

Meditación: Gratitud

Juan Manzanera

Algunos le llaman la llave de la felicidad. Pero la gratitud es algo más que eso. Es una manera de vivir que potencia otras cualidades y nos lleva a una mayor plenitud y reconocimiento del valor a la vida.

A lo largo de la vida, no sólo tenemos que ocuparnos de obligaciones, problemas, diversiones y placeres, también es preciso dedicar cierto tiempo para nosotros mismos. El agradecimiento es entre otras cosas una de las formas más enriquecedoras de cuidarse uno mismo y de incrementar la felicidad. Como sucede con otras emociones positivas, también podemos emplear la meditación para desarrollarlo.

Si observamos con atención nuestra trayectoria vital reconocemos sin dificultad que hemos recibido constantemente de los demás. Todo lo que somos hoy es gracias a numerosas personas que se han cruzado en nuestro camino. Todo lo que podemos llegar a ser o conseguir, cualesquiera que sean nuestras metas, las obtendremos gracias a los demás.

La gratitud viene del reconocimiento de la bondad que hay en nuestra vida. Tal vez somos de esas personas que sólo se fijan en las calamidades y problemas o quienes sólo ponen atención a lo que nos falta. Quizás seamos de los que pensamos que somos tan especiales que merecemos todo lo que nos dan. Sin embargo, lo cierto es que estamos constantemente recibiendo de los demás, y que sin ellos no podríamos estar donde estamos.

Sentir gratitud es un paso de madurez (los niños pequeños no sienten gratitud hacia sus padres) e implica el reconocimiento de que hay una bondad fuera de nosotros mismos. A menudo vivimos en la fantasía de ser autosuficientes e independientes, pero la realidad es que siempre nos estamos apoyando en los demás para satisfacer nuestras necesidades. Nuestro anhelo de seguridad material, como el alimento, el vestido, la vivienda, etc., es posible gracias a numerosas personas que trabajan para producir todo eso. Nuestra necesidad de afecto, compañía, ser útiles, etc., es posible satisfacerla gracias a los demás. Nuestras capacidades más apreciadas como la autenticidad, el amor por el conocimiento, el ingenio, la valentía, etc., son posibles gracias a personas que nos las han transmitido. Es decir, la realidad es que estamos constantemente recibiendo de los demás, y la postura más coherente ante esto es sentir agradecimiento.

Beneficios

En la práctica de la meditación nos interesa despertar la gratitud por los innumerables beneficios que aporta. Así, ser agradecidos nos hace estar más unidos a los demás, nos hace más resistentes a las situaciones traumáticas, facilita la recuperación de posibles enfermedades, potencia la capacidad de disfrutar de las cosas, reduce el riesgo a los desequilibrios emocionales y nos hace más positivos y optimistas.

Además la gratitud nos ayuda a valorar y apreciar lo que es nuestro, lo cual es esencial para resguardarse de la influencia social y publicitaria que nos incita a la insatisfacción y a desear lo que no tenemos. Así pues, cultivar el agradecimiento nos lleva a la satisfacción y el disfrute y nos aleja del vacío y la incertidumbre. Además, la gratitud nos sitúa en las puertas del camino al amor y la compasión, y reduce el egocentrismo y la ilusión de la identidad independiente.

Recientemente, las ciencias sociales han constatado en diversos estudios que las personas agradecidas disfrutaban de una mayor calidad de vida. Por ejemplo, se han encontrado efectos beneficiosos para quienes padecen dolor crónico, insomnio y problemas cardíacos. También se ha visto que vivir agradecido reduce el riesgo de padecer desórdenes internos como la depresión o la bulimia y desórdenes externos como adicciones y alcoholismo.

Dificultades

Por otra parte, sin gratitud es más fácil caer en depresiones, envidia y ansiedad; además, nos hacemos más materialistas y esto nos lleva a una mayor sensación de vacío en nuestras vidas. La incapacidad de agradecimiento también nos conduce a sentirnos aislados. Una de nuestras necesidades más profundas es la de estar vinculados a los demás, de modo que la soledad y la vivencia de separación de los demás llega a convertirse en una auténtica pesadilla para algunas personas. Ante esto, resultaría sumamente beneficioso reconocer lo cerca que estamos unos de otros y todo lo que nos aportan los demás cada día.

Pero no es fácil sentir gratitud. A veces somos incapaces de reconocer todo lo que recibimos, otras veces nos incomoda demasiado ver lo que nos apoyamos en los demás. Hay quienes tienen una mente tan competitiva que en lugar de apreciar lo que reciben se miden constantemente frente a un modelo que nunca alcanzan, lo cual les impide valorar lo que reciben. También hay personas que desconfían de todo e interpretan cualquier aportación de los demás como una forma de control y manipulación. Otras veces,

encontramos quienes creen que ser agradecido es de personas pamplineras que halagan a los demás para sacar algún provecho.

Una de las distorsiones mentales que impiden admitir lo que aportan los demás a nuestra vida son los sentimientos de inferioridad y torpeza. Esta forma de pensar hace que algunas personas vean erróneamente que uno es débil cuando recibe. Otras personas pueden ser tan retorcidas que piensan que los demás nos dan para sentirse bien, para humillarles o para hacernos ver lo buenos que son.

Muchas veces lo que nos impide la gratitud son los numerosos problemas y dificultades que tenemos. A menudo, la angustia vital hace que nos sea muy difícil sentir gratitud. No obstante, si somos honestos y miramos con claridad a nuestro alrededor encontramos que continuamente estamos tomando y aprendiendo de los demás. Puede que tengamos muchos contratiempos, pero seguimos recibiendo continuamente de los demás.

Meditación

Los hábitos de pensamiento hacen que estemos más pendientes de evitar la infelicidad y de buscar bienestar que de cualquier otra cosa. Por eso necesitamos dedicar un tiempo a modificar algunas tendencias. Hay muchas maneras de enfocar la práctica de la meditación, una de ellas es entenderla como una manera generar nuevas actitudes y formas de percibir el mundo. En este sentido, podemos emplear la meditación como un instrumento que nos ayude a equilibrar nuestra vida, y en concreto a incorporar el sentimiento de gratitud.

Las actitudes y percepciones positivas no se adquieren a base de fuerza de voluntad sino como consecuencia de un compromiso constante con uno mismo, sabiendo que uno tiene la capacidad de cambiar y planificando la manera de enfrentar los obstáculos que puedan surgir. Así pues, hacemos de la meditación uno de los componentes que nos ayuden en nuestro objetivo.

Básicamente la práctica consiste en poner atención a todo lo que uno recibe de los demás. Para empezar, nos hacemos conscientes de todas nuestras necesidades, como seres vivos y como personas. Por ejemplo, necesitamos alimentos, salud, contacto físico, belleza, comprensión, empatía, aceptación, diversión, etc. Podríamos hacer una larga lista.

¿Cómo obtengo lo que necesito? A través de los demás. Por ejemplo, si pensamos en una sola cosa, una camisa, para poder tenerla han intervenido numerosas personas. Incluyendo quienes han hecho los tejidos, quienes la han diseñado, quienes la han cosido y quienes la han distribuido en las tiendas. Además cada uno de ellos a su vez, usa ropa, se alimenta, y tiene diversas necesidades que obtiene gracias a otras muchas personas. De modo que una sola cosa utilizada está conectada con decenas de personas.

Necesitamos detenernos unos minutos cada día a reconocer la conexión con los demás y a partir de ahí despertar el agradecimiento. Pero, no sólo es una cosa puntual sino que a lo largo de toda nuestra vida, hemos recibido de los demás. Desde que nacimos, desnudos e indefensos, hemos recibido, directa o indirectamente de miles de personas. Además, el resto de nuestra vida, sea lo que sea que busquemos, podremos lograrlo gracias a los demás.

Mucho más importante que los beneficios materiales son nuestras capacidades y recursos. Todo lo que somos viene y vendrá de los demás. Nuestras aptitudes y logros proceden de la inspiración y apoyo de otras personas. Si hay alguna realización espiritual en nuestra vida, sólo será posible a través de los demás.

Vivir con gratitud no es una norma ni una obligación, es una elección que viene de la determinación de ser más realista y coherente. Cuando nos acercamos a la realidad, alejamos el sufrimiento de nuestras vidas.