



Decía mi madre que la mejor cualidad que una persona puede tener es la de ser agradecidos, porque al fin y al cabo nuestra vida nunca nos pertenece del todo. No nos piden permiso para entrar, ni tampoco nos consultan para salir, incluso cuando queremos hacerlo dignamente, pues hasta nos lo niegan los que andan por ahí dando sermones ignorando aquello que decía Lao-Tsé de que *«el que da sermones no es sabio y el sabio no da sermones»*.

«Ser agradecidos es de bien nacidos» dice el refranero popular y me repetía siempre mi madre, y es que ella, a pesar de todos los calvarios que tuvo que pasar, jamás le vi una mueca de dolor, ni de reproche, más bien al contrario: se conformaba con lo que ella llamabas "destino" y a menudo se consolaba diciendo que "otros están peor". Ciertamente que era creyente en un Dios antropomórfico, personal y omnipotente, que según ella, todo lo tenía perfectamente planeado y ante el que no había escapatoria posible. Sin embargo, ella hacía y deshacía como si no le sucediese nada, aunque a veces decía algo que me dejaba perplejo: cuando se enteraba de alguna desgracia ocurrida a personas honradas y sencillas, decía que en este mundo Dios castigaba a los buenos y premiaba a los malos, porque de lo contrario no podía ser que hubiese tanta maldad.

Ahora no tengo dudas de que, con aquellos contradictorios mensajes, mi madre expresaba implícitamente a través de sus dolores y sufrimientos, el hecho real de que el Dios católico apostólico y romano o de la Iglesia-Poder, no era el Dios de Jesús el justo, el compasivo y el misericordioso que siempre se colocó el último de los últimos para defenderlos y luchar contra toda forma de maldad y de injusticia viniese del exterior o del interior. Porque el otro, el dios de esa Iglesia-Poder que impone dogmas, reglas, preceptos condenando a todo aquel que aspira a la felicidad, a la libertad construyendo el Reino aquí y ahora, fue siempre el dios de los hombres ricos, blancos, europeos y nunca el de los pobres, las mujeres, los negros, ni tampoco el de los indios. Y es que mi madre se sorprendía siempre de cómo a una persona buena, generosa y honrada, le pueden caer tantas desgracias, sufrir tantos dolores, o tener que aguantar tantas injusticias. O como perdían siempre los mismos. En el fondo ella creía que la justicia humana no existía y la divina tampoco, pero aun así no paraba de aconsejarme y adoctrinarme una y mil veces.

Recuerdo que me pedía hasta la saciedad e incluso hasta el desconsuelo, que no abandonase la religión cristiana, que fuese a misa todos los domingos, que confesara y comulgara, ya que la religión me ayudaría a tener un poquito de control

sobre mis impulsos y también una gran paciencia y resignación ante la enfermedad, el dolor y el infortunio. Lógicamente, como no podía ser de otra manera, dada mi naturaleza, tuve necesariamente que desobedecer sus consejos y sugerencias ya que **"ni en dioses, reyes, ni tribunos está el supremo salvador, nosotros mismos realicemos el esfuerzo redentor"** y es precisamente por los caminos de la desobediencia, de la rebeldía, de la lucha y después de mucho peregrinar, como he acabado finalmente entendiendo mucho mejor a mi madre, porque en el fondo de los fondos, lo que ella no quería de ningún modo era que me enfrentara y luchase abiertamente con mi padre.

Aquella mujer que fue y sigue siendo mi madre, porque cada vez está más viva y presente en mí, me enseñó algo que ha marcado profundamente toda mi vida. En realidad, sigo teniendo la extraña sensación de que vuelvo a nacer cada día que me levanto y de que la fecha de mi nacimiento es de hace solamente tres días, cuando de nuevo estuve entregado totalmente a la posibilidad de marcharme para siempre. Por eso digo **"marcado"** en el sentido de captar la extraordinaria profundidad y sentido de la conciencia de que **"si lo comprendes, las cosas son como son y si no lo comprendes, las cosas son como son"** y de que a veces, lo que aparentemente son contradicciones y dificultades, son en realidad la puerta para descubrir nuevos aspectos del vivir humano que es necesario modificar para que podamos efectivamente VIVIR.

Soberbia, vanidad, altivez, prepotencia, orgullo, presunción, engreimiento, aires de grandeza y en general ignorancia fue durante muchos años mi equipaje privado y público. De tanto querer cambiar las cosas, luchar, hacer, decir, combatir, soñar, hablar y proyectar había ido perdiendo poco a poco el SER y solamente me quedé con esa máscara a la que llamamos **"personalidad"** y con la que mercadeamos en la feria de las vanidades de este mundo real. Ganar, vencer, ser el **"number one"**, llegar el primero, triunfar, tener éxito, obtener aplausos y reconocimientos, también fueron para mí una importante fuente de motivación. No obstante, siempre hubo algo que me salvó, y ese algo fue el agradecimiento que mi madre supo contagiarme, porque mi madre fue y creo que todavía lo sigue siendo, la mujer más prudente, perseverante, humilde, sencilla, conforme, respetuosa, tolerante y agradecida que he conocido jamás.

Sí, agradecimiento, agradecimiento por todo, hasta por lo más insignificante. Agradecimiento como acto de reconocimiento por el milagroso regalo de vivir, pensar o escribir esto, pero también agradecimiento incluso por el bien que te hacen cuando te insultan, te desprecian o te marginan como decía Buda, porque entonces aprendes a **"accionar"**, aprendes a actuar desde tus esencias, desde lo positivo evitando **"reaccionar"** con ira y agresividad y emociones negativas que están en el origen o acompañan a todos los conflictos humanos. Y es que de las personas que te quieren, te admiran o te alaban realmente no puedes aprender absolutamente nada, porque en todo caso lo que hacen es confirmar tus acciones y omisiones como aciertos cuando pueden ser tranquilamente errores incluso graves. De aquí la importancia de escuchar al adversario, al que te muestra su enemistad, al rebelde, al desobediente, insumiso. De aquí la importancia de asumir el error, la crítica e incluso el impropio

o agresión supuesta o real recibida como el primer y fundamental elemento de aprendizaje. Pero claro, en una cultura de triunfo, culpa, venganza y envidia como la nuestra, esto es inadmisibile y es cosa de locos o de tontos.

Así entendido, el agradecimiento es mucho más que el simple reconocimiento del favor que nos hacen, del regalo que te ofrecen o de la oportunidad que te dan, porque agradecer es una forma de aprendizaje de la virtud más sencilla y alegre de todas: la humildad. Sí, sí, la humildad, algo que olvido y olvidamos con frecuencia cuando ando por ahí dando charlas creyendo que debo opinar de todo y decir siempre algo diferente de lo que han dicho otros con el fin de seducir al auditorio o de quedar por encima de mi interlocutor. Humildad y agradecimiento que expresado en palabras de Antonia, mi segunda madre que también se fue y abuela de mis hijas, significa un salto cualitativo superior y trascendente, porque la persona agradecida y humilde es aquella que es capaz de comportarse como es debido saltando más allá del hecho o acontecimiento dado. Es decir, la persona agradecida es aquella que se comporta "con educación" como decía Antonia muy convencida, sin olvidar que "hay que tener cultura", conocimiento para saber cosas de la vida y del trabajo, pero también y en primer lugar "sencillez" porque **"la sencillez es lo más bonito que tiene una persona"**.

Y es que a estas alturas de mi vida tengo tanto que agradecer, es tanto lo que debo a todas las personas con las que he entrado en contacto, que realmente no siento nada mío. En realidad nada es mío y si algo me queda, tampoco me pertenece, ya que es gracias al milagro de la vida, pero sobre todo a las personas a las que he tenido la suerte de querer o de sentir afecto de algún modo, de las que he recibido realmente todo lo que soy, personas entre las cuales tú que lees esto, ocupas un lugar muy importante y por eso también te doy las gracias.

Pero sigamos reflexionando...

El agradecimiento creo que es uno de los sentimientos más nobles y humildes del ser humano. Agradecer es en realidad un acto de reconocimiento, de bondad, cariño y amor que está mucho más allá que el simple acto de compensar, devolver o intercambiar el bien recibido. Por eso es trascendente y de alguna manera pertenece a las esencias divinas que cada ser humano lleva dentro.

En una sociedad en la que todo se ha mercantilizado, en la que todo se compra y se vende sometiéndose al imperio del valor fijado por la oferta y la demanda, gratuidad y gratitud no son precisamente cualidades que estén muy extendidas. Desde niños, nos inculcan que todo tiene un precio y hemos interiorizado que todo debe pagarse, que todo es un juego de ganancias y pérdidas, que toda acción humana que nos beneficia lleva implícita una carga hipotecaria que más tarde o más temprano debemos saldar.

De esta forma todo se vuelve valor de cambio, todo lo que de alguna manera ofrecemos o damos nace implícitamente cargado de una especie de mecanismo de ida y vuelta por el que esperamos se nos restituya el supuesto bien que hemos regalado. El agradecimiento lo hemos convertido en el pago o la retribución a que sometemos nuestra mal entendida generosidad que se presenta siempre condicionada por

expectativas de ser considerado bueno, virtuoso y reconocido por encima y a una altura superior del beneficiario. Es como una feria de humillaciones y vanidades, que por un lado rebaja la dignidad y denigra al que recibe, al mismo tiempo que ensalza y eleva la autoestima y la consideración de quien dona. Todo se reduce a negocio, ya sea de personalidades, sentimientos o autoestima, a negocio de cualidades y supuestas virtudes que se utilizan para la retribución de nuestro ego.

A su vez, todo lo que nos regalan se transforma en deuda, no en alegría y gozo por lo recibido, sino en incordio motivado por la necesidad de mostrar agradecimiento de la forma más espléndida y superior, de forma que la supuesta gratitud que se expresa se transforma en un acto de soberbia y vanidad. Cuando al recibir una alabanza, un regalo, un presente, una invitación o simplemente un gesto amable, e intentamos por todos los medios devolver ansiosamente lo regalado procurando mostrarnos superiores en la restitución de lo recibido, no es agradecimiento lo que expresamos, sino una burda soberbia que alimenta un ego insaciable incapaz de percibir la generosidad incondicional y mostrando siempre el deseo de dominar, sentirse superior al otro.

Si todo es compra-venta, si todo es mercancía, acabamos por perder el valor de lo gratuito, lo incondicional y lo amoroso, que es precisamente lo que no tiene precio y no puede ser medido con las categorías sociales y culturales al uso. Si extraemos del dar o la donación, el valor de la gratuidad y la incondicionalidad perdemos al mismo tiempo la felicidad intrínseca que procede del original, espontáneo y creador acto de donación, acto que abre siempre caminos insospechados y desconocidos de afecto, cariño y amor que por su propia naturaleza son caminos libres, abiertos, no retributivos además de que no pueden reducirse ni recorrerse, ni en una sola dirección ni en un único sentido. De hecho, la persona que dona y regala incondicionalmente sin esperar ningún tipo de retribución es generalmente la más agradecida porque sabe y ha experimentado el milagro de que la vida le devolverá sin pretenderlo y siempre por sorpresa, infinitamente más. De hecho, solamente las personas que no calculan costos ni beneficios, que dan sin más olvidándose completamente de lo que hicieron de altruista o bondadoso, son las únicas capaces de agradecer auténticamente, porque en el fondo y en la forma, todo lo que son, todo lo que tienen y todo lo que hacen es un regalo permanente y gratuito.

Si todo es mercado, todo termina entonces por presentárenos como un gran teatro de máscaras, vanidades, ganancias y pérdidas, en el que no solamente desconocemos quién es quién, sino que además vivimos y convivimos a base de cotizaciones de bolsa, es decir, continuamente desequilibrados y desorientados por fuerzas que escapan a nuestro control.

Si la acción de recibir siempre está mediada por el valor comercial, por el acto del intercambio, nada se recibe ya con sorpresa, con bendición y con alegría, con lo que nuestra capacidad de engullir y consumir termina por hacerse insaciable no existiendo ya nada que nos pueda sorprender, dado que supuestamente creemos que todo tiene un precio.

Pues no, no todo tiene un precio y precisamente las cosas y acciones que no tienen precio y no pueden reducirse a mercancía, son las infinitamente valiosas y de las que recibimos los mayores bienes para nuestra salud, nuestra felicidad y nuestra vida. No obstante, a pesar de que las relaciones mercantiles han penetrado y atravesado el corazón mismo de la convivencia social, siempre han existido y existirán infinitas posibilidades de re-conocimiento y re-creación de aquellos valores esenciales de la condición humana que no pueden ser sometidos a cotización. Amor, ternura, comprensión, cariño, compasión, reconocimiento, compañía, solidaridad, alegría, paz interior, perdón y un sinnúmero de cualidades que nacen y crecen en el corazón humano, no pueden comprarse ni venderse. Por eso, para adquirir esta conciencia necesariamente tenemos que recorrer el camino del agradecimiento, único camino para comprender el regalo de la vida, la Naturaleza, el Universo y el amor incondicional que hemos recibido en toda nuestra vida que siempre es alumbrado, iniciado y mantenido por nuestras madres.

De cualquier manera, tomar conciencia de que somos portadores, realizadores y gozadores del gran milagro de la vida tal vez sea el primer paso para comprender que, hasta la brisa más sutil de aire, el canto de un pajarillo, una hoja que cae o una florecilla casi imperceptible en el borde del camino, pueden convertirse en el más valioso de los regalos. De este modo, aprender a agradecer incondicionalmente todo lo que tenemos a nuestra disposición, incluyendo también el difícil trago de las frustraciones, del dolor, la enfermedad o del sufrimiento, se convierte en un camino trascendente para reconocernos como los seres más privilegiados y milagrosos del Universo.

Hoy, tanto la psiquiatría como la psicología han descubierto y especialmente la neuropsicología y la psicoimmunología que aquella cita de Juvenal de finales del Siglo I de nuestra era de «*Mens sana in corpore sano*» es más cierta que nunca. Y es que el equilibrio de la salud, que es más bien un proceso integral de armonía y no un producto, no es algo que funcione a partir de la dualidad mente-cuerpo, sino por el contrario a partir de las complejas relaciones ecosistémicas y de interdependencia de cada individuo consigo mismo y con su medio ambiente.

Pensamientos y sentimientos positivos; identificación, superación y/o transformación de emociones negativas; adecuado control de impulsos; conciencia de los propios sentimientos; diferenciación entre lo activo y lo reactivo, etc... son pues procesos psicológicos que ayudan y estimulan la salud integral, procesos entre los que se encuentra sin duda el acto, la acción y la actitud de agradecimiento por lo que somos, hacemos e incondicionalmente recibimos.

Hacer simplemente una parada para visualizar todas aquellas cosas de las que disponemos, todo aquello que hemos recibido totalmente gratis o mejor aún, pensar y sentir muy cerca de nosotros aquellas personas que nos han dado tanto o que nos han amado incondicionalmente, es sin duda un excelente ejercicio para sentirnos contentos, alegres, serenos y en camino de conquistar una estable y profunda armonía y paz interior.

De la misma forma que ningún ser humano puede vivir sin estar enamorado, ya sea de una persona o varias, de un trabajo, una vocación, una causa o de la Naturaleza entera, ningún ser humano puede tampoco llegar a ser plenamente humano si no es agradecido. Tenemos pues que dar gracias, aunque desde luego, sin llegar a ser esclavos hipotecando nuestra dignidad y autonomía, como nos recuerda Nietzsche. Tenemos que dar gracias a quien sea o a lo que sea, a nosotros mismos, a nuestros seres queridos, al dios o diosa en el que crea cada uno o al Universo entero, porque el camino de la gratitud es también el camino del reconocimiento del otro como legítimo de otro y por tanto el camino que nos conduce al amor incondicional.

Regalar una nota de agradecimiento; ofrecer una mirada de asentimiento; dibujar una sonrisa en nuestros labios; mirarse fijamente a los ojos, o dar un cálido abrazo o un sencillo beso son sin duda acciones que nos transforman porque estamos re-conociendo en el otro semillas divinas o valores que no pueden en ningún caso cotizar en el mercado de la personalidad o de las relaciones humanas. Agradecer no es pues un acto de esclavitud ni de dependencia, sino más bien un acto de donación incondicional y reconocimiento de que no somos nada sin el otro que nos mira, nos escucha o nos acoge.

Por todo esto, toda meditación o visualización que realicemos de forma consciente y deliberada para dar "*Gracias a la Vida*" será siempre un excelente bálsamo curativo, no sólo para nuestros dolores y sufrimientos, sino especialmente para el aprendizaje de la serenidad, la paz interior y el amor, cualidades y/o valores sin los que no nos es posible llegar a ser plenamente humanos.

Hagamos pues ahora un ejercicio de **AGRADECIMIENTO**

Visualización de agradecimiento

Ejercicio previo de relajación

A partir de una posición de sentado, con los pies bien apoyados en el suelo, la espalda recta y las manos sobre los muslos, comenzar a respirar pausadamente contando las respiraciones y numerándolas hasta siete en el último momento de la expiración y volviendo a empezar a contar de nuevo hasta siete.

Una vez conseguido cierto nivel de concentración respiratoria, comenzar mentalmente un repaso de cada una de las partes de nuestro cuerpo comenzando por los pies, de forma que hay que ir aflojando cada una de ellas hasta llegar a pensar que no está ahí o que se encuentran en un estado de placidez tal que nos hace que las ignoremos. Así hay que ir consiguiendo la relajación de pies, piernas, caderas, abdomen, espalda, brazos, cuello... hasta llegar a la cabeza dando el repaso a cara, boca, lengua, párpados, ojos, frente e incluso cuero cabelludo, e incluso si lo deseamos a nuestros órganos internos.

Una vez dado el repaso completo, permanecer en estado de relajación hasta completar al menos 15 minutos en total y a partir de ahí leer y sentir el texto que se ofrece a continuación.

Texto para la visualización

En este mismo instante estoy agradecido y un profundo sentimiento de serena alegría nace en mi corazón, simplemente porque estoy aquí presente, respirando y sintiéndome vivo y en paz.

Doy gracias a la vida que me ha dado tanto, doy gracias la vida por haber vivido tantas experiencias, por haber deseado tantas cosas, por haber conseguido algunas o por haber perdido otras, pero sobre todo doy gracias por poder sentir mi cuerpo, por estar aquí y habitarlo como si fuese un templo que acoge, alimenta y sostiene mi conciencia.

Doy gracias por haber encontrado sentidos a mi vivir cotidiano, por ser capaz de sentir calor o frío, hambre o sed, por haber comido ayer y haber desayunado esta mañana, por estar leyendo o escuchando esto ahora, por desear amar y ser amado. Doy gracias por mis errores, por mis defectos, por mis rarezas y por todas las oportunidades que las mismas me han brindado para aprender.

Doy gracias por haberme sentido y sentirme amado/a y querido/a ya sea por mi madre, por mi padre, mis amigos y amigas, mi pareja, mis hijos o mis hijas. E incluso doy gracias por haberme sentido criticado, insultado, rechazado, desplazado, despreciado, ignorado porque estos sentimientos me han ayudado a hacerme y a construirme a mí mismo con dignidad, respeto y autonomía.

Agradezco tener los años que tengo y en el cuerpo en el que habito. Agradezco ser mortal, limitado, imperfecto porque no hay más vida eterna ni más perfección que la que yo pueda sentir en este instante, ya sea en forma real o imaginaria, o en forma material o de sueños.

Agradezco la memoria, esa posibilidad de recordar en la que los sueños y realidades se mezclan para reconstruirse y recrearse. Agradezco lo que en este instante tengo delante de mis ojos, agradezco estar y ser en este lugar, agradezco...

Agradezco la luz y el calor del sol que hoy ha salido expresamente para mí, así como los días y las noches que nos ofrecen la posibilidad de vivir, trabajar, descansar y soñar a todos los seres del planeta Tierra. Agradezco las nubes, la lluvia y el agua que me limpia y sacia mi sed y que baña de azul salado del mar y los océanos en dónde

están mis orígenes más remotos y mis profundidades más íntimas a las que estoy destinado a volver.

Agradezco la tierra y sus plantas, que me dan alimento y embellecen mis días con oxígeno para mis células y con belleza y sensaciones para mi corazón. Agradezco todos los seres vivos, mis compañeros de viaje sin los cuales no podría leer esto.

Agradezco pues el aire que respiro, el agua que bebo, los ojos que leen esto, el corazón que late en mí, el sentimiento que me embarga de privilegio por vivir este instante.

Agradezco en suma la posibilidad de dar, de ofrecer, de ayudar, de conmoverme, de compartir, de cooperar, de solidarizarme, de acompañar, de cuidar y en definitiva el profundo deseo de agradecer porque sólo agradeciendo podré encontrar el camino de la paz y del amor.

Camas (Sevilla) a 18 de marzo de 2017