



## Meditación Gratitude

*(Primera parte)*

Respiro despacio, profundo.

Mientras lo hago me hago consciente de que he recibido constantemente de los demás.

Vuelvo a respirar con naturalidad.

La ropa que llevo ahora. Mucha gente ha intervenido en la confección de los tejidos, el diseño, la distribución y venta. No sólo en el presente sino también en el pasado.

El lugar donde estoy. Poder estar tranquilo, abrigado y sin peligros, es debido a mucha gente, arquitectos, constructores, obreros, pintores, electricistas y demás.

Me siento activo y con la suficiente vitalidad para reflexionar y organizar mi vida porque he podido alimentarme. Cuánta gente ha intervenido sólo en lo que he comido hoy. Campesinos, agricultores, transportistas, vendedores.

Sólo ahora, este momento, he recibido de cientos de personas.

Así cada uno de los días de mi vida. Cientos, miles de personas de las que he recibido.

*(Siente agradecimiento por todo ello, permite que surja en ti).*

(Observa la respiración y con cada inhalación ves regresando a la infancia, hasta el momento de nacer).

Al nacer me atienden varias personas. Estoy indefenso, torpe, inútil e incapacitado.

Sobrevivo gracias a los demás.

*(Siente gratitud).*

Los días, semanas y meses siguientes, sigo obteniendo de los demás, sin dar nada a cambio por mi parte. Sólo por mí mismo, por haber nacido.

*(Siente gratitud).*

De niño sigue sucediendo lo mismo. Siempre recibo de otras personas, comida, ropa, atención. Gracias a ellos aprendo a vivir, a conseguir lo que necesito, a desarrollar mis habilidades.

En la adolescencia y la juventud continúo recibiendo. Todas mis habilidades y cualidades son consecuencia de mis relaciones con los demás. Todo procede de ellos. Ha seguido sucediendo una y otra vez, hasta ahora. Siempre percibiendo de los demás.

He pasado por muchas épocas y fases en mi vida, siempre recibiendo de los demás. Aunque, en ocasiones me han hecho daño, he recibido muchísimo más.

Las cosas más importantes y valiosas de mi vida han sido posibles gracias a numerosas personas.

*(Segunda parte)*

*(Si estas ideas te han ayudado a generar el agradecimiento, sin pensar más trata de mantener este estado. Si lo necesitas, sigue reflexionando, encuentra tus propios argumentos, y luego, contempla en silencio tanto como puedas).*

Contemplo en silencio.