3. GRATITUD: DESEO DE CORRESPONDER A UN BENEFICIO RECIBIDO.

Introducción. Hoy se nos invita a activar el sentimiento de gratitud. El Salmo 16 es una explosión de luz. Hay salmos de angustia de preocupación, de miedo y de temor. Pero el que oramos hoy es el reflejo perfecto de una emoción luminosa: el júbilo, la plenitud, la esperanza y la profunda gratitud. Es la oración de quien descubre que su vida tiene sentido y que se siente inmensamente afortunado por lo que es, tiene y vive.

Lo que Dios nos dice. ***«Epigrama. De David. Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti. Yo digo al Señor: «Tú eres mi Dios». No hay bien para mí fuera de ti. En los santos que hay en la tierra, varones insignes, pongo toda mi complacencia. Se multiplican las desgracias de quienes van tras dioses extraños; yo no derramaré sus libaciones con mis manos, ni tomaré sus nombres en mis labios. El Señor es el lote de mi heredad y mi copa, mi suerte está en tu mano: me ha tocado un lote hermoso, me encanta mi heredad. Bendeciré al Señor que me aconseja, hasta de noche me instruye internamente. Tengo siempre presente al Señor, con él a mi derecha no vacilaré. Por eso se me alegra el corazón, se gozan mis entrañas, y mi carne descansa esperanzada. Porque no me abandonarás en la región de los muertos ni dejarás a tu fiel ver la corrupción. Me enseñarás el sendero de la vida, me saciarás de gozo en tu presencia, de alegría perpetua a tu derecha.» (Sal 16).***

La verdadera felicidad consiste en darnos cuenta y ser conscientes de que todo lo que tenemos viene de Dios: ***«Yo digo al Señor: «Tú eres mi Dios». No hay bien para mí fuera de ti».*** Nos enseña a valorar la propia vida y a no envidiar la de los demás, reconociendo que lo que Dios nos ha dado es maravilloso: ***«me ha tocado un lote hermoso, me encanta mi heredad».*** Nos advierte que buscar la felicidad en cosas equivocadas (el dinero, el poder, el estatus) solo trae problemas: ***«Se multiplican las desgracias de quienes van tras dioses extraños»***. Cuando confiamos en que Dios guía nuestros pasos ***«Bendeciré al Señor que me aconseja, hasta de noche me instruye internamente»,*** el miedo al futuro y a la muerte desaparece, dejando paso a una alegría que se siente hasta físicamente***: «Por eso se me alegra el corazón, se gozan mis entrañas, y mi carne descansa esperanzada»***. Esta sensación de júbilo y esperanza se aterriza en momentos muy concretos de nuestro día a día: Descubramos el "lote hermoso". Agradezcamos lo que somos y tenemos: Imagina un domingo por la tarde. Estás en tu casa, quizá no es una mansión, comiendo con tu familia o compartiendo un rato con un buen amigo. De repente, miras a tu alrededor, respiras hondo y piensas: "No necesito más, me gusta mi vida, soy feliz con esto". Esa sensación de plenitud absoluta es exactamente lo que describe el salmista cuando dice: ***«El Señor es el lote de mi heredad y mi copa... me encanta mi heredad».***

Rechacemos los ***«dioses extraños»*** (El antídoto a la insatisfacción): Hoy en día nuestros dioses extraños son el consumismo, la búsqueda de seguridad, la obsesión por el éxito profesional a costa de la salud, o la comparación constante en redes sociales buscando la validación externa. Como si el valor de nuestra vida fuera el resultado de un casting. El salmo te recuerda que quienes persiguen eso acaban vacíos o estresados. El júbilo viene de decidir bajarse de esa rueda tóxica. La intuición y la paz mental nocturna: ¿Te ha pasado alguna vez que tienes un problema enorme, te acuestas rezando o dándole vueltas, y de repente, en mitad de la noche o al despertar, lo ves todo claro y sabes exactamente qué decisión tomar? Es la experiencia viva del versículo 7: ***«Bendeciré al Señor que me aconseja, hasta de noche me instruye internamente».*** La sanación y el final del miedo: Piensa en el alivio físico que sientes cuando te dan los resultados de una prueba médica y todo está bien, o cuando superas una crisis enorme. El cuerpo entero se relaja tras la tensión. Esa esperanza profunda que te quita el miedo al futuro es clavar el versículo 9***: «se me alegra el corazón, se gozan mis entrañas, y mi carne descansa esperanzada».***

Como podemos vivirlo. Empezando el día leyendo el Salmo. Pensemos en las tres cosas más valiosas que tienes en la vida (salud, familia, fe) y repitamos: ***«me ha tocado un lote hermoso, me encanta mi heredad».*** Es una forma espectacular de programar tu mente para la gratitud antes de salir de casa. Como ancla contra el miedo o la inseguridad. Cuando sentimos que el miedo nos paraliza, recordemos la voz diciendo como tu ancla de seguridad: ***"Tengo siempre presente al Señor, con él a mi derecha no vacilaré".*** Visualiza a Dios físicamente a tu lado dándote seguridad. Para cultivar la esperanza en el futuro: Si tienes miedo a envejecer, a la enfermedad o a la muerte, convierte el final de este salmo en tu oración de confianza. Recuerda que Dios no te soltará de su mano: ***«Porque no me abandonarás en la región de los muertos ni dejarás a tu fiel ver la corrupción».*** Pidámosle que nos siga mostrando el camino hacia esa ***«alegría perpetua a tu derecha».***