



# Contento, agradecimiento y generosidad

## Las flores más hermosas: El contenido, 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 contenido: 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.

### Maravillarse

La capacidad de maravillarse surge de la apreciación de la belleza, especialmente cuando nos perdemos a nosotros mismos al apreciarla. 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.

### 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.

### 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.

### **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.
- Todo es fruto únicamente de mi esfuerzo.
- No quiero estar endeudado.
- Las cosas buenas le ocurren a la gente buena.

### **La generosidad**

Cuando hemos cultivado agradecimiento, es natural que surja después una actitud de generosidad, de retribución hacia lo bueno que hemos recibido. 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.

### **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.