

Una Práctica de Gratitud

Use la respiración para anclarse en el momento presente. Nuestra mente siempre tiende a estar ocupada. Preste especial atención a la respiración o alguna sensación en el cuerpo y, al mismo tiempo, relaje los hombros y concéntrese en un sentimiento de gratitud.

Ahora visualice algo por lo que esté agradecido. Recorra sus sentidos y busque algo para comenzar, algo que valore y que llegue a usted a través de la vista (si puede usar este sentido). Puede ser un color, una sombra, una forma, un movimiento... Recuerde que nunca volverá a ser así. ¿Qué ve en este momento? ¿Se siente agradecido de poder ver esto, sea lo que sea?

Ahora céntrese en un olor que valore. Mientras sigue su recorrido con los sentidos, tómese un momento para conectarse con la apreciación de un aroma. ¿Qué siente? ¿Qué aspecto de ese olor magnífico, interesante o delicado le hace sonreír? Podría ser gratitud hacia algo que le resulta familiar: un aroma que le recuerda comodidad o grandeza. O, tal vez, es un aroma que nunca antes sintió y que, simplemente, despierta su curiosidad, le entusiasma o le anima.

Para continuar, perciba los sonidos que le rodean. Ahora deje que el mundo de los aromas pase lentamente a un segundo plano y, con una inhalación, dirija su atención a los oídos y el mundo de los sonidos. Tal vez, puede notar qué siente al escuchar realmente. ¿Cuántos sonidos puede oír? ¿Se siente agradecido de poder percibir el sonido (si puede hacerlo)? ¿Qué puede notar acerca de estos sonidos? ¿Están lejos o cerca? Tal vez, puede reproducir música que le haga sentir alegre. ¿Se siente agradecido de poder escucharla? O, tal vez, es el sonido de niños que se ríen, la respiración de sus seres queridos o los latidos de su propio corazón.

Ahora es el turno del mundo del tacto y las texturas. Podemos encontrar tanto para agradecer en el tacto. Si tiene cerca una persona a quien pueda abrazar o que pueda abrazarle, note cómo esto le hace sentir, lleno de gratitud por la alegría del contacto humano. O, tal vez, tiene una hermosa mascota que puede tocar y acariciar, o algún material de una textura agradable que se siente cálida, suave o atractiva al tacto. Deje que los sentidos enciendan su gratitud. Hay tanto por agradecer.

Comience a notar y apreciar los objetos que lo rodean. Ahora tómese un momento para observar a su alrededor: Mire hacia abajo, hacia arriba y de un lado a otro. Aprecie todo el esfuerzo que seguramente se dedicó a todo lo que tiene o usa. Alguien percibió la necesidad y muchas personas trabajaron en los detalles del diseño. También se puso mucho cuidado en el empaque para que el objeto llegue a usted a salvo. Permítase agradecer todo el talento que se ha dedicado para hacer su vida un poco más fácil.

A medida que termina esta práctica, quédense con esta disposición de gratitud. Un último y pequeño consejo: ¿Por qué no ofrece su agradecimiento a cada una de las personas que hacen algo por usted hoy? Incluso aunque sea su trabajo ayudarlo. Note cómo se siente al ser agradecido, y permitir que su corazón se abra y se llene de gratitud.

Cierre con gratitud. Le agradezco que haya participado en esta práctica de gratitud, y valoro su tiempo, esfuerzo y energía para estar presente, despierto y viviendo su preciosa vida. Que tenga un hermoso día.