



## Katanuta: Reconociendo lo recibido

### Katanuta

La palabra “Katanuta” se puede traducir como “gratitud” o “agradecimiento”. La gratitud es una de las prácticas que más fácilmente podemos incorporar a nuestra vida cotidiana, y a la vez, más impacto tendrá en nuestros estados emocionales. Nos permite contrarrestar ciertas tendencias emocionales, como la depresión o el hábito de ver lo negativo en cada situación.

El Buda, cuando alcanzó la Iluminación, (este estado profundo de sabiduría, emoción positiva, creatividad y energía), lo hizo sentado debajo de un árbol. Después de pasar un largo periodo en meditación, decidió que era tiempo de abandonar ese espacio en el que se había refugiado durante semanas, y comenzar a compartir su experiencia con el mundo. Al levantarse, sintió una gran necesidad de agradecer y reverenciar a algo, y entonces, le dedicó una reverencia al árbol que lo había cobijado, en agradecimiento por su protección. En cierto modo, fue un acto de profundo agradecimiento hacia la naturaleza misma, hacia la vida, hacia el mundo.

Más adelante, el Buda enseñó que la vida humana es una maravillosa oportunidad, más rara que una tortuga ciega flotando en el océano metiera su cabeza en un pequeño aro. A menudo recomendaba a sus monjes que fueran al bosque, se sentaron en la base de un árbol y alegraran su corazón al reflexionar en la serie de circunstancias y condiciones afortunadas que le había dado la motivación y la habilidad de buscar su propia libertad, de ir adelante, de transformarse.

Entonces, la gratitud es en sí misma una práctica espiritual que nos lleva hacia la experiencia de entrar en conexión con la vida, y que nos permite percatarnos de que hay un contexto mucho más amplio del que somos conscientes, en donde nuestra vida se desenvuelve. Nos ayuda a poco a poco liberarnos de los deseos interminables, las preocupaciones y los dramas de la vida. Al cultivar una actitud de agradecimiento puede florecer una mayor apreciación por la vida; no como cuando ganamos la lotería o nos ofrecen un asenso en el trabajo, sino a partir de una apreciación mucho más refinada y permite que fluya la generosidad con mayor naturalidad.

La practica de la gratitud no es, en absoluto, una negación de las dificultades de la vida. Ciertamente vivimos en tiempos complejos, y no hay duda de que



experimentamos muchos desafíos, incertidumbre y desilusiones (dukkha). En lugar de ello, el agradecimiento nos ayuda porque direcciona la mente hacia un estado mucho más positivo y receptivo, y nos permite ver el panorama completo de nuestra propia experiencia. Enfrentar las dificultades con el corazón abierto.

#### Enemigo lejano: ingratitud.

La ingratitud es la falta de capacidad para ver todo lo que otros hacen por nosotros, lo que el mundo nos provee. El resultado de la ingratitud es una emoción de aislamiento y desconexión con el mundo que nos rodea. También puede provocar una actitud de soberbia, en donde, al estar convencido de que todo lo que tengo y lo que soy es únicamente debido a mis esfuerzos, el ego se eleva, convenciéndome de que soy mejor, más fuerte o más apto que los otros.

#### Enemigo cercano: optimismo enajenado.

Sucede cuando, como un sistema de defensa, perdemos un poco de vista la totalidad de la experiencia, al tratar de evadirnos de Dukkha, lo que nos lleva a generar un discurso de optimismo exacerbado, pero irreal. Es una emoción de falso agradecimiento hacia todo lo que nos rodea, expresado a menudo hacia afuera, pero que no concuerda con la experiencia real.

#### Katanuta, el apoyo de mudita

Katanuta es una práctica que complementa al cultivo de alegría empática y de contento, pues es otra manera de abrir nuestro panorama y conectar con lo positivo de nuestra propia vida, e incluso, del mundo. Por ello, es el mejor antídoto contra la envidia, pues nos brinda perspectiva de que, a pesar de que siempre habrán cosas de las que careceremos y que deseáramos ser, tener o hacer, también hay mucho que somos, tenemos y hacemos.

### **El agradecimiento como medio para cultivar tranquilidad en 3 pasos**

1. Lleva la atención a la experiencia, tal y como es, sin tratar de evadirla: ¿cómo se siente en el cuerpo?, ¿qué hay en las emociones?
2. Si la experiencia es desagradable, puedes contrarrestar notando una cosa por la que estás agradecido en ese momento. (“Hay algo de enojo, pero estoy agradecido porque tengo una mente que me permite reconocerlo y enfrentarlo con amabilidad”).
3. Relaja el cuerpo.



### **Reflexión: ¿Qué puedo agradecer?**

Reflexiona en qué puedes agradecer de tu vida, aquellas cosas que te permiten existir, alimentarte, conectar con otros, etc. Puedes hacerlo a partir de estos ámbitos, y escribe al menos 5 cosas que agradeces en cada uno de ellos:

- A mí mismo:
  - Mi cuerpo.
  - Mi historia.
- Mi intención de crecer.
- Empleo.
- Familia.
- Amigos.
- Naturaleza/ mundo.

### **Prácticas de la semana**

Te recomendamos realizar las siguientes prácticas semanales:

- 1. Diariamente, en cualquier momento de tu día, cuenta con los dedos 5 cosas por las que estás agradecido en ese momento, o en ese día en especial. Trata de que sean algo sencillo, como la taza de café de la mañana, la charla con un amigo, la luz del sol deslizándose por tu ventana o la amabilidad de la persona que te atendió en la tienda.
- 2. Realiza la meditación de Metta Bhavana al menos 3 veces durante la semana.