



El poder de la
GRATITUD

RICARDO PERRET

Practicar la GRATITUD de manera cotidiana nos permite descubrir una vida nueva dentro y fuera de nosotros. La GRATITUD es la virtud maestra que nos permite hacer las paces con nuestro pasado, disfrutar el presente y sentir confianza hacia el futuro. La GRATITUD nos permite reconectarnos con nuestra fuente espiritual de poder y reconocer nuestro origen y nuestro destino.

La GRATITUD es una de las virtudes que más ha contribuido a mi transformación personal y por ese motivo quiero compartir este conocimiento contigo.

Una persona agradecida con la Vida se vuelve depositaria de la confianza de la gente que la rodea y transmite a su alrededor pensamientos constructivos y emociones positivas. De esta manera puede interactuar exitosamente con otras personas, desarrollar valiosas sinergias e integrarse a equipos ganadores. Vivir la GRATITUD es abrir tu corazón y estar en capacidad de cumplir promesas, reconocer con humildad el valor y los talentos de los demás y ser congruente en el tiempo con tus más profundas creencias y valores.

En este libro sintetizo para ti las grandes lecciones que me ha dado la vida en torno a la GRATITUD y te comparto los principales hallazgos del estudio psico-antropológico que realicé hace pocos años en México en torno a la GRATITUD. ¡Espero de corazón que mis reflexiones y hallazgos contribuyan a fortalecer el sentido de GRATITUD en ti y en más y más personas!

TLAZOCAMATI, palabra en Náhuatl para dar las GRACIAS.

El náhuatl es una macro lengua que data de, al menos, hace unos 1500 años. Nahua-tl significa “sonido claro o agradable”, es decir es una lengua de palabras compuestas de gran significado pero que resultan claras y agradables al oído. La civilización Azteca hablaba el náhuatl así como muchos pueblos más de los alrededores.

En náhuatl existe una palabra muy poderosa que se utiliza para decir GRACIAS: tlazocamati.

Esta hermosa palabra se integra a su vez de varias palabras: tlazoca = amar; tlel = fuego; ca = ser o estar. Así, esta palabra describe el estado de consciencia de estar en el amor del fuego, o bien, el estado de consciencia de reconocer el fuego en ti. Para ellos, cuando uno da las GRACIAS, reconoce que Dios ha ejercido proveeduría sobre él o ella, y se reconoce bendecido, lo cual lo lleva a reconocer al fuego o amor de Dios en él o ella, lo que lo lleva a saberse amado y disfrutar ese amor.

Al recibir de ti, recibo de Dios, entonces me siento bendecido y amado. Dar las GRACIAS es un reconocimiento de recibir el amor y proveeduría de Dios a través de otra persona, el Universo o la Madre Tierra.

El día que adquirí el hábito de pronunciar conscientemente la palabra “gracias”, sentí que había tomado posesión de una varita mágica capaz de transformarlo todo.

Omraam Mikhael Aivanhov

Cien veces al día me recuerdo a mí mismo que mi vida interna y externa dependen del trabajo de otras personas, tanto vivas como muertas, y que debo esforzarme para dar en toda la medida en que he recibido y que todavía sigo recibiendo.

Albert Einstein

EL PODER DE LA GRATITUD ©

Ricardo Perret 2018

Todos los derechos reservados.
ISBN 978-607-00-6879-9

Corrección: Luis Eduardo Yepes - leyepes@gmail.com

PERMITIDA la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio electrónico o mecánico, incluso en fotocopiado o sistema para recuperar información, incluso sin permiso del autor, siempre y cuando la reproducción no se haga con ánimo de lucro ni con fines comerciales.

 rperret@centrodetransformacion.org

 Ricardo Perret

 @ricardo_perret

www.ricardoperret.com

Contenido

PRIMERA PARTE:

GRATITUD DESDE EL CORAZÓN	7
Presentación	9
Gratitud, perdón y liberación	11
La gratitud como hábito	14
Gratitud hacia los padres	18
Gratitud, ego y espiritualidad	22
Purificación y cierre de ciclos laborales	28
Gratitud hacia nuestras emociones	32
El rol crucial del corazón	34
Meditación de la gratitud	36
Seis tesoros en la Web sobre la gratitud	40

SEGUNDA PARTE:

RESULTADOS DE NUESTRA INVESTIGACIÓN	43
Estudio sobre la gratitud	45
Componentes de la gratitud	47
Elementos adicionales alrededor de la gratitud	52
Descubrimientos puntuales	58
• La gratitud en las mujeres y en los hombres	58
• La gratitud entre hermanos y entre amigos	62
• Gratitud con empresarios y con instituciones religiosas	67
• Gratitud y nivel de ingresos económicos	69
Improntas sobre gratitud	72

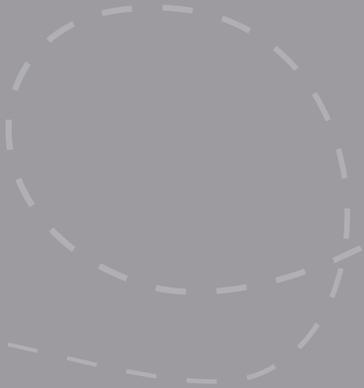
Reseña biográfica

En el año 2014 me llegó la noticia más devastadora emocionalmente que había recibido en toda mi vida, pero a la que hoy le guardo toda mi GRATITUD. Esa noticia conmovió a mi corazón, sacudió a mi mente y me hizo despertar. Después de 15 años de ser consultor internacional, ayudar a muchas empresas multinacionales, ofrecer cientos de conferencias y de estudiar y practicar diferentes ciencias, me llegó la hora de reconectarme con mi lado espiritual, en donde reside el gran poder del ser humano. A partir de entonces comencé a dividir mi vida profesional en dos territorios: la innovación empresarial y la innovación personal. Entre los años 2015 y 2017 escribí la trilogía de libros “La Montaña” basada en mi propia transformación a partir de experiencias mágicamente espirituales y escribí el libro “Inteligencia Espiritual para Líderes”. Fundé “La Montaña, Centro de Transformación”, para ayudar a miles de personas a sanar también su vida personal a nivel emocional, pero sobre todo para reconectarse con su lado espiritual.

Te invito a ver decenas de videos en mi canal de YouTube:
Ricardo Perret



PRIMERA PARTE:
GRATITUD DESDE EL CORAZÓN



Presentación

Existen algunas virtudes maestras que pueden ayudarte a transformar para bien tu vida y lograr que esta transformación sea para siempre. La GRATITUD es una de esas virtudes que están en la cumbre de los valores y hábitos humanos, porque al vivirla con intensidad agilizas la sanación de tu sistema emocional, te reconectas con tu Yo Interior o Yo Espiritual y logras grandes mejoras en la relación con tus padres, pareja, hijos, amigos, colegas y, sobre todo, contigo mismo. Como lo escribo en mi libro NEW ME, en el que analizo el origen de las emociones negativas (a las que me gusta llamar “emociones distractoras”) y cómo sanarlas reprogramándolas en la mente desde una perspectiva positiva, “una de las grandes formas de sanar el pasado es la GRATITUD”. Y sanar el pasado es la clave maestra para vivir en paz, disfrutar el presente y avanzar con plena confianza y fe en el futuro.

La GRATITUD es una de las grandes virtudes porque al agradecer aceptas la valiosa oportunidad de vincularte emocionalmente con otras personas. Cuando vives y sirves de corazón y cultivas poderosos sentimientos de GRATITUD, siembras semillas de amor, que tarde o temprano florecerán. Vivir en GRATITUD es vivir sembrando, y esto en sí es fuente de felicidad.

Cuando aprendes a ver y sentir cualquier momento de tu vida como un momento maestro, incluso si se trata de una experiencia compleja o dolorosa, y la aceptas con GRATITUD como una gran oportunidad para aprender, eso te abre y te dispone para aprovechar al máximo esa situación. Esa actitud es tan potente que te libera de anclas (culpas, iras, miedos y tristezas), evitando que te quedes anclado en el pasado, a la vez que te ayuda a prepararte para construir un mejor futuro.

La gratitud te permite reconocer el valor de las otras personas y de muchas otras creaciones divinas, entre ellas las plantas, los animales, los mares, el cielo, el sol y las estrellas. Sentir una profunda GRATITUD con la vida es un medio muy efectivo para conectarte con el plano espiritual y vincularte con Dios. La GRATITUD te permite tomar consciencia de los regalos que te da la vida y reconocer a tu Creador, valorando además la oportunidad que te dieron tus padres al ser canales, portadores de la vida para ti. La GRATITUD no solamente te reconecta con la parte espiritual sino con el amor que habita dentro de ti y dentro de cada uno de nosotros, porque al agradecer abres tu corazón al incontenible poder del Amor.

En la primera parte de este libro, titulada Gratitud desde el corazón, no solamente te invito a explorar algunos aspectos importantes de la GRATITUD, sino que te ayudo a profundizar en ellos, en especial a través de una meditación especialmente diseñada que te ayudará a aprovechar el poder liberador de la GRATITUD con respecto a tu pasado, tu presente y tu futuro. En la segunda parte, Resultados de la Investigación, comparto contigo una exploración innovadora que realicé, que te ayudará a ampliar tu comprensión sobre algunas de las principales relaciones humanas, individuales y sociales, en las que la GRATITUD cumple un rol decisivo.

La gratitud es la memoria del corazón.

Jean Baptiste Massieu

La raíz de todo bien crece en la tierra de la gratitud.

Dalai Lama

*Un sólo pensamiento de gratitud ofrendado al cielo,
es la más perfecta oración.*

Gotthold Lessing

Gratitud, perdón y liberación

La GRATITUD es un medio ideal para soltarte de personas o situaciones de tu pasado que quieren atarte con fuerza, o de las que inconscientemente quieres permanecer atado. Me explico: cuando inicias cualquier tipo de relación con otra persona, abres energéticamente un ciclo, el cual no puede ser cerrado a menos que lo purifiques con el poder del AMOR y de la GRATITUD. La ignorancia de este hecho hace que muchas personas cuya relación sentimental ha fracasado, se dediquen a culpar a sus exparejas por ese hecho, calificando lo que “les hicieron” como negativo. Lo cierto es no hay nada negativo si lo analizas desde el ángulo de la GRATITUD y sus grandes repercusiones en tu mundo mental, energético y espiritual. Sentirte juez, creer que te enviaron a la Tierra a cumplir un rol de juez de los demás, es una gran carga emocional para tu vida. Y más cuando nos creemos jueces de personas tan significativas en nuestra vida como lo han sido nuestros padres o nuestras exparejas. El único que sufre por creerse juez de otros eres tú mismo. Así que libérate de ese peso y comienza a sentir GRATITUD, en lugar de tener que debatirte entre perdonar o no hacerlo.

Siempre recuerda esto: culpar a alguien es una forma baja de mantener atada a otra persona a ti, pues esta actitud manifiesta tu deseo inconsciente de controlar al otro. La GRATITUD hacia los que se han distanciado, por el contrario, es una herramienta amorosa y poderosa para despedir y soltar a las otras personas, respetando su libre albedrío. Esta máxima se aplica de muchas formas, por ejemplo cuando nos mudamos de una ciudad otra, cuando salimos de un trabajo (ya sea voluntariamente o por despido), cuando nos separamos de nuestra pareja, o cuando nos distanciamos de un amigo.

Para experimentar GRATITUD por todo lo ocurrido en el pasado y por todo lo que ocurre en el presente, es fundamental que entiendas estos tres simples conceptos:

1. Todo lo que has vivido y lo que estás viviendo, tú lo decretaste consciente o inconscientemente, o hiciste que sucediera mediante la secuencia de decisiones que fuiste tomando.

2. En ocasiones no entiendes por qué te sucede algo, pero a nivel espiritual todo tiene una razón y seguramente grandes lecciones habrás de aprender de estas vivencias.

3. Todo lo que has vivido es una bendición y ha tenido que suceder así. Hoy tú eres el resultado de esas experiencias.

Muchas experiencias dolorosas de tu pasado, como una crisis de salud, una crisis económica o de productividad, o una crisis emocional o de fe en ti mismo, en realidad son experiencias MAESTRAS de las que puedes aprender mucho. Si aprendes a verlas desde una perspectiva positiva de aprendizajes, lograrás sentir hacia ellas toda tu GRATITUD, comprendiendo que quienes participaron en estas experiencias NO fueron tus verdugos, sino tus maestros. Claro, en ocasiones los grandes aprendizajes llegan en momentos de dolor para tu mente y para tu ego, pero a nivel espiritual se agradecen. Por ello, disponernos a seguir siendo aprendices en momentos de alegría es una forma de evitar que el Universo nos revele los grandes aprendizajes a través de situaciones que nos zarandeen.

*Agradece a la llama su luz, pero no olvides el pie del candil que,
constante y paciente, la sostiene en la sombra.*

Rabindranath Tagore

*Regálate cinco minutos para contemplar con asombro todo lo que ves a
tu alrededor. Sal al exterior y centra tu atención en los muchos milagros
que te rodean. Este régimen de reconocimiento y gratitud, vivido durante
cinco minutos al día, te ayudará a enfocar tu vida en el asombro.*

Wayne Dyer

*Deja que la gratitud sea la almohada sobre la cual te arrodilles para
decir tu oración nocturna. Y que la fe sea el puente que construyes para
vencer el mal y darle la bienvenida al bien.*

Maya Angelou

De todo podemos extraer grandes aprendizajes y crecer. Para ello tienes que ser HUMILDE y estar siempre abierto a aprender. No hay mejor forma de vivir que la de APRENDIZ, aquel que siempre está listo para aprender. Ser APRENDIZ es una forma de vida que te permitirá integrar fácilmente la GRATITUD a tu diario vivir.

La GRATITUD, deliberadamente aplicada, te permitirá sanar tu pasado. Cuando logras encontrarle algo positivo a todo lo que viviste y puedes sentir y manifestar GRATITUD hacia todo aquello, entonces el dolor queda atrás y ya no pierdes tiempo deseando que eso no haya ocurrido. Y, como si eso fuera poco, te liberas además de todo tipo de sentimientos que quisieran hacerte sentir culpable. El pasado no lo puedes cambiar, pero sí lo puedes reprogramar en tu mente. El ser humano no sufre por lo que le ocurre en su vida, sino por las interpretaciones que da a los eventos en su vida. Por ello la clave es enfocarte siempre en la forma como interpretaste situaciones en tu vida que viven en tu cuerpo y en tu mente, generándote sufrimiento, y que aprendas a sanarlas reinterpretándolas. Para una guía de cómo identificar estas interpretaciones en tu mente inconsciente, te invito a leer mi libro NEW ME. Lo puedes descargar sin costo de mi sitio web ricardoperret.com

La GRATITUD es una virtud que comienza contigo mismo. Cuando logras dejar de culparte o de sentir enojo hacia ti mismo por algo que hiciste o dejaste de hacer en el pasado, y transformas ese sentimiento en GRATITUD hacia ti mismo, logras sanar y vivir tu vida sin miedos, con motivación y con alegría. Por supuesto que en ocasiones es más complejo perdonarte a ti mismo que a los demás, y justo por eso ahí empieza la maestría de la GRATITUD.

¿Nuestra vida parece moverse a un ritmo tan rápido que nos hace ignorar las maravillosas experiencias, relaciones y bendiciones que nos rodean? Cuando eso nos sucede, estamos en la niebla, perdidos en el futuro, ignorando las lecciones del pasado y corriendo en el presente como caballos desbocados. Aprecia con creciente intensidad el aquí y el ahora y estarás celebrando tu más exquisito regalo: la vida misma. ¡Cuando descubres el poder de la gratitud por el momento presente, abres las puertas a la dimensión espiritual de la existencia!

Para poner en práctica la GRATITUD, comienza contigo mismo. Reconoce el valor de las experiencias que han permanecido como dolorosas en tu mente y encuéntrales lo positivo, para luego manifestarles toda tu GRATITUD.

Un momento único

Una noche, tres amigos subían la cuesta del monte Sinaí, esperando llegar a la cima al amanecer. Estaban ansiosos por respirar el mismo aire donde siglos atrás habían resonado las voces de Dios y de Moisés.

“Hagamos un alto para reponer fuerzas”, propuso el de más edad, al llegar a una pequeña planicie. Encendieron el fuego, repartieron pan y queso de cabra y llenaron sus copas con vino de Grecia.

El más joven dijo: “Amigos míos, ¿saben cómo me imagino el Paraíso? Como un lugar con mujeres bellas, banquetes deliciosos y siestas profundas y sin sobresaltos”.

Al oír esto el otro joven se entusiasmó y dijo: “Para mí el Paraíso es un lugar con una eterna primavera, ríos de aguas cristalinas y aldeas tranquilas donde habitan los grandes hombres de la historia, con quienes se puede hablar y compartir la sabiduría cada vez que a uno le plazca”.

Luego le preguntaron al mayor cómo imaginaba el Paraíso, pues había escuchado sonriente y en silencio el relato de sus compañeros de aventura. Con una inmensa paz interior, respondió: “Yo me lo imagino como una planicie del monte Sinaí, donde tres buenos amigos se detienen, se sientan alrededor del fuego, saborean el pan y el queso, beben vino griego y hablan del Paraíso a la luz de las estrellas”.

La gratitud como hábito

Las virtudes son guías y formas de vida que si logras convertirlas en hábitos se vuelven fáciles de vivir diariamente. Es como el hábito de alimentarte bien: al inicio es complicado ajustar la dieta puesto que hay que romper con rutinas muy arraigadas y hasta cómodas, incluso con patrones psicológicos y sociales, pero una vez que vuelves un hábito

el comer menos azúcares, menos sal, menos carnes animales, menos carbohidratos, menos saborizantes y colorantes artificiales, y menos aceites comerciales de cocina, es fácil y súper bueno para tu salud.

Al principio resulta complicado poner en práctica virtudes como la humildad, la justicia, la autenticidad, la fuerza de voluntad, el lenguaje positivo, la paciencia, o la GRATITUD, puesto que tienes que desapegarte de viejos estilos y formas que ya te resultan naturales, pero que te enferman física y emocionalmente. Sin embargo, una vez que éstas se vuelven parte de tu vida, hasta en automático las vives.

La neurociencia afirma que se requieren alrededor de 21 días de repetición constante para que una actividad logre convertirse en hábito, y para que así las zonas inconscientes del cerebro tomen la responsabilidad de esta actividad hasta lograr que los nuevos patrones surjan de manera automática. De modo que si hoy decidieras cambiar tu rutina de bañarte o de cepillado de dientes, te tomaría alrededor de 21 días para que este proceso se hiciera de manera automática sin tener que aplicarle tanto esfuerzo cognitivo.

Puedes empezar con estas actividades para que la GRATITUD eventualmente se integre a tu ser:

-AGRADECER a la Madre Tierra, todos los días, por los alimentos que te provee, justo antes de comerlos.

-AGRADECER a tus padres, todos los días, por haber sido el medio para tú venir a este mundo. Hazlo antes de ir a dormir, en palabras, verbales o escritas, o en pensamiento.

-AGRADECER a cada parte de tu cuerpo, todos los días, por el gran trabajo que hacen para ti.

-AGRADECER cada día, aunque sea mentalmente y de corazón, al menos a uno de tus amigos o amigas, por su amistad.

-AGRADECER diariamente a uno de tus maestros, por algún aprendizaje que de él hayas obtenido, así lo expreses en tu pensamiento y en tu corazón.

-AGRADECER a los desconocidos que vayas encontrando por la calle y con los que tengas algún contacto, por el servicio que te ofrecen, sus palabras, su apoyo, o por cualquier motivo que se te ocurra.

-AGRADECER a tus colaboradores, jefes, clientes o proveedores, por el valor que le agregan a tu actividad y a tu vida.

-AGRADECERLE a Dios todos los días por la vida y por todo lo hermoso que ha creado, así como las grandes bendiciones que ya has recibido.

-AGRADECER las experiencias complejas o maestras de las que tanto has aprendido y que tanto te han ayudado a avanzar. En realidad puedes agradecerlo todo, incluso aquellos momentos que te hayan dejado con culpa. Recuerda que la CULPA es un gran instrumento de tu cuerpo-mente para llamar tu atención y aprender una gran lección. Pero una vez que aprendes la lección y que sientes incluso GRATITUD por esa experiencia, es hora de dejar ir la culpa, pues su misión ya está cumplida.

Puedes empezar agradeciendo los regalos que te otorga la vida a través de cosas sencillas, y poco a poco puedes ir enfocándote en las vivencias duras, hasta llegar a las más complejas y dolorosas, como abandonos, infidelidades, golpes físicos, abusos, desprecios, etc. Cuando logres vivir todo esto te habrás convertido en un gran maestro de la GRATITUD.

Una gran recomendación que te doy para poner en práctica la GRATITUD de una manera poderosa es incorporar frases de GRATITUD en tus meditaciones u oraciones. Nos han acostumbrado a sólo pedir cuando oramos, pero en realidad al orar es bueno no solamente pedir y comprometerte con acciones concretas para que lo que pides se haga realidad, sino también expresar una profunda GRATITUD por todo lo que has recibido. No te enfoques en agradecer sólo aquello que deseas con todo tu corazón y con toda la fuerza de tu pensamiento, pues a lo mejor eso no es lo correcto para ti en este momento. Quizá lo que deseas sólo es producto de tu ego o tu máscara terrenal y material. Dios y el Universo saben perfectamente lo que tú necesitas, y pelearte con ese destino no te trae felicidad. Acostúmbrate a agradecer por las cosas sencillas de la vida, incluso por las cosas inesperadas.

Dios y el Universo saben que incluso los momentos más duros te ayudan a crecer como ser humano. Si aprendes a sentir gratitud hacia esos momentos, pronto no serán interpretados por tu mente como experiencias duras, sino tan sólo como retos llenos de aprendizajes.

Un Maestro de temas espirituales me dijo un día: “Hijo, no tienes que esperar a vivir un momento específico para aplicar o vivir la virtud de la GRATITUD, ni cualquier otra virtud. Todo el tiempo es un buen momento para vivir y practicar la virtud de la GRATITUD. Cierra tus ojos, visualiza a tu mamá, reconoce su enorme valor en tu vida, siente GRATITUD hacia ella y exprésasela en tu visualización. La realidad externa la comienzas a crear desde adentro”. Por cierto, si quieres conocer más de este Maestro y sus consejos, puedes leer mi libro “La Montaña”, descargable sin costo alguno en mi sitio web ricardoperret.com

Y es cierto, el poder de la visualización es enorme, sobre todo cuando lo haces de todo corazón, poniéndole todas tus emociones e intenciones. Cuando pensé en mi mamá como me lo indicó mi Maestro, a la media hora ella me estaba llamando pues había sentido un deseo espontáneo de saludarme. Sin duda sintió energéticamente mi GRATITUD hacia ella y pudo expresar su respuesta.

Aunque es ideal que desarrolles nuevos hábitos constructivos, nunca le impongas a nadie tus hábitos. Tan sólo sé ejemplo vivo de su poder y efectividad. Si te ven feliz sabrán que has encontrado una fórmula mágica para ser feliz y ellos también querrán conocerla. Recuerda, para ayudar a cambiar a alguien no debes nunca recurrir a la imposición, sino al contagio, en el buen sentido de esta palabra. Cuando otras personas te ven viviendo feliz en GRATITUD, ellas también quieren un poco de esa poción mágica.

*Cuando te levantes por la mañana, cuenta tus bendiciones y piensa en lo precioso que es el privilegio de estar vivo, respirar, pensar, disfrutar, amar...
¡entonces haz que ese día cuente en verdad!*

Steve Maraboli

*La marca invariable de la sabiduría
es ver lo milagroso en lo común.*

Ralph Waldo Emerson

*Algunas personas se quejan de que las rosas tienen espinas. Yo estoy
agradecido de que las rosas crecen en medio de las espinas.*

Alphonse Karr

Gratitud hacia los padres

Una de las grandes formas de GRATITUD que un ser humano puede experimentar, que le sanan el cuerpo y la mente, es la GRATITUD hacia los padres. Muchos se sienten jueces de sus padres y viven llenos de emociones negativas hacia ellos, pero esto los hace sufrir considerablemente. Dios no te envió al mundo a jugar un rol de juez hacia tus padres. Por eso te invito a comenzar a entender las interpretaciones que le diste a momentos o vivencias con ellos y a extraer lo mejor de estas experiencias para sentir GRATITUD hacia ellos.

GRACIAS a tus padres estás vivo y ese es el mayor tesoro que te dieron. Todo lo demás son añadiduras. Cuando aprendes a ver el valor y la bendición de la vida como lo máximo de lo máximo, y tomas consciencia de que GRACIAS a tus padres estás vivo, comienzas a sentir GRATITUD hacia ellos sin importar cualquier otra cosa que hayas vivido con ellos o por ellos. Cuando juzgas y atacas a tus papás te atacas y juzgas a ti mismo puesto que en esencia todos somos uno.

Creo firmemente que, a nivel espiritual, uno escoge a sus padres desde el plano divino y energético. O, si te cuesta aceptarlo, por lo menos sí creerás que Dios los escogió para ti. Así que, ¿cómo juzgarlos a ellos? Al contrario, debemos AGRADECERLES por habernos aceptado. Por supuesto que, como lo digo en mi libro NEW ME, hay muchas cosas que cuando éramos niños no podíamos entender o nos dolieron, porque fueron interpretadas de manera negativa, pero cuando las analizamos desde una perspectiva más amorosa y adulta comenzamos a entenderlo todo y a estar en capacidad de experimentar GRATITUD.

Una gran forma de reprogramar tu mente alrededor de vivencias dolorosas con tus padres, y con cualquier otra persona o situación, es

construir frases como estas alrededor de experiencias complicadas o maestras:

-GRACIAS, papá, por no haber estado en momentos en que creía necesitarte, con lo cual crecí y me hice independiente.

-GRACIAS, mamá, por haber premiado más a mi hermana que a mí. Con eso me impulsaste a superarme más.

-GRACIAS, papá, por haberme dejado plantada en el festival de baile. Entendí que el baile no era lo mío y me enfoqué en el piano, en lo que ahora soy extraordinaria.

Por supuesto que no es fácil, pues se requiere mucho trabajo interno y disposición. También es de gran ayuda entender que si el dolor está dentro de ti, también lo está la cura. Y si puedes experimentar GRATITUD incluso hacia momentos dolorosos con tus padres, por supuesto que podrás hacerlo fácilmente hacia momentos que hayas interpretado como maravillosos.

Existe un mantra o frase de poder que puedes usar en todos los casos en que NO entiendas por qué alguno de tus padres hizo lo que hizo en tu pasado: "Si yo hubiera vivido las experiencias de vida que él o ella vivieron, seguramente yo habría actuado igual que él o ella". Este mantra te permite ser empático con ellos y entender que fueron programados para actuar de alguna manera, como tú lo has hecho en muchas ocasiones. No los juzgues, entiéndelos para poder amarlos y agradecerles. Así tu papá o tu mamá no estén ya vivos o estén muy distantes física y emocionalmente de ti, tú puedes hacer tu proceso interno de sanación, con la plena confianza de saber que energéticamente las cosas encontrarán su acomodo.

Camina como si estuvieras besando la Tierra con tus pies.

Thich Nhat Hanh

La gratitud pinta pequeños rostros sonrientes en todo lo que toca.

Richelle E. Goodrich

La gratitud y la apreciación pueden cambiar poderosamente tu vida. Es sorprendente ver cómo un ejercicio tan simple como la gratitud nos puede traer tantos cambios positivos. Aprendiendo a apreciar todas las maravillas de tu existencia puedes finalmente liberarte de la carrera sin fin de siempre querer más. Esta liberación te ayudará a recordar continuamente cuán valiosa es tu vida.

Oliver Araujo

Entender que en muchas ocasiones todos actuamos motivados por razones inconscientes, es fundamental para estar en paz con los demás y aceptarlos tal como son. No podemos cambiar a los demás, pero sí entenderlos y aceptarlos. Y esto no sólo se aplica para nuestros padres. La GRATITUD también se vive hacia los padres de nuestras parejas, los famosos suegros. Entiendo que muchos no pueden sentir amor y GRATITUD hacia ellos por muchas circunstancias. Pero créeme que cuando comienzas a reconocer su enorme valor en tu vida y en la de tu pareja (obviamente por ellos tu pareja está viva, incluso por ellos tienes hijos), a experimentar este precioso sentimiento de la GRATITUD y a expresarlo –primero en tu imaginación y después verbalmente frente a ellos– tu relación con ellos cambiará para siempre.

Te sugiero en forma especial que hagas esta pequeña meditación-visualización: respira profundo, pon recta tu espalda, cierra tus ojos y visualiza la niñez y adolescencia que vivió tu papá o tu mamá, según con quien quieras sanar la relación. Visualiza todos aquellos momentos complicados que pudieron haber marcado o programado a tu papá o mamá para haber actuado como lo hizo frente a ti. Entiéndelo o entiéndela desde el Corazón. Y cuando logres esto, comienza a exhalar con un gesto de sonrisa en tu boca. La GRATITUD, como lo veremos más adelante, se expresa con una sonrisa, de tal manera que cuando sonreímos, así sea mentalmente, nuestro cuerpo y nuestra mente la interiorizan más y segregan hormonas que inducen un estado positivo interno.

A muchas personas las detiene el ORGULLO, el hecho de que se sienten ofendidas por algo que los suegros, o sus mismos padres les hicieron. Pero nada más tonto que el orgullo, ya que este sentimiento es hermano de la ARROGANCIA, y te impide aprender de la vida y seguir creciendo. El ORGULLO conlleva el deseo consciente de cerrar tus canales emocionales hasta no ver que el otro los haya abierto primero, pero esto te hace sufrir a ti. Déjate de actitudes infantiles y permítete amar, no importa lo que te hayan hecho los otros en el pasado, de todo eso has aprendido y todo tenía que pasar para que pudieras crecer. Recuerda, la humildad conduce a mayores momentos de GRATITUD, la arrogancia conduce a mayores momentos de juicio. La GRATITUD te acerca a los demás, la arrogancia te aleja de estos.

El vaso de leche

Un día, un muchacho pobre que vendía mercancías de puerta en puerta para pagar sus estudios, encontró que sólo le quedaba una simple moneda de diez centavos. Estaba extenuado y tenía hambre, así que decidió que pediría comida en la próxima casa. Sin embargo, sus nervios lo traicionaron cuando una encantadora joven le abrió la puerta. En lugar de comida, le pidió un vaso de agua.

Ella, pensando en el bienestar del joven, le trajo un gran vaso de leche. Él lo bebió despacio, y tras terminar le preguntó: “¿Cuánto le debo?”. “No me debes nada, mi madre siempre nos ha enseñado a nunca aceptar pago por un acto de generosidad”, contesto ella.

“Entonces, te lo agradezco de todo corazón”.

Cuando el muchacho se fue de la casa, no sólo se sintió físicamente más fuerte, sino que también su fe en Dios y en los hombres era más grande, pues había estado a punto de rendirse y dejarlo todo.

Años después aquella mujer enfermó gravemente. Los doctores locales estaban confundidos. Finalmente la enviaron a la gran

ciudad, donde llamaron a varios especialistas para estudiar su rara enfermedad, entre ellos el doctor Howard Kelly. Cuando oyó el nombre del pueblo de donde ella había venido, una extraña luz llenó sus ojos. Inmediatamente subió del vestíbulo del hospital a la habitación de la paciente. Vestido con su bata de doctor entró a verla y la reconoció enseguida. Regresó al cuarto de observación decidido a hacer lo mejor para salvar su vida y desde ese día prestó atención especial al caso. Después de una larga lucha, la batalla fue ganada y la mujer recuperó su salud.

El doctor Kelly pidió a la oficina de administración del hospital que le enviaran la factura total de los gastos de la paciente. La revisó, escribió algo en el borde, y envió la factura al cuarto de la paciente. Ella temía abrirla, porque sabía que le tomaría años reunir el dinero para pagar todos los gastos. Finalmente la abrió y algo llamó su atención en el borde de la factura. Eran unas palabras escritas a mano y firmadas: Pagado por completo hace muchos años con un vaso de leche. Dr. Howard Kelly.

Gratitud, ego y espiritualidad

Hace unos años, cuando escribí la primera edición de este libro sobre la GRATITUD, yo vivía más enfocado en el mundo material y terrenal, en objetivos muy corporativos y económicos. Mi ego era grande y era lo que me movía. De hecho aún guardaba dolores hacia mi pasado que me afectaban mucho. Sin embargo, cierto día, hace 6 años, sentí la inspiración de llevar mi vivencia a un nuevo nivel y estudiar esta gran virtud de la GRATITUD. ¡Y hoy puedo decir que a partir de ese momento una nueva etapa comenzó en mi vida! La GRATITUD ha sido la puerta para entrar a un mundo de mucha más paz, calma, amor, espiritualidad y, por ende, de ABUNDANCIA.

La GRATITUD es una de las virtudes maestras para reconectarte con tu espiritualidad y para vivirla día a día. En los últimos años he fortalecido mi proceso espiritual, como lo cuento en mis libros “La

Montaña” (sin costo en mi web ricardoperret.com), incluso construí el “Centro de Transformación La Montaña”, para ayudar a las personas en su sanación emocional y su reconexión espiritual. Y justamente en estos años la GRATITUD me ha servido enormemente para avanzar en mi camino espiritual y de desarrollo humano y para vivir más feliz. En nuestros retiros hay varias metodologías que se centran profundamente en la GRATITUD como virtud maestra.

A muchos de nosotros, de niños o adolescentes se nos presentan momentos en que nos desconectamos del plano espiritual, odiamos a Dios, o a los ángeles o a Cristo o a Buda o aquel en el que creíamos. Nos enojamos con ellos o con el Universo porque no nos cumplieron algo que deseábamos mucho, por ejemplo cuando alguien a quien amábamos murió y nosotros culpamos a los Seres Espirituales. Otros se desconectaron del plano espiritual después de observar cómo algunos religiosos o practicantes espirituales hicieron mal uso de sus conocimientos o se comportaron en forma opuesta a sus propias enseñanzas, y al decepcionarse con ellos automáticamente se desconectaron de la parte espiritual, cuando en realidad lo espiritual no es exclusivo del mundo religioso.

El punto es que cuando nos desconectamos del plano espiritual y, por ende, nos distanciamos de nuestra propia identidad, aquella que tiene el poder de hacernos sentir felices, comenzamos a desarrollar inconscientemente una identidad llena de miedos, apegos, fobias y adicciones que conforma nuestra máscara o ego. El ego, que se alimenta de soberbia y arrogancia, porque eso lo defiende de sus miedos, se cierra a aprender, se cierra a valorar a los demás y se cierra a sentir y manifestar GRATITUD.

De acuerdo con la Psicología Profunda o Transpersonal, el EGO es esa segunda identidad que desarrollamos una vez que nos desconectamos de nuestra identidad primaria de hijos de Dios en esencia pura. Al desconectarnos del poder espiritual nos sentimos solos y temerosos y entonces necesitamos desarrollar una personalidad para sentirnos fuertes y aceptados por los demás, y nos apegamos a elementos ficticios de poder externo para sentir que nos empoderamos. El ser humano, al desconectarse de la espiritualidad, desarrolla una máscara, un disfraz y herramientas de “poder”, que

constituyen su EGO, su YO enaltecido por elementos terrenales y materiales.

Muchos se disfrazan de súper-atletas, de bufones, de amigueros, de filósofos, de exitosos, de héroes, de víctimas, y tantas caracterizaciones más. Es así como buscan ser relevantes, sin darse cuenta de que en realidad se apegan a formatos muy efímeros y hasta impuestos por la sociedad. Algunos consideran al dinero como su herramienta de poder, o se centran en los títulos profesionales, en sus círculos de amigos o en su fuerza física o, peor aún, en las drogas, el alcohol, la diversión desenfrenada, la sexualidad promiscua o el cigarro.

En el entorno laboral y en los esquemas profesionales –en muchos casos cuando la persona no está suficientemente anclada a sus valores y espiritualidad– son tierra fértil para imponer sus formas, personalidades, argot, ambiciones y miedos. La persona se convierte en su puesto, su rol, sus aspiraciones profesionales y pierde su identidad única para convertirse en un autómeta profesional.

La identidad provista por el EGO tiende a limitar mucho la capacidad real y natural de identificar las bendiciones maravillosas que recibimos en nuestra vida. Nuestra sensibilidad está limitada puesto que llevamos a cuestas una coraza que nos impide sentir y vivir naturalmente. Controlamos nuestras emociones para ser aceptados por el entorno y no vernos como débiles o fuera del lugar. Con una personalidad EGOísta no podemos conectarnos con Dios ni con los demás, ni con cada una de las grandes maravillas que nos rodean.

La persona que vive en su EGO, o dentro del EGO, o según los dictámenes de su EGO, considera que todo le corresponde por su esfuerzo físico, por su capacidad intelectual y por su capacidad de relacionarse. Esta persona se atribuye a sí misma sus éxitos y no entiende que Dios y el Universo juegan un rol primordial. Esas personas agradecen poco o nada, puesto que sienten que no necesitan hacerlo.

La GRATITUD es un sentimiento que nace del corazón y de la humildad, pero el EGO nos impide conectarnos con nuestro corazón y todo lo basa en la mente. El EGO nos impide ser humildes puesto que nos hace creer que, de serlo, perderíamos nuestra posición “bien ganada”. Pero recordemos siempre una de las enseñanzas de mi Padre: “Humildad no es sentirnos pequeños ni menos que los demás. Humil-

dad es sentir que las bendiciones del Universo son enormes. Deja de sentirte más que los demás, todos provenimos del mismo Origen y nos encaminamos al mismo Destino. Yo soy Tú viviendo otra experiencia.

*El verdadero perdón es cuando de corazón puedes decir:
"Gracias por esa experiencia".*

Oprah Winfrey

*El agradecimiento es la forma más alta del pensamiento, y la gratitud es
la felicidad duplicada por el asombro.*

Gilbert K. Chesterton

La gratitud abre nuestros ojos al ilimitado potencial del universo.

Stephen Richards

Cuando vivimos un proceso de sanación emocional y reconexión espiritual, lo primero que tenemos que hacer es reconocer a nuestra máscara, nuestro EGO, y desprendernos de sus ataduras. Para ello es necesario AGRADECERLE porque ya nos sirvió, pero ser conscientes de que ya no lo necesitamos más pues ahora queremos vivir desde nuestra esencia espiritual. La gratitud, según lo afirmaba Michele Gold, es un hermoso camino a través del cual podemos llegar al fondo de nosotros mismos.

El ego es un gran enemigo de la GRATITUD. El ego nos hace creer que somos más que los demás y que por ende no tenemos por qué mostrar GRATITUD profunda. El ego es egoísta y busca atraer toda la atención y energía de los demás, porque siente que la necesita para llenar sus vacíos internos. Y como la GRATITUD es un acto de dar amor, al ego le cuesta trabajo agradecer.

La GRATITUD es una virtud para personas maduras emocionalmente y conectadas con el plano espiritual. Es para quienes reconocen que son la manifestación física o material de una energía espiritual emanada de Dios o el Gran Espíritu. Cuando sabes que estás en la presencia de Dios, nada está en contra de ti. Cuando te sabes con Dios

reconoces al gran poder que tienes para dar y compartir amor a través de la GRATITUD.

Todos somos uno, así que darle las GRACIAS al otro es darnos las GRACIAS a nosotros mismos. Reconocer el valor en el otro es reconocernos a nosotros mismos. El otro es-soy yo viviendo experiencias distintas. Cuando aprendes a ver al otro con ojos de amor, porque sabes que es tu hermano, eres capaz de sentir y demostrarle toda tu GRATITUD. Y puedes comenzar por expresarle tu GRATITUD a Dios y a tu Espíritu por haberse manifestado de forma material y terrenal en tu cuerpo. Ser consciente de que eres una materialización de una energía espiritual te permitirá actuar en consecuencia y vivir en este plano de manera más espiritual y ética.

Muchos creen que la GRATITUD es para demostrársela sólo a la gente cercana, o a los jefes o maestros, pero en realidad la GRATITUD es una gran herramienta de nuestro corazón para conectar emocional y energéticamente con todos a nuestro alrededor, incluso con las personas más humildes. Recuerda que hasta un pordiosero tiene mucho que enseñarte, y yo creo que a veces son angelitos disfrazados que vienen a darte una gran lección. Haz el ejercicio de mirar a los ojos a un pordiosero para que veas lo mucho que puedes aprender de él.

La GRATITUD es amiga íntima de la HUMILDAD. Ser humilde es mantenerte siempre en la disposición de aprender, y para crecer es necesario seguir aprendiendo siempre. Al vivir la GRATITUD en combinación con la HUMILDAD, comenzarás un gran y hermoso camino hacia la abundancia interna, y a entender que en realidad NO necesitas tanto para sobrevivir y ser feliz. “Todas las mañanas, al despertar, podemos bendecir al mundo y orar para que se nos permita ser partícipes de lo sagrado. Podemos respirar profundo y entregarnos al Plan de Dios en toda nuestra vida, gracias a lo cual podremos vivir la realidad de los milagros”, escribió alguna vez Marianne Williamson

Un día un Maestro de temas espirituales me dijo: “El ser humano se cree muy inteligente asignándole emociones positivas a ciertas derivaciones de un evento, y emociones negativas a otras derivaciones del mismo evento. Y no comprende que detrás de todo evento están Dios y el poder de sus decretos manifestándose. El ser humano debería asignarle sólo emociones positivas a todas las derivaciones del mismo

evento”. Como mi Maestro observó que yo no entendía muy bien, me puso un ejemplo: “Mira hijo, una persona puede tener sentimientos positivos luego de un choque de su auto, si el choque de su vehículo fue con el de una mujer hermosa con la que terminó saliendo después del accidente. Pero puede guardar emociones negativas con el servicio que le dieron en la aseguradora y en el taller mecánico para reparar su auto. Lo verdaderamente inteligente espiritualmente sería sólo guardar emociones positivas de todas las derivaciones del evento”.

A nivel espiritual todos tenemos la enorme responsabilidad de sentir y expresar GRATITUD hacia nuestra Madre Tierra y hacia Dios, pues sin ellos no estaríamos aquí. Pero no sólo tenemos la responsabilidad de vivir en GRATITUD con ellos, sino de ser congruentes con nuestras acciones hacia ellos. ¿De qué sirve que sientas GRATITUD hacia la Naturaleza si contaminas ríos, si desperdicias agua o si compras madera talada ilegalmente? La GRATITUD nos motiva a actuar en pro de grandes iniciativas y acciones.

Para quienes creemos que la mejor forma de vivir con fe y confianza hacia el futuro es sembrar todos los días para cosechar mañana, la GRATITUD es una gran forma de vivir intensamente el presente y construir un gran futuro. “Deja que tengan miedo del futuro aquellos que creen que no merecen mucho”. Practicar la GRATITUD todos los días te permitirá saber y sentir que mereces mucho en el futuro, y podrás vivir con fe en que esto será una realidad para ti.

No tengo que perseguir momentos extraordinarios para encontrar la felicidad. Ella está justo frente a mí si presto atención y practico la gratitud.

Brene Brown

En lugar de perseguir todo aquello que quieres, aprende primero a ser agradecido con lo que ya tienes.

Jim Rohn

La gratitud se vive cuando la memoria se almacena en el corazón.

Lionel Hampton

Purificación y cierre de ciclos laborales

El ser humano abre y cierra ciclos todo el tiempo. Nos mudamos de una casa a otra, de una ciudad a otra, iniciamos y terminamos relaciones de pareja, salimos de una escuela y entramos a otra, emprendemos un negocio y lo vendemos, dejamos una posición profesional para irnos a otra en una organización distinta. Y sin embargo, poco se nos entrena o enseña desde niños y jóvenes para abrir y cerrar ciclos apropiadamente. Si acaso nos educan para iniciarlos y nos indican cómo conquistar a una pareja, cómo decorar una casa al ocuparla, cómo comportarte en una entrevista de trabajo y cómo crear una empresa. Pero prácticamente nunca nadie nos enseña a despedirnos de una casa o ciudad, a terminar en paz y armonía una relación de pareja, a cerrar una empresa, o a cerrar nuestro ciclo en una organización en la que estuvimos laborando durante un tiempo.

Sin embargo, muchos siguen creyendo que es posible cerrar ciclos así nada más con otras personas, o con espacios o lugares. Pero no, no es posible cerrar completamente ciclos. Desde el momento en que conoces a una persona y tienes una interacción con ella se abre un ciclo energético, espiritual, emocional y sensorial, y ya no es posible cerrarlo. A muchos les encantaría dejar de pensar y sentir algo por su expareja y quisieran la fórmula mágica para el cierre de ciclos, pero eso no existe. La expareja siempre vivirá en ti: te ayudó a modificar tu lenguaje, conociste lugares con esa persona, junto a ella se modificó tu forma de ver la vida, conociste a otras personas por ella, y un largo etcétera de impactos que esa persona tuvo en ti. Y entonces, si no se pueden cerrar ciclos, ¿qué se puede hacer? Lo que se puede hacer es

PURIFICAR CICLOS para dejar de guardar emociones negativas hacia otras personas. El único que sufre eres tú por llevar a cuentas esas emociones negativas que corroen tu mente y cuerpo desde adentro, así que te sugiero que busques la forma de purificar ciclos.

¿Y cómo puedo purificar ciclos y qué tiene que ver eso con la GRATITUD? Puedes purificar ciclos fácilmente, ya que a través de la GRATITUD puedes purificar ciclos con quien sea y con lo que sea. Te comparto un ritual con varios mantras que te ayudarán a purificar ciclos y descargar de tu cuerpo, mente y sistema emocional toda contaminación hacia y por esta persona.

Cierra tus ojos, visualiza a esta persona en el centro de un triángulo y, rodeando el triángulo, una espiral que NO se cierra. Comenzarás a repetir estas frases de poder buscando poner una sonrisa en tu rostro (obligate a sonreír hasta que la sientas natural, “fake it until you make it”) enfocándote primero en la punta superior del triángulo, luego en la punta inferior izquierda, luego en la punta derecha y finalmente repasando visualmente la espiral externa. Luego interioriza al máximo estas afirmaciones: “Por todo lo que fui contigo, GRACIAS. Por todo lo que fuiste conmigo, GRACIAS. Por todo lo que sentí y experimenté contigo, GRACIAS. Por todo lo que sentiste y experimentaste conmigo, GRACIAS. Por todo lo que pensé e hice contigo, GRACIAS. Por todo lo que pensaste e hiciste conmigo, GRACIAS. De ti para mí, así todo tuvo que ser. De mí para ti, así todo tuvo que ser”.

Te aseguro que te sentirás extraordinariamente bien cada vez que hagas el ejercicio. Hazlo cuantas veces sientas que lo necesitas, sobre todo cuando te invadan pensamientos negativos sobre esa persona. Recuerda que en todo momento propicio puedes sentir y expresar GRATITUD, por ejemplo cuando vayas en el tráfico, cuando estés en el baño, reparando la comida o mientras asistes a una reunión de trabajo.

Ahora nos enfocaremos en el cierre de ciclos en la parte profesional, al dejar una empresa, ya sea por despido o por motivos propios. Miles de personas cambian de trabajo todos los días, es algo muy natural y común. Sin embargo, pocos purifican ciclos apropiadamente usando el gran poder de la GRATITUD. El cambio de trabajo hace que una

persona deje de ver a muchos compañeros y tenga que soltar ciertas actividades y responsabilidades, entregar una oficina, activos y documentos, y acordar un finiquito y/o liquidación. Y es muy común que todo eso despierte emociones negativas, genere tentaciones, provoque molestias e incertidumbres en otros y conlleve una revolución, grande o pequeña, en la vida de la persona e incluso de la organización.

Muchas personas no entregan toda la información que tenían, o incluso la eliminan. No se despiden de sus compañeros como es correcto, no terminan algunas actividades vitales que estaban realizando, ni capacitan a alguien más para que pueda continuarlas. En el extremo de los casos la persona demanda a la empresa, se roba clientes o extrae información o activos que no le corresponden. Todo esto no sólo perjudica a los que se quedan y a la organización, sino que afecta también a la persona que sale, y potencialmente a su familia, por el cúmulo de emociones negativas que esto genera: culpas, miedos, tristezas, inseguridades y corajes.

Para purificar un ciclo laboral que termina, y no cargar emociones negativas y “karma”, te hago varias recomendaciones. Entrega absolutamente todo lo que le corresponde a la organización misma o a otros individuos al interior de esta. No te lleves nada que no sea tuyo, pues esto te podría generar culpas y miedos innecesarios en el futuro, y esas emociones te impedirán ser realmente libre y eficiente en tu próximo ciclo. Haz un recuento de todo lo aprendido y AGRADECE explícitamente a cada persona que algo te haya enseñado; no lo dejes al tiempo ni a la deriva. Sé justo en la negociación que establezcas por tu finiquito o liquidación, no hagas uso de trucos legales, de la posesión de cierta información valiosa, o de amenazas, para forzar una cantidad monetaria mayor a la que realmente te corresponde. Capacita a la persona que ocupe tu puesto después de ti, y si tu relevo aún no ha llegado abre la puerta para que te busquen aún después de algún tiempo para hacer esa inducción laboral, y entrégale toda la información que hayas obtenido como resultado de tu trabajo ya compensado.

Sé explícito en las razones por las que sales del trabajo, cuando la salida tenga que ver con motivos propios y no por un despido. Hablando con honestidad ofrecerás una buena retroalimentación que a la postre le ayudará a otras personas y a la organización que dejas. Si

fuiste despedido, busca obtener las mayores explicaciones posibles, escucha y sé humilde al conocer estas opiniones, buscando aprender de ellas lo más pronto posible, y AGRADECE toda la retroalimentación que recibas.

Estar en paz y en gratitud con tu pasado y con las personas en tu pasado es una gran plataforma de desarrollo hacia el futuro. Abre con tranquilidad, paz y libertad tu nuevo ciclo laboral habiendo purificado tu ciclo anterior. Siempre habrá algo por lo que puedas estarle agradecido a tu pasado y esfuérzate a fin de extraer sólo lo mejor de tu experiencia anterior.

Un Maestro de temas espirituales me dijo un día: “En tu ascenso a la cima nunca cortes las ramas que puedan salvar tu vida en el descenso”. La GRATITUD es una gran forma de hacer que esas ramas estén siempre en tu camino para auxiliarte.

Riquezas visuales de la belleza de la vida

En mi juventud yo no tenía mucho dinero, pero tenía tiempo y capacidad de asombro, así que empecé a fotografiar secuencias de flores. Tardaba un mes en hacer 4 minutos de rollo de fotografía porque eso era todo lo que me podía permitir. He estado fotografiando secuencias de flores continuamente, sin parar, 24 horas al día, 7 días a la semana, durante 30 años. Y verlas moverse es un baile del que nunca me cansaré. Su belleza nos sume en color, sabor y tacto, además de que las plantas también nos aportan una buena parte de nuestros alimentos. La belleza y la seducción son las herramientas de supervivencia de la naturaleza, porque protegemos lo que amamos. Esta belleza abre nuestros corazones y nos hace darnos cuenta de que formamos parte de la naturaleza y de que no estamos separados de ella. Vernos y sentirnos como parte de la naturaleza también nos conecta con cada uno de nosotros y con los demás, porque está claro que todos somos uno.

Al ver mis imágenes, muchas personas dicen: “¡Oh, Dios mío!”. ¿Te has preguntado alguna vez qué significa esa expresión? Cuando dices: “Oh”, significa que algo ha captado tu atención y te hace estar presente y ser consciente. El “mío” indica que te has conectado con algo dentro de tu alma. Abre un camino hasta tu voz interior para que te eleves y puedas oírla. Y “Dios” es ese viaje personal en el que todos queremos estar para inspirarnos, para sentir que estamos conectados en un universo que celebra la vida.

Louie Schwartzberg

Gratitud hacia nuestras emociones

Somos humanos y tenemos un sistema emocional poderoso y sensible, de tal manera que sentimos todo el tiempo y en forma inevitable. Sin embargo, algunas personas se han negado, consciente o inconscientemente, la posibilidad de vivir con naturalidad algunas emociones, como la tristeza o el llanto. Los soberbios y arrogantes estás peleados con la culpa o con el miedo, cuando también estos sentimientos son completamente naturales. En muchos hogares se educa para no sentir algunas emociones porque dicen que hará ser débil a la persona, que no es correcto, que no va con el rol de la persona o que decepcionará a otros. Lo cierto es que las emociones de hoy y del pasado son totalmente naturales y es bueno permitirnos sentir las. De hecho es necesario demostrarles GRATITUD a todas y cada una de nuestras emociones, a cada llanto, a cada miedo, a cada culpa, a cada coraje o ira, a cada nostalgia, a cada angustia. Obviamente también a cada alegría, a cada satisfacción, a cada momento de seguridad y certidumbre.

Recuerda que las emociones son el pegamento de la memoria. Así que las emociones nos permiten experimentar poderosamente los momentos de nuestra vida y recordarlos mejor. No hay nada mejor que tener recuerdos memorables de situaciones emocionales llenas de una profunda GRATITUD.

No sólo busques reconocer el valor de un momento de tu vida y sentir GRATITUD por ese momento. Reconoce también el valor de las emociones con que viviste ese momento, y siente GRATITUD hacia ellas.

El ser humano es ritualista. Nos gusta sentir las cosas desde diferentes ángulos para provocar más emociones, y nos lo debemos permitir. Cuando sientes GRATITUD hacia tus sentidos (olfato, gusto, vista, tacto y oído) e igualmente hacia tus emociones, te permites vivir rituales sensoriales y emocionales, los cuales te ayudarán a vivir al máximo ese proceso o momento y recordarlo de por vida. No es casualidad que recuerdes más fácilmente y mejor el momento en que viviste una ceremonia japonesa del té que en cualquier otro día en que tomaste té, ya que en el acto ceremonial pusiste todos tus sentidos y múltiples emociones.

*Se me ha dado tanto que no tengo tiempo
para pensar en lo que se me ha negado.*

Helen Keller

*Solo podemos decir que estamos realmente vivos en los momentos en los
que nuestros corazones son conscientes de nuestros tesoros.*

Thornton Wilder

*La aritmética más difícil de dominar es la que nos permite contar
nuestras bendiciones.*

Eric Hoffer

El rol crucial del corazón

Ya Platón y Aristóteles decían que el corazón era el asiento del alma y que éste tenía una gran participación en el sistema emocional. Y aunque por muchos años la ciencia y los médicos creyeron que el corazón era simplemente un órgano para bombear y oxigenar sangre, en la actualidad el gran poder del corazón ha sido revelado: el corazón contiene alrededor de 40 mil neuronas súper poderosas en el ventrículo derecho. Es decir, el corazón tiene memoria, y sobre todo tiene memoria de las emociones que ha experimentado a lo largo de la vida.

Ya cuando éramos embriones, en el vientre materno escuchábamos el corazón de nuestra madre y el nuestro. Fueron quizá los primeros sonidos que escuchamos, y con ellos buscábamos hacer música. Claro, cuando nuestra madre-maestra se ponía eufórica, se llenaba de ira o sentía miedo, su corazón palpitaba más rápido y nosotros tratábamos de acompañar su acelerado corazón con los latidos del nuestro. Así aprendimos la realidad de las emociones, a través del palpar del corazón de nuestra madre. Y nuestros corazones se sincronizaban con las hormonas que ella producía y que nos llegaban a través del cordón umbilical (cortisol cuando estaba estresada, o dopamina, serotonina y endorfinas cuando estaba feliz).

Así que el corazón es nuestro gran consejero interno, caracterizado por una fuerte conexión con nuestra energía espiritual. Pero pareciera como si fueran pocos los que lo toman en cuenta para tomar grandes decisiones. ¿Cuál fue la última vez que escuchaste los consejos de tu corazón? Mi Maestro de temas espirituales me motivó un día a que escuchara mi corazón para tomar una gran decisión que reclamaba toda mi atención. En mis meditaciones, yo trataba de escucharlo, pero lo más que sentía era el palpar de las carótidas en cierta área del cuello. Mi Maestro continuó dándome indicaciones y, literalmente, me pidió que comprara un estetoscopio. Así lo hice, y desde el primer instante que escuché mi corazón sentí algo mágico: ¡esos latidos, que me habían acompañado durante cuatro décadas, eran la gran memoria viva de todas mis emociones! La respuesta de mi corazón cuando le pregunté sobre qué decisión debía tomar fue clara y contundente:

me indicó exactamente qué debía hacer. El corazón tiene un lenguaje muy poderoso y emplea múltiples canales para expresar lo que quiere decirnos, entre ellos el ritmo de sus latidos, la vivificación de las imágenes que nos llegan a través de la mente, o la aguda percepción de los sonidos de la Naturaleza.

Medita y haz ejercicios de visualización de GRATITUD escuchando a tu corazón. Sentirás cómo se alegra tu corazón, porque lo que él quiere es simplemente amar, darle libertad a los demás y vivir en autenticidad, con humildad y en GRATITUD. Mientras escuches tu corazón con el estetoscopio siéntete un súper héroe de la GRATITUD y ofrécele GRATITUD a cada persona, a cada lugar y a cada momento que hayas vivido. Incluso manifiesta tu GRATITUD hacia cada una de las partes de tu cuerpo que tanto han trabajado por ti, incluyendo a tu corazón. Sentirás también profundas ganas de celebrar y admirar la vida en los demás, y en ti mismo, porque cuando la GRATITUD es profunda y surge desde el corazón, hace que sientas un fuerte impulso para celebrarlo todo y admirarlo todo.

*Cuando damos alegremente y aceptamos con gratitud,
todos somos bendecidos.*

Maya Angelou

*La gratitud es el arte de pintar una adversidad
a través de una hermosa imagen.*

Kak Sri

*La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae la paz al día de hoy
y hace posible concebir una clara visión del mañana.*

Melody Beattie

Meditación de la gratitud

La GRATITUD es una de las más poderosas virtudes a disposición de todo ser humano que quiera cultivarla y aprovechar sus muchos beneficios. Cuando una persona vive en gratitud, nada queda por perdonar, nada queda por culpar. La GRATITUD implica reconocer el valor de cada momento y reconocer el valor de las acciones de las personas que están a nuestro alrededor, al igual que nuestras propias acciones.

El objetivo de esta meditación es acompañarte en el proceso de agradecer hoy todo lo que sucedió en tu pasado, todo lo que sucede en el presente y todo lo que habrá de suceder en el futuro. La GRATITUD es una herramienta muy poderosa, porque integra y fusiona el perdón y el amor. Es un sentimiento profundo que surge de un corazón que comprende que hay un radiante propósito detrás de todo lo ocurrido y de todo lo que ocurrirá, así a veces nos cueste verlo.

La GRATITUD implica el reconocimiento de que estás ante algo de inestimable valor, un profundo sentimiento de alegría y una clara manifestación de agradecimiento hacia los demás, hacia Dios, hacia tus padres, hacia la vida, hacia tus amigos, hacia tus colaboradores, hacia el sol, la luna, los animales y también hacia ti mismo.

Visualizar la GRATITUD desde tu corazón hacia todo tu pasado y hacia todo tu futuro, te ayudará a disfrutar aún más con tu presente. Si abres tu corazón y lo llenas de GRATITUD, tu vida será mucho más plena y podrás disfrutar mucho más de tu vida y de todo aquello que te rodea.

Para realizar esta meditación, siéntate en flor de loto o adopta una posición que te permita erguir tu columna, asumiendo además una actitud que implique respeto y formalidad. Coloca tus manos en una posición que te permita estar muy cómodo y relajado, y prepárate para comenzar la visualización. Permite que fluya el oxígeno por tu columna hacia todos los rincones de tu cuerpo. Recuerda abrir el pecho para que tus pulmones tengan suficiente espacio para absorber esta bendición que Dios te da: el oxígeno. Mientras más fluyan el oxígeno y su energía por tu columna, más vida y salud tendrá tu cuerpo y más plena será la conexión entre tu corazón y tu mente.

Inhala profundo por tu boca, lentamente, y exhala con gran lentitud. Conéctate con tu respiración. Conéctate con el flujo circular de tu respiración. Visualiza mentalmente el oxígeno que entra por tu boca, pasa por tu tráquea, llena tus pulmones y de ahí se distribuye a todo tu cuerpo. Visualiza también cómo sale el oxígeno. Nuevamente llenas los pulmones y los vacías completamente. Recuerda que mientras más vacíes tus pulmones en cada exhalación, más aire nuevo podrá entrar en la próxima inhalación.

Si en algún momento tu mente te bombardea con pensamientos dispersos, los abrazas, les agradeces su presencia, y los dejas ir con amor, sin pelearte con ellos. Cuando tu mente esté en calma, visualízate sentado en una gran playa, cuya arena es muy fina y te ves frente al mar. Las olas se mueven suavemente y al fondo observas cómo empieza a salir el sol, haciendo que tu cuerpo comience a sentir el calor y la imponente energía del sol. Y ahí estás sentado o sentada en el presente, en el momento, en el aquí y en el ahora.

Entonces imaginas que te volteas un poco hacia tu lado izquierdo y observas en la playa una larga hilera de pasos o huellas que tú mismo has dejado. Ahí están todas las acciones de tu pasado, todos los sentimientos, todas las relaciones, todas las palabras, frases y diálogos que has sostenido en el pasado. Y comienzas a experimentar una profunda GRATITUD hacia cada uno de los pasos y huellas de tu pasado, marcados claramente en la arena. Ahora imagina que tu sentimiento de GRATITUD hace que todas tus huellas luzcan radiantes, como si les hubieras aplicado brillantina o glitter de color dorado. Continúas tu respiración profunda a lo largo de tu proceso, esparciendo brillantina dorada en todas las huellas.

Un sentimiento profundo llena tu corazón y comprendes que nada queda por culpar de tu pasado y que todo queda por agradecer de tu pasado. Y observas cada una de esas huellas resplandecientes y vas experimentando GRATITUD hacia cada una de ellas. Le sonríes a cada huella, porque cada paso y cada huella en tu pasado han sido totalmente necesarios para llegar al presente. Tu consciencia en el presente ha dependido de cada huella que has dejado en la arena. Entonces abres completamente tu brazo izquierdo y abrazas a todo tu pasado, llevando tu mano izquierda hacia el centro de tu pecho. Abre tu mano

izquierda y lleva las puntas de los dedos hacia tu corazón, hacia el centro de tu pecho. Estás abrazando a todo tu pasado, porque al sentir gratitud con tu pasado encuentras la paz en este presente. Sientes esa GRATITUD y reconoces el valor de cada huella que has dejado en tu pasado. Respira profundamente. Hazlo varias veces, lentamente.

Ahora voltéate suavemente hacia tu lado derecho y observa una gran hilera de pasos en los que vas dejando las huellas de lo que vivirás en tu futuro, en próximos días, meses y años. Y desde la consciencia, desde el amor, desde el servicio, sabes que habrás de dar todavía muchos pasos hacia adelante y dejarás una profunda huella, radiante, con cada paso que des en el futuro. Y entonces abres tu brazo derecho, lo extiendes completamente y abrazas a todo tu futuro, a todos tus pasos y huellas del futuro y lleva las puntas de los dedos de tu mano derecha hacia el pecho. Y comienzas a sentir GRATITUD, desde el presente, hacia cada paso que darás en el futuro.

En este momento estás abrazando todo tu pasado con tu brazo izquierdo, y todo tu futuro con tu brazo derecho. Ahora llevas las puntas de los dedos de tus manos al centro, al corazón, y tomas la firme decisión, hoy, de vivir el presente, de vivir en consciencia el aquí y el ahora. Sientes el calor del sol, que ya salió completamente y sientes también el calor dentro de ti.

Sientes el palpitar de la vida en las puntas de los dedos de tus manos. Sientes cómo tu pecho se dilata y se contrae cuando respiras. Sientes tu corazón, tu pecho y las puntas de tus dedos y manos, y respiras profundamente. Y al exhalar, lo haces con una sonrisa en tus labios, diciéndote: “GRATITUD hacia todo mi pasado, desde el amor, así tuvo que haber sucedido. GRATITUD hacia todo mi futuro, desde el amor, así habrá de suceder”.

Respiras lentamente, varias veces, y sientes GRATITUD hacia todo tu futuro. Honras tu presente, te centras en el aquí y el ahora, lo admiras y lo disfrutas. Celebras este momento y lo interiorizas mediante varias respiraciones lentas, profundas y suaves. Finalmente cierras la meditación con este pensamiento: “Disfruto de mi presente desde la paz con mi pasado y desde la fe y la confianza en mi futuro”.

Practica todos los días la virtud de la GRATITUD. Sé un buscador, sé un explorador de todo aquello hacia lo que puedas sentir gratitud:

la salida del sol, las flores, la sonrisa de tu hijo o de tu hija, estar vivo, el inicio de un nuevo año, un nuevo día, una nueva semana. Agradece a tus colaboradores. Agradece la vida que tus padres te dieron. Agradece el linaje de tus abuelos, bisabuelos y ancestros. Agradece a la tierra que pisas, agradece y bendice los alimentos. Agradece cada palabra que otros tengan para ti y el tiempo que dedican a escucharte. Agradece todo y por todo y estarás cambiando tu vida, poco a poco, todos los días.

Te invito a repetir esta dinámica 7 veces, a lo largo de una semana. Llegará el momento en que tu mente inconsciente te dejará ver recuerdos con los que quisieras estar en paz. Sobre ellos, como si fueran huellas, rociarás la brillantina dorada de la GRATITUD. Probablemente también tu mente te presentará miedos hacia eventos probables del futuro, y sobre ellos esparcirás de igual manera el polvo mágico dorado de la GRATITUD. Lo mismo harás cuando tu mente te muestre cosas del presente con las que no estás conforme, incluso contra las que estás peleando actualmente.

Esta y 20 dinámicas más las vivimos en los Retiros en “La Montaña, Centro de Transformación”.

Información sobre Retiros con jessica@centrodetransformacion.org

Beneficios de la meditación

- Aumentas tu concentración
- Aumentas tu creatividad
- Mejoras tu oxigenación
- Disminuyes tus miedos e inseguridades
- Te conoces mejor a ti mismo
- Le das pausas positivas a tu estrés
- Te conectas con tu espíritu
- Duermes mejor
- Mejoras tu digestión
- Escuchas a tu cuerpo y lo que necesita
- Refuerzas tu sistema inmunológico

Seis tesoros en la Web sobre la gratitud

Gracias a Internet (¡hermoso invento de la humanidad!) hoy en día podemos ampliar nuestros conocimientos y profundizar más que nunca en temas de nuestro interés. En esta sección comparto contigo una información sobre la GRATITUD que espero te traiga verdadera inspiración.

1. El monje benedictino David Steindl-Rast, con un extraordinario historial académico e intercultural, ha profundizado como pocos en el tema de la gratitud, por lo que sus conferencias y libros resultan verdaderamente inspiradores. Uno de sus muchos libros se titula: “La gratitud, corazón de la plegaria”, disponible en español. En la actualidad, él está dedicado a promover una red mundial para la gratitud en la vida, a través de Gratefulness.org, un sitio web interactivo en el que diariamente participan miles de participantes de más de 240 países. Su breve conferencia en TED*, con subtítulos opcionales en español, es una obra maestra. *Enlace conferencia: youtu.be/UtBsl3j0YRQ

2. En su maravilloso libro-compilación publicado en español como “GRATITUD. Dar gracias por lo que tienes transformará tu vida”, la ampliamente reconocida autora Louise Hay nos recuerda que “La vida es un regalo y al Universo le gustan las personas agradecidas. Una actitud de agradecimiento tiene el poder de convertir las dificultades en oportunidades, los problemas en soluciones y las pérdidas en ganancias. Nos ayuda además a expandir nuestra visión y nos permite descubrir todo aquello que era invisible para nosotros debido a nuestra actitud limitadora”. Louise Hay ha reunido en este libro la sabiduría de algunos de los maestros y escritores más especiales, entre ellos Joan Borysenko, Wayne Dyer, Shakti Gawain, Gerald Jampolsky, Susan Jeffers, Bernie Siegel y muchas otras personas que saben sentirse agradecidas y que con sus inspiradoras palabras nos invitan a hacer lo mismo.

3. A veces pasamos por alto la belleza de la naturaleza, pero una y otra vez la lente de Louie Schwartzberg nos llama al asombro y a la gratitud. En su inspirador video* para TED-SF, sus maravillosas imágenes, acompañadas por las palabras del monje David Steindl-Rast, sirven incluso como tema para una meditación diaria en cuanto a la gratitud. Schwartzberg es un aclamado director y productor cinematográfico, cuyo corazón agradecido ante los grandes regalos de la vida, nos sensibiliza y nos invita a la celebración de la existencia, “revelando conexiones, ritmos universales, patrones y belleza”. Es fundador de Moving Art, www.movingart.com, iniciativa que utiliza el poder de los medios para inspirar y entretener a través de programas de televisión, productos de DVD y largometrajes.

*Este video de 10 minutos puede verse subtulado en español y en otros idiomas en: youtu.be/gXDMoiEkyuQ

4. “La gratitud es una afirmación de la vida misma que nos permite cambiar el enfoque de lo negativo a lo positivo. La gratitud crea espacios en los que nos damos la oportunidad para replantear las cosas y verlas con ojos nuevos, y nos permite conectarnos con algo más grande que nosotros mismos, cultivando un sentido de maravilla y de asombro”. Esto lo vive y lo enseña una mujer fascinante, Katia Sol, cuyo recorrido vital, profesional e intelectual es admirable. Entre sus numerosas actividades, ella promueve retiros para profundizar en el poder de la gratitud: www.soltransform.com

En su conferencia en TED* (en inglés) ella cuenta de qué manera la gratitud cambió radicalmente su vida, en un momento particularmente crítico. *Conferencia en TED: youtu.be/6VcN1kgN3eI

5. “La gratitud es una emoción universal básica que no sigue el modelo típico de otras como la amargura, los celos o el temor. Puede disminuir la presión arterial y mejorar la función inmune y el sueño. La gratitud reduce el riesgo de la depresión, la ansiedad y los trastornos por abuso de sustancias, y es un factor clave en la prevención del suicidio. La práctica de la gratitud puede tener efectos dramáticos y duraderos en la vida de una persona”. Así lo afirma Robert A. Emmons, destacado investigador científico en el área de la gratitud y profesor de Psicología

en UC Davis, un centro de investigación y enseñanza de renombre mundial, adscrito a la Universidad de California. Emmons es uno de los grandes exponentes actuales de la Psicología Positiva, campo de la ciencia que surgió en la década de los 90 con el objeto de estudiar científicamente las fortalezas y virtudes humanas que contribuyen a una vida psicológicamente óptima, siendo la gratitud una de ellas. Emmons es autor de diversos libros, algunos de los cuales se centran en el tema de la gratitud, entre ellos: “¡GRACIAS! Cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte feliz”. En otro de sus libros (no existente en español) titulado “The Psychology of Gratitude”, compilado por él y otros dos colaboradores, incluye catorce ensayos escritos por destacados académicos que desde diferentes puntos de vista exploran y definen los contornos de la gratitud y sus impactos positivos en el bienestar psicológico de las personas. Algunos de sus puntos de vista, subtítulos en español, pueden verse en este corto pero inspirador video: Robert Emmons: El poder de la gratitud. youtu.be/gLoYF-Cx3ww

6. Para los interesados en profundizar en términos intelectuales y académicos en el tema de la gratitud, el libro “Psicología de la Gratitud, Integración de la Psicología Positiva y Humanista”, escrito por Gloria Bernabé Valero, es una verdadera joya. “La gratitud –afirma ella– es una de las emociones que mayor importancia está cobrando en la Psicología contemporánea de las emociones, por sus efectos beneficiosos sobre el bienestar psico-social. Así, por un lado, es uno de los predictores más robustos de la felicidad y, por otro, es una de las variables que más se relaciona con la consecución de relaciones sociales significativas”. Gracias a la generosidad de su autora, este detallado libro, de 168 páginas en formato pdf, es descargable en forma gratuita de sitios como: www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf



**SEGUNDA PARTE:
RESULTADOS DE NUESTRA
INVESTIGACIÓN**



Estudio sobre la gratitud

Creyente de la GRATITUD como virtud maestra que sana nuestro pasado, que nos permite vivir más felices y generar más abundancia interna y externa, hace algunos años quise hacer un estudio de profundidad para entender mejor el estado de la sociedad actual en torno al tema de la GRATITUD. Por muchos años me había dedicado a hacer investigaciones de mercado para ayudar a las empresas a innovar, pero no había hecho aún investigaciones para ayudar al ser humano a innovar en su vida personal. Fue así como concebí y dirigí un proyecto de investigación centrado específicamente en el tema de la GRATITUD, aprovechando el gran talento de psicólogos, antropólogos y neurobiólogos que en ese tiempo participaban en mi empresa de consultoría, investigación e innovación.

Desde el punto de vista cuantitativo nuestro objetivo era obtener información que nos permitieran generar hipótesis para el desarrollo de una guía cualitativa de profundización, así como la generación de un punto de comparación en el tiempo. Desde el punto de vista cualitativo, buscábamos profundizar sobre qué motiva las actitudes y percepciones de la población alrededor de la GRATITUD, para así entenderla en detalle y promoverla correctamente en nuestra vida y en la de los demás. Yo sabía que si lográbamos generar un diagnóstico sobre la realidad que vivimos como sociedad alrededor de la GRATITUD, estaríamos en capacidad de generar recomendaciones puntuales para que las personas sean más conscientes de su realidad y apliquen mecanismos de ajuste para vivir más felices y en abundancia.

Para el estudio cualitativo se levantaron 493 encuestas online en 20 estados de la República Mexicana. Cada encuesta estuvo dividida en tres grandes secciones:

1. Percepción de la GRATITUD que experimentas de los demás hacia ti.
2. Percepción de la GRATITUD que tú experimentas hacia los demás.
3. Percepción de la GRATITUD que experimentan los demás entre ellos.

Cada sección contenía diversos personajes o entes a partir de los cuales se experimentaba la GRATITUD:

- Papás - Hermanos - Amigos - Colaboradores de trabajo - Jefes de trabajo
- Maestros/Escuelas - Gobernantes - Instituciones de Seguridad y Protección
- Instituciones Religiosas - Empresarios – Desconocidos.

Cada persona respondió a una serie de preguntas sobre su perfil, de tal manera que pudiéramos encontrar patrones y generar comparaciones por: género, edad, estado de residencia e ingreso promedio mensual. Para el estudio cualitativo se llevaron a cabo interacciones de profundidad con 72 personas de los siguientes perfiles: Nichos Socioeconómicos: D+ (media baja), C (media típica) y C+/B (media alta / alta moderada). Grupos de edades: 18 – 25, 26 – 35, 36 – 45 y 45 – 65 años.

Se llevaron a cabo sesiones bajo dos metodologías: (1) Conversaciones Psico-Antropológicas: en las cuales un psicólogo o antropólogo con experiencia y debidamente capacitado desarrolló una interacción abierta uno a uno con la persona. (2) Imprint Room: sesiones de exploración del inconsciente en las cuales se estudió la programación de la persona (en una dinámica grupal) alrededor de la virtud o hábito de la GRATITUD.

A medida que avanzábamos en la investigación confirmábamos que la GRATITUD es una virtud individual con el poder de transformar la vida de una persona y de una sociedad, pero que no se estaba aprovechando al máximo.

El estudio indicó que el promedio del nivel de GRATITUD que se experimenta en nuestro país es 3.57, en una escala de 0 al 5, en donde 5 representa una enorme GRATITUD y 0 representa la ausencia total de la misma.

Uno de los aprendizajes interesantes del estudio es que la mayoría de la población tiene un concepto bastante claro de lo que significa la GRATITUD en su vida y en una sociedad, así como de los beneficios potenciales de ella, pero pocos se han detenido a analizarla en profundidad y encontrar los mecanismos para experimentarla más en su vida. En las siguientes secciones detallo algunos de los principales resultados de esta investigación.

*Despierta al amanecer con un corazón alado
y da gracias por otro día de amor.*

Kahlil Gibran

*La gratitud abre las puertas a la plenitud de la vida y es el poder que
convierte la negación en aceptación, el caos en orden y la confusión en
claridad. Puede de hecho convertir una comida en una fiesta, una casa en
un hogar y a un extraño en un amigo.*

Melody Beattie

*Dios te dio hoy un regalo de 86.400 segundos.
¿Has usado siquiera uno de ellos para decirle 'gracias'?*

William A. Ward

Componentes de la gratitud

Nuestra investigación nos permitió sentir, analizar y desglosar mejor la virtud de la GRATITUD en la vida de un ser humano. Haciéndolo así descubrimos que la práctica de este gran valor maestro comprende varios aspectos sumamente importantes. Para vivir la GRATITUD es fundamental ser humilde para poder reconocer las bendiciones que recibimos del Universo y de los demás. Con humildad estamos en capacidad de reconocer el valor que los demás agregan en nosotros.

¿Cómo surge y se manifiesta el sentimiento de GRATITUD? Nuestras exploraciones y análisis nos permitieron identificar **los cuatro pasos de la GRATITUD**: (Paso 1) Cuando estoy abierto, receptivo y en capacidad de PERCIBIR las intenciones, actitudes y acciones de otra persona y sus efectos benéficos en mí. (Paso 2) Cuando puedo RECONOCER conscientemente el valor que esta acción genera en mí. (Paso 3) Cuando siento internamente la GRATITUD como una afluencia de energía de amor que llena mi corazón y se expande.

(Paso 4) Cuando la fuerza de este amor me lleva a MANIFESTAR o expresar la GRATITUD en actitudes, palabras, gestos o hechos.

Es importante ser conscientes de que cuando NO somos capaces de expresar la GRATITUD, este bloqueo produce en nosotros emociones negativas. La GRATITUD es registrada por nuestro corazón y pide ser expresada. Muchas personas viven con un caparazón en su corazón que no les permite AGRADECER desde su interior a los demás, incluso a sus papás por la vida o a Dios por tanta bendición. Tal vez estas personas sufrieron en el pasado al conectarse emocionalmente con otros y no recibieron lo mismo a cambio. Por ello ahora se limitan a amar y a agradecer, pero hacerlo es profundamente sanador.

Vivir en GRATITUD es vivir en abundancia. Cuando nos permitimos ser quienes somos nos sentimos plenos, pues la naturaleza del ser humano es amor y es gratitud. Por eso cuando vivimos limitando nuestros sentimientos experimentamos una creciente sensación de escasez.

Acción que motiva la gratitud

Para que exista la expresión de GRATITUD de una persona hacia otra, primero debió existir una acción de otra persona y esta ser percibida como digna de GRATITUD. Aquí es interesante destacar que toda acción de una persona es evaluada por otra de una manera subjetiva, es decir, bajo sus propios lentes de percepción de la realidad; por ende, una acción que motive la expresión de GRATITUD de alguien podrá no motivarla en alguien más. Siendo así, tenemos dos grandes complejidades:

La persona que genera una acción tendrá una forma subjetiva para definir su acción de tal manera que sea merecedora de una expresión de GRATITUD por la otra persona, pero no por actuar de una manera que sí haya motivado GRATITUD de alguien, podrá asegurarse que al volver a actuar de la misma manera “merecerá” la GRATITUD de alguien más.

Ejemplo: si un colaborador en la recepción de un hotel atiende de una manera a un huésped y este huésped le expresa su GRATITUD, no forzosamente por tratar exactamente de la misma manera a otro

huésped, este otro expresará su GRATITUD. Incluso, en un caso dramático, podría resultar lo contrario, un reclamo o expresión de malestar. La persona que recibe la atención tendrá una forma subjetiva de valorar la acción y podrá expresar o no GRATITUD dependiendo de su evaluación de la acción, la cual será influenciada por su “programación” mental para valorarla, pero también por su humor del día, algo que analizaremos más adelante.

Expresión de gratitud

Esta es una parte crucial alrededor de la experiencia ya que el ‘cómo se expresa’ demuestra el ‘qué tanto se siente’ y qué tanto se siente implica qué tan real o no real es la GRATITUD. Para que alguien crea que existió GRATITUD es necesario que esta se exprese con amabilidad y honestidad. Parecería que es complejo evaluar esto. Sin embargo, las mujeres –más que los hombres– tienen patrones bien definidos de cuándo es expresada con amabilidad y honestidad: ver a los ojos, gesticular positiva o alegremente e incluso tocar a la persona (palmadita, beso en la mejilla o hasta abrazo), mientras que quedó en evidencia que el hombre considera que la amabilidad y la honestidad ya van expresadas en las palabras. Esto comienza a marcar las diferencias de cómo se vive la GRATITUD en un hombre y en una mujer: mientras las mujeres esperan que la expresión venga cargada de una emocionalidad evidente, el hombre con las simples palabras se da por bien servido.

Lazo simbólico que se crea

Al terminar la interacción entre la persona que ofrece una acción y quien expresa la GRATITUD se crea “algo” entre las personas participantes: podría ser descrito como un “lazo”, “contrato” o “necesidad de reciprocidad” que al final de cuentas genera un vínculo simbólico y emocional, en ocasiones de por vida, en otras por un periodo más corto. Parecería que la GRATITUD “marca” a las personas y las hace vibrar positivamente hacia los demás. Aquí tenemos otra diferencia significativa que resultó entre mujeres y hombres. Mientras que los

hombres no tienen mayor problema por quedar “marcados” por otros, las mujeres sí tienen cuidado especial en cuanto a aceptar por quién son o no “marcadas”. Los hombres NO le tienen miedo al compromiso que genera una expresión de GRATITUD, mientras que las mujeres SI. Esto nos podría hablar de una diferencia psico-antropológica interesante según la cual las mujeres consideran limitadas sus acciones por el bien de los demás y cuidan con quien se comprometen ya que tienen suficientes compromisos con su familia, mientras que los hombres se consideran con mayores posibilidades de apoyar a los demás tanto por saber que su mujer ya está a cargo de su familia como por generar relaciones de apoyo social con otras personas en otros grupos o “tribus”.

Reconocimiento

La gratitud implica que en la persona que recibe la acción, haya un verdadero reconocimiento de alguna característica, habilidad o elemento que haga única a la otra persona y esto es considerado como un acto de humildad, de poner a la persona que te ofrece la acción en un lugar especial en ese momento. Esto requiere una actitud momentánea de humildad, para reconocer que el otro es bueno para algo o mejor que yo en ese algo. Por ende merece un reconocimiento ya implícito en la expresión de GRATITUD.

Se te descomponen tu carro en la calle, una persona se detiene y hace uso de sus habilidades de mecánica para ayudarte a echar a andar el auto. Esta es sin duda una acción que merece una expresión de GRATITUD cargada de un enorme reconocimiento por sus habilidades, mejores que las tuyas.

Cuando una persona vive la GRATITUD, la humildad se vuelve un hábito, algo que repite todo el tiempo y que le permite reconocer en otros su individualidad, pero al mismo tiempo estar en un estado de aprendizaje constante.

Hoy

“¿Crees que hoy es solo un día más en tu vida? No es solo un día más, es el día que se te ha dado hoy. Te ha sido dado, es un presente. Es el único presente que tienes ahora mismo, y la única respuesta adecuada es la gratitud.

Si hoy no haces nada más que cultivar esta respuesta al gran presente que es este día, si sabes responder como si fuera el primer día de tu vida, y el último día de todos, entonces este habrá sido un día bien vivido.

Empieza por abrir los ojos y sorprenderte con el hecho de tener ojos que puedes abrir, pudiéndote maravillar con ese increíble surtido de colores que se te ofrecen constantemente para el puro disfrute”.

David Steindl-Rast

Gratitud y afirmación de la vida

“En el momento en que cambias de una mentalidad de negatividad o de juicios a otra mentalidad de apreciación, hay efectos inmediatos en muchos niveles de tu ser: la función cerebral se vuelve más equilibrada, armonizada y flexible, tu corazón empieza a latir a un ritmo más coherente y armónico, y los cambios bioquímicos desencadenan una serie de respuestas saludables en todo tu cuerpo. Especialmente en tiempos difíciles, recordar el valor de la gratitud es un acto radical de afirmación de la vida que desarrolla tu capacidad de resiliencia”.

Michelle y Joel Levy

Elementos adicionales alrededor de la gratitud

La GRATITUD, por definición, debe de ser desinteresada, pues de lo contrario llega a convertirse en una moneda de cambio. La GRATITUD conlleva amor y el amor no debe ser condicionado. Es importante entender que la GRATITUD está íntimamente relacionada con nuestra percepción del mundo y nuestra percepción de nosotros mismos, pero al mismo tiempo con la forma como vivimos cotidianamente y con la forma como albergamos y expresamos nuestros sentimientos. Veamos a continuación otros elementos importantes alrededor de la GRATITUD de los que vale la pena estar conscientes:

El estado de ánimo: el estado emocional de una persona que evalúa una acción para saber si debe expresar GRATITUD o no, influye mucho en su decisión. Si experimentas emociones negativas como coraje o envidia al momento de recibir una atención, tal vez tu evaluación sobre la acción no sea suficientemente buena como para sentir y expresar GRATITUD, mientras que si estás en paz, alegre y optimista cuando recibes la atención, seguramente la verás con mejores ojos y te permitirás sentir y expresar GRATITUD.

Imagina que un esposo llega a su casa notablemente molesto por un mal día de trabajo; su esposa le preparó la comida que le gusta y literalmente “no le sabe” ya que no es capaz de centrar su atención en los olores, texturas y sabores. Seguramente no expresará GRATITUD. En cambio, en esa misma situación, un hijo llega feliz con un 10 de calificación en la escuela y probablemente sí expresa su GRATITUD a su madre por el esfuerzo que hizo para prepararla.

Ahora, es importante considerar que la persona que ofrece la atención (madre) no tiene la menor responsabilidad en las situaciones que generaron un humor positivo (en el hijo) y negativo (en el padre), pero a final de cuentas sí está siendo parte de las emociones de ellos. Recordemos que el estado emocional es una forma de percibir el mundo. Nosotros decidimos cómo percibir las situaciones a nuestro alrededor y al final de cuentas decidimos las emociones que queremos

experimentar. Ahora, si asumimos que la GRATITUD per se es generadora de bienestar emocional, entonces podemos pensar que para cambiar nuestra actitud o emociones podemos utilizar la GRATITUD como herramienta. Por último, tengamos en cuenta que la GRATITUD no sólo cambia tu actitud o humor, sino que modifica la manera de reaccionar de los demás, así que tiene un doble beneficio.

Autopercepción de ser juez: es una práctica normal que la GRATITUD sea utilizada como una expresión de aprobación y desaprobación. Si me gusta lo que haces por mí, te expreso GRATITUD; de lo contrario no lo hago. Este fenómeno tiene muchas aristas, veamos algunas de ellas:

Racionalización: cuando queremos evaluar algo, normalmente tomamos en cuenta variables racionales, procesadas mucho más en la corteza prefrontal que en el cerebro límbico o emocional; por ende cuando racionalizamos hacemos a un lado el sentimiento. Tratar de evaluar como bien o mal un servicio, un producto que recibimos, una atención, una forma de comportarse alrededor de nosotros, etc., nos lleva a territorios que nos impiden SENTIR plenamente la INTENCIÓN que hubo detrás. De ahí la frase tan utilizada de “lo que cuenta es la intención” y esta hay que sentirla y por supuesto AGRADECERLA.

Postura de jueces: nadie nos ha elegido o nombrado jueces de nada, no podemos adoptar todo el tiempo la postura de jueces de lo que recibimos y lo que sucede a nuestro alrededor. Cada vez que evaluamos una acción o a alguien ofreciendo esa acción nos ponemos por “encima” de alguien, mientras que la verdadera GRATITUD se expresa con humildad y aceptando que alguien es único en algo. Es muy difícil que como jueces de todo lo que sucede alrededor de nosotros expresemos GRATITUD y seamos felices. Muchas personas pasan mucho tiempo debatiendo si perdonar a alguien o no. El punto no es perdonar, pues no somos jueces de nadie; el punto es entender que la persona lo hizo por alguna motivación –comprensible o no comprensible para nosotros– y simplemente cambiarle el significado de “me hizo daño” a “cuánto he mejorado o qué bueno soy ahora en GRACIAS a eso que viví”. El único que sufre como juez, y debatiendo si perdonar o no, eres tú.

Variables subjetivas

Ya vimos que la evaluación de una acción es subjetiva, incluso que puede cambiar de un momento a otro y que se deja influenciar por nuestro estado emocional o humor. Las variables que tomamos en cuenta cuando nos situamos como jueces de una acción para concluir si merece o no nuestra expresión de GRATITUD cambian todo el tiempo y nos sitúan en una postura de incongruencia ante la cual no sólo confundimos a los demás en cómo actuar ante nosotros sino que nos confundimos a nosotros mismos acerca de cuándo debo ser feliz o no serlo.

Has tenido un mal día con tu pareja en casa y no estás de humor para ser condescendiente con nadie. Llegas a tu oficina y tu colaborador te presenta un proyecto. Tú te pones el sombrero de juez, “evalúas” el proyecto y decides que no es viable, que la inversión para llevarlo a cabo será muy grande, y por ende tu colaborador tendrá que volver a hacerlo. De hecho ni siquiera expresas GRATITUD por su esfuerzo. Una semana antes ya habías “reprobado” otro proyecto de la misma persona debido a que le faltaba creatividad, y habías dicho públicamente que querías proyectos creativos sin importar la inversión. Una incongruencia para los demás y para ti mismo.

La falsa ilusión de “enseñar a partir de la desaprobación”: muchas personas viven bajo la idea de que expresar GRATITUD cuando no aprueban una acción es como premiar a quien hace algo mal y finalmente esa persona no se llevará una lección y no mejorará en el futuro. ¿Te suena familiar este pensamiento? Acudes a una oficina de tu proveedor de telefonía, la persona tiene una etiqueta en su pecho que dice “Colaborador en Entrenamiento”, de inmediato te colocas en una posición de juez y de maestro a la vez y a la menor provocación expresas tu desaprobación y por supuesto no expresas GRATITUD. Y claro, en tu pensamiento se escucha una vocecita que dice: “para que aprenda”.

Por una parte debemos separar la GRATITUD de la lección o enseñanza y, como ya lo vimos en el punto anterior, debemos también separar la GRATITUD de la aprobación o desaprobación. Podemos enseñar mucho al mismo tiempo que expresamos GRATITUD y por

el contrario podemos perjudicar un proceso de aprendizaje con la desaprobación o cuando no expresamos GRATITUD. Al principio cuesta creer esto, ya que la cultura ha introducido en nosotros el pensamiento y hábito de que la GRATITUD es una herramienta de aprobación/desaprobación y para el fomento del aprendizaje, pero poco a poco lo irás comprendiendo y podrás optimizar esta potente herramienta de la gratitud.

Para concluir este punto, no hay que asumir que expresar GRATITUD implica no corregir o transmitir una lección. Por supuesto que no. Es bueno ayudar a las personas a mejorar si tenemos algún conocimiento que podamos compartir, pero si estamos en una posición en donde debemos transmitir conocimiento, tenemos que ser AGRADECIDOS de que la persona genere acciones que nos permitan saber qué conocimiento específicamente debemos transmitirle para que mejore y ser AGRADECIDOS de que la persona tenga la disponibilidad de escucharnos y repetir la acción hasta haber mejorado. ¡Este conocimiento marca una gran diferencia! GRACIAS a esta persona o situación puedes transmitir un conocimiento y sentirte pleno y lleno de satisfacción por haber podido compartir algo y ayudar a una persona: ¡wow!

La ilusión de “pagar” con dinero o con gratitud: Otro elemento interesante es la percepción cultural de que la GRATITUD es una forma de pagar un favor o una acción. Bajo esta premisa se llega a compararla con la moneda corriente o el dinero.

Muchas personas asumen que por estar pagando un servicio con dinero ya no es necesario expresar GRATITUD, por ejemplo a los colaboradores, a quienes prestan un servicio o quienes les venden algo. Esto nos lleva al siguiente tema...

Las acciones por responsabilidad y por gusto: Uno de los grandes obstáculos de la GRATITUD es pensar que muchas personas realizan muchas acciones hacia nosotros por responsabilidad y que cuando se llevan a cabo por responsabilidad no son merecedores de nuestra GRATITUD.

- Cuando nuestra mamá prepara nuestra comida.
- Cuando un colaborador realiza su trabajo.

- Cuando un taxista nos lleva a algún lugar.
- Cuando una persona de seguridad nos abre la puerta.
- Cuando un conductor se detiene respetando la señal.
- Cuando un servidor público realiza un servicio.

Es necesario que cambiemos de forma de pensar: nuestra mamá o papá nos preparan la comida por gusto; nuestros colaboradores trabajan con nosotros porque sienten ganas de hacerlo; el taxista nos ofrece un servicio porque quiere. Tanto papá como mamá trabajan porque sienten una satisfacción por llevar lo necesario a la casa, pero casi nadie hace nada por pura responsabilidad. Cualquiera persona pudiera no hacer su trabajo, renunciar, irse, dejarnos, o simplemente ignorarnos y servir a otros. Todos lo hacen porque quieren, por gusto y por ello son merecedores de nuestra GRATITUD y así debemos expresarlo. Esto debe ser parte de la educación en nuestra sociedad, en especial desde casa y en la escuela.

La gratitud define a las personas: Este es un valor o hábito que por ser muy perceptible (ya sea porque la persona es muy agradecida o porque es poco agradecida) se convierte en una parte de su personalidad y las personas a su alrededor lo notan. Pero no sólo eso, sino que la GRATITUD trae consigo la capacidad de apreciar la humildad (reconocimiento de la individualidad del otro), un estado de paz consigo mismo, la capacidad de empatizar con los demás y relacionarse con ellos y un aumento potencial en su productividad y competitividad. Por ello la GRATITUD define a la persona, no sólo ante los demás sino ante ella misma.

El agua de la cantimplora

Cuenta una leyenda que un joven que vagaba por el desierto encontró un manantial de deliciosas aguas cristalinas. Luego de beber una abundante cantidad, llenó su cantimplora de cuero para llevarla al anciano tribal que había sido su maestro. Después

de un viaje de varios días, le ofreció el agua al anciano y le regaló la cantimplora. El maestro tomó un trago, sonrió cálidamente y le dio las gracias. Mientras el joven regresaba a su pueblo con un corazón feliz, otro discípulo, movido por una gran curiosidad, le pidió al maestro que le permitiera probar esa agua. El maestro le dio permiso y el joven bebió un poco del agua de la cantimplora. Sorprendido con el mal sabor, se hizo a un lado y escupió el agua en la arena, haciendo gestos de desagrado y diciendo que era horrible. Dedujo que el agua se había puesto rancia debido al viejo contenedor de cuero, y entonces le reprochó a su maestro: “Maestro, esta agua es asquerosa. ¿Por qué fingió que le gustaba?”. El Maestro respondió: “Tú solo probaste el agua. Yo probé el regalo. El agua era simplemente el recipiente para un acto de bondad amorosa, y nada puede ser más dulce que eso”.

Autor Anónimo

Estimular el deseo de dar y servir

Los milagros ocurren en cada segundo de nuestra vida. La felicidad toca a nuestra puerta todos los días en incontables pequeños momentos. No son esos momentos en sí mismos, sino nuestra apreciación de ellos, lo que les da el poder de hacernos felices. La lista de nuestras riquezas es infinita.

Además de sentir la gratitud, es importante expresarla con palabras y hechos, dando gracias a Dios y a los seres humanos que día a día y en infinidad de maneras contribuyen a nuestro bienestar, crecimiento y felicidad. Cuando expresamos a las demás personas nuestro agradecimiento, reconocemos su valor en nuestra vida, les damos la alegría de sentirse útiles y estimulamos en ellas lo que realmente contribuirá a su felicidad: el deseo de dar y servir.

Cristina Jaramillo Lopera
Autora de “Gratitud día a día”.

Descubrimientos puntuales

Veamos ahora algunos descubrimientos puntuales de nuestro estudio sobre la GRATITUD y cómo es vivida y aplicada en la cotidianidad.

La gratitud en las mujeres y en los hombres

Los hombres viven más la gratitud que las mujeres: Cuando le pregunto a cualquier persona: ¿“Quién crees que experimenta más GRATITUD, la mujer o el hombre?”. Seguramente su respuesta será: la mujer. Sin embargo, los datos fueron contundentes: la mujer expresó que sentía menos GRATITUD tanto de los demás hacia ella, como de ella hacia los demás. Además, su percepción de que entre unas personas y otras existía GRATITUD era menor que en los hombres. El dato era muy interesante y por eso nos dimos a la tarea de explorar a profundidad las razones del porqué las mujeres viven menos la GRATITUD que los hombres, y estas son:

Acciones por responsabilidad: inconscientemente sigue existiendo una percepción de que la mujer tiene que llevar a cabo ciertas acciones por responsabilidad más que por gusto. Y digo ‘inconscientemente’ porque si bien antes era un tema mucho más consciente y así lo expresaban muchas personas, hoy les cuesta más reconocerlo, aunque a fin de cuentas sigue presente en su inconsciente. Lo interesante de todo es que no sólo los hombres piensan que las mujeres deben realizar ciertas tareas por responsabilidad sino que las mujeres se consideran a sí mismas, inconscientemente, como responsables de muchas actividades alrededor de la parte materna, de la pareja y de lo familiar y social.

Al hombre se le atribuye la responsabilidad del trabajo remunerativo y cualquier acción fuera de esta se podría considerar “por gusto”, así que se le AGRADECE más. ¡Esto es un gran error! Seguimos creyendo que la mujer tiene la responsabilidad de ser nuestra sirvienta y eso está muy mal. Lo que nuestra madre hace por nosotros es por gusto y le debemos una profunda GRATITUD.

Incluso cuando el hombre trabaja también lo debemos considerar como si fuera por gusto y mostrarle GRATITUD. Sin embargo, así están las cosas.

La protección del macho alfa: Nuestra sociedad sigue replicando hábitos muy prehistóricos, incluso reptílicos o instintivos, en donde al hombre se le ofrece cierta protección y apapacho, como si fuera el macho alfa a quien toda la familia le ofrece cierta consideración a fin de mantener su capacidad de replicar la genética y mantener la especie.

Una mujer me decía: “En mi casa los hombres no hacen nada, todo se les da”. Le pregunté: “¿Y quién crees que tenga el derecho de no hacer nada, el fuerte o el débil?”. Se quedó callada por un momento y contestó: “el fuerte”.

Claro, si erróneamente se le considera “el fuerte”, obviamente se le expresará más GRATITUD a él que a las mujeres, de tal manera que se genere ese LAZO del que hablábamos anteriormente, ese COMPROMISO, que genera confianza en mí de que cuando lo necesite, ahí estará para apoyarme, para devolverme el apoyo.

¡Mayor GRATITUD al fuerte, menor GRATITUD a la débil! Fruto de percepción errónea y de hábitos inconscientes, pero así es, malamente, así es. La sociedad ha cambiado radicalmente en las últimas décadas y esto ha hecho que muchas mujeres reclamen el legítimo derecho de recibir la misma GRATITUD que los hombres. Sin embargo, muchos hombres aún no han entendido y en su capacidad y forma de expresarla las mujeres sienten que viven menos GRATITUD.

Compromiso restringido: sabemos ya que cuando alguien te ofrece una expresión de GRATITUD te “marca” de alguna manera, te deja comprometido hacia el futuro (así sea inconscientemente).

Al terminar de comer el marido se levanta, mira fijamente a su mujer, la abraza y le dice: “¡GRACIAS amor, la comida estuvo deliciosa!”. Y el plato se ve completamente limpio. La mujer, después de esta expresión, seguramente quedará “marcada” hacia su marido para seguir haciendo equipo con él.

Sin embargo, no siempre es tan fácil “marcar” a las mujeres a partir de expresiones de GRATITUD, pues ellas son muy cuidadosas en

cuanto a sentirse o no comprometidas, ya que consideran (todo en un plano inconsciente, no racionalizado) que su atención y esfuerzo deben dedicarse a quien resulta más importante. En ocasiones prefieren que otros NO les estén AGRADECIDOS para no sentirse comprometidas de regreso. Es como cuando se regala algo. Entre las mujeres, a quien se le regala queda comprometida a regalar después. He llegado a escuchar en palabras de algunas mujeres: “Ojalá no me regale nada para luego no tener el compromiso de regalarle”. La GRATITUD es comparable –por sus efectos en el inconsciente de una persona– a un regalo: compromete y las mujeres son muy cuidadosas de con quien se comprometen. Es por esto que ellas administran mejor la GRATITUD y el recibimiento correspondiente. He aquí una razón más por la que las mujeres viven menos la GRATITUD que los hombres.

Mujeres lectoras de emociones: como vimos anteriormente, la GRATITUD conlleva un profundo sentimiento o emoción de reconocimiento y agradecimiento. Pues bien, la neurociencia nos ha ayudado a entender que históricamente las mujeres son mucho más capaces que los hombres de “leer” emociones y por ende más capaces de identificar si una expresión de GRATITUD es realmente sincera o no.

Las mujeres vienen equipadas con un detector de emociones y GRACIAS a ello son capaces de saber por qué un bebé llora, identifican por qué se encierra uno de sus hijos adolescentes en su cuarto o bien si su hombre es o no sincero cuando les da explicaciones de su llegada tarde a casa. Hay varias razones neurológicas detrás de esta capacidad. Dos de ellas son: la mujer tiene un corpus callosum mucho más fuerte. Es decir, la estructura que une a ambos hemisferios cerebrales tiene una capacidad de comunicación mayor, lo que les permite vincular las emociones con la capacidad analítica. Ellas tienen además una capacidad mayor de producción de hormonas que contribuyen a la memoria emocional (como la oxitocina) lo que les permite recordar y comparar decenas de eventos pasados para generar interpretaciones de los significados detrás de sus emociones.

Dado que las mujeres son más capaces de detectar emociones, tienen estándares más altos a la hora de creer en expresiones de GRATITUD y por ello consideran que reciben menos GRATITUD que los hombres.

Para convencer a las mujeres no sólo es necesario que las emociones sean evidentes, sino que es importante utilizar simbolismos, pequeños elementos que con alto contenido simbólico de “pensé en ti” o “sé lo que te gusta”, como cartas, rosas o sorpresas. En ocasiones para las mujeres lo que se repite no se siente, y por ello es necesario cambiar la cotidianidad, ponerle un toque adicional a la expresión o acto de GRATITUD.

A mayores acciones de bien, mayor gratitud: Muchas mujeres consideran que llevan a cabo más acciones de bien para los demás y que por ende deberían recibir más muestras de GRATITUD y sin embargo consideran que no las reciben. Esta es otra razón por la que las mujeres están más insatisfechas alrededor de su experiencia con la GRATITUD. Esta percepción tiene dos orígenes:

1. Me esfuerzo más que los hombres para llevar a cabo la misma cantidad de acciones para otros que ellos realizan, pues mientras que para ellos algunas actividades les son más fáciles (ej. algunos territorios laborales aún están dominados por los hombres) a la mujer le podría requerir un esfuerzo adicional navegar en esos territorios “masculinos”.
2. O bien, simplemente la mujer considera que lleva a cabo más actividades y por ende es merecedora de mayor GRATITUD, y que de hecho no la recibe (por ejemplo: trabaja y al mismo tiempo administra el hogar).

La gratitud como herramienta social para los hombres: los hombres utilizan la GRATITUD como una herramienta para generar alianzas y progresar, hábito heredado de nuestros antepasados cuando los hombres eran quienes dirigían las caravanas de nómadas y tenían que mostrar GRATITUD a otras tribus para generar alianzas y crear “lazos” de reciprocidad. De igual manera cuando salían a cazar o en las estructuras sociales de poder que se formaban, la GRATITUD era importante hacia los colaboradores y hacia los superiores de tal manera que generaran fuertes vínculos de supervivencia. En los monos podemos encontrar en muchas ocasiones actos de acicalamiento (acciones de bien) hacia otros monos, o hacia monos de jerarquía superior de tal manera que se generan compromisos a futuro. Muchas mujeres consi-

deran que utilizar la GRATITUD como herramienta de ascenso social o progreso económico es para ellas un acto con algo de “hipocresía” o simplemente de uso no sincero de agradecimiento. En el extremo, algunas mujeres han llegado a considerar que algunos hombres expresan GRATITUD como acto de servilismo a sus superiores, y no la consideran sincera e incluso la ven como una distorsión del verdadero uso de la GRATITUD.

Caso de reflexión: Cuando una persona es promovida en su trabajo por méritos propios y por una evaluación objetiva, deberíamos estar profundamente AGRADECIDOS con nuestros superiores por la promoción. Algunas mujeres pensarían que NO porque te lo ganaste, muchos otros pensarían que sí porque el jefe pudo no haber hecho caso de las evaluaciones... ¿Tú qué piensas?

La gratitud entre hermanos y entre amigos

Por lo general la gente vive mayor gratitud con los amigos que con los hermanos: Este fue uno de los hallazgos más interesantes, que incluso nos sorprendió inicialmente al obtener los resultados cuantitativos. Pero poco a poco, al profundizar en el Estudio Cualitativo, se fueron evidenciando las razones de por qué, entre los mexicanos y mexicanas, se vive mayor GRATITUD entre los amigos que entre los hermanos.

A mayor relación obligatoria menor gratitud: a los hermanos no los puedes escoger, a los amigos sí. Esto genera de inicio una gran diferencia ya que hace sentir que la relación entre hermanos ya está dada y es obligatoria, mientras que con los amigos la continuación de la relación se da siempre y cuando se cumplan ciertos patrones de interdependencia. Vivir la GRATITUD es uno de esos hábitos que se deben dar entre amigos para que continúe la relación, mientras que con los hermanos, aunque no sientas ni expreses la GRATITUD, seguirán siendo tus hermanos. La relación entre hermanos, además de que se vive por nacimiento y no se tiene otra opción que aceptarla, genera implícitamente una obligatoriedad de apoyo. Es decir, si en algún

momento un hermano está pasando por un mal momento, los otros hermanos “se ven obligados” a ayudarlo, quieran o no. De la misma manera quien recibe el apoyo puede o no expresar GRATITUD al haber recibido un bien de ellos.

Un gran hábito sería aprender a apoyar a nuestros hermanos y a expresarles nuestra GRATITUD por gusto, comprendiendo que sus beneficios son los nuestros, que no estamos obligados a nada y que nadie mejor que nosotros conoce las necesidades de nuestros seres queridos y cómo apoyarlos.

Entre hermanos existe menos empatía que entre amigos, debido a la diferencia de edad: la empatía es uno de los grandes promotores de la GRATITUD ya que ser empáticos nos permite ser capaces de entender y sentir lo que el otro está viviendo, apoyarlo mejor y por ende ser merecedores de nuestra enorme GRATITUD. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones los amigos pueden mostrar mayor empatía que un hermano tan sólo porque son de edades más afines o similares y esto nos hace creer que son más capaces de entender el momento de vida específico por el que atravesamos.

Imagina a un adolescente de 15 años sufriendo porque la niña que le gusta no lo toma en cuenta. Los hermanos de este chico tienen 11 y 19 años. El primero pasa gran parte del tiempo entretenido con video-juegos y el segundo lleva 2 años de novio con su pareja. En cambio el adolescente tiene 4 amigos que están pasando justo por la misma situación y no son tomados en cuenta por las niñas que les gustan. Incluso uno de ellos está ilusionado con la misma niña que el adolescente. La respuesta a la pregunta de “¿Quién cree el adolescente que lo puede comprender mejor?” es obvia: sus amigos. Si acaso el adolescente llegara a pedirle consejos al mayor, este lo vería como un niño precoz en temas del “amor”. Al menor nunca le pediría consejos, pues como hermano mayor debería demostrarle más capacidad. Por todo esto él siente que debe acudir a sus amigos y no a los papás, ya que él está en búsqueda de su identidad personal y cualquier réplica a lo que los papás digan sería demostrar que aún persigue la identidad familiar. Y esto último lo haría sentir menos independiente y autosuficiente. Este fenómeno nos lleva al siguiente punto...

En la adolescencia, alejarse de los hermanos mayores es parte de un ritual de búsqueda de identidad personal: El deseo de independencia y la necesidad de ser autosuficiente, comienzan en la niñez tardía y en la adolescencia, cuando los grandes torrentes de testosterona (hombres) y progesterona (mujeres) generan cambios tanto físicos como emocionales que, aunados a las responsabilidades que se empiezan a afrontar en la escuela, el interés en el sexo opuesto y las modas no compartidas por los padres o hermanos mayores generan en el adolescente un distanciamiento de los rituales y hábitos familiares. Comienzan a buscar su YO en el mundo, no su YO en la familia. Esta búsqueda de independencia refuerza el punto anterior de distanciarse del apoyo familiar y refugiarse en el apoyo de su grupo de amigos. La colectividad de sus amigos se volverá su fuerza, ante la ausencia de una fuerza individual clara y el alejamiento de la fuerza de su familia. Con sus amigos generarán elementos de cohesión como algún deporte, la música, el alcohol, los rituales en las fiestas y hasta las travesuras acordes con su edad. Cualquier referencia con sus hermanos será vista por él y por sus amigos como una intromisión en su identidad de grupo, muestra de su incapacidad para buscar su propia identidad y por ello la evitan.

La GRATITUD nuevamente gira en torno a los amigos, quienes te dan tu fuerza y valor, aunque sea en forma colectiva y no individual.

Los hermanos “rajan”, no son los mejores cómplices: Como confidentes los hermanos tienen una gran desventaja: su cercanía con los padres. Cuántas veces un hermano no le ha contado algo a otro hermano y este lleva el “chisme o cuento” a sus papás, lo que a la postre le trae regaños o simplemente búsqueda de “apoyo no solicitado” de los papás. Los amigos no “rajan” a los padres (aunque he escuchado historias en que sí) por ello se les confía más que a los hermanos y eventualmente son merecedores de mayores expresiones de GRATITUD. En muchas ocasiones guardar los secretos de alguien conlleva como resultado “ganarse la confianza”, “ser querido” y esto es parte de la expresión de GRATITUD de un amigo a otro.

Cuando se confía más en alguien (amigos) se tiene la confianza y la libertad para hacer más travesuras con él o ella, por lo cual se generan más momentos de complicidad con los amigos que con los hermanos:

las primeras borracheras, escaparte de tu casa, meterte sin invitación a una fiesta, romper algo en la calle o pintar una pared, hacerle una broma a la maestra, bajar la novia a otro compañero de clases, todo esto se vive en mayor complicidad con los amigos que con los hermanos, a menos que las edades entre hermanos sean muy muy similares o hasta sean cuates o gemelos.

Los hermanos compiten por los recursos más preciados: De niños y adolescentes, incluso de bebitos y ya de jóvenes y adultos, los hermanos compiten por los recursos a su alrededor: tiempo y atención, amor y bienes de los padres. En muchas ocasiones, sobre todo de bebitos y niños, la competencia es muy instintiva (inconsciente): el bebé llora más fuerte cuando ve que su mamá juega con la hermanita, el niño hace una travesura para que su padre lo tome en cuenta cuando ve que este hace la tarea con el otro hermano, el adolescente ve que sus padres premian al joven por sacar mejores calificaciones, o bien, ya de adultos, se pelean por la herencia o por el puesto de trabajo en la empresa familiar.

En algunos casos extremos, los hermanos desarrollan enfermedades psicopatológicas para llamar la atención, es decir se enferman a propósito (inconscientemente) para que sus papás estén a su lado en la cama y les traigan sopita en lugar de estar al lado de sus hermanos. En otros casos he llegado a saber de niños que desarrollan ciertas predilecciones por alimentos que a nadie más les gustan en su casa, de tal manera que cuando los padres los cocinan, les queda claro que la preferencia es para ellos, o bien en familias de muchos hermanos suele desarrollarse la capacidad de hablar en tonos elevados por la necesidad inconsciente de ser escuchados entre tantos hermanos.

Queda claro que los hermanos compiten por recursos muy preciados, a diferencia de las experiencias con los amigos, donde sin duda hay competencia, pero en donde los recursos no son tan preciados porque no representan SUPERVIVENCIA. Esta es otra razón más, muy generalizada, para sentir y expresar menos GRATITUD con los hermanos que con los amigos.

Los hermanos son más duros cuando apoyan que los amigos: Cuando se busca el apoyo de los hermanos, normalmente estos son más duros que los mismos amigos. Los amigos no son tan duros por-

que les importa que te mantengas cerca de ellos y tienen miedo de perderte, mientras que los hermanos no tienen ese miedo porque pase lo que pase seguirás siendo su hermano, así que cuando aconsejan o reprenden pueden ser más incisivos, pues de hecho pueden tener más conocimiento histórico del tema que cualquier amigo.

Imagina que platicas con tu hermana en busca de consejo sobre qué hacer con tu relación, pues llevas 10 años de pleitos constantes con tu pareja. Tu hermana conoce todo lo que ha ocurrido en estos años, y ya podrás imaginar cómo va a ser con sus consejos. Utilizará frases como: “tú no entiendes”, “llevas 10 años así, yo creo que te gusta sufrir”, “has desperdiciado una tercera parte de tu vida”, mientras que algún amigo tal vez será más suave.

La dureza y en ocasiones la falta de tacto de los hermanos para aconsejarte es otro motivo más para sentir y expresar menos GRATITUD hacia ellos. Pero seamos sinceros: en muchos casos los consejos que más nos han servido en nuestra vida son los más duros, aunque a veces los evitemos porque nos duelen.

Lección de apreciación

“A Primera Vista” es una película norteamericana protagonizada por Val Kilmer y Mira Sorvino, basada en el libro “Ver y no ver” del neurólogo Oliver Sacks e inspirada en la historia de la vida real de Shirl y Barbara Jennings. Amy (Mira Sorvino) es una arquitecta de Manhattan que un día decide viajar a un balneario de las afueras para relajarse. Allí conoce a Virgil (Val Kilmer), un masajista ciego, y pronto descubren una fuerte atracción entre ellos, descrita por ella en frases como esta:

“Ese hombre tiene algo, hace que me sienta como si despertara después de haber estado dormida mucho tiempo. Vuelvo a sentirme inspirada, puedo volver a dibujar. Y cuando me toca siento que lo hace para conocerme mejor, y no para aprovecharse de mí. Y cuando está escuchándome, mis palabras son para él los únicos sonidos del planeta. Aunque no sabe qué aspecto tengo, es como si me conociera perfectamente, despertando

profundas emociones en mí”. Amy lo convence para que visite a un oftalmólogo de Nueva York y se someta a una milagrosa operación. A medida que avanza esta historia, aparecen diversos obstáculos que deberán superar, entre ellos su relación como pareja. La trama combina hábilmente los progresos y retrocesos de la relación y los avances y reveses de Virgil con su visión. Los protagonistas viven muchas situaciones, sacrificios y transformaciones, procurando adaptarse el uno al otro, demostrando en todo el tiempo el gran amor que existe entre ellos. El final, profundamente humano, inesperado, es acorde con el resto de la película y con los hechos, pues es una trama basada en la vida real. Una de las enseñanzas centrales de esta película es transmitida en boca del protagonista:

“Lo cierto es que pude ver muchas cosas. Algunas eran realmente preciosas. Otras daban miedo. Hay cosas que ya he olvidado. Pero una mirada especial en unos ojos...las nubes... esas imágenes continuarán conmigo mucho después de que la luz se apague. Aunque soy ciego, me parece que veo mucho mejor que cuando tenía la vista, porque en realidad creo que no vemos con los ojos. Más bien, vivimos en la oscuridad hasta que observamos lo que hay de verdad en nosotros, en los demás o en la vida. Creo que ninguna operación puede conseguir eso. Y cuando uno ha visto lo que hay de verdad en uno mismo, entonces ha visto mucho. No hace falta tener ojos para eso”.

Gratitud con empresarios y con instituciones religiosas

Aunque en la investigación profundizamos en la gratitud en el ámbito empresarial y en las instituciones religiosas, y de hecho dedicamos un buen número de páginas a estos temas, presento aquí un gran resumen de lo observado.

Gratitud de y hacia los empresarios: Es importante mencionar que el concepto empresarios se refiere a los hombres de negocios que

lideran las grandes empresas en el país, no a los micro y pequeños empresarios. En México se siente y expresa poca GRATITUD hacia los empresarios. Ese fue el resultado del Estudio Cuantitativo que llevamos a cabo.

En el mundo y en el país existen empresarios sumamente honestos y justos, con los que se desarrolla una interdependencia con los colaboradores, los cuales sienten y expresan una fuerte GRATITUD. Incluso los mismos empresarios la sienten y la expresan porque entienden que sin los colaboradores no habrían logrado los éxitos y el crecimiento que han logrado y por ello comparten las ganancias y reconocimientos. Sin embargo, los instintos reptílicos en muchos empresarios son tan poderosos que los lanzan a desarrollar una gran ambición personal, así les implique ejercer control y presión sobre sus colaboradores. A todo esto hay que sumar el hecho de que muchos empresarios, apoyados en el control de recursos que ya ostentan, buscan evitar la creación y/o desarrollo de nuevas empresas en su ramo, de tal manera que en ocasiones también buscan controlar la oferta de productos y servicios generando esquemas monopólicos que en muchas ocasiones derivan en precios altos para el consumidor y bienes con bajo valor agregado.

Ingratitud hacia las instituciones religiosas: Algo pasa alrededor de las Instituciones Religiosas, en especial en Ciudad de México, fue lo que encontramos en nuestro Estudio Cuantitativo. Una de nuestras conclusiones es que las instituciones religiosas en las últimas décadas y en especial en la primera década de este milenio han decepcionado a muchos seguidores, esto expresado claramente por las personas participantes en nuestro Estudio Cualitativo. Cuando por tantos años, cuando por tantas generaciones, familias enteras han puesto confianza en instituciones como las religiosas y de repente empieza a revelarse tanta información, sin duda se produce una decepción en muchos. Aunada a la decepción viene la desesperanza ya que no hay muchos lugares o instituciones en las cuales refugiarte que estén libres de incongruencias y por ello la NO gratitud se incrementa. Esta incongruencia que se percibe alrededor de las instituciones religiosas se basa en que muchos líderes no están viviendo los valores que profesan o con los

que evangelizan. Se requiere por ende un regreso a la congruencia o bien una revisión urgente de los valores que profesan para no caer en estas incongruencias.

Algunas personas en Ciudad de México expresan su rechazo a que las instituciones religiosas utilicen el miedo como herramienta de control de sus seguidores: el entrar al infierno, ser castigados, no recibir la bendición o no obtener el perdón. Esto nuevamente se percibe como una estrategia de control y monopolio sobre los comportamientos y hábitos de la población.

Gratitud y nivel de ingresos económicos

Algo muy curioso que resultó de nuestro Estudio Cuantitativo es que en general las personas con mayor ingreso económico viven más la GRATITUD. Las personas con más ingresos han recibido más herramientas para llegar donde están y por ende han agradecido y deben agradecer más. Nadie crece o progresa económicamente solo o aislado, sino que a lo largo del camino va recibiendo ayudas y va recibiendo herramientas que le permiten crecer económicamente. Estas personas sin duda han recibido apoyos, consejos, información, conocimiento, tiempo y esfuerzo de otras personas por quienes debieron sentir y expresar GRATITUD en su momento. Muchos de ellos lo siguen haciendo aún después de mucho tiempo de haber recibido estos apoyos. Tal vez otros ya no y lo olvidan.

En numerosas ocasiones escuchamos a personas reconociendo y agradeciendo a maestros, gurús, consejeros que tuvieron a lo largo de su vida y aceptan que a ellos deben en parte su crecimiento económico. También muestran aprecio por el conjunto de valores que aplican en su vida personal y su trabajo. Incluso he escuchado con admiración a personas de clase media alta extender su reconocimiento a maestros de la escuela, a sus primeros empleadores, a sus socios y hasta a sus tíos, parejas y padres.

Las personas con más ingresos normalmente tienen que cumplir con ciertas reglas y protocolos sociales para adecuarse al entorno que van viviendo tanto laboral, como profesional y social. Esto implica

cierta forma de vestir, comportamiento, lenguaje y valores que le permitan conectarse con los demás. Sin duda habrá muchas personas que rompan con muchos esquemas y no sigan los protocolos. Sin embargo, en muchas ocasiones en estos círculos el expresar agradecimiento es una conducta social requerida. Aunque estas personas con mayores ingresos expresen agradecimiento, recordemos que no por ello lo están sintiendo y la GRATITUD no es tan sincera, aunque en ocasiones sí lo será.

Nos parece que la GRATITUD no debería considerarse como una regla social sino más bien un sentimiento individual, que cualquier persona a cualquier nivel lo debería vivir. Sin duda muchos valores personales comienzan viviéndose como una regla social y eventualmente se viven como valores individuales por hábito o repetición, pero también por hábito o repetición terminan volviéndose automáticos sin que les acompañe un sentimiento profundo. Las personas con más ingresos viven una actitud y una libertad que les permite apreciar las acciones, sentir y expresar mayor GRATITUD.

¿Qué es primero, la gratitud o los ingresos altos? Hace poco leía unos estudios científicos alrededor de los efectos del vino en la salud de las personas. Los científicos argumentaban que no había pruebas contundentes de que el vino fuera el causante de buena salud en aquellos que lo tomaban frecuentemente, pero que sí había pruebas de que quienes normalmente tomaban vino eran personas con una vida balanceada en cuanto a alimentación saludable, ejercicio y estado emocional y que era esto lo que les ayudaba a gozar de buena salud y no el vino específicamente.

Con la GRATITUD ocurre exactamente lo mismo: las personas con ingresos mayores (excluyendo a los muy adinerados) viven más GRATITUD, pero pudiera ser que por haber experimentado en su vida la GRATITUD hoy ganen más dinero y no que por ganar más dinero experimenten más GRATITUD.

Esta duda me llevó a explorar lo que sucede en un ambiente laboral cuando alguien expresa mucha GRATITUD y lo que encontré fue realmente alentador y confirmó mi hipótesis de que verdaderamente la GRATITUD es una gran herramienta de progreso social y económico

cuando es 100% sincera. De lo contrario, recordemos que habrá muchos, sobre todo mujeres, que notarán la NO sinceridad en las expresiones de GRATITUD y esto será contraproducente.

Lo que encontramos es que la GRATITUD:

- Ayuda a fortalecer vínculos laborales.
- Permite integrarse fácilmente en equipos de trabajo, ser tomado en cuenta, ser invitado a reuniones importantes.
- Permite reconocer en otros sus habilidades y querer aprender de ellos, por lo que se potencializa el aprendizaje.
- Ayuda a generar confianza en los demás y ser digno de confianza.
- Contagia el estado emocional positivo a los demás y los demás quieren estar cerca de ti.
- Ayuda a generar buenos vínculos con los jefes ya que al mostrarles GRATITUD aumenta la empatía con ellos y eventualmente ellos te necesitan.

Por todo esto, podemos concluir que la gratitud, cuando es vivida en forma genuina, es una herramienta poderosa para lograr mayores ingresos económicos y promociones laborales.

La gratitud abre las puertas a la plenitud de la vida y es el poder que convierte la negación en aceptación, el caos en orden y la confusión en claridad. Puede de hecho convertir una comida en una fiesta, una casa en un hogar y a un extraño en un amigo.

Melody Beattie

Todo lo que hacemos debe ser el resultado de nuestra gratitud por lo que Dios ha hecho por nosotros.

William Arthur Ward

Quien recibe un beneficio nunca debe olvidarlo; quien lo otorga, nunca debe recordarlo.

Pierre Charon

Improntas sobre gratitud

Una impronta es un recuerdo muy poderoso que vive en nuestra mente inconsciente y ejerce influencia en cómo percibimos el mundo que nos rodea. Todo ser humano utiliza unos lentes para percibir el mundo, los cuales le ayudan a interpretar los estímulos que recibe. Estos lentes se han desarrollado a partir de improntas a lo largo de nuestra vida y no somos conscientes de la mayoría de ellas. En el Sistema Life Re-Design que he desarrollado, detallado en mi libro NEW ME, ayudamos a las personas a conocer estas improntas, sobre todo aquellas que generan dolor emocional en el presente. Una vez que las encontramos invertimos su sentido y comienzan a generar alegría emocional. Más de mil personas han llevado a cabo este fascinante proceso que hoy estamos llevando a cabo en el “Centro de Transformación la Montaña”.

En nuestra investigación aplicamos la metodología de Exploración de Improntas alrededor de momentos muy emocionales de niños y adolescentes para extraer recuerdos poderosos vinculados a la GRATITUD. En estos ejercicios hubo mucho llanto, tanto de alegría como de dolor, y encontramos los siguientes patrones en la población.

Nos sentimos eternamente agradecidos con quienes en algún momento de nuestra vida nos ayudaron a encontrar una habilidad especial que se mantenía dormida:

“Fue curioso, no me acordaba de este momento de mi vida, pero pude ver claramente que yo estaba de pie frente a un grupo de niños que jugaban; tenía mucho miedo de jugar con ellos y no saberlo hacer. Dudaba de mis capacidades, pero mi tío habló conmigo y me dijo que igual que ellos yo tenía dos piernas y que las mías eran más fuertes. Me llevó a una portería solo, me dio una pelota y me pidió que la pateara 20 veces lo más fuerte que pudiera. Lo hice hasta que me convencí de que realmente sí podía. Siempre estaré agradecido con mi tío por eso”.

“Fuimos a vivir a Estados Unidos y yo era muy niña, tenía mucho miedo por no hablar inglés. Y así mis papás me metieron a la escuela, pero desde el primer día que estaba esperando el autobús escolar conocí a una vecina. Ella me empezó a traducir todo. Se sentaba a mi lado en el salón de clases, y yo me sentía muy segura con ella al lado. Por fortuna, pronto me di cuenta de que sí era fácil aprender inglés. ¡No sé qué habría hecho sin su ayuda!”.

Como vemos, los seres humanos sienten y expresan una profunda GRATITUD hacia quienes les ayudan a darse cuenta de las capacidades que tienen escondidas y les muestran cómo desarrollarlas. ¿Te gustaría que otros te agradecieran durante toda su vida? Ayúdales a liberar algo poderoso que todavía está latente dentro de ellos.

Nos sentimos por siempre en gratitud con quienes nos salvan en un momento de vulnerabilidad o peligro:

“Lo recordé perfectamente, me estaba ahogando y mi hermano se lanzó al agua y me rescató. Fue algo que jamás podré olvidar y desde entonces soy muy apegada a él”.

“Yo era scout y nos fuimos de campamento. Una noche quise ir al baño un poco más lejos de lo que nos habían indicado y me perdí. Todo estaba muy oscuro y no podía ver el campamento. Después de dos horas de estar perdido vi una linterna. No habían ido a buscarme específicamente, pues aún no sabían que yo estaba perdido. ¡Pero me encontraron! El que llevaba la linterna era mi primo Roberto y desde ese momento le tengo mucha gratitud”.

Sentimos profunda gratitud hacia quienes nos ayudaron a obtener algo que había generado en nosotros una gran expectativa:

Cuántas cosas no hemos deseado por años, por décadas, cada día, cada semana que pasa la expectativa crece y el deseo aumenta y de repente, pumm, alguien llega con el objeto tan deseado, el momento llega, la situación se da, el torrente de hormonas que recorren nuestro cuerpo es sensacional, son momentos que jamás se olvidan, las personas alrededor nunca se olvidan y por siempre sentimos y expresamos GRATITUD hacia ellas.

“Me vino a la mente el momento en que mi papá me compró boletos para ir a ver Disney On Ice. Desde que lo vi en la televisión cuando tenía como 4 años soñaba con ver a las princesas patinando, me metí a clases de patinaje por eso, cuando tenía como 11 años mi papá me compró una Princesa, yo le dije que ya no jugaba con princesas, me dijo que el regalo no era la Princesa sino lo que estaba adentro de la caja. Cuando vi los boletos me quise desmayar, fue muy muy emocionante, sé que mi papá se esforzó muchísimo, éramos muy, muy pobres. ¡Se lo agradezco en el alma!”.

“Uy, fue increíble, lo volví a vivir, soñaba con hablar con la niña que se sentaba adelante mío en el salón de clases. Durante tres años no me atreví a hablarle, me gustaba muchísimo, varias veces estuve a punto y no me atrevía. Un día un amigo me invitó a su casa, me dijo que esa niña estaría todo el día en su casa porque era amiga de su hermana. Fue un sueño hecho realidad, yo tenía como 13 años. Platicué con ella toda la tarde y sí, estoy muy agradecido con mi amigo que me invitó a su casa. Él fue empático con lo que yo quería, me ayudó a cumplir mi sueño. No nos hicimos novios, pero sí fuimos muy amigos”.

Nos sentimos profundamente agradecidos con quienes hacen un buen esfuerzo para ayudarnos o darnos algo:

Sin duda se agradece más cuando sabemos que la persona hizo un mayor esfuerzo para realizar una acción para nosotros. Si la acción es muy trivial, el agradecimiento no se siente o expresa tanto, pero aún así debe haber GRATITUD: ¿quiénes somos nosotros para evaluar el esfuerzo de las personas?

“Yo iba a participar en una carrera de bicicletas, pero la cadena de mi bicicleta se atoró y no funcionaba. Mi hermano vio mi ansiedad y decidió no participar en la carrera con tal de que yo no me quedara afuera. Uff, fue lo máximo que pudo hacer por mí, así era él”.

“Un día en que mi mamá, mis dos hermanas y yo viajábamos de vacaciones, nuestro auto se quedó sin gasolina. Estaba oscureciendo y las cuatro sentimos mucho miedo. Estábamos en medio de la nada y un señor que pasaba se detuvo a ayudarnos. Y aunque la gasolinera más cercana estaba como a media hora, él decidió ir hasta allí, comprar gasolina y regresar a donde estábamos. Luego volvió con varios tanquitos llenos de gasolina y nos los regaló. ¡Son gestos nobles que uno agradece toda la vida! ¡Quién sabe qué nos habría pasado si hubiéramos tenido que pasar allí toda la noche!”.

El ser humano está sujeto a muchos peligros, y aunque no se puede planear estar en el momento adecuado para salvar a otros, sí podemos estar siempre preparados para ayudar a alguien cuando se nos presente la oportunidad: temas básicos de salud, auxilio en carreteras, tener un ahorradito, planear esquemas de ayuda en caso de emergencias en viajes y leer para estar informado y ampliar los conocimientos.

Los más afortunados son aquellos que tienen una maravillosa capacidad para apreciar una y otra vez, en forma fresca e inocente, los bienes básicos de la vida, con sorpresa, placer, asombro e incluso éxtasis.

Abraham Maslow

*Seamos agradecidos con las personas que nos hacen felices.
Son los jardineros que hacen florecer nuestras almas.*

Marcel Proust

La vida es un viaje, y el vivir agradecidos hace de la vida un peregrinar. En un viaje, el éxito depende de alcanzar la meta, pero en una peregrinación, cada paso es la meta.

David Steindl-Rast

Algo precioso se pierde cuando nos apresuramos a entrar en los detalles de la vida sin detenernos un momento para rendir homenaje al misterio de la vida y al regalo de otro día.

Kent Nerburn

Educarnos en el sentimiento de gratitud significa buscar y valorar la gentileza que se encuentra detrás de las acciones que nos benefician. Nada de lo que se hace en nuestro favor ocurre porque así tenga que ser: todo se origina en la voluntad positiva que ha sido dirigida hacia nosotros. Acostúmbrense siempre a expresar agradecimiento con sus palabras y acciones.

Albert Schweitzer

La gratitud te coloca en el campo de energía de la plenitud. Percibir la vida en una conciencia de gratitud es literalmente entrar a otra dimensión de la vida. De repente, la aparente rutina de tus días adquiere un brillo divino.

Michael Beckwith

Es grato reconocer el valor único en cada persona y percibir la más mínima acción de los demás como si fuera una acción extraordinaria. La GRATITUD nos agrega valor y nos conecta más plenamente con la vida y con los demás.

Cada vez que vivimos la GRATITUD nos sentimos bien: un torrente de hormonas positivas circula por nuestro cuerpo, una sonrisa surge en nuestro rostro y nos sentimos felices, sanos y llenos de energía. ¡No te limites en cuanto a esos momentos preciosos! ¡Vívelos más y más y comparte este conocimiento con otras personas!

¡Cuando, desde la humildad, descubres el PODER DE LA GRATITUD por el momento presente, abres las puertas a la dimensión espiritual de la existencia y comienzas a ser quien verdaderamente eres!

¡GRACIAS!

¡GRACIAS DE TODO CORAZÓN!

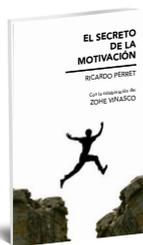
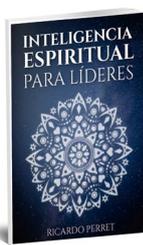
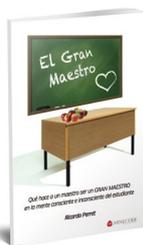


La GRATITUD sana... ¡y sana mucho!

Después de 18 años de estudiar la mente del ser humano desde las perspectivas antropológicas, psicológicas y neurobiológicas, y después de reencontrarme espiritualmente en los últimos 5 años, he comprendido que existen virtudes MAESTRAS que son pilares para el crecimiento y estado armónico del ser humano. Y una de ellas es precisamente la GRATITUD. Por ello, esta hermosa actitud de vivir, de reconocer con humildad y conciencia, sentir y AGRADECER tanto las bendiciones como las experiencias llenas de aprendizajes que la vida nos ofrece, se ha convertido en elemento primordial en todos mis retiros en La Montaña, Centro de Transformación, y en mis talleres y conferencias.

En este libro te comparto lo que hay detrás de la GRATITUD: cómo entenderla y vivirla a diario para que nos ayude en nuestra transformación positiva y sanadora, tanto para nuestra vida como para las personas que nos rodean. Espero de corazón que disfrutes este libro y GRACIAS por bajarlo de mi web o por comprarlo...

Otros libros de Ricardo Perret...



Disponibles en la web www.ricardoperret.com
O en físico con sonia@ricardoperret.com

 Ricardo Perret



LA MONTAÑA
CENTRO DE TRANSFORMACIÓN