

# La Esencia de la Gratitud

Swami Kriyananda

OBSERVANDO A LA GENTE me he dado cuenta de que la capacidad de ser agradecido es una señal de perfeccionamiento espiritual. No me refiero a la capacidad de expresar gratitud sino a sentirla.

Mucha gente expresa gratitud exteriormente, pero la expresión real del agradecimiento no está en las palabras sino en el interior. Este tipo de agradecimiento interior, que es un sentimiento de amor, equivale a sintonizarse con Dios.

## La gratitud cierra el circuito

Piensa por ejemplo en lo que sientes cuando alguien hace por ti algo que realmente aprecias. No tienes que decirle necesariamente "Gracias", pero sientes amor hacia esa persona que crea un vínculo entre los dos.

La primera vez que estuve con Ananda Moyi Ma, le llevé varios mensajes de algunas personas norteamericanas. Uno de ellos era de un hermano monje que le pedía un trozo de tela usado por ella. Cuando le pedí el favor, me lo dio tan alegremente que pensé en pedirle también uno para mí.

Enseguida le pregunté: "¿Podría darme dos, por favor?". Comprendiendo mis intenciones, me entregó con cariño una toalla y un chal que había utilizado durante muchos años. Su afabilidad y generosidad me conmovieron profundamente y después se lo agradecí con humildad. La respuesta de Ma siempre me dejó intrigado: "¿Le darías las gracias a tu propia madre?"

En EEUU por supuesto que lo haríamos, pero en La India, en general, no suele decirse gracias a las personas más cercanas y queridas porque parece demasiado formal. La expresión de gratitud más típica de la India consiste simplemente en ofrecer amor en silencio.

He podido notar que la gente sensible de cualquier lugar suelen expresar su agradecimiento de esta manera. El que digan "Gracias" o no lo digan es secundario.

Intenta expandir tu conciencia de forma que, cuando digas "Gracias", lo que quieras decir es: "Dios, te amo y a través de tus dones veo cuánto me amas". Lo correcto no es agradecer a Dios sus dones sino Su amor.



Swami Kriyananda visita a Ananda Moyi Ma

## El miedo: enemigo de la gratitud

La capacidad para sentir y expresar nuestro agradecimiento desde lo más profundo no es algo tan frecuente. A menudo, cuando haces un favor a alguien, éste actúa de forma que parece que se lo debieras. Parece como si la gente no quisiera expresar agradecimiento por temor a que nos aprovechemos de ellos o les hagamos daño.

Me he dado cuenta de que, especialmente en las grandes ciudades, la gente suele protegerse mentalmente por temor a ser herida por una observación desagradable. Cuando les sonríes entre la multitud, te miran con desconfianza, como si estuvieras intentando engañarles.

Procura que tu conciencia piense: "No me importa cómo me traten los demás; sencillamente disfruto sintiendo y expresando amor y aprecio". Lo que damos ya no es nuestro y no debería importarnos cómo se recibe.

Una señal de perfeccionamiento espiritual es la disposición a dar más de lo que recibimos, el permanecer abiertos a los demás en todo momento y no temer nunca las consecuencias. Cuando eres capaz de hacer esto, es señal de que has desarrollado tanto tu fuerza interior que ya no necesitas protegerte.

## **Intenta ser agradecido en todo momento**

Sólo cuando seamos capaces de dar las gracias a Dios, comenzaremos a comprender que todos los dones, buenos o malos, proceden de Él y que no hay nada que temer. En realidad nada es malo porque todo lo que nos resulta desagradable es siempre para aprender alguna lección importante o para purificarnos.

Tal vez la historia más bonita que yo haya oído sobre este tema la leí en el libro *The Hiding Place* (El Lugar Escondido) de Corrie Ten Boom. Corrie y su hermana, Betsy, fueron llevadas a un campo de concentración y encerradas en un barracón lleno de pulgas.

Betsy, que era un alma bendita, no dejaba de decir en medio de la crueldad y las privaciones del campo: "Tenemos que dar gracias a Dios por todo". Corrie era capaz de aceptar todas las penurias, pero no podía aceptar que las pulgas vinieran de Dios.

Pero algo maravilloso sucedió un día en que estaban reunidas en su habitación con otras prisioneras, rezando. De repente oyeron a los guardias que estaban a punto de entrar para hacer una inspección.

Besty y Corrie estaban muy asustadas porque sabían que si las cogían, todas ellas serían sometidas a severos castigos e incluso a la muerte. Justo cuando los guardias iban a entrar, uno de ellos se paró en la puerta y dijo: "No vamos a entrar ahí. Está lleno de pulgas". Y se fueron.

Las pulgas eran una molestia menor comparada con la tortura que habrían tenido que padecer si no fuera por esa plaga. Betsy sonrió a Corrie, que ahora entendía que todo (incluso las pulgas) procedía realmente de Dios.

## **El Maestro me dio un precioso apartamento**

Cuando podemos dar gracias a Dios por todo, entonces y sólo entonces crecemos realmente. Si le damos las gracias por haber disfrutado de una buena cena, también deberíamos dárselas por las veces que no podemos comer.

He oído a mucha gente decir cosas como: "Oh, el Maestro me ha dado un coche o un apartamento maravillosos". Y yo pienso:

"Realmente no entiendes lo que el Maestro puede darte si te emocionas tanto por recibir un apartamento".

Quizá sea él quien te da el apartamento o quizá sea simplemente tu karma. La cuestión es que cuando la gente habla así, está pensando en términos de bendiciones materiales o comodidades dadas por Dios, en vez de pensar en las lecciones implícitas en estos hechos o en la dulzura del amor de Dios.

Así pues, demos las gracias a Dios por las bendiciones que recibimos, sí, pero no definamos esas bendiciones sólo en términos de cosas buenas. Definémoslas en términos de oportunidades que Él nos da para crecer y hacer más profundo nuestro amor por Él.

## **Cuando estás dispuesto a darlo todo**

Con mucha frecuencia quienes más aman a Dios se ven sometidos a las pruebas más duras. Esto no significa que a Él le haga feliz someternos a pruebas, sino que sabe que nuestro crecimiento espiritual las necesita. Es como el médico que te somete a una dolorosa operación para salvarte la vida.

Un niño, que desconoce el objetivo de una operación, puede gritar como si le estuvieran matando, pero eso no significa que el médico le amara más si no lo hiciera. Lo mismo sucede con el gurú: prefiere causarnos ahora un pequeño dolor para evitarnos grandes sufrimientos más tarde.

## **Siente agradecimiento cuando se te pide más**

Deberías sentirte feliz de que Dios te pida más que a los demás, porque eso significa que muestras una gran disposición a dar. Hace mucho tiempo aprendí que la vida espiritual no se define en términos de lo que Dios nos da sino de lo que nosotros estamos dispuestos a darle, y darle continuamente, a Él.

Cuando des hasta el último gramo de tu energía, serás a quien Él más pedirá. Pregúntate a ti mismo, ¿Quiero ser un cobarde o un héroe?, porque si quieres crecer espiritualmente no puedes ser un cobarde.

No se trata de que Dios esté intentando despojarnos de todo y arruinarnos. Lo que está intentando es despojarnos del ego y los apegos para que podamos relacionarnos con Él de una forma desinteresada, divina.

Una de las mayores paradojas del sendero espiritual es que cuando estás dispuesto a dar todo por Dios, cuando le amas incondicionalmente tal como Él te ama a ti, Él te devuelve el doble. Como dijo San Juan de la Cruz, “Si quieres tenerlo todo, desea no poseer nada; si quieres serlo todo, desea no ser nada”.

Cuando llega el momento en que puedes decir, “Todo es tuyo, Señor, mi cuerpo, mis posesiones, puedes cogerlo todo en este instante y no miraré atrás”, es cuando Dios te da a cambio cuanto pudieras desear.

Pero entonces no surge el pensamiento, “Yogananda me dio este apartamento”, sino sólo el sentimiento de que, porque Yogananda está en tu corazón, todo parece ir bien. Podrían utilizarse las mismas palabras, pero el espíritu es totalmente distinto.

No pensamos, “Yogananda me cuida” sino “¡Qué maravilloso es que Él ame tanto. Cuánto agradezco amarle”.

### **Sencillamente disfrutas de la presencia de Dios**

Ésa es la auténtica esencia de la gratitud. Deberíamos procurar mostrar siempre este espíritu hacia los demás y especialmente hacia Dios. Deberíamos intentar mantener en nuestra conciencia el pensamiento, “Te lo doy

*Clarity Winter, 4-7*

todo y no quiero nada a cambio y tomo cuanto me das sólo como un símbolo de tu amor”.

Entonces nos daremos cuenta de que nuestros corazones están siempre llenos de profunda gratitud y cuando nos acostemos por la noche, no diremos “Gracias” sino que sencillamente disfrutaremos de la presencia de Dios.

Tomado de una charla de 1980

## *Gratitud*

### *Afirmación*

Doy gracias a todo aquel que me hace un regalo y al Dador que se encuentra detrás de cuanto recibo. Mi agradecimiento se eleva con el incienso de la devoción hasta el trono de la Omnipresencia.

### *Oración*

Señor, te doy las gracias por todas Tus bendiciones. Pero sobre todo, Te doy las gracias por Tu amor.

*De Afirmaciones para la Autocuración*  
Swami Kriyananda