

Louise L. Hay

CON LA COLABORACIÓN
DE SUS AMIGOS

Gratitud



"Dar gracias
por lo que tienes
transformará
tu vida"

URANO

Louise L. Hay

con la colaboración
DE SUS AMIGOS

Gratitud

Recopilado por Jill Kramer

EDICIONES URANO

Argentina • Chile • Colombia • España • México • Venezuela

INTRODUCCIÓN

por Louise L. Hay

Me alegra muchísimo compartir este libro tan especial con mis amigos y con el mundo. Todos los beneficios que produzca se destinarán a la Fundación Hay, mi organización no lucrativa que trabaja diligentemente para mejorar la calidad de vida de muchas personas, entre ellas los enfermos de sida y las mujeres maltratadas.

Espero que mientras lees los inspiradores y hermosos pensamientos de este libro te tomes tiempo para pensar en todas las cosas de tu vida que puedes agradecer.

Siempre insisto en dedicar una parte del día a Dar las gracias al Universo

Louise L. Hay es conferenciante y profesora de metafísica y autora de 17 libros que han tenido un gran éxito, entre ellos *Usted puede sanar su vida* y *¡Vivir! Reflexiones sobre nuestro viaje por la vida*. Desde que empezó su labor como ministra de la Ciencia de la Mente en 1981, ha ayudado a miles de personas a descubrir y usar toda la capacidad de sus poderes creativos para el crecimiento personal y la autocuración. Las obras de Louise se han traducido a 25 idiomas de 33 países de todo el mundo. Es la propietaria y fundadora de *Hay House*, editorial dedicada a la divulgación de libros, casetes, vídeos y otros materiales que contribuyan a sanar el planeta.

He observado que al Universo le gusta mucho la gratitud. Cuanto más agradecidos somos, más bienes obtenemos. Al decir «bienes» no me refiero sólo a cosas materiales, sino a todas las personas, lugares y experiencias que hacen la vida tan maravillosamente digna de ser vivida. Ya sabes lo bien que uno se siente cuando su vida está llena de amor, alegría, salud y creatividad, y cuando encuentra los semáforos en verde y sitio para aparcar. Así es como está destinada a ser nuestra vida. El Universo da con abundancia y generosidad, y le gusta que se le dé las gracias.

Piensa en cómo te sientes cuando le haces un regalo a un amigo. Si lo mira y pone cara de desilusión o dice: «Ay, no es de mi talla», o «Este color no me sienta bien» o «¿Y eso es todo?», seguro que no vas a tener el menor deseo de volver a hacerle un regalo. Pero si ves que sus ojos bailan de alegría, y se muestra complacido y agradecido, entonces cada vez que veas algo que pienses que le gustaría, desearás regalárselo, independientemente de que lo hagas o no.

La gratitud produce más cosas por las que estar agradecido; aumenta la abundancia. La falta de gratitud y las quejas producen poco de qué regocijarse. A los quejicas siempre les parece que hay pocas cosas buenas en su vida, y no disfrutan de lo que tienen. El Universo siempre nos da lo que creemos merecer. A muchos nos educaron para fijarnos en lo que no tenemos y sentir sólo carencia. Partimos de una creencia en la escasez y luego nos preguntamos por qué está tan vacía nuestra vida. Si pensamos que no tenemos una serie de cosas y que no seremos felices mientras no

las tengamos, dejamos en suspenso la vida. Entonces lo que el Universo oye es: «No tengo tal o cual cosa y no soy feliz», y eso es lo que conseguimos.

Desde hace tiempo acepto todos los cumplidos diciendo: «Lo acepto con alegría, placer y gratitud». Me he dado cuenta de que al Universo le gusta mucho esa expresión, y constantemente recibo los regalos más maravillosos. Al despertar por la mañana, lo primero que hago antes de abrir los ojos es dar las gracias a mi cama por la buena noche de sueño que me ha proporcionado. Le agradezco el calor y la comodidad que me ha brindado. A partir de ese comienzo, es fácil pensar en las muchas, muchísimas cosas más por las que me siento agradecida. Cuando salgo de la cama, probablemente ya he expresado mi gratitud por las ochenta o cien personas, lugares, cosas y experiencias de mi vida. Esa es una forma fabulosa de empezar el día.

Por la noche, justo antes de dormirme, repaso el día, bendiciendo y agradeciendo cada experiencia. También me perdono si me parece que he cometido un error, he dicho algo inapropiado o he tomado una decisión que no era la mejor. Ese ejercicio me llena de calorcillo y me quedo dormida como un bebé feliz.

Nos conviene agradecer incluso las lecciones que recibimos. No hay que huir de las lecciones; son pequeños tesoros que se nos dan. Cuando aprendemos de ellas, nuestra vida cambia para mejorar. Ahora me alegro cuando veo otra parte más de mi lado oscuro. Sé que eso significa que estoy preparada para abandonar algo que ha estado dificultando mi vida. Digo: «Gracias por enseñarme esto, para poder sanarlo y continuar adelante». Así pues, tanto si la lección es un «problema» que ha surgido como una oportunidad de ver algún viejo comportamiento negativo que ya es hora de abandonar, ¡alégrate!

Dediquemos todos los momentos posibles de cada día a agradecer todo lo bueno que hay en nuestra vida. Si es poco lo que tienes ahora, aumentará. Si tu vida ya es abundante, esa abundancia también aumentará. De este modo siempre se gana. Tú te sientes feliz y el Universo se siente feliz. La gratitud aumenta nuestra abundancia. Comienza un diario de agradecimientos. Cada día escribe algo por lo cual estés agradecido. Diariamente di a alguien lo agradecido que te sientes por algo. Da las gracias a los dependientes de las tiendas, a los camareros, al cartero, a tu jefe o tus

empleados, a tus amigos, a tus familiares y a perfectos desconocidos. Cuenta el secreto de la gratitud, propágalo. Contribuyamos a hacer de este mundo un lugar de agradecimiento, por todo lo que damos a los demás y por todo lo que recibimos de ellos.

EL PODER CURATIVO DE AYUDAR A LOS DEMÁS

Dr. Harold Bloomfield

El doctor Harold Bloomfield es uno de los principales educadores psico-espirituales de nuestro tiempo. Psiquiatra formado en Vale, es catedrático adjunto de psicología en la Union Graduate School. Desde su primer libro, *Meditación trascendental*, que fue un éxito de ventas internacional, hasta su obra *How to Survive the Loss of a Love* [Cómo sobrevivir a la pérdida de un amor], Harold ha demostrado estar a la vanguardia de muchos valiosos movimientos espirituales de autoayuda. Sus libros *Making Peace with Your Parents* [Hacer las paces con los padres], *Making Peace with Yourself* [Hacer las paces con uno mismo] y *Making Peace in Your Step Family* [Hacer las paces en la familia política], brindaron a millones de personas una forma de hacer las paces con la familia. Entre sus últimos libros están *Cómo curar la depresión* y *The Power of 5* [El poder del 5]; de este último, escrito en colaboración con Robert K. Cooper, se ha extraído su contribución a *Gratitud*.

El hábito regular de ayudar a los demás una vez por semana puede ser tan importante para la salud y la longevidad como el ejercicio regular y una buena alimentación, y ayudar a los demás es también de gran valor para la salud de la comunidad y del mundo. De hecho, podría ser la clave para acabar con el devastador ciclo de miedo, aislamiento y violencia que predomina en nuestra sociedad individualista. Tender una mano amiga a otras personas es bueno para la vitalidad, el corazón y el sistema inmunitario. A quienes hacen trabajos voluntarios con regularidad les aumenta espectacularmente la esperanza de vida, comparados con aquellos que no realizan ningún servicio para los demás. Centrar la atención en los demás puede servir para salir del común estado de bloqueo que se produce cuando nos concentramos en la familia, la profesión y las preocupaciones económicas. Ayudar a los demás suele mejorar el ánimo, aumentar el optimismo y nutrirnos con una sensación de auténtica gratitud. Ayudar a alguien menos capaz puede hacer que apreciemos más nuestras habilidades, nuestros conocimientos, nuestra competencia y nuestros puntos fuertes. El principal beneficio de ayudar parece hallarse en el *proceso* más que en los resultados. Con esto quiero decir que los beneficios – de quien ayuda y de la persona a la que ayuda – surgen principalmente de las interacciones que se producen en cada

momento mientras la actividad de ayuda tiene lugar, y no de si se «arregla» o no un problema social.

Contrariamente a la opinión popular, ayudar a los demás no exige que se le dedique una enorme cantidad de tiempo. Lo único que se necesita es un plan personal que puede variar desde hacer un trabajo programado en alguna organización de voluntarios hasta actos espontáneos de generosidad y amabilidad durante la semana. Al elegir un tipo de ayuda que intensifique los buenos sentimientos y favorezca que continuemos ayudando cada semana, creamos un contacto personal con las personas a las que ayudamos.

Para mantener vivo el entusiasmo, procuremos que la clase de ayuda que proporcionamos sea algo que esté en consonancia con nuestros intereses o habilidades.

Otra cosa maravillosa que puedes hacer es concertar una entrevista de cinco minutos a solas con tu ser amado y comunicarle muchos de los motivos concretos que tienes para apreciarlo. ¿Qué sentido y estímulo podéis encontrar tu pareja y tú en la historia detallada de vuestra relación? Haz una lista antes para poder «bañar» en aprecio y gratitud a tu ser amado.

Algunas sugerencias:

- ♦ ¿Qué fue lo que te atrajo de tu pareja al principio?
- ♦ ¿Qué cualidades concretas admiras más en él o ella?
- ♦ ¿Cuáles fueron algunos de los momentos culminantes cuando comenzasteis a salir juntos?
- ♦ ¿Y los momentos de risa y diversión?
- ♦ ¿Qué te hizo considerar que valía la pena continuar la relación?
- ♦ ¿Cómo contribuyó tu pareja a que ambos superaseis las diferencias u obstáculos que se presentaron en el camino?
- ♦ ¿Cuáles son tus recuerdos predilectos de tu primer año de relación?
- ♦ ¿Qué esfuerzos de tu pareja han servido para que la relación superase los momentos difíciles?

Una vez que hayas hecho la lista de vuestras experiencias y de las cualidades concretas que aprecias en tu ser amado, hazle partícipe de los resultados. Una regla: La persona que escucha no debe hacer ningún juicio ni negar ninguno de los comentarios elogiosos («Pues, la verdad es que no soy tan considerado», «Nunca he sido tan atractiva; además, ahora tengo que perder cinco kilos»). Después, concertad otra cita para intercambiar los papeles, y concédele a tu pareja cinco minutos para que te diga las cosas concretas que aprecia en ti. Este sencillo ejercicio va bien para sacudirse la indiferencia que crea la rutina y avivar eficazmente la conciencia de las propias cualidades y las de la pareja, conciencia que forma los cimientos compartidos, y a veces ocultos, del amor mutuo.

GRACIAS A DIOS POR LO QUE NO NECESITA CURACIÓN

Joan Borysenko

Joan Borysenko es la presidenta de la organización Mind/Body Health Sciences [Ciencias de la Salud del Cuerpo-Mente] y autora de cinco libros que han sido un éxito de ventas, entre ellos *Tu mente puede curarte*, *Fuego en el alma* y *La salud física a través de la salud mental*. Fue cofundadora y directora del departamento Cuerpo-Mente del Hospital New England Deaconess y profesora de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard. Es bióloga especializada en células cancerosas, psicóloga titulada e instructora de meditación yóguica.

Un despejado día de invierno decidí dar un paseo por los alrededores de la diminuta ciudad del desierto de Colorado donde vivo. El cielo resplandecía con un singular matiz azul celeste alrededor de las cimas más altas de las Rocosas. El sol matinal de marzo derramaba oro líquido sobre las ramas de las altísimas piceas, creando figuras danzantes de luz en los delicados cristales de la nieve recién caída. Las cimas de las montañas se elevaban majestuosas en cinceladas capas de verdes y grises, atravesando las nubes que colgaban como niebla fantasmagórica sobre los encantados valles de abajo.

Caminando con energía y resolución, iba casi ciega a toda esa extraordinaria belleza. Con la intención de relajarme antes de bajar de la montaña en coche para hacerme una biopsia de mama en el hospital local, en realidad iba repasando la interminable lista de horribles posibilidades médicas que podrían materializarse. Al entrar mi mente en el trillado camino del terror, cobró velocidad. Mi cuerpo podía estar en peligro mortal, y además, mi vida tampoco funcionaba demasiado bien en otros aspectos. El vaso no sólo parecía medio vacío, sino que el agua que quedaba tenía el aspecto de estar contaminada.

Mi hijo menor, aunque ya tenía casi 22 años, estaba muy dolido por la reciente separación entre mi marido y yo, después de casi 24 años de matrimonio. Culpa mía, por supuesto. Me sentía sobrecargada de trabajo y agotada. La culpa de eso también era mía. ¿Qué tipo de vida disparatada me había creado, sobre todo cuando se supone que debo ser un modelo para otras personas? El sentimiento de culpabilidad, el miedo, la rabia y la frustración se unían a la cacofonía de voces interiores que me acompañaban por el camino, en ese intento de relajarme de un modo consciente caminando. Bruscamente me sacó de mi tóxico ensimismamiento

un lacerante dolor en los cuartos traseros. Tan concentrada estaba en mis bien ensayadas películas mentales que no había visto aproximarse al enorme y veloz pastor alemán que se abalanzó sobre mí y me mordió el trasero sin miramientos. De inmediato mi departamento cinematográfico mental puso una película sobre la sutura de mis nalgas en la sala de urgencias del Boulder Community Hospital, mientras al mismo tiempo me inyectaban elevadas dosis de vacunas contra el tétanos y contra la rabia. Sin duda no me harían la biopsia y tendría que volver otro día para una segunda ronda de tortura médica.

Me metí la mano dentro de los pantalones suponiendo que encontraría una pegajosa masa de sangre. Curiosamente la mano salió limpia. Una repentina esperanza me dio energía; me oculté detrás de un matorral y me bajé los pantalones. Aunque tenía un buen verdugón rojo enmarcado por dos perfectas hileras de dientes caninos, la piel estaba mágicamente intacta. Con una exclamación del más puro júbilo, me subí los pantalones y salí del matorral lanzando un grito de gratitud sin ninguna clase de censura. Nada de sala de urgencias, nada de inyecciones contra el tétanos, nada de muerte lenta por hidrofobia. Llegaría a tiempo para la biopsia. ¡Qué suerte!

De pronto toda la escena me pareció tremendamente divertida. El horrible perro de mala raza se convirtió en un Mensajero Divino: «¡Despierta, tonta humana! Siente el sol en la cara y el aire en los cabellos. Estás viva y el mundo es hermoso. Las montañas están vivas y el día acaba de empezar.

Hay un sinfín de posibilidades para experimentar y de mundos para crear». Cayó de mis ojos el velo del despiste y de pronto me encontré rebosante de gratitud por el don de la vida. Cada aliento era precioso, cada paso un milagro. Las tensiones que me obsesionaban me parecieron desafíos ingeniosamente contruidos que me invitaban a crear vida con más conciencia y autenticidad. La paz me envolvió como un edredón de plumón y me sentí sostenida por brazos invisibles.

La gratitud es en realidad como una palanca de cambios, que puede hacer pasar el mecanismo mental de la obsesión a la paz, del bloqueo a la creatividad, del miedo al amor. La capacidad de relajarnos y de estar presentes conscientemente en el momento nos viene de un modo natural cuando estamos agradecidos. Uno de los aspectos más preciosos de mi herencia judía es el rezo del *Brachot*, que son bendiciones u oraciones de acción de gracias durante el día,

alabanzas a Dios por haber creado un mundo de infinitas maravillas y posibilidades. Hay una bendición por el hecho de ver una estrella o un arco iris. Hay otra por los dones de la comida, el vino y el agua. Hay incluso una sobre ir al lavabo, para agradecer el buen funcionamiento de los órganos internos. A mí me gusta añadir bendiciones improvisadas durante el día. ¡ Gracias al Infinito Universo Creador, al Desconocido Misterio que llamamos Dios, por haber creado pastores alemanes que nos despierten en los momentos más inverosímiles!

Una vez asistí a un carismático servicio católico durante el cual el sacerdote nos guió en una oración de gratitud por todas las cosas de nuestra vida que no necesitan curación. Gracias a Dios el pastor alemán no me desgarró la piel. Gracias a Dios la biopsia de mama fue negativa. Gracias a Dios estoy sana y soy capaz de recordar, al menos de vez en cuando, que la gratitud es lo esencial para la paz, la alegría y la creatividad. Deseo que también tú seas bendecido o bendecida con el don de recordar. Esta noche, antes de acostarte, dedica unos momentos a dar gracias por cinco cosas de tu vida que no necesitan curación. Durante el día, cuando te sorprendas aterrizándote por cosas que parecen ir mal, acuérdate de decir una oración de gratitud por todo lo que está bien.

REFLEXIONES SOBRE LA GRATITUD

Carolyn A. Bratton

Carolyn A. Bratton es la cofundadora del Lifestream Center, de Roanoke, el único centro de curación holista de Virginia; es también ministra ordenada. Graduada en dos de los Programas Intensivos de Formación de Louise Hay, lleva varios años dirigiendo talleres y seminarios en Estados Unidos y en el extranjero, basados en los libros *Usted puede sanar su vida*, de Louise Hay, y *Las nueve revelaciones*, de James Redfield.

Cuando repaso mi vida y veo de qué forma increíble se ha desarrollado, con todas las enseñanzas que he aprendido de los maestros que me han ayudado a mirar los rincones oscuros de mi vida, siento una gran reverencia por esa cosa maravillosa llamada Vida. Sí, ciertamente soy una persona agradecida, algunas veces más que otras, pero me siento invadida por una humilde gratitud por tener la oportunidad de realizar mi vida en esta época tan auspiciosa de la historia de nuestro planeta.

La gratitud es algo importantísimo para la calidad de nuestra vida. Por lo que a mí respecta, sé que cuando estoy agradecida tengo mis canales abiertos de par en par para todos y cada uno de los bienes que puedan encaminarse hacia mí. También es cierto lo contrario. Si no ocurre nada en mi vida, sólo tengo que mirar cómo está el barómetro de la gratitud, y ahí encuentro la respuesta. Un corazón cerrado cierra la conexión de nuestra alma con la Fuente de toda felicidad, alegría y dicha.

Me he acostumbrado a «actuar como si», es decir, actúo como si estuviera agradecida aun cuando me resulte difícil sentir esa agradable sensación que surge de un modo natural cuando estamos agradecidos. Y no pasa mucho tiempo sin que me sienta de verdad agradecida.

He descubierto un rito interesante: entonar una canción a todas las cosas por las que estoy agradecida cuando voy conduciendo mi coche. Comienzo la canción con un simple «gracias» por lo que sea, y ese «lo que sea» parece desatarse en una interminable lista de cosas por las que me siento agradecida. Esto me eleva muchísimo el ánimo cuando no me siento de humor para dar las gracias. La cancioncilla se vuelve bastante creativa, y muy pronto me sorprende

sonriéndome a mí misma, lo cual es, por cierto, una manera fabulosa de nutrir y divertir a mi mejor amiga: yo. Otra cosa que me encanta hacer es decir: «¡Gracias!» Y yo le añadiría la palabra «¡Sí!», como dice Louise Hay en su maravillosa afirmación: «¡Digo Sí a la Vida, y la Vida me dice Sí!». Cuando tenemos ese tipo de química flotando en la cabeza y el cuerpo, seguro que los éteres – los que emanan de uno y llegan a todos y a todo – van a volver a nosotros, y van a volver multiplicados.

A veces olvidamos que somos seres divinos y que la intención del Creador es que disfrutemos de esta cosa llamada Vida. Las lecciones de la vida pueden estar llenas de alegría en lugar de tanto dolor, y cuando nuestra actitud proviene de un lugar amoroso, agradecido y apreciativo del corazón, los Maestros, Ángeles y Guías pueden ayudarnos aún más. Cuando les pedimos ayuda, podemos estar eternamente agradecidos por esta Jerarquía Planetaria que está más que dispuesta a ayudarnos. Entonces comprendemos que jamás estamos solos en el camino.

He descubierto que cuanto más dispuesta estoy a agradecer las pequeñas cosas de mi vida, más cosas grandes surgen de fuentes inesperadas, y empiezo con mucha ilusión cada día, con todas las sorpresas que están constantemente llegándome.

Así pues, si tu vida no funciona bien en estos momentos, podría deberse a que tu actitud de gratitud necesita un amoroso ajuste. Declara y afirma que te dispones a ser una persona más agradecida, y observa cómo te llegan regalos de la Vida. También afirma tu buena disposición a dar. Cuanto mayor sea tu gratitud, más bienes vendrán a ti; cuanto más das, más recibes. ¡Qué buena es la Vida!

PATTY. Y ASÍ ES. Y ASÍ SEA.

Lee Carroll

Lee Carroll es el autor de la serie *Kryon*, un conjunto de libros llenos de amor que hablan de la buena nueva para el planeta Tierra. Se encuentran en las librerías metafísicas de todo el mundo y se han convertido en fuente de renovada esperanza, mientras avanzamos hacia la incertidumbre del próximo milenio. Su último libro es *The Parables of Kryon* [Las parábolas de Kryon].

No había nada que hacer, me dijeron. Era sólo cuestión de tiempo que la mano de Dios se extendiera para coger la pequeña chispa de vida que quedaba en mi deteriorado cuerpo, Me pasaba cada día acostado en el mismo sitio mirando la pared... esperando a Patty. Ella llegaba a las tres de la tarde, a leerme, cogerme la mano, secarme la frente y decirme bondadosas palabras tranquilizadoras. Se marchaba a las seis. Cada tarde yo tenía que simular que estaba bien para que ella se marchara, y después trataba de imaginar por qué me seguían sirviendo la cena, lo cual me parecía desperdiciar la comida.

Patty sabía que me estaba muriendo, y sin embargo sus ojos brillaban de esperanza, y sus palabras eran siempre alegres. Incluso en medio de mis momentos más dolorosos ella sonreía y me hacía un guiño, ese guiño especial que quería decir: «Deja de compadecerte a ti mismo y elévate a mi nivel para encontrarte conmigo». Lo curioso es que eso hacía yo, cada vez. No era difícil hacerlo cuando tenía delante a ese ser humano vibrante, que se preocupaba de mis últimos días, como si fueran importantes. Yo les tenía miedo a las visitas de mis familiares, al incómodo silencio, los ojos bajos y la pena que irradiaban cada vez que venían a visitarme. Me resultaba insoportable. Patty era diferente. No era una enfermera titulada, ni siquiera una de esas asistentes especiales que van a clases para aprender a auxiliar a los enfermos terminales. Era simplemente una voluntaria, pero una voluntaria que había decidido pasar cada tarde de su vida con un libro en la mano, leyendo para los enfermos. Le encantaban los libros, y recuerdo haberla estado mirando durante horas, al parecer sin pestañear mientras leía. Leía de un modo muy expresivo todas las historias que me gustaba escuchar. A veces lloraba o reía para ilustrar mejor la historia. Con mucha frecuencia levantaba la vista para ver si seguía escuchándola o si necesitaba algo. Yo jamás necesitaba nada. Su presencia bastaba para espantar el dolor, y el miedo se marchaba a un

escondite especial durante los momentos en que ella estaba sentada junto a mi cama. Las mañanas eran lo peor. Nuevamente me traían comida, con gran disgusto por mi parte. ¿Para qué molestarse? A veces sentía el cuerpo como si alguien lo estuviera devorando por dentro, con todo el dolor que acompañaba a esa visión. A veces rogaba que me liberaran de lo que sabía que estaba llegando. Oraba a quienquiera que me escuchara, clamando que estaba cansado de todos esos problemas y gastos. Entonces aparecía Patty y todo cambiaba. Jamás hablábamos de mi inminente muerte. Me trataba como si en cualquier momento fuera a levantarme y salir corriendo a participar en la siguiente prueba de atletismo. Jamás vi en ella la lástima que con tanta frecuencia veía en los ojos de todas las personas que entraban en la habitación. Sabía los nombres de sus hijos y de su marido, e incluso una vez los conocí a todos. ¡Qué familia! A ninguno parecía importarle estar en presencia de una persona moribunda, como si todos hubieran hecho un curso de ángeles o algo así. Patty me contó el secreto después, y esa fue la única vez que habló de su espiritualidad o de algo que tuviera que ver con Dios.

Me dijo que todos los seres humanos tenemos un camino que Dios conoce, que en cierto modo yo estaba exactamente donde había acordado estar, y que en todo eso había honor por algún motivo. Yo me eché a reír y miré a mi alrededor, vi la cuña, mi bolsa a medio llenar de orina y los tubos conectados a mis muñecas. Los ojos se me habían ido enrojeciendo más cada día y la piel se me había vuelto cenicienta.

—Honor, ¿eh? —dije, haciendo un gesto con la mano entubada.

Los dos nos echamos a reír, pero Patty continuó. Me dijo que ella y su familia creían que yo había elegido algo especial para hacer en el planeta y que mi situación era de un modo u otro apropiada en el plan de amor de Dios. Yo no entendí nada, pero de todas formas me consoló. Horas después, pensé muchísimo en lo que me había dicho.

Ocurrió lo inevitable y recibí respuesta a la petición que más había rogado. Le había pedido a Dios (a quien jamás había hablado antes de caer enfermo) que me permitiera marcharme en presencia de mi ángel Patty, y conseguí mi deseo.

Fue mucho más fácil de lo que había imaginado, esto de morir. Patty estaba empezando a leer mi parte favorita de *El señor de los anillos* cuando se me paró el

corazón. Hubo un momento de temor al darme cuenta de lo que estaba sucediendo y Patty dejó de leer como si yo le hubiera enviado un mensaje mental o algo así. Me miró de una manera como nunca lo había hecho hasta ese momento, y entonces comprendí que ella había visto eso antes. Un tenue destello de sus ojos me dijo: «Ve en paz a los brazos de Dios». Me colocó la mano en el pecho, nos miramos en silencio y se hizo la oscuridad, que duró uno o dos instantes.

¡Había una tremenda luz! ¡Yo era libre! Sentí un inmenso alivio del dolor y comencé a flotar por encima de mi cuerpo mientras observaba toda la habitación. Vi mi cuerpo cansado y frágil todavía echado en la cama, y la mano de Patty aún sobre mi pecho. Ella cerró lentamente el libro y permaneció inmóvil. Sólo entonces lloró un poco, pero eran lágrimas de alegría por mi libertad... y su rostro parecía lleno de respeto por mi vida. ¡Y yo lo estaba viendo todo!

Mientras me alejaba flotando suavemente, vi sus alas astrales y comprendí que así como yo había honrado a la Tierra con mi muerte, Patty honraba a la Tierra con su servicio angélico. Su cuerpo resplandecía literalmente debido a quién era ella, como si hubiera un arco iris alrededor de su cabeza. Mi ángel era de verdad un ángel, o al menos un ángel terrenal. Cuando comenzó a desvanecerse la habitación, me di cuenta de que no le había dicho cuánto agradecía sus horas de servicio y dedicación haciendo soportable mi muerte. Me invadió la gratitud hacia ella, pero tal vez demasiado tarde. ¿Sabría lo agradecido que estaba por el consuelo que me había brindado? Me embargó la emoción al pensar que el ser humano que me había ayudado más en toda mi vida nunca me había oído decirle que estaba agradecido. Entonces vi a los demás a mi alrededor y lo comprendí todo. Estaba tranquilo. Ella lo sabía. No me pregunten cómo, pero Patty lo sabía. Sabía lo agradecido que estaba yo en el momento en que me marchaba. La vi levantar la mano abierta y elevar la cara hacia mí, como si en realidad pudiera verme. ¿Era un gesto de despedida? Esa escena surrealista estaba comenzando a desvanecerse y mi nuevo entorno empezaba a cobrar forma. Era hora de marcharme. Patty permaneció un momento sentada en silencio junto al cuerpo, con la mano y la cara levantadas hacia arriba. Ya había estado allí antes y había hecho eso mismo. Sintió cómo la esencia de la vida abandonaba a su amigo en la cama, y luego esperó un momento lo que siempre venía a continuación. Se sentía inundada de un torrente celestial de amor. La habitación estaba llena de sentimiento, tan denso que parecía un banco de acogedora niebla que vibraba con la gratitud de multitudes por lo que había hecho. Por eso rara vez lloraba con

pena en esos momentos, porque, ¿cómo se puede sentir pena en un acontecimiento tan honroso? Llorar la pérdida vendría después, pero por el momento Patty se quedó sentada en el lugar de honor durante un rato y celebró la vida de un hombre al que había ayudado. Nadie entró, y estuvo sola para sentir el amor, la gratitud y el reconocimiento de todas las entidades celestiales del tesoro de Dios que se habían reunido para imponerle las manos. Comprendió lo que estaba sucediendo y permaneció tranquila y serena mientras recibía sus regalos de gratitud. Sintióse renovada, se levantó con lentitud y cubrió suavemente la cabeza de su amigo con la sábana de tres días. Se incorporó y emprendió el camino hacia las oficinas del hospital, donde esa misma noche le dirían el nombre de su siguiente paciente terminal, una persona a la que acompañaría para leerle hasta su fin, cuando nuevamente recibiría la unción de gratitud y el increíble torrente de energía amorosa de aquellos seres celestiales responsables de esas cosas. Patty comprendía que acababa de estar lo más cerca posible de Dios que podía estar un ser humano sobre la Tierra, y se alegró de tener la oportunidad de volver a hacerlo.

ME ENCANTA MI PARED

Alan Cohen

Alan Cohen es el autor de diez populares e inspiradores libros, entre ellos los clásicos *The Dragon Doesn't Live Here Anymore* [El dragón ya no vive aquí] y *I Had It All the Time* [Lo tenía todo el tiempo]. También ha colaborado en la serie *Vitaminas para el alma* y *Sopa de pollo para el alma*. Su columna «From the Heart» [Desde el corazón] aparece en muchos periódicos y revistas del Nuevo Pensamiento. Alan da seminarios en todo el mundo y vive en Maui, Hawaii, donde dirige programas sobre el despertar espiritual y la vida visionaria. Su último libro se titula *A Deep Breath of Life: Daily Inspiration for Heart Centered Living* [Un profundo aliento de vida: Inspiración diaria para vivir centrados en el corazón]. Un sábado, después de ir con Samantha, mi ahijada de diez años, al Pizza Hut, al centro comercial y a ver una película, la llevé al nuevo domicilio de su familia. Cuando dejamos la autopista para entrar en un camino de tierra que conducía a su casa, me dio un vuelco el corazón al ver que ella y sus padres estaban viviendo en un viejo autobús escolar en medio de un campo.

Mientras Samantha me enseñaba la casa de su familia, comencé a sentir pena de que esa niña, a la que quería tanto, se estuviera criando en un lugar tan destartado. Mientras posaba tristemente los ojos en las junturas oxidadas de las paredes metálicas, las ventanas rotas y el techo con goteras, comprendí que sus padres habían descendido a una forma de vida puramente de subsistencia. Deseé rescatarla de esa lamentable situación.

—¿Quieres ver mi habitación? —me preguntó Samantha mirándome con sus grandes ojos castaños.

—Pues sí —contesté vacilante.

La niña me cogió de la mano y me condujo por una improvisada escalera que llevaba a un pequeño cuarto anexo que habían construido sobre el techo del autobús. Me estremecí al ver que la habitación estaba en las mismas condiciones que el resto, apenas habitable. Miré a mi alrededor y vi un elemento bastante simpático, un tapiz de vistosos colores que colgaba sobre el único sector de la habitación que se podía llamar pared.

—¿Qué te parece vivir aquí? —le pregunté, esperando una respuesta triste. Sorprendido vi que se le iluminaba el rostro.

—¡Me encanta mi pared! —contestó riendo.

Me quedé atónito. No lo decía en broma. De verdad le gustaba su cuarto, por esa alegre y vistosa pared. Para ella era un trocito de cielo en medio del infierno, y prefería centrar su atención en eso. Era feliz. Volví a mi casa impresionado, en un estado de reverente respeto. Esa niña de diez años veía la vida con ojos agradecidos, y eso lo cambiaba todo. Comencé a pensar en las cosas de mi vida de las que me había quejado. Caí en la cuenta de que al preocuparme por lo que no tenía, había dejado de ver lo que sí tenía. Al fijar mi atención en el metal oxidado, había pasado por alto hermosos tapices. Convertí en tema de meditación la afirmación de Samantha: «¡Me encanta mi pared!». La gratitud no es la consecuencia de las cosas que nos suceden; es una actitud que cultivamos con la práctica. Cuanto más agradecemos, más cosas tenemos para agradecer. Me contaron la historia de una mujer llamada Sarah, que a raíz de un accidente yacía en una cama de hospital, muy deprimida, sin poder mover ninguna parte del cuerpo excepto el dedo meñique de una mano. De pronto decidió hacer uso de lo que tenía en lugar de quejarse de lo que le faltaba. Comenzó a bendecir el único dedo que podía mover y se inventó un sistema de comunicación moviendo el dedo para decir «sí» o «no». Agradeció esa capacidad para comunicarse y eso la hizo más feliz. A medida que bendecía ese movimiento, su flexibilidad iba aumentando. Pronto pudo mover la mano, después el brazo y finalmente el cuerpo entero. Todo comenzó con un importantísimo cambio de actitud: pasó de quejarse a bendecir.

El libro *Getting the Love You Want* [Obtener el amor que se desea], de Harville Hendrick, se ha convertido en un popular manual para las relaciones. El primer paso para obtener el amor que se desea es *agradecer el amor que se tiene*. El Universo siempre da más de aquello en lo que uno fija su atención. Jesús enseñaba que «Al que tiene se le dará más, y al que no tiene se le quitará incluso lo que tiene». Con eso nos aclara un principio metafísico de importancia suprema, la clave misma para la manifestación de la abundancia. Jesús enseñaba la importancia de concentrarnos en lo que tenemos o deseamos en lugar de concentrarnos en lo que nos falta o no deseamos.

Cualquier experiencia podemos considerarla de dos maneras: con los ojos de la carencia o con los de la abundancia. El temor ve límites, mientras que el amor ve

posibilidades. Cada actitud estará justificada por el sistema de creencias que prefiramos. Deja de ser fiel al credo del temor y pásate al del amor, y el amor te sustentará adondequiera que vayas. *Un curso de milagros* nos dice: «El amor no puede estar muy lejos de un corazón y una mente agradecidos [...] Estas son las verdaderas condiciones para tu regreso a casa».

LOS REGALOS QUE NOS OFRECE LA GRATITUD

Lee Coit

Hace cerca de veinte años Lee Coit inició la búsqueda de respuestas para su sufrimiento y su frustración. Decidió dedicar todo un año a su búsqueda, y el resultado fue descubrir un guía interior. Desde entonces ha seguido esa voz interna para tomar todas sus decisiones. Ese camino lo ha conducido a una vida apacible y feliz, a escribir libros de gran popularidad (*Listening* [Escuchar] y *Accepting* [Aceptar]) y a dar conferencias y seminarios en Estados Unidos y Europa. Durante unos diez años dirigió el centro de retiro Las Brisas. Su espectacular transformación al pasar de ser un ejecutivo de una ajetreada agencia de publicidad a ser una persona espiritual feliz y realizada, nos da esperanza a todos los que deseamos vivir de un modo mejor.

Pensamos que la gratitud es dar las gracias con palabras o hechos para corresponder a la amabilidad de alguien. A mí se me educó para dar siempre las gracias aunque no estuviera realmente agradecido. La gratitud puede transformarse en una respuesta automática a cualquier situación que nos beneficie, y solemos expresarla sin darnos cuenta de sus muchos beneficios.

Igual que la celebración del día de Acción de Gracias, la expresión del agradecimiento puede hacerse tan protocolaria que llega a perder su verdadero sentido. Del mismo modo en que el «¿Cómo estás?» no es una pregunta sino un saludo, el «Gracias» puede convertirse en sólo una manera simpática de dar por acabado un encuentro o una conversación.

¿Qué regalos nos ofrece la gratitud cuando la expresamos? Una antigua enseñanza espiritual dice que «dar y recibir son lo mismo». Si es así, ¿de qué sirve dar las gracias? En primer lugar, la gratitud tiene enormes poderes regeneradores. Hace mucho tiempo descubrí que agradecer lo que tenía me servía para superar el sentimiento de autocompasión. Mi gratitud hacia otras personas siempre aumentaba mi felicidad. Cada vez que me sentía poco apreciado, hacía un recuento de todas las cosas maravillosas que me habían ocurrido recientemente y me volvía la alegría. Agradecer lo que tengo es también una eficaz manera de liberarme de una sensación de pérdida.

Cuando soy consciente de todo el amor que recibo, puedo olvidar rápidamente mis problemas. La gratitud es una excelente manera de dejar de concentrarme en las situaciones negativas y fijar mi atención en lo que está bien. Ya sea que dé las gracias a mi Fuente Divina o a mis amigos, el simple hecho de ser consciente de lo que recibo y de expresar mi gratitud de un modo activo, me produce el deseado estado de alegría. Lo segundo que comprobé acerca de ser agradecido fue que podía extender hacia atrás mi alegría presente, pensando con gratitud en personas y acontecimientos de mi pasado. Eso siempre me hace sonreír, y se me inunda de alegría el corazón cuando recuerdo con cariño a mis fabulosos amigos y los buenos ratos que hemos pasado. Con los años he observado que cuanto más gratitud siento por el pasado, más feliz soy en el presente. Llegar a un estado de alegría con la gratitud me resulta fácil cuando pienso en recuerdos agradables, pero no excluyo de mi gratitud los recuerdos desagradables. Sentirnos agradecidos por aquellas personas que pensamos que nos han hecho daño puede ser más difícil, pero es un modo muy eficaz de sanar el pasado. A eso yo lo llamo «gratitud incondicional». Significa que damos las gracias a todo el mundo, al margen de si pensamos que se lo merecen o no.

Lo que a mí me da resultado es recordar sólo las cosas buenas de cada persona y dejar de lado los otros pensamientos. Siempre logro encontrar algo que agradecer sinceramente de cada persona. A veces incluso he comenzado con la idea de que por lo menos esas personas ya no están en mi vida. Después olvido mis deseos y expectativas sobre cómo deberían haber actuado y trato de pensar en alguna buena cualidad que poseen. Aunque sea pequeña, insisto en ese pensamiento y desecho los otros recuerdos. Una vez, por ejemplo, comencé con la idea de que cuando almorzaba con esa persona, siempre íbamos a un lugar agradable.

Diariamente traigo a mi mente a la persona elegida y trato de añadirle otra buena cualidad. Si ese día no logro ver en ella ninguna nueva cualidad, vuelvo a una vieja. Hago esto hasta que logro pensar en esa persona sin disgusto o sin el deseo de evitarla. Antes de darme cuenta, comienza a suceder algo sorprendente.

Al principio tal vez me cueste encontrar algo que agradecerle, por pequeño que sea, pero al perseverar en el intento aparecen poco a poco buenas cualidades. Puede que no sean el tipo de cualidades que a mí me gustan, pero tal vez gusten a otra persona. Si continúo buscando buenas cualidades, al cabo de un

tiempo comienzo a ver de qué modo otras personas de mi pasado me beneficiaron. Tal vez no trataron de ayudarme, pero mi gratitud abre mi visión hasta un punto en que logro ver que me hicieron un verdadero regalo espiritual. Un verdadero regalo espiritual es algo que aumenta mi conciencia de mi verdadera naturaleza espiritual. No pasa nada si nunca llegamos a ese punto en que vemos que esas personas nos han ayudado de un modo humano o mundano. No pasa nada si esas personas jamás cambian de una forma que aprobemos. Es importante ser sincero en los sentimientos y no suprimir viejas heridas o fingir que todo está bien si no lo está.

Para ver el regalo espiritual, dejo de lado mis ideas de cómo quiero que sean las cosas. Me va bien hacerme preguntas de este estilo: « ¿Corno me ayudó esta persona a tomar más conciencia de mi naturaleza espiritual?», « ¿De qué forma sus actos me condujeron o empujaron en una determinada dirección que favoreció mi crecimiento espiritual?», «Aunque sus actos me parecieran perjudiciales para mi yo humano y físico, ¿de qué manera contribuyeron a favorecer y apoyar a mi yo espiritual?». Como puedes ver, estas preguntas son difíciles. Puede haber el deseo de mantener a otra persona encerrada en una red de acusación y culpa. Al principio quizá te parezca que expresar una gratitud incondicional en esas situaciones es como «liberar» a personas que nos caen mal. Puedo asegurarte, por propia experiencia, que somos nosotros quienes nos liberamos. La gratitud, como su hermano el perdón, libera en primer lugar a quien la expresa. La gratitud nos libera de nuestra prisión auto impuesta de odio y deseo de venganza. Lo que consideramos agravios del pasado son las rejas de nuestra prisión. La gratitud incondicional hace que esas rejas desaparezcan. El odio no sólo nos aprisiona en una pequeña celda de auto-compasión, sino que también nos separa de aquellas personas que desean aportar amor a nuestra vida. (El odio incluye desde la rabia hasta un deseo aparentemente inocente de evitar a alguien.) Nuestro pasado, liberado por la gratitud, libera a nuestro presente para que sea tal como podría ser.

Por último, el regalo más maravilloso que nos ofrece la gratitud incondicional es la claridad y la clarividencia. Al expresar una gratitud incondicional, comienzo a ver que todo está aquí para bendecirme. La verdad es que no sé explicar cómo sucede esto. Simplemente sucede. No tiene ningún sentido si lo consideramos desde el punto de vista de nuestros procesos de pensamiento mundano. Sólo el acto real en el que se expresa una gratitud incondicional produce el fantástico

resultado de ver con claridad. Al continuar extendiendo mi gratitud a todas las personas de mi pasado y mi presente, comienzo a ver que todo lo que me rodea está en verdadera armonía. Comienzo a ver que lo que consideré perjudicial e injusto, en realidad no era así; verlo de ese modo fue una mala interpretación por mi parte, un juicio erróneo basado en mi percepción, que tiene un alcance muy limitado.

Por lo visto la percepción humana es muy potente. Procede de nuestro limitado concepto de nosotros mismos. Desde este punto de vista, el de la perspectiva de unos seres limitados y desconectados, vemos un mundo plagado de peligros y sufrimientos. Si nos negamos a actuar según esta percepción, y en lugar de ello deseamos ver lo que está ocurriendo en nuestra vida espiritual, tenemos una visión totalmente diferente. Empezamos a ver las relaciones de interconexión e inter-sustentación de la realidad.

Comenzamos a ver la danza espiritual a la que cada uno se dedica. Es importante no tratar de descubrir cuál es la danza, sino simplemente dejar que se nos revele y entonces movernos al compás. La gratitud incondicional no pretende controlar la situación; lo que hace es liberarnos del estrés y el sufrimiento; reemplaza nuestra frustración por la paz, la alegría y la felicidad que son nuestras por naturaleza.

EL CÍRCULO DE LA GRATITUD

Terah Kathryn Collins

Terah Kathryn Collins practica, enseña y da conferencias sobre el Feng Shui, el arte chino de la utilización del espacio, en San Diego. Su especialidad es enseñar a las personas ver a través de sus «Ojos Feng Shui», abriendo la visión que conduce a una vida llena de armonía, bienestar y equilibrio. Es autora del libro *Te Western Guide tú Feng Shui*, *

Expresar gratitud fue algo que aprendí observando a otras personas. Al principio no se me daba muy bien. Con frecuencia lo olvidaba o no estaba de humor para dar las gracias. Además, me figuraba que la gente no lo notaría si no mostraba mi gratitud; en todo caso, era algo así como hacerles un regalo que no esperaban. Pero en las ocasiones en que estaba de humor para hacerlo y bendecía a alguien con un sincero «Gracias», siempre ocurría algo mágico.

Una oleada de alegría me recorría todo el cuerpo, conectándome con la otra persona. Comencé a recordarlo con más frecuencia.

Me gusta probar diferentes maneras de expresar gratitud, para efectos. Sorprender a alguien con un agradecimiento es fabuloso; siempre se le ilumina la cara, nos reímos y durante un momento estamos con las manos cogidas. La gratitud cubre con un resplandor rosa toda mi vida.

Cuanto más agradecida estoy por todas las cosas de la vida, más motivos encuentro para estarlo. Doy las gracias por las cosas grandes, como mi «tribu», o mis amigos y familiares. Doy las gracias por las cosas personales, como mi buena salud y mi maravillosa profesión. Y la gratitud se extiende hasta las cosas pequeñas: el arreglo de flores frescas, el frutero lleno de naranjas, el fuego del hogar. Poner gratitud en cualquier cosa la hace crecer.

¿Significa esto que porque hoy agradezco la comida que tengo sobre mi mesa pronto estaré agradeciendo que todas las personas de mi comunidad, mi región y el mundo entero tengan comida en abundancia? ¿Podría ser que por el hecho de agradecer la paz que hay ahora en mi barrio pronto tendré la oportunidad de dar las gracias por la paz en la Tierra?

He decidido que la respuesta es Sí. El círculo de la gratitud se amplía día a día. Un pensamiento de agradecimiento y ya estás dentro. Y una vez que estás dentro, ves crecer el círculo.

LA GRATITUD, EL INGREDIENTE ESENCIAL DE LA VIDA

Tom Costa

Tom Costa es el fundador de la Iglesia de la Ciencia Religiosa del Desierto, en Palm Deserta (California), y actualmente pertenece a la junta directiva de la Ciencia Religiosa Internacional. Debido a su popularidad como orador, ha aparecido muchas veces en televisión, y ha dado conferencias y seminarios a lo largo y ancho de Estados Unidos, Canadá y Gran Bretaña. Es autor de *Life! You Wanna Make Something of It?* [¡Vida! ¿Quieres hacer algo de ella?]

Mi actitud de gratitud se ha ido desarrollando a lo largo de las siete últimas décadas de mi vida.

Mi profunda convicción del privilegio espiritual que representa ser agradecido fue puesta a prueba cuando comencé mi trabajo de pastor espiritual en 1974. Estaba orientando a un hombre que se sentía muy desgraciado. Gozaba de buena salud, jugaba al tenis diariamente, tenía una buena posición económica y le encantaba su trabajo; yo acababa de celebrar la ceremonia de matrimonio de él y su nueva y fiel esposa; también tenía hijos amorosos de su anterior matrimonio. Y sin embargo, aunque todos los aspectos de su vida (salud, riqueza, amor y trabajo) parecían funcionar bien, de todos modos se sentía desgraciado.

En mi calidad de pastor espiritual novato, me sentí bloqueado ante el problema de ese hombre. ¿Qué podía hacer? ¿Corno podía ayudarlo a salir de su depresión? Lo que fue apareciendo a lo largo de nuestras sesiones fue su falta de gratitud. Jamás agradecía su salud, su riqueza, sus hijos, su hogar ni su vida. Daba todas esas cosas por sentadas. Eso me estimuló a informarme más sobre ese nebuloso pero esencial ingrediente de nuestra vida: la GRATITUD.

Qué bien recuerdo cuando, hace muchos años, estaba haciendo lo que se llama Quinto Paso en el programa de Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

Este Quinto Paso es aquél en que alguien, tal vez un pastor espiritual, escucha el relato de la vida del alcohólico hasta el momento en que éste reconoció su alcoholismo. Una joven me comentó: «No se puede estar agradecida y ser desgraciada al mismo tiempo».

Probablemente entonces yo era 40 años mayor que esa joven, pero me quedé espiritualmente atónito. Jamás antes había escuchado esa frase, y encontré que tenía mucho sentido. Desde entonces he utilizado ese pensamiento en mi labor pastoral, en clases y seminarios y en mi vida personal:

No se puede estar agradecido y ser desgraciado al mismo tiempo. Es emocionalmente imposible combinar ambas cosas.

Cuando pienso en este concepto, recuerdo mi educación católica y el rezo del rosario. Yo ahora uso lo que llamo un rosario mental de gratitud. Repaso las «cuentas», por así decirlo, cada día y con frecuencia en mis meditaciones y oraciones matutinas. Cuento mis bendiciones, no las de otra persona.

Estos momentos de gratitud en mi vida no tienen lugar solamente el día de Acción de Gracias. Estos momentos de gratitud son algo que realizo todos los días. Tengo tantísimas cuentas que repasar,..., cuentas que representan a las personas que me han ayudado, y cuentas que representan a las personas que no me ayudaron (y así me hicieron más fuerte en todos los aspectos de mi vida). Hay cuentas que representan a mis amigos íntimos y mis familiares, y cuentas que representan mi salud, mi cuerpo, mis sentidos físicos y mi hogar, al que amo y del que disfruto. Doy las gracias por mis animales domésticos, que diariamente me enseñan el amor incondicional.

Agradezco mi capacidad para elegir mis pensamientos, mis actitudes, mi camino.

Dedica unos momentos cada día a agradecer todo lo que eres y lo que no eres. Agradece todo lo que tienes y lo que no tienes.

Recuerda: No se puede estar agradecido y ser desgraciado al mismo tiempo.

Palabras de agradecimiento Sri Daya Mata. Sri Daya Mata es una de las primeras y más íntimas discípulas de Paramahansa Yogananda, autor del clásico espiritual *Autobiografía de un yogui*. Durante los cuarenta últimos años ha sido presidenta de Self-Realization Fellowship, la sociedad religiosa internacional no lucrativa fundada por Yogananda en 1920 para difundir sus enseñanzas sobre la antigua ciencia india del yoga y su consagrada tradición de la meditación.

Poco después de conocer a Yogananda en 1931, Sri Daya Mata se hizo monja de la Orden de la Autorrealización; durante más de veinte años, el propio Yogananda la preparó para continuar su obra espiritual y humanitaria.

Es una de las primeras mujeres que en los últimos tiempos han sido nombradas jefes de un movimiento religioso de alcance mundial. Ha hecho varias giras por el mundo para dar conferencias y es autora de dos antologías: *Only Love* [Sólo amor] y *Finding the joy Within You* [Encontrar la alegría dentro de ti].

La gratitud es una cualidad que puede contribuir de forma inconmensurable a nuestra felicidad, porque es un aspecto esencial del amor. De hecho nos acerca a la Fuente esencial de todo amor.

Cuando pienso en los muchos años que tuve el privilegio de estar en presencia de Paramahansa Yogananda durante su vida, recuerdo con qué frecuencia nos animaba a cultivar el hábito de agradecer todo lo bueno de la vida, no dando nada por sentado, ni siquiera las cosas pequeñas. Cuanto más expresamos nuestra amorosa gratitud a Dios por nuestros bienes, grandes o pequeños, más profunda es nuestra armonía con el Uno Infinito, y nuestra conciencia de su solícito amor. Además, las leyes divinas de la abundancia actúan con más plenitud en nuestra vida cuando reconocemos y apreciamos al Dador que está detrás de la abundancia de nuestros bienes espirituales y materiales. Es enormemente gratificante reconocer lo bueno de cada momento, de cada experiencia, mirando al Dador con corazón agradecido.

¿Cómo, entonces, podemos cultivar esa gratitud? Una manera de hacerlo es reflexionar sobre alguna circunstancia de nuestra vida por la que nos sentimos sinceramente agradecidos. No tiene por qué ser una experiencia trascendental. Es suficiente una pequeña cosa buena que nos haya sucedido, tal vez una sonrisa que nos alegró el corazón. Recordar esas experiencias nos ayuda a desarrollar un espíritu de gratitud.

Siempre que experimentes alguna agradable bendición, di interiormente: «Gracias, Dios mío». Esta sencilla práctica produce resultados de gran repercusión, porque pensar en lo bueno lo aumenta. Aquello que avivamos en la mente pronto se refleja en nuestro comportamiento exterior. Así, un profundo sentimiento de gratitud ennoblece nuestra vida y las de las personas con quienes nos relacionamos.

A veces el mayor motivo de gratitud está oculto en las dificultades con las que nos enfrentamos, porque éstas nos ayudan a volvernos seres humanos más fuertes, comprensivos y compasivos. La idea de dar gracias a Dios incluso en medio de las desgracias es muy hermosa, y de ella se habla con frecuencia en las escrituras tanto de Oriente como de Occidente. Más aún, representa la perspectiva más verdadera que podemos adoptar. Incluso los placeres más elevados y nobles de esta vida están destinados a acabar.

Pero Dios es nuestro Partidario Eterno, y cuando nos volvemos hacia Él, sin importar que nos sintamos dichosos o tristes, susurrando palabras de agradecimiento, comenzamos a trascender las fluctuaciones de la existencia terrena y a anclar nuestra vida en un amor que perdurará eternamente.

LA GRATITUD ES PERCEPCIÓN CONSCIENTE

Amy E. Dean

Amy. E. Dean es una muy conocida escritora y conferenciante sobre autoestima, relaciones familiares y recuperación de un pasado disfuncional.

Ha escrito varios libros, entre ellos *Pleasant Dreams* [Sueños agradables], *Life Goals* [Objetivos de la vida] y *Facing Life's Challenges: Daily Meditations for Overcoming Depression, Grief, and «the Blues»* [Ante los retos de la vida: Meditaciones diarias para superar la depresión, la aflicción y la melancolía]. Actualmente reside en Maynard (Massachusetts).

Había una vez un maestro espiritual cuyos sermones diarios eran muy profundos y estimulantes. Solía dedicar horas a preparar esos mensajes de esperanza, amor, perdón y alegría. Una mañana, antes de ponerse de pie para pronunciar el sermón de ese día, el maestro se concentró en el mensaje que iba a transmitir y pensó que probablemente sería el mejor que se había escuchado jamás. Recordó el tiempo que había pasado escribiendo y reescribiendo las palabras de esperanza y paz, y tuvo la seguridad de que muchos se sentirían estimulados y conmovidos por tal sabiduría. Sonriendo, se levantó y se puso frente a las personas que se habían congregados allí para escuchar el mensaje del día.

En ese momento apareció un pajarillo que se posó sobre el alféizar de la ventana y comenzó a cantar de todo corazón. Estuvo así cantando unos minutos y después se alejó volando. El maestro guardó silencio un momento y luego dobló los papeles en los que estaba escrito el sermón que había preparado.

—El sermón de esta mañana ha acabado —anunció. Para mí, esta historia refleja lo que es la gratitud: ser capaz de experimentar y aceptar plenamente la espontaneidad de un momento que no se ha buscado ni preparado. Pero, ¿con qué frecuencia permitimos que eso ocurra? El loco ajetreo de la vida, la disparatada aglomeración de lugares adonde ir y personas que ver, y la enloquecedora riada de problemas y conflictos que hay que solucionar diariamente, pueden hacernos olvidar que a nuestro alrededor existe un mundo lleno de maravillas.

Cada día necesito recordar que la gratitud es percepción consciente. Comienzo mis días saliendo a correr muy temprano por calles oscuras. Mi atención suele estar dividida entre muchas cosas, desde mirar el camino débilmente iluminado para no torcerme un tobillo hasta organizar el día que me espera. Antes de saber sobre la gratitud, rara vez, mientras corría, echaba una mirada al cielo, un cielo nocturno todavía, con brillantes estrellas y la siempre cambiante posición de la luna. Pero sucedió que una mañana miré hacia arriba y en ese momento vi una estrella fugaz. El efecto que tuvo en mí ese breve instante fue increíble. Sonreí y retomé la velocidad de mi carrera. Miré a mi alrededor y vi otra belleza: las siluetas de los árboles recortadas contra el fondo índigo del cielo, el brillo de los trocitos de mica de las piedras a la luz de las farolas de la calle, y escuché el rumoroso sonido del agua que discurría por un riachuelo al lado del camino. Durante todo el día conté a mis amigos lo de la estrella fugaz que había visto. A la mañana siguiente salí a correr dispuesta a mirar el camino, y también a cambiar mi foco de atención de vez en cuando para mirar a mi alrededor y hacia arriba.

Desde entonces he visto otras dos estrellas fugaces. También he oído el chillido de un búho y he visto dispersarse nubes por la acción de ligeras brisas. La impresión que me causan esas experiencias sensuales me recuerdan pasajes de *El color púrpura* de Alice Walker, cuando la protagonista escribía en su diario: «He estado tan ocupada... Nunca me fijo en nada de lo que Dios ha hecho. Ni en una hoja de maíz (¿cómo la hace?) ni en el color púrpura (¿de dónde viene?). Ni en las florcillas silvestres. En nada».

¿Con qué frecuencia nos tomamos un tiempo para observar las maravillas del mundo natural, día a día, el arco iris después de la tormenta, los pájaros retozando alrededor del comedero, o el plateado fulgor de una luna llena? La gratitud es aminorar el paso, abrir los sentidos al mundo que nos rodea, y sentir el efecto de esa percepción consciente en nuestros sentimientos y sensaciones y en el modo de vivir el siguiente momento de nuestra vida.

LA GRATITUD, UNO DE LOS MILAGROS DE LA VIDA

Wayne W Dyer

Wayne W. Dyer es en la actualidad uno de los escritores más famosos y leídos internacionalmente en el campo del autodesarrollo. Ha escrito numerosos libros que han sido éxitos de ventas, entre ellos *Tus zonas mágicas*, *Tus zonas erróneas*, *Camino de la perfección*, *A Promise is a Promise* [Una promesa es una promesa] y *Every Day Wisdom* [Sabiduría cotidiana], y ha aparecido en más de 5.300 programas de radio y televisión.

Actualmente vive en Fort Lauderdale (Florida). Este artículo está basado en su libro *Tu yo sagrado*.

Expresar gratitud por los milagros que ocurren en tu mundo es una de las mejores maneras de hacer especial cada momento de tu vida. A medida que avances por tu camino cada día, ten conversaciones con Dios en momentos íntimos e importantes. En estas conversaciones, en lugar de pedirle favores especiales, afirma tu disposición a usar toda tu fuerza interior para crear soluciones. Pídele la sabiduría necesaria para hacerlo y dale también las gracias por Su ayuda.

Saber que se puede acceder a la orientación divina es algo más que asistir a un servicio religioso el domingo por la mañana. Es un saber que procede del interior, del que jamás se puede dudar ni prescindir porque esos momentos se convierten en tu modo de vivir.

A medida que tengas más conciencia de la presencia divina que fluye a través de ti en todo momento, descubrirás que te tomas más tiempo para apreciar la belleza que te rodea. Cuando contemples un pájaro, una flor, una puesta de sol, una madre amamantando a su bebé, un autobús escolar lleno de niños o un anciano, ábreles tu corazón. Deja que el amor fluya de ti hacia ellos y siente como regresa. Cuanto más abiertos estamos a recibir el amor de nuestro entorno, más energía tenemos.

Hay energía en todas las cosas y todas las personas. Recibimos esa energía invisible cuando apreciarnos de verdad la belleza y maravilla de nuestro universo.

Con la práctica serás capaz de enviar el amor que estás recibiendo mediante el simple acto de apreciar y agradecer la belleza. ¡Inténtalo!

Otro resultado positivo de agradecer tu mundo es que tu capacidad de dar aumenta. Cuando tienes gratitud en el corazón, adquieres una nueva disposición para dar a los demás, de modo que ellos también experimenten la alegría que tú sientes. Descubrirás que deseas contribuir a satisfacer las necesidades y deseos de los demás sin esperar reconocimiento.

Pero es importante distinguir entre dar y sacrificarse. Un sacrificio se hace generalmente *por* algo, sólo se realiza para lograr algo. Cuando uno se sacrifica, da para obtener, y entonces actúa según el ego, que nos programa para creer que somos tan importantes y especiales que nos merecemos algo a cambio de lo que damos. El ego nos quiere engreídos, convencidos de que dar indica superioridad, como si la generosidad nos distinguiera de otras personas que no son tan generosas.

Por otro lado, si se da porque se cree que hay que hacerlo, no se está verdaderamente motivado por el yo superior. Eso también es obra del ego, que nos dice que somos mucho mejores que los que reciben y que ellos *deberían* darnos las gracias.

Sin embargo, dar con el fin de promover la tolerancia y el amor mediante nuestro yo sagrado es diferente. Cuando cultivamos una sincera aptitud para dar, que nace de la propia gratitud por los dones que se nos han dado, experimentamos en todo su esplendor la idea de que *dar es recibir y recibir es dar*. La experiencia de atender a las necesidades de los demás es una de las más dichas que se pueden conocer. Recuerda lo emocionante que era hacerles regalos a tus padres, abuelos y hermanos. La gratitud que sentías por su felicidad era igual, o tal vez mayor, que la emoción de recibir regalos.

¿Por qué? Porque recibías cuando dabas. ¿Sabes?, es tu yo sagrado el que te capacita para sentir gratitud y para dar incondicionalmente. Es tu ego el que desea recompensa. Pero eso sólo ocurre porque es lo que el ego conoce, ya que sigues recompensándolo por mantenerte separado de tu presencia amorosa. Dale al ego la experiencia de conocer el amor y la tolerancia de tu yo superior, y automáticamente comenzarás a actuar del mismo modo en tu vida externa.

El sentido de la verdadera gratitud Nicholas Eliopoulos Nicholas Eliopoulos, ganador del premio Emmy, es productor, director, montador cinematográfico y fundador de las empresas cinematográficas Earthlighty White Rock Entertainment.

Dirigió *Visions of a New World* [Visiones de un nuevo mundo], en que aparecían Louise L. Hay, Ted Danson y Dennis Weaver; estuvo más de un año en Rusia dirigiendo el programa especial de televisión «Russia Today, A People's Journey». También ha trabajado en numerosos largometrajes, entre ellos *Foul Play*, *Nine to Five* y *Memorias de África*. Vive en Los Ángeles y es miembro de Motion Picture y Televisión Academies.

La mayor parte de mi vida he sido una persona muy agradecida, pero sólo en estos últimos años he llegado a conocer el concepto de la gratitud en un sentido más amplio, más pleno. He vivido lo que muchas personas llamarían «una vida de ensueño». Tuve una infancia feliz, disfruté de una maravillosa educación y he triunfado en la profesión que elegí. Todavía no he conseguido todo lo que he ambicionado, y como la mayoría de las personas, experimento el dolor y las penas, las alegrías y el júbilo de esta maravilla llamada «vida», y tengo la suerte de poseer muchos buenos y cariñosos amigos. Tengo muchísimo para estar agradecido, pero un día me di cuenta de que había algo que no conocía: la verdadera gratitud. El significado de la gratitud cambió para mí cuando comencé a observar la «gran fuerza de toda vida», más allá de mi concepto de Dios tal como me lo habían enseñado. Una querida amiga mía se refería a esa fuerza como Dios/Diosa/Todo lo que Existe. Hasta ese momento yo sólo conocía el concepto de una Señora Dios por las historias de diosas de la antigua Grecia que aprendí cuando era niño. Mi amiga hablaba de una «fuerza femenina» que junto con Dios «dio a luz» toda la materia, nuestro Universo físico. Tomé este concepto (que todo es «una» fuerza) llamado Dios/Díosa/Todo lo que Existe, y lo analicé, y entonces fue cuando se amplió inmensamente mi concepto de la verdadera gratitud. Gracias a esta investigación comprendí que el principio femenino de la Diosa estaba primero, que fue Ella quien creó, o dio a luz, a Dios, y juntos crearon Todo lo que Existe.

Sé que esto no encaja en la visión religiosa tradicional y machista de Dios. La mayoría de las religiones del mundo ni siquiera reconocen que exista una energía divina femenina. Y si lo reconocen, ciertamente Ella viene después de Dios. Jamás en mi vida, en ninguna parte, había oído la idea de que la Diosa «diera la vida» a Dios. Ya sea equivocada o correcta, el simple hecho de simplemente considerar esta idea me proporcionó de pronto toda una nueva comprensión de cómo debe ser realmente la verdadera gratitud. Por primera vez vi lo que creo que es la gratitud de Dios, Su agradecimiento a la Diosa por haberlo creado.

Sentí en el alma el inmenso alcance del amor y la gratitud de Dios. Entonces fue cuando comprendí de verdad que «la vida misma» es un regalo. Mi vida ha sido y es un regalo. La enorme gratitud que surgió de esa comprensión fue colosal. Pensé: «Si de algún modo yo pudiera sentir por mi vida la misma gratitud que el propio Dios sintió por el regalo de Su vida, entonces todo lo que fuera, todo lo que hiciera, todo lo que tocara, tendría un sentido nuevo y más especial».

Cuando yo iba a la universidad, algunos de mis compañeros estaban desengañados. Decían: «Dios ha muerto» o «Dios no existe». A mí siempre me pareció que al decir eso hablaban de ellos mismos; es decir, algo en su interior no existía y ellos lo sabían.

A mi escritora favorita, Ayn Rand, dos de cuyas obras son *El manantial* y *La rebelión de Atlas*, solían acusarla de ser atea. Pero yo la vi una vez por televisión y dijo: «No, no soy atea. Jamás moriré. Cuando me vaya, será el mundo el que acabe..., un hermoso mundo, por cierto». Más adelante explicó: «Por el contrario, me gusta la palabra Dios porque significa: «Lo más elevado de lo elevado». ‘Dios te bendiga’ es una frase maravillosa».

Mi querido amigo Lazaris ha dicho: «La vida es un regalo, y nuestra tarea es aprender a recibirla». Para mí la vida es un regalo y la gratitud es su imán.

Con el permiso de mi amigo Lazaris, quiero acabar estos pensamientos con lo que él ha expresado: «La gratitud es una fuerza tangible. Cuanto más se siente, más motivos se encuentran para sentirla. La gratitud es una fuerza milagrosa, como un imán mágico, que genera y luego atrae mucho más de lo que ya se ha recibido. Es como una energía viva, que nos despeja el camino para que seamos mucho más de lo que ya hemos experimentado».

EL IMPONENTE DISEÑO DE LA VIDA

James Eubanks

James Eubanks es un famoso escritor, columnista de cadenas de periódicos de Estados Unidos y astrólogo que atiende profesionalmente en San Diego.

Educado en Birmingham (Alabama), está titulado en idiomas modernos y realizó reportajes radiofónicos desde la Universidad Loyola de Nueva Orleans. Sus estudios de lingüística lo llevaron finalmente a la Costa Oeste, donde descubrió la Nueva Era y se formó en diversas disciplinas muy especializadas.

Expresar gratitud es mi inclinación más natural. Cuando era niño, en la Alabama rural, se me enseñó a ser amable, generoso y agradecido, siempre.

Cuando me hice hombre adopté esta costumbre de dar las gracias y la convertí en una forma de vida más meditada y estudiada.

Siempre me he considerado diferente. Después de años de tratar con esto, he llegado a comprender por qué me sentía así. Estuve muchos años apartado de la gente, y si bien eso solía ser doloroso, la experiencia me permitió ver a los demás con más claridad. Ahora veo a la gente con perspectiva, aunque participo en actividades conjuntamente con otras personas.

En general, la gente no practica la gratitud día a día. Si ocurre algo bueno lo agradece, y si ocurre algo malo desde luego no lo agradece. Con frecuencia las personas que piensan así son desgraciadas, están preocupadas, se sienten dolidas, cansadas y agobiadas y están resignadas. Si queremos, podemos elegir creer que la tragedia de nuestra vida es obra del destino actuando en contra de nosotros. Los poderes tácticos no nos van a discutir eso. *Y sin embargo, hay otro camino.*

La gratitud es una respuesta emocional llena de amor que surge en nuestro interior cuando nos encontramos ante el imponente diseño de la vida. Cada día entro en el mundo con la mente expectante, a la busca de algo que agradecer y de alguien a quien agradecerse. La teología define la experiencia religiosa como una profunda conciencia humana de un gran diseño.

La gratitud es una entrada y un canal de conciencia que nos conduce a esa paz y esa comprensión. Es una experiencia religiosa vivida diariamente.

La gratitud no es lo mismo que el alivio. Me siento *agradecido* por mí vida, las personas que conozco y mi trabajo. Por otro lado, me siento aliviado por no estar enfermo. La primera afirmación se basa en lo que es cierto dentro de mí. La otra se basa en mis temores y terrores. Normalmente no hacemos esta sencilla distinción. El alivio supone que algo podría ir mal pero por el momento va bien. En cambio, al expresar gratitud afirmamos que todo está bien y nada puede ir mal. No hay nada que hacer, nada que arreglar; por ejemplo: «Agradezco mi buena salud».

Sin una constante afirmación y oración de gratitud y valoración, encuentro que mi mente se aburre y mi corazón se enfría. Me retiro del mundo resignado a luchar en solitario. La gratitud es una manera de salir de la dificultad, el dolor y el aislamiento. Ante la adversidad y la angustia, expresar gratitud nos exige que renunciemos a nuestras ideas sobre lo que creemos que nos está ocurriendo.

En cualquier situación siempre hay más cosas implicadas que las que conocemos, y la gratitud nos pone en contacto con ellas. En una visión de conjunto, estas circunstancias difíciles que tengo delante podrían ser la pieza que falta en un rompecabezas muy grande que aún no conozco. Debo abandonar mis temores y mi creencia de que algo ha ido mal. En principio, esto siempre lleva a un conocimiento consciente. La gratitud es un acceso a la conciencia, y la conciencia es una puerta hacia un amor que no cesa. Es un cambio mental, una reorientación, una entrega consciente al amor y la aceptación de lo que existe. Todos podemos dar gracias. Lo único que necesitamos es estar dispuestos. Expresar gratitud nos ahorra el doloroso guión humano, porque nos exige mirar con más profundidad nuestra vida y a las personas que nos rodean. La superficie rara vez nos da acceso a la profundidad, más bien la oscurece. La gratitud enriquece y da profundidad a la colorida tela de nuestra vida, permitiéndonos ver más.

Es imposible sentir preocupación, rabia, depresión o cualquier otra emoción negativa en presencia de la auténtica gratitud. No puede haber en el mismo lugar y al mismo tiempo un hermoso día de sol y un oscuro día de tormenta.

Por lo tanto, expresar gratitud reorienta nuestra mente alejándola del miedo y dirigiéndola hacia la verdad, eliminando toda negatividad, todo dolor y sufrimiento. Tengo un programa de mantenimiento para prevenir la resignación, el desengaño y la duda. Cada día, más de una vez, busco en mi mente todo aquello que tengo para agradecer. El hecho de darme cuenta del constante flujo de

prosperidad, bienes y riqueza que viene hacia mí me conduce a un estado grato y fiable: la paz mental.

Así pues, si todavía no eres una persona que expresa gratitud diariamente, como una interminable oración o una música de fondo para tu vida, te invito a considerar la posibilidad de hacerlo, comenzando ahora mismo. Sube a tu habitación más alta. La gratitud requiere responsabilidad. Ve tus valiosas aportaciones y talentos, y empieza a reconocerlos. Da las gracias a las personas de tu vida: aquellas que amas y aquellas que tal vez no amas; la verdad es que todas son lo mismo. Son tus maestros. Siente gratitud por ellas. Mientras lo haces, comprende cuánto poder tienes, lo conmovedora que es tu vida, y hasta qué punto eres una persona bienaventurada simplemente por estar aquí.

Y después observa lo que ocurre.

¡LA GRATITUD ES FABULOSA!

Sylvia Friedman

Sylvia Friedman ha sido astróloga, orientadora del comportamiento humano y grafóloga durante más de 20 años. Ha aparecido como invitada en numerosos programas de televisión, entre ellos *Oprah* y *AM Chicago*. Sylvia vive en Chicago y es la autora de *The Stars in Your Family: How Astrology Affects Relationships Between Parents and Children* [Los astros en tu familia: Cómo influye la astrología en las relaciones entre padres e hijos].

Es importante reservarse un tiempo para la gratitud. Cuando uno mira su interior y su vida, es fácil ver antes lo malo que lo bueno. Pero recordemos que pensar negativamente disminuye nuestra confianza en nosotros mismos y empeora las situaciones difíciles. Aquellas personas que creen en la idea de las profecías que llevan en sí su cumplimiento comprenden que es mejor abrir la mente y el corazón a las cosas buenas que pueden suceder que a las malas. Seguro que muchos recordamos momentos simples y hermosos de la vida, como sonreír a una persona desconocida en el supermercado y recibir una sonrisa de respuesta.

Sería maravilloso que pudiéramos congelar esos momentos en el tiempo para poder apreciar plenamente el hecho de que alguien nos estreche la mano, ría con nosotros en el cine o esté sentado en silencio a nuestro lado para consolarnos. Cada día nos ofrece un motivo de gratitud, y hemos de buscar esos momentos especiales y recordarlos. La buena salud, la capacidad de ayudar a los demás y el apoyo de los buenos amigos son motivos para estar agradecidos. Nada en la vida debería darse por descontado. Personalmente, yo agradezco cada día a mis padres que me hayan dado la libertad de tomar mis propias decisiones en la vida. La fuerza interior viene de agarrarnos bien a la única persona que nos puede ayudar: ¡nosotros mismos!

Siempre me ha impresionado la canción «The Best Things in Life Are Free» [Las mejores cosas de la vida son gratis]. La gratitud es gratis, no cuesta nada. Los milagros de la naturaleza, como las plantas en flor, las hojas cuando adquieren los vivos colores del otoño o el cielo azul, nos hacen pensar en los placeres sencillos de la vida. Recuerdo la vez en que una amiga mía que estaba pasando por momentos muy tristes me dijo: «Doy las gracias cuando brilla el sol, porque me da

un sentimiento positivo». Sonriéndole le contesté: «El sol brilla no sobre nosotros, sino en nosotros».

Cada día al despertar doy las gracias si oigo sonar el teléfono, porque sé que es alguno de mis amigos que llama para saber si estoy bien. Doy gracias a Dios por poder mirar el lago por la ventana y comenzar cada día en paz.

Muchos de vosotros disponéis de cosas semejantes, y es importantísimo que las valoréis y agradezcáis. Aquellos que hemos tenido que esforzarnos para recibir lo bueno, podemos dar las gracias por haber tenido la energía y las fuerzas suficientes para luchar por aquello en lo que creíamos. Si tenemos fe en nosotros mismos, nuestra autoestima nos llevará al lugar donde necesitamos estar. Cuando nuestro camino nos conduce a las lecciones más difíciles de la vida, lo mejor es aprender de ellas y continuar avanzando. La esperanza, la fe y el optimismo nos dan la fuerza necesaria para seguir adelante mañana. La vida puede ser un verdadero reto, pero nuestros sueños se harán realidad si agradecemos lo que ya se nos ha dado.

Por último, todos podemos estar agradecidos por el valor que nos permite correr riesgos personales, ya que creer en nosotros mismos es la fuerza más importante que poseemos. Todos tenemos la capacidad de hacer acopio de amor, amistad y conocimiento antes de que la vida pase. De nosotros depende hacer el esfuerzo. Aquellos que entendemos la importancia de la gratitud podemos animar a los demás a reconocer sus momentos especiales.

¡La gratitud es fabulosa!

EXPRESAR GRATITUD EL RESTO DE LA VIDA

Shakti Gawain

Shakti Cawain es la autora de libros de tanto éxito como *Visualizarían creativa*, *Vivir en la luz*, *Return to the Carden* [Volver al Jardín], *Despertar a la conciencia*, *El camino de transformación* y varios otros. Es una profesora cálida, elocuente e inspiradora, y ha dirigido talleres en diversos países.

Durante casi 20 años ha ayudado a miles de personas a aprender a confiar en su propia verdad interior y a actuar según ella, liberando y desarrollando su creatividad en todos los aspectos de su vida. Shakti y su marido, Jim Burns, son cofundadores de la editorial Nataraj. Tienen su hogar en Mili Valley (California) y en la isla hawaiana Kauai.

Es relativamente fácil sentir gratitud cuando ocurren cosas buenas y nuestra vida se desarrolla tal como deseamos; incluso en esos momentos solemos darlo todo por descontado. Es muy bueno dedicar unos instantes a expresar nuestra gratitud y aprecio a otras personas, a la Tierra, a nuestro poder superior, a la vida.

Bastante más difícil es expresar gratitud cuando estamos pasando por un periodo malo o la vida no nos va como creemos que debería irnos. En esas ocasiones, lo más probable es que nos sintamos dolidos, confundidos o resentidos, lo cual es perfectamente natural. La gratitud es lo último en que se nos ocurre pensar en esos momentos. Ha habido ocasiones en mi vida en que he sentido unos tremendos deseos de levantar el puño hacia el Universo preguntando por qué me ha asestado ese cruel golpe.

De todos modos, es interesante cómo después de pasar por momentos difíciles, al mirar retrospectivamente solemos ver que había algo importante y necesario en esa experiencia. Es posible que no lleguemos a verlo hasta que hayan pasado meses o incluso años, pero finalmente nos damos cuenta de que aprendimos una importante lección, nuestra sabiduría se hizo más profunda, hubo un despertar, o tal vez se nos abrió una nueva puerta a consecuencia de los acontecimientos que nos parecieron tan negativos en el momento.

Por ejemplo, la pérdida de un trabajo puede habernos llevado a una curación espiritual o emocional. El fin de una relación puede habernos dado la oportunidad

de descubrir que necesitábamos un tiempo de soledad, o tal vez nos despejó el camino para una relación más satisfactoria- En ese momento podríamos comenzar a sentirnos agradecidos de que la vida se haya desplegado como lo hizo.

A los momentos dolorosos de la vida yo los llamo «crisis de curación». Dejamos atrás algo viejo y nos abrimos a algo nuevo. Con frecuencia esto sucede porque nuestra conciencia ha aumentado y por lo tanto ya no podemos vivir de la antigua forma. A veces nos enfrentamos con un cambio necesario que debemos hacer en nuestro interior y/o en nuestra vida. Hay un proceso de duelo o aflicción por el que debemos pasar cuando dejamos algo a lo que hemos estado aferrados. Hemos de permitirnos sentir el miedo y la tristeza, y también recordarnos que en esa experiencia hay un regalo que sencillamente no vemos todavía.

Así pues, si en estos momentos estás pasando por una crisis de curación, busca todo el amor y el apoyo que puedas y date permiso para experimentar plenamente todos los sentimientos que surjan. Pide que el regalo de esta experiencia se te revele tan pronto como estés preparada (o preparado) para él. Y ten presente que cuando pase un tiempo y hayas adquirido perspectiva, nuevamente sentirás gratitud por el increíble viaje de tu vida.

LA GRATITUD ES UN SANTUARIO

Michele Gold

Michelle Gold es la autora del bello libro de gran formato *Angels of the Sea: Sacred Dolphin Art of Atlantis* [Ángeles del mar: Arte sagrado de los delfines de la Atlántida]. Su obra de arte espiritual y narrativa, que ha sido premiada, refleja imágenes oníricas, visiones, mitos y la experiencia real de nadar con familias de delfines no domesticados. Su obra ha aparecido en documentales realizados en Estados Unidos y se ha expuesto en el mundo entero.

Poseedora de un profundo respeto por todos los seres vivos, su mayor deseo es que los demás compartan su compasión por estos exquisitos seres que son los delfines. Michelle es una ilustradora de obras de arte, escritora, fotógrafa, bailarina y música, y cree que el amor es siempre la respuesta.

Mi padre me contó una deliciosa historia sobre un padre que regaló a su joven hija un sencillo medallón diciéndole que en su interior había un diamante muy valioso, de modo que si en alguna ocasión se veía en apuros, podría romper el medallón, vender el diamante y así superar las dificultades.

La niña se hizo mujer y tuvo que luchar sola para sobrevivir a terribles épocas de pobreza, pero la sola idea del diamante que reposaba seguro en el medallón que llevaba colgado al cuello le daba el valor que necesitaba para seguir adelante. Muchos años después, finalmente logró el éxito en todos los aspectos de su vida y ya no necesitó luchar por la supervivencia.

Su curiosidad había crecido hasta el punto de que necesitaba saber cuánto valía el diamante en realidad.

Llevó su querido medallón al mejor joyero del pueblo para que le tasara el diamante. El joyero miró con cierto desdén el sencillo y deslustrado medallón, cogió un martillo y con un rápido y preciso golpe lo rompió en muchos pedazos, dejando en libertad una pequeña piedra brillante. La cogió y la miró a la luz.

—Vamos, esto no es un diamante, señora, sino un vulgar trozo de vidrio sin ningún valor.

Sorprendida ella se echó a reír, a llorar y nuevamente a reír.

—No, mi buen señor, ¡este es el diamante más valioso del mundo! —le dijo, secándose las lágrimas.

Su padre le había regalado una joya inapreciable: la esperanza y la firme creencia de que siempre todo le iría bien, y ella le estaría toda la vida agradecida por ello.

Cuando busco las experiencias de las que estoy más agradecida, mi mente viaja en espiral. Por muy especial y única que sea la experiencia, el centro siempre es la bondad. Me gustó muchísimo encontrar la siguiente definición de la gratitud: *El aprecio de la bondad*. Intento vivir basándome en la gratitud. Mis primeros maestros fueron mis padres, mis hermanos y los bichitos que vivían bajo el musgo del húmedo jardín que teníamos en la parte de atrás de la casa. Recuerdo que comprendía lo que era la gratitud cuando una mariposa de un vivo color amarillo se me posaba en la mano, o cuando un pájaro me permitía aproximarme lo suficiente para verle las plumas de cerca.

La gratitud no siempre es instantánea. Hay cosas que tardan un poco en revelar los beneficios que aportan, cuando puede haber una comprensión intuitiva. Muchas veces una falta de gratitud puede representar un fuerte golpe que te vuelve a poner en el camino. Ha habido ocasiones en que me he alejado demasiado de mi corazón y me he sentido insatisfecha; eran señales de que algo tenía que cambiar, y esa desdicha se convertía en un momento decisivo, un cambio de rumbo hacia el amor y la gratitud. En mi vida adulta, varios encuentros con delfines Ubres me abrieron más el corazón y la mente a la experiencia del amor incondicional y la valoración del momento presente, por lo cual me sentiré siempre impresionada y agradecida.

Un maravilloso maestro de meditación me enseñó a fijarme una meta. Es una manera de crear una señal clara para el Universo sobre la dirección que llevas en la vida: fijas tu rumbo y después dispones las velas de tu barco para ir hacia una isla sagrada, oscurecida por las nieblas y la distancia, pero que tu intuición sabe que está allí. Los potentes y arremolinados vientos pueden desviarte, pero las suaves brisas tropicales te devuelven al buen rumbo. La noche cae una y otra vez, pero llevas en lo más profundo de tu interior un mapa que te guía en tu viaje místico. Finalmente llegas a tu destino si continuas fijándote una meta.

Creo que la gratitud es la manera cómo llegamos a nosotros mismos. Todas las mañanas y todas las noches me concentro durante un momento y doy las gracias por el regalo de mi vida y por la presencia y el amor de todas las personas que forman parte de ella. Agradezco todo lo que se me da y todo lo que estoy aprendiendo. Doy las gracias por todo lo que deseo realizar como si ya lo hubiera hecho. Expreso mi gratitud a todos los ángeles de la guarda y a los Devas de la Naturaleza por sanar a mis seres queridos y al planeta.

Pido orientación y exploro mis sueños en busca de respuestas. Doy las gracias por la buena salud y la riqueza de mis sentidos, por la inmensa belleza y magnificencia de la Tierra, por el don de la creatividad y la capacidad de expresar mis sentimientos mediante la pintura, las palabras, la música y la danza. Agradezco la sabiduría proveniente de siglos de anhelos que nos proporcionan las historias e imágenes antiguas, y la Naturaleza. Doy las gracias por los exquisitos delfines, pájaros, árboles y todo lo que vive.

Agradezco la abundancia y la prosperidad, siempre presentes. Y por encima de todo... doy las gracias por la bondad.

Muchas veces, cuando mi vida era muy penosa y difícil, me sentía muy agradecida por los incontables gestos de bondad. Durante años me sentí sola en mis luchas, y sin embargo, una parte de mí sabía en el fondo que siempre tenía un diamante. Siento una profunda gratitud por los increíbles regalos del amor y la vida. Trátate siempre como a un ser valioso, inapreciable, digno de amor.

La gratitud es un santuario que nos permite amar con más profundidad.

Círculo completo

Nadando durante miles de años, bajo muchas lunas llenas..., te buscaba.

Naves y almas perdidas toman tierra en lugares acogedores, guiadas por el anhelo y los ángeles del mar.

Mi corazón vaga, me acurruco y me abrazo, ansiando estar en casa, sin saber que está siempre aquí

Y en medio del vaivén suscitado por la fuerza de la lluvia, respirando por los ojos, siento venir la dulzura de muchos árboles risueños que saben que esos

tesoros enterrados en el fondo de mi corazón han comenzado a entonar la Canción de los Ángeles Soñadores.

Teniendo a mi Alma por único mapa, con el cual conducir, con el cual guiar mis deseos de que el mundo sea tan suave como la amabilidad de las manos tiernas, y se deslice muy silencioso, con la dulce musita de los pájaros que sube en espiral desde el lugar más profundo... sonrío en mi interior, sonrío profundamente.

LA GRATITUD NOS PUEDE ALEGRAR EL DÍA

Karen M. Haughey

Karen M. Haughey es una galardonada pintora, poetisa y diseñadora artística cuya obra se ha expuesto por todo el mundo. Es también la autora del libro de arte de gran formato *Angels: Guardians of the Light* [Ángeles: Los guardianes de la Luz]. Cuando se le pregunta qué la inspira a pintar principalmente ángeles y sirenas, contesta: «Miro dentro de mí en actitud visionaria con la ayuda de la meditación y de sonidos tranquilizadores, como la música». Esto estimula e ilumina el intelecto creativo, evitando así la lógica preconcebida. Karen tiene su hogar en el norte de California.

Deseo comenzar por expresar mi gratitud a mi querida amiga Louise L. Hay por convertir en realidad muchos de mis sueños. Su cariño, su apoyo y su bondad serán siempre motivo de mi eterno agradecimiento.

También me llena de gratitud el don que Dios me ha dado de pintar los ángeles como lo hago, porque este don que tengo no es para mí, sino para los demás, para influir de un modo positivo en su vida.

La vida no está hecha para que uno se aísle en sí mismo, sino para compartirla en el contexto del amor y la paz. La gratitud también proviene del hecho de hacer algo por los demás, o de lo que algunos llamarían «actuar con bondad al azar», sin otro motivo que simplemente desear hacer una buena acción por alguien, ya sea ese alguien un desconocido o una persona a la que se conoce de toda la vida. Me produce una absoluta satisfacción hacer este tipo de cosas. Y no es que lo busque, pero siempre recibo algo de vuelta, y sé que Dios vela por mí en todo momento.

Recuerdo algunos sencillos incidentes. Uno ocurrió cuando iba cruzando el puente de San Mateo, cerca de mi casa en la zona de la bahía de San Francisco. Siempre pago el peaje del coche que viene detrás. En esta ocasión, el coche que se detuvo detrás del mío era uno muy caro, con los cristales tintados y esas cosas. Le pasé el dólar extra a la chica que atendía la cabina diciéndole que se cobrara también el peaje del coche de atrás. Ella me miró algo extrañada; evidentemente estaba comparando la calidad de nuestros respectivos coches. Pero hizo lo que le pedí.

Rara vez veo una reacción en las personas cuando hago esto, aparte de una sonrisa o un gesto con la mano, o a veces una mirada extrañada, pero en esta ocasión fue algo diferente. El susodicho coche se puso al lado del mío, bajaron las ventanillas y dos niñas, su mamá y su papá comenzaron a hacer gestos y tocar la bocina con un entusiasmo que yo no había visto jamás, con toda esa gratitud y ese agradecimiento de que hemos estado hablando. Por su reacción uno habría pensado que yo había hecho muchísimo más que pagarles el peaje, algo tan simple. Pero ver la sorpresa y la felicidad en las caras de las niñas y esa pizca de incredulidad en las de los padres fue suficiente para alegrarme el día.

En otra ocasión, iba conduciendo por un barrio residencial y observé que alguien había dejado el coche aparcado delante de la casa con las luces encendidas. Tuve que desviarme de mi camino, pero di la vuelta, aparqué el coche y subí a pie hasta la casa; llamé a la puerta y les dije a los dueños que habían dejado encendidas las luces de su coche. Me dieron las gracias efusivamente una y otra vez, como si hubiera realizado algo milagroso, cosa que, en mi opinión, obviamente no había hecho.

Lo que quiero decir es que lo que importa no es lo que des de forma tangible, sino lo que des con el alma y el corazón a otro ser humano, sin esperar nada a cambio. La gratitud que recibas provendrá del hecho de darlo.

La vida es un regalo, y lo que hagas con la tuya depende totalmente de ti. Agradece este regalo y úsalo para sanar este hermoso planeta en que vivimos, nuestra Madre Tierra.

ELOGIO DE LA GRATITUD

Christopher Hills

Christopher Hills, doctor en filosofía y en ciencias, ha escrito 27 libros sobre la conciencia, fue presidente de la World Yoga Society, fundador en 1972 de la University of the Trees – pionera en el desarrollo de alimentos derivados de algas para aliviar el hambre en el mundo—, y fundador de la empresa Light Force, que produce y comercializa la espirulina. Actualmente se dedica a poner en marcha proyectos para las personas sin hogar y enseña expresión emocional a los niños.

* * *

Siento una inmensa gratitud cuando acabo de tener un encuentro de cerca con la muerte. Una vez salió volando una rueda delantera de mi Buick cuando iba descendiendo por un serpenteante y empinado camino de montaña. Logré maniobrar hasta llegar al pie de la montaña, en medio de una lluvia de chispas, y acompañado por una oración. Otra ocasión de profunda gratitud fue cuando estaba en el puente de un barco y cayó un rayo sobre el montante, a menos de un metro de mi cara, y el acero condujo mágicamente los millones de voltios de electricidad hacia el mar. Di las gracias y jamás he olvidado el olor de aire quemado en lugar de cabellos quemados.

Cuando nací también fui alcanzado por un rayo en el interior del vientre de mi madre. Ella sufrió graves quemaduras en el brazo, y yo nací repentinamente, con una enorme marca roja desde el codo hasta la muñeca, que me duró 14 años. Mi madre quedó tan traumatizada que nunca pudo abrazarme sin sentirse sobrecogida por la emoción. Entonces yo era demasiado pequeño para dar las gracias por el regalo de la vida. Pero mirando hacia atrás, agradezco que ambos hayamos sobrevivido a esa descarga eléctrica y que yo esté todavía vivo y coleando en el mundo humano.

Me vienen a la mente muchas ocasiones dignas de agradecimiento que sólo reconocí cuando ya había comenzado a valorar todo lo bueno que me ha dado la vida. Ahora sé expresar esa gratitud, no sólo en los momentos de peligro o de gran abundancia, sino en todas las experiencias. Agradezco la increíble amistad de muchas personas, y también doy las gracias a aquellas que me han mentido y engañado, por las muchas enseñanzas que me han proporcionado, acentuando

así mi aprecio por aquellas que practican lo que predicán y viven de acuerdo con sus palabras espirituales.

Uno de los momentos en que sentí mayor gratitud fue cuando volví en mí después de haber quedado inconsciente durante una tormenta. Estaba en mi yate en el Caribe, junto con mis invitados, navegando alrededor de Jamaica en dirección a Port Antonio.

Entre mis invitados en ese viaje se encontraban Louise Hay y su entonces marido Andrew, que en esa época eran mis socios en el comercio de especias. Se desencadenó una tormenta cuando estábamos a medio día de Port Antonio. De pronto el fuerte y arremolinado viento desprendió el enorme botalón, de más de 30 cm de grosor, que salió volando y me golpeó, sacándome de la caseta del timón y arrojándome sobre cubierta encima de los imbornales. No sé cómo quedé atrapado en la barandilla, que estaba prácticamente bajo el agua, y ya no recuerdo nada más, porque perdí el conocimiento. Lo primero que vi, después de lo que pareció una eternidad, fue la cara de Louise inclinada sobre mí, y a Andrew, que me gritaba y me sacudía al mismo tiempo. Me gritaba que tenía que despertar porque no había nadie allí que supiera pilotar un barco de 90 toneladas. Nadie conocía el rumbo hacia Port Antonio, y habíamos perdido de vista la tierra.

Esa fue una de mis primeras experiencias de ser absolutamente indispensable. Sin mí, me gritaba Andrew, pereceríamos todos. Cuando recuperé del todo el conocimiento. Y entendí lo que me decía, comprendí la suerte que tienen algunas personas de escapar de la muerte, pero que también están aquellas cuyo destino se encuentra fuertemente ligado a las habilidades de otra persona. Jamás he olvidado la sensación de alivio que experimenté cuando me di cuenta de que era capaz de caminar y hablar.

Tuve que esperar ocho semanas para que me dejara de doler el cuello, pero mientras tanto pensé cuánto agradecía el hecho de estar vivo, y cuán afortunados habían sido mis invitados de que yo fuera capaz de llevarlos a salvo a Port Antonio.

Todavía veo la cara de Louise cuando desperté en medio de la tormenta: no le quedaba ni rastro de maquillaje y tenía el pelo chorreando agua. Siento incluso mucha más gratitud por el hecho de que, treinta y ocho años después de ese

incidente, la vida me haya hecho aún más agradecido. Creo que estaba protegido por algún poder superior para que mi vida pudiera tomar un rumbo totalmente diferente. No tengo ningún nombre para ese poder, aunque he oído muchos. Prefiero imaginármelo como la «Energía de la Diosa». Esa energía nos llega cuando hacemos sitio en nuestro corazón para la gratitud y la valoración. También nos llega como una inteligencia sutil que circula por nuestro entorno natural. Desde nuestra conciencia, nos dirigimos hacia fuera en busca de esa inteligencia, pero en realidad, su frecuencia y su energía están ocultas en nuestro interior.

La gratitud y la valoración, llevadas hasta la fuente misma de la vida, nos llegan cuando nos rendimos a su inteligencia oculta. Esta Energía de la Diosa ha sido muy olvidada y tratada sin miramientos en nuestra cultura. En muchas otras civilizaciones se reprime totalmente, puesto que ni siquiera se respetan los derechos humanos. Bajo diferentes banderas, la matan, proclamando «el único camino hacia la salvación». No es ese el modo de recibir la gracia.

Por último, el sentimiento de gratitud proviene de nuestra actitud al recibir un regalo. Ese aprecio es lo que le da su verdadero valor. Cuando no «recibimos» realmente el regalo, porque no lo valoramos, entonces en realidad ese regalo no se ha hecho.

Hacer regalos no es más importante que recibirlos- Es mucho más fácil hacer un regalo que recibir uno de verdad. De todos nuestros talentos naturales, no solemos agradecer el valioso don de la conciencia. ¿Cómo podemos dar a otros en espíritu lo que no hemos recibido y valorado plenamente en nuestro propio ser? Creo que primero hemos de recibir con gratitud aquello que damos a los demás, porque si no, nuestro regalo no funciona.

Doy gracias por ser capaz de encontrar belleza y encanto en la vida para derramar mi amor y continuar siendo feliz. La gratitud es saber que todos los regalos tienen muy poco valor mientras no se los reciba plenamente. En realidad es nuestra gratitud lo que da valor a cualquier regalo. Ser capaz de perdonar todos los agravios es el mayor regalo que podemos hacernos, pero pocas personas se sienten agradecidas por tener esta opción. Si no valoramos la fuente del poder, no vamos a obtener demasiado de ella. Toda gratitud es la consecuencia de esta valoración.

Elegir conscientemente perdonar el pasado y cualquier herida que nos pueda deparar el futuro es un regalo que jamás podremos devolver, porque disuelve todo karma negativo. Llegar a casa libre de karma sólo es posible cuando respetamos y valoramos el profundo poder de la gratitud. Al expresar nuestra gratitud, nos abrimos para recibir un estado de gracia y vivir en él.

Ese es el regalo de la Diosa, y ella desea dárnoslo a todos. Dar las gracias incluso antes de recibir, eso es lo que crea los milagros.

GRATITUD: LA CLAVE PARA UNA VIDA

FELIZ, SANA Y PRÓSPERA

Sharon Huffman

Sharon Huffman es la fundadora del Center for Enlightened Leadership [Centro de Liderazgo Inteligente], en el que se enseña cómo ser un líder inspirado y hacer un buen uso del poder. Ha sido consejera de líderes de todo el mundo en todos los campos. Enseña a las personas a desarrollar todas sus capacidades y a vivir en equilibrio al mismo tiempo que hacen nobles aportaciones a nuestro mundo. Da conferencias, orienta y escribe. Ha colaborado en *Women of Vision* [Mujeres de visión] y en la serie *Vitaminas para el alma* y *Sopa de pollo para el aliña*, de Jack Canfield y Mark Víctor Hansen.

Esta mañana, mientras daba mi paseo, me he sentido invadida por la gratitud. El cielo estaba azul, hacía una agradable temperatura (23 grados) y dondequiera que mirara veía belleza, una belleza deslumbrante: el verdor de las suaves colinas, salpicado por flores y palmeras, el sonido de las fuentes y cascadas, los patos retozando en el agua y un estornino a medio vuelo sobre el lago, todo enmarcado por las hermosas montañas coronadas de nieve. Impresionada por la exuberancia que se extendía hasta donde veían mis ojos, me he sentido sobrecogida por la gratitud.

He recordado el día en que, hace tres meses, caminaba por encima de la nieve helada de la montaña, y le pedí a mi fuente espiritual que me guiara hacia un lugar más templado y hermoso donde pudiera hacer mis paseos matinales. Llené mi corazón de gratitud por todo lo que había recibido y casi sin esfuerzo fui conducida a este hermoso paraíso.

Durante los quince años en que he enseñado a mis clientes cómo llevar una vida próspera y feliz, he descubierto un secreto. Cuando les enseñaba a expresar gratitud, todo se transformaba en su vida. Se sentían a gusto con ellos mismos y tenían el poder de crearse el futuro que deseaban. Los acontecimientos de su vida y su capacidad para reaccionar ante ellos de un modo positivo daban un giro completo, de 360 grados. Era como si hubieran encontrado una varita mágica.

La gratitud cambia nuestra forma de ver la vida y de considerarnos a nosotros mismos. Situaciones difíciles que en otro tiempo nos resultaban insoportables y

parecían inalterables se transforman. En el momento en que sentimos gratitud, la situación comienza a aclararse y entonces podemos ver las oportunidades para crear el cambio. Nos sentimos mejor con nosotros mismos y con nuestra capacidad de influir de modo positivo en nuestro entorno y en nuestro mundo. Desaparece la depresión, el conflicto se transforma en armonía y el estrés en paz. Cuando la gratitud se convierte en una forma de vida, el éxito, la felicidad y la salud se convierten en la norma.

Cuando estamos enfadados, asustados, tristes o deprimidos, eso quiere decir que hemos perdido nuestra gratitud. Recuerdo la cantidad de veces que me he sentido resentida, triste o abatida y he decidido contar mis bienes y agradecer todo lo que tengo; casi de inmediato me he sentido mejor.

Cuando encontramos algo que agradecer en una situación que nos ha estado trastornando, eso nos anima y nos llena de energía.

Tan pronto como sentimos gratitud, todo cambia. La gratitud puede convertir una situación que nos entristece y nos aflige (lo cual a su vez causa más tristeza y aflicción) en una situación llena de alegría y dicha. La misma situación se transforma inmediatamente cuando la contemplamos con el corazón lleno de agradecimiento.

En mi vida la gratitud ha sido lo más importante del mundo. Me di cuenta por primera vez de su poder después de la traumática pérdida de mi compañero en un accidente de avión. Al cabo de meses de sentirme abatida y al borde de la desesperación, me atrajo la idea de leer libros de antiquísima sabiduría, y allí aprendí que mi vida tiene sentido y un propósito. Cuando comencé a sentir gratitud, mi vida cambió. Primero cambió mi perspectiva; luego comencé a sentirme positiva y *capaz* de volver a empezar. De pronto, en lugar de acabar, mi vida empezó de nuevo.

Poco después de eso, me diagnosticaron una enfermedad muy grave y me dijeron que me quedaban de seis a nueve meses de vida. Continué expresando gratitud y sentí cómo la enfermedad se iba marchando de mi cuerpo y mis células se inundaban de vida y vitalidad. Después me enteré de que los sentimientos de gratitud liberan endorfinas positivas por todo el cuerpo, creando salud.

La gratitud no sólo sana el cuerpo, también lo rejuvenece. Si por un instante dudas de esto, simplemente mira los estragos que los años de rencor producen en la cara de una persona; verás un rostro ajado y ojeroso.

Después mira a alguien que se ha pasado la vida expresando gratitud. Estará radiante de salud y vitalidad.

La clave para una vida feliz, sana y próspera es la gratitud, porque nos anima, nos sostiene y atrae lo que deseamos. Como hice yo hace tres meses durante un paseo matutino, cuando nos concentramos con gratitud en lo que deseamos, lo atraemos. Nos convertimos en imanes para nuestro bien.

Cuando damos gracias a la vida, la vida nos responde de la misma manera. Cuando nos sentimos agradecidos, atraemos a otras personas y la abundancia del universo. Si tienes problemas de dinero y te encuentras un centavo, siente gratitud con gran intensidad y atraerás más dinero.

Cuando agradecemos las situaciones y acontecimientos difíciles de nuestra vida, sabiendo que esas experiencias nos bendicen con la sabiduría, el solo hecho de agradecer las convierte en positivas esas experiencias negativas. Al expresar gratitud atraemos a personas y situaciones dignas de agradecer. Esa es la magia de la gratitud.

La gratitud nos llena de alegría el corazón y nos permite ver la verdad, capacitándonos para tomar las decisiones correctas y las medidas oportunas. Con el corazón agradecido podemos ver lo mejor de cada situación y de cada persona, y hacer aflorar lo mejor de ellas.

La gratitud es también la puerta hacia lo Divino. Un corazón agradecido es un corazón abierto que no cesa de elevarnos hasta que conectamos con lo Divino.

Hace unos años hice un viaje al monte Shasta, situado en el norte de California, con el deseo de entrar en comunión más profunda con mi yo superior. Durante las largas horas del viaje en coche, centré mi atención en mi yo superior con amor y gratitud. Hora tras hora fui elevando mi centro de atención hasta justo encima de mi cabeza, enviando amor y gratitud a esa querida parte de mí misma por guiarme y protegerme momento a momento, día a día.

Durante la última hora de viaje, cuando iba entrando en el hermoso pinar que rodea el monte Shasta, sentí cómo descendía mi yo superior y me rodeaba con sus amorosos brazos. Al envolverme esta presencia, me sentí totalmente amada. No fue una idea intelectual, sino una sensación corporal; realmente sentí todas las células de mi cuerpo envueltas por ese amor. Me invadió la felicidad, me sentí totalmente completa en esa unión sagrada. Supe que estaba en los brazos del amado.

En ese momento comprendí lo que han dicho todos los místicos a lo largo de los siglos: que jamás estamos solos. Todos estamos conectados con lo Divino. Cualquier idea de que estamos separados es una ilusión. El amor y la gratitud revelan la conexión.

Este estado de comunión fue el más maravilloso que he experimentado en mi vida. Por la noche, cuando me despertaba, inmediatamente elevaba mi atención para ver si todavía estaba ahí esa presencia. Sí que estaba, y volvía a dormirme feliz.

Y este estado de comunión continuó. A veces, cuando me ponía a pensar que tenía que darme prisa para llegar a alguna parte, una voz me decía al oído: «Ve despacio y llegarás a tiempo». Esa no era mi forma normal de darme prisa para cumplir el plan del día, pero descubrí que cuando me relajaba, asumía esa nueva forma de ser y me dejaba guiar suavemente, siempre llegaba a donde tenía que ir en el momento adecuado. La vida se iba desenvolviendo de un modo fácil y sin esfuerzo alguno, de una manera mágica, llena de maravillosos sucesos sincrónicos. Era como llevar una vida de ensueño en la que se me proporcionaba todo lo que necesitaba. Mi decisión consciente de enviar constantemente amor y gratitud a mi yo superior fue la llave que me abrió la puerta.

Siempre es uno quien elige cómo desea vivir. Cuando elegimos mantener una actitud de constante agradecimiento, tenemos garantizada una vida feliz, sana y próspera.

LA GRATITUD ES EL MISMO CIELO

Laura Archera Huxley

Laura Archera Huxley llegó a Estados Unidos procedente de su Italia natal como concertista de violín. En 1956 se casó con Aldous Huxley. Es autora de los libros *You Are No The Target* [No eres el objetivo]; *His Timeless Moment: A Personal View of Aldous Huxley* [Su momento eterno: Visión personal de Aldous Huxley]; *Between Heaven and Earth, One-a-Day Reasons to Be Happy* [Entre el cielo y la tierra: Motivos día a día para ser felices] y *The Child of Your Dreams* [El niño de tus sueños], este último escrito en colaboración con Piero Ferrucci.

Con las palabras «La gratitud es el mismo cielo», el poeta místico William Blake expresó la esencia de la gratitud. Si la gratitud comienza en el momento de nacer, se convierte en parte integral de nuestra vida emocional. El nacimiento es un milagro, y ha de saludarse con alegría y gratitud. Desgraciadamente no siempre ocurre así.

Con demasiada frecuencia, el nacimiento está rodeado por el miedo y la inconsciencia. Sin embargo, queda el hecho de que el prodigio del nacimiento físico es sobrecogedor, al igual que la maravilla del renacimiento psíquico y el hecho fisiológico de que las células del cuerpo mueran constantemente y sean de inmediato reemplazadas por células nuevas.

Llamado a veces «experiencia cumbre», el renacimiento se experimenta como la liberación de condicionamientos antiguos y limitadores; revela la maravilla de la renovación eterna de la vida y de inesperadas posibilidades.

En nuestro libro *The Child of Your Dreams* [El niño de tus sueños], Piero Ferrucci y yo sugerimos una visualización guiada de nuestro nacimiento ideal, que se puede experimentar a cualquier edad. Busca un lugar tranquilo para leer tu nacimiento ideal sin interrupción; te convendría grabar con tu voz esta meditación, con una música de fondo que te guste, que te inspire amor y gratitud. Antes de comenzar, respira lenta y profundamente unas cuantas veces. Que cada respiración te acerque más a ese lugar de tu interior que está intacto, que no ha recibido ninguna impresión, donde los dramas de la vida no han dejado huella. Allí todo sigue siendo posible, ninguna idea es absurda y todo parece ocurrir por primera vez.

Crea tu nacimiento ideal Cierra los ojos, relájate un momento y luego haz entrar en tu mente una imagen clara del lugar donde vas a nacer.

Mira ese sitio, aspira su fragancia y olvídate de tu cuerpo actual. Eres un recién nacido y tienes muchísima sensibilidad. Sientes la vibración del amor y la gratitud que te rodean. En este nacimiento hay una paz profunda y natural, y sientes que se encuentran a tu alrededor todos los seres, reales o imaginarios, a los que amas y respetas. Toda la creación está preparada para darte la bienvenida. Mira tu flor favorita, que con su aroma y su belleza te dice: «¡Bienvenido! ¡Agradezco que hayas nacido! Bienvenido al mundo, al mundo de las flores».

Ahora mira a los animales, cómo cada uno te da la bienvenida en su propio idioma. Podría ser tu animal favorito el que te da la bienvenida: un perro con una cariñosa lamida, un delfín con un salto milagroso, o una mariposa con su aleteo. Todos te dan la bienvenida diciendo: «Agradezco que hayas nacido. El mundo de los animales te da la bienvenida».

Ahora mira las estrellas del firmamento, centelleando por todas partes. Ellas también te hablan, diciéndote: «Bienvenido. Agradezco que hayas nacido. El mundo de las estrellas te da la bienvenida».

Ves que haces tu entrada en un mundo que te respeta y te da la bienvenida. Sientes cómo te envuelve la gratitud de este mundo. Inspiras esa gratitud para que circule por tu cuerpo-mente. Sientes la alegría de entrar en la vida, de entrar en un mundo acogedor donde puedes hacer tantas cosas hermosas, donde tienes la posibilidad de dar amor e inspirar gratitud en los demás.

Ahora piensa en algunos de los grandes personajes de la historia mundial: pintores, filósofos, músicos, poetas... Piensa que tus favoritos se reúnen aquí a celebrar tu entrada en el mundo. En su inmenso saber también hay gratitud. Se han reunido la belleza, la inteligencia y el amor para reconocer agradecidos tu nacimiento. Eres un milagro y todos han venido a decírtelo.

Millones de años de evolución han sido necesarios para crearte a Ti, un ser noble que tiene un potencial divino. Las plantas y flores, los animales y las personas están todos aquí para recordártelo: «Eres un ser noble y hermoso y nos sentimos agradecidos porque has venido a este mundo». Hay mucha alegría en

este nacimiento. Ves rostros sonrientes, flores sonrientes y animales sonrientes que bailan a tu alrededor. Toda la creación está de fiesta y agradecida por tu llegada.

Has entrado en un mundo donde todos los seres son cariñosos, un mundo donde dar y recibir es tan natural como respirar. Sientes gratitud por este nuevo mundo. Esta gratitud te penetra hasta lo más profundo, circula por tu interior y pasa a formar parte de tu sangre. Ahora tu Alma y tu Cuerpo saben que...

¡La gratitud es el mismo cielo!

EL AMOR ES EL SENDERO
POR DONDE CAMINO EN GRATITUD
(Un curso de milagros)

Dr. Gerald G. Jampolsky y Diane V. Cirincione

El doctor Gerald Jampolsky y Diane Cirincione están casados y viven en Tiburón (California). Gerald es psiquiatra y fundador del primer Center for Attitudinal Healing [Centro de Curación por la Actitud]. Diane ha sido empresaria y tiene 25 años de experiencia en empresas públicas y privadas.

Los dos son los autores de *Llamadas al despertar*, libro que revela cómo alcanzar la paz mental aplicando principios espirituales a todos los aspectos de nuestra vida. Su filosofía se basa en conceptos tomados de *Un curso de milagros*.

«El amor es el sendero por donde camino en gratitud» es una frase tomada de *Un curso de milagros*. Es una meditación que nos encanta hacer juntos caminando. Cada paso que damos nos recuerda que el Amor es el modo de caminar en gratitud. Y qué hermosa paz y serenidad nos proporciona.

Otra de nuestras citas favoritas es del Maestro Eckhart, que dice que la oración más importante del mundo consta de una sola palabra: «Gracias».

Estamos profundamente convencidos de que todo lo que nos ocurre es una enseñanza que Dios quiere que aprendamos. Nuestra vida está más llena de paz cuando dejamos de interpretar lo que nos sucede y, en cambio, lo experimentamos todo, sea cual sea su apariencia, como una bendición disfrazada. Cuando vamos por nuestro camino en la vida con un «Gracias» en el corazón, en la mente y en los labios, todo miedo al que hayamos estado aferrados, sea cual sea, desaparece, y reaparece la pureza del amor. Al escoger elevarnos por encima del mundo de la percepción y vivir en el mundo del amor de Dios, el agradecimiento se convierte en una forma de vida. El maestro que mora en nuestro corazón diría que todo lo que nos ocurre en el mundo de la percepción no es sino una nueva oportunidad para elegir el sistema de creencias del amor, de Dios, un mundo en donde lo único que existe es el amor.

Rindiéndonos al amor, rindiéndonos a Dios, podemos vivir cada día reconociéndonos los unos a los otros con gratitud. Imaginémonos lo que sería el mundo si las únicas palabras que dijéramos, a Dios y entre nosotros, fueran de agradecimiento- Creemos que cada vez que expresamos nuestra gratitud extendiendo nuestro amor a todo, hay un poco más de luz en el mundo y un poco menos de oscuridad.

¡Con qué rapidez cambia nuestro mundo cuando aprendemos a devolver todo el amor que nos da constantemente nuestra Fuente! ¿Qué mayor gratitud podemos expresar a nuestro Creador que elegir amarnos los unos a los otros y a nosotros mismos viendo el rostro de Dios en todos y sabiendo que cada ser es su reflejo?

Hay una oración que escribió Jerry hace unos años y que a los dos nos encanta pronunciar cada mañana:

En agradecimiento a Ti

Todo mi ser vibra con el fuego del deseo de nuestra unión eterna.

Mi aliento es sólo Tuyo.

Mi corazón es un faro sin límites de Tu Amor.

Mi Espíritu, que es Tuyo, es la Luz del Mundo.

Mis ojos sólo irradian y reflejan nuestro Perfecto Amor.

Mi esencia vibra Contigo como la armonía de la música que aún no se ha escuchado.

Mi visión, que es Tuya, sólo sabe bendecir.

Mí oración no es sino una eterna canción de gratitud, porque Tú estás en mí y yo en Ti y porque vivo en Tu Gracia para siempre.

RECONOCER LA ABUNDANCIA

Susan Jeffers

Susan Jeffers, doctora en filosofía, ha ayudado a millones de personas a superar sus miedos y avanzar por la vida con confianza y amor. Es la autora de *Aunque tenga miedo, hágalo igual*; *Pensamientos de poder y amor*, y *End the Struggle and Dance with Life* [Deja de luchar y danza con la vida], entre otros libros de gran éxito. Además de escribir, Susan dirige talleres y da conferencias, y ha participado como invitada en muchos programas de radio y televisión. También ha realizado casetes sobre el miedo, las relaciones y el crecimiento personal.

* * *

Cuando trabajaba con gente pobre en Nueva York, siempre me maravillaba la gratitud que veía en el corazón de tantas personas que tenían tan poco en un sentido material. ¿Qué agradecían? Se sentían agradecidas por estar vivas, porque había comida en la mesa, por disfrutar del sol de un día hermoso, por tener buena salud, amigos y familia, y porque podían aportar algo a su comunidad.

Al mismo tiempo, me sorprendía la falta de gratitud en el corazón de muchas personas que tenían tanto en un sentido material. Si me preguntaran cuál de estos dos grupos de gente era más feliz, sin vacilar diría que esas personas pobres que tenían gratitud en el corazón.

Lo que quiero decir es muy sencillo: cuando nos concentramos en la abundancia, sentimos que nuestra vida es abundante; cuando nos concentramos en la escasez, sentimos que nuestra vida está llena de carencias. Todo depende simplemente de dónde centremos nuestra atención.

Es verdad que no podemos negar los sufrimientos de la vida. Eso es perjudicial para la salud, tanto la física como la emocional. Pero igualmente importante es lo siguiente: ¡No podemos negar la abundancia que hay en nuestra vida!

Te recomiendo que escribas para ti un «Libro de la Abundancia». Cada noche, antes de acostarte, anota por lo menos cincuenta cosas maravillosas que te hayan ocurrido ese día. «¡Vamos, Susan cincuenta cosas! ¡Si difícilmente logro encontrar tres!» Es obvio que no te has fijado en las bendiciones y bienes de tu vida. La finalidad de este ejercicio es ayudarte a hacerlo. He aquí algunas de las cosas que

podrías anotar: *Esta mañana arrancó el coche. Soy capaz de caminar • Tengo alimentos para comer • Alguien me hizo un elogio • Hoy mis hijos no se metieron en ningún lío • Sentí el calor del Sol en la cara • Hablé con una de mis mejores amigas • Las flores están comenzando a abrirse o Tengo agua caliente para ducharme • Estoy respirando • Salió el Sol.*

Las cosas que anotes en tu Libro de la Abundancia no tienen por qué ser brillantes y sensacionales. En realidad es mejor que no lo sean. Ten siempre presente que si sólo nos fijamos en las cosas brillantes y sensacionales, gran parte de nuestra vida parecerá triste, y eso desde luego no es cierto.

Respirar, por ejemplo, ¿no es algo increíble, realmente extraordinario? Al principio, encontrar esas 50 cosas que agradecer te va a llevar mucho, muchísimo tiempo. Pero muy pronto las cosas buenas van a llover sobre el papel, porque te pasarás gran parte del día buscando las bendiciones de tu vida para poder tener cosas nuevas que añadir a tu Libro de la Abundancia cada noche. ¡Y las encontrarás! Los beneficios son evidentes...

Cuando empieces a buscar las cosas buenas, inmediatamente dejarás de fijarte en las malas, y te sentirás feliz, una persona afortunada. Si logras adquirir el hábito de fijarte en la abundancia, tu vida se transformará.

Recuerdo un día muy frío y triste de invierno en que estaba sentada con mi madre en su sala de estar, unos meses antes de que muriera. Tenía muchos dolores y estaba muy debilitada. En cierto momento en que yo sufría por verla sufrir, me miró y me dijo:

—Hace mucho frío fuera, y yo estoy calentita y cómoda aquí dentro, y mi hija está conmigo. ¡Qué suerte tiene una a veces!

¡Caray! Yo estaba concentrada en su dolor, y ella estaba concentrada en sus bendiciones. Gracias, mamá, por esa hermosa lección.

EN TODAS LAS COSAS DAD GRACIAS

Tone Shockey Jenson

Tone Shockey Jenson es consejera psicológica, especializada en terapia de los sueños, y profesora titulada de pedagogía y psicología. Junto con Julie Keene ha escrito el libro titulado *Women Alone: Creating a Joyous and Fulfilling Life* [Mujeres solas: Creación de una vida dichosa y gratificante]. Es también la autora de *Empowering the Child from Within: Education and Parenting for the Twenty First Century* [Capacitación de los hijos desde el interior: Educación y crianza de los hijos para el siglo XXI]. Durante los siete últimos años ha dirigido talleres y se ha dedicado a la orientación psicológica en su consulta particular. Es cofundadora del Holo Center, una casa de retiro en Hayden Lake (Idaho).

Aprender sobre el concepto de la gratitud y comprenderlo ha sido para mí un proceso de toda la vida. Tuve la suerte de nacer en una familia que creía (aun cuando hubo épocas difíciles y no siempre teníamos mucho en lo que respecta a bienes mundanos) que si uno agradece lo que tiene, Dios proveerá el resto. Y ciertamente siempre tuvimos lo que necesitábamos, y un poco más para poder compartirlo.

Mis ideas y mi comprensión del concepto de la gratitud se han desarrollado y expandido a lo largo de los años. Cuando era niña, sentada entre mis padres en la iglesia los domingos por la mañana, con frecuencia oí estas palabras de las Escrituras: «En todas las cosas dad gracias». Y mi mente infantil contestaba: «Sí, es necesario agradecer todas las cosas buenas que nos ocurren en la vida». Estas palabras resonaban de vez en cuando en mi conciencia durante los años de mi juventud, y aprendí a sentir gratitud por muchas cosas obvias. Expresaba gratitud por los regalos recibidos, por los actos de bondad, por las oportunidades educativas no previstas, por mis amigos y por todos los momentos agradables que me brindaba la vida.

Después, ya casada, como joven esposa de un granjero, aprendí a agradecer cosas maravillosas y sencillas, como la fresca lluvia en un caluroso día de verano que proporcionaba la humedad que tanto necesitaban nuestros sedientos cultivos. Y un año, después de una repentina tormenta de granizo que destruyó nuestra cosecha de maíz, incluso fui capaz de sentir gratitud por la exigua cantidad que

recibimos del seguro agrícola, que nos permitió sobrevivir a nuestras pérdidas y continuar otro año con la granja.

Me resultaba fácil ser agradecida cuando, como joven madre, daba dichosas e infinitas gracias por el precioso regalo de mis hijos. Con el corazón rebotante de amor, cuidé de ellos y los vi crecer hasta convertirse finalmente en los guapos hombres que son ahora. Mi vida estaba colmada de gratitud por el calor y la intimidad de nuestra familia. Siempre había muchísimas cosas que valorar y agradecer, y con frecuencia he pronunciado sinceras oraciones de gratitud mientras contaba mis bendiciones.

Como educadora, me enorgullecía y me hacía muy feliz mi trabajo, y siempre me sentí agradecida de poder trabajar en algo que me gustaba, con lo que podía aportar algo al mundo. Daba las gracias por poder influir en la vida de tantos niños, recibir tanto cariño y tener tantas ilimitadas oportunidades.

Ciertamente me sentía bendecida.

«En todas las cosas dad gracias.» Entonces, como ocurre a veces, un día (hace 21 años) estaba mirando libros en una librería y me llamó la atención un volumen titulado *La alabanza da resultados*, de Merlin Carothers. Ese libro me dio a conocer una interesante idea. El autor expresaba su convicción de que dar gracias «en todas las cosas» significa agradecerlo todo, lo bueno y lo malo por igual. Si bien ese concepto era nuevo para mí, los argumentos expuestos por el señor Carothers eran convincentes, y decidí intentarlo. Así descubrí, como era de esperar, una nueva dimensión de la gratitud y comprobé que expresar gratitud es algo poderoso incluso durante los «malos tiempos». Expresar gratitud cuando las cosas iban mal me resultaba mucho más difícil, pero también me sorprendían sus consecuencias.

«Dios mora en la alabanza de Su pueblo.» Descubrí que estas palabras de las Escrituras eran para recordarnos que la gratitud libera una energía que podría comenzar a dar la vuelta a las cosas, y que cuando daba gracias, me imbuía de la fuerza y la habilidad necesarias para remontar lo que fuera que ocurriera en mi mundo exterior. Finalmente logré llegar al punto de ver que lo que me había parecido una circunstancia negativa era en realidad el punto de apoyo esencial para la nueva dirección que iba a tomar. Muchas veces, al mirarlo

retrospectivamente, veía con claridad que eso había sido una bendición disfrazada que me había llevado a un lugar más profundo y significativo.

En los años transcurridos desde que descubrí ese maravilloso aspecto de la gratitud, he podido comprobar que agradecer cada nuevo día me llena de esperanza, puesto que, cuando busco las bendiciones que me rodean por todas partes, éstas se van desplegando una a una con una magnífica sincronidad. Cada mañana bendigo mi cuerpo por ser la «capa más externa de mi alma» y por servirme con tanta eficiencia mientras avanzo a través de las enseñanzas y placeres de mi vida. Agradezco la amistad y colaboración de que disfrutamos mi cuerpo y yo. Hace muchos años comencé a aprovechar la lectura del periódico para hacer mi lista de plegarias, y cuando rezo por las personas cuya historia aparece en sus páginas, encuentro en mi vida muchísimas cosas que agradecer.

Durante muchos años he sido una estudiosa de los sueños, y de vez en cuando mi psique prescinde del proceso simbólico y despierto con un mensaje en la mente, que puede ser de una o dos frases; lo escribo inmediatamente, no sea que se me olvide. Una mañana desperté con estas palabras: «A lo largo de tus días toma una actitud de gratitud». Cuando estaba pensando en el sentido de esa frase, caí en la cuenta de que la gratitud puede ser también un acto de voluntad, además de una emoción o sentimiento. La gratitud puede convertirse en un estilo de vida elegido.

«En todas las cosas dad gracias.» Ahora soy capaz de sentirme igualmente maravillada y agradecida por una puesta de sol en el mar que por el proceso de aprendizaje que supone una enfermedad o un periodo de confusión. Soy capaz de agradecer mi inquebrantable fe en el Orden Divino cuando mi hijo sufre de una grave enfermedad sobre la que yo no tengo ningún control, y en la que aún he de descubrir plenamente todo lo que significa y todas las lecciones que conlleva. Agradezco los momentos de armoniosa comunicación con las personas que amo, y agradezco igualmente los momentos de desacuerdo y distanciamiento que me indican nuevas lecciones que aprender e intuiciones que discernir. Me siento verdaderamente agradecida por descubrir el poder de la gratitud en mi vida, y siempre continuaré dando las gracias «en todas las cosas».

EL AGRADECIMIENTO ES BUENO

Elizabeth A. Johnson

Elizabeth A. Johnson es la autora de *As Someone Dies: A Handbook for the Living* [Cuando alguien muere: Manual para los vivos] y coautora, con Lucia Capacchione, de *Lighten Up Your Body, Lighten Up Your Life* [Aligera tu cuerpo, aligera tu vida]. Ha producido espectáculos de música, danza y teatro a lo largo y ancho de Estados Unidos, y también promueve programas de arte en la educación. Estudiosa de la expresión corporal y las filosofías orientales y occidentales desde hace mucho tiempo, es profesora titulada de tai-chi y bailarina de jazz y claqué.

No le tengo cariño a la nieve. Los vientos fríos no me estimulan ni me entusiasman. Entonar alegres himnos de alabanza al esplendor del duro invierno sería para mí cantar una mentira.

Y sin embargo...

¡Qué bella es la magnificencia y serenidad del silencio cuando la luna llena arroja diminutos rayos de luz sobre los copos de nieve que, como encajes de novia, reposan en las ramas de los inmensos árboles! La absoluta quietud del atardecer invernal une lo de arriba con lo de abajo en una simetría tan perfecta que me desborda el corazón y casi lloro ante la intensa belleza, el todavía más intenso silencio y la aún más intensa Unidad de todo. Gracias.

No me gusta especialmente que las cosas resbalen y se deslicen por el hielo - los coches y los pies, por ejemplo-, ni las temperaturas mínimas a ambos lados del grado cero.

Pero de todos modos...

Doy las gracias a Beauty Blue, mi coche, y a las excelentes personas que fabricaron su batería Empedernida y Longeva; y doy las gracias con mucha sinceridad, con una increíble sinceridad, a quienes inventaron la calefacción para coches. Y siguiendo en la misma línea, dedico un momento a dar las gracias a mis pies por bailar (tap tap tap) y envío un cariñoso abrazo a todos los bailarines de invierno que deshuelan un camino hasta la puerta del estudio y se ponen ropas abrigadas para los ejercicios de calentamiento. ¡Y doy las gracias al tai-chi por todo!

Mi espíritu no brinca de alegría ante los guaníes mojados, los ojos llorosos por el viento, las orejas frías, la nariz foja, los dedos casi congelados, los carámbanos que se me forman en los cabellos o el hecho de dejarme los guaníes en el coche toda la noche.

Pero también...

Alegremente hago extensiva mi gratitud a: la sopa, las zapatillas peludas, el grueso albornoz, las orejeras, los coros de espirituales negros batiendo palmas, el sol, el popurrí de flores de primavera, los edredones de plumón, los despertadores, el agua caliente, la lumbre del hogar, el cielo azul, los calcetines rojos, la buena idea de vestirse con capas y capas de ropa, el sol, las sábanas de franela, mi perro que trepa por los montones de nieve y mi gato que no lo hace, el té con leche caliente, los calentadores para las piernas, los amigos con gruesos jersey, el sol, las ovejas que nos dan su lana, los muñecos y muñecas de nieve, los nuevos cortes de pelo para invierno, el sol, los niños pequeños que dan sus primeros pasos vestidos con alegres monos acolchados para la nieve, un buen ponche caliente, las botas, las flores de todo tipo y —ah, sí— el sol.

No me entusiasma terriblemente que se cierren o suspendan ciertas partes de la vida, como la escuela y el trabajo, todas las clases de danza, los aeropuertos, las carreteras, las tiendas de alimentos, las gasolineras.

Nieve. Nieve. Palas. Nieve Dichosos copitos de nieve

Y entonces...

Auriel Rose, mi ángel, se echa a reír cuando me acerco a la ventana y veo a los risueños adolescentes del barrio jugando a arrojarle nieve en mi camino de entrada, y al cartero abriéndose paso con sus botas altas y cantando con voz fuerte y clara. Me recuerda que a Dios le encanta sonreír. Entonces me siento en la cocina, cuyas paredes reflejan los colores del arco iris formado por los cristales. Hoy no tengo nada que hacer. Hay demasiada nieve. No hay adonde ir. No hay nada que hacer hoy. ¡Qué idea! ¡Qué suerte! Nada que hacer hoy. ¡Pensar! Eso es lo que haré hoy. Pensaré en muchas cosas: pasadas, presentes y futuras. Todas las cosas están conectadas: las grandes, las pequeñas, las amorosas, las del Universo y mis cosas, las de Nueva York y las de Christenstaad, en la isla de Saint. Croix, las cosas felices y las reflexivas. Gracias, gracias, cosas, gracias.

Y cuando mi hermana la luna brilla en lo alto del cielo, Auriel Rose y yo visitamos el exterior, y cada una hace un perfecto ángel de nieve. Esa será la maravillosa nota de agradecimiento del invierno.

Entonces todos podremos ver nuestra gratitud y lo alegre que es.

DÍAS FABULOSOS

Patrice Karst

Patrice Karst es la autora del libro *God Made Easy: A Simple Guide* [Dios hecho fácil: Una guía sencilla]. Ha sido escritora y buscadora espiritual la mayor parte de su vida. Da conferencias sobre la maravilla de introducir a Dios en la propia vida de la forma en que a uno le parezca agradable. Vive en Los Ángeles con su hijo Elíjah, donde ambos disfrutan haciendo excursiones, saboreando helados y mirando las estrellas fugaces.

Como madre de un niño pequeño, muchas veces me he encontrado cantando la triste canción del «pobre de mí». Criar a un hijo sola es el mayor reto que he tenido que afrontar en mi vida, desde el punto de vista emocional, físico y espiritual. Cuando la soledad, el miedo, el tedio y el agotamiento han dicho lo que querían, pueden hacerme sentir realmente vieja. Y por mucho que me diga que, comparada con gran parte de las otras seis mil millones de almas de este planeta, yo llevo una vida de ensueño, hace poco me di cuenta de que todavía no estaba cerca del estado de paz que deseaba.

Una vez comprendido eso, decidí ponerme en marcha para dejar de centrar la atención en mis dificultades. Desde entonces cada noche, antes de dormirme, cumplo con el rito de dar las gracias a Dios por algo que me haya ocurrido durante el día, algo que pueda agradecer sinceramente. Pues bien, ¿adivinas qué ha ocurrido? [Un milagro! La mayor parte del día camino por ahí en un estado de gracia y gratitud. Y como durante el día mi mente anda buscando cosas para «hacer sus deberes», veo cuántos acontecimientos preciosos ocurren durante cada periodo de veinticuatro horas.

Ahora cada noche tengo una larga lista: desde los momentos más simples, como el sonido de las campanillas de la casa de mis vecinos movidas por la brisa o la amable sonrisa del chico de la gasolinera después de llenar mi depósito, hasta la emoción de mi corazón cuando mi hijo Eli deja sus juegos y entra corriendo en casa simplemente para decirme que me quiere «más que al mar, al cielo y a cien trillones de lunas».

Sigue causándome un respeto reverencial (y un profundo alivio) el hecho de que, por muy agobiante y temible que sea este viaje llamado «vida», cuando me

desacelero lo suficiente, comprendo que sólo está hecha de centenares de miles de «momentos», la mayoría de los cuales son condenadamente maravillosos si me tomo el tiempo necesario para verlos y valorarlos.

Deseo que todos nos acordemos de ver y sentir lo Divino en todo, desde un refrescante té helado un día caluroso hasta el calor de las mantas que nos cubren y abrigan toda la noche. Y deseo que prestemos atención a todos los milagros que danzan de verdad a nuestro alrededor cuando tenemos ojos para ver y oídos para oír.

¡BENDITO SEA TODO!

Julie Keene

Julie Keene fue catedrática en la Universidad Estatal Ferris de Michigan y después entró a servir como ministra de las Iglesias de la Unidad por todo el país. Escribió junto con Ione Jenson *Women Alone: Creating a joyous and Fulfilling Life* [Mujeres solas: Creación de una vida dichosa y gratificante], y también es la autora de una obra autobiográfica titulada *From Soap Opera to Symphony* [Del melodrama a la sinfonía]. Actualmente vive y trabaja en Holo Center, una casa de retiro situada en Hayden Lake (Idaho), donde dirige talleres centrados en el crecimiento espiritual y psíquico.

La gratitud y la confianza están estrechamente ligadas. Para: sentirme agradecida por todas las cosas y personas de mi vida necesito confiar en que el Universo tiene sentido, en que todo lo que mi alma ha elegido experimentar durante esta vida es en definitiva para mi Mayor Bien. Confió en que, cuando parece que fracaso, sólo estoy aprendiendo. Me esfuerzo muchísimo por bendecir mi vida tal como es, tanto lo que llamamos triunfos como los supuestos desastres. Con frecuencia me viene a la mente un verso del poema de Kipling «Si»; «Si cuando te encuentras con el triunfo y el desastre logras tratar a esos dos impostores del mismo modo... ».

Cuando me recuerdo a mí misma que soy una alumna de la Escuela Tierra y que he elegido aquellas lecciones que van a favorecer el propósito de mi alma, estoy más dispuesta a bendecir todas las circunstancias de mi vida.

Naturalmente, hay una parte de mí menos iluminada que a veces se pregunta: «¿Por qué habré elegido esta desgracia?». Pero la gratitud por la justicia definitiva del Universo y la confianza en ella son el mejor antídoto para las venenosas emociones de la autocompasión y el resentimiento. Me resulta imposible sentir gratitud y emociones negativas al mismo tiempo.

Elisabeth Kübler-Ross nos dice: «Si cubres los desfiladeros para protegerlos de los vendavales, jamás vas a ver la belleza de sus esculturas». He aprendido a bendecir y agradecer los vendavales que han dado forma a mi vida.

Cuando mi alma llegó a la Escuela Tierra, eligió algunas lecciones difíciles. Me lleve) muchos años aprender a ver las bendiciones ocultas en esas experiencias. Cuando pude comenzar a comprender sinceramente su finalidad y a sentir gratitud por ellas, escapé de la oscuridad de la prisión en la que me había encerrado al sentirme una víctima y entré en la luz de la libertad y la alegría.

Aunque en mi certificado de nacimiento se estampó la palabra «ilegítima», ahora me siento agradecida porque sé que Dios no tiene ningún hijo ilegítimo. Reconozco la presencia vivificadora de Dios y mi dignidad innata cuando llevo a cabo mis tareas legítimas en la Escuela Tierra. Aunque de niña sufrí maltratos físicos y abusos sexuales, me siento agradecida porque ahora sé que mi espíritu es indestructible y no puede dañarlo nada que se haga al Traje que llevamos en la Tierra. Aunque he experimentado «fracasos» en mis relaciones, agradezco que todas ellas me hayan proporcionado oportunidades únicas para practicar el amor y el perdón, y para conocerme a mí misma con más profundidad. Me siento agradecida porque puedo aprender de las relaciones después que han acabado.

Richard, mi hijo mayor, murió cuando tenía nueve años, y me siento muy agradecida porque sé que cada alma elige sus experiencias en la Escuela Tierra, entre ellas la forma y el momento de abandonar el plano terrestre. En realidad, la muerte no existe; el alma es eterna, no tiene edad, y el amor no conoce barreras de espacio ni de tiempo. Robert, mi segundo hijo, casi murió a los dos años, y a consecuencia de la enfermedad que sufrió, le quedaron lesiones cerebrales. Me siento agradecida porque sé que Robert eligió esta lección en la Escuela Tierra y que yo, como madre suya, elegí tener esa experiencia con él. He sufrido mucho viéndolo debatirse entre la vida y la muerte, pero me ha necesitado y me ha reclamado, y así me ha enseñado el amor incondicional. ¡Qué regalo más fabuloso!

Al mirar mi vida retrospectivamente, veo la belleza que han esculpido los vendavales. Confío en que los retos presentes y futuros van a hacer que mi alma crezca más. Mi corazón está henchido de gratitud por todas las personas y todas las circunstancias de mi vida, porque ahora comprendo su Finalidad Superior. Mi corazón rebosa de gratitud por el Amor Divino que nos envuelve, nos guía, nos protege y nos sostiene a todos.

LA GRATITUD, UNA DE LAS ENSEÑANZAS MÁS IMPORTANTES DE LA VIDA

Kimberly Lockwood

Kimberly Lockwood es una viajera por el camino espiritual cuya manera luminosa y positiva de ver la vida la convierte en una inspiración y un modelo para sus familiares y amigos. Está muy agradecida por su papel de esposa de Barry y de madre de Brittany. Es la ayudante personal de Louise L. Hay, y piensa que su familia, Louise y la Iglesia de la Ciencia Religiosa han contribuido de un modo muy importante a su proceso de crecimiento. Vive en La Costa (California).

La gratitud es una de las lecciones más importantes de la vida. También puede ser una de las más sencillas, si la aprendemos la primera vez que se nos presenta.

Cuando era niña y daba las gracias, decía lo que mis padres me habían enseñado a decir. No tenía un verdadero sentimiento de gratitud. Era sólo algo que hacía, lo que mis padres llamaban «buenos modales».

A medida que me fui haciendo mayor, dar las gracias se convirtió simplemente en un buen hábito: «Sé siempre amable, respeta siempre a tus mayores; di siempre "Por favor" y "Gracias"».

Ya de adulta comencé a apreciar las cosas que me rodeaban: la belleza de las montañas en otoño, las cimas coronadas de nieve en invierno, los vivos colores de las flores en primavera y lo fresco y limpio que huele el aire después de llover. Comencé a ver la belleza del mundo que me rodeaba. ¿Era gratitud lo que sentía?

Pasó el tiempo y disfruté de la vida y de lo que me ofrecía. Encontré al compañero más maravilloso. Nos hicimos amigos y después nos enamoramos. Pasamos algunos periodos difíciles, pero a consecuencia de ellos se fortaleció nuestra relación de pareja. Alrededor de un año después nos casamos.

¡Todo era maravilloso! Había llegado el momento de sentar la cabeza y comenzar nuestra vida juntos. Pero nos entró una especie de locura que nos duró algún tiempo. Simplemente hacíamos lo que queríamos y cuando se nos antojaba. Si deseábamos algo, lo comprábamos, sin preocuparnos de si teníamos o no el dinero suficiente; simplemente lo cargábamos en cuenta.

Al cabo de un tiempo nos paramos a ver lo que nos estábamos haciendo. ¡Lo que vimos no era nada agradable! ¿Adónde se nos había ido la gratitud? No valorábamos las cosas, las dábamos por descontadas, no agradecíamos lo que teníamos. Sólo queríamos más, más y más.

De acuerdo, era hora de enderezarnos. Abrimos una cuenta de ahorro, sólo comprábamos cuando podíamos pagar al contado y dejamos de tirar la casa por la ventana haciendo regalos. Comprendimos que nuestros familiares y amigos nos querrían igual, al margen de lo que gastáramos en ellos.

Pasamos una época muy difícil tratando de tapar todos los agujeros. Por eso, puedo asegurarte que ahora me siento francamente emocionada cuando tengo un poco de dinero en la cartera.

Pasó el tiempo y me quedé embarazada, lo cual fue una maravillosa sorpresa para mi marido y para mí. A medida que pasaban los meses e iba creciendo esa vida dentro de mí, también fue aumentando nuestra gratitud.

Poder experimentar ese milagro era el mayor regalo que se nos había hecho en la vida.

El día que nació nuestra hija y se la pasaron a mi marido para que la cogiera en brazos, he de decir que puso una cara increíble, y los ojos se le llenaron de lágrimas de alegría. Se podía palpar el amor que sentía. Después me la colocó en los brazos y lo único que pude decir fue: « ¡Gracias, Dios mío!». A los dos nos corrían las lágrimas por las mejillas. Era una verdadera bendición para ambos. Cuando miré los ojos de mi hija, me sentí totalmente inundada de amor y gratitud. Era un ángel de Dios.

Finalmente lo sentí, tuve ese sentimiento definitivo de gratitud. Y cada día lo llevo conmigo. La gratitud es un regalo especial. No des nada por descontado, ama y valora todo lo que hay en tu vida. Está ahí por algún motivo, aprende de ello.

Y recuerda, cuando digas «Gracias», siente un verdadero agradecimiento.

¡YO LO SIENTO! ¡TANTAS BENDICIONES...!

Sir John Mason

Sir John Mason nació en Manchester (Gran Bretaña) en 1927. Hizo sus estudios en el instituto de segunda enseñanza de Manchester y luego en Cambridge, donde obtuvo el doctorado en historia. Sirvió en el Ejército británico durante la Segunda Guerra Mundial y la guerra de Corea, y obtuvo el rango de capitán. Desde 1952 a 1984 trabajó en el Servicio Exterior: en Roma, Varsovia, Damasco y Nueva York; desde 1976 a 1980 fue embajador británico en Israel, y desde 1980 a 1984 ocupó el cargo de Alto Comisario Británico en Australia. En 1984 se retiró y se estableció en Australia, donde ha sido presidente de muchas empresas importantes. Tiene la doble nacionalidad británica y estadounidense. En 1954 se casó con Margaret Newton; tienen un hijo y una hija adultos. En 1980 recibió el título de Sir.

Tengo 68 años y no hay absolutamente nada en mi vida por lo cual no me sienta agradecido. Doy gracias a todas las personas que me han dado tantos motivos para estarles agradecido. Son tantas las bendiciones que he recibido que ya he perdido la cuenta.

Primero trataré de contar algunas de mis bendiciones personales y después hablaré de aquellas que comparto con las demás personas de este mundo.

Bendiciones personales

Debo a mis padres una gran inteligencia, motivación y un hogar seguro y feliz. Me animaron a obtener becas, con las cuales, y gracias a la excelente enseñanza que recibí, pude pagarme los estudios.

Tal vez no sea políticamente correcto decirlo, pero me considero muy afortunado de haber nacido heterosexual, porque la mayor bendición de mi vida han sido los cuarenta años de matrimonio con una mujer maravillosamente paciente y cariñosa, a la cual, como es lógico, estaré siempre agradecido. Espero acordarme de decírselo. Nos dio dos hijos admirables que no sólo son felices y se sienten realizados, sino que también se llevan bien entre ellos y con nosotros.

Hace veintinueve años mis dos pulmones se cubrieron de metástasis (cáncer secundario) después de que me extirparan un tumor del riñón. Me dijeron que me

quedaba menos de un año de vida. Quienes me lo dijeron estaban equivocados, pero para demostrar su buena voluntad me dieron un medicamento experimental que según ellos no podía hacerme ningún daño, medicamento que actualmente sigo tomando cada día. Doy las gracias a quienes lo crearon, aunque soy la única persona del mundo que ha sobrevivido a ese tratamiento más de cinco años.

Pero también doy las gracias a la intensa rabia que me produjo esa enfermedad, la cual, estoy seguro, influyó en la derrota de mi cáncer de pulmón.

Si no tuviera dos caderas ortopédicas de titanio no podría caminar. Tampoco podría ver si no tuviera dos lentillas intraoculares poscateratas. Estoy muy agradecido a las personas que hicieron posible todo esto.

Bendiciones que comparto con los demás

En los años treinta, cuando yo era pequeño, dos amigos míos murieron, uno de escarlatina y el otro de difteria. Recuerdo que todo el mundo tenía en el brazo una o dos cicatrices redondas que dejaba la vacuna contra la viruela.

Hasta hace menos de veinte años era esencial presentar un certificado de vacunación contra la viruela para poder viajar por el extranjero. Pero hoy en día la viruela, *la mayor asesina de la Historia*, está erradicada. Más que un motivo de gratitud o una bendición, eso es un milagro.

Recuerdo el azote de la tuberculosis, que no era una enfermedad romántica, como en el caso de Keats y los hermanos Brontë [Emily Anne y Patrick], sino una terrible plaga, desde el punto de vista social y médico. Ahora prácticamente ha desaparecido, y debemos estar agradecidos a aquellos que consiguieron eliminarla.

También recuerdo que no podía bañarme en la piscina municipal por temor a contraer la polio. ¿Alguien se acuerda de la polio? Debemos estar agradecidos al doctor Salk.

Demos las gracias de que en la actualidad podamos hablar francamente del cáncer, tema que hace treinta años era tabú. Dado que ahora podemos hablar de él, tenemos la posibilidad de tratarnos a tiempo y con más eficacia.

Me siento muy agradecido de poder contar mi historia a los enfermos de cáncer y animarlos con el convencimiento de que pueden tener esperanzas.

Por encima de todo, como padre, me siento agradecido de que mi hijo no haya tenido que aprender a matar a sus semejantes en la guerra, como tuvimos que hacer mi padre y yo.

Espero que haya quedado claro que creo que *el mundo se ha convertido en un lugar mejor durante mi vida*, y que me sienta afortunado por haber vivido en la época en que he vivido. Siento una profunda gratitud hacia aquellos de mis semejantes, los conozca o no, que han contribuido a hacer de éste un mundo mejor.

DAR GRACIAS, UNA ACTITUD CURATIVA

Dr. Emmett E. Miller

El doctor Emmett E. Miller tiene en su haber más de veinticinco años de éxitos enseñando a las personas a aumentar su salud y su bienestar. Sus casetes de relajación y visualización, entre las cuales *I am* [Soy], *Letting Go of Stress* [Liberación del estrés] y *Healing journey* [Viaje sanador], son un modelo aceptado en todo el mundo y su uso está muy extendido entre los atletas olímpicos, los directivos de empresas, los médicos y otras personas que se dedican a las artes curativas. Su último libro se titula *Deep Healing: The Essence of Mind/Body Medicine* [Curación profunda: La esencia de la medicina del cuerpo-mente].

¡Mira mi vida! ¿Debo sentirme agradecido o timado? ¿Está el vaso medio vacío o medio lleno?

Podría quejarme de que los rosales tienen espinas, o agradecer que algunos arbustos espinosos tengan rosas. En un sentido puramente intelectual o «científico», estas dos actitudes son equivalentes. Pero en la vida real tiene una enorme importancia cuál de las dos elegimos.

Cuando la imagen que tenemos de nosotros en relación con el mundo nos retrata como víctimas, la sensación de impotencia que eso nos produce se transmite a todo nuestro organismo. La consecuencia de esta actitud puede ser un mal funcionamiento o un colapso de un órgano o sistema orgánico.

Ya sea que sintamos gratitud y plenitud, o que tengamos una sensación de pérdida, privación y resentimiento, cada uno de estos estados anímicos genera su correspondiente estado químico interno, que, a su vez, produce comportamientos característicos que conducen a determinados resultados: salud o enfermedad, poder o impotencia, realización o insatisfacción, éxito o fracaso.

En el ejercicio de mi profesión (medicina del cuerpo-mente), la importancia de la gratitud es extraordinariamente clara en el sentido psico-fisiológico: las personas agradecidas sanan más rápido, son capaces de eliminar con más facilidad de su vida los comportamientos dañinos y son más felices.

En mis veintitantos años de experiencia, he hecho un interesante descubrimiento. Hay personas que aceptan lo que les enseño y hacen profundos

cambios en su vida; hay otras, cuyos síntomas y enfermedades son exactamente los mismos, a las que les cuesta sanar o cambiar su comportamiento. Los pacientes que *agradecen* las sesiones que tenemos, que valoran la energía y el enfoque que les proporciono, son los que mejoran. Las personas que desconfían, que piensan que las sesiones deberían ser más largas o menos caras, que se preguntan si no las estaré «timando», son mucho más lentas para cambiar. En cuanto a la sucesión de los acontecimientos, queda claro que la gratitud (o su falta) va primero.

Nuestro modo de ver el mundo configura nuestra reacción ante los retos que nos presenta la vida. El sentimiento de gratitud nos capacita para elegir sabiamente nuestra forma de sentirnos, lo que decimos, lo que creemos, lo que hacemos.-. Qué absurdo es que centremos la atención en la «mitad vacía», nosotros los estadounidenses, que somos más ricos y consumimos diez veces más recursos que el 95 por ciento de la población mundial, que normalmente vivimos veinticinco años más que nuestros bisabuelos, que disfrutamos de libertad y tenemos un gran potencial personal. La gratitud nos lleva a ver aquello que está a nuestro alcance, lo que podemos desarrollar.

Al fin y al cabo, no hay nada con qué trabajar en la parte vacía del vaso. Sin la actitud de dar gracias se produce una sensación de carencia, bien conocida para el 60 por ciento de estadounidenses con exceso de peso. De modo similar, los fumadores, los bebedores y los drogadictos, cuya calidad de vida está en constante deterioro, son incapaces de tomar la aparentemente sencilla decisión de hacer lo que dicen y creen que desean hacer. Estas personas se encuentran en un involuntario estado de negación: la negación de la riqueza que tienen dentro. En comparación, la conciencia de la plenitud de su yo superior haría que sus compulsiones desaparecieran.

Sin la percepción de lo que uno es realmente, es difícil discernir el verdadero valor de cualquier cosa que ocurra en la vida, a excepción de la sensación inmediata y pasajera de la gratificación instantánea.

Círculo vicioso, círculo virtuoso

Cuando sentimos gratitud, participamos a los demás de nuestra plenitud; las personas se sienten valoradas y atraídas por nuestra energía. El resentimiento, la amargura y la actitud de víctima tienden a repeler a los demás, y entonces nos sentimos menos apoyados. De igual modo, cuando nuestra falta de gratitud nos

lleva a la impotencia y la enfermedad, nos sentimos «timados», pensamos que nuestra salud decae mientras los demás disfrutan.

Gratitud aprendida

En el campo de la psiconeuroinmunología, ahora tenemos la seguridad de que ciertas emociones, creencias e interpretaciones (nuestro mapa del mundo) tienen un profundo efecto en el funcionamiento del cuerpo, de lo cual depende que nos pongamos enfermos u oponamos resistencia a la enfermedad. Más espectaculares son los estudios sobre la «impotencia aprendida». Sean cuales fueren las dificultades o crisis de nuestra vida, si nos sentimos *impotentes* ante ellas, tenemos muchas más probabilidades de enfermar.

En mi opinión, el estado mental que llamamos gratitud no es innato, sino algo que aprendemos. La gratitud tiene que ver con sentirnos llenos, completos, capaces, con el hecho de sentir que tenemos todo lo que necesitamos y que nos lo merecemos; miramos el mundo desde la perspectiva de que somos personas valiosas. La experiencia del grado de realización y plenitud que es posible alcanzar es lo que nos lleva a la capacidad de sentir gratitud. Sin gratitud, tendemos a sentirnos incompletos, engañados, faltos de algo; en una palabra, impotentes.

Si no tuviste la suerte de que te enseñaran la actitud de dar gracias en tu infancia, puede que de vez en cuando caigas en la desesperación, el resentimiento y la desdicha. Eso todavía me ocurre a mí a veces, y cuando me pasa, simplemente recuerdo con gratitud mis motivos para hacer las cosas que hago, mi misión personal en la vida y mis sueños. Puede tardar un poco, pero con la atención centrada en mi interior y la visualización, la actitud de dar gracias siempre vuelve. Después de todo, igual que tú, «soy lo que pienso».

LA GRATITUD TRASCENDENTAL

Dan Millman

Dan Millman es autor de siete libros, entre ellos *El guerrero pacífico*, *No Ordinary Moments* [No hay momentos normales], *The Life You Were Born to Live* [La vida para la que nacimos] y dos libros para niños. Sus obras (traducidas a 16 idiomas) han inspirado a millones de personas. Ex campeón mundial de atletismo y profesor universitario, ahora educa a personas de todas las profesiones en aspectos del crecimiento personal y espiritual.

La mayoría disponemos de cinco sentidos, pero hay otros dos que tienen una importancia especial: el sentido del humor y el sentido de la perspectiva.

En ellos se origina una natural efusión de gratitud. Si nos falta perspectiva también nos falta el sentido del humor; entonces, las pequeñas desilusiones, las expectativas no cumplidas y las imperfecciones o los errores de otras personas nos pueden alterar.

Sin embargo, aquellos que nos hemos encontrado con fuertes retos y pruebas, como el sufrimiento, la enfermedad y la muerte de un ser querido, tenemos un punto de referencia distinto. No nos preocupan las insignificancias, y sentimos gratitud por los más pequeños favores y bendiciones.

Charles Grodin, el escritor y actor, me contó una vez que al morir su padre, cuando él tenía 18 años, todo lo demás le pareció «insignificante*». La muerte de su padre le dio el sentido de la perspectiva, y con él, un profundo sentido de la gratitud.

A medida que pasa el tiempo, con una perspectiva más amplia, cambian nuestras percepciones. Comenzamos a agradecer no sólo determinados favores, actos de bondad o circunstancias agradables, sino también cosas pequeñas, como ver salir el sol, o la belleza de un árbol mecido por la brisa.

La perspectiva también nos lleva a un profundo tipo de humildad, no en el sentido de mansedumbre, sino de valoración de nuestro lugar en el vasto universo y la oportunidad que representa la vida, ya sea que nos vaya bien o no en ese momento.

De niños nos enseñaron la gratitud convencional: «Gracias, tía Susan, por esta preciosa camiseta». O tal vez se nos «enseñó» a dar las gracias utilizando el sentimiento de culpabilidad: «Con lo que me he sacrificado por ti, y ¡mira cómo te portas!». Cuando alguien nos llama «desagradecidos» se debe a que hemos transgredido sus convenciones sociales. La gratitud convencional puede conllevar la sutil carga de la obligación, el intercambio de favores o el pago de cuentas: «Tú has hecho más por mí que yo por ti, o sea que estoy en números rojos. Te debo una». Generalmente, bajo los actos altruistas subyace una mezcla de motivos: sentido del deber, obligación, conciencia social, necesidad de reconocimiento o atención, y sólo rara vez el altruismo puro o la abnegación.

Si alguien me hace un favor, las convenciones sociales me dicen que «debo» agradecerérselo. Pero si le he proporcionado a esa persona la oportunidad de dar, de servir y de elevar su sensación de valía personal, tal vez ella debería agradecerérmelo a mí. Cuanto más profundamente las miramos, más evasivas se vuelven las «reglas» de la gratitud. La gratitud trascendental, sin embargo, va más allá de las convenciones sociales. En lugar de sentirnos agradecidos *a* alguien, nos sentimos agradecidos *por* esa persona, por Dios o el Espíritu que actúa a través de ella. Comenzarnos a sentir gratitud por todas las personas y todas las cosas que hay en nuestra vida. Este sentimiento nos eleva, nos anima y nos sirve para elevar y animar a otras personas, reconociendo que, en definitiva, todos estamos en esto juntos.

Desde hace algún tiempo, cada mañana despierto agradecido y cada noche me voy a dormir agradecido, con una tácita y creciente percepción de la presencia, el amor y la bendición del Espíritu. Me siento agradecido por mis amigos y mis adversarios, por las alegrías y dificultades de mi vida, porque las alegrías me dan placer y las dificultades me ayudan a crecer. Todo sirve a su manera.

PENETRAR EN LA GRATITUD

Mary-Margaret Moore

Mary-Margaret Moore se crió en Hawai, donde vivió sus primeros dieciocho años. Después estudió cinco años en la Universidad Stanford, y obtuvo dos títulos. Durante muchos años se ha dedicado a buscar la claridad de la conciencia usando técnicas que van del estudio del poder de los santos cristianos y el budismo zen a las revelaciones de Ramana Maharshi. Los diecisiete últimos años ha sido la intermediaria para la energía llamada Bartholomew.

Una de las cosas que he aprendido en estos últimos diecisiete años trabajando con la Conciencia Bartholomew es que la gratitud, como el amor, se puede experimentar de un modo cada vez más profundo. Hubo una época en que creía que ser agradecida sólo significaba estar satisfecha con las cosas, las personas y los placeres de mi propia vida. Pero Bartholomew nos ha enseñado algo mucho más vasto que este punto de vista limitado y lineal de «qué puedo sacar de esto». Lo que ha demostrado repetidamente es que la gratitud, en su grado más profundo, es un campo energético omnipresente lleno de paz que tenemos constantemente a nuestra disposición, en todos los momentos de nuestra vida, al margen de las circunstancias que se estén manifestando. Él nos ha alejado de la identificación con el hecho de «sentirse bien si las cosas van bien» para llevarnos a la realidad profunda y sincera de que esta gratitud, esta maravilla, esta paz, es una vibración electromagnética constante a la que podemos acceder simplemente desprendiéndonos de nuestros dramas mentales y emocionales para penetrar en la silenciosa constancia de la gratitud.

Es emocionante el momento en que comprendemos que nos pase lo que nos pase, sea como sea el momento presente, eso es precisamente lo que necesitamos para despertar a la Infinita e Inmensa Luz del Ser: Dios, Amor, Luz, Lo que Existe, Nuestra Verdadera Naturaleza, sea cual sea el nombre que queramos darle. Las palabras que nos repite constantemente Bartholomew son: «Sea lo que fuere lo que esté presente, es Eso. Sea lo que fuere lo que experimentes, si simplemente te permites sentirlo y experimentarlo en su totalidad, sin pensarlo, sin tratar de cambiarlo, de entenderlo ni de evitarlo, en el centro de todas las experiencias encontrarás la paz y la maravilla que has andado buscando».

Estos últimos años, en todos los caminos espirituales, muchos hemos comenzado a ser verdaderamente conscientes de esta realidad omnipresente. Cuando viajo por el mundo, en todos los países que visito veo que esto es cierto, en personas de muchas culturas diferentes.

Es como si miles de millares de buscadores de todos los caminos, conocidos y desconocidos, hubieran encontrado un manantial de esperanza y gratitud, y estuvieran teniendo profundas revelaciones. He oído una y otra vez a la gente proclamar su gratitud por saber finalmente que Dios existe; que de algún modo, quién sabe por qué gracia, estamos comenzando a comprender verdaderamente que tenemos, por derecho de nacimiento, la capacidad de experimentar la Bondad de nuestro Ser. Y esa capacidad la tenemos en este momento, en este día, en esta vida, no en algún renacimiento futuro más propicio cuando las circunstancias sean más favorables. Al parecer todos estamos dispuestos a escuchar la «buena nueva» de que somos Aquello que buscamos, que nunca hemos estado separados de Quienes Somos, y que esta Realidad es nuestra siempre que estemos dispuestos a desprendernos de nuestras creaciones mentales y emocionales temporales para penetrar en la Presencia Eternamente Presente.

La liberación final llega cuando nos permitimos comprender que cada momento puede estar lleno de este entusiasmo si dejamos que las cosas sean exactamente como son. No podemos «hacerlo», «encontrarlo» ni «ganarlo», pero sí podemos Serlo, porque ya Lo somos. ¿Qué podría ser más fácil que Ser lo que realmente somos? Sólo necesitamos dejar de intentarlo, y lo que queda es la Inmensidad del Ser. No hemos de luchar ni esforzarnos, sino simplemente Ser.

MI «LIBRO DE AGRADECIMIENTOS»

Nancy Norman

La reverenda Nancy Norman está consagrada a estimular a las personas a descubrir, desarrollar y utilizar sus más elevadas capacidades. Su enfoque es claro, práctico y sincero, y se puede aplicar fácilmente a la vida cotidiana.

Nancy es ministra de la iglesia de la Unidad, y ha ejercido con éxito actividades profesionales en los campos inmobiliarios, de la moda y la educación. Dedicó su vida a ayudar a los demás a vivir de un modo mejor, más pleno y abundante.

La nubecilla negra se cernía sobre mí en todo momento, lista para arrojarme encima el desastre y la tristeza. Hacía poco que me había divorciado, veía incierto mi futuro, no había a la vista ningún trabajo ni profesión, me sentía insegura económicamente y muy sola; la nubecilla negra no se separaba de mí. ¿Qué podía hacer? Ni siquiera sabía por dónde empezar. Entonces se me ocurrió una idea. Fue como si alguien me dijera: «Deja de fijarte en lo que no está bien en tu vida y comienza a ver lo bueno y positivo». No es una idea muy original, debo admitirlo, pero a mí no se me había ocurrido antes.

Comenzó a formularse un plan. Me senté y empecé a hacer la lista de todas las cosas buenas y positivas que fui capaz de pensar, retrocediendo hasta donde tenía memoria. Mientras escribía, el mundo empezó a parecerme más amistoso, y comprendí lo mucho que tenía para agradecer. Al final de mi sesión de escritura, había llenado varias páginas con cosas buenas, y mi sensación de desastre y tristeza se estaba disolviendo. Entonces decidí avanzar un poco más en esa idea de expresar gratitud, de centrarme en lo que era bueno y estaba bien en mi vida. Me propuse llevar siempre conmigo una pequeña libreta para anotar las cosas por las que me sentía agradecida a medida que me ocurrían.

Salí a dar mi paseo matinal y vi el mundo con otros ojos. El paisaje que otras mañanas había mirado con indiferencia estaba lleno de belleza y colorido. Los perros con que me crucé en el camino, los pájaros que escuché, eran recordatorios de que vivía en un Universo abundante, amoroso y armonioso. Anoté todas esas maravillas en mi «Libro de agradecimientos».

A medida que avanzó el día, hubo una bendición tras otra. Llegó la correspondencia y en lugar de facturas venían tres cheques: ingresos inesperados. Una vecina me trajo un maravilloso pastel hecho por ella; me dijo que no sabía por qué, pero cuando estaba cocinando pensó en mí.

Un amigo me regaló un cuadro que había encargado para mí a un pintor muy conocido. Continué escribiendo todo esto en mi «Libro de agradecimientos», y a primera hora de esa tarde la nubecilla negra se había desvanecido.

Sigo utilizando mi «Libro de agradecimientos*». Me sirve para ver más allá de mis miedos y dudas contraproducentes. La gratitud es una poderosa fuerza magnética que atrae hacia mí de un modo natural personas alegres y acontecimientos dichosos. Atrae el potencial oculto de la vida. La gratitud es uno de los grandes secretos de una vida plena, es una colaboradora del Universo. ¡Sí!... Vivo en un Universo amoroso, abundante y armonioso, ¡y me siento agradecida!

EL DON DE LA GRATITUD

Robert Odom

Robert Odom, autor de *Your Companion To 12 Step Recovery* [Tu compañero para la recuperación en 12 pasos], es consejero metafísico, profesor y conferenciante, y tiene en su haber una experiencia de más de quince años en el campo de la recuperación. Es un estudioso de la historia de Nuevo México y, como corresponde, tiene su hogar en Santa Fe y Las Cruces (Nuevo México).

Aprender a amar es un proceso que supone recordar quiénes somos realmente. La realidad fundamental es que todo lo que vive sobre el planeta es una manifestación del Espíritu en un cuerpo físico. Todo lo que vive es Espíritu, y el Espíritu es sagrado; por lo tanto, todo lo que vive es sagrado.

La gratitud entraña tomarse el tiempo necesario para apreciar conscientemente la complejidad de la vida. Solemos estar tan ocupados «haciendo» que nos queda poco tiempo para vivir. A veces sólo somos capaces de agradecer los bienes evidentes, mientras acabamos protestando por nuestro sufrimiento.

Vivimos en una cultura que nos programa para esperar una gratificación instantánea y no para valorar los procesos que implican una gran cantidad de tiempo y una cuidadosa atención. Nos resulta fácil leer unos cuantos libros, asistir a varios seminarios y esperar la iluminación inmediata. Es una mentalidad de «espiritualidad en microondas». Al aprender a amar, hemos de abarcar todas las experiencias de la vida, las horribles y las sublimes.

Con mucha frecuencia, el mayor conocimiento espiritual viene envuelto en confusión y sufrimiento. Es un verdadero reto agradecer el sufrimiento además de las alegrías.

Dar las gracias por nuestras lecciones y experiencias es en realidad una manera de responder a la vida que nace de un corazón lleno. Ser agradecido, o como decimos en los programas de Doce Pasos, adoptar una «actitud de agradecimiento», nos mantiene conscientes de nuestra interconexión, nos recuerda que todos formamos parte de la gran espiral de la creación, en un viaje espiritual de regreso a la Fuente. Todo lo que nos ocurre en este viaje forma parte de un

mayor acercamiento al Espíritu, que nos vuelve conscientes de nuestra propia divinidad.

Tenemos la responsabilidad espiritual de ser conscientemente agradecidos, porque esa frecuencia de energía fluye de nosotros y contribuye a nuestra curación, a la curación de nuestros hermanos y hermanas, y en último término a la curación del planeta, nuestra Madre Tierra.

Dedica algún tiempo a estar a solas en la naturaleza. Observa en silencio a las hormigas, los pájaros, las hojas de los arbustos y árboles. Todas las formas de vida disfrutan del mundo con naturalidad. Las hormigas tienen arena más que suficiente para construir sus colinas; los pájaros tienen abundancia de ramitas para hacer sus nidos; hay luz de sol de sobras para que las hojas produzcan alimento para las plantas. Mientras contemplas la naturaleza, recuerda que tú también formas parte de esta maravillosa e intrincada red de vida. ¡Es una bendición tan colosal estar vivo en este maravilloso lugar! Haz una respiración profunda, abre el corazón y recuerda que la gratitud es Dios que aprecia el don de Sí Mismo al mundo.

Da las gracias conscientemente por todas las personas, lugares y cosas que te sirven para aprender a amar.

LA GRATITUD, EXPRESIÓN NATURAL DE UN CORAZÓN LLENO DE AMOR

Daniel T. Peralta

Daniel T. Peralta es un profesor de metafísica licenciado en psicología de la conciencia por la Universidad Antioch. Ha trabajado muchísimo con Louise L Hay. El trabajo de Daniel es de utilidad para diversos grupos de personas, desde niños de nuestras escuelas públicas a adultos con problemas mentales o emocionales. Actualmente está trabajando con personas que cumplen condena en la cárcel. También ha presentado una serie de televisión interactiva en directo: «Self-Esteem: Becoming Empowered!», [La autoestima: adquirir capacidad] en el canal de Educación. Vive en Hawai.

La gratitud centra nuestra atención en las cosas buenas de la vida. Coge nuestros bienes y los multiplica. Cuando con alegría expresamos gratitud, ésta nos abre el corazón y nos permite experimentar más amor. El amor es el poder que nos sana la vida, y es el poder que finalmente sanará este mundo.

La gratitud viene del amor; es la expresión natural de un corazón amante. Por lo tanto, siempre que expresamos gratitud nos ponemos del lado del poder que nos sana. Dar las gracias y elogiar difunde la energía sanadora y hace de nuestra vida y del mundo un lugar mejor para ser y vivir. Siempre que expresamos agradecimiento y aprecio, contribuimos a sanar el mundo.

La gratitud proyecta vibraciones positivas hacia la atmósfera, y nuestro benévolo Universo responde del mismo modo.

Por lo tanto, es esencial cultivar una «actitud de agradecimiento», que empieza por fijarnos en todo lo bueno que ya tenemos. Hacer un recuento de las bendiciones es una de las maneras más seguras de levantar el ánimo, siempre hace que la energía se dirija hacia algo positivo y deseable. Si te sientes deprimido o triste, piensa en todas las cosas buenas de tu vida.

Comienza por agradecer todos tus bienes y bendiciones. Búscalos, están ahí. Eso cambiará tu energía. Dale las gracias a la Vida por todo lo bueno que ya está abundantemente presente en tu interior y a tu alrededor.

El hecho de estar vivo y experimentando el regalo de la vida es un inmenso honor. Cada nuevo día está lleno de nuevas posibilidades que puedes experimentar. Cada nuevo día es otra oportunidad de volver a comenzar, otra oportunidad de ser la maravillosa persona que eres. ¡Qué gran bendición! Da las gracias a Dios porque estás aquí, dispuesto y capaz de aportar tus talentos y dones a este mundo. El mundo te necesita y la Vida te está agradecida. Ahora es el momento de dar las gracias por ser tú.

Cuando expresamos gratitud, aumenta la frecuencia de las vibraciones que nos rodean. La gratitud genera energía positiva que emana de nosotros y regresa en forma de experiencias maravillosas. Nos convertimos en imanes.

Atraemos personas y cosas buenas porque es una dicha y un placer estar a nuestro alrededor. Una actitud de agradecimiento es atractiva por naturaleza; tiene el poder de convertir las dificultades en posibilidades, los problemas en soluciones, las pérdidas en ganancias; cambia la energía, expande nuestra visión, y nos permite ver lo que normalmente es invisible para alguien que tiene una actitud limitadora.

Incluso en las horas más negras podemos cultivar una actitud de agradecimiento. Ocurra lo que ocurra a nuestro alrededor, podemos elegir reaccionar de una manera que nos sirva para aprender y crecer. Cuando vemos las dificultades como oportunidades de crecimiento, entonces podemos agradecer las lecciones que estamos aprendiendo de esas experiencias difíciles. Siempre hay un regalo en toda experiencia- Expresar gratitud nos permite descubrirlo. Cuando valoramos sinceramente todo lo que nos ofrece la Vida, vemos la Luz en nosotros mismos y en los demás, vemos todas las cosas y a todas las personas como una posible bendición.

La gratitud es una oración para que abunde lo bueno. Atrae hacia nosotros abundancia y generosidad. Creo que la palabra «gracias» es una de las más hermosas. Puede iluminar la cara de una persona y hacerle saber que se la aprecia. Abre la puerta de nuestro corazón y nos permite sentirnos conectados.

Cada mañana al despertar, la primera palabra que sale de mi boca es: «¡Gracias!». Esto me hace sentirme inmediatamente conectado con Dios y me llena de amor el corazón. Me siento agradecido por estar vivo, respirar y tener otro día

por delante para vivirlo plena y exquisitamente. Doy gracias por estar aquí, participando de la pródiga abundancia de este Universo.

La abundancia de la Vida está aquí para todo el mundo. Cuando expresamos amor y gratitud, armonizamos nuestras energías y nos damos cuenta de que nuestra vida forma parte de esta copiosa abundancia.

He aquí algunos consejos para cultivar una actitud de agradecimiento:

Durante el día di la palabra «gracias», ya sea en silencio o en voz alta. Haz saber a Dios que te sientes feliz de estar vivo y de participar en esta experiencia llamada Vida. Da las gracias a ti mismo, a los demás y al mundo.

Difunde la actitud de expresar gratitud.

“Lleva un libro de agradecimientos. Escribe todas las cosas que agradeces en tu vida. Acuérdate de incluir cosas como la electricidad, el agua, las tuberías, la tecnología y todas las comodidades modernas que solemos mirar con indiferencia. Si no las puedes escribir sobre papel, hazlo mentalmente.

Alaba el progreso que todos hemos hecho. “Cuando lo estés pasando mal, mira esas experiencias y di: «Sé que esto ha venido a bendecirme, y estoy dispuesto a ver el regalo que hay en esta experiencia. Que se me revelen las enseñanzas y que me vuelva más fuerte y vea las cosas más claras».

Gracias, gracias, gracias, gracias...

LA GRATITUD, UN ESTILO DE VIDA

Marcia Perkins-Reed

Marcia Perkins-Reed es muy conocida en Estados Unidos por sus conferencias y seminarios sobre la motivación. Ofrece a sus oyentes una combinación de su experiencia de veinticinco años en diversas empresas, sus estudios en psicología y derecho, sus diez años en el Nuevo Pensamiento, y el éxito y la realización obtenidos por ella y los clientes que la consultan. Es autora del libro *When 9 to 5 Isn't Enough: A Guide To Finding Fulfillment at Work* [Cuando no basta (trabajar) de 9 a 5: Guía para encontrar realización en el trabajo].

No siempre es fácil expresar gratitud. Si las circunstancias son desagradables o si nos concentramos más en lo que nos falta que en lo que tenemos, puede parecer absurdo tratar de encontrar algo que agradecer.

Pero la gratitud abarca algo más que el simple hecho de estar agradecido. El agradecimiento se dirige hacia cosas en concreto o acontecimientos que nos acaban de suceder, por ejemplo: «Agradezco el jersey que hoy me han regalado». La gratitud, en cambio, es un estilo de vida. Las personas que viven en un estado de gratitud han desarrollado la capacidad de experimentar, momento a momento, una sensación de maravilla y alegría por su vida tal como es. Y al hacerlo, paradójicamente parece que atraen más bendiciones a su vida en forma de dinero, trabajos gratificantes, relaciones personales muy satisfactorias y otras cosas que desean.

Expresar agradecimiento de modo regular puede conducir a un estilo de vida impregnado de gratitud. Cada vez que ocurre algo bueno, esperado o no, tengo por costumbre decir lo siguiente, para mis adentros o en voz alta: «¡Gracias, Dios!». Si haces esto con regularidad, comenzarás a notar cambios.

Cosas que solían molestarte ya no te molestarán tanto. Cuando veas a alguien menos afortunado que tú, al mismo tiempo que agradeces a tu Fuente lo que tienes, también echarás una mano a esa persona y le darás lo que puedas de ti y de tu substancia.

Expresar gratitud es sencillamente reconocer que hay una sustancia infinita a nuestro alrededor, por todo el Universo y más allá. Y debemos, como nos insta a

hacer Eric Butterworth en su libro *Spiritual Economics* [Economía espiritual]: «Meternos en la conciencia que vivimos en esta sustancia como el pez vive en el agua». Nunca nos falta sustancia, aunque perdamos todos nuestros bienes en una crisis económica, porque la sustancia es la esencia inmaterial de las cosas que vemos. Así siempre podemos expresar gratitud por la sustancia invisible que nos rodea, sabiendo que al hacerlo atraeremos su manifestación.

La gratitud produce dos agradables consecuencias en nuestra vida. En primer lugar, nos crea una profunda sensación de alegría. Se dice que si nuestro objetivo es la felicidad, ésta nos va a eludir. Lo mismo pasa con la alegría. Si la buscamos por sí misma, no la vamos a encontrar. Pero si expresarnos gratitud, viviendo en una conciencia de alegría, agradeciendo lo que tenemos (aunque sea poco) y cultivando la paz interior mediante una silenciosa meditación, descubriremos que la alegría aparece espontáneamente.

La segunda consecuencia de la gratitud es una experiencia personal de abundancia y prosperidad. Es un principio ampliamente aceptado que «aquello en lo que nos concentramos se expande». Si nos pasamos la mayor parte del tiempo pensando en lo que no tenemos, o en cómo deseamos que nuestra vida sea diferente, o en lo que acabamos de perder, eso se expandirá, y tendremos más pérdidas, más carencia y más descontento con nuestra situación actual. Pero sí nos concentramos en lo que tenemos (por ejemplo: comida en la mesa, amigos y/o familiares que nos quieren, el sol que brilla fuera...), eso también se expandirá. La energía de la gratitud atrae hacia nosotros las cosas que deseamos, casi por arte de magia.

Así pues, comienza a expresar gratitud hoy mismo. Cuando despiertes por la mañana, pregúntate inmediatamente: «¿Qué puedo agradecer hoy?».

Dedica tiempo a estar en el silencio de cuyo interior, apreciando la maravilla de tu ser. Y acuérdate siempre de agradecer lo bueno que te llega.

LA GRATITUD, UNA FUERZA PODEROSA

John Randolph Price

John Randolph Price es el autor de varios libros de gran éxito, entre ellos *The Superbeings* [Los superseres], *The Abundance Book* [El libro de la abundancia], *The Angels Within Us* [Los ángeles interiores] y *Practical Spirituality* [Espiritualidad práctica]. Es el presidente del consejo de administración de la fundación The Quartus, y junto con su esposa Jan dirige seminarios y cursos intensivos. En reconocimiento a su labor de promoción del Global Mind-Link y el Día Mundial de la Curación, en 1986 los Price recibieron el «Premio Luz de Dios Expresándose», otorgado por la Asociación de Iglesias de la Unidad. En 1992 John recibió también el Premio Humanitario otorgado por el distrito de Arizona de la Alianza Internacional Nuevo Pensamiento.

El significado que se da corrientemente a la gratitud es el de agradecer los beneficios recibidos. Si bien eso es importante, yo creo que la energía de la gratitud es una de las fuerzas *de atracción* más poderosas del Universo. Un corazón lleno de acción de gracias, incluso cuando las apariencias nos dicen que estamos atascados en la escasez, el conflicto y la aflicción, nos impulsa hacia una conciencia más elevada, y pronto vemos brillar la realidad a través de la ilusión.

Parafraseando lo que he escrito en mi libro *Empowerment* [Capacitación], nuestros deseos se cumplen primero en la conciencia y después se manifiestan en el mundo exterior en forma de experiencias y circunstancias ideales; así pues, el secreto es ser agradecidos cuando nuestro bien todavía es invisible. La gratitud produce una corriente de energía espiritual que va por delante de nosotros a ejercer una poderosa influencia en nuestro mundo.

No sólo elimina las pautas negativas que tenemos en el subconsciente producidas por la ingratitud, sino que también forma un puente que nos conecta con todas las fuentes posibles del bien. Evidentemente hay una sola Fuente, pero la Mente Divina funciona de maneras misteriosas para realizar magníficas maravillas a través de un número infinito de canales. Y mediante el sentimiento de gratitud nos ponemos del lado de las riquezas del Universo, de las relaciones llenas de amor y del poder sanador del Espíritu que irradia desde el interior.

Mi esposa Jan y yo hemos comprobado el poder de la gratitud muchas veces en nuestra vida. En los años setenta, yo estaba pasando por un periodo difícil en el ámbito laboral y llevaba días orando y meditando en busca de una solución. Una mañana, cuando estaba saliendo de la cama, oí resonar una voz en el dormitorio: «Serena confianza». Para mí eso significaba que el problema se había resuelto y que mi papel en el asunto era acallar mi mente (es decir, dejar de preocuparme) y confiar en el proceso divino. Me invadió una inmensa gratitud y durante los días siguientes la expresión constante de mi mente y mi corazón fue: «¡Gracias, Dios!». Y de pronto, del caos salió un orden y una armonía perfectos.

El 30 de diciembre de 1993, cuando Jan tuvo un ataque al corazón y murió en la camilla, en nuestra casa, mientras la transportaban a la ambulancia, experimenté una sensación de distanciamiento y muy poca reacción emocional – Incluso cuando el enfermero me dijo: «Lo siento, la hemos perdido», no le creí. En algún lugar de mi conciencia sabía que ella volvería y se recuperaría rápidamente. Y así fue: después de pasar más de cuatro minutos en el otro lado, Jan volvió. Ya en el hospital, mientras esperaba el informe de los médicos, mi sentimiento de gratitud se intensificó más que nunca. Mi oración en la sala de espera fue de enorme agradecimiento por la Fuerza Vital que había en ella y que iba a sanar y perfeccionar su cuerpo. A la mañana siguiente Jan también expresó su gratitud por la vida, por su increíble experiencia y por lo maravillosamente bien que se sentía; el médico movía la cabeza con agradecimiento, asombro y respeto por su rápida recuperación. La gratitud, que combina las energías del amor y la alegría, había llenado a rebosar el hospital, y no me habría sorprendido que hubieran ocurrido otras curaciones milagrosas durante esos momentos.

Cuando vivimos con un corazón agradecido, el miedo no puede entrar, la culpa se disuelve y sólo hay paz, amor, perdón y comprensión. Para mí, de eso se trata la vida.

UN ATAJO HACIA UN MILAGRO

Michael C. Rann

El reverendo Michael C. Rann es el pastor de la Primera Iglesia de la Ciencia Religiosa de Chicago, y autor de varios libros, entre ellos *Effective Radio Advertising* [Anuncios radiofónicos eficaces], *Something Good is About to Happen* ¡Algo bueno va a ocurrir! y *The Power of Commitment* [El poder del compromiso]. Michael es un orador carismático y dinámico cuya filosofía de la vida centra su atención en el éxito: el suyo propio, el de sus clientes y el de todas las personas que conoce.

Si existe un atajo para manifestar un milagro es el de la *actitud del agradecimiento*. Cuando aprendemos a ser agradecidos, abrimos nuestra vida a la acción receptiva. El agradecimiento apela a la *Ley de la Receptividad*.

Aprender a usar la sencilla palabra «gracias» nos ayuda a conseguir las cosas que deseamos. Por ejemplo, si deseas una determinada mesa en un restaurante y das las gracias por adelantado a la persona encargada, generalmente eso hará que te ofrezca exactamente la mesa en la que querías sentarte. Podría poner más ejemplos, pero estoy seguro de que entiendes lo que quiero decir.

¿Se te ha ocurrido pensar en lo que sucede cuando te sientes agradecido y das las gracias? Pensemos en eso un momento. Das las gracias, y en una fracción de segundo se establece una intimidad entre tu y la persona a quien has dado las gracias. Al expresar tu gratitud has hecho que esa persona se sienta útil, valorada, e incluso importante. En otras palabras, decir «gracias» hace que los demás se sientan bien.

La sencilla realidad es que no se puede dar sin recibir. Esto, según todos los sabios filósofos, es una Ley. «Darnos lo que elegimos dar y recibimos de vuelta aquello que damos. De modo, pues, que en realidad en la vida elegimos lo que recibimos.» Qué triste para quienes no han aprendido esta simple verdad.

Respecto a esto, no aceptes mi palabra ni la de nadie más. ¡Compruébalo personalmente! Da las gracias y observa los resultados en tu vida. Luego prueba a dar las gracias antes de obtener los resultados deseados. Te sorprenderá

comprobar lo rápido que se llena tu vida de maravillosas consecuencias que alguien decidió llamar *milagros*.

¿Qué hace por nosotros el hecho de decir «gracias»? Cuando hacemos que otra persona se sienta bien, también nosotros nos sentimos bien. Cuando hacemos sentirse importante a otra persona, también nos sentimos importantes nosotros. ¡Qué maravilloso es ayudarse a uno mismo a sentirse bien, importante e incluso valorado! Al dar las gracias a otras personas las tratamos con respeto y hacemos que se sientan satisfechas, y nosotros nos sentimos igualmente respetados y satisfechos.

Esta forma de vida es una aventura fabulosa. Conocer cualquier Ley es respetarla, y las *Leyes de la Gratitud y la Receptividad* son una ciencia establecida. Tener fe en estas leyes y seguirlas con regularidad permite al Poder Creativo trabajar por nosotros.

Las posibilidades son asombrosas cuando aprendemos a valorar y respetar las cosas que hacen los demás para hacernos más agradable la vida. Cada persona se crea sus experiencias; así pues, haz que las tuyas estén llenas de respeto y aprecio. Dado que de ti depende elegir lo que vas a experimentar, tienes la oportunidad de demostrar esta forma de amor, y el amor *siempre* produce actos constructivos y creativos.

Todo comienza con una *actitud de agradecimiento* y diciendo esta simple palabra; «gracias». No podemos deshacernos del bien. Siempre regresa a nosotros más grande y mejor que cuando lo dimos. ¡Ahora depende de ti! Comprueba el poder de la gratitud, y practicarás lo que algunos llaman «la forma más sublime de oración».

Ah, por cierto, gracias por leer este escrito. ¡Valoro tu tiempo y te valoro a ti!

LA GRATITUD Y SUS PROPIEDADES CURATIVAS

Frank Richelieu

Frank Richelieu es pastor de la Iglesia de la Ciencia Religiosa de Redondo Beach (California) y ex presidente de Ciencia Religiosa Internacional. Gran parte de su formación religiosa la recibió de Ernest Holmes, el fundador del movimiento de la Ciencia Religiosa. Sus dinámicas charlas se oyen diariamente por radio en el programa «Living Ideas» [Ideas vivas], que se emite desde hace 25 años. Es autor de *The Prosperity Connection* [La conexión prosperidad], *Reincarnation: The inheritance of a Soul* [Reencarnación: La herencia del alma] y *The Art of Being Yourself* [El arte de ser uno mismo].

La gratitud es más que una actitud ennoblecedora. Es uno de los instrumentos más capacitadores, curativos y dinámicos de la conciencia, esencial para que se manifiesten en la vida las experiencias que uno desea.

Cuando nos centramos en la gratitud, estamos llenos de la conciencia de lo bueno y de lo que es de desear en nuestra vida. Literalmente alabamos y bendecimos lo que sabemos que ya tenemos. Este conocimiento es el cumplimiento de una ley cósmica: «Lo que adoras aumenta».

La gratitud es como un imán. Atrae hacia nosotros lo que es igual que ella.

Si, por ejemplo, estás echado en la cama porque te encuentras mal, expresa gratitud con respecto a la salud. Agradece la salud que tienes- Concéntrate en la paz y el bienestar que sientes en otras zonas de tu cuerpo. Cuando sufrimos una enfermedad de cualquier tipo, es especialmente importante pensar en la salud con gratitud y aceptación de lo bueno. Date cuenta de que la mayor parte de tu cuerpo está haciendo lo que tú desees que haga.

Elógialo y bendícelo. Tu cuerpo es renovable y recargable. La gratitud es como el fertilizante del árbol de nuestra vida. Favorece la salud y el crecimiento.

Cuando nos sentimos agobiados por un trastorno o una situación caótica, es el momento de pensar en la paz que hay en el corazón de lo infinito. Es el momento de llenar de paz la mente y las emociones agradeciendo la Ley y el Orden Divinos que existen en todo el Universo, convirtiendo así esa Ley y ese Orden en una posibilidad para nosotros también. Cuando nos llenamos de gratitud por la salud y

la paz, aparecen las soluciones y la curación. Si no sabemos cómo vamos a solventar nuestras necesidades económicas del próximo mes y nos invaden la tensión y la idea de carencia, comprendamos que el antídoto divino es agradecer la abundancia. Cuando te encuentres en medio de cualquier problema o situación difícil, di para tus adentros:

Agradezco la perfecta salud y los abundantes bienes que están de camino hacia mí a través de las vías que he abierto en mi vida para que pueda pasar por ellas el flujo divino. Agradezco toda la alegría que surge en mi conciencia. Agradezco la abundante salud que ahora es mía. Agradezco la oportunidad de, saber más y de ser cada vez más consciente.

Aquello en lo que centramos la atención es lo que se manifiesta en nuestra vida. El maestro Jesús lo sabía, hasta el punto de poder dar las gracias por lo que no era visible, con la seguridad de que se haría tangible y real en virtud de la Ley de Causa y Efecto. Lo que llamamos «problemas» está muy cerca de nosotros, nos bloquea en todos los aspectos: físico, mental y emocional. Los problemas son tan «visibles» que nos resulta difícil ser objetivos ante ellos. Es necesario que apartemos la atención de los problemas y la centremos en el resultado deseado, que ya se ha consumado en la Mente Infinita,

Hemos de mirar más allá de los problemas, hacia nuestra oración que es escuchada. Hemos de introducir lo invisible en lo visible, pensando en lo que deseamos dentro de la conciencia en lugar de pensar en lo que parece ser.

Esa es la manera de convertir los problemas en oportunidades. Esa es la manera de liberarnos de la tensión y la congestión y pasar a través de lo que parece que nos crea problemas. Al hacerlo entramos en el dominio de la solución. Muchos damos las gracias y estamos agradecidos por lo que tenemos; pero, ¿cuántos damos las gracias por lo que vamos a recibir?

Intenta adquirir el hábito de decir:

Agradezco los bienes y bendiciones que voy a recibir. Agradezco las condiciones cada vez más armoniosas de mi hogar. Agradezco las maravillosas experiencias que favorecen mi crecimiento. Agradezco las novedades que voy a recibir. Doy las gracias por ser capaz de expresar gratitud con respecto a mi vida.

Mi actitud de agradecimiento me abre los portales que conducen a una vida más rica y abundante.

Al hacerlo no estarás trabajando en las cosas y situaciones, sino en tu propia conciencia. Así la programarás para esperar lo mejor. No se puede tener una actitud de agradecimiento y estar amargado al mismo tiempo. Hemos de librarnos de la idea de que las personas o las circunstancias están en contra de nosotros. Hemos de librarnos también de la creencia de que hemos fracasado en la vida y no hay nada que hacer al respecto.

Cuando surge la gratitud en nuestro interior como un manantial, trae consigo más salud, más alegría, más bienes, más prosperidad y más oportunidades para disfrutar de la vida de lo que hemos tenido nunca antes. Si te sientes agobiado por una situación o un problema y no logras ver claro cómo sentir y expresar gratitud, haz lo siguiente:

Siéntate y retrocede en la conciencia hasta el recuerdo de cosas por las que puedes sentirte verdaderamente agradecido. Piensa en cómo te guió Dios a través de los problemas que tuviste en el pasado. Una vez que sientas una sincera gratitud por esas bendiciones del pasado, comprende que ese mismo Dios está contigo ahora, guiándote, orientándote, renovándote y restableciéndote. Entonces proyecta tus pensamientos hacia más allá de la situación presente y agradece lo que vas a recibir.

Los salmos son himnos de alabanza y acción de gracias que se cantaban durante las épocas de aflicción. En medio de condiciones y situaciones calamitosas, la fe del salmista jamás flaqueaba. Alababa, bendecía y agradecía, porque sabía que Dios estaba presente en todo momento, dirigiendo el Universo y creando lo bueno. Tal vez no siempre comprendía por qué ocurrían esas cosas (el punto de vista humano es muy limitado en épocas de dificultades), pero su fe jamás flaqueaba.

La gratitud es importante porque no es una aceptación fría y mental de algo. Es cálida como la luz del sol que hace crecer las flores. Descongela el problema y hace posible que se manifieste el bien deseado. Alégrate de tu libertad de elección. En tu vida, tú eres la ley Dios ahora mismo:

La gratitud es un poder curativo que entra en todos las partes de mi ser, transformándolo, fortaleciéndolo, renovándolo y sanándolo. Ahora la gratitud fluye sin cesar por mi interior. Estoy rebosante de un profundo sentimiento de gratitud que enriquece todas mis experiencias.

GRACIAS, DIOS

Murray Salem

Murray Salem es actor y guionista cinematográfico. Escribió el guión de la famosa película de Arnold Schwarzenegger *Poli de guardería*. Vive en Los Ángeles con sus tres gatos: Blue, Grey y Kiri. Mi abuela paterna, que murió hace ya mucho tiempo, era una sencilla campesina siria que no sabía leer ni escribir, pero era muy religiosa. Fuera lo que fuera lo que estuviera haciendo, siempre tenía a Dios en los labios. Pero no repetía sólo Su nombre; decía, al menos cien veces al día: «Gracias, Dios». Y no lo decía solamente cuando le ocurrían cosas buenas. A veces la sopa se derramaba de la olla al hervir y le dejaba hecha un desastre la cocina. Mientras la limpiaba, decía: «Gracias, Dios. Gracias. Gracias, Dios».

Le pregunté por qué le daba las gracias a Dios por algo malo. Ella se echó a reír y me dijo que lo hacía porque cuando ocurre algo malo, es cuando nos olvidamos de nuestra conexión con Dios (es decir, con nuestro Poder Superior). En ese momento a mí eso me pareció muy raro, y ella insistía en que yo hiciera lo mismo. Si me daba un golpe en la rodilla, me decía que dijera: «Gracias, Dios». Lo raro es que parecía funcionar, y la rodilla me dolía menos.

Cuando cumplí los cinco años comencé a ir a la escuela. Debido a mis orígenes étnicos, los niños rubios y de ojos azules se reían de mí. Me apodaron «el Negro» porque tenía la piel morena. Yo odiaba la escuela y suplicaba a mis padres que no me obligaran a ir. A ellos les daba pena, pero no podían protegerme eternamente. Entonces mi Situ («abuela» en sirio) se enteró de lo que ocurría y me dijo que debía decir: «Gracias, Dios» cada vez que los niños me insultaran. En ese momento pensé que era la recomendación más tonta que había oído en mi vida.

Sin embargo, pocos días después de esa conversación, algo ocurrió cuando un grupo de niños comenzó a gritarme: «¡Negro! ¡Negro!». Yo traté de contener las lágrimas con todas mis fuerzas; no quería comportarme como un «mariquita» dejando que me vieran llorar. Pero no lograba contenerlas, y las lágrimas estaban a punto de brotar de todos modos.

Entonces recordé el «Gracias, Dios» de Situ. Comencé a repetir para mis adentros: «Gracias, Dios. Gracias, Dios». ¡Y funcionó! No sé exactamente qué

pasó, pero se me fueron las ganas de llorar. De pronto ya no me importó tanto lo que pensarán, tal vez porque sentí que yo también tenía un amigo: Dios. Eso ocurrió hace muchísimo tiempo. Después me convertí en guionista de cine y he tenido mucho éxito. He viajado por todo el mundo y he conocido a cientos de personas maravillosas. Mi vida es mucho más fabulosa de lo que había esperado. Y en todo momento, he continuado repitiendo:

«Gracias, Dios». A veces lo digo unas cien veces al día, igual que mi abuela.

Incluso me apetece decirlo ahora.

Gracias, Dios. Gracias. Gracias, Dios.

DAR LAS GRACIAS EN TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS

J. Kennedy Shultz

J. Kennedy Shultz es el fundador y pastor de la Iglesia de la Ciencia Religiosa de Atlanta. Es un famoso profesor y orador en el campo del Nuevo Pensamiento; sus conferencias y seminarios se distribuyen en cáseles por todo el mundo. Obtuvo el doctorado en orientación psicológica por la Universidad de Nueva York, y Ciencia Religiosa Internacional lo nombró Doctor en Ciencia Religiosa en 1987, cuando lo eligieron presidente de esa organización. Es el autor de *A Legacy of Truth* [Legado de la verdad] y *You Are the Power* [Tú eres el poder].

Hacia el final de su larga vida, el gran filósofo alemán Goethe dijo que quedaría muy poco de él si descartara todo lo que debía a otras personas. A medida que me hago mayor, y espero que más sabio, estoy seguro de que eso también es absolutamente cierto con respecto a mí.

Todo lo que hay en mí que vale la pena es el producto de lo bueno que me han dado a lo largo del camino y que he tenido la sensatez de aceptar, y del daño que me han hecho y que he tenido el buen tino de perdonar. He aprendido muchísimo de todo, por mínimo que sea, una vez que empecé a agradecer el poder que hay en mi interior y que me permite reconocer la experiencia más allá de la circunstancia.

Esto significa que hemos de ser agradecidos por haber obtenido algún bien perdurable de las cosas maravillosas que las personas nos han dado o nos han hecho y de cualquier daño al que hemos sobrevivido. No se sobrevive a un verdadero daño sin aumentar la sabiduría. Y a veces, al parecer, necesitamos que nuestra sabiduría nos llegue por el arduo camino de sobrevivir a lo peor.

No podemos hacer retroceder nuestra sabiduría en el tiempo para hacerlo todo de nuevo del modo correcto. Sólo podemos coger la sabiduría, como sea que se presente, y seguir adelante con ella, haciendo las cosas mejor de lo que las hicimos antes. Pero nada bueno nos pertenece mientras no lo poseamos, y no poseemos nada que no hayamos aceptado con gratitud. Es decir, no es nuestro mientras no demos las gracias. ¿Gracias a quién? ¡Gracias a Dios! No siempre es fácil agradecer a los demás lo que hemos obtenido de nuestra relación con ellos. Pero siempre es posible dar gracias a Dios por haber salido de ella con algo de

valor. Y una vez que nos acostumbramos a dar gracias a Dios por todo en la vida con regularidad, vemos claramente a quién más debemos estar agradecidos, y nos resulta fácil agradecerse.

Muchas veces, cuando escuchamos este viejo consejo: «Da las gracias en todas las circunstancias», no entendemos el hecho de dar las gracias por todas las cosas. No nos parece sensato agradecer lo malo, lo perjudicial. En lugar de volverle loco de entusiasmo por las cosas buenas o derrumbarte por las malas, en medio de todas las circunstancias dedica unos momentos a dar gracias a Dios porque eres más importante que las mejores y peores de esas cosas, y porque vas a encontrar la manera de salir de cualquiera de ellas enriquecido por la experiencia.

Una actitud de agradecimiento en medio de todas las circunstancias nos permite hacer nuevas todas las cosas, nos permite hacer algo mejor tanto de lo mejor como de lo peor que se nos presenta, porque la actitud de agradecimiento nos pone en una buena relación con Dios, el poder creador de nuestra vida. Y nuestro poder creador fluye mejor hacia nuestra mente y nuestro corazón cuando estamos abiertos para recibirlo. Así pues, no obstruyas el camino de las ondas divinas de tu conciencia con el miedo de que lo bueno que se te presenta no dure eternamente o de que lo malo que estás experimentando vaya a durar para siempre. Cuando estés en medio de todo eso, simplemente dedica unos momentos a agradecer que dentro de ti haya una sabiduría eternamente perdurable que conoce el modo de emplearlo todo para tu mayor provecho. Si haces eso, te convertirás en una persona responsable que avanza por la vida reteniendo lo mejor y descartando el resto con naturalidad. Eso elimina el esfuerzo de la vida cotidiana en este extraño mundo nuestro y nos deja libres para vivir con más facilidad. Cuanto mayor es nuestra facilidad para perdonar, con más facilidad vivimos. Y cuanto más naturalmente agradecidos nos sentimos por lo que la vida es de verdad, más nos liberamos de las tonterías que solían hundirnos y degradar nuestra existencia.

Me gustan muchísimo estas palabras del gran Maestro Eckhart: «Disponible a recibir los regalos de Dios, siempre nuevos regalos, y ten presente en todo momento que Dios está mil veces más dispuesto a dar que tú a recibir».

Lo que obstruye nuestra disposición a recibir es lo que obstruye nuestra conciencia cuando no sabemos cómo responder con gratitud a la vida por el poder que Dios nos ha dado para sacar el mejor provecho de lo bueno y de lo

malo. Un esfuerzo religioso sincero e inspirado para cultivar una relación de perpetua acción de gracias con Dios eliminará esas obstrucciones y nos «preparará el camino del Señor», Esta es la mente que en todas las circunstancias recuerda dar las gracias.

EL PODER DE LA GRATITUD

Ron Scolastico

Ron Scolastico es doctor en filosofía, un destacado psicólogo, consejero espiritual y escritor, y tiene en su haber más de veinticinco años de experiencia en el estudio de la conciencia humana. Desde 1978 es el portavoz de la profunda sabiduría de «los Guías», amorosos seres espirituales que existen más allá de la realidad física. Es el autor de *The Earth Adventure* [La aventura de la Tierra], *Healing the Heart, Healing the Body* [Sanar el corazón, sanar el cuerpo] y *Doorway to the Soul* [Umbral del alma].

En la complejidad de la vida cotidiana solemos olvidar el poder de la gratitud. Muchas personas no saben que los sentimientos de gratitud son capaces de poner en marcha potentes y beneficiosos cambios en la personalidad humana. Por ejemplo, suavizan las emociones y profundizan el amor en nuestra relación con nosotros mismos y con la vida, aportando más alegría y felicidad a nuestra expresión humana. También estimulan fuertes energías interiores capaces de desarrollar las capacidades intuitivas que finalmente nos permitirán tener una experiencia espiritual más profunda y ser más conscientes de nuestra existencia como alma eterna.

Para obtener una clara comprensión de la gratitud, podemos observarla en dos ámbitos generales de la vida. En primer lugar, en los aspectos *permanentes* de nuestra existencia, entre los cuales se encuentran las realidades espirituales de la vida que interaccionan con nuestra expresión humana. En segundo lugar, en las experiencias *temporales*, transitorias, del mundo físico.

Para agradecer los aspectos permanentes de la vida, podemos comenzar por prestar atención a nuestra capacidad de experimentarnos como individuos que vivimos en un cuerpo físico. Tenemos la extraordinaria capacidad de ser conscientes de nuestro Yo, de pensar: «Soy yo». Tenemos la capacidad de pensar, sentir y actuar en el mundo físico- Estos aspectos de la existencia suelen darse por descontados. Si tomamos conciencia de la increíble complejidad de las energías manejadas por almas eternas para hacer posible que vivamos en nuestro cuerpo físico en este momento, nos invadirá una abrumadora sensación de gratitud y amor por nuestro cuerpo, por nuestro Yo, por los demás seres humanos y por todo lo que está vivo.

Nuestra permanente magnificencia está también ligada a hermosas y potentes energías espirituales que entran constantemente en nuestro interior, procedentes de las fuerzas que han creado la vida. Normalmente no tenemos conciencia de estas fuerzas divinas creativas, pero si nos reservamos algunos momentos de silencio cada día para sintonizar con ellas, podemos aprender a *sentirlas*. Estas experiencias pueden estimular un gran despertar en nuestro interior. Apreciemos y celebremos plenamente los continuos milagros que ocurren en las dimensiones espirituales y que hacen posible que continuemos viviendo una vida humana en el mundo físico.

Gracias a esas experiencias nos resultará fácil despertar el poder de la gratitud en nuestra personalidad.

El segundo ámbito de la gratitud está relacionado con nuestra expresión humana, que tiene su raíz en el deseo, la ambición, la realización, el placer, el desagrado y otros aspectos importantes de nuestras experiencias subjetivas. Si cierto día experimentamos algo negativo (una pérdida de dinero, por ejemplo, o una desilusión amorosa), entonces es probable que no sintamos demasiada gratitud. Si otro día recibimos un premio de millones de dólares, entonces nos resultará muy fácil sentirnos agradecidos. Así, normalmente sentimos gratitud cuando tenemos experiencias agradables y se cumplen nuestros deseos, y nos resulta difícil sentirla cuando lo que experimentamos es negativo. Estas reacciones son bastante «naturales», ya que los asuntos del mundo humano tienden a *dictar* cuándo vamos a sentirnos agradecidos.

Lo importante es fomentar la gratitud tanto como sea posible, pase lo que pase en nuestra vida cotidiana, de modo que no nos veamos manipulados por las circunstancias ni por nuestros sentimientos con respecto a ellas. Es decir, si sólo nos sentimos agradecidos por nuestra vida cuando todo va bien, entonces durante los periodos de dificultades estaremos desprovistos del importante sentimiento de la gratitud.

Aprende a dedicar unos momentos cada día a sentir gratitud por la vida, incluso cuando te encuentres en dificultades. Puedes decirte:

Sea lo que sea lo que sienta en estos momentos por lo que sucede en mi vida, no he de dejarme manipular por mis sentimientos. Tengo la libertad de dejar marchar los pensamientos y sentimientos que sudo tener, abrir mi corazón a la

magnificencia de mi alma y de Dios, y comenzar a sentirme profundamente agradecido por la oportunidad de estar vivo en forma humana en este momento.

También es muy beneficioso tratar de ampliar la gama de cosas que estamos dispuestos a agradecer más allá de las experiencias que nos satisfacen.

Podemos dar las gracias por las experiencias que sirven a otras personas, aunque supongan cierto esfuerzo por nuestra parte. Podemos agradecer el crecimiento, aunque lo produzcan circunstancias difíciles. A veces, las dificultades de la vida pueden llevarnos a experiencias más que placenteras para expresar una mayor valentía, fuerza, compromiso y creatividad.

Podemos dar las gracias porque las situaciones difíciles nos acercan más a otros seres humanos, animándonos a expresar totalmente nuestra empatía y nuestra compasión.

Al ampliar nuestra gama de valoración e incluir en ella cada vez más situaciones, podemos sentir gratitud por nuestra vida incluso cuando no se cumplen nuestros deseos. Aprender a tener un fuerte sentimiento de gratitud durante muchas situaciones diferentes puede servirnos para sentirnos más poderosos, más creativos y más realizados.

Cada día, ya sea dichosa o difícil tu experiencia humana momentánea, puedes estimular más el poder de la gratitud diciéndote:

Me alegra tener la extraordinaria oportunidad de vivir el milagro de la existencia humana en el mundo físico. Agradezco la diversidad de experiencias que están a mi disposición en mi vida humana. Y celebro las amorosas fuerzas de mi alma y de Dios que hacen posible mi vida.

LA GRATITUD, UN ESTADO MENTAL

Dr. Bernie S. Siegel

El doctor Bernie S. Siegel es un médico de medicina general y pediatra retirado que actualmente se dedica a humanizar la atención y la educación médicas. Es el fundador de ECAP (Pacientes de Cáncer Excepcionales) y el autor de *Amor, medicina milagrosa* y *Paz, amor y autocuración*. Creo que la gratitud es un estado mental, no una circunstancia de la vida relacionada con la salud o la riqueza. Algunos de mis grandes maestros de gratitud son aquellos que yo llamo «prisioneros de la vida». ¿Qué quiero decir con eso? Me refiero a las personas que están presas en un cuerpo o una institución y sin embargo se sienten agradecidas de vivir. Creo que una vez que sentimos gratitud por la vida, considerándola una oportunidad de dar amor, nuestra vida cambia y vivimos como nuestro Creador quiere que vivamos.

Ejemplos de esto son personas que conozco, afectadas por diversas enfermedades y discapacidades, y a las que yo llamo «sanas». ¿Por qué están sanas? Porque han aprendido lo que el socio de mi padre (un médico de medicina general) dijera una vez: «La verdadera buena salud es la capacidad de vivir sin ella».

Sam Keen nos habla de un amigo suyo que padece de esclerosis lateral amiotrófica. Está muy grave, e incluso tiene problemas para respirar. Sam fue a visitarlo y lo felicitó por su actitud.

—¿Qué otra opción tengo? —le preguntó su amigo.

—Podrías irritarte y quejarte un poco —le respondió Sam.

—Jamás se me ha ocurrido.

Sin embargo, la mayoría de las personas, si uno les pregunta si la vida es justa, gritan: «¡No!». Cuanto más ricas son, más fuerte gritan. Lo que tenemos que comprender es que, si bien la vida es difícil, no es injusta. Todos tenemos nuestros problemas. La clave es aprender a vivir con ellos e incluso aprovecharlos.

El mensaje que recibí de mi madre fue: «Esto estaba destinado a ocurrir. Dios quiere dirigirte por otro camino. Algo bueno va a salir de ello». Se parecía mucho

a Cari Jung, quien, según me han dicho, cuando sus amigos le contaban algún acontecimiento trágico, les respondía: «Abramos una botella de vino. Algo bueno va a salir de esto». Y si le informaban de algún acontecimiento maravilloso, decía: «Es una pena, pero si lo afrontamos juntos, tal vez puedas salir de ésta». Ya puedes reírte, ya, pero más del noventa por ciento de los ganadores de la lotería, de tres a cinco años después de haberla ganado se quejan de que les arruinó la vida.

¿Qué nos dicen la Biblia y el Talmud? La Biblia dice que el Hijo del Hombre no vino a ser servido sino a servir y a dar la vida por el bien de muchos. El Talmud nos dice que aquel que se regocija en las aflicciones que le causa su yo, trae la salvación al mundo. Otras religiones también nos enseñan el regalo o la lección que se puede descubrir en una aflicción o adversidad.

Incluso de Job aprendemos que las aflicciones sanan y las adversidades dejan al descubierto una nueva realidad. Sobre la mesa de trabajo de Dios están Sus dichos favoritos, que nos ayudarán a aligerar nuestras cargas y a sentir gratitud por la vida como una oportunidad de dar amor a nuestra manera, única y especial. El primero dice: «No te sientas total, personal, irrevocable y eternamente responsable de todo. Ese es mi trabajo». Firmado: «Dios». El otro dice: «Todo lo que tú recuerdas yo lo olvido, y todo lo que tú olvidas yo lo recuerdo». Así pues, aquí estamos, viviendo en medio de todas las dificultades y sufrimientos, ¿y qué es lo que realmente nos hace agradecidos y nos enseña el tesoro que es la vida? Nuestra mortalidad. Sí, sin nuestros dolores físicos y emocionales no sobreviviríamos. Ellos nos protegen y nos despiertan para que nos ocupemos de nuestras necesidades y las de nuestros seres queridos. Nuestra mortalidad nos enseña que nuestro tiempo aquí es limitado e intensifica nuestra conciencia del tesoro que es la vida. Como escribió Peter Noll en su último diario: «El tiempo no es oro. El tiempo lo es todo. Ver algo por última vez es casi tan agradable como verlo por primera vez, y pasas más tiempo con las cosas y personas que amas y menos con las cosas y personas que no amas».

Sólo puedo decir que estoy agradecido por la vida y la oportunidad de participar en toda la maravilla de la creación, y al mismo tiempo sentir y conocer mucho dolor. Más que nada, estoy simplemente agradecido de despertar por la mañana y ser consciente del mundo que me rodea. Sé que hay otras personas que elegirían no despertar a la mañana siguiente. ¿En qué diferimos?

Creo que la diferencia subyacente es el amor que he recibido desde el momento de mi nacimiento, y eso me hace más fácil ser agradecido. Esto es lo que pediría yo a todo el mundo: «Por favor, trataos mutuamente como lo haría una madre amorosa, para que todos podamos sentirnos agradecidos por la vida». Cómo amar, eso es cosa vuestra. Sencillamente, que cada cual elija su camino de amor y servicio, y siempre que se encuentre con otras personas exprese ese amor.

Sí hacemos esto, entonces todos los niños se sentirán agradecidos por la vida y la oportunidad de servir y hacer algo por los demás. Pese a todo, recordemos que la gratitud es siempre una elección que se hace por libre voluntad. El Jardín del Edén no duró porque no había la posibilidad de elegir.

Tenemos elección. Amemos la vida, amemos a nuestros compañeros los seres vivos, y seamos agradecidos.

MIRAR CON LOS OJOS DE LA GRATITUD

Christian Sorenson

El reverendo Christian Sorenson es el pastor decano de la Iglesia de la Ciencia Religiosa de Del Mar (California). Fue presidente de los ministros del sur de California y ha sido miembro del Consejo Internacional de Administración del Movimiento de la Ciencia Religiosa. En su calidad de viajero por el mundo y buscador de la Verdad, ha orientado a cientos de personas en su exploración espiritual en China, India, África y otras tierras exóticas. Estudioso de la metafísica durante toda su vida, su propósito es ver el Espíritu en todas las cosas.

En las Navidades de mi quinto año de vida, mi abuela me regaló una corbata que llevaba escrito: «Feliz Año Nuevo». No era mi corbata favorita; la verdad es que hacía votos para no tener que usarla jamás. Pero la carta de agradecimiento que tuve que escribirle es el primer recuerdo que tengo de la gratitud. Tal como solemos hacer al escribir una carta, mientras la escribía conecté mentalmente con mi abuela, que para mí era una persona llena de amor y bondad. Y también comencé a experimentar una sensación de aprecio incluso por el regalo que me había hecho, el menos valioso de los que había recibido esas Navidades.

Mis primeras lecciones de gratitud me inculcaron el hábito de dar las gracias, lo que durante toda la vida me ha producido abundantes beneficios en mi mundo. Cuando vemos lo bueno no podemos dejar de concentrarnos en lo positivo, lo cual naturalmente nos libera de la intensa negatividad que parece dominar los pensamientos de algunas personas. La gente que tiene éxito está concentrada en las oportunidades y posibilidades, no en los riesgos y dificultades. Son personas que están agradecidas por sus éxitos y esperan que la vida las trate bien. Y la vida las trata bien.

Ernest Holmes, el fundador de Ciencia Religiosa, escribe en su libro *Science of Mind* [Ciencia de la mente]: «Dentro de nosotros tenemos la posibilidad, que está todavía por nacer, de la experiencia ilimitada. Nuestro es el privilegio de darla a luz». La vida está esperando que confiemos en sus sueños. Cuando elegimos fluir con la corriente positiva, entonces podemos agradecer las dificultades que se presentan y considerarlas oportunidades para producir un mayor bien. Y mientras tanto, crecemos y aprendemos. Un corazón agradecido recarga el alma y revitaliza el cuerpo. Libera al alma de la esclavitud, lleva la conciencia a un lugar

agradable donde sus alas pueden elevamos hacia el cielo en armonía con la Inteligencia Creadora. Algo maravilloso para realizar a primera hora de la mañana es ver y sentir todas las cosas buenas de nuestra vida. En lugar de decir: «Ay, Dios, ya me tengo que levantar», prueba a decir: «Gracias, Dios, por esta mañana», o bien: «Hoy es otro día maravilloso. Cuánto me alegro de estar vivo. Este es el día que ha hecho el Señor; soy feliz y disfruto de él». Antes de levantarte, cuenta por lo menos diez de tus bienes o bendiciones. Te sorprenderá lo bien que te irá el día. (Pero, ¡cuidado! ¡Estar alegre antes de que los demás hayan tomado su café no siempre se agradece!) La vida es como un abundante sistema de radiodifusión que sólo espera a que sintonicemos con sus infinitas emisoras. Cuando volvemos nuestra atención hacia el lado positivo por medio de la alabanza y la valoración, nos ponemos en armonía con esta generosa frecuencia. Parece haber una fuerza magnética que atrae nuestra conciencia hacia el bien omnipresente y en expansión. Es como si la conciencia y el inconsciente estuvieran trabajando diligentemente para atraer hacia nosotros sólo aquellas experiencias que apoyan y sustentan nuestro estado mental. Al mirar con los ojos de la gratitud, nos convertimos en canales para producir más cosas que agradecer. Se nos dice: «Dad gracias por todas las cosas». Eso incluye las corbatas, nuestro cuerpo y nuestra respiración diaria.

Es fácil agradecer las cosas magníficas, pero estar agradecidos por «todas las cosas» nos coloca en un lugar armonioso y poderoso. Este mañana, sentado delante de mi casa en los acantilados de Del Mar saludando al día, me he sentido invadido por una sensación de reverente asombro ante la belleza que me rodeaba. Me he sentido uno con los pelícanos que planeaban a centímetros del agua. He sentido la dicha de los delfines que remontaban las inmensas olas. Y he reconocido la majestad de Dios al ver por un instante las ballenas que asomaban sus aletas por encima del agua. Pero en el embeleso del momento, también me he visto a mí mismo respirando al unísono con el flujo y reflujo del oleaje que parecía estar en perfecta sincronía con el viento, y con la hierba, meciéndose en perfecta concordancia con el resto. En ese momento he sido agudamente consciente de cada grano de arena, he sentido en mis entrañas cómo todos resonaban en perfecto equilibrio con todo el Universo. Cuando he vuelto al estado de individualidad, ¿qué otra cosa podía decir sobre esa experiencia sino «gracias»?

LA MANIFESTACIÓN DE LA GRATITUD

Hal y Sidra Stone

Hal y Sidra Stone, ambos doctorados en filosofía y psicólogos clínicos, son los autores de *Embracing Ourselves* [Abrazarnos a nosotros mismos], *Embracing Each Other* [Abrazarnos los unos a los otros] y *Embracing Your Inner Critic* [Abrazar a tu yo crítico]. A comienzos de los años setenta, Hal fundó el Centro de Artes Curativas de Los Angeles, uno de los primeros servicios de salud holista del país. Sidra dirigió el centro Hamburger de Los Ángeles, una residencia para el tratamiento de chicas adolescentes. Desde 1982 los dos han viajado y enseñado en Estados Unidos y el extranjero, además de dedicarse a escribir y al asesoramiento psicológico, actividades que realizan en su casa de la costa norte de California, en el condado de Mendocino.

No hay ninguna emoción humana, por positiva que pueda parecer, que sea intrínsecamente buena o mala. Todo depende de cómo usamos o canalizamos nuestras emociones y sentimientos. Tenemos la capacidad de ser conscientes de una determinada energía y también de tomar las decisiones pertinentes respecto a cómo manifestarla en el mundo, lo cual determina nuestra manera de utilizar cualquier idea, sentimiento o experiencia. Sólo de ese modo podemos juzgar si una determinada emoción o idea se manifiesta en el mundo de modo que sea una fuerza para el bien o para el mal. La gratitud no es una excepción a esta regla. La gratitud y el amor, que a menudo se experimentan juntos, son un tipo de relación. Es decir, es necesario que alguien sienta la gratitud y que otra persona o grupo de personas haya hecho algo para producir esa gratitud. El tema de la gratitud es también muy importante en el trabajo de transformación, porque generalmente es un sentimiento básico que se encuentra en personas que han recibido la ayuda de algún maestro de la conciencia. En este sentido forma parte de la relación de transferencia que existe entre el discípulo, por un lado, y el maestro, por el otro, en cualquier relación de aprendizaje, formación o terapia. Por lo que toca a este escrito, la palabra *maestro* abarcará cualquier modalidad terapéutica, como la de terapeuta, sanador o autor, y el término discípulo tendrá el sentido de cualquier receptor de ayuda, ya se trate de un cliente, un paciente o un buscador. Una de las cosas sobre la gratitud que suelen confundir es que una persona la puede experimentar de varias formas diferentes. El modo en que se experimenta y se manifiesta a lo largo del tiempo tiene un fuerte efecto en cómo se desenvuelve el

proceso de la persona. Queremos centrarnos en cómo se manifiesta la gratitud de forma consciente o inconsciente, y cuáles son las consecuencias de cada una de estas condiciones. También queremos centrarnos en el tema tal como se aplica concretamente a la relación maestro-discípulo en la terapia, la curación y el trabajo de grupo con personas que buscan una mayor conciencia.

La gratitud inconsciente tiende a manifestarse desde el lado infantil de la persona. Lo que queremos decir con esto es que entre el maestro y el discípulo hay una interacción de tipo padre o madre e hijo, en la cual el discípulo hace el papel de hijo del maestro. Los sentimientos que se producen en esta relación pueden ser muy fuertes, pero se dan dentro de los parámetros de la interacción entre padre o madre e hijo. A esta interacción la llamamos «modalidad vinculante».

Por ejemplo, una persona que recibe ayuda de un maestro espiritual tiende a establecer un tipo particular de relación emocional con él. El discípulo rebosa de gratitud y amor, y la verdad es que su copa se desborda. Esta es una parte natural y orgánica de la relación entre maestro y discípulo, y el amor y la gratitud forman parte de la iniciación espiritual en general. Sin embargo, las cosas no deben continuar así para siempre.

¿Cuáles son las consecuencias de esta interacción de tipo padre o madre e hijo? ¿Cómo es posible que algo tan hermoso pueda convertirse en algo negativo? Si hay demasiada gratitud por parte del hijo, se vuelve mucho más difícil lograr la capacitación, debido a que la vulnerabilidad subyacente continúa siendo inconsciente. Lo que ocurre entonces es que es el maestro quien cuida del niño o la niña interior (vulnerabilidad) del discípulo. En esa situación, es posible que el discípulo siga creciendo espiritual-mente, pero se fomentará su dependencia del maestro y una tendencia a mantener la relación demasiado positiva. El discípulo no se atreverá a reaccionar ante el maestro o terapeuta, a introducir cualquier tipo de negatividad, porque sentirá un profundo miedo de perder el amor y la íntima conexión que el niño o la niña interior ansia tan desesperadamente.

Como hemos señalado, esta es una parte muy natural del proceso de la conciencia. Si el maestro lo comprende, ayudará al discípulo a tomar conciencia de su vulnerabilidad y lo preparará para reconocer que la responsabilidad última de su niño interior es suya. Una vez que el buscador es capaz de comenzar a avanzar en esa dirección, entonces tenemos una situación de conciencia que

empieza a desarrollarse, y la persona comienza a ser capaz de aceptar su poder y su vulnerabilidad.

A medida que avanza el proceso, la naturaleza de la gratitud empieza a cambiar de un modo importante. El buscador sigue agradeciendo la ayuda, el amor, los buenos sentimientos y todo lo demás que ha recibido del maestro. Pero también hay un desarrollo del poder personal, una hermosa pueda convenirse en algo negativo? Si hay demasiada gratitud por parte del hijo, se vuelve mucho más difícil lograr la capacitación, debido a que la vulnerabilidad subyacente continúa siendo inconsciente. Lo que ocurre entonces es que es el maestro quien cuida del niño o la niña interior (vulnerabilidad) del discípulo. En esa situación, es posible que el discípulo siga creciendo espiritual-mente, pero se fomentará su dependencia del maestro y una tendencia a mantener la relación demasiado positiva. El discípulo no se atreverá a reaccionar ante el maestro o terapeuta, a introducir cualquier tipo de negatividad, porque sentirá un profundo miedo de perder el amor y la íntima conexión que el niño o la niña interior ansia tan desesperadamente.

Como hemos señalado, esta es una parte muy natural del proceso de la conciencia. Si el maestro lo comprende, ayudará al discípulo a tomar conciencia de su vulnerabilidad y lo preparará para reconocer que la responsabilidad última de su niño interior es suya. Una vez que el buscador es capaz de comenzar a avanzar en esa dirección, entonces tenemos una situación de conciencia que empieza a desarrollarse, y la persona comienza a ser capaz de aceptar su poder y su vulnerabilidad.

A medida que avanza el proceso, la naturaleza de la gratitud empieza a cambiar de un modo importante. El buscador sigue agradeciendo la ayuda, el amor, los buenos sentimientos y todo lo demás que ha recibido del maestro. Pero también hay un desarrollo del poder personal, una disposición a arriesgarse a expresar sentimientos y tener reacciones que podrían hacer zozobrar el barco. Se ve más seguro correr esos riesgos porque el maestro exterior ya no es el padre o la madre del niño interior. El padre o la madre de ese niño es ahora el propio buscador, con su conciencia.

La gratitud es una emoción que normalmente despierta el amor y la compasión. En las artes curativas, eso es fundamental para el vínculo emocional de la interacción entre maestro y discípulo. Si no se tiene conciencia de ello, puede

conducir a una exageración de los sentimientos positivos, lo cual implica la dependencia y un excesivo énfasis en el amor, la gratitud y la compasión.

Si se tiene conciencia de ello, estas emociones se pueden experimentar y valorar plenamente sin obstaculizar el proceso decisivo de capacitación del discípulo, que debe ser nuestro objetivo último como maestros.

LA GRATITUD COMO UNA MANERA DE SER

Sharron Stroud

Sharron Stroud, Mujer Internacional del Año en 1991-1992, ha sido teóloga junguiana, una inspiradora conferenciante, consejera y profesora durante 25 años. Es también la fundadora del Center for the Celebration of Life [Centro para la Celebración de la Vida], una asociación espiritual que enseña, sana, capacita y apoya causas como la Paz Mundial, las mujeres y los niños maltratados y los enfermos de sida; asimismo ha fundado The Challenge Center, un centro de tratamiento donde personas paraplégicas y tetraplégicas reconstruyen su vida. Ha sido también presidenta de la Unión de Clérigos de la Ciencia Religiosa.

He descubierto que la gratitud es una manera de ser. Cuando reconocemos que todo en esta vida es un regalo del Universo y que lo que hacemos con esto llamado «vida» es nuestro regalo al Universo, se profundiza nuestra conciencia. La gratitud es una substancia tangible que emana de la persona que la siente e impregna los ambientes, la ropa y los objetos.

La gratitud como «manera de ser» comienza a manifestarse en el arte y ciencia de bendecir. Tiene sentido cuando comprendemos que toda vida actúa en una frecuencia vibratoria energética. La energía que damos a la vida es la misma que vuelve a nosotros. Esto resulta difícil de aceptar cuando no obtenemos los resultados que deseamos. Sin embargo, cada experiencia se redime a si misma mediante nuestra disposición a recibir su mensaje y aceptar el regalo que nos ofrece. Esto crea el lugar para los milagros.

Cuando yo era niña, vivíamos en una pequeña finca llena de nogales. Yo tenía un árbol «especial», donde podía subirme y sentirme acunada. Este árbol era para mí un amigo muy querido, y yo estaba muy agradecida de poder disfrutar de su compañía. Siempre escuchaba todos mis pensamientos y me permitía trepar por sus ramas, desde donde tenía una «vista de pájaro» el mundo que me rodeaba. Si tenía hambre, me daba su dulce fruto y yo me sentía satisfecha. También podía hacer pequeños veleros con las cáscaras, poniéndoles velas de papel sujetas con palillos. Sí, ese árbol era mi amigo y yo le estaba agradecida.

Cuando no había medios externos para mantener a la familia, mi madre contrataba trabajadores temporeros para que sacudieran los nogales, y ella y yo

llenábamos sacos de las más hermosas nueces de la verde tierra de Dios. La venta de las nueces siempre nos permitía disfrutar de las más magníficas Navidades. En esos momentos, a mí no me gustaba demasiado esta iniciativa de mi madre. Las nueces están recubiertas de una piel oscura que tiñe las manos de negro. Este tinte tarda en desaparecer, de modo que en la escuela mis compañeros se reían de mí y los maestros me ordenaban que fuera a lavarme las manos.

Años después, cuando reflexionaba sobre esta experiencia me sentía invadida por la gratitud, porque me enseñó a darme cuenta de los recursos disponibles en el momento inmediato, a bendecirlos y a ver aumentar su esencia para mi bien. También me dio una profunda compasión por aquellas personas que necesitan de nuestra comprensión y nuestro amor en las situaciones difíciles, y me enseñó algo todavía más importante: a ver el amor que produce la actividad que tenemos por delante. La «actitud de agradecimiento» me ha servido mucho durante mis veinte años de ministerio. El arte de bendecir proviene de nuestra disposición a entregarnos al Ángel de la Presencia que lleva la Belleza en sus alas, al comprender que algo está actuando bajo la superficie y que hemos de confiar en el proceso.

SER AUTÉNTICOS NOS LIBERA

Ángela Passidomo Trafford

Ángela Trafford es la autora de *Autocuración: viaje hacia el milagro*. Cuando recibió el «regalo» del cáncer, comprendió que pronto éste se convertiría en un camino hacia la transformación de su vida. Después de someterse a una serie de tratamientos de quimio y radioterapia, descubrió el libro del doctor Bernie Siegel *Amor, medicina milagrosa*, y comenzó a practicar las técnicas de visualización que se explican en él. A consecuencia de su extraordinaria curación (relatada por el doctor Siegel en *Paz, amor y autocuración*, Ángela desarrolló el don de «ver el interior de las personas» para ayudarlas a transformar su vida, su salud y su forma de vivir. Actualmente enseña cómo el poder de la fe y el amor nos ayuda a llevar una vida más plena.

«La cualidad de la misericordia jamás se agota; cae como una suave lluvia del cielo...»

Me vienen a la mente estas palabras cuando siento gratitud por el amor incondicional de mi corazón, un amor que fluye de la fuente de la creación porque sé que soy perdonada.

¿Por qué necesito perdón? ¿Por qué necesito perdonar? Porque soy humana.

Cuando me perdono a mí misma y perdono a los demás, siento moverse en mi interior el oleaje de la gratitud, y me vuelvo cada vez más humilde ante la prueba de la generosidad de Dios. La gratitud me conmueve el corazón, me llena los ojos de lágrimas. Me vuelve humilde comprender que soy amada. Esta comprensión me abre y me permite crecer. Siento una profunda comunión con Dios y un profundo amor por otro ser humano. Alguien ha asumido el riesgo de cuidar de mí, y me siento agradecida por este milagro.

La gratitud nos une a Dios y a nuestros semejantes. Cuando percibo falta de gratitud en el mundo, comprendo que los seres humanos nos hemos aislado en nuestras heridas, temerosos de relacionarnos. Rechazamos la experiencia de la intimidad que nos engrana de verdad, corazón a corazón, en una unión espiritual con otro ser humano; rechazamos nuestros sentimientos del alma.

En la primera época de mi trabajo de curación me sentía abatida al percibir falta de gratitud en algunos de los clientes que acudían a mí en busca de ayuda.

Leí las palabras pronunciadas por Albert Schweitzer en un sermón en su misión de África. Con una gran sencillez dijo que si uno percibe falta de gratitud, mire en su interior para ver si expresa gratitud. Comencé a seguir su consejo y descubrí que mi mundo cambiaba. Ser auténticos es lo único que verdaderamente funciona y nos libera.

Una vez, hace unos años, iba paseando por un hermoso jardín con una amiga. De pronto me detuve horrorizada al ver a una libélula debatiéndose en la tela de una enorme araña negra. Los movimientos de la libélula atrapada despertaron a la araña, que comenzó a avanzar lentamente hacia su desgraciada presa. Sentí el apuro en que se encontraba la libélula; estaba luchando por su vida.

La compasión me movió a buscar rápidamente una ramita y al instante liberé a la libélula, con gran consternación de la hambrienta araña. Llevé a mi nueva amiga hasta un banco cercano y con mucho cuidado le quité la pegajosa telaraña de las antenas y patas. Sus delicadas alas centellearon de brillantes colores a la luz del sol. Yo siempre había tenido miedo a las libélulas, pero entonces ésa me pareció fascinante, realmente hermosa. La libélula se me posó en el dedo, sin ninguna prisa por marcharse, lo cual me pareció asombroso. Al cabo de un largo rato, le deseé buena suerte y le soplé para que se fuera.

Voló unos instantes y luego volvió y se me posó en el hombro, donde se quedó buena parte de la tarde. Pensarás que estoy loca, pero podría jurar que me estaba dando las gracias. Desde entonces he tenido una relación de amistad con el reino de las libélulas. En lo más profundo de mi corazón, me imagino que rescaté a su rey y que ahora, adondequiera que voy, soy una invitada bien recibida en su santuario natural, la Tierra, No sé, pero este tipo de experiencias me hacen sentir bien interiormente.

Un amigo me contó que una vez rescató a un búho y que durante años éste visitó el árbol que estaba junto a la ventana de su dormitorio. Ojalá los seres humanos pudiéramos ser así de naturales.

LA GRATITUD, UNA ORACIÓN SILENCIOSA

Rama J. Vernon

Rama J. Vernon es la fundadora de la Asociación de Profesores de Yoga de California, la organización que edita el *Yoga Journal*. Su trabajo como presidenta del Centro para el Diálogo Internacional (fundado en 1984 para crear un marco en el que los ciudadanos de Estados Unidos y la Unión Soviética pudieran superar sus diferencias mediante el diálogo) y su dilatado historial como practicante de yoga la han llevado a participar en la fundación del Instituto para la Resolución de Conflictos y Estudios sobre la Paz. Este instituto emplea psicología oriental y occidental, principios espirituales y sutras del yoga patanjali para formar a las personas en la no violencia, tanto interior como exterior, con el fin de crear equipos internacionales de especialistas en resolución de conflictos. Un gran vidente dijo una vez: «Los ángeles vuelan sobre la Tierra en busca de los rayos de acción de gracias y gratitud que emanan de un corazón desinteresado».

El diccionario define la gratitud como el hecho de sentirse o estar agradecido, es decir, lleno de gracia o de grandeza. La gratitud significa dar las gracias, no un día al año, sino cada día, cada minuto y con cada respiración. Al expresar gratitud en nuestra vida y con los demás, comprendemos inesperadamente que estamos completos dentro de nosotros mismos.

Para mí la gratitud siempre ha sido como una oración silenciosa. Cuando la pronunciamos desde el centro de nuestra alma, actúa como un mensajero alado que transforma las ambiciones y peticiones personales en una visión trascendente de los ciclos y pautas de la vida.

Cuando la gratitud y la acción de gracias se convierten en una forma de vida, toda abundancia —material y espiritual— coexiste simultáneamente; nuestro poder personal se combina con los poderes del Universo para sanar al mundo a medida que nos sanamos a nosotros mismos. La gratitud nos lleva a las alturas de las más elevadas frecuencias vibratorias, y elimina la tensión y la enfermedad.

Cuando expresamos gratitud con cada respiración, nos convertimos en una sinfonía de compasión, amor y comprensión, y las fronteras separadoras de nuestro interior se disuelven en la conciencia de nuestra unidad con Todo. Incluso en los momentos más negros de la vida podemos abrirnos con reverencia y

gratitud, llenos de gracia, sabiendo que las crisis dan a luz nuevas oportunidades. Con la alegría de la aceptación y la acción de gracias, los acontecimientos de la vida fluyen como una corriente de conciencia suave y constante, transformando los obstáculos en peldaños.

La gratitud es nuestra ofrenda a un poder superior, con la fe en que hay algo más grande que nosotros que nos guía, nos sostiene y nos protege. La expresión de la gratitud genera un campo de resonancia que unifica y da poder a nuestra visión de transformación personal y mundial. ¿Cómo expresar gratitud? Podemos hacerlo diariamente con cada palabra, cada pensamiento y cada gesto. Aunque tengas una lista de necesidades y deseos, pregúntate de qué dispones ya de lo que puedas sentirte agradecido. Busca las cosas de tu vida que despierten tu gratitud, aunque al principio te parezcan insignificantes. Pronto comenzarás automáticamente a sentirte optimista y dichoso. Realiza la celebración de acción de gracias, no una vez al año, sino cada día. Haz una lista de agradecimientos y mira cómo va creciendo. Concéntrate en la abundancia que hay ahora en tu vida, no en las carencias.

Ve tu vida completa, plena, y mantén esa visión. Afírmala. Llévala a cabo. Conviértela en realidad. No busques nada fuera de ti. Tú eres el Universo, contenido en su propia perfección. Shakespeare dijo una vez: «Asume la actitud, aunque no la tengas, y será tuya».

Se puede expresar gratitud en cualquier momento y en cualquier parte. Para hacerlo basta con tomar conciencia de la propia respiración. Mientras inspiras, imagínate la conciencia universal atraída hacia el centro de tu Ser simultáneamente desde todas direcciones. Retén el aliento unos instantes mientras te permites disfrutar de una sensación de plenitud e integridad. Cuando espiras, extiende tu plenitud interior, tu alegría y tu abundancia a todo lo que hay en tu vida y en el mundo.

He aquí otras sugerencias que me han resultad útiles a lo largo de los años en el cultivo del espíritu de la gratitud:

- ♦ Ve a todas las personas a la luz del amor universal mientras trabajas y caminas junto a ellas.
- ♦ Haz que tus palabras sanen en lugar de herir.

- ♦ Considera con amor y gratitud a todas las personas de tu vida (sobre todo aquellas con quienes has tenido dificultades en el pasado o las tienes ahora).
- ♦ En todas partes y con todas las personas, sé un canal espontáneo para el Incondicional.
- ♦ Encarna la paz que te gustaría ver en el mundo.

Para mí la gratitud es una actitud de la mente y el corazón. Nace de mi interior y fluye por todas las partes de mi alma. No deja sin tocar ninguna parte de mi ser. Abarca todo lo que soy y exige lo mejor que puedo imaginar y a lo que puedo aspirar. La gratitud tiene que ver con ser, no con hacer. Es un amor infinito por el Creador y por todas las creaciones de la vida.

GRATITUD INCONDICIONAL

Doreen Virtue

Doreen Virtue es doctora en filosofía y una consejera metafísica especializada en ayudar a las personas a identificar y manifestar sus verdaderos deseos y propósitos. Es autora de tres libros de gran éxito: *Losing Your Pounds of Pain* [Perder los kilos de dolor], *Constant Craving* [Hambre constante] y «*I'd Change My Life If I Had More Time*» [«Cambiaría mi vida si tuviera más tiempo»]. Con frecuencia aparece en programas de radio y televisión de mucha audiencia en Estados Unidos. Es colaboradora y columnista de la revista *Complete Woman* y escribe con frecuencia para *Woman's World*.

Percibida correctamente, toda situación se convierte en una oportunidad para sanar. (Un curso de milagros)

Es bastante fácil sentir gratitud cuando es lo lógico: por ejemplo, si una amiga se desvive por ayudarnos o si recibimos un regalo especialmente de nuestro agrado. Rebosamos de gratitud durante los momentos espirituales: por ejemplo, en un intenso servicio religioso, en una profunda sesión de meditación o cuando un problema se soluciona milagrosamente en el último instante.

Pero, ¿y los demás momentos, esos en los que no parece lógico sentirse agradecido? ¿Es posible permanecer realmente centrados en la gratitud cuando no nos gusta lo que ocurre?

Con mucha frecuencia nuestra gratitud se salta compases, como un disco con una raya que lo atraviesa de parte a parte. Cuando nos parece que la situación lo justifica, nuestro corazón se hincha de gratitud, pero el resto del tiempo nos olvidamos de los poderes eternos que se mueven constantemente en nuestra vida. «¿Qué hay para agradecer?», pensamos, a no ser que estemos receptivos y seamos conscientes de las delicadas y sutiles enseñanzas y milagros que forman el telón de fondo de los momentos cotidianos. Porque, la verdad, *siempre* hay algo de qué estar agradecido.

El sobrecogedor poder de Dios no cesa de trabajar, proporcionándonos exactamente lo que necesitamos para aprender y crecer. La ley universal nos ofrece automática e instantáneamente un torrente de oportunidades para descubrir

valiosas verdades sobre nosotros mismos. Siempre atraemos la lección perfecta que nos conviene según los bloqueos, deseos o interrogantes del momento. No necesitamos hacer otra cosa que ser conscientes de esas lecciones a medida que se nos presentan. Si no reconocemos las oportunidades inherentes a esas situaciones, éstas van a continuar repitiéndose una y otra vez hasta que finalmente las captemos. La gratitud es nuestra manera de decir a todas las situaciones: «¡Bienvenida! ¡Te he estado esperando! Gracias por venir a ayudarme a aprender y crecer». Siempre somos más fuertes y más sabios y estamos más llenos de un sereno poder cuando afrontamos con esta actitud cada una de las lecciones de la vida. La gratitud nos demuestra, y demuestra al Universo, que confiamos en la ley espiritual de causa y efecto. Libres de temor, hacemos frente a cada situación con el conocimiento cierto de que es simplemente el efecto de nuestros pensamientos. Ninguna situación es un castigo ni una recompensa, sino sólo un efecto.

Por lo tanto, cada situación en que nos encontremos es una oportunidad para mirarnos al espejo y ver un reflejo perfecto de nuestros pensamientos. Todas las situaciones, lleven la etiqueta de positivas o negativas, son productos de lo que hemos pensado. En este Universo ordenado es imposible atraer al azar una situación que no esté en consonancia con nuestros pensamientos. Si no nos gusta la situación que hemos atraído, miremos su fuente: nuestro modo de pensar. El crecimiento espiritual se produce cuando descubrimos cuáles son los pensamientos que no nos convienen y decidimos reemplazarlos por otros más sanos. Es más o menos como quitar las malas hierbas del jardín.

Sea cual sea la forma o apariencia física de las situaciones de tu vida, considéralas como maestras enviadas amorosamente para tu mayor y mejor bien. Estas maestras son tus guías, que te ayudarán a identificar las creencias limitadoras basadas en el miedo y a liberarte de ellas. Gracias a estas maestras aprenderás a confiar y apoyarte en la fiabilidad y el amor de Dios. Y cuanto más aprendas sobre Dios, más abrirás la puerta a tu provisión de armonía y abundancia.

Una de mis dientas descubrió los beneficios de la gratitud incondicional de un modo espectacular. Yo había estado meditando antes de nuestra sesión por teléfono, de modo que estaba muy centrada en el amor. Lo primero que me dijo fue que el coche se le había averiado de repente y que no podía pagar los varios cientos de dólares que le costaría repararlo.

—¡Fabuloso! —exclamé yo espontáneamente. Dios debe de tener planeado algo grande para usted. ¡Démosle las gracias!

Ella, que es una mujer de mucha fe, hizo una profunda inspiración y vaciló un instante. Después, el espíritu de mi petición penetró en ella y contestó: -De acuerdo, quiero tener fe en que esto se resolverá del mejor modo, pero no sé cómo...

-El *cómo* depende de Dios, no de nosotras -le dije-. Démosle las gracias sabiendo que todas nuestras necesidades ya han sido cubiertas. Juntas pronunciamos una oración de acción de gracias a nuestro Creador. Las dos sabíamos que esa situación era un reto y que este tipo de circunstancias siempre tienen por consecuencia una demostración inolvidable del poder del Espíritu.

Hablamos hasta que ella se sintió sinceramente en paz con la situación y logró confiar de verdad en que sus necesidades ya estaban atendidas. Los principios esenciales de la manifestación se hacen eco de las palabras de Jesús: «Todo cuanto pidáis orando, creed que lo habéis recibido, y lo tendréis». La manifestación depende de tres factores: afirmar que nuestras necesidades ya han sido satisfechas, creer que eso es cierto, y agradecerlo.

Cuando mi denta fue capaz de mantener esos tres factores en sus pensamientos, le pedí que dejara su situación en manos de Dios. En ese momento, la resolución de su problema con el coche era inevitable, porque acababa de demostrar gratitud incondicional.

Siempre me siento agradecida cuando un cliente atrae algo semejante a atravesar un aro de fuego. Sé que una vez que la persona enfrenta una situación temible cogida de la mano del Espíritu, jamás va a volver a pensar que está sola en el Universo. Sabrá, por propia experiencia, que siempre puede confiar en Dios. Después de la resolución de estas situaciones de agitación emocional, toda persona acaba confiando en sí misma y en Dios más que antes.

Poco después de nuestra sesión, mi denta me volvió a llamar para darme buenas noticias.

—¡Usted tenía razón! —exclamó entusiasmada, casi gritando—. Inesperadamente, una de mis compañeras de trabajo me ofreció su coche de lujo usado por un precio muy bajo, y sólo quiere cien dólares de entrada. Desde esa demostración de lo que significa confiar en Dios, mi denta nunca ha vuelto a ser la

misma. Ahora ve los retos como las oportunidades para crecer que son realmente. Su vida va a la velocidad de la luz, porque ya no tiene miedo de estar sola o en peligro. Ahora conoce esta verdad, que lo es para todos:

La gratitud nos eleva por encima de las preocupaciones e inquietudes terrenales. Con gratitud incondicional, estamos seguros de disfrutar de una abundancia y un crecimiento eternos.

UN PASO HACIA EL INFINITO YO INTERIOR

Stuart Wilde

Escritor y conferenciante, Stuart Wilde es una de las verdaderas personalidades del movimiento de la autoayuda y el potencial humano. Tiene un estilo lleno de humor, polémico, profundo y transformador. Ha escrito once libros, entre los cuales destacan los que forman el Quinteto del Tao, considerados clásicos en su género: *Affirmations* [Afirmaciones], *The Force* [La fuerza], *Milagros*, *The Quic-kening* [La aceleración] y *The Trick to Money is Having Some* [El truco del dinero está en tenerlo]. Su último libro es *The Infinite Self: 33 Steps to Reclaiming Your Inner Power* [El yo infinito: 33 pasos para recuperar el poder interior]. Sus libros se han traducido a doce idiomas.

Nuestro proceso espiritual a lo largo de la vida es el viaje que nos lleva del ego al espíritu. Dado que el ego suele ser inseguro, tiene muchas necesidades e impulsos hacia la gratificación y debe vencer muchos miedos. El ego tiene que confirmar sus ideas y su preciosa imagen de sí mismo. Sus actitudes se convierten en sacrosantas. Es natural que la personalidad humana y el ego que habita en su interior deseen, gradualmente y mediante su auto confirmación, coronarse reyes de todo cuanto dominan con la vista. Con el tiempo, sus órdenes y deseos se convierten en edictos que no se pueden desobedecer ni desafiar. Mantener felices al rey y la reina y darles todo lo que desean se convierte en el «trabajo principal».

Si alguien es muy inteligente o tiene mucho éxito desde el punto de vista humano, generalmente no le lleva mucho tiempo elevarse a sí mismo a la categoría de semidiós. Una vez que el ego (o la personalidad) se ha investido con los atributos de un dios, de ahí emana un extremo engreimiento- Se dan órdenes, se imponen exigencias y se manipulan las situaciones. Se reprimen la tolerancia, la espiritualidad y el agradecimiento. Cualquiera que desafíe los edictos del rey y la reina, o la imagen que estas personas tienen de sí mismos, sentirá toda la ira de un régimen despótico. Nuestra sociedad moderna engendra déspotas. En comparación con la vida de nuestros antepasados, ahora las cosas son agradables y cómodas. Todo lo que el ego puede necesitar lo tiene a mano. No hemos de cavar para alimentarnos, ni cortar árboles ni transportar desperdicios y aguas residuales; lo obtenemos todo casi sin esfuerzo. En estas condiciones es natural que los seres humanos perdamos de vista la gratitud y nos dediquemos a

adquirir importancia y recibir honores; nos convertimos en esclavos del esfuerzo de tener contento al rey ego o la reina personalidad.

Y aquí está uno de pronto, un ser espiritual envuelto en pañales, nacido en un extraño mundo de gratificación, engreimiento, desenfreno y violencia. Un ser tan pequeño no tiene modo de desafiar la legislación colectiva del ego. Pronto se nos enseña a competir, luchar y exigir. Se nos enseña la necesidad de tener feliz al ego a toda costa.

La historia universal es la historia de egos políticos en conflicto y de su lucha por adquirir importancia y poder. La historia personal nos cuenta las mismas guerras y luchas, los mismos tratados y territorios conquistados, las mismas batallas para sostener el reinado del yo. En medio de la confusión de estas leyes egocéntricas, se pierde de vista a Dios y se deja de lado el motivo y sentido de la vida. Para muchas personas, la espiritualidad es un movimiento de resistencia que actúa en la clandestinidad de callejones oscuros mientras el ego duerme. ¿Qué hay entonces de la búsqueda del Santo Grial, del viaje sagrado? A mí me parece que es un viaje de sólo treinta centímetros, lo que va de la cabeza al corazón, de los pensamientos a los sentimientos, de la exigencia de gratificación al aprecio y la humildad. El viaje espiritual culmina en la muerte del ego y la coronación del espíritu.

Como digo en mi libro *Whispering Winds of Change* [Vientos susurrantes de cambio], la historia de la crucifixión es una enseñanza simbólica que representa nuestro viaje espiritual. El ego (o la personalidad) está representado por el Nazareno que muere en la cruz, atormentado por el dolor. María Magdalena y las otras mujeres al pie de la cruz representan la dulzura yin de nuestro yo espiritual infinito, que no puede hacer nada por salvar al ego. Las mujeres sólo pueden esperar. Una vez que muere el Nazareno, lo colocan en una tumba, donde permanece tres días, que simbolizan el silencio, la meditación y la oración. Esta estancia en la tumba representa la introspección, la disciplina, la humildad y la gratitud, cualidades que asumimos al emprender el viaje interno por las oscuras cavernas del yo interior. Durante la introspección y la curación nos preparamos para la sobrecogedora presencia del Espíritu Santo, el regreso de Dios a nuestra vida.

Pasado el periodo de tres días en la tumba, el Nazareno se levanta de la muerte para ascender al cielo, y en ese momento asume su nueva identidad, se

convierte en Cristo, la Luz Divina, impregnado del espíritu vivo, inmortal, de vuelta una vez más a la presencia de Dios. Nuestro viaje es igual. En este viaje sagrado nos sanamos a nosotros mismos y contribuimos a la curación general del planeta, porque nada estará bien mientras el ego no sea destronado. Dejemos de lado las cosas tontas que no pueden durar. Abracemos el espíritu con humildad y gratitud y avancemos hacia el yo infinito interior. A mí me parece hermoso el hecho de que en lo más profundo de nuestro interior todos sabemos cómo hacer ese viaje sagrado. Me siento sinceramente agradecido por vivir en esta era moderna, tan agradable y que tan poco esfuerzo exige. Es un momento perfecto en la historia para hacer progresos personales y transiciones espirituales. Fabuloso, realmente fabuloso, en mi opinión.

EL DÍA MÁS EXTRAORDINARIO

Margaret Olivia Wolfson

Margaret Olivia Wolfson es una artista de la narración aclamada internacionalmente y consejera en temas de crecimiento personal. Sus especiales actuaciones, con acompañamiento musical, han deleitado al público en el Centro Kennedy, las Naciones Unidas, el Teatro de la Ópera de Sydney y las Universidades de Princeton y Harvard, por nombrar sólo unos pocos de los lugares donde ha actuado. Es la autora de *The Turtle's Tatoo: Timeless Tales for Finding and Fufilling Your Dreams* [El tatuaje de la tortuga: Cuentos atemporales para descubrir y cumplir los sueños] y *Marriage of the Rain Goddess* [Boda de la diosa Lluvia]. Margaret vive en la ciudad de Nueva York.

Gracias, Dios, por este día tan extraordinario: por los verdes y saltarines espíritus de los árboles y el sueño azul del cielo, y por todo lo que es natural, lo infinito y lo positivo. (E. E. Cummings)

Por mi ventana veo un paisaje de una imponente belleza. A lo largo del río se elevan inmensos riscos coronados por árboles, y cada vez que el sol se libera de las nubes de verano, salpica de luz las hojas y da al río un brillo dorado.

Dentro de la casa hay más imágenes que nutren mis ojos. Sobre una mesa de cerezo ríe un Buda con su eterna barriga, tallado magistralmente en madera por un escultor filipino; a sus pies centellean un grupo de cristales de cuarzo, y un conjunto de fotos de familiares, amigos y lugares remotos completa el encanto de esta exposición.

Para contribuir a que este día sea todavía más extraordinario, está la sensación de dicha, que surge del hecho de estar ocupada en una actividad muy querida. Estoy sentada escribiendo en un apartamento limpio y apacible, con el aire endulzado por el aroma de una taza humeante de infusión de flores de manzano. Ante todo esto, me siento inundada de una agradable sensación anímica, y la palabra que mejor la describe es «gratitud».

También es importante que expresemos gratitud, dentro de lo razonable, por todo aquello que nos trae dificultades, nos entristece, nos produce ira o frustración.

El poeta Theodore Roethke escribe: «En el momento oscuro, el ojo comienza a ver».

Como artista de la narración, he encontrado muchos mitos y cuentos que dan vida a esta idea. Muchas de esas historias nos enseñan que las serpientes y los sapos, criaturas asociadas a menudo con lo repugnante, son en realidad los guardianes de valiosas joyas y oro. De igual modo, las experiencias dolorosas no carecen de sentido. Cuando abrimos la concha del dolor, casi siempre descubrimos perlas espirituales. Una vez, una participante de un taller contó una historia que ilustra bellamente el poder de la gratitud. Esta mujer, Marisol, llevaba las cicatrices de la vida urbana. Aunque uno de sus progenitores trabajaba con firmeza y constancia, el otro era alcohólico y estaba ausente la mayor parte del tiempo. Los malos tratos que sufrió a manos de este progenitor, combinados con su educación en las calles llenas de violencia de la ciudad, la llevaron finalmente a la perdición. Su alma se desmoronó y ella entró en el infierno del mundo de las drogas.

Cuando cumplió los treinta quedó embarazada. También se enteró de que era seropositiva del VIH, el virus del sida. Motivada por el miedo y por su inminente maternidad, de pronto tuvo un sueño: cambiar su vida. Con ese fin comenzó a buscar ayuda. Dado que expresaba su profunda gratitud a los funcionarios, asesores, asistentes sociales, sacerdotes, compañeros y médicos con los que trataba, muchos se desvivían por ayudarla. El apoyo de estas personas, combinado con sus propios y formidables poderes, hizo un milagro.

En el momento en que escribo esto, Marisol está bien encaminada hacia su recuperación de la drogadicción y, aunque es seropositiva del VIH, está bien de salud. La energía que en otro tiempo quemaba en una pipa de crack ahora la usa para crear un futuro, sea éste largo o corto, para ella y para su hija, una pequeña de dos años de ojos brillantes y piernas regordetas. Sentir y expresar gratitud por lo bueno que tenemos en nuestra vida no nos autoriza a aceptar pasivamente los aspectos que no funcionan. Sin embargo, mientras trabajamos por convertir la paja de la carencia en oro, hemos de centrar la atención en nuestra riqueza, no en nuestra pobreza. Y si bien debemos esforzarnos conscientemente por no dejar de lado ni evitar nuestros problemas, es fundamental que al mismo tiempo encontremos cosas que alabar. Quejarnos sólo centra nuestra atención en lo que

nos falta, y aquello en lo que nos concentramos mentalmente, poco a poco toma forma en el mundo exterior.

Una manera de cultivar el sentimiento de gratitud es prestar mucha atención a la belleza que nos rodea. Incluso los acontecimientos aparentemente insignificantes, como calmar la sed tomando un vaso de agua, remolonear bajo un edredón una mañana tormentosa, observar cómo la brisa deshace un diente de león o escuchar un coro de grillos que cantan en la noche dorada por la luna, si los contemplamos con respeto, pueden despertar en nosotros la gratitud.

Lamentablemente, nuestra falta de gratitud se manifiesta de muchísimas maneras, algunas no siempre evidentes. Por ejemplo, demasiados de nosotros vivimos de un modo acelerado, sin hacer caso de los esplendores de la vida, obcecados por una alucinante lista de actividades. Pasamos por paisajes bullentes de colorido pero casi no los vemos. Nos zampamos la comida sin dar las gracias ni siquiera en silencio al ser vivo que dio su vida para nutrirnos. Otras personas hacen cosas amables y útiles por nosotros y restamos importancia a su trabajo o no valoramos debidamente los servicios prestados. Arrojamamos hermosos libros al suelo, indiferentes a sus cremosas y crujientes páginas llenas de sabiduría. Inmersos en las exigencias de nuestra vida personal, con demasiada frecuencia no hacemos caso de los amigos, familiares y colegas que nos apoyan en nuestro viaje por la vida, o les hablamos con dureza. Al sol, la fuente de nuestra existencia, solemos saludarlo con una maldición, un gruñido y una queja, viéndolo como un exigente intruso que nos ordena sacudirnos de encima el sueño y comenzar las actividades de un día no deseado.

Muchas tradiciones de los indios norteamericanos subrayan la importancia de expresar gratitud, particularmente a la Tierra. Como a muchas personas, me impresiona la solemne belleza de los cánticos de bendición navajos. Se dice que el poder de estas canciones ceremoniales es tan inmenso, que pueden hacer que las personas afligidas vuelvan a estar en armonía con el mundo.

No hace mucho vi un documental que presentaba a un cantor navajo recitándole una versión del Cántico a la Belleza a una anciana. El cántico, cuya finalidad era calmar la angustia de la mujer, describía la conexión de la paciente con el espíritu de las montañas, las hierbas, los árboles, las nieblas matinales, las nubes, las aguas de los riachuelos, las cascadas, las gotas de rocío y el polen.

Ayudando a esa persona a sentir su vínculo con la exuberante y silvestre belleza que la rodeaba, el cantor contribuía a su curación.

De modo similar, sentir y expresar gratitud es una buena y poderosa medicina. Cuando nos sentimos conectados a la abundancia que nos rodea, nos sentimos bendecidos. Y aunque la vida y los sufrimientos están entrelazados, emparejados como el arco iris y los nubarrones de tormenta, la luz y la sombra, la enfermedad y la salud, la gratitud, al igual que la fe, nos sirve para comprender que el sufrimiento no es el cuadro completo.

ORACIÓN DE AGRADECIMIENTO

Louise L. Hay

En el fondo del centro de mi ser hay un pozo infinito de gratitud. Lleno mi corazón, mi cuerpo, mi mente, mi conciencia y todo mi ser con esta gratitud, que sale de mí en todas direcciones, llega a todo lo que hay en mi mundo y vuelve a mí en forma de más cosas por las que sentirme agradecida. Cuanta más gratitud siento, más consciente soy que la provisión es infinita. Expresar gratitud me hace sentir bien, es como un agradable calorcillo en mi vida.

Estoy agradecida por mí y por mi cuerpo. Agradezco mi capacidad de ver y oír, de sentir, saborear y tocar. Agradezco mi casa y cuido amorosamente de ella. Doy gracias por mis familiares y amigos y disfruto de su compañía. Agradezco mi trabajo y en todo momento le doy lo mejor de mí. Agradezco mis talentos y capacidades y los expreso constantemente de maneras que me satisfacen. Doy gracias por mis ingresos y sé que prospero adondequiera que vaya. Agradezco mis experiencias pasadas porque sé que forman parte del crecimiento de mi alma. Agradezco la naturaleza entera y respeto a todos los seres vivos. Doy gracias por el día de hoy y por todos los mañanas que han de venir. Siento gratitud por la Vida ahora y siempre.