



VIVIR EL ZEN

Gratitud - *Kritajna*



Prácticas Ilustrativas:

- Darnos cuenta de oportunidades de agradecimiento cada día.
- Agradecer al percibir la gracia de sentirnos presentes.
- Agradecer por los dones y favores de cada día.
- Despertar sentimientos de gratitud-felicidad espontánea durante el día, sin motivo específico.
- Agradecer cada día al despertarnos por el solo hecho de seguir vivos y sonreír.

La gratitud es una virtud universal, sin afiliación a ninguna religión ni camino espiritual y en general significa dar gracias. La palabra “gracias” viene del latín *gratia*, que comporta reconocimiento de un bien, presente, o alabanza, y a su vez deriva de *gratus*, agradecido. En sánscrito la palabra que significa gratitud es *kritajna* o *kritajna* y en pali, *katannuta*, que quiere decir que uno sabe y reconoce lo que ha recibido para su beneficio.

Dar las gracias es reconocer que lo que hemos recibido de otra persona (o de la Vida), ya sea algo material o virtual, es bueno para nosotros porque nos mejora y nos eleva, y de vuelta, al agradecer y reconocer el regalo o presente, deseamos que la otra persona también mejore y aumente su bondad y su generosidad. Se trata entonces de un reconocimiento mutuo: “Te respeto, te saludo, te honro, te recibo y me conecto contigo. Veo tu alma generosa. Tu verdadera esencia. Veo tu quien realmente eres”.

Hemos sido educados para agradecer por los favores, bendiciones y la gracia que hemos recibido. Y ojalá que lo estemos poniendo en práctica. Pero en el budismo se nos enseña a ser agradecidos, sin más, sin que la gratitud dependa de ninguna condición ni sea una retribución por nada.

Buda enseñó que la gratitud es necesaria para nuestra integridad y literalmente dijo en el *Sutra Katannu*, Gratitud¹, “¿Cuál es el nivel de una persona sin integridad? Una persona sin integridad es ingrata y no agradecida. Esta ingratitud es practicada por personas rudas y sin integridad. Una persona con integridad es grata y agradecida. La gratitud y el agradecimiento son promovidos por personas civilizadas.”

Para el Buda la gratitud es una de las cuatro llaves de la puerta del cielo y la razón es su simplicidad y disponibilidad permanente: podemos ser gratos en medio de nuestras ocupaciones, en medio de alegrías y dificultades; la gratitud está siempre en nuestras manos. La gratitud, dice, es la clave de la felicidad y ésta, el resultado de la gratitud.

Buda enseña que ser gratos es una manera de alcanzar paz mental y felicidad; que la gratitud transforma nuestros miedos en coraje, nuestro rencor en perdón, nuestra soledad en un profundo sentido de

pertenencia, de interdependencia, de inter-siendo en cada momento.

Buda dio ejemplo de una enorme gratitud cuando, se dice, permaneció estático por una semana contemplando sin pestañiar el árbol bodi bajo el cual alcanzó la iluminación. Otro acto de gratitud fue su deseo de enseñarles el camino de la iluminación (*Dharma*) a los cinco monjes que habían peregrinado y meditado con él y que luego le abandonaron.

En concordancia con su ejemplo, Buda nos exhorta a ser gratos con nuestros padres, con los tres tesoros, nuestros maestros, nuestros hermanos en el camino espiritual y con nuestro entorno natural.

Con nuestros padres, por habernos dado la vida y cuidarnos mientras crecíamos; con nuestras parejas, hijos y demás familiares, por la oportunidad de una relación íntima, amorosa y confiada.

Con los tres tesoros, Buda, *Dharma* y *Sangha*, porque nos muestran el camino hacia el despertar, señalándonos nuestra naturaleza esencial, búdica, ofreciéndonos las enseñanzas que iluminan el camino y facilitándonos un espacio y una comunidad para practicar.

Con nuestros maestros porque son las personas que nos enseñaron en la escuela, colegio, universidad y trabajo. Pero también con las personas que, aunque no las conocimos, nos guiaron con sus poesías, pensamientos y textos, las que nos deleitaron con su música y su arte.

Con nuestros hermanos en el camino, los miembros de nuestra Sangha, porque son las personas que han experimentado su naturaleza esencial, aún si por sólo unos momentos, y de quienes recibimos el *Dharma*, pero sobre todo el ejemplo de una vida de servicio, es decir, de *bodhisattva*. Recordemos que el Buda dice en el Dharmapada: “El más grande de todos los regalos es el regalo del *Dharma*”. ¿No es este un motivo para sentirnos gratos permanente y profundamente?

Debemos también ser agradecidos con la naturaleza, nuestra madre tierra, por proveernos de los elementos esenciales para nuestra vida, como el aire y el agua, y facilitarnos la obtención de los alimentos que nos nutren y los materiales que nos

¹ El sutra acerca de la profunda gratitud a los padres y la dificultad de repagar sus beneficios.



hacen más cómoda la vida. Nuestra gratitud a la naturaleza debe reflejarse tanto en la prudencia con que usamos los recursos que nos brinda como en el respeto y cuidado con el que nos deshacemos de los desperdicios. No es respetuoso servirnos un banano y tirar la cáscara dondequiera, así como no lo es recibir un regalo y devolver el papel de envoltura a quien nos ha dado.

En el Sutra de los Tres Refugios nosotros recitamos: “Soy consciente de la gratitud que debo a los padres, maestros, amigos y a todos los seres del universo. Hago voto de hacerme merecedor de su confianza y de practicar de todo corazón para que florezca en mí la comprensión y la compasión y pueda ayudar a todos los seres a liberarse del sufrimiento”.



En el budismo zen se enseña que la gratitud es un antídoto de la codicia, junto con la generosidad (*dana paramita*). La codicia nace de la percepción egoísta de que no tenemos lo suficiente y de que necesitamos más de lo que quiera que sea: bienes, reconocimiento, placeres. La gratitud nos enseña y asegura que lo que tenemos es ya suficiente y es, por tanto, la razón por la que debemos sentirnos agradecidos.

Continúa la enseñanza explicando que la ingratitud es una falta de atención y producto de la visión errada de que nos merecemos la vida y todos sus beneficios, sin más. Tomamos la vida y todos los bienes que nos ofrece como que alguien tiene la obligación de darnos, y todavía nos

quejamos de que no es lo que queremos ni nos da todo lo que deseamos.

Se señalan cuatro razones por las que somos frecuentemente ingratos. Primero, porque no reconocemos un bien o beneficio como tal. Ni siquiera apreciamos que podemos respirar, que podemos movernos, que podemos alimentarnos. Segundo, porque creemos que nos merecemos y que los bienes nos deben llegar por sentado, sin que tengamos que ganárnoslos. Tercero, porque vivimos centrados en el ego y creemos que somos independientes y autosuficientes y, por tanto, no debemos favores a nadie. Por último, porque somos negligentes y no estamos atentos al presente --al regalo de la experiencia del aquí y ahora-- que nos brinda la vida.

La práctica de la meditación, de la contemplación consciente, nos incita a sentir gratitud por la posibilidad de relajar nuestro cuerpo, por el beneficio de ser uno con el aire que respiramos, por el privilegio de aquietar nuestra mente y penetrar en el silencio de nuestro ser donde podemos hacer contacto con la divinidad que ahí mora y que somos nosotros mismos.

Cuando en el Zen se aconseja “ver las cosas tal cual son” como manifestación de la sabiduría y la compasión, implícitamente se nos invita a ser gratos, no sólo por los bienes y gracia que recibimos, sino también por las dificultades que la vida nos presenta. En algunos monasterios y templos los monjes y laicos piden que la vida les ofrezca retos y dificultades para así fortalecer su práctica y su carácter.

El Hermano David Steindl-Rast, conocido en el mundo por su invitación a practicar la gratitud, asegura que esta virtud va de la mano con la felicidad, que uno es grato porque es feliz y es feliz porque es grato. Nos dice que “la gratitud es el corazón de la felicidad . . . y de la espiritualidad”.

Esta relación entre la gratitud y la felicidad ha sido corroborada por estudios serios realizados en varias universidades en sus

departamentos de psicología². El Hermano David nos exhorta a vivir conscientemente atentos para no perdernos la oportunidad de ser gratos, desde que amanecemos, por poder respirar y levantarnos, durante el día, por los bienes que constantemente recibimos, por la oportunidad de terminar el día habiendo recibido beneficios y también habiendo ofrecido los nuestros con profunda gratitud.

En la cultura japonesa hay una práctica contemplativa conocida como *Naikan* que sustenta la gratitud y la sanación de las emociones negativas y, por tanto, la salud de la mente y el cuerpo (*kokoro*). Consiste en preguntarse diariamente y en silencio estas tres cuestiones: 1) ¿qué ha hecho tal persona (especificar) por mí este día?; 2) ¿qué he hecho por esa persona?; 3) ¿qué dificultades he causado a esa persona? Esta práctica, se dice, aumenta nuestra gratitud y al mismo tiempo nuestra salud.

Alegrémonos por cada cosa que hagamos, por cada presente que recibamos de los demás, de otros seres y de la naturaleza que nos rodea, por pequeño que sea. Agradecemos.

Recordemos agradecer por todo lo que veamos, lo que sintamos, lo que recibamos . . . Porque todo forma parte de nosotros, todo nos configura, y a la vez, nosotros también formamos parte de ese todo-uno donde encontramos nuestro verdadero ser.



² Como ejemplos citamos: Robert Emmons, “Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You

Happier”. Becca Anderson: “The Buddha’s Guide to Gratitude”.