



Jorge Zentner

GRACIAS

práctica de la gratitud

el ARTE de EXISTIR
LIBROS

Escrito y publicado en 2021
por Jorge Zentner

Diseño de cubierta:
Mariona Cabassa

Edición y maquetación:
Laura Creixell

El ARTE de EXISTIR
www.elartedeexistir.com
jorgezentner@elartedeexistir.com

El contenido de esta obra puede ser distribuido, copiado y comunicado libremente, siempre y cuando su uso no sea comercial. Se prohíbe la obra derivada.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN:

Sufrimiento y práctica espiritual

La presencia	7
La práctica del agradecimiento	8
La intención de agradecer	9
¿Agradecer... qué?	10
Gratitud y auto estima	10
Aceptar y apreciar el instante presente	11
¿A quién agradecer?	11
La forma del agradecimiento	12
Pasado y futuro	13
El yo sufriente y conflictivo	13
La Gracia del despertar	13
La práctica de la atención	14

PRÁCTICA DEL AGRADECIMIENTO:

<i>Fragmentos</i>	17
-------------------	----

INTRODUCCIÓN

Sufrimiento y práctica espiritual

En cierto momento de mi vida, en una calle de Barcelona, me encontré la meditación zen, *zazen*.

Desde ese día, y durante años, me dediqué a profundizar en ella.

Luego, a lo largo del tiempo, he tenido la oportunidad de conocer otras prácticas de autoconocimiento. Varias de ellas me dieron resultados extraordinarios, seguramente porque en el zen aprendí a no pedirle, a no esperar, a no buscar resultados de la práctica.

Los califico de extraordinarios pues me permitieron introducir cambios radicales en la intención y en el punto de vista con que observaba la vida, y me observaba vivir. Cualquiera sabe que, cuando la *intención* y el punto de vista cambian... lo que vemos, lo mismo, se transforma. Confieso que no he abordado gran variedad de prácticas de autoconocimiento a lo largo de mi vida. En lo cuantitativo, no me considero un experto. Soy poco amigo del *turismo espiritual*, consistente en ir probando métodos o escuelas, y cambiando cada vez que nos asalta la sensación de *no avanzar*, o nos enfrentamos a dificultades.

Pero he comprobado, en distintos capítulos de mi vida, que prácticas muy diferentes pueden resultar igualmente útiles. Y la experiencia me mostró que -con independencia de las particularidades de cada método o enfoque- para demostrar su eficacia todos los caminos en el fondo demandan lo mismo: *disciplina y entrega*.

La presencia

La más radical y revolucionaria, para mí, ha sido sin duda la práctica de la meditación budista zen, *zazen*.

Lo fue por muchísimas razones de pareja importancia, que no viene al caso enumerar. Sólo me parece útil señalar aquí *una* de esas razones: en la práctica del zen -sentado en silencio, tañendo una campana, limpiando cristales, cantando un *sutra* o juntando leña para el fuego-, recibí la enseñanza de la *actitud* a adoptar en cualquier circunstancia

de la vida cotidiana, para afrontarla *desde mi presente*, desde quien de verdad soy en este instante, plenamente presente *aquí y ahora*.

¿Aplico siempre ese conocimiento? ¡Ya me gustaría!

La mala noticia –sería deshonesto no darla de inmediato- es que saber eso no ofrece ninguna garantía: así como sé... olvido, vuelvo a caer en la ignorancia, la alienación, la identificación con el *yo* superficial y medroso. La identificación con ese *yo* superficial y sufriente -fraguado de pasado y futuro- es obstinada como el agua, que siempre encuentra la manera de abrirse paso.

Pero ese constante “volver a empezar” tampoco es preocupante, ni debemos convertirlo en motivo para la decepción. Porque, de todos modos, el conocimiento alcanzado en la práctica no es un conocimiento cuyos efectos sirvan *para después*, no es algo que se pueda almacenar: al igual que muchas aplicaciones informáticas, la *presencia* requiere una constante *actualización*.

De allí la utilidad de hacerle sitio, en nuestra agenda diaria, a una práctica que nos ayude a mantenernos “*online*”, *conectados* con nosotros mismos y con lo que es, con nuestra esencia, con nuestra verdadera naturaleza que jamás se ausenta del instante que estamos viviendo.

Así, en la práctica, tendremos la garantía de que no nos estamos engañando con la idea de *haber alcanzado una meta*, o de *experimentar un progreso* (tan queridas por el *yo*): a cada instante volveremos a empezar, sin dejar de cultivar nunca la *actitud del principiante*.

La práctica del agradecimiento

Otro camino que he aprendido a recorrer –y que tiene la virtud de *abrir mi corazón*, equilibrar mi ánimo y transmitirme el sentimiento de conexión conmigo mismo y con todo lo que existe- es la práctica de la *gratitud*, del *agradecimiento*, origen de este libro.

Siempre que puedo, se la sugiero a las personas que vienen a consultarme en busca de apoyo por algún sufrimiento existencial. Porque además de la eficacia que esta práctica demuestra cuando se la aborda con honestidad y constancia, es algo que se adapta muy bien a nuestra época de prisas y pantallas. No requiere mucho tiempo, ni elementos sofisticados: bastan un lápiz y un papel.

Necesario es advertir que -como en el caso de cualquier otra práctica espiritual o meditación- la práctica del agradecimiento *no es una técnica*. No es algo que se emprende y realiza mecánicamente, para obtener un

resultado previamente establecido, como cuando tocamos el interruptor de la radio y esta se enciende.

Es, siempre es preciso recordarlo, el entrenamiento en la *adopción de una actitud*.

La intención de agradecer

Aunque parezca demasiado obvio, me permito señalar que el primer paso de la práctica del agradecimiento consiste en introducir en nuestra vida cotidiana la *intención de agradecer*.

No está demás decirlo, pues si nos observáramos con honestidad y sentido del humor -ingredientes imprescindibles en cualquier proceso de auto conocimiento-, podríamos llegar a sorprendernos.

Sí, nos sorprendería darnos cuenta de que, en realidad, durante buena parte del tiempo que pasamos despiertos vivimos guiados sobre todo por las *intenciones del yo*, de nuestra máscara. Y lo cierto es que entre ellas no brillan mucho por su presencia las intenciones de amar, de apreciar la vida tal como es, o de agradecer.

Cuando observamos sin prejuicios las intenciones que movilizan al *yo psíquico, superficial*, es fácil confeccionar una larga lista de ejemplos deprimentes.

Entre otras, veremos las intenciones de:

- **demostrar** a alguien (o a nosotros mismos) que valemos, que somos dignos de ser amados, que merecemos (aprobación, cariño, atención, etc.), o que *merecemos* ser rechazados, criticados, abandonados, etc.;
- **salvar** a alguien (de su pasado, de su “mal carácter”, de sus adicciones, etc.), o salvarnos (de los demás, de las críticas, de la muerte, de la enfermedad, de la pobreza, de nuestro propio impulso auto destructivo...);
- **quejarnos** (de alguien, de nosotros mismos, de los políticos, de “la vida”, etc.);
- **criticar** a alguien –o a todo y todos- o a nosotros mismos;
- **controlar** a alguien (nuestra pareja, nuestros hijos, nuestros padres, nuestros compañeros de trabajo, la comunidad de vecinos...) o *controlarnos* (nuestras propias pulsiones, deseos, emociones, etc.);
- **cambiar** a otra persona, o cambiarnos (siempre en busca de una *perfección* eternamente esquiva, que se empeña en no llegar a plasmarse nunca);
- **ganar** (en nuestras relaciones laborales, o amicales, o íntimas, percibidas todas como una constante competición en la que hay triunfadores y derrotados);

- **perder** (en nuestras relaciones laborales, o amicales, o íntimas);
 - **vengar**;
 - **justificar**;
 - **culpabilizarnos o exculparnos**;
 - el etcétera lo puede substituir cada uno tras una breve auto observación.
- De modo que empezar por sintonizar *intencionadamente* nuestra atención con la frecuencia energética de la gratitud es, en sí, una instantánea revolución, un *salto de octava*.

¿Agradecer... qué?

El segundo paso en esta práctica se deriva de la pregunta: *¿agradecer... qué?* Cuando nos planteamos este interrogante, de inmediato nuestra mirada interior empieza a *buscar*. A buscar “algo”, un *objeto* que nos parezca *merecedor* de nuestra gratitud.

Al principio, es normal que esta búsqueda sea realizada por nuestra *mente pensante*, fruto de la actividad del lóbulo frontal de nuestro cerebro en su zona cortical.

En consecuencia, seguramente constataremos que rápidamente comenzamos a establecer *dos campos*: uno que *incluye*, donde situaremos aquello que *sí* merece ser agradecido; otro que *excluye*, donde situamos aquello que a nuestro buen saber y entender *no* lo merece.

En consecuencia, con el paso de los días, no tardaremos en comprobar que vamos volcando sobre el papel un agradecimiento dictado por lo que nos gusta o nos resulta agradable o gratificante, y que es más *pensado* que *sentido*.

Y esto es así porque la óptica empleada es todavía precisamente la de nuestro *yo* nutrido de pasado y futuro, de nuestra máscara, de nuestra *personalidad*.

Es inevitable pasar por ahí. Reconocer ese paisaje puede hacernos creer que *todavía no sabemos* hacer bien la práctica. Pero no: en verdad, será la confirmación de que *vamos bien*, y de que toca seguir así, toca profundizar.

Gratitud y auto estima

Si alguna virtud –entre las muchas que posee– debiera destacar en la práctica del agradecimiento, yo destacaría precisamente la de liberarnos muy rápidamente de ese tipo de mirada que discrimina entre *sí*, y *no*.

En otras palabras, he comprobado que la gratitud tiene la virtud de abrir, de desplegar en nosotros una visión que *incluye todo*, que acoge e

integra los infinitos opuestos complementarios que conforman la realidad experimentada de instante en instante.

En ciertas tradiciones se habla, en este caso, de una mirada que proviene no ya de la mente pensante, no ya del lóbulo frontal del cerebro, sino del *corazón*. Nadie podrá negar que es una expresión de bella inspiración lírica. Sea como sea, y cualquiera sea la manera de decirlo, la experiencia nos muestra que poco a poco la persona que practica con regularidad el agradecimiento empieza a encontrar, en *todo*, y especialmente en cosas aparentemente insignificantes o banales que de pronto adquieren una nueva dimensión, la oportunidad de volcar su gratitud.

Al mismo tiempo -y los testimonios que he recogido me lo han confirmado- es habitual que empiece a sentir, en su interior, la germinación del *aprecio* a la vida, de un exclusivo e inclusivo *sí*, que es también una forma de apreciarse, de *decirse sí*.

Aceptar y apreciar el instante presente

Agradecer implica *reconocer lo que ya es*, lo que hay en este mismo instante, y aceptarlo, apreciarlo, valorarlo plenamente, con sus luces y sombras.

Cuando vibramos en la energía de la gratitud, se encarna en nosotros la consciencia de que nada falta ni sobra en el momento presente.

A la luz de la gratitud, el *yo víctima* -que se identifica con el pasado, la carencia, la espera y el deseo de un hipotético futuro mejor- queda automáticamente *fuera de juego*.

Se produce, bajo esa luz prodigiosa, un reconocimiento cabal de la plenitud del instante presente.

En ese sentido, la práctica del agradecimiento es, podríamos decir, una eficaz vacuna contra el poder oculto de la insatisfacción, a través de la cual se expresa la carencia crónica de un *yo* sediento de absolutos inalcanzables, y que sólo sabe montar pataletas, sumido en el miedo, la envidia, la tristeza y la rabia.

Esta práctica diaria nos invita a ir hasta lo más íntimo de nosotros mismos, ya que para encontrar la gratitud auténtica y sentida necesitamos acercarnos a nuestra esencia, a la maravillosa fuente de amor que constituye el pleno potencial de cada individuo, a quien de verdad somos.

¿A quién agradecer?

A algunas personas, cuando las invito a practicar el agradecimiento, les surge en principio cierto embarazo, un malestar. Y lo expresan pregun-

tándome: “¿A quién puedo agradecer yo, si no soy creyente?”.

Les explico, entonces, que en esta práctica no es preciso agradecer *a alguien*, sea humano y tangible, o divino e intangible.

Personalmente, cuando me siento con el propósito de manifestar por escrito mi gratitud, nunca establezco, en mi interior, una dualidad constituida por alguien que agradece *-yo-* y alguien que recibe este agradecimiento.

Siempre agradezco genéricamente *a la vida*, sin olvidar que *la vida* también soy yo, se hace carne en mí, no es algo ajeno a mí mismo. Agradezco a algo que me incluye y me constituye, que también soy yo.

Durante la práctica, la vida *-a través mío-* se agradece, vibra en la energía del agradecimiento, se manifiesta en mí como gratitud.

La forma del agradecimiento

En este libro se ofrecen unos pocos fragmentos extraídos -casi al azar- de los muchos cuadernos de agradecimientos que voy acumulando a lo largo de los años. Al releer varios de ellos para preparar esta recopilación, rápidamente confirmé mi sospecha de que, en realidad, era inútil tomarme el trabajo de determinar un criterio para la selección. Era indiferente cuál se publicaba y cuál no.

Y ello porque -si bien las circunstancias y los objetos del agradecimiento van cambiando- todos los agradecimientos son, en substancia, uno y el mismo. Por esa razón, también he considerado conveniente conformar un libro breve.

Creo que a los efectos de compartir -con la clara intención de promover esta práctica tan sencilla del agradecimiento cotidiano, unas pocas páginas bastan. Pues como digo más arriba, lo importante no es el número de agradecimientos ni su acumulación en el tiempo, sino la práctica sincera de cada día, de cada instante.

Por último, debo señalar que los fragmentos incluidos en este libro no pretenden erigirse en ejemplos a seguir. Entiendo que cada persona necesita buscar *su* forma de agradecer, dejándose guiar por la expresión espontánea de su propio sentir.

Lo efectivo, para mí, es sentarme en silencio durante unos minutos y brindarle, a mi momento presente, una atención impregnada de aceptación, reconocimiento y gratitud.

Es a eso que invito al lector.

Pasado y futuro

Transitamos la mayor parte de nuestra vida cotidiana prisioneros de una falsa identidad, ocultos –sobre todo ante nuestros propios ojos– tras la máscara que creemos ser.

Vivimos en la ignorancia de quien de verdad somos, convencidos de *ser* nuestro carácter, las emociones que experimentamos, las creencias aprendidas, las opiniones que bailan en nuestra mente sobre esto o aquello, los gustos y preferencias personales, nuestros deseos y nuestras carencias.

Pensamos o decimos *yo* y, sin darnos cuenta, nos estamos refiriendo a ese cúmulo de *tiempo pasado*, a ese paquete de condicionantes heredados de nuestros padres y abuelos, del medio cultural en el que hemos nacido y crecido, de experiencias prenatales y del nacimiento, o vividas en la primera infancia.

La otra materia prima que usamos para fabricar esa máscara –*ese pequeño yo psicológico, ese yo superficial* que siempre muestra su perfil recortado sobre el fondo de un *yo ideal* con el cual se compara en neta desventaja– son los procedimientos para apaciguar la angustia que nos provocan el *futuro* con su insoportable carga de incertidumbre, y la certeza de la muerte.

El yo sufriente y conflictivo

¿Cómo esperar que ese *yo* –dominado por el miedo, y auto definido por sus traumas, rencores, limitaciones, carencias y estrategias de sobrevivencia– experimente amor, paz y plenitud?

Es, bien al contrario, un *yo* alternativamente víctima y culpable, que lo ignora todo respecto al sentimiento de autoestima.

Es un *yo* mendigo de afecto, seguridad y atención, siempre quejoso y presto a manipular a quien sea y cueste lo que cueste, para intentar (inútilmente) satisfacer su insaciable demanda de reconocimiento y validación, sostén, cariño, elogio, confianza...

Identificados con ese *yo psicológico*, convencidos de ser exclusivamente *eso*, nuestra existencia de todos los días se convierte –necesariamente– en terreno fértil para el sufrimiento, y la conflictividad que de él se deriva.

La Gracia del despertar

Por suerte la vida –inagotablemente generosa– de tanto en tanto nos ofrece la *gracia* de proponernos acontecimientos que *nos despiertan*, que abren

nuestros ojos y nos rescatan del engaño, de la ilusión acerca de *quién somos*. Algunos de esos hechos son muy agradables, y espontáneamente los apreciamos, celebramos y agradecemos.

Otros -sumamente dolorosos y difíciles de sobrellevar-, representan auténticas pruebas o *iniciaciones*.

Pero todos ellos tienen en común -por su contundencia, por la profundidad del impacto que ejercen en nosotros- el don de traernos al *tiempo presente*.

Así, arraigándonos en lo que nuestro cuerpo está experimentando *aquí y ahora*, esas vivencias dilatan nuestra conciencia, nos regalan *la luz del corazón* y, con ella, una percepción más amplia y justa de nosotros mismos, de los demás y de este fenómeno que denominamos *estar en el mundo*.

Pensemos, por ejemplo, en el nacimiento de un niño; la muerte de un ser querido; un accidente; la visión de un amanecer o una puesta de sol; una enfermedad; un encuentro inesperado; un viaje; un gran éxito o un gran fracaso profesional...

Práctica de la atención

Pero no todo el mundo se resigna a sufrir y a esperar que el *milagro* del despertar se produzca.

Desde tiempos inmemoriales, en todas las culturas, el ser humano -agobiado por el estupor y el malestar existencial- ha buscado la puerta, la ventana o la grieta por donde salir del laberinto de lo que Buda llamó *sufrimiento inútil*.

Tal búsqueda es el fundamento, precisamente, de las numerosas y muy variadas técnicas psicoterapéuticas que dedican su trabajo a desenredar los nudos del *yo*.

Y -mucho antes que eso, desde el principio de los tiempos humanos-, ha propiciado la aparición de las denominadas *prácticas espirituales*: peregrinajes a territorios lejanos, iniciaciones, plegarias, rituales, danzas, cantos, invocaciones, ceremonias con ingestión de sustancias psicotrópicas, retiros, sacrificios, meditaciones, yogas...

Las variantes son incontables, aunque casi todas coinciden -en última instancia, y aunque lo digan con otras palabras- al afirmar que la fórmula para salir del laberinto está bien expresada ya por algunos filósofos de la Grecia Clásica, y en la frase lapidaria del oráculo de Delfos: *Conócete a ti mismo*.

Otras tradiciones sugieren lo mismo, diciendo: *Conoce a Dios*.

O lo expresan así: *Conoce a tu Maestro*.

O: *Conoce tu auténtica naturaleza*.

La lista es muy larga...

En esa búsqueda del *conocimiento* a través de la experiencia -matriz tanto de religiones como de enfoques filosóficos y prácticas esotéricas- los caminos, métodos y prácticas son muchos y variados, y cada buscador ya será encontrado por el suyo, aquel que se le adapte mejor y le resulte más eficaz.

Como afirmó un sabio bastante escéptico e irónico que vivía en mi pueblo: “Antes o después, el Maestro te encuentra. O no.”

Pasar al acto.

La novedad consiste, básicamente, en introducir en nuestras existencias cotidianas ciertos *actos* (el compromiso del cuerpo es un elemento de considerable importancia, no basta con *pensar*, o *entender* intelectualmente algo). Son actos imposibles de realizar sincera y profundamente -de manera comprometida, con disciplina, honestidad, coraje y entrega- si seguimos identificados con ese constructo imaginario llamado *yo*, esa máscara que suele ser nuestro obsesivo centro de atención y que acaba convirtiéndose en nuestra única realidad.

Las llamadas *prácticas espirituales* son, en última instancia, *prácticas de la atención al momento presente*, prácticas de la *presencia*, que sólo empiezan a operar eficazmente cuando las despojamos de cualquier intención individual o personal (cualquier intención del *yo*: cambiar, mejorar, aprender, saber, perfeccionar, etc. Volver a leer la lista, más arriba).

Son, en fin, prácticas en las que, conscientemente, procedemos a des-identificarnos de ese *yo* formado por nuestro carácter, nuestras obras, nuestras creencias, nuestras aprensiones, nuestra biografía...

En suma: por *el pasado y el futuro*.

PRÁCTICA DEL AGRADECIMIENTO

Fragmentos

1

No son todavía las 7.30 de la mañana. Me acabo de duchar para empezar el día.

Me he despertado, levantado etc., todo yo solo, en pleno uso de mis facultades.

Hoy, agradezco *eso* a la vida.

Es maravilloso poder caminar, moverse, sentir el agua en el cuerpo, el aroma del jabón, el raspar de la toalla en la espalda, la reactivación de la sangre, el lento despertar del organismo.

¡Gracias!

Es como presenciar un renacimiento, y así cada día.

Ahora desayunaré, y luego trabajaré, y mientras tanto escribo de mi propia mano en una libreta.

Cualquiera de estas cosas, un día, en el futuro, me estará vedada para siempre. Por eso hoy, cuando puedo realizar estos actos, me parecen auténticos milagros. Son actos aparentemente banales, sencillos, porque todavía tengo la capacidad de hacerlos. Pero llegarán a ser desafíos imposibles de superar.

¡Gracias!

Doy infinitas gracias a la vida por darme esta maravillosa oportunidad de poder. Me siento pleno de poder y pleno de reconocimiento porque tal *poder* me ha sido dado.

Siento, en mí, toda la fuerza de la vida: puedo lavarme la cara, cepillarme los dientes, escribir...

¡Gracias!

2

Última semana laboral. Hoy vendrán a verme cuatro personas.

Agradezco *eso* a la vida.

No sólo lo agradezco porque me da sustento material; lo hago, también, porque me brinda la oportunidad de acompañarlos, de ayudarlos en su búsqueda de liberación del sufrimiento (aunque sólo sea en parte del sufrimiento).

La vida me regala, a través de mi trabajo, la oportunidad de *dar*.

¡Gracias!

Pero también me ayuda, al brindarme la oportunidad de *estar presente*.

Porque para ayudar a los demás necesito un cierto estado de consciencia y de presencia; necesito disponer de empatía, compasión, contacto con lo esencial, etc.

Gracias, pues, a la vida, por proporcionarme todo eso que, en suma, hace mi propia experiencia más dichosa.

3

Estoy recorriendo los últimos días de trabajo antes de las vacaciones. Agradezco –cuando ahora agradezco a la vida- a todas las personas que confían en mí, y vienen a buscar ayuda para atravesar tiempos de padecimiento. Gracias a ellos, yo he podido practicar la intención de ayudar, de compartir, de relacionarme sanamente con el prójimo.

Es una oportunidad que me han brindado para experimentar la escucha compasiva, para dejar de estar centrado en mis padecimientos existenciales y, durante unos minutos, ponerme a disposición de los suyos.

Para ayudarlos, he tenido que abrir mi corazón, y esto me ha hecho gran bien. Durante muchas horas -gracias a esas personas que confían en mí- he tenido que poner mi atención en algo que no soy *yo*, y que sin embargo habla también de mí, y me permite *verme*, reflejado en cada uno de ellos.

Y eso, claro, es un descanso y es revitalizante, es algo que me permite conocerme mejor y, por ese camino del conocimiento, encarnar una energía sanadora. Gracias a ellos -y por mi intención de ayudarlos- mi consciencia ha tenido que estar disponible al campo energético de la sanación.

Agradezco, también, porque a través de los pacientes llega hasta mí parte de la abundancia de la vida, materializada en dinero para pagar los gastos de la subsistencia. Es por medio de esas personas que se materializa el milagro de los panes y los peces.

¡Gracias!

4

Acabo de desayunar y agradezco de corazón todo lo que la vida me proporciona para nutrirme y empezar el día con energía. He comido cosas que me gustan y que me sientan bien, me resultan saludables.

Es un milagro vivir la experiencia de saborear los alimentos. La gama de sabores, los matices de cada cosa, son como un muestrario de la riqueza y la diversidad que ofrece la vida, y que yo en tanto individuo puedo experimentar de instante en instante.

Cuando pongo mi atención en lo que voy comiendo durante el desayuno, atravieso ese tiempo de la mañana cual si visitara un amplísimo territorio exótico.

Voy pasando de un sabor a otro, de una textura a otra, de una consistencia a otra. Puedo abrir la boca.

Puedo masticar.

Puedo tragar los alimentos.

Y hago todo eso sin esfuerzo, con placer, y obteniendo diversos grados y tipos de satisfacciones. Agradezco sinceramente a la vida por regalarme la capacidad física que me permite experimentarlo. Un día, lo sé, ya no podré hacerlo.

Agradezco a la vida por la abundancia material con que me rodea, la abundancia de bienestar físico que me abre el acceso a este viaje; y también la abundancia de sensibilidad que me permite explorar de manera tan variada las facetas de un acto cotidiano que, además, resulta vital para mi bienestar.

Agradezco por haber recibido la gracia de ser este cuerpo, este organismo tan sofisticado, al que le es posible experimentar la vida en profundidad, momento a momento, de manera que a mi consciencia cada instante se le revele como una fuente inagotable de descubrimientos, de auténticas creaciones irrepetibles.

No me canso de agradecer, y digo *a la vida*, por decir algo. Pero, cuando lo digo, no tengo la sensación de estar dirigiéndome a alguien o a algo, no tengo la impresión de dialogar, no siento que esté hablando para

otro que no sea yo mismo. Cada vez que digo “¡Gracias!”, es la vida quien agradece o se agradece.

Nadie *me* ofrece estos dones, porque no hay tampoco nadie que, en este momento, los reciba.

No hay nada.

No hay nadie.

Todo es una sola gracia desplegándose eternamente.

La nada manifestándose en infinitas formas.

El vacío y la plenitud siendo una sola y única cosa revelada al vacío y la plenitud de la conciencia.

Nadie dice “¡Gracias!” a nadie, más allá del tiempo y del espacio.

5

Hoy quiero agradecerle a la vida la presencia de M., la madre de mi hijo.

Nada se compara a ser el padre de mi hijo, y M. lo hizo posible.

¡Gracias!

Muchas veces, en momentos de ofuscación, de cerrazón mental, emocional y espiritual, olvido que M. es la artífice de ese milagro que es mi paternidad. Pero recordarlo –como ahora-, tenerlo presente en mi consciencia, resulta suficiente para que mi corazón se dilate, se abra, se vuelva permeable.

En momentos como éste, siento que el agradecimiento por haber hecho posible la existencia de mi hijo es inagotable. Tengo en el cuerpo la sensación de que podría pasar todo el tiempo que me queda de vida agradeciéndolo, y aún así no lo agotaría.

Mi hijo fue engendrado en el cuerpo de M., y eso la vuelve, a mis ojos, *sagrada*.

O tal vez debiera decir que tomar consciencia me hace percibirla como realmente es: *sagrada*. Como ya lo era *antes* de ser la madre de mi hijo. Muchas veces lo olvido, y ahora, al constatar cuánto tiempo vivo en ese olvido, me avergüenzo, siento culpa, y la imperiosa necesidad de brindarme perdón. Y, como mi corazón está abierto y vulnerable, encuentro con facilidad el perdón en mí, la capacidad de perdonarme.

Esos olvidos son la medida de mi estrechez de consciencia, de mi *falta de presencia*. En otras palabras: son testimonios de mi plena humanidad, de que *soy uno más*, con mis luces y mis sombras en continua puja, en continua tensión.

Sí, muchas veces olvido que M. es algo sagrado, lo que significa olvidar, también, que la vida lo es, y que también yo lo soy.

Recordarlo, reconocerlo, apreciarlo, es sinónimo de apreciar la vida en

lo maravilloso y trascendente que es, apreciar lo que también yo tengo de maravilloso, de trascendente, de milagroso, de sacro.

Agradecerle a la vida por la presencia de M. en su condición de madre de mi hijo tiene, para mí, el mismo efecto que visitar uno de los llamados *lugares de poder*. Son sitios donde se hace palpable la presencia de lo trascendente.

El cuerpo de la madre de mi hijo, cuando lo considero desde esta perspectiva, *cuando no olvido quién es, cuando no olvido quién soy*, cuando alcanzo esta perspectiva merced a la práctica del agradecimiento, es también un lugar donde lo trascendente se manifiesta ante mí y en mí.

En estos momentos, entonces, me siento profunda y eternamente agradecido.

En estos momentos, merced a la práctica del agradecimiento, me siento yo mismo sagrado y divino, como pude sentirme en el pasado, el día que supe que M. estaba embarazada.

El hijo, con su presencia, con su ser, es el revelador de lo divino, de lo sagrado y trascendente que cada uno de los humanos también es. Él encarna –es el fruto que encarna- todo el recorrido experimentado por la vida en la Tierra, desde su primera y más elemental aparición. El hijo es la encarnación del Origen. Su presencia irradia una luz que le desvela, a la visión de mi corazón, lo que mis pobres ojos de humano son incapaces de ver. Ese es el milagro de la paternidad.

El hijo es un gurú, un maestro para los padres: su presencia es el dedo que nos indica la presencia de lo absoluto en cualquier cosa.

Gracias a su presencia, lo absoluto se revela en nosotros, se hace manifiesto, sensible, visible... incluso en lo más banal de la experiencia cotidiana.

Mi hijo me permite experimentar lo trascendente en su madre, y también en mí.

Tal es el milagro del amor: revelarnos lo sagrado y trascendente, lo no manifiesto a nuestros sentidos.

Doy gracias a la vida por brindarme la oportunidad de experimentar esto, de comprenderlo, de poder expresarlo con palabras y de compartirlo.

Me siento muy privilegiado por poder visitar –aunque sea de manera fugaz- este estado de consciencia.

Veo lo sagrado en M., veo lo sagrado en mi hijo, veo lo sagrado en mí. Reconozco, en esta *sagrada familia*, lo absoluto no manifestado, que algunas personas llaman Dios. Y ello me permite ver lo sagrado en

cualquier individuo, en cualquier manifestación de la vida.

Me permite ver que el bichito más pequeño encierra, en sí mismo, el más grande de los misterios cósmicos: el Misterio.

Doy gracias a la vida por revelármelo.

¡Gracias!

6

Último día de trabajo, antes de las vacaciones de verano. El número de cosas que tengo para agradecer a la vida es infinito.

Hoy sólo agradeceré *una* cosa: el descanso.

Agradezco a la vida la posibilidad que me brinda de descansar, de interrumpir la actividad cotidiana durante un mes y disponer de mis energías para otras actividades diferentes, en un contexto físico también distinto. Doy las gracias por disponer de salud y de los medios materiales para salir de la ciudad y vivir durante un mes en el campo.

Doy las gracias por poder, allí, dejar perder mi mirada en el horizonte, por poder cortar la hierba del jardín, por poder oler el aroma de la tierra mojada por el riego y la lluvia.

Doy las gracias por la oportunidad que la vida me brinda de mirar el cielo estrellado, de disfrutar del silencio nocturno, de la presencia de familiares y amigos, del ejercicio físico al aire libre, de los paseos por el bosque, de muchas horas de lectura...

Agradezco la posibilidad que se me brinda de *no hacer nada*. Es decir, de disfrutar del vacío y del silencio, de entregarme a la mera contemplación del instante, de exponerme a la sorpresa que producen los chispazos de inspiración poética.

¡Gracias!

7

Primer día de vacaciones.

Agradezco a la vida, hoy, el haberme despertado.

Dormí, anoche, acompañado por la visión de relámpagos en el cielo y por el retumbar de los truenos. Parecía que la ciudad no podría resistir indemne semejantes estallidos.

Luego, la lluvia tan esperada, después de muchas semanas de calor sofocante. Agradezco haberme despertado esta mañana, muy temprano, para disfrutar del aire fresco y de las calles desiertas, limpias, relajadas. Agradezco a la vida por haberme acogido, un día más, para regalarme sus infinitos dones: una luz transparente; un aire limpio y fresco, renovado tras las descargas eléctricas; un viaje breve, plácido; un desayuno delicioso; un primer día de vacaciones en familia.

Gracias a la vida por el descanso que hoy empieza con ese despertar madrugador. Despertar, por la mañana, equivale a reconstruir, a recrear una vez más el universo.

Cada día un despertar, un renacer, un reencuentro con el íntimo relato del existir. Así, hasta que ya no haya despertar, ya no haya otra vez un universo creado por mí, ya no haya quien sea capaz de agradecer en mi nombre. Pero, mientras siga reencontrándome con el que se acostó a dormir... ¡Gracias!

No es menos maravilloso despertarse para ir a trabajar que para empezar las vacaciones tras un año agotador.

8

Ayer he arreglado un poco el jardín. He cortado las flores de lavanda que empezaban a secarse. Hoy tengo ese manojo de flores junto a mí, sobre la mesa, en un florero de cristal.

Agradezco a la vida por poder disfrutar de este aroma.

El sentido del olfato es un auténtico milagro: me permite, hoy, vivir una experiencia extraordinaria. Llega hasta mí el aroma que emana de las flores, entra en mí ese caudal de sensaciones, y una catarata de imágenes se vierte en mi mente.

No hay nada ya pensado.

No hay nada conocido.

Con cada respiración, el espíritu de las lavandas penetra en mí y se transforma en alegría, sensación de amplitud, de limpieza, de transparencia. De pronto, inabarcables campos sembrados de lavanda se despliegan en mi pecho. Puedo ver esos campos, y esos cielos, y a los campesinos que trabajan la tierra, y a los pájaros, y a las abejas y mariposas, y la brisa que agita las flores y transporta su aroma hasta el mar mezclándose con el aroma de la sal con un estallido.

En un instante, soy todo eso, como por las noches soy también todo lo que sueño. No exagero cuando hablo de milagro.

El aroma de las lavandas de mi jardín me revela, en un instante, lo infinito de mí mismo, la inaprensible vastedad de todo lo que soy, de todo lo que es.

Agradezco a la vida el regalo que me hace al permitirme sentir los olores. Gracias por concederme esta capacidad de sentir, de experimentar los matices de mi existencia, en su inagotable gama. No olvido que esto, un día, acabará.

Es un privilegio poder captar el aroma de las flores, y agradezco de corazón que, hoy, se me haya concedido este privilegio.

¡Gracias!

9

Hoy me he levantado relativamente temprano, con tiempo suficiente para regar el jardín con la manguera antes de que diera el sol sobre las plantas.

Quiero agradecer a la vida por preservarme el sentido de la vista y, así, poder recrear mi espíritu con el verde del césped y del trébol, con las flores, con los árboles.

Gracias por poder *ver* el mundo, otra vez, cada mañana al saltar de la cama. Es un regalo inapreciable la posibilidad de ver, de reconocer con la vista a los seres queridos, a los objetos que nos rodean, al paisaje.

Yo, que para ver necesito gafas de alta graduación, y que antes de ponérmelas sólo distingo masas borrosas, soy muy consciente de hasta qué punto es maravilloso *ver*, distinguir formas, detalles, texturas, matices de la luz...

Cada día que veo es una gracia.

Toda mi existencia está construida y se desarrolla en torno al mirar y al ver.

La manera en que me muevo, los hábitos cotidianos, el modo en que me relaciono con las personas, la forma de trabajar, de pasear, de viajar... todo depende de la capacidad de ver, que agradezco de corazón.

Doy las gracias por poder ver el crecimiento de mi hijo, sus sucesivos rostros, y por ver mi propio envejecimiento, cada día, en el espejo.

Doy las gracias por poder ver tanta belleza y tanta fealdad en el mundo.

Doy las gracias por poder distinguir, con mis ojos, la luz y la sombra.

Doy las gracias por poder vivir la experiencia de los colores, la variedad de las flores y de las nubes y de las personas, los amaneceres y las puestas de sol, el bordado de las estrellas en el cielo de verano...

Gracias por poder escribir con mi pluma, y disfrutar del espectáculo que me brinda el lenguaje y la tinta negra sobre el papel blanco.

Gracias por poder leer en los ojos de las personas lo que no está escrito en ningún otro lugar del universo.

Gracias por ver.

¡Gracias!

10

Normalmente *doy por sentado que*, en nuestro hogar, una serie de tareas ya están hechas. Sin embargo, la verdad es que podrían perfectamente *no estar hechas*.

Me refiero a cosas de cada día: una gestión bancaria, la reserva de un vuelo, una toalla limpia y doblada en el armario del baño...

Imposible hacer la lista, son incontables.

Lo que quiero decir es que *han sido realizadas*. Esos actos, son la prueba de la *presencia* de alguien. A muchas de esas tareas las he cumplido yo mismo; otras son obra de M., ella las ha hecho. En el fondo, quién las haga da igual. Como da igual si se trata de algo banal, o algo más importante, como llevar a nuestro hijo al pediatra.

En todo caso, lo cierto es que las cosas detrás de las cuales está M. son numerosísimas, y forman parte de mi vida desde hace años. Mi vida, aquí y ahora, no puede ser entendida sin su *presencia*. Por todo ello (no por lo que hace o deja de hacer, sino por su *presencia*), porque M. es parte de quien soy en la actualidad, le doy las gracias a la vida.

Al igual que a mí o a cualquier persona, también a M. se le puede reconocer y valorar tanto como lo que se le puede criticar o reprochar. Pero mi intención, hoy, no es la de hacer un balance, sino la de verlo todo (“positivo” y “negativo”, lo que me agrada y lo que me desagrada, lo que *sí hace* y lo que *no hace*) como objeto de reconocimiento y agradecimiento. Mi función no es poner notas, no es evaluar, sino dirigir el foco de la gratitud, sin discriminar.

Tal es, comprendo hoy, la aportación que puedo hacer al Universo, a la vida. Aporto la energía que genera en mí el agradecimiento y el aprecio.

Cuando hago esta práctica –y hoy he tomado a M. “como excusa”-, durante algunos momentos el género humano se siente mejor, ya que soy parte del género humano y me siento bien haciéndolo.

Soy un convencido de que estar en paz y armonía es la mejor forma de aportar algo positivo al mundo.

La búsqueda personal de la auténtica felicidad en el instante presente es una búsqueda solidaria.

La “d” de solidaria y la “t” de solitaria tienen el mismo valor, son intercambiables.

Apreciar, reconocer, validar y agradecer son prácticas capaces de proporcionar algún grado de paz, bienestar, felicidad.

Doy las gracias a la vida por haberme permitido descubrir esto, a través de la experiencia personal.

¡Gracias!

11

Esta mañana me he despertado con un pinzamiento lumbar. La jardinería y sus daños colaterales.

He pasado el día muy dolorido, imposibilitado físicamente para muchos movimientos y actividades.

Puesto que ha estado dominado por el dolor, todo indicaría que el día no es oportuno para el agradecimiento. Y, sin embargo...

No voy a agradecer el dolor. No me gusta sufrirlo. Sé perfectamente que el dolor es parte de las experiencias inevitables de una vida *normal*, pero no me gusta ser hipócrita: prefiero vivir y que no me duela nada. Me duele la cintura, y eso me hace tomar consciencia, también, de la edad que tengo, de mi mejorable forma física. No voy a agradecer mi edad. Es obvio que, si soy un hombre de más de 65 años, podría agradecer a la vida por estos años de existencia tan llenos de acontecimientos y experiencias. Pero no es eso lo que hoy me apetece agradecer y, sobre todo, no es lo que hoy *necesito* agradecer.

Pese al malestar, pese al dolor, no me es difícil reconocer mil cosas dignas de ser agradecidas en el día de hoy. ¿Qué voy a agradecer hoy? Doy las gracias a la vida por haberme dado cuenta de algo.

Sí, hoy, sin proponerme reflexionar acerca de cierto asunto muy importante para mí, de pronto *vi* algo que no había visto hasta ahora. Quiero agradecer, entonces, por ese maravilloso fenómeno que es el *darse cuenta*, el tomar consciencia de algo, el descubrir sin previo aviso un nuevo punto de vista, una nueva comprensión, una nueva visión del mundo y de mí mismo.

De todos los dones dignos de ser agradecidos, este es sin duda el más extraordinario: darse cuenta.

Doy gracias infinitas a la vida por permitirme ser un individuo capaz de encarnar tan complejo fenómeno de consciencia. La tentación es decir *me*

he dado cuenta. La tentación es creer que ese *darse cuenta*, esa luz de conciencia tuvo lugar en este individuo que ahora empuña la pluma y se dice *yo*. Sin embargo, esas tentaciones se quedan en lo superficial, en lo aparente. Si hoy doy las gracias por este don es porque me doy cuenta, también, que el fenómeno de conciencia no se produce *en mí*, sino que es exactamente a la inversa: *yo*, esto que *creo ser yo*, se produce *en la conciencia*. Es la conciencia quien se da cuenta, y yo vivo la ilusión de presenciar ese fenómeno, ese estallido de *darse cuenta*, como si yo fuera un espectador, un testigo ajeno a todo *lo que es* (uno e indivisible). En realidad, no tomo conciencia: *la conciencia me toma a mí*, y yo experimento en mis carnes ese milagro de ser conciencia y nada más que conciencia. ¿Cómo no sentirme profundamente agradecido? No hay experiencia del dolor físico que pueda empañar los efectos de esta maravilla.
¡Gracias!

12

Aunque es tarde y mañana debo levantarme temprano, no quiero irme a dormir sin haber escrito mi agradecimiento del día. Sé que tal es el sentido de la práctica: no el contenido, no lo que se hace, sino la fidelidad a la práctica, al compromiso, a la actitud interna con que se la aborda. En esta época de mi vida he adoptado como práctica el agradecimiento por escrito. En otras épocas fue el yoga, o el gimnasio, o la biblioteca, o el zazen.

Quién más me enseñó y me hizo tomar consciencia de la importancia que en la vida tiene una práctica ha sido el zen. No porque haya sido la más drástica que adoptara nunca –que lo fue–; ni porque la haya desarrollado durante más años que a otras –que lo hice–: fue porque la práctica del *zazen* es, de las que conozco, la que más centrada está en la atención, y en el valor de una práctica como camino existencial.

Por todo esto y mucho más, hoy quiero agradecerle a la vida haberme revelado, hace ya muchos años, la práctica de la meditación zen. Estoy seguro de que el *zazen* fue –excepción hecha de la paternidad– lo que marcó más que ninguna otra cosa un antes y un después en mi existencia.

Más, incluso, que el exilio.

El zen fue una auténtica revolución para mí; una bomba de silencio que logró sacarme del errar sin sentido por los caminos de la vida.

Doy las gracias por haber encontrado esa práctica.

Al agradecerlo, estoy dirigiendo en primer lugar mi agradecimiento a A., mi maestra zen. En mi infinita gratitud hacia ella se encarna, también, mi reconocimiento a todas las personas que, a lo largo de más de dos mil años, han sostenido y transmitido esta práctica. Sin ellos, yo no habría podido encontrar en una calle de Barcelona un anuncio del *dojo* zen que me acogió durante tantos años. Tampoco sin las personas que se sentaban junto a mí en silencio, que sostenían la existencia de ese espacio que

me acogía varias veces a la semana. Gracias también a ellos.

En términos zen, les hago un gesto, una inclinación del torso con las manos juntas ante mí, a la altura del corazón. Un gesto llamado *gasho*, que es asimismo una manera de decirles y decirme sí.

Gracias a la práctica del *zazen*.

Gracias por enseñarme lo que es una práctica que permite mantener el contacto con quien uno realmente es; que permite expandir la consciencia, trascender las dualidades, contactar con esa parte de uno mismo que no está apegada al drama personal y familiar.

Gracias por enseñarme a mantener una conexión con la fe, la confianza, la esperanza, la sensación de unidad, de pertenencia a algo que trasciende lo individual.

Realizo hoy mi práctica de agradecimiento tomando como objeto esta misma práctica.

Gracias a la vida por haberme permitido conocer esta manera de encontrar un centro de equilibrio en mí mismo; una fuente de seguridad; un hogar; un arraigo; un hilo conductor que me revela la plenitud del sentido de la vida, de mi vida.

¡Gracias!

13

Agradezco a la vida porque me brinda esta oportunidad de practicar, en consciencia, el agradecimiento. Gracias por permitirme experimentar los beneficios físicos, energéticos, anímicos que se derivan de la práctica. Detengo mis actividades, me siento a solas, observo mi mundo interno. Esto se parece mucho a un ritual en el que me recojo, me aparto del mundo, y entro en contacto con una fuente de la que mana agua fresca, cristalina, revitalizante. Con ese líquido, con esa transparencia, llega hasta mí una visión del universo y una visión de mí mismo en el universo. Esa visión -esa comprensión no mental de quién soy yo en el contexto de todo lo que es- me produce un impacto físico y un impacto emocional que yo calificaría de *sanadores*.

Cada día puedo bajar a ese lugar sagrado; cada día puedo beber de esa fuente inagotable. Tengo la fuerza física para hacerlo, la disponibilidad anímica, la capacidad de hacerlo por mis propios medios, y todo eso merece ser agradecido, porque es, de hecho, una gracia.

Es una gracia poder moverme, poder sostener la pluma, poder ver, poder coordinar los movimientos, poder mantener el equilibrio al caminar o estar sentado, poder seguir sirviéndome del lenguaje...

Quiero decir que lo *normal* -eso que habitualmente consideramos básico y que, por ello mismo, ni siquiera suele merecer consideración- es una gracia. Como toda gracia, es algo del instante, del ahora.

No es para siempre; no es *desde* siempre.

Lo normal es algo perfectamente extraordinario, único, irrepitible. Y, en consecuencia, digno de ser reconocido y agradecido cada día, cada instante.

Ver es una gracia.

Respirar es una gracia.

Caminar, escribir, pensar, encontrar las palabras en la memoria son gracias, milagros, tesoros que, cuando nos son dados, merecen nuestro

profundo, humilde y sincero agradecimiento.

Hoy lo hago, especialmente porque esos dones me permiten realizar esta práctica que tantas satisfacciones me brinda, que tanta salud me proporciona, que efectos tan balsámicos tiene sobre mi cuerpo, mi energía, mi alma.

Gracias doy a la vida por estar en condiciones de apartarme del mundo un ratito para entrar -descalzo, desnudo- en la cueva del corazón, que es donde mana la fuente inagotable de la vida.

¡Gracias!

14

Cada día me regala infinitos dones por los cuales me siento agradecido. Hoy me levanté temprano. Mientras mi mujer y mi hijo seguían durmiendo, pasé dos horas de maravillosa soledad y silencio.

Agradezco a la vida por esos momentos vividos en el silencio, la nueva luz de la mañana, el despertar del jardín y de los pájaros.

Gracias por haber disfrutado del mejor ambiente posible para hacer mis ejercicios de recuperación de la espalda.

Gracias por haber podido regar el jardín, por el disfrute del desayuno, por el rato que tuve para sentarme a escribir, por el tiempo que dispuse para preparar la comida del mediodía...

Difícilmente pueda yo imaginar un mejor comienzo de un día. ¡Gracias! Agradezco a la vida por este regalo. Y también por las horas vividas luego en la piscina, leyendo un texto que me proporciona gran placer intelectual, durmiendo a la sombra de un árbol, nadando en el agua fresca.

Agradezco de corazón los incontables dones que la vida me regala cada día, a cada instante.

¿Olvido, por todo ello, el hambre, las guerras, la enfermedad y los demás padecimientos en el mundo?

¡No! ¡Al contrario!

Es en las sombras y el hielo de ese dolor que soplo, cada día, para intentar reavivar la llama de la gratitud en mí.

En eso, precisamente, consiste mi práctica.

15

Con el paso de los días compruebo que es imposible escribir estos agradecimientos de manera mecánica, desde la agitación mental. Sencillamente, es imposible.

Para escribirlos, es preciso que me conecte con la vida desde otra perspectiva, desde otro lugar diferente al geográfico, y otro tiempo, que no es el cronológico.

Es desde el pleno presente, desde la eternidad del pleno presente, que encuentro el agradecimiento, que *veo* la vida como una constante lluvia de dones y dádivas que nada piden a cambio.

Doy hoy las gracias a esta práctica, a este cuaderno y a esta pluma, por permitirme, cada día, volver a *ese no lugar y ese no tiempo*. Lo que es como decir: gracias por permitirme volver a darme cuenta de lo que realmente la vida es y yo soy.

Doy las gracias a esta práctica, entonces, por el conocimiento que me proporciona. Y, con ese conocimiento: paz, equilibrio, capacidad para discriminar mejor lo relativo y lo trascendente, confianza en mí mismo, arraigo, compasión y fe.

Gracias a la vida por permitirme desplegar esta práctica, tan sencilla como poderosa.

Gracias por revelarme (a través de la práctica) unas dimensiones energéticas que me colman de paz y confianza en la vida que encarno, en la vida que soy.

¡Gracias!

16

Las semillas de césped y trébol que sembré hace pocos días han empezado a germinar. No es la primera vez que siembro hierba, pero la alegría, la curiosidad y el asombro infantiles que me producen esos brotes son siempre los mismos, siempre únicos, siempre igual de maravillosos.

Hoy quiero agradecer a la vida por regalarme, una vez más, esta experiencia de ver nacer la hierba.

Es sólo hierba, y sin embargo en cada brote se reproduce ante mis ojos, completo, todo el milagro de la vida.

Sé que este milagro se produce por doquier, en todo instante. Y sé, también, que suelo vivir ciego a él. Hasta que siembro una semilla o un bulbo. Es como si necesitara hacerlo –cual si se tratara de un ritual, de una práctica espiritual- para poner otra vez mi atención en cómo se produce la vida bajo infinitas formas (cómo crece mi hijo, cómo envejezco cada día, cómo nacen y mueren las flores, los animales, las personas).

El espectáculo de la vida ha comenzado hace millones de años, y no cesa ni ha cesado nunca. Doy gracias por poder presenciarlo en mi jardín y -una vez despertada, mi consciencia, por mi jardín- en todo lo que existe a mi alrededor y en mí mismo.

Gracias a las semillas.

Gracias a la Tierra.

Gracias al sol.

Gracias al agua.

Gracias al aire.

¡Gracias! En cada semilla está toda la memoria y el conocimiento de la vida en el universo. Compré, en una jardinería, una bolsita plástica llena de memoria universal, convenientemente dormida,

acechante. Le he dado -con la tierra, el abono y el agua- el beso del príncipe. Así, la bella durmiente ha despertado. Otra vez se produjo el milagro, y yo estaba ahí para verlo.
¡Gracias!

17

Esta mañana, mientras desayunaba, estuve escuchando en la radio varias obras de canto gregoriano. Luego oí el canto del gallo. Después, las voces de la familia, que iba despertando. Voces de niños. Voces de adultos. Varias veces, a lo largo del día, desde distintos lugares del pueblo, he oído las campanas de la iglesia y los cencerros de las vacas. En verdad, son infinitos los sonidos que han llegado hasta mí, hora tras hora. Hoy quiero dar las gracias por esta capacidad de oír, por esta capacidad de estar conectado con el mundo a través del oído. Oír, captar tal variedad de sonidos, es una extraordinaria gracia. Poder vivir con la música, con las voces, con los ruidos formando parte de la realidad cotidiana es un don de valor incalculable. Oír es sinónimo de contacto con el mundo exterior. Gracias al oído, el mundo llega hasta mí y me habla, me dice, me comunica. Doy sinceramente las gracias por contar, todavía, con el sentido de la audición. No puedo saber hasta cuándo esto será así. Tengo muchos antecedentes familiares que permiten pensar que, tal vez en pocos años más, ya no pueda disfrutar de los sonidos. Gracias a la vida por permitirme seguir oyendo, incluso muchas cosas que no me agrada oír. Ahora, en la quietud del anochecer, vuelve a hablar el campanario del pueblo. ¡Puedo oírlo! ¿Qué me está diciendo...? ¡Ah, sí... que es hora de descansar...! ¡Gracias!

18

Viaje a la playa, encuentro con el mar, la luz, los pinos, el agua fresca y clara del Mediterráneo en el Alt Ampurdà.

Sería muy larga la lista de dones que hoy podría agradecer, porque es muy fácil agradecer tantos momentos de disfrute: colores, paisajes, sabores...

Hoy, para no caer en la facilidad, quiero agradecer otra cosa que la vida me ha dado: la fluidez con que he vivido todo el día.

Agradezco a la vida por haberme proporcionado la *actitud interna* que me permite disfrutar.

Gracias por haber llegado a este punto -que no siempre he conocido, que no siempre he sabido experimentar, que no siempre sé mantener-. Doy las gracias porque, en otras épocas de mi vida, lo mismo que he vivido hoy habría recibido, de mi parte, una actitud diferente, con más tensión interna, con menos aceptación rápida de los contratiempos, molestias e imprevistos.

Doy las gracias a la vida por permitirme llegar a esta edad con más paz en el corazón, con menos prejuicios, y con más confianza en mí mismo para hacer todo lo que siento, respetando mis necesidades, reconociendo mis límites. Disfrutar, para mí, no ha sido siempre algo accesible, porque disfrutar es algo emparentado con el juego, con lo ligero, y eso no ha sido siempre mi fuerte.

Gracias a la vida por brindarme esta edad madura, en la que en muchos momentos puedo tomar la existencia como algo lúdico, liviano, sin darme a mí mismo demasiada importancia, sin tomarme tan en serio.
¡Gracias!

19

Por la mañana, una agradable excursión a pie hasta una ermita.

Vistas profundas sobre los Pirineos, fatiga sana.

Y, después, tras esa marcha de dos horas y cuando ya el calor apretaba, el baño en las frías aguas de unas pozas del río.

Hoy quiero agradecer por todas las sensaciones físicas que fui experimentando. Quiero dar las gracias a la vida por brindarme sensaciones de fatiga al caminar sobre las piedras, de regeneración en el agua fría y oscura, de hambre y saciedad. Es una auténtica gloria sentir fuerza en las piernas, y un corazón que responde a lo que se le pide y bombea la sangre necesaria en el momento adecuado.

Doy las gracias por estar en condiciones para hacer una caminata.

Doy las gracias, también, por la oportunidad de conocer lugares nuevos, y poder explorarlos.

Doy las gracias por haber regresado a casa en el atardecer, sano, salvo y cansado. ¡Gracias!

20

Hoy me despertó la lluvia, tanto tiempo esperada.

Quiero dar gracias a la vida por ese despertar.

No percibí la lluvia sólo mediante el oído. No fue sólo el rumor de las gotas chocando contra el tejado lo que me arrancó del sueño. Yo diría que sentí con todo mi organismo que llovía. Todo yo experimenté la presencia de la lluvia en el pueblo. La alegría que sentí parecía venir desde la médula de mis huesos. Era una alegría *cósmica*. Agradezco el haber vivido ese momento.

Considero que es un regalo recibir la conciencia, al despertar, de esa manera; me siento un privilegiado por haber despertado así, con el sonido, el olor, el frescor, la presencia de la lluvia.

¡Gracias lluvia, magnífico heraldo!

El cielo, las nubes, el viento... parecen haberse puesto de acuerdo para regalarme un momento de felicidad a la hora de empezar el día.

¡Gracias por ese regalo!

Comparto mi alegría con los árboles, con la hierba, con las plantas que tanto han sufrido últimamente del calor intenso. También yo –como las plantas- he experimentado hoy el efecto balsámico de la lluvia.

¡Gracias!

21

Hoy me desperté con el recuerdo de haber soñado mucho e intensamente durante la noche, pero no he recordado nada de lo soñado. Me queda la sensación de haber vivido, en el sueño, un gran número de experiencias significativas.

Hoy quiero agradecer a la vida por haberme dado la capacidad de soñar. Gracias por permitirme vivir tantas situaciones extraordinarias, por experimentar tantas emociones, por poder explorar espacios sin límite, una noche y otra.

¡He sido tantas personas en mis sueños!

¡He sido tantos animales, paisajes, árboles...!

¡Me he encontrado en tantas situaciones!

Poder soñar, tener la capacidad de soñar es, sin duda, un lujo, un tesoro sin fin. Dormir, para mí, es como partir de viaje hacia continentes vírgenes. Me acuesto a dormir con gusto, con alegría por lo que vendrá. No importa si, luego, el sueño me produce angustia o sensaciones desagradables.

Gracias por soñar.

Gracias por dejar atrás lo conocido y poder navegar sin rumbo, sin control, abierto a cualquier aventura que el sueño pueda ofrecerme.

Gracias al sueño por mostrarme infinitas facetas nuevas de mí mismo, cada noche, a lo largo de años.

A veces mi vida puede parecer rutinaria si -en lo que parece que es mi vida- no están incluidos los sueños.

Gracias a la vida por brindarme el sueño, por ser alguien con capacidad de soñar. ¡Gracias!

22

Me siento a escribir este agradecimiento muy tarde en la noche, con el cuerpo felizmente cansado por la caminata que hice esta mañana.

Hoy quiero agradecer a la vida por lo que experimenté al caminar.

La persona que me acompañaba y yo tomamos un sendero del bosque que yo ya conocía. Cuando llegamos al último punto que yo había visitado en paseos anteriores, decidimos seguir marchando para explorar el territorio.

Percibí de inmediato que se produjo en mí un cambio, justo en el instante de entrar en lo desconocido.

Quiero agradecer esa percepción tan clara de lo que, al caminar, iba ocurriendo en mi interior. La experiencia interna (sensaciones, emociones, pensamientos) volvió a transformarse de forma notable cuando una nube viajó sobre nosotros y empezó a llover ligeramente.

Gracias por haber podido presenciar ese cambio en mí, producido por la lluvia y la ráfaga de aire más fresco que la acompañó.

Quiero dar las gracias, sobre todo, por lo vivido media hora más tarde, cuando empecé a reconocer el terreno y pude intuir hacia dónde nos estaba llevando esa senda. El cambio que se produjo en mí en esos momentos fue extraordinario, y ahí estaba yo dándome cuenta de lo que ocurría. Agradezco de corazón esa alegría, aunque llamarlo sólo alegría es devaluar la experiencia. Porque lo que sentí, en realidad, fue la plasmación física, concreta, del sentido de la vida.

Sentí que nuestros pasos –como siempre ocurre, aunque no lo sepamos percibir– habían sido guiados por una brújula cósmica, por una lógica que se imponía a nuestro criterio individual.

Tuve la constatación, en ese instante, de que las cosas sólo pueden ser de una manera: así, *tal como son*. Y que si el individuo se deja llevar por esa lógica que lo sobrepasa, esa forma es perfecta.

Doy las gracias al paseo de esta mañana por haberme proporcionado imágenes magníficas de los árboles y de las montañas; y por haberme producido un muy saludable cansancio físico; pero le doy las gracias, sobre todo, por haberme permitido esa exploración *en vivo y en directo* de mi mundo interno, del fluir de las emociones, de las sensaciones corporales y de los pensamientos.

Y, en esa experiencia –en esa meditación que fue el paseo-, por haberme dado cuenta de que lo que ocurría sobre el terreno -en la montaña- y lo que ocurría en mí, no constituían dos experiencias diferentes. Todo era una sola y misma cosa. Mundo externo y mundo interno eran expresiones huecas, dado que yo estaba experimentando que *dentro y fuera* no eran más que ilusiones, espejismos, groseras trampas de mi percepción. ¡Gracias al paseo matinal por haberme mostrado lo que es, tal como es! No importa la breve duración de la experiencia, no importa su fugacidad. Agradezco de corazón la comprensión, la conciencia, el conocimiento que esa fugacidad eterna me ha ofrecido en bandeja. ¡Gracias!

23

Quiero agradecer, hoy, todo el día de hoy.

Agradezco haber podido dormir sin limitaciones, y levantarme a las once de la mañana sintiéndome libre, sin culpas, relajado, sin ningún peso referido a *tengo que* hacer esto o lo otro.

Doy gracias a la vida, también, por haber podido comer alimentos sanos y nutritivos cada vez que sentí hambre. Soy perfectamente consciente de que poder hacerlo es un privilegio, un lujo, un regalo que recibo de la abundancia del universo.

Le agradezco a la existencia el haber podido beber agua fresca y limpia. Sé que muchos millones de personas carecen de lo más vital; sé que alcanzar un vaso de agua puede representar una aventura en la que los individuos se juegan la vida; sé que hay países en donde el agua es escasa y está mal distribuida; sé que hay enfermos incapaces de llevar un vaso de agua a su boca.

Porque sé todo eso, reconozco el don que recibo cada día cuando siento sed y sólo tengo que alargar la mano para coger una botella o para abrir un grifo. Gracias por ese don.

Doy gracias también por haber podido pasear por un sendero del bosque. No olvido que muchas personas están enfermas, imposibilitadas de caminar. No olvido que muchas personas están encadenadas a sus trabajos para sobrevivir. No olvido que muchas personas están al cuidado de enfermos o de ancianos, y no se pueden permitir el lujo de salir a caminar por el bosque.

Agradezco las horas de lectura, y las horas que pasé frente a la pantalla del ordenador, mirando un partido de fútbol.

Doy las gracias por contar con la ropa adecuada al clima en esta época del año. Agradezco la posibilidad que tuve de ver el cielo despejado, y luego cubierto de nubarrones grises.

Gracias por haber podido trabajar un rato en el jardín, y regar las plantas con la manguera, y lavar la vajilla en la pica de la cocina, y charlar y jugar con mi hijo, y compartir horas con mi mujer, y disponer de tiempo para estar a solas como ahora y poder escribir.

A todo lo que conforma mi día lo agradezco sinceramente, humildemente; es un cúmulo inagotable de dones el que recibo cada día, y estoy en condiciones de disfrutarlos con buena salud física y paz en el corazón.

¡Gracias!

24

Hoy quiero dar las gracias por haber escrito una frase.

No la recuerdo, ahora, y no importa mucho lo que decía; pero sí recuerdo que, en el momento de escribirla, me produjo gran satisfacción, emoción profunda y auténtica, sentimiento de plenitud.

Sé que una frase parece poca cosa. Para mí, sin embargo, no lo es (como no lo es, tampoco, barrer el suelo de la casa).

Pasar del silencio, de la nada, a una frase –de la nada a algo sonoro y plenamente existente en diversos planos de lo real y de lo imaginario– es para mí una experiencia de magnitud extraordinaria. Es por eso que me siento tan agradecido a la vida: por haberme concedido la gracia de la creación. Esa frase no existía ayer, y hoy existe. Es algo nuevo, único. Esa combinación de palabras, para quien lee la lengua en la que escribo, es el germen de incontables sentidos, sensaciones, emociones... Una frase puede cambiar la vida de muchas personas, como una planta, como una mariposa. La frase que escribí hoy, de hecho, ya ha cambiado la mía. Tras escribirla ya no soy el mismo, ni volveré a ser el de antes. Escribir una frase es un acto profundamente transformador, como clavar un clavo. Por haberme convertido en quien escribió esa frase es que doy las gracias.

Agradezco ser el que soy ahora, después de escribir esa frase, como agradezco ser el que soy después de lavar la vajilla. Para escribirla, he tenido que ir al pozo de silencio de donde vienen las palabras y, allí, encontrarme a mí mismo.

Cada vez que voy a ese lugar y abro mis oídos a lo que allí resuena, cada vez que voy al origen, a la fuente de origen, se produce en mí una profunda transformación. Cada vez, me convierto en el que soy en ese momento, me actualizo.

Es imposible ir a beber de esa fuente y seguir siendo el mismo.

Gracias a la vida por haberme mostrado el camino que conduce a la fuente de la creación.

Gracias por permitirme acceder a ese lugar y, así, dejar atrás al que yo era y empezar a ser alguien distinto, nuevo, recién creado, como recién creada y nueva es la frase que he escrito, como nuevo es el plato recién lavado. ¡Gracias!

Escribir una frase equivale a reescribir mi biografía.

Escribir una frase transforma todo lo que existe, como todo lo transforma el acto de clavar un clavo, barrer el suelo, lavar un plato, cavar un pozo.

Doy las gracias por haber recibido el don de participar activamente -mediante un número incontable de actos cotidianos y aparentemente banales, como escribir una frase- de la creación del universo.

¡Gracias!

25

Esta tarde recibí un correo electrónico de mi amigo M. Siento un gran agradecimiento hacia él, por su amistad, por tantos momentos compartidos, por la carta de hoy.

Doy las gracias por contar con un amigo como M., que enriquece notablemente mi vida. ¡Gracias!

Se ha dicho mil veces: tener un amigo es tener un tesoro. Yo le estoy agradecido a la vida por haberme brindado la capacidad de establecer vínculos de amistad con otras personas. Me siento –por disponer de esa capacidad- un privilegiado, ya que implica experimentar un tipo de sentimiento difícil de comparar con otros (por su desinterés, por su calidad, por la *bienveillance* que lo habita).

Entiendo que tener amigos es algo que habla de un refinamiento del espíritu, y le agradezco a la vida ese don.

Tener amigos es algo que habla del misterioso encuentro de dos almas, y doy gracias a la vida por experimentarlo.

En el caso de mi amistad con M., el aprecio y el cariño que nos profesamos viene acompañado de un mutuo respeto y admiración en el plano intelectual y poético. Para mí, M. es lo que suele denominarse un *interlocutor*, una persona ante quien puedo confiar cualquier reflexión, cualquier idea, cualquier pensamiento por abstruso, complejo o políticamente incorrecto que sea.

Sé que siempre –de ese amigo tan diferente a mí mismo como sea posible imaginar- obtendré una escucha atenta, empática, inteligente, y sobre todo una respuesta creativa, generativa, fértil. Si esto es verdad en cualquier orden de la conversación, lo es mucho más todavía en lo referido a mi actividad literaria. La vida me ha dado, en M., lo que resulta más preciado para un escritor: un lector. Un lector que, con su eco, con su resonancia ante lo que yo he escrito, mejora inva-

riablemente mi obra. No puedo menos que sentirme profundamente agradecido por contar con su amistad.

A dos personas con orígenes, caracteres y experiencias vitales tan diferentes como M. y yo, nos une el amor por las letras, por la literatura, y más que ello nos une la pasión por la exploración del misterio que encarnamos como personas. La posibilidad de compartir lo que vamos explorando y sintiendo a lo largo y ancho de esa búsqueda es algo que no tiene precio. Su amistad, para mí, es un tesoro.

Gracias a la vida, y a la literatura, por haber movido los hilos de manera que los pasos de M. y mis propios pasos se cruzaran un día.

¡Gracias!

26

Hoy quiero agradecer a la vida por haberme dado la capacidad de ver –en todo lo que existe, empezando por mí mismo- lo que podría llamarse *la parte oscura*, el *otro lado*.

Doy las gracias por tener la capacidad de reconocer, en cada instante, la sombra que acompaña a la luz.

Lo agradezco, porque cuando tomo consciencia de esta capacidad en mí, de este discernimiento, puedo volver a contactar con la realidad, volver a sentir mis raíces hundidas en la tierra, volver a actualizar el conocimiento de quien en verdad soy.

En otras palabras: doy las gracias por encontrar en mí la capacidad de satisfacer mi necesidad de contacto con lo que es real y pleno.

Cada vez que logro ver la sombra allí donde está la luz –cada vez que logro ver plena y completamente *lo que es*- respiro aliviado: sé que, en ese instante, acabo de ponerme a salvo de una nueva ilusión y, en consecuencia, de una nueva desilusión.

Soy perfectamente consciente de que, como a cualquier hijo de vecino, la ilusión me acecha; y que muy fácilmente puedo ser guiado hasta ella por mis sentidos, por mis creencias, por mis deseos, por mis miedos.

Doy las gracias por tener, aunque sólo sea a veces, la capacidad de discernir y estar alerta. Es un gran don que, como todas las personas, he recibido.

¿Estoy siempre alerta y evito caer en la ilusión, el engaño a mí mismo y el sufrimiento que para mí y los demás se deriva de pisar esta trampa? ¡Por supuesto que no!

Pero *hay momentos*. Sí, hay momentos en los que se me brinda la gracia de darme cuenta, de ver, de reconocer también *la otra parte*, opuesta y complementaria de lo que me aparece como más evidente.

Por esos momentos, por tener la capacidad de ver (aunque sea sólo a veces) doy sinceramente las gracias.

Agradezco, también, porque en otras épocas de mi vida sólo he sido capaz de ver la parte oscura, nunca la luz, y he podido salir de ese punto de vista ilusorio y distorsionado, y del sufrimiento que conlleva.

Doy las gracias a la vida por haberme otorgado el tiempo, las experiencias y los guías que me han permitido hacer ese viaje. Me siento un privilegiado por poder hacerlo, por sobrevivir para contarlo, por poder observarme a mí mismo en mi calidad de viajero.

Doy las gracias, con infinito reconocimiento, a las personas que me han ido mostrando el camino en este viaje de la consciencia. Son, para mí, *pasadores* que, en sus barcas, me han llevado y me llevan hasta la otra orilla del río cuando lo he necesitado. Han sido y son guías de la caravana que me conduce en la travesía del desierto.

Doy las gracias a ellos, que se han sucedido en la función de lazarrillos junto a este ciego, y doy las gracias a los que vendrán, ya que este viaje continúa.

¡Gracias!

27

Hoy regreso al cuaderno de los agradecimientos después de una larga ausencia.

Y lo hago con la necesidad de retomar la práctica, ya que siento que he perdido *la vía del corazón*.

Experimento una profunda nostalgia de la época, las épocas en que he sabido vivir consciente de que soy fuente de amor.

Lo primero que quiero agradecer a la vida, hoy, es poder contar con esta práctica. Sé, por experiencia, que puede ayudarme a sacar mi atención de la mente, del pasado. Sé que puede ayudarme a reconectar con el instante presente, donde se expresa de manera espontánea mi esencia amorosa, que es la misma de cualquier ser humano.

Me da una gran tranquilidad –en estos momentos de ignorancia, ceguera y extravío- recordar que ya he transitado muchas veces por las mismas oscuridades y que, sin embargo, puedo albergar la esperanza de llegar otra vez a la luz mediante mi propia práctica.

Entiendo lo que me ocurre. Sé que es algo *perfectamente humano* caer de tanto en tanto en el *olvido de sí*, en lo que técnicamente suelen denominar *alienación* o *ignorancia*.

Y sé, también, que hay herramientas o medios por los cuales volver a conectarse.

Me siento, pues, agradecido a la vida por el camino recorrido, por la experiencia recogida, por lo aprendido.

Ahora sé, también, que ese conocimiento no nos evita volver a *la noche oscura del alma*. Paradójicamente, es como si esa oscuridad y el sufrimiento que se deriva, de pronto, nos mostrara el camino, la dirección a seguir para alcanzar una puerta de salida.

Al hombre, a veces, lo guía la luz.

Otras veces, la oscuridad.

Ambas conforman un único curso.

No hay *dos* caminos.

Hoy, me siento agradecido a la vida por experimentar la desconexión, y al mismo tiempo la confianza en que mediante la práctica lo puedo revertir.

No sólo soy capaz de perderme, de alienarme como cualquiera: también me siento capaz de reconectarme, como cualquiera. Y todo eso se lo debo a la vida, que me brinda la oportunidad de descubrirlo, de conocerlo.

Agradezco también, hoy, la comprensión de que este conocimiento no es algo exclusivamente *para mí*: es, sobre todo, algo que puedo compartir, transmitir, brindar a los demás.

Agradezco a la vida la oportunidad que me da de poder compartirlo.

Esta constatación es fuente de sentido para mi existir, para mi trabajo con las personas, para mi estar en el mundo.

Gracias por permitirme comprender que sin amor no puede haber sentido; por permitirme comprender que sin *saberse* (fuente de amor) la vida no tiene sentido.

Gracias a la vida por haberme confiado, revelado el que es, seguramente, su secreto más importante.

Soy capaz de olvidarlo, está probado.

Tal olvido también es parte de lo que la vida me da: luz y oscuridad.

¡Gracias!

28

Por la tarde, hoy, he trabajado duro en el jardín, con la intención de instalar un juego para mi hijo. Estoy, ahora, felizmente cansado y agradecido por contar con la energía física que me requirió esa tarea.

Poder golpear con una maza –poder descargar toda mi fuerza en cada golpe- me producía, en el momento de hacerlo, una sensación de plenitud. Doy gracias a la vida por brindarme la salud que me permitió emprender ese trabajo, y por proporcionarme tanta felicidad con algo tan sencillo y primitivo como es cavar un pozo en la tierra o golpear una estaca.

Agradezco tener todavía la salud y la fuerza física para hacerlo. He visto envejecer a mi padre; he visto su paulatino deterioro con el paso de los años. Sé lo que me espera. Sé que mi trabajo de esta tarde será percibido por mí –un día- como una quimera, como un recuerdo de lo definitivamente inalcanzable.

Sé que la salud se quebranta, la fuerza se agota y las capacidades disminuyen irreversiblemente. Por eso, ahora, cuando constato que todavía dispongo de salud y energía, agradezco sinceramente estos dones, los disfruto, y los vivo como lo que son: atributos fugaces, maravillosos, dignos del máximo aprecio. ¡Gracias!

Es magnífico poder caminar, cavar, golpear, agacharse y levantarse, poder transpirar bajo el sol del atardecer.

Es magnífico sentirse acalorado y exhausto por el esfuerzo, y descansar un momento, y reponerse, y sentir cómo la energía vuelve, cómo la fuerza es recuperada...

Doy infinitas gracias por poder experimentar esa seguidilla de momentos, sensaciones, estados anímicos y físicos con plena consciencia.

La instalación del juego, por cierto, fue un fiasco. Pese al esfuerzo, no logré el objetivo de mi trabajo, porque los materiales que

empleaba –quedó demostrado al final- no eran los adecuados. Pero disfruté durante varias horas, y me cansé, y sentí intensamente lo que ocurría en mi cuerpo, con lo cual cumplí con creces el objetivo no declarado de mi trabajo.

¡Gracias!

29

Hoy he abierto por casualidad un libro que empecé a leer meses atrás, y que había dejado abandonado para leer otros que me interesaban más en ese momento. Hoy, nada más retomar la lectura, he llegado a una frase que me impactó profundamente y que considero muy esclarecedora y útil para mi vida personal y mi actividad profesional.

Por eso, por haber leído esa frase y por tener la capacidad de captar creo que cabalmente su mensaje, me siento profundamente agradecido.

En un caso como éste: ¿qué es lo que agradezco, y a quién?

¿Al azar, por volver a poner ese libro en mis manos?

¿A la vida, por brindarme todo lo necesario para abrir un libro, leerlo y entender el sentido de lo que allí está escrito?

¿Es un agradecimiento al autor del libro, por haber escrito el texto donde está esa frase?

¿A sus editores y traductores?

¿O agradezco también al autor del otro libro que estaba leyendo, y que de pronto me resultó pesado, un poco aburrido, lo cual me hizo dejarlo e ir a recuperar el libro que había dejado por aburrido unos meses atrás?

¿Agradezco lo que la frase dice en su literalidad, o agradezco a los infinitos factores y condicionamientos que hoy me han hecho sensible a lo que esa frase dice?

Con estas preguntas retóricas –que podrían ser mucho más numerosas- quiero significar que, en realidad, el agradecimiento profundamente sentido es pleno, *es a todo*, y no tiene destinatario. Simplemente... *es*. De igual manera, no hay un *yo* que lo produzca.

Quiero decir que el agradecimiento *ya está ahí*, es parte de *lo que es* y en consecuencia no lo tengo que generar *yo*.

O, si se quiere decir con otras palabras: el agradecimiento es un componente más de la consciencia.

Mi consciencia individual -esa que llamo *yo*, y que suelo señalar tocándome el pecho con la mano derecha- de pronto *sintoniza* con la frecuencia energética de la gratitud. Entonces digo: *yo siento agradecimiento*, para referirme a eso que experimento en todo mi organismo.

Mi atención se focaliza en esa frecuencia de la gratitud, y la energía correspondiente se realiza en mí -se vuelve real en mí y para mí-, la siento en este organismo vivo al que llamo *yo*.

En el día de hoy, lo que me hace focalizar y realizar esta región de la consciencia es el hallazgo de una frase en un libro que tenía a medio leer. Lo que dispara todo el fenómeno es la lectura y comprensión de esa frase. Pero bien podría realizar el mismo estado de consciencia (la gratitud) si mi atención se focalizara, por ejemplo, en la ensalada que comí a mediodía, o en los truenos de la tormenta que acaba de pasar sobre el pueblo y las montañas vecinas, o en la piel bronceada de mi hijo, o en los dibujos que está haciendo mi mujer.

Cualquier cosa tiene, en potencia, la cualidad de poder realizar en mí ese estado de consciencia al que llamo gratitud.

¿Cómo no agradecer a la vida por esa magnífica ensalada pletórica de nutrientes, colores y sabores?

¿Cómo no agradecer por el espectáculo de la tormenta?

¿Cómo no agradecer la posibilidad de acompañar el crecimiento de mi hijo o de la obra de mi mujer?

Toda circunstancia puede enfocarse de manera que despierte en mí un cúmulo de sensaciones, un estado general -al que llamo *agradecimiento*- que me impulsa a escribir la palabra *gracias*.

Ahora mismo, mientras escribo, si levanto la vista del cuaderno y miro por la ventana, veo una construcción en piedra muy antigua, y veo unos árboles. Al fondo, más lejos, veo las montañas.

Es muy fácil experimentar agradecimiento por ver lo que veo.

Es un privilegio.

Es una gracia.

Allí, tras el cristal, está el mundo en todo su esplendor y toda su miseria, igual que de este lado del cristal. Y yo lo estoy viendo, experimentando, y estoy experimentando ser parte de todo lo que es.

¿No es eso digno de maravillarse y de agradecer?

Estoy percibiendo un orden perfecto, y ese orden me incluye. ¡Gracias! El gris de las piedras, el verde de los árboles, el retumbar de los truenos, el perfil de la montaña al fondo... todo conforma algo (¿un instante?) perfecto. Y yo tomo consciencia de ello, y agradezco a la vida por

brindarme esta experiencia.

Basta detenerme un momento y apreciar lo que me ofrece el instante presente para poder realizar en mí el agradecimiento.

Una frase.

Un árbol.

Una ensalada.

El agradecimiento -eso que siento- está en todas partes, se manifiesta con infinita abundancia.

Agradezco de corazón vivir esto.

¡Gracias!

30

Si se adopta la actitud necesaria, es muy fácil encontrar cada día, en cada instante, mil motivos para el agradecimiento. Y, como cada vez que escribo esta frase, surge en mí, también, las mismas preguntas.

¿Significa eso que estoy ciego ante el hambre en el mundo, ante las guerras, ante las infinitas crueldades e injusticias, ante las miserias domésticas que me toca vivir como a cualquiera, o ante mis propios infiernos existenciales?

¿No veo todo eso, porque me instalo en una nube de ilusión y artificiosa bonhomía pretendidamente *espiritual*?

No.

De ninguna manera.

A cada instante, en el momento mismo en que reconozco algo digno de aprecio y reconocimiento, veo también lo que la vida tiene de horroroso, triste y lamentable. Pero he aprendido que mi atención puede focalizarse en lo maravilloso -y realizarlo en mí-, de la misma manera que puede focalizarse en lo deleznable, y también realizarlo en mí.

Opto por focalizarme en Todo.

Esta práctica del agradecimiento es exclusivamente fruto de la intención con que mi atención se posa en el mundo (y en mí mismo en cuanto parte de él).

Cada día me pregunto: ¿qué espera -hoy, de mí- el universo?

¿Cuál es su intención?

¿Qué desea crear, hoy, el *big bang* a través mío?

¿Con qué intención me ha hecho nacer y seguir vivo en este día?

¿Qué tiene, la conciencia, la intención de que se haga real, hoy, en mi conciencia de individuo?

La práctica del agradecimiento es la respuesta a esas preguntas, y esa respuesta le aporta paz a mi corazón; me hace sentir compasión por el

dolor ajeno; más alegría en el contacto con las personas de mi entorno; me hace sentir menos miedos; me brinda una mirada más amplia sobre la existencia; me hace experimentar más empatía con los otros.

¿Todo el tiempo experimento eso?

No: son momentos.

Lo que hoy deseo agradecer a la vida es haber descubierto lo que significa y es *la intención*.

Doy las gracias, de todo corazón, a las personas que abrieron mis ojos para que yo pudiera reconocer que -en todo acto humano- lo más importante no es el hacer, sino la intención sobre la que el hacer se funda. Descubrir esto significó abrir mi consciencia a una dimensión del existir que yo no había ni siquiera sospechado. Fue descubrir una dimensión más sutil, un plano del existir radicalmente diferente a todo lo que yo había podido concebir hasta entonces.

En palabras que no me gusta usar, podría decir que hasta cierta época mi consciencia se limitaba a *la dimensión del yo* y -de pronto- se reveló ante mis ojos la dimensión *del ser*. Doy infinitas gracias a la vida por este regalo.

La intención no es *mía*, ni tiene nada que ver con la adopción, por mi parte, de una actitud moral. Es precisamente lo contrario, ya que la moral se funda en la dualidad (el bien, el mal), mientras que la intención actúa en un plano de la existencia que trasciende toda dualidad.

La intención incluye y trasciende los opuestos complementarios. Cuando practico el agradecimiento -movido por la intención de la conciencia, de la fuente que me ha originado, del Tao- no estoy realmente *eligiendo*, ni expresando el fruto de una *decisión*: simplemente, estoy *siendo quien de verdad soy*, en lugar de ser el portavoz de mis creencias, de mis emociones, de los relatos autobiográficos que puedo llegar a contarme.

Cuando *soy el que soy*, espontáneamente en mi consciencia de individuo se realiza el agradecimiento por la maravilla de ser, de existir.

La intención, no es *mi intención*. Esa intención no tiene signo positivo o negativo, no discrimina, ni excluye, ni ignora la sombra, lo oscuro en lo que es.

La práctica del agradecimiento no es *una práctica del yo*, es una *expresión del Ser*.

Doy las gracias a la vida por haberme permitido llegar, con la ayu-

da de varias personas, a esta consciencia, a este conocimiento que, a veces, por momentos, arraiga en mí, se hace cuerpo en mí, y me permite saber –aunque sea fugazmente- quien de verdad soy. Me permite... *saberme*.

¡Gracias!

31

Hoy quiero agradecer a la vida por haber puesto a mi alcance esta práctica del agradecimiento.

Le doy las gracias porque compruebo que -en la medida que profundizo en la práctica- voy profundizando en el conocimiento de mí mismo. Lo que hoy deseo agradecer es la apertura de nuevas perspectivas existenciales que la práctica del agradecimiento me proporciona.

Tras escribir mi agradecimiento del día, es como si en mi mente se abrieran ventanas de las cuales ni siquiera había sospechado su existencia. De pronto surgen visiones inéditas de mí mismo, deseos no confesados, dosis de seguridad y confianza raras en mí.

Sobre todo, y especialmente, puedo presenciar cómo se van moviendo las fronteras, los límites que, en torno a mí, erige habitualmente el miedo.

Compruebo que lo mismo que en circunstancias normales me provoca miedo, deja de provocármelo. Me veo, de repente, *siendo mucho más* que antes, más amplio, menos limitado.

Y, como resultado de ello, en mi mente se presentan ideas hasta entonces impensables, y en mi boca palabras hasta entonces impronunciables. ¡Gracias! Doy infinitas gracias por esta experiencia de verme en *el proceso expansivo de ser*. Doy gracias por descubrir que soy mucho más que lo que suelo creer que soy. Doy gracias por poder observar a mis miedos *desde el lado de fuera*, desde más allá de mis miedos, desde más allá del que experimenta los miedos, y así reconocerlos como lo que simplemente son.

Doy gracias a esta práctica por permitirme *saberme a mí mismo* en mi auténtica condición de conciencia.

¡Gracias!

Doy gracias a la vida, también, por brindarme la posibilidad y la capacidad de dejar constancia escrita de lo que estoy viviendo. Sé por ex-

perencia que a estos estallidos de luz y conocimiento suelen seguirle grandes apagones de ignorancia. Y sé que es bueno -en esos momentos de ceguera y extravío- poder leer el testimonio de los momentos en que la conciencia se ha expandido y trascendido los límites del yo. Gracias a la vida por brindarme -a través de la experiencia de la gratitud, a través de esta práctica- una nueva oportunidad para profundizar en el conocimiento. Gracias por recibir la gracia de otro momento fugaz de realización. ¡Gracias!

32

Hoy, al atardecer, he encendido fuego para asar carne a las brasas. Doy gracias a la vida por haberme permitido, una vez más, encender fuego y disfrutar de ello.

Encender una hoguera, para mí, equivale a regresar a la infancia, al patio de la casa donde me crié, a mi padre. Sobre todo, a mi padre.

Cada vez que enciendo fuego vuelvo a encontrarme con él.

No lo encuentro en las llamas, sino en mí, en mi propio cuerpo, en mis gestos.

Cuando enciendo fuego, mi padre está vivo en mí; el tiempo y la muerte ya no pueden engañarme con su fingimiento de una supuesta realidad, y se muestran ante mi consciencia como lo que de verdad son: nada.

Agradezco a la vida estas oportunidades que me brinda para –a través del fuego, de las brasas y de mi padre- diluir el velo del engaño en que suelo vivir. ¡Gracias!

Para encender fuego es necesario disponer de un lugar adecuado, de un patio, de un sitio abierto que, si tiene tierra, plantas, árboles... mucho mejor. Es decir: tan importante como la leña, el fuego o la parrilla es el espacio, el lugar físico donde vuelvo a encontrar los elementos que configuraban el patio de mi casa y las mañanas de domingo y el olor a humo y carne asada.

Desde el primer momento en que se me ocurrió alquilar una casa en un pueblo -con sitio adecuado para encender fuego- fui perfectamente consciente de estar haciéndolo para reencontrarme con mi padre.

Fue la necesidad de ese reencuentro lo que me movilizó.

Aparentemente, vengo los fines de semana y las vacaciones a descansar y desconectar de la ciudad, en la que me siento fuera de mi hábitat originario. Pero la verdad es que vengo a reencontrar a mi padre o, podría decirse, a no olvidar la fuente, el origen.

Nunca, antes de la muerte de papá, sentí necesidad de tener una casa en el campo. Levantaba el teléfono y lo llamaba. Subía a un avión y lo visitaba. A partir de su muerte empecé a experimentar con fuerza la necesidad de una casa con patio donde encender fuego, regar las plantas, oler el aroma de la tierra húmeda, cavar un pozo con la pala, arrancar malas hierbas...

La casa, el patio, el fuego me permiten mantener plenamente vivo a mi padre en mí. Y le agradezco a la vida por brindarme la posibilidad de ser mi padre encendiendo el fuego o regando el jardín con la manguera. Es decir: por brindarme la posibilidad de sentir, cuando hago esas tareas, que estoy realmente siendo yo mismo.

¡Gracias!

Cuando enciendo fuego estoy con mi padre, íntimamente comunicado con él, en silencio, a la luz de las llamas.

No necesitamos decirnos nada.

De alguna manera, sin palabras, mi padre guía mis movimientos, mis gestos, y me sugiere lo que es preciso hacer en cada momento. Él aporta, a mis actos, el conocimiento, la experiencia.

Yo sólo me limito a seguir sus pasos, como si con un lápiz recorriera una línea de puntos y en esos espacios en blanco que voy uniendo estuviera escondida, en potencia, una figura que al final habrá de rebelarse íntegra ante mis ojos.

Así hago el fuego y, en muchas otras ocasiones, también así vivo.

Me descubro haciéndolo en una manera de cruzar las piernas cuando estoy sentado, en un modo de tamborilear con los dedos en el apoyabrazos del sillón.

Todo eso es mi padre y, quien sabe, tal vez también algún abuelo o bisabuelo que no he conocido.

En el tiempo presente, en el eterno presente que me toca vivir, está mi padre. Cuando enciendo el fuego tomo conciencia plena de esa eternidad y, en consecuencia, de su presencia viva en mí.

Hoy doy gracias a la vida por haberme brindado la oportunidad de experimentar, una vez más, la eternidad.

¡Gracias!

33

Empiezo a recorrer los últimos días de las vacaciones.

Es hora de prepararme internamente para el regreso a la ciudad y al trabajo.

Quiero agradecer a la vida, hoy, por estas semanas en el pueblo, por este *retiro* lejos de lo habitual, viviendo a un ritmo diferente, sin horarios y respirando aire puro.

Me siento una persona privilegiada y muy bien tratada por tener la oportunidad de disfrutar de esta casa, de este entorno natural, del silencio que aquí se respira a toda hora.

El silencio, el aire limpio, los infinitos tonos de verde de la vegetación, las nubes, el cielo estrellado por las noches... son como imperceptibles caricias que he ido recibiendo, minuto a minuto, día tras día, y estoy seguro de que todo ello ha ido haciendo un efecto saludable en mi organismo.

Lo siento en mi cuerpo, lo siento en mi ánimo, y doy las gracias por haber recibido ese *tratamiento*, esos cuidados.

Sin duda que, en mi memoria, estas vacaciones quedarán señaladas por la escritura de este cuaderno de agradecimientos, por el desarrollo de esta práctica. Sé que, de estas semanas, me llevaré un bagaje muy fértil, rico en nuevas miradas y nuevas expectativas.

Si tuviera que señalar lo más importante que me ha aportado este tiempo de descanso y esta práctica, yo lo resumiría en *paz y confianza*.

Como si, de alguna manera, hubiera *renovado la fe*.

La fe en la vida.

La fe en mí mismo, como encarnación de la vida.

Compruebo que el hecho de agradecer es como si *multiplicara la vida*.

Me preparo, entonces, para regresar a la ciudad con la impresión de que, en mí y ante mí, *hay más vida que antes*. Y veo que ese efecto multiplicador proviene de mi interior, cual si la práctica de estas semanas

hubiera abierto en mí potencialidades que permanecían ocultas a mi consciencia, y por lo tanto inalcanzables.

Se han abierto también, en mí, nuevas capacidades de ver, de reconocer y de apreciar formas de la abundancia que antes se me escapaban, me pasaban inadvertidas.

Agradezco a la vida por haberme brindado un tiempo de descanso, tan propicio para el desarrollo de esta práctica y para ir viviendo el proceso interno con consciencia.

¡Gracias!

Me siento agradecido, también, porque además, en paralelo, varias veces he podido sentarme a escribir en mi cuaderno íntimo, descubriendo y expresando allí aspectos de mi propio proceso que me hacen sentir mejor, más optimista y más esperanzado en el existir.

¡Gracias!

34

Empiezo hoy a escribir el agradecimiento sumido en la tristeza.

Acabo de enterarme de que a mi querida amiga A. le han diagnosticado cáncer.

A esa tristeza, a esa pena -que aparecen formando una pasta espesa, oscura y pesada en la que se mezclan con sentimientos de miedo, de impotencia y de rabia- las siento en el pecho, en el estómago, en los huesos, en cada célula de mi cuerpo.

¿Cabe hoy -ante esa horrible noticia- agradecerle a la vida?

Sí, también. Siempre cabe.

Hoy, entonces, quiero agradecerle a la vida haberme dado la capacidad de *sentir*, de poder experimentarla con crudeza y en profundidad, de poder *vivir* todas las emociones y sensaciones corporales que el estar en el mundo pueda depararme.

¡Gracias!

He agradecido muchas veces a la vida por haberme permitido realizar que, en el plano de la experiencia humana, todo es mera ilusión, Maya, teatro de sombras chinas. Ya sé que todo es juego e ilusión, imprescindibles para hacer la experiencia de *lo humano*, y que estamos aquí precisamente para *jugar ese juego*, para vivir las luces y las sombras que el juego nos depara.

Hoy, me siento agradecido porque la vida -en muchas oportunidades bien diferentes- me ha mostrado que conocer el juego... no me ahorra la experiencia del dolor y de la alegría, no me quita el poder de sentir. Por mi experiencia -no por haberlo leído en un libro o escuchado de alguna persona- sé que ambas cosas son verdad: la vida duele, desgarrador da alegría, y es un juego.

Sé que, al mismo tiempo, todo es ilusión y todo es verdadero.

Sé que nada tiene importancia y, simultáneamente, todo es muy importante.

Sé que es así, y que por suerte no es posible salir de esta doble condición. A la mente pensante, a nuestro lóbulo cerebral frontal, le cuesta aceptarlo o tan siquiera concebirlo. Esa mente es incapaz de concebir la verdadera condición de lo que es, de la realidad.

Esa mente dice: es así, o es asá.

Pero la realidad es así, y es asá.

Ya he visto que nuestra existencia no es un problema que debe ser solucionado. Y que la naturaleza de lo real tampoco es un problema que el humano deba resolver, sino aceptar.

¿Cómo no sentirme agradecido a la vida por vislumbrar, aunque sea fugazmente, esta comprensión?

Saber todo eso, sin embargo, no me impide, hoy, *sentir*.

Y eso es lo que hoy le agradezco a la vida.

Saber que el cáncer de mi amiga A. -como el cáncer que mató a mi madre, o a mi primo G., o a mi querido amigo M.- es parte del juego de la vida, hoy no atenúa en nada mi pena, mi rabia, mi dolor.

No puedo evitar ni quiero evitar esta pena por su enfermedad, que me tiende un puente de plata hacia la observación de mi propia muerte, la hipótesis de la enfermedad en mí, la finitud en mí.

Me asusta y me entristece y me enfurece la enfermedad de A..

Me dejo sumergir por el miedo, la pena y la rabia, me entrego sin reservas a la vida cuando me trae esas emociones tan intensas.

Indefectiblemente, esa inmersión profunda en lo que siento habrá de arrastrarme con sus imparables corrientes de hielo y de fuego hasta el tranquilo mar de la aceptación, donde finalmente tendré la oportunidad de soltar toda ilusión y deseo de que la vida no sea *como es*.

Ahí, en ese punto, otra vez habré de realizar que la experiencia humana es un juego en el Tiempo, que empezó y debe terminar, y que de ese juego luego, *nada queda*.

Pero eso llegará, no es ahora.

Ahora siento lo que siento, y agradezco a la vida por brindarme el poder de sentir.

¡Gracias!

35

Hoy viví con M. una situación bastante desagradable.

Horas después, analizando lo que ocurrió y tomando consciencia de lo que yo experimenté en ese episodio, tengo la impresión de haber comprendido muchas cosas sobre mí mismo, se me ha hecho mucha luz.

No agradezco a la vida –naturalmente- por haber vivido ese episodio. Pero todo indica que, tal como era mi estado de consciencia en esos momentos, el altercado resultaba inevitable. Por lo tanto, ocurrió.

Sí agradezco, en cambio, haber aprendido algo importante *gracias* a ese episodio.

Siento que lo ocurrido no ha sido gratuito como lo sentí al principio. Puedo, ahora, encontrarle un sentido. La observación de lo que viví, ahora, me fortalece, me hace crecer en consciencia. Y es este proceso por el cual algo doloroso se revierte en conocimiento lo que hoy deseo agradecer.

De pronto, esta tarde, la vida me ha brindado una oportunidad concreta para ver y experimentar algo que muchas veces sólo resuena en mí como bellas palabras, como eco de frases leídas o escritas.

¡Gracias!

36

Me siento a escribir este agradecimiento muy tarde en la noche.

Hoy he recibido la visita de mi amigo C. y tuvimos ocasión de hablar durante horas y de hacer juntos un paseo a pie muy bonito, con luz clara y aire transparente.

Doy gracias a la vida por regalarme el día de hoy tal como fue, por poder disfrutar de la presencia de mi amigo.

Me siento ahora cansado, con sueño, pero también profundamente agradecido por haber vivido un auténtico día de vacaciones. Todo lo que hice a lo largo del día fue fluyendo sobre las horas, sin trabas, sin que aparecieran obstáculos desde mi interior. Momento a momento, pude ser consciente de mi actitud, de la calidad de mi presencia. Me he sentido libre, tranquilo, en paz, sin prisas en mi mente.

Doy las gracias a la vida por permitirme esta experiencia.

¡Gracias!

37

Esta tarde, durante un paseo por el campo, pasé junto a un prado en el que pastaban dos potros. Quiero agradecer a la vida por la oportunidad que me brindó de verlos y de dejarme impactar por la presencia energética de esos dos animales.

Los caballos pastaban y, de pronto, emprendían una breve carrera por el prado –seguramente para librarse de las moscas–.

La belleza de sus cuerpos era radiante.

Todo, en esa belleza, hablaba de vitalidad.

La vida -en esos cuerpos- galopaba, resoplaba y hacía retumbar la tierra con sus cascos.

El espectáculo, completado por el verde del prado, el azul del cielo, la caricia de una brisa suave, era magnífico, perfecto, y yo tuve la suerte de que mis pasos me llevaran hasta allí para presenciarlo y extasiarme con él.
¡Gracias!

Agradezco por haber estado allí.

Agradezco disponer de la capacidad de ver, de oír, de oler el aroma del campo.

Agradezco a todo lo que me permitió ser parte de ese momento, en ese lugar.

¡Gracias!

38

Mañana será el último día de estas vacaciones en la casa del pueblo. Habrá llegado el momento de recoger las cosas y de emprender el regreso a la ciudad.

Hoy pude, todavía, nadar un rato en la piscina y disfrutar del sol y del paisaje. Después, por la tarde, pude hablar por *skype* con mi amigo D., que acababa de regresar a Francia desde Argentina tras la muerte de su madre. Hoy quiero agradecer esa oportunidad que D. me dio de hablar con él y, en la medida de lo posible, de acompañarlo en su pérdida.

Agradezco el haber podido escucharlo, recibir sus palabras y su emoción, porque sé que para él, en este momento, era necesario hablar y compartir. Acompañar a alguien querido en su duelo es un honor, un privilegio, porque se trata de un momento de sutil intimidad.

De alguna manera, significa compartir una experiencia de singular trascendencia en la vida de la otra persona. Es una manera de *ser en la vida* de la otra persona, pues se trata de episodios únicos, irrepetibles e inolvidables. Hace poco más de un mes viajé a Francia para compartir con D. la fiesta con que celebró sus 50 años. En esa ocasión todo fue alegría. Hoy hemos compartido la tristeza, la pérdida, el duelo.

Doy gracias a la vida por poder, en alguna medida, formar parte de la vida de mis amigos.

Es estas situaciones, poder acompañar, poder *estar ahí* con empatía es algo que muestra, sin ningún tipo de velo, que el ser humano *no es solo*. Me siento agradecido por esta oportunidad de *estar ahí*, por haber podido estar ahí, disponible, cuando una persona que quiero necesitaba este tipo de contacto, de escucha, de compañía.

¡Gracias!

39

Hoy me he levantado más temprano de lo habitual en las vacaciones para viajar de regreso a la ciudad. Eso me permitió presenciar el amanecer. Doy gracias por haber podido ver ese espectáculo maravilloso en las montañas.

Todo –la luz, las nubes, el perfil de las montañas, el aire fresco- invitaba a la contemplación y a maravillarse. A lo largo del día, después, se han sucedido acontecimientos que me brindan numerosos objetos de agradecimiento: encuentro con personas queridas; encuentro con mi casa y mis cosas; una primera sesión de trabajo. Podría detallar un largo etc.

Pero prefiero centrarme en sólo una cosa, y por eso elijo esos instantes que viví en el pueblo esta mañana.

Elijo pronunciar mi agradecimiento por haber podido experimentar la gloria del amanecer.

¡Gracias!

40

Primer día de trabajo después de las vacaciones.

Me siento agradecido por la confianza que tantas personas depositan en mí para que les ayude en su sufrimiento. Es una responsabilidad, claro, pero lo vivo más como un honor, un privilegio. A ese regalo que me hacen intento corresponder con mi plena intención de brindar ayuda, mi actitud atenta, la calidad de mi presencia, mi estar completamente disponible para ellos durante el tiempo que les dedico.

Yo no esperaba, no pensaba hacer este trabajo. Me ha llegado, y me siento honrado, agradecido. Veo como una bendición inesperada el que se me haya brindado esta posibilidad de ponerme al servicio de otras personas.

Nunca, de joven, había pensado en ese oficio, porque yo de joven no pensaba en estos términos. Sólo pensaba en lo que me gustaba, en lo que me aportaría existencialmente *a mí*, sin considerar que esa aportación podía derivarse de *dar* algo. No pensaba, no concebía que el trabajo, lo que uno hace en la vida, es *para los demás*, para el universo. Por ejemplo, no concebía *escribir para los otros*; era en pos de un rédito personal, mío. En general, pensaba que *vivía para mí*.

Luego, para los demás, podía estar la solidaridad social, la participación política.

Doy gracias a la vida por haber descubierto esta visión diferente, esta concepción que es exactamente la contraria. No me interesa desde una perspectiva moral: me interesa porque me da un punto de vista que me hace sentir mejor.

He pasado de buscar el sentido a buscar sobrevivir, y de buscar sobrevivir a buscar curarme. Y, ahora, seguramente con la madurez, ha llegado el momento en que la visión prioritaria es *dar*. Dar de mí. Darme. El sentido viene de dar a los demás algo de mí, de ponerme al servicio.

Sin duda que esto coincide con el período de mi vida en el que más profundamente experimento la sensación de *realización*, de plenitud, de paz interior, de confianza en la vida, de esperanza, de curiosidad.

Doy gracias por poder vivir todo esto.

Nada de lo que explico podría ser sin la confianza que las personas depositan en mí. Son ellos quienes se ofrecen como receptores de lo que yo tengo la intención de dar.

Mi agradecimiento, pues, a ellos.

¡Gracias!

41

Llegué ayer sábado a la casa del pueblo, solo, y he disfrutado de, simplemente, estar aquí. Y hoy, domingo, me levanto temprano y me siento desbordado de felicidad y agradecimiento a la vida por poder vivir esta experiencia.

No agradezco sólo los dones materiales, sino también y sobre todo la posibilidad que me ha sido dada de vivir este instante.

El instante presente está hecho de M. y de nuestro hijo, de las personas a las que puedo brindar ayuda, del verde del patio, de cada uno de los elementos de la casa, cada uno de los segundos del tiempo empleado para que el presente sea lo que es.

Agradezco todo. No me quejo de nada. La vida es perfecta. Y no porque todo sea agradable y bonito, que no lo es; sino porque la vida es, y brinda instantes, y esos instantes... están llenos de vida.

Es la consciencia quien resulta maravillosa, por su infinitud, por su creatividad, por su abundancia.

Me doy cuenta, experimento, siento que basta *aceptar lo que es*, basta *rendirse* a lo que es, *amar lo que es*, para empezar a detectar los dones y milagros. Amar lo que es abre las puertas a la *intención*, pues la intención se manifiesta en lo que es.

Doy infinitas gracias a la vida por darme la oportunidad de vivir instantes como estos de hoy, en los que *me doy cuenta*.

Me doy cuenta de que el milagro se produce instantáneamente cuando acepto sin reservas la condición humana, cuando acoyo con amor y compasión mi propia humanidad.

¿Porqué no acoger y amar, de igual manera, la humanidad del Otro?

Todos los humanos nos debatimos en el dolor y el sufrimiento, perdidos, sumidos en la ignorancia, ciegos a nuestra profunda y auténtica identidad divina.

Nos quedamos en el Tiempo y el Espacio, en la muerte, la imperfección, la soledad.

Doy gracias a la vida por haberme mostrado que eso no es todo, que somos fundamentalmente consciencia, y que esta consciencia no tiene límites, ni condicionamientos: es eterna y perfecta.

Saber que soy *eso* –además de un pobre humano falible y mortal como todos- permite sobrellevar las consecuencias de mis limitaciones humanas. Cada día es preciso recordarlo: soy consciencia.

Cuando parece que soy *yo* quien habla o escribe, habla en mí la consciencia. Vive, en mí, la consciencia, porque yo vivo en ella.

Soy la consciencia que, en este momento, ve a Jorge escribir en un cuaderno, lo ve siendo el padre de su hijo, lo ve viviendo en Barcelona, lo ve pasando el fin de semana en una casita cualquiera de un pueblo cualquiera del vasto mundo.

Lo veo, a Jorge, con “sus” pertenencias, “su” cuerpo, “sus” opiniones, “su” familia, “su” limitada humanidad. Para ayudarlo, sólo puedo recordarle que no está solo, que estoy a su lado, que lo acompaño con mi amor infinito.

Y le digo: busca la belleza, busca la armonía, busca “mis dones”, no te dejes llevar exclusivamente por los miedos y creencias -itan humanos!- que te habitan.

Mírame -cada día, cada instante- a los ojos.

Recuerda que te amo, te protejo, te guío, te baño de paz, de silencio, de luz.

Vive en paz, en “mi” paz.

No vivas “como si” yo no existiera, como si yo no fuera también tú.

No vivas “como si” yo no estuviera protegiéndote, brindándote amor.

Amo incondicionalmente al humano que eres.

Vives y vivirás siempre en el amor, y morirás en el amor.

Porque soy amor, sin cuerpo, sin tiempo, sin nacimiento ni muerte.

Doy gracias a la vida por haberme regalado la oportunidad de darme cuenta.

¡Gracias!