



Contento, agradecimiento y generosidad

Las flores más hermosas: El contento, la generosidad y el agradecimiento

Disfrutando de las hermosas flores del jardín

Cuando caminamos en un parque en una mañana soleada de primavera, sin ninguna prisa, es difícil no sentirnos cautivados por las frescas hojas que se abren en los árboles o la vista de los retoños floreciendo; por el vibrante verde colmado de vida y las flores danzando en las ramas: toda esta belleza puede elevar el espíritu. Cuando las condiciones son las adecuadas, nuestra vida puede darnos momentos que nos llenan, aunque brevemente, de alegría: un atardecer con tonalidades rosáceas en el cielo, un mensaje inesperado de un buen amigo, la sonrisa de una ser querido o el caer de las gotas de lluvia. Desafortunadamente, una de las principales condiciones que nos permiten realmente disfrutar de estos momentos a menudo está faltando: un estado mental de receptividad y apertura.

Así que a menudo nos encontramos atrapados en preocupaciones cotidianas, planeando lo que haremos durante el día, fantaseando, o en un mal humor general, en donde difícilmente nos damos cuenta de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor: y esto es muy grave, pues nos estamos perdiendo de la vida misma. Podemos incluso dejar de notar un placer sencillo, como el comer nuestro postre favorito, después de dar el primer bocado.

El verdaderamente habitar el mundo que nos rodea y a nuestras sensaciones y experiencias es un aspecto de la atención plena. Cuando aprendemos a reconocer que nuestra mente se encuentra enredada en la proliferación de pensamientos, podemos llevar más atención hacia lo que está enfrente de nosotros, podemos cultivar una actitud de realmente saborear y apreciar lo que está ocurriendo enfrente de nosotros.

Saborear los aspectos placenteros de la experiencia, puede ayudar a contrarrestar las actitudes negativas que son comunes en las emociones difíciles, como las adicciones, la depresión, la ira, el miedo, el resentimiento, y muchas otras más. Podemos enlistar cuatro formas diferentes de saborear la vida, que es lo que entendemos en el budismo como el contento: deleitarse, maravillarse, solazarse y agradecer.


El contenido

Deleitarse

Deleitarse significa saborear los placeres sencillos que experimentamos a través de los sentidos, como un baño caliente, un masaje o una comida deliciosa; sin embargo, podemos buscar el placer sin realmente disfrutarlo. Nos atrae el placer sensorial porque puede darnos una recompensa inmediata sin mucho esfuerzo; por ejemplo: si nos sentimos estresados tomamos una copa; si nos sentimos tristes abrimos un paquete de galletas o un helado; si nos encontramos aburridos hojearmos un catalogo o revisamos las redes sociales. El problema de buscar placer cuando no estamos contentos es que rara vez resuelve el estado mental inicial y puede alimentar tendencias adictivas, pues los órganos sensitivos se habitúan rápidamente a los estímulos que reciben y progresivamente requerirán de más y mas estímulos para experimentar algo que el cerebro reconozca como placentero. Puedes notarlo cuando comes un dulce: en realidad, la sensación intensa estará presente únicamente en la primera mordida, y poco a poco, se volverá menos notoria.

Sin embargo, podemos utilizar de forma más creativa nuestra capacidad natural de experimentar placer a través de los sentidos, cuando lo hacemos con atención plena. Reconocer que nuestros órganos sensitivos, que nos permiten oler, ver, tocar, escuchar y saborear pueden habituarse rápidamente a un estímulo determinado, nos permite entonces variar conscientemente estos estímulos: si alternamos pequeños tragos de café al comer un trozo de pastel podremos experimentar una sensación más gratificante que si bebemos todo el café y después comemos el postre completo. También, si nos aproximamos deliberadamente a nuestros sentidos de esta forma, podremos descubrir que no necesitamos consumir grandes cantidades de algo, podremos saborear y detenernos. Se ha comprobado que la atención plena ha permitido disminuir tendencias adictivas, como la de comer en exceso.

¿Y cómo se relacionan las experiencias placenteras con el cultivo de Metta?. Si en nuestra vida no experimentamos habitualmente sensaciones placenteras podemos sentirnos limitados o decaídos, haciendo que sea más difícil experimentar emociones positivas. Nuestra mente tenderá a contraerse. Por el contrario, el estar en contacto con una experiencia placentera puede ser un bálsamo para la mente y el cuerpo, permitiendo que estemos más receptivos al mundo, más contentos y relajados y más dispuestos a actuar con amabilidad y cariño, tanto interna como externamente.



Las sensaciones placenteras pueden contribuir a que la mente y el cuerpo se relajen, se suavicen y se abran, y algunos placeres pueden ser más refinados y conducentes. Con la práctica, encontraremos más y más disfrute en los estímulos sutiles como la temperatura del cuerpo, la respiración, el contacto con la naturaleza o el arte.

Maravillarse

La capacidad de maravillarse surge de la apreciación de la belleza, especialmente cuando nos perdemos a nosotros mismos al apreciarla. Los japoneses se refieren a esto con el termino *wabi-sabi* que significa observar la belleza en cosas que son aparentemente ordinarias, imperfectas o incluso dilapidadas. La belleza nos permite contemplar un panorama a mucho mas amplio del mundo y puede llevarnos fuera de nosotros mismos, alejándonos mentalmente de nuestras preocupaciones cotidianas que a menudo se transforman en estados mentales y emocionales poco útiles para nuestra experiencia.

La sensación placentera que surge a partir del contacto con la belleza es distinta a la que se experimenta por medio del deleite, a través de un placer sensorial más burdo (al comer, por ejemplo) y por ello, es menos probable que se disipe con tanta facilidad. Es una forma más sutil pero real de disfrute de la experiencia, y tenderá a refinar la mente, lo cual a la vez nos permitirá apreciar más lo bello en nuestro alrededor, maravillarnos más con cosas cotidianas, creando un ciclo de emociones positivas que se retroalimentarán.

Solazarse

Este aspecto tiene que ver con la capacidad de recibir halagos o felicitaciones. Dependiendo de nuestra historia personal y nuestros condicionamientos previos, esto es algo que nos puede hacer sentir timidez, vergüenza o que deseemos evitar. No significa andar con la cabeza muy en alto regodeándonos por nuestras virtudes, creyendo que somos perfectos en todo sentido, sino simplemente aceptar amablemente cuando alguien nos hace un halago o se alegra por nuestras cualidades.

Nuestra respuesta al ser halagados puede ser compleja. Podemos tener miedo de ser percibidos como presumidos o arrogantes, o incluso de realmente volvernos de esa manera si constantemente nos hacen notar nuestras virtudes y aciertos. También, podemos adquirir una actitud de sospecha, pensando que quizá nos hacen cumplidos porque desean obtener algo de nosotros, o incluso, simplemente sentir que la visión que tenemos de nosotros mismos no corresponde a lo que estamos escuchando, bajo

el punto de vista de que no somos lo suficientemente buenos, que no merecemos esas palabras.

Sea cual sea el caso, la reacción habitual ante un halago si tenemos este tipo de ideas en nuestro interior es la de desestimar lo que se nos dice, negarlo, minimizarlo o incluso evitarlo, a veces, bajo una falsa modestia. Cuando somos incapaces de aceptar un cumplido honesto, estamos también desestimando a la otra persona, perdiendo la oportunidad de crecer y mirarnos más allá de la forma en la que usualmente nos percibimos a nosotros mismos; por ello, puede dificultarnos de igual modo notar las características positivas en los demás para poder elogiar y regocijarnos en otras personas e incluso bloquear o complicar nuestra comunicación.

Agradecer

Es la expresión de la gratitud por las cosas buenas de nuestra vida. Es importante distinguir la gratitud de estar en deuda con alguien, en cuyo caso, asumimos que tenemos cierta obligación con la otra persona; la gratitud, por el contrario, es la apreciación de aquello que libremente se nos ha dado.

La gratitud nos permite celebrar el presente, y magnificar las emociones positivas; un estudio demostró que algunas emociones positivas que tienen que ver con el contacto con estímulos placenteros se debilitan fácilmente, pues a nuestro cerebro le gusta la novedad y la sorpresa. Nos adaptamos muy rápido a las circunstancias positivas y aquellos zapatos que compramos, nuestro nuevo trabajo o la pareja con la que comenzamos una relación dejan de ser tan excitantes e interesantes en poco tiempo.

La gratitud nos permite entonces apreciar el valor de lo que ya tenemos y por lo tanto realmente disfrutar de sus beneficios; sin dar tan fácilmente las cosas por sentadas, logramos participar más en nuestra propia vida, notamos lo positivo y las experiencias placenteras se magnifican. En lugar de rápidamente adaptarnos a las buenas condiciones y dejar de disfrutarlas, aprendemos a celebrar lo que hay en la experiencia. En la cotidianidad, pasamos demasiado tiempo observando televisores y computadoras, pero la gratitud nos hace transitar de espectadores a participantes del mundo.

Obstáculos para experimentar gratitud


A pesar de que el cultivo de gratitud es muy positivo para nosotros mismos y para el mundo que nos rodea, puede verse obstaculizado, pues existen en ocasiones ideas, hábitos muy arraigados o puntos de vista equivocados con respecto al agradecimiento

que nos frenan a experimentarlo emocionalmente de manera genuina. Vamos a explorar algunos de los obstáculos a continuación:

- Lo que tengo lo merezco: a veces podemos creer que merecemos lo que estamos experimentando o recibiendo, y por lo tanto, que no tenemos por qué agradecerlo. Esto puede suceder en situaciones muy sencillas, por ejemplo, cuando el vendedor de una tienda es amable con nosotros. Asumimos que es su trabajo atender con amabilidad y que, por lo tanto, no es necesario agradecer (o incluso corresponder) esta atención, pues es mi derecho como cliente. En situaciones más complejas puede darse también, como cuando creemos que no tenemos nada que agradecer a nuestros padres, pues era su obligación cuidar de nosotros de pequeños.
- Todo es fruto únicamente de mi esfuerzo: Podemos creer que cuando algo bueno nos sucede es únicamente el resultado de nuestro esfuerzo y trabajo individual, y nos cuesta notar el apoyo (aunque mínimo) que recibimos de otros.
- No quiero estar endeudado: A veces podemos confundir la gratitud con estar en deuda o con deber y retribución, y tememos que si agradecemos estaremos aún más endeudados, o incluso, que alguien podría aprovecharse de nosotros. Sin embargo, como vimos previamente, la gratitud surge del reconocimiento de los beneficios que hemos recibido de otros, y en cierto sentido, estamos siempre en deuda: con nuestros padres, con nuestros maestros, con la sociedad misma...
- Las cosas buenas le ocurren a la gente buena: El budismo nos enseña que hay millones de condiciones que interfieren en los fenómenos de la vida, y que no podemos resumir la realidad de una forma tan simple como la afirmación de que “cosas buenas le pasan a la gente buena, y cosas malas le pasan a la gente mala”. A veces, esta visión nos hace pensar que si estamos en una buena etapa es algo que merecemos del universo porque somos buenas personas, y por lo tanto, no hay necesidad de agradecer, pues la fortuna no es más que el producto de nuestra buena voluntad.

La generosidad

Cuando hemos cultivado agradecimiento, es natural que surja después una actitud de generosidad, de retribución hacia lo bueno que hemos recibido. Te invitamos ahora a recordar un momento en el que hayas dado un regalo y un momento en el que lo hayas recibido; no un regalo obligado de navidad, sino un presente inesperado, incluso



un detalle muy sencillo como un chocolate o una postal. ¿Qué sentiste?, ¿cómo se siente dar y recibir?


Usualmente, cuando damos presentes o tenemos gestos detallistas con otros nos sentimos muy bien, e incluso suele ser común que disfrutemos más de dar que de recibir. No tiene que ver con estas actitudes negativas hacia nosotros mismos de “no merezco nada”, sino con el deleite de conectar con alguien a través de la amabilidad y el cariño.

Por ello, cuando nos estamos sintiendo tristes o sin energía, una buena forma de contrarrestarlo es a través de actuar con generosidad, pues esto puede distanciarnos de las preocupaciones auto-referenciales y conectarnos con los demás; ser generosos nos brinda una perspectiva más amplia de la experiencia actual, contrarrestando nuestra tendencia a aferrarnos a ciertos pensamientos y emociones.

Hay muchas formas de ser generosos. La más obvia, pero no menos importante, es a través de cosas materiales. No tiene que ser cosas enormes o caras, pues a menudo son los detalles sencillos lo que pueden cambiar la experiencia cotidiana. Puedes obsequiar unas flores o un chocolate a un buen amigo o alguien de tu familia que se ha ido durante un tiempo, llevar un panqué o un postre a la oficina y compartirlo con tus colegas o regalar un libro que has leído y crees que sería de interés para alguien cercano. Estos detalles inesperados pueden potencialmente tener un efecto muy positivo en una relación o en un contexto en especial: en el ambiente familiar, laboral, en un grupo de amigos o con nuestros vecinos.

Podemos ser generosos con nuestro dinero, en especial cuando no tenemos oportunidad de contribuir directamente a una causa que encontremos importante. Problemas sociales y ambientales como la pobreza, el maltrato animal, o los desastres naturales representan condiciones graves que deben ser atendidas, y existen muchas organizaciones que se dedican de tiempo completo a las diferentes causas con las cuales puedes contribuir. En algunas sociedades, por ejemplo, se acostumbra que todos los individuos den a la causa que quieran, local, comunitaria o global, el 10% de sus ingresos. También puedes ayudar a un amigo o un familiar que se encuentra en una situación difícil económicamente, o al negocio local que está tratando de fortalecerse.

La generosidad puede expresarse también de maneras no materiales. Podemos dar nuestra atención y escuchar a un amigo que nos necesita, sin apresurarnos a emitir nuestros propios juicios, consejos y opiniones si no nos lo ha pedido; podemos ofrecer



nuestra ayuda en labores cotidianos como lavar los platos, sacar a nuestros perros a pasear, ayudar a colocar un cuadro o a preparar la cena; también, podemos ofrecer nuestras habilidades y conocimientos, ayudando a nuestra familia con las matemáticas si es algo en lo que destacamos, apoyando a otros a comprender mejor la tecnología cuando somos buenos para ello, dando consejos sobre contabilidad o diseñando el menú del restaurante de nuestro amigo.

La generosidad se expresa también a través de compartir lo que tenemos, ya sea una parte de nuestro almuerzo con un colega que está con nosotros en la oficina, una sombrilla en una tarde lluviosa o una herramienta que necesita nuestro vecino al realizar sus reparaciones. Finalmente, es posible también brindar confianza a los otros: apoyarlos a creer en sí mismos, recordándoles sus cualidades y animándolos a no tener miedo cuando inician un nuevo proyecto o cuando están en estados emocionales de miedo, duda o indecisión.

La generosidad entonces puede expresarse de muchas formas, y es posible cultivarla en la cotidianidad; a menudo, son los pequeños detalles los que pueden realmente transformar nuestra experiencia y la de los demás y nos permiten hacer de nuestro entorno y emociones algo cada vez más positivo. La generosidad, la amabilidad, la empatía y el cariño se contagian, permitiendo que vivamos más felices y tranquilos haciendo pequeños esfuerzos en nuestro día a día.

Prácticas y ejercicios

Ejercicio de reflexión 1: Reconociendo tus propias cualidades

Imagina que un muy buen amigo o amiga va a hablarle de ti a alguien más, alguien que no te conoce; va a describir todas tus buenas cualidades a esa persona. Ahora, trata de escribir en una hoja e papel qué es lo que tu amigo o amiga diría de ti, ¿qué es lo bueno que podría reconocer en ti?. Recuerda, es tu amigo quien escribe.

Si surgen en ti pensamientos de “sí, pero...”, o de minimizarte o desestimar tus cualidades trata de volver a tu experiencia en el cuerpo y dejarlos ir; realmente permítete reconocer tus méritos, tus aspectos positivos en cuanto a tu propia personalidad, emociones o hábitos. Es también un muy buen ejercicio después de realizar tu lista leerlo en voz alta enfrente de alguien más, pues te ayudará a reconocerte a ti mismo cada vez con mayor facilidad y objetividad, sin dejarte llevar por la tendencia de desestimarte.

Ejercicio 2: Reconociendo lo maravilloso en nuestra vida

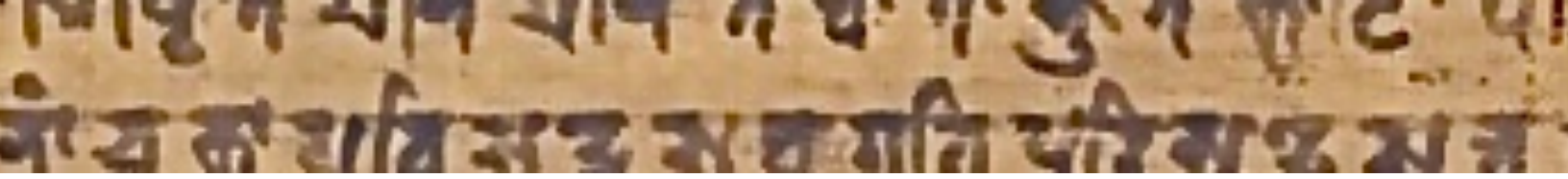
En dos distintos estudios, se descubrió que el nivel general de bienestar de las personas mejoraba cuando realizaban una práctica continua de agradecimiento. De acuerdo con los resultados del experimento, la forma en la cual tuvo un efecto más positivo en la experiencia subjetiva de los participantes fue al realizarlo como una práctica una vez por semana (no más de eso). A continuación te invitamos a que realices un ejercicio de agradecimiento, y te recomendamos que lo repitas cada semana, como una herramienta que apoye tu intención de cultivar estados emocionales más positivos:

Cuenta 5 cosas por las cuales estás agradecido en este momento utilizando los dedos de tu mano. Piensa en algo que en este instante te produzca alegría, tranquilidad contento o bienestar, quizá algo que haya sucedido durante el día,; pueden ser cosas muy sencillas, por ejemplo:

1. Estoy agradecido por que mi amigo trajo para mi el día de hoy un pan que cito al trabajo.
2. Estoy agradecido porque me encanta el olor de las rosas mojadas después de llover.
3. Estoy agradecido porque mi compañero del trabajo me sonrió amablemente al llegar a la oficina.
4. Estoy agradecido porque mi esposa me acompañó en el trayecto de regreso a casa y tuvimos una grata conversación.
5. Estoy agradecido porque puedo escuchar mi música favorita mientras camino por la acera.

Meditación central: Cultivo de agradecimiento

El objetivo de la meditación central de esta sesión es ayudarnos a sintonizar emocionalmente con la experiencia de gratitud. Utilizaremos como base la técnica de meditación de Metta Bhavana, con sus 5 etapas: cultivo de metta hacia nosotros mismos, hacia un buen amigo o amiga, hacia una persona neutral que no nos genera una respuesta emocional evidente, hacia alguien difícil para nosotros y finalmente hacia todos los seres en todo el universo.



Mientras practicamos metta, un deseo de bienestar y cariño incondicional en cada una de las etapas, apoyándonos con frases como “que esta persona esté bien, que sea feliz, que pueda desarrollarse”, nos permitiremos cultivar también un sentido de receptividad y apreciación hacia ellos, de reconocimiento por lo bueno que esos vividos con ellos, por sus propias cualidades y por lo que hemos recibido.

Prácticas de la semana

Esta semana te invitamos a que realices las siguientes prácticas.

1. Presta especial atención a las cosas buenas que puedes agradecer en tu vida, y trata de agradecer diariamente 5 cosas de tu jornada que puedas contar con los dedos de tu mano.
2. Realiza diariamente el ejercicio de tres minutos “respirando con amabilidad”, en especial.
3. Realiza diariamente la práctica de Metta y agradecimiento que aprendimos el día de hoy. Recuerda que podrás acceder a ella desde la plataforma virtual.
4. Si lo deseas, puedes impulsar tu generosidad tratando de dar un detalle a alguien cada día: ayudar a lavar los platos, cocinar la cena, traerle un chocolate o mandarle un mensaje para ver cómo se encuentra.