos obsesionamos, nos flagelamos o nos despreciamos. Estamos insatisfechos con nuestra relación de pareja y fantaseamos que otras relaciones son mejores que la nuestra. Este tipo de insatisfacción termina siendo *destruktivo* porque o bien nos lleva a la inacción y la desesperación, o nos impulsa a una acción que es perjudicial para nosotros mismos y para quienes nos rodean.

¿Comprendes? La *insatisfacción constructiva* nos lleva a la acción que nos acerca al diseño de Dios para la vida; la *insatisfacción destruktiva* nos aleja de Él.

Estoy convencido que Pablo aprendió a ser firme en la *insatisfacción constructiva* y se alejó de la *insatisfacción destruktiva*. También estoy convencido que, cuando las distinguimos correctamente, podemos hacer lo mismo que él. Entonces, no mates tu ambición. La apatía no es el plan de Dios para tu vida. Mantente ambicioso, motivado e *insatisfecho*, pero con las cosas correctas.

2. Dejar de lado el materialismo

Cuando hablamos de satisfacción, la mayoría de nosotros pensamos de inmediato en nuestras cosas: lo que tenemos o no tenemos. Pero todos sabemos que no es una evaluación objetiva. Lo que en realidad define nuestro sentido de satisfacción no es lo que tenemos, sino lo que tenemos en *comparación con otros*.

El consejo fácil es: deja de compararte con los demás. ¡Deja de ser envidioso y deja de codiciar lo que no tienes! Pero bien sabemos que es más fácil decirlo que hacerlo. La razón por la cual es tan difícil sentirnos satisfechos con lo que tenemos es porque estamos yendo contra una filosofía de vida que está tan profundamente arraigada en nuestra cultura que ni siquiera podemos verla por lo que es.

Ya en el mundo antiguo surgieron muchas filosofías de vida que competían entre sí. Si bien sus enfoques eran distintos, lo que las unía era que todas prometían guiar a las personas a vivir mejor y a estar más satisfechas. El hedonismo, por ejemplo, decía que la búsqueda de placer daba plenitud. El ascetismo, por su parte, mantenía que la negación del placer era lo que daba plenitud. Estas son solo dos de las docenas de filosofías que prevalecieron en el mundo antiguo y que las personas aceptaron con la esperanza de encontrar plenitud.

Si bien esas filosofías aún siguen existiendo en nuestro mundo moderno, en general nos hemos adherido al materialismo/consumismo como una filosofía de vida. El materialismo es buscar la felicidad en las cosas materiales (las cosas que poseemos), mientras que el consumismo es buscar la felicidad en el acto de consumir/comprar. Por todos lados y de toda forma imaginable estamos bombardeados por propagandas que nos incitan a *comprar*, y cuando miramos a nuestro alrededor también confirmamos nuestro prejuicio interno con lo que *creemos* ver: las personas que conducen los mejores autos parecen sonreír más, quienes viven en las casa más bonitas y grandes están más satisfechas con la vida. ¡Y no se nos ocurre pensar que en este mismo momento alguien está mirando nuestra vida con envidia, imaginando lo felices que debemos ser con todo lo que tenemos!

A pesar de las claras instrucciones de Dios, hasta los cristianos creemos que esto es cierto. Sabemos que Jesús nos ha dicho:

“Estén atentos y cuidense de toda forma de avaricia; porque aun cuando alguien tenga abundancia, su vida no consiste en sus bienes.” Lucas 12:15b

Pero no le creemos. Quiero decir, creemos en Él porque es Jesús y nos sentimos obligados, pero en el fondo no creemos que sea así.

Quizás hasta sepamos lo que Jesús le dijo a un joven rico que se le acercó a preguntarle cómo heredar la vida eterna:

“Una cosa te falta: ve y vende cuanto tienes y da a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo; entonces vienes y Me sigues.” Marcos 10: 21b

¡Y entonces espiritualizamos el significado porque no podemos creer que las cosas materiales puedan ser lo que le impida a alguien encontrar una mayor plenitud en esta vida y en la venidera!

No hay duda que parte del sentimiento de descontento crónico y persistente que experimentamos día tras día se debe a que seguimos buscando la felicidad en las cosas materiales ... y allí *nunca* la encontraremos.

No solo la Biblia da testimonio de esto. Diferentes estudios están poniendo al descubierto la verdad de estas ancestrales palabras de Dios. Un ejemplo es *La Paradoja de Easterlin*, un concepto empleado en la *economía de la felicidad* que **cuestiona** la teoría tradicional económica que afirma que cuanto mayor sea el nivel de ingresos de un individuo, mayor será su nivel de felicidad. La esencia de esta investigación es que los economistas han notado que a medida que las naciones se desarrollan y las personas se hacen más ricas, tienden a ser más felices ... *pero solo hasta cierto punto*. También está el trabajo del Dr. Thomas Gilovich, profesor de psicología en la Universidad de Cornell, quien durante dos décadas se dedicó a estudiar la conexión entre el dinero y la felicidad. No repasaré todo el trabajo académico realizado en este tema aquí, pero la conclusión es la siguiente ... *¿estás listo?*

En contra de lo que creemos, las cosas materiales no nos hacen felices.

¡Imposible! Bueno, lo hacen hasta cierto punto. Cuando no tienes un techo sobre tu cabeza, o no sabes de dónde vendrá tu próxima comida, es difícil ser feliz. Pero una vez que tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas, el tener más cosas no aumenta nuestra felicidad.

*El tener más cosas no
aumenta nuestra felicidad.*

Estoy convencido de que esta es la razón por la cual en los últimos 40 años, a pesar de que los ingresos han aumentado, las casas se han hecho cada vez más grandes y los autos más lujosos, no estamos más contentos. De hecho, creo que

esto explica por qué muchos estamos frustrados y desilusionados. Es que cuando pasas la vida intentando llegar a la cima de una montaña muy alta solo para descubrir que la vista desde la cima no es tan estupenda como imaginas, seguramente vas a desanimarte.

Ese es el ciclo de locura en el que vivimos en relación con las cosas materiales: como creemos que nos harán felices, adquirimos más; pero seguimos sin ser felices. Entonces nos deprimimos o pensamos que tenemos que adquirir más, entrando así en una caída rápida y sin control producida por la deuda y la desilusión.

Mientras tanto, Dios lo ha dicho y la investigación lo respalda: lo que aumenta nuestra felicidad no es tener más cosas, sino vivir más experiencias.

¿Experiencias? ¡Sí! El Dr. Gilovich explica por qué esto es cierto. Cuando compramos cosas nos adaptamos rápidamente a ellas. Se convierten en parte de nuestra existencia, pero no se suman fundamentalmente a nuestra existencia sino que se convierten en algo habitual y esperado. Las experiencias, por su parte, se convierten en parte de nosotros y tienen un efecto duradero. Mientras que el valor de las cosas disminuye, Gilovich ha demostrado que el valor de una experiencia aumenta con el tiempo, incluyendo las experiencias negativas. El tiempo previo a una experiencia está lleno de entusiasta anticipación: muchos disfrutamos tanto planear las vacaciones, como las vacaciones mismas. Por el contrario, cuando anticipamos una compra (o esperamos la entrega de algo que hemos comprado), a menudo la ansiedad no nos permite disfrutar esa anticipación.

Gilovich también descubrió que es mucho menos probable que nos comparemos con “los ricachones del barrio” cuando medimos nuestra satisfacción con experiencias y no con cosas. (Y aquí es donde realmente tocó a un ingrato como yo.)

Es fácil cuantificar las cosas. Un anillo de diamantes grande es mejor que uno pequeño. Un auto de \$50,000 dólares es mejor que uno de \$15,000 y una casa con 5 dormitorios es mejor que una con 2. Pero las experiencias siempre son únicas y personales. Cuando regresamos de un viaje de camping en familia, es menos probable que nos sintamos amenazados cuando escuchamos a un vecino hablar sobre sus vacaciones lujosas en un resort, porque sabemos que nuestras experiencias son personales e intrínsecamente valiosas para nosotros. Aun cuando se nos haya inundado la carpa, algún animal salvaje nos haya robado comida y nos hayan picado los mosquitos, la experiencia agrega significado y valor a nuestras vidas, nos une a aquellos con quienes la experimentamos y hace nuestra vida más completa. Puede que aún nos moleste que otros tengan más recursos para gastar en sus experiencias, pero no crea tanta insatisfacción como la comparación de posesiones.

Las cosas no nos hacen felices. Sabes que eso es verdad. Cuando piensas en las partes más ricas de tu vida, rara vez giran en torno a una compra, una promoción o una adquisición. Las cosas que encabezan tu lista son experiencias significativas y profundamente personales. Entonces, si quieres avanzar hacia la satisfacción, comienza a vivir como si esto fuera cierto. Deja de medir tu vida en términos de posesiones que no tienen valor ni son útiles. En su lugar, utiliza los recursos que tienes para crear experiencias enriquecedoras que agregarán mayor valor y profundidad a tu vida.

3. Practicar la generosidad

Como pastor, creo que hay prácticas que cambian la vida totalmente: cuando los dos miembros de la pareja participan juntos de la iglesia, cuando se da ayuda haciendo trabajo voluntario, cuando se cría a los hijos en la fe. Pero cuando animo a las personas a hacer esas cosas, sé que mis motivos resultan de alguna manera sospechosos. Después de todo soy pastor y, como tal, *quiero* que las personas vengan a la iglesia. Entiendo que a algunos les puede parecer que hay un conflicto de intereses. Pero dejando eso de lado, la siguiente práctica puede realmente cambiar tu vida.

Me refiero a la generosidad. Jesús dijo:

“Den, y les será dado; medida buena, apretada, remecida y rebosante vaciarán en sus regazos. Porque con la medida con que midan, se les volverá a medir.” Lucas 6:38

Él está señalando una verdad importante acerca de dar: que al dar, recibimos.

Lamentablemente, hay quienes enseñan esto como una estrategia segura para enriquecerse: dáselo a Dios y él te devolverá más. Yo creo que esa interpretación se basa en la idea errónea de que el dinero y las posesiones nos harán

felices, y se pierde la plenitud de lo que Jesús en realidad promete: que cuando damos, recibimos más de lo que podemos imaginar. Pero eso no significa que nos haremos ricos. El tipo de abundancia que obtenemos es mucho más satisfactorio y completo que lo que damos.

*Cuando damos, recibimos más
de lo que podemos imaginar.*

Nuevamente, podemos seguir buscando estudios (piensa cuánto más lejos estaríamos si al menos escucháramos a Jesús). Miguel Norton es profesor de administración de empresas en la Escuela de Negocios de Harvard. Si aún no lo has hecho, te recomiendo que veas su episodio TED Talk en línea, donde dice que el dinero puede hacerte feliz ... si lo gastas correctamente, es decir, si lo *regalas*.

En su charla TED, Norton describe un experimento que él y sus asociados hicieron. Se acercaron a personas al azar y les preguntaron cuán felices estaban ese día. Cada persona calificó su propia felicidad y ellos la registraron. Luego, cada una de esas personas recibió un sobre que contenía entre \$5 y \$20 dólares, junto con instrucciones. A algunos de los participantes se los instruyó a que gastaran el dinero en ellos mismos, mientras que a otros se les dijo que lo gastaran en otras personas.

Más tarde ese día, les pidieron que calificaran nuevamente su nivel de felicidad. El resultado fue el siguiente: las personas que gastaron el dinero en otros se sentían más felices que antes, mientras que las que lo gastaron en sí mismas no habían experimentado ningún cambio.

Norton describe otra investigación empírica que muestra un vínculo entre el dar y el ser feliz (quizás esto sea lo que Jesús nos promete en Lucas 6): cuando damos recibimos, pero recibimos algo más valioso que simplemente más dinero... recibimos felicidad, satisfacción y nos sentimos más conformes.

Según estadísticas recientes, en promedio los estadounidenses donan alrededor del dos a tres por ciento de sus ingresos. Si bien esta no es una cifra alta, la buena noticia es que ha aumentado ligeramente en los últimos años. Quizás estemos empezando a descubrir que cuando regalamos parte de nuestro dinero, recibimos algo más valioso que lo que obtenemos al mantenerlo: obtenemos felicidad.

No hay dudas de que entre la generosidad y la satisfacción hay una relación causa-efecto. ¿Puedes pensar en una forma mejor de combatir tu deseo por *más* que intencionalmente vivir con *menos*? Todos los padres saben que si quitan el 90 por ciento de los juguetes de la sala de juegos de los niños, el 10 por ciento restante recibirá más atención que la suma de todos ellos combinados. Tal vez los minimalistas tengan razón: menos, es más.

*¿Puedes pensar en una forma mejor de combatir tu
deseo por más que, intencionalmente vivir con menos?*

Nuestra tendencia es creer que no podemos permitirnos ser generosos porque estamos demasiado ocupados acumulando más cosas. Pero la realidad es que, al ser generosos con nuestros recursos financieros podemos ser mucho más felices, incluso si eso significa tener un auto viejo y una casa más pequeña. Cuando damos, hay una especie de abundancia desbordante que Jesús vierte en nuestro regazo que jamás podríamos conseguir por nosotros mismos.

4. Descubrir el valor de la gratitud

Seamos honestos, las cosas son valiosas. Si bien las experiencias son más importantes para nuestra felicidad, todavía necesitamos tener cosas. Algunos van tan lejos en su búsqueda de la satisfacción que venden todo con la intención de vivir libres de la necesidad de cualquier cosa material ... hasta que un día roban un carrito de supermercado porque necesitan un lugar donde poner sus cosas.

Dios no se opone a nuestra necesidad o deseo de tener cosas materiales. Además de nuestro espíritu, Él nos regaló un cuerpo y nos confió cuidar y disfrutar de todas las cosas que nos rodean y que mejoran e incluso pueden aumentar nuestra felicidad.

No hace mucho tiempo me encontraba en un punto álgido en mi propia ingratitud y estaba listo para hacer un cambio. Fue justo cuando en mi iglesia estábamos planeando una serie de mensajes sobre “La genialidad de la gratitud”. En esa serie íbamos a dar una mirada a cómo la disciplina de la gratitud es pura genialidad. Me costaba un poco creer que la gratitud era algo *genial*; pero siendo uno de los pastores, me sentí obligado a seguir la corriente. Y así lo hice.

¿Sabías que la Biblia habla alrededor de 70 veces sobre el “dar gracias”? Yo no. ¿Sabías que el ser agradecido es un antídoto para el miedo y la ansiedad? Yo no. ¿Sabías que dedicar un tiempo a expresar intencionalmente tu agradecimiento a Dios por las cosas en tu vida cambiará por completo tu actitud? Yo no lo sabía hasta que lo probé.

Comencé escribiendo durante un mes cinco cosas cada día (sin repeticiones) por las que estaba agradecido. Al principio fue fácil, pero a medida que iba pasando el tiempo se hizo más difícil y tuve que profundizar más. Comencé a notar cosas que antes no habría notado. Pasé de dar gracias por las cosas obvias: mi matrimonio, la salud, mis hijos, Jesús, a reconocer que estaba agradecido por mi celular y mi laptop. Al principio me sentí un poco incómodo admitiendo que en realidad estaba *agradecido* por esas cosas, pero una vez que lo admití, buenas cosas empezaron a pasar.

Lo que descubrí es que la práctica de la gratitud es poderosa porque da un profundo *aprecio* por lo que Dios nos ha dado, incluso las pequeñas cosas que usualmente ignoramos. También es *aleccionadora*. Cuando uno expresa gratitud por lo que tiene, se da cuenta de las miles de cosas que tiene solo por el favor de Dios. Finalmente, descubrí que si cuando siento envidia y deseo tener más cosas me detengo y expreso gratitud, el poder del descontento comienza a alejarse de mi vida y es reemplazado con un profundo y sincero sentimiento de satisfacción.

Cuando uno expresa gratitud por lo que tiene, se da cuenta de las miles de cosas que tiene solo por el favor de Dios.

En la misma investigación que mencioné anteriormente de Gilovich se descubrió que lo único que puede prolongar la satisfacción que obtenemos de nuestras cosas, es una práctica intencional de gratitud por esas cosas. ¿Quién lo hubiera imaginado? No es de extrañar, entonces, que Dios hable de ello 70 veces en su Palabra.

5. Encontrar la satisfacción en Dios

Finalmente hemos llegado a la práctica final. Reconozco que es la más “religiosa” y piadosa de todas, pero no sería honesto conmigo mismo si no la compartiera contigo ya que también es la más transformadora.

Para encontrar la satisfacción verdadera, debemos comenzar buscando las cosas que Dios nos ofrece gratis, las cosas que más necesitamos.

Son muchas las personas que tienen conocimientos acerca de Dios, la Biblia y las doctrinas de la fe cristiana, y que creen en Jesús como su Salvador y han sido bautizados en su nombre. Y si bien eso es suficiente para que llegar un día al cielo, está todavía muy lejos de lo que Pablo describió al reflexionar sobre lo que Dios le había dado a su vida.

“Pero todo lo que para mí era ganancia, lo he estimado como pérdida por amor de Cristo. Y aún más, yo estimo como pérdida todas las cosas en vista del incomparable valor de conocer a Cristo Jesús, mi Señor. Por Él lo he perdido todo, y lo considero como basura a fin de ganar a Cristo, y ser hallado en Él, no teniendo mi propia justicia derivada de la Ley, sino la que es por la fe en Cristo (el Mesías), la justicia que procede de Dios sobre la base de la fe, y conocerlo a Él, el poder de Su resurrección y la participación en Sus padecimientos, llegando a ser como Él en Su muerte, a fin de llegar a la resurrección de entre los muertos.” Filipenses 3:7-11

Aquí hay mucho, pero lo que me gustaría señalar es esto: Pablo dijo que lo que encontró en Cristo fue tan completo, rico y valioso que todo lo demás, que alguna vez había tenido valor para él, ahora le parecía basura. Antes de esto habló

de su pedigrí, títulos, logros—todas las cosas que él valoraba mucho en un momento, pero que ahora habían perdido su brillo. Tal vez la forma de quitar valor a las cosas que nos consumen es dejar que Jesús nos muestre el increíble valor de conocerlo. En el caso de Pablo, cuanto más se arraigaba en Jesús, menos le importaban todas esas otras cosas.

Las cosas que más necesitamos en la vida, como el pertenecer, el ser amados, el sentirnos seguros, el tener un propósito y el sabernos perdonados, todas ellas las recibimos de Dios a medida que vamos profundizando nuestra relación con Jesús. Todas estas cosas son un regalo gratis de Dios y están disponibles para todos. En una economía de mercado libre, asumimos que lo raro y exclusivo vale más que lo gratuito e inclusivo. Como resultado, pasamos por alto lo que Jesús nos ofrece, aun cuando sean las cosas más satisfactorias del mundo.

En una economía de mercado libre, asumimos que lo raro y exclusivo vale más que lo gratuito e inclusivo.

Esa fue la esencia del gran secreto de Pablo. Creo que las otras cuatro prácticas te ayudarán enormemente, pero al igual que Pablo, no encontrarás verdadera satisfacción fuera de Jesús. Leamos nuevamente lo que dijo:

“... he aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación. Sé vivir en pobreza y sé vivir en prosperidad. En todo y por todo he aprendido el secreto tanto de estar saciado como de tener hambre, de tener abundancia como de sufrir necesidad. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.” Filipenses 4:11b-13

Este es el factor más importante de la satisfacción. Las primeras cuatro prácticas pueden hacerte avanzar hacia ella, pero de aquí es de donde proviene el verdadero poder para estar satisfecho. Y aquí surge un pensamiento inquietante, pero a la vez liberador: ¿qué pasa si nuestra falta de satisfacción se debe a que tratamos de comprar, lograr y avanzar hacia algo que Dios nos ofrece gratis?

¡Comienza tu camino!

Así que ahí las tienes: cinco prácticas para que puedas comenzar a encontrar satisfacción en tu vida. Lo bueno de esta guía es que con cualquiera de estas prácticas puedes comenzar a ver resultados. Comienza con la que te resulte más accesible y, una vez que la hayas incorporado a tu vida, sigue con otra. No te preocupes por el orden en que las he presentado, ni tampoco intentes llevarlas a cabo a la perfección: ¡solo haz algo! La simple búsqueda de la satisfacción ya vale la pena. Dios quiere que conozcas la plenitud de vida; Jesús vino para quitar tus pecados y hacerte completo. Ese es su deseo para ti.

Pero hagas lo que hagas en el viaje que tienes por delante, no olvides que para Pablo el secreto era Jesús. Si no estás tomando las cosas que Dios te ofrece gratuitamente a través de su Hijo, la satisfacción te va a eludir... siempre. Si no estás seguro de lo que significa arraigarse en lo que Dios ofrece, habla con un amigo cristiano o busca un pastor que pueda ayudarte. Es algo demasiado importante para tu bienestar como para que dejes que siga siendo un misterio.

Seguramente hay otras prácticas (que aún no he descubierto) que también contribuyen a la satisfacción. Si conoces alguna, síguela. Yo, al igual que tú, estoy haciendo el camino y no tengo todas las respuestas. Pero hay una cosa de la cual estoy seguro, porque yo también la he descubierto:

“Pero todo lo que para mí era ganancia, lo he estimado como pérdida por amor de Cristo. Y aún más, yo estimo como pérdida todas las cosas en vista del incomparable valor de conocer a Cristo Jesús, mi Señor. Por Él lo he perdido todo, y lo considero como basura a fin de ganar a Cristo, y ser hallado en Él, no teniendo mi propia justicia derivada de la Ley, sino la que es por la fe en Cristo (el Mesías), la justicia que procede de Dios sobre la base de la fe, y conocerlo a Él, el poder de Su resurrección y la participación en Sus padecimientos, llegando a ser como Él en Su muerte, a fin de llegar a la resurrección de entre los muertos.” Filipenses 3:7-11



© 2019 CPTLN
Todos los derechos reservados

Sentido Latino es un programa de Lutheran Hour Ministries,
un ministerio cristiano mundial cuya misión es
Llevar a Cristo a las naciones y las naciones a la iglesia.

Escrituras tomadas de la Nueva Biblia Latinoamericana de Hoy (NBLH),
Copyright © 2005 por The Lockman Foundation usado con permiso. www.NBLH.org

660 Mason Ridge Center Dr., St. Louis, Missouri 63141-8557
1-800-972-5442 • www.lhm.org • 6BS73-SL