

ACERCA DEL AGRADECIMIENTO

(aporte)

Victor Piccininni
vpiccininni@gmail.com

Centro de Estudio
Parques de Estudio y Reflexión La Reja
Noviembre 2024



*Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y
bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin
contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior.
Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel
agradecimiento que acumulaste volverá convertido y
ampliado en beneficio.*

(Silo)

1. Introducción

En muchos textos de las más variadas temáticas como psicología, filosofía, religiones comparadas y literatura mística abundan las menciones al agradecimiento o al agradecer como una actitud interna y externa que conlleva al crecimiento personal y al mejoramiento de la vida en general. En las enseñanzas y escritos de Silo abundan también las menciones al agradecimiento y el modo de llevar esta actitud a las prácticas cotidianas.

En este breve escrito (a modo de aporte) intento profundizar en el estudio e intercambio, y compartir mi experiencia acerca de aquellos actos y/o estados de ánimo que puedo reconocer y denominar “*de agradecimiento*” y su relación con mi trabajo interno y con la Ascesis en particular.

2. ¿Qué es el agradecimiento?

Puedo definir al agradecimiento como **un estado de ánimo que se caracteriza por sus registros de suave alegría, bienestar y conexión profunda con aquello que me rodea.**

Esta actitud tiñe positivamente mi existencia cuando lo intenciono, y cuando logro experimentarlo y ser consciente de él.

De acuerdo a la potencia y profundidad que ese acto (el acto de agradecer) o ese estado de ánimo (agradecimiento) adquiere, observo que logra (o no) transformar la mirada y aquello que experimento en una determinada situación puntual. Cuando esta experiencia del agradecimiento adquiere profundidad, potencia y permanencia, logra transformar mi existencia y mi modo de estar en el mundo.

3. ¿Qué es lo opuesto al agradecimiento?

La co-presencia de aquello que “*no se logra*” o que “*no hay*”, la expectativa que no se cumple y tiñe la conciencia, el deseo que no se alcanza, el permanente repiqueteo en la conciencia de lo “pendiente”, la “queja” como trasfondo mental..., todos estos ejemplos van marcando una mirada diametralmente opuesta al agradecimiento. En síntesis, **lo opuesto al agradecimiento viene marcado por una cierta “*inquietud interna*” que refuerza una “*mirada disconforme y negativa*” de la propia vida** y tiende a imponer la mirada del “*vaso medio vacío*” por sobre el “*vaso medio lleno*”.

4. Etimología de la palabra.

La palabra “*agradecimiento*” proviene del latín. Se forma con el prefijo “*ad*” (“hacia”) y ***gratus*** (“grato” o “que ha sido bien recibido”) y dos sufijos: “*ecer*” (que

indica un cambio o una acción que permanece en el tiempo) y “*mentus*” (que implica un camino, un instrumento para llegar).

Entonces, el agradecimiento se puede entender como *la disposición a mostrar gratitud por algo que se recibió, que produce un cambio de estado y que esperamos sea permanente y duradero.*

5. El agradecimiento en diferentes culturas

Podemos realizar una mínima exploración para conocer cómo se expresa (o se ha expresado) el agradecimiento en otras culturas diferentes a la cultura occidental y así encontrar relaciones y similitudes significativas. Aquí unos pocos ejemplos:

- En la cultura japonesa es muy conocido el término “arigatou” que significa “gracias” y que es muy utilizado en la vida cotidiana. Pero es muy interesante descubrir que existe otro término para expresar una profundidad y una potencia emotiva diferente del habitual “Arigatou”. Esta palabra es “Kansha” que denota un agradecimiento profundo, sincero y cargado de mucho sentimiento, que podría traducirse como : **“agradecimiento que nace del corazón y desde lo más profundo del ser”**.
- En la cultura y religión judía existe lo que se denomina **Modé Aní** (en hebreo significa “yo agradezco”). Según su cultura el Mode Ani debería ser la primera oración del día inmediatamente luego de despertar y está dirigida a agradecer en profundidad por el cuidado del alma durante la noche y por la posibilidad de comenzar un nuevo día. Son también numerosas las menciones en el Talmud sobre la importancia de agradecer el simple hecho de estar vivo.
- En griego, la palabra para “agradecer” es **ευχαριστώ** (pronunciado *efjaristó*). Esta palabra se deriva de dos raíces griegas antiguas: **Eu** (*eu*), que significa “bueno” o “bien”. **Χάρις** (*jaris*), que significa “gracia” o “favor”.
Juntas, estas raíces forman la idea de expresar gratitud o dar “buenas gracias”. La palabra **ευχαριστώ** literalmente implica ofrecer un “buen favor” o “buenas gracias”, y refleja un sentimiento de reconocimiento positivo hacia alguien que ha hecho un acto amable o generoso.
- En los antecedentes de la cultura Maya encontramos abundantes referencias que presentan al **agradecimiento como valor supremo**. Partiendo de su libro sagrado conocido con el “Libro de los Consejos o Libro de la Creación” o Popol Vuh, donde se hace mención al valor de la gratitud y el agradecimiento como necesidad y requisito para vivir en armonía con los creadores y el Universo. En el Popol Vuh, la repetición de la creación de los primeros hombres y mujeres por parte de los Dioses está directamente ligada al olvido y al des-agradecimiento. *Sin gratitud, deviene el olvido, la soberbia y el egoísmo.*

- En China, desde la época de Lao Tsé y de Confucio la gratitud fue la piedra angular de su pensamiento. Señalaban que el agradecimiento es *“la memoria del corazón”*.

“La persona noble sabe ser agradecida, pues quien no lo es vive en la amargura de la insatisfacción.” (Confucio)

- En el seno de la diversidad de las culturas hinduistas el agradecimiento está implícito en la palabra sánscrita de saludo y despedida que son los vocablos **Namas-té** que entre muchos significados encontramos al **“acto universal de dar las gracias”**. Esta palabra incluye una gética que nos dice que no puede haber agradecimiento sin humildad por ello también la inclinación de cabeza y la unión de las manos reflejan este simbolismo hacia los demás y hacia el mundo.

“Quien no está contento con lo que tiene, aunque posea todo lo demás, no puede hallar la paz. La gratitud lleva a la alegría, y la alegría a la paz.” (Bhagavad Gita)

Mencionamos unos pocos ejemplos. Encontraremos muchos otros en los mitos, leyendas, enseñanzas, prácticas y oraciones de las diversas culturas y corrientes filosóficas y espirituales de oriente y occidente. En todas hallaremos referencias al agradecimiento y la gratitud como puertas para encontrarse con lo sagrado y lo profundo de la existencia humana.

“Agradece a todos, porque todos han sido tus ayudantes en la búsqueda de lo sagrado.” (Rumi)

6. Diferencias entre “agradecer” como acto y el “agradecimiento” como estado interno

Reconozco que existe **el agradecer como acto y acción** que se dirige o está ligado a una determinada persona o situación. Esto lo denomino como el **“gesto de agradecer”** y tiene la virtud de generar por un determinado tiempo una atmósfera de bienestar que, si es sentido y verdadero, tiñe con un halo de distensión, suavidad y agrado ese momento que se vive.

Encuentro diversos ejemplos del agradecer en mi vida cotidiana cuando ante situaciones puntuales expreso o recibo un: “gracias por tu ayuda”!.., o “gracias por tu hospitalidad”... o gracias por “el buen trato recibido”...

Por supuesto que, en este gesto, diferencio aquel que se realiza por simple automatismo y educación, de aquellos otros donde el **“acto de agradecer”** va acompañado de una mayor profundidad, de un verdadero sentimiento no formal y de una cierta conciencia de mí-mismo y de la otra persona en ese momento dado. En el primer caso (acción mecánica) el acto pasa súbitamente al olvido.

El segundo caso, perdura en el tiempo, genera una conexión emotiva entre quienes participamos y en muchos casos observo que transforma positivamente la situación y el momento en el cual transcurre.

A diferencia del párrafo anterior, reconozco al **agradecimiento como “estado”**, que no está solamente ligado a agradecer en una determinada situación. No es una respuesta puntual ante un hecho o acontecimiento. Describo a este **“agradecimiento” como un “estado interno”** donde mi conciencia se siente conectada y unida al mundo, y en esa unión surge una suave emoción que llamo **“agradecimiento”**. Este estado interno transforma mi mirada y mi óptica habitual desde la cual observo mi vida y observo al mundo. Se amplía la mirada y el registro del tiempo se expande. Me permite comprender y aceptar con mayor amplitud situaciones que en los estados habituales son difíciles de sobrellevar. Esta “aceptación” que acompaña al agradecimiento implica un punto de vista comprensivo y positivo, y no debe confundirse y está muy alejada de la “resignación” que en muchos casos he experimentado como debilitamiento y negatividad.

En la antigüedad, en el seno de diversas culturas y corrientes místicas y religiosas se hacía mención al *“estado de gracia”*, como referencia de esa atmósfera permanente de gratitud hacia lo existente que parecía envolver y que transmitían determinadas personas y Maestros.

Puedo afirmar que cuando con profundidad logro experimentar ese estado de “conciencia agradecida”, me encuentro frente a uno de esos momentos de los que Silo denomina en sus escritos y enseñanzas como **“estado de conciencia inspirada”**. Este estado lo experimento como plenitud existencial y unidad con lo existente. Hay un agradecimiento por el hecho de existir, sin ruidos propios de los análisis o lucubraciones racionales o intelectuales. Lo que se impone en esos momentos son suaves emociones de conexión y unidad que puedo sintetizar en la frase: **“todo está bien”!**

7. El “agradecer” como acumulador de energía

La repetición sostenida e intencionada de “*ir*” y dirigirse al mundo desde el agradecimiento actúa como un acumulador energético.

En momentos de duda, necesidad y confusión interna, y ante el “pedido” interno de ayuda, esa energía acumulada durante los actos y estados de agradecimiento vuelve actuando benéficamente como calma, discernimiento y suavidad para aclarar y acometer la situación. Este mecanismo de acumulador interno que se experimenta con el agradecimiento está claramente expresado en el libro **La Mirada Interna de Silo cuando en su Cap.XVIII**, nos dice:

Te expliqué anteriormente: “Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior”.

1. *“Agradecer”, significa concentrar los estados de ánimo positivos asociados a una imagen, a una representación. Ese estado positivo así ligado permite que en situaciones desfavorables, por evocar una cosa, surja aquella que la acompañó en momentos anteriores. Como, además, esta “carga” mental puede estar elevada por repeticiones anteriores ella es capaz de desalojar emociones negativas que determinadas circunstancias pudieran imponer.*
2. *Por todo ello, desde tu interior volverá ampliado en beneficio aquello que pidieras siempre que hubieras acumulado en ti numerosos estados positivos. Y ya no necesito repetir que este mecanismo sirvió (confusamente) para “cargar afuera” objetos o personas, o bien entidades internas que se “proyectaron”, creyéndose que atenderían ruegos y pedidos.*

8. ¿A quién... o qué agradecer?

El agradecimiento puede estar ligado a una determinada situación que vivo, o estar dirigido a una persona, grupo o conjunto a quién represento como destinatarios de ese sentimiento de gratitud. Puedo direccionarlo a una situación puntual que estoy viviendo, o que he vivido en el pasado...o espero vivir a futuro. En todos estos casos reconozco una imagen a la cual estoy refiriendo el agradecimiento.

Si logro profundizar esa sensación, puedo también experimentar el estado de agradecimiento como una “totalidad”, sin una representación a quién esté dirigido o sin un motivo en particular. Agradecimiento por el sólo hecho de existir, por todo lo vivido, por estar vivo...

Agradecer permanente y profundamente la existencia sin buscar motivos particulares, me predispone y conecta con un registro de bienestar y plenitud, y esta experiencia es clave para avanzar en mi desarrollo y el cambio esencial.

9. El agradecimiento como experiencia nos lleva a la reconciliación profunda

Cuando registro que la experiencia del agradecimiento se hace sostenida en el tiempo observo que comienza a actuar como trasfondo co-presente en mi vida cotidiana. Esta co-presencia me ayuda a modificar la óptica sobre situaciones biográficas calificadas previamente como negativas o no comprendidas. Reconsiderar los hechos pasados desde la mirada del agradecimiento me permite superar los registros de nostalgia o frustración por lo vivido y transforma lo irreconciliable en reconciliable.

"Sé como el sol para la gracia y la misericordia. Sé como la noche para cubrir las faltas de los demás. Sé como el agua para la generosidad. Sé como la muerte para la rabia y la cólera. Sé como la tierra para la modestia. Sé como estás. Sé agradecido." (Rumi)

10. El agradecimiento diluye los registros de separatividad y suaviza los registros del yo

Cuando el estado de agradecimiento cobra fuerza experimento que la conexión con las personas y con el mundo en dicho momento se hace más plena y profunda, llegando a los límites en que se experimenta que se superan y se rompen los registros de separatividad entre uno y las personas, entre uno y el mundo. Es como si los registros físicos y psicológicos del yo se diluyeran. La conciencia conecta en profundidad y unidad con las personas y con el mundo.

11. El agradecimiento en la Ascesis

Entiendo a los trabajos de Ascesis como prácticas, procedimientos y un estilo de vida que posibilitan el acceso y contacto con lo Profundo de la mente humana. En muchos casos, **la Ascesis me lleva, fortalece y finaliza en un estado interno de profundo agradecimiento, de conexión y comprensión total de y con lo existente. Recíprocamente, en muchos momentos experimento que profundizar en el "estado de agradecimiento" es un "atajo" que me impulsa, conecta directamente y fortalece al trabajo de la Ascesis.**

12. Relato de experiencia

Comparto un relato breve de una experiencia que tiene como eje a la atención y al registro del agradecimiento, y que fue cobrando fuerza y permanencia en la práctica personal:

Atención pura al agradecimiento - plenitud

... Esta vez el "objeto" de atención es el registro de agradecimiento.

Concentro mi atención en el registro de agradecimiento a una persona muy querida. Me esfuerzo para evitar cualquier tipo de distracción.

El registro es de paz y alegría. Esa persona está en mí... y su imagen se funde con la mía en el espacio interno.

Concentro aún más la atención, pero ahora solamente en el registro y sensación interna de agradecimiento sin representación visual alguna, ya no

hay imágenes de personas... *es sólo la atención más el registro inmaterial de agradecimiento...*

Plenitud que se expande...

Plenitud que conecta y ve al mundo de un modo nuevo.

El agradecimiento es un estado interno en sí-mismo que independiente de la imagen que lo dispara puede concentrarse, permanecer y expandirse.

“Vivir en el agradecimiento” o “vivir agradeciendo” puede ser el fundamento de un nuevo modo de relación con uno mismo, los demás y el mundo en general.

Síntesis final

Los distintos puntos que he comentado intentan describir diferentes aspectos, registros y relaciones que fui estableciendo cuando el agradecimiento deja de ser un acto mecánico supeditado a la contingencia de la vida cotidiana y pasa a ser un acto que reconozco como “consciente e intencional”. **Queda ahora el intento por convertir este acto en actitud permanente de vida y en un estado interno de agradecimiento que vaya tiñendo benéficamente mi existencia y la de los demás.**



Bibliografía

- Silo, *“El Mensaje de Silo”*, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2007.
- T.K.V. Desikachar, *“Yoga-Sutra de Patanjali”*, Ed. EDAF, Barcelona, 2006.
- Mevlana Jalaludim Rumi, *“Masnavi”* (Versos Espirituales), Ed. Dervish Int., Argentina, 2004.
- Bhagavad Gita, Editorial Hastinapura, 2018, Argentina.