

GRATITUD

ÍNDICE

1. Gratitud con Dios

- 1.1. Innumerables motivos para dar gracias a Dios
- 1.2. A quien se reconoce agradecido por los beneficios recibidos, se le prometen muchos más
- 1.3. Las acciones de gracias en esta vida, anticipo de la alabanza que daremos a Dios en el cielo
- 1.4. Dar gracias es muestra de sabiduría
- 1.5. Dar gracias por la vocación recibida
- 1.6. Gratitud por los hijos recibidos de Dios
- 1.7. Gratitud por haber sido preservados de muchos pecados
- 1.8. Nuestro agradecimiento se ha de poner de manifiesto especialmente en la Santa Misa y en la Sagrada Comunión

2. Gratitud con los demás

- 2.1. Gratitud, con obras, para con los padres
- 2.2. Gratitud al Ángel custodio

* * *

1. Gratitud con Dios [Volver al Índice](#)

1.1. Innumerables motivos para dar gracias a Dios [Volver al Índice](#)

Oremos solemnemente con acción de gracias, al despuntar el nuevo día, al salir de casa, antes de comer y después de haber comido, a la hora de ofrecer incienso, al entregaros al descanso. Y aun en la misma cama quiero que alternes los salmos con la oración dominical (...), para que el sueño te coja libre de pensamientos mundanos y ocupado en los divinos (SAN AMBROSIO, *Sobre las vírgenes*, 3, 1819).

¿Qué cosa mejor podemos traer en el corazón, pronunciar con la boca, escribir con la pluma, que estas palabras: Gracias a Dios? No hay cosa que se pueda decir con mayor brevedad, ni oír con mayor alegría, ni sentirse con mayor elevación, ni hacer con mayor utilidad (SAN AGUSTÍN, *Epist.*, 72).

El nos da, por un poco de fe, la tierra inmensa, para cultivarla; agua para beber y agua para navegar; el aire para respirar, el fuego para trabajar, el mundo para habitar... Si los bienes de los amigos son comunes y si el hombre es amigo de Dios, todo se hace propiedad del hombre, pues todo pertenece a Dios (CLEMENTE DE ALEJANDRÍA, *Protréptico*, 12).

Acostúmbrate a elevar tu corazón a Dios, en acción de gracias, muchas veces al día. —Porque te da esto y lo otro. —Porque te han despreciado. —Porque no tienes lo que necesitas o porque lo tienes. —Porque hizo tan hermosa a su Madre, que es también Madre tuya. —Porque creó el Sol y la Luna, y aquel animal y aquella otra planta. —Porque hizo a aquel hombre elocuente y a ti te hizo premioso... Dale gracias por todo, porque todo es bueno (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, 36ª ed. castell. Madrid, 1979, n. 268).

No dejemos transcurrir ni un solo día sin agradecerle tantas gracias como durante nuestra vida nos ha concedido (SANTO CURA DE ARS, *Sermón sobre el primer precepto del decálogo*).

(Recibimos) beneficios que superan en número a las arenas del mar. (SAN JUAN CRISÓSTOMO, *Homilías sobre San Mateo*, 25, 4).

Mal procede quien se llena de soberbia a causa de su riqueza y no reconoce haber recibido de Dios todo lo que tiene, pues todos nuestros bienes, espirituales o temporales, de Dios son (SANTO TOMÁS DE AQUINO, *Sobre el Padrenuestro*, en *Escritos de catequesis*, Madrid, 1976, p. 151).

El pecado es lo único que no has recibido de Él. Fuera del pecado, todo lo demás que tienes lo has recibido de Dios (SAN AGUSTÍN, *Sermón 21*).

¡Nos parece demasiado dedicarle algunos minutos para agradecer las gracias que en todo momento nos concede! Quieres dedicarte a tu tarea, dices. Pero, amigo mío, te engañas miserablemente, ya que tu tarea no es otra que agradar a Dios y salvar tu alma; todo lo demás no es tu tarea: si tú no la haces, otros la harán; mas si pierdes el alma, ¿quién la salvará? (SANTO CURA DE ARS, *Sermón sobre la oración*).

Da gloria a Dios por el feliz éxito de los asuntos que te han sido encomendados, y no te atribuyas a ti mismo más que los fallos que haya habido; sólo éstos te pertenecen, todo lo bueno es de Dios y a Él se debe la gloria y gratitud (J. PECCI -León XIII- *Práctica de la humildad*, 45).

Al conocer lo que Dios nos ha dado, encontraremos muchísimas cosas por las que dar gracias continuamente (SAN BERNARDO, *In Dom. VI post. pent.*, 25, 4).

(Dios) nos hace muchos regalos, y la mayor parte los desconocemos (SAN JUAN CRISÓSTOMO, *Hom. sobre San Mateo*, 25, 4).

No dejes nunca de dar gracias a Dios con todo tu corazón y darle gracias, sobre todo, por los cuidados de que te rodea, y pídele en todo momento que no te falte la ayuda que sólo El te puede dar (J. PECCI - León XIII, *Práctica de la humildad*, 43).

Cuando el alma recuerda los beneficios que antaño recibió de Dios y considera aquellas gracias de que la colma en el presente, o cuando endereza su mirada hacia el porvenir sobre la infinita recompensa que prepara el Señor a quienes le aman, le da gracias en medio de indecibles transportes de alegría (CASIANO, *Colaciones*, 9).

El cielo y la tierra, el mar y todo lo que hay en ellos nos hablan de la bondad y omnipotencia del que los ha creado, y la admirable

belleza de los elementos puestos a nuestro servicio exige de la creatura racional el justo tributo de la acción de gracias (SAN LEÓN MAGNO, *Sermón 6 sobre Cuaresma*, 1).

Conviene mucho que el favorecido tenga agradecimiento y dé las gracias, aunque el bienhechor no tenga necesidad de ello (TEÓFILO, en *Catena Aurea*, vol. IV, p. 47).

Desde el primer Adán hasta el de hoy, fatiga y sudor, cardos y espinas. ¿Acaso ha caído sobre nosotros el diluvio? ¿O aquellos tiempos difíciles de hambre y de guerras, de los cuales se escribió precisamente para que no murmuramos del tiempo presente contra Dios? ¡Cuáles fueron aquellos tiempos! ¿No es verdad que todos, al leer sobre ellos, nos horrorizamos? Por esto, más que murmurar de nuestro tiempo, lo que debemos hacer es dar gracias por él (SAN AGUSTIN, *Sermón*, 2).

Si no me hubiese retenido el amor que os tengo, no hubiese esperado a mañana para marcharme. En toda ocasión yo digo: "Señor, *hágase tu voluntad*: no lo que quiere éste o aquél, sino lo que tú quieres que haga". Este es mi alcázar, ésta es mi roca inamovible, éste es mi báculo seguro. Si esto es lo que quiere Dios, que así se haga. Si quiere que me quede aquí, le doy gracias. En cualquier lugar donde me mande, le doy gracias también (SAN JUAN CRISÓSTOMO, *Hom. antes del exilio*, 13).

Y habiendo tomado el pan dio gracias. Y nos dio ejemplo para que diésemos gracias por todo beneficio, tanto al principio como al fin, porque siempre se deben dar gracias a Dios (SAN BEDA, en *Catena Aurea*, vol. VI, p. 436).

¿Has presenciado el agradecimiento de los niños? –Imítalos diciendo, como ellos, a Jesús, ante lo favorable y ante lo adverso "¡Qué bueno eres! ¡Qué bueno!..." Esta frase, bien sentida, es camino de infancia, que te llevará a la paz, con peso y medida de risas y llantos, y sin peso y medida de Amor. (S. JOSEMARÍA ECRIVÁ DE BALAGUER, *Camino*, n. 894).

1.2. A quien se reconoce agradecido por los beneficios recibidos, se le prometen muchos más [Volver al Índice](#)

Es menester sacar fuerzas de nuevo para servir y procurar no ser ingratos, porque con esa condición las da el Señor; que si no usamos bien del tesoro y del gran estado en que nos pone, nos lo tomará a tomar y nos quedaremos muy más pobres, y dará Su Majestad las joyas a quien luzca y aproveche con ellas a sí y a los otros. Pues, ¿cómo aprovechará y gastará con largueza el que no entiende que está rico? Es imposible, conforme a nuestra naturaleza, a mi parecer, tener ánimo para cosas grandes quien no entiende está favorecido de Dios; porque somos tan miserables y tan inclinados a cosas de tierra, que mal podrá aborrecer todo lo de acá de hecho con gran desasimiento, quien no entiende tiene alguna prenda de lo de allá (SANTA TERESA, *Vida*, 10, 3).

Si la fe salvó a aquél que se postró para dar gracias (se refiere al leproso samaritano), la malicia perdió a los que no se cuidaron de dar gloria a Dios por los beneficios recibidos (SAN BEDA, en *Catena Aurea*, vol. VI, p. 278).

A quien humildemente se reconoce obligado y agradecido por los beneficios, con razón se le prometen muchos más. Pues el que se experimenta fiel en lo poco, con justo derecho será constituido sobre lo mucho, así como, por el contrario, se hace indigno de nuevos favores quien es ingrato a los que ha recibido antes (SAN BERNARDO, *Serm. sobre el Salmo 50*).

[...] porque si no conocemos qué recibimos, no despertamos al amor (SANTA TERESA, *Vida*, 10, 3).

1.3. Las acciones de gracias en esta vida, anticipo de la alabanza que daremos a Dios en el cielo [Volver al Índice](#)

Toda nuestra vida presente debe discurrir en la alabanza de Dios, porque en ella consistirá la alegría sempiterna de la vida futura; y nadie puede hacerse idóneo de la vida futura si no se ejercita ahora en esta alabanza (SAN AGUSTIN, *Coment. sobre el Salmo 148*).

1.4. Dar gracias es muestra de sabiduría [Volver al Índice](#)

En estas tres cosas se conocerá que tu boca está llena en abundancia de sabiduría: si confiesas de palabra tu propia iniquidad, si de tu boca sale la acción de gracias y la alabanza, y si de ella salen también palabras de edificación (SAN BERNARDO, *Sermón 15, sobre materias diversas*).

1.5. Dar gracias por la vocación recibida [Volver al Índice](#)

Ninguno hay, a poco que reflexione, que no halle fácilmente en si mismo poderosos motivos que le obliguen a mostrarse agradecido a Dios. Y nosotros especialmente, porque el Señor nos escogió para si y nos recibió para servirle a El solo (SAN BERNARDO, *Serm. Dom. VI después Pentec., 2, 1*).

No lo dudes: tu vocación es la gracia mayor que el Señor ha podido hacerte. -Agradécesela (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Camino*, n. 913).

1.6. Gratitud por los hijos recibidos de Dios [Volver al Índice](#)

...y tu mujer Isabel parirá un hijo, y le darás el nombre de Juan. Y tendrás gozo y alegría, y se gozarán muchos con su nacimiento. Se invita en este texto a los santos a alegrarse en el nacimiento de sus hijos, y se advierte a los padres la obligación de dar gracias a Dios: no es beneficio pequeño de Dios dar hijos (SAN AMBROSIO, en *Catena Aurea*, vol. V, p. 22).

1.7. Gratitud por haber sido preservados de muchos pecados [Volver al Índice](#)

Debemos dar gracias a Dios, tanto de los pecados de que nos preservó como de los que tuvo la misericordia de perdonarnos (SANTO CURA DE ARS, *Sermón sobre las tentaciones*).

Hemos de mostrarnos agradecidos por los beneficios que a diario nos hace su Providencia; por librarnos de las asechanzas de nuestros enemigos; por cooperar con nosotros, para poder superar

los vicios de la carne; por protegernos ante el peligro, incluso ignorándolo nosotros; por fortalecernos en la lucha contra el pecado; porque nos ayuda e ilumina; porque nos hace comprender y reconocer dónde está nuestro auxilio [...].

Asimismo, debemos expresarle nuestro agradecimiento porque nos inspira secretamente la compunción de nuestras faltas y negligencias; porque se digna visitarnos con castigos saludables; por atraernos muchas veces, a pesar nuestro, al buen camino; por dirigir nuestro albedrío por otros cauces, a fin de que podamos cosechar mejores frutos, aunque nuestra tendencia hacia el mal sea tan acusada. Porque se digna, en fin, orientar esa tendencia y cambiarla, merced a saludables sugerencias, hacia la senda de la virtud (CASIANO, *Instituciones*, 12, 18).

1.8. Nuestro agradecimiento se ha de poner de manifiesto especialmente en la Santa Misa y en la Sagrada Comunión [Volver al Índice](#)

La acción de gracias después de la Misa no habría de terminar sino con el día [...]. El tiempo que sigue a la Misa es tiempo de negociar con Dios y de hacerse con tesoros celestiales (SAN ALFONSO M^a DE LIGORIO, *Misa y Oficio atropellados*, pp. 422-423).

La misma naturaleza del Sacramento reclama (la acción de gracias) para que su percepción produzca en los cristianos abundancia de frutos de santidad. Ciertamente ha terminado la reunión pública de la comunidad, pero cada cual, unido con Cristo, conviene que no interrumpa el cántico de alabanza, *dando siempre gracias a Dios Padre en nombre de Nuestro Señor Jesucristo (Ef 5, 20)* [...]. Tan lejos está la Sagrada Liturgia de reprimir los íntimos sentimientos de cada uno de los cristianos, que más bien los reanima y los estimula para que se asemejen a Jesucristo, y por Él se encaminen al Eterno Padre; por lo cual ella misma quiere que todo el que hubiere participado de la Hostia santa del altar, rinda a Dios las debidas gracias, pues a nuestro Divino Redentor le agrada oír nuestras súplicas, hablar con nosotros de corazón a corazón, y ofrecernos un refugio en el suyo ardiente (Pío XII, Enc. *Mediator Dei*, n. 30).

[...] No os alejéis del templo apenas recibido el Santo Sacramento. ¿Tan importante es lo que os espera, que no podéis dedicar al Señor diez minutos para decirle gracias? No seamos mezquinos. Amor, con amor se paga (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE

BALAGUER, Homilía 13-4-1973, *Sacerdote para la eternidad*, 1. c., p. 43).

Habiendo ya rezado las oraciones para después de la Comunión, llamaréis en vuestra ayuda a la Santísima Virgen, a los ángeles y a los santos, para dar juntos gracias a Dios por el favor que acaba de dispensarnos (SANTO CURA DE ARS, *Sermón sobre la Comunión*).

La unión espiritual con Cristo, a la que se ordena el mismo sacramento, no se ha de procurar únicamente en el tiempo de la celebración eucarística, sino que ha de extenderse a toda la vida cristiana, de modo que los fieles cristianos, contemplando asiduamente en la fe el don recibido, y guiados por el Espíritu Santo, vivan su vida ordinaria en acción de gracias y produzcan frutos más abundantes de caridad. Para que puedan continuar más fácilmente en esta acción de gracias, que de un modo eminente se da a Dios en la Misa, se recomienda a los que han sido alimentados con la sagrada comunión que permanezcan algún tiempo en oración (PABLO VI, Enc. *Eucharisticum mysterium*, n. 38).

No sólo has de avivar tu devoción antes de la comunión, sino que la has de conservar solícitamente después de recibir el sacramento. No ha de ser menor el cuidado de después que la preparación de antes. Porque el buen cuidado posterior es otra óptima preparación para conseguir mayor gracia. En cambio, se indispone grandemente para ella el que enseguida se entrega a exteriores entretenimientos. Evita conversaciones, permanece solo y goza de tu Dios, pues tienes al que nadie te puede quitar. Yo soy a quien debes darte del todo, de manera que ya no vivas más en ti, sino en Mí, sin ninguna preocupación (TOMÁS DE KEMPIS, *Imitación de Cristo*, IV, 12,4).

Aquel tiempo que sigue después de la comunión es el mejor que hay para negociar con Dios y para abrazarle dentro de su corazón. Y así debe el hombre estar este tiempo en la iglesia o donde comulgó dando gracias al Señor por este beneficio y ocupando su corazón en santos pensamientos y oraciones (FRAY LUIS DE GRANADA, *Del Sacramento de la Eucaristía*)

La Misa acabada, recójase media hora a dar gracias y hólguese con Él que en sus entrañas tiene, y aprovéchese de Él, no de otra manera de como cuando acá vivía fue recibido de Zaqueo o de Mateo,

o de otro que se lea; porque el más quieto tiempo de todos es aquél mientras el Señor está en nuestro pecho, el cual tiempo no se ha de gastar en otras cosas, si extrema necesidad a otra cosa no nos constriñese (SAN JUAN DE ÁVILA, *Obras espiert. Carta 5.a*).

Estaos vos con Él de buena gana; no perdáis tan buena sazón de negociar, como es la hora después de haber comulgado [...]. Este es buen tiempo para que os enseñe nuestro Maestro, y que le oigamos y besemos los pies porque nos quiere enseñar, y le supliquéis que no se vaya de con vos [...] (SANTA TERESA, *Camino de Perfección*, 34, 10).

Se ha de procurar que a la sagrada comunión le preceda una diligente preparación y le siga una conveniente acción de gracias, adaptada a las posibilidades, condición y deberes de cada uno (SAN PIO X, *Denz.* 2383).

El amor a Cristo, que se ofrece por nosotros, nos impulsa a saber encontrar, acabada la Misa, unos minutos para una acción de gracias personal, íntima, que prolongue en el silencio del corazón esa otra acción de gracias que es la Eucaristía (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Es Cristo que pasa*, 92)

Después que lo hayas recibido, invita a tu corazón a rendirle homenaje a este Rey de salud; trata con Él de tus asuntos íntimos; contéplale en tu interior, donde Él ha venido a morar para dicha tuya; finalmente, hazle la mejor acogida posible y compórtate de manera que en todas tus actuaciones se eche de ver que Dios está contigo (SAN FRANCISCO DE SALES, *Introd. a la vida devota*, 2, 21).

Se alejan del recto camino de la verdad los que, ateniéndose más a la palabra que al sentido, afirman y enseñan que, acabado ya el Sacrificio, no se ha de continuar la acción de gracias, no sólo porque el mismo Sacrificio del altar es de por sí una acción de gracias, sino también porque pertenece a la piedad privada y particular de cada uno y no al bien de la Comunidad (Pío XII, *Enc. Mediator Dei*, n. 30).

2. Gratitud con los demás [Volver al Índice](#)

Existe también una deuda respecto a los ciudadanos y, asimismo, una deuda común para con todos los hombres; una deuda para con los huéspedes y otra para con las personas de edad; otra, en fin, para con algunos a los que es justo honrar como a hijos o hermanos. Así pues, quien no hace lo que se debe cumplir con el hermano, queda deudor de lo que ha omitido. Asimismo, si dejamos de hacer a los hombres aquellas cosas que por el humanitario espíritu de sabiduría es conveniente que les hagamos, más considerable es nuestra deuda. (ORIGENES, *Trat. sobre la oración*, 28, 1).

2.1. Gratitud, con obras, para con los padres [Volver al Índice](#)

Honra a tu padre y a tu madre. Este honor se les hace no sólo por el respeto, sino también por la asistencia. Porque es un honor reconocer sus beneficios. Alimenta a tu padre, alimenta a tu madre; que aunque así lo hagas no habrás pagado los trabajos y los dolores que tu madre ha padecido por ti. Le debes lo que tienes a tu padre, y a tu madre lo que eres. (SAN AMBROSIO, en *Catena Aurea*, vol. VI, p. 310).

2.2 Gratitud al Ángel custodio [Volver al Índice](#)

Somos también deudores de nuestro Ángel Custodio, quien contempla siempre el rostro del Padre que está en los cielos (ORÍGENES, *Trat. sobre la oración*, 28, 1).