

LA DIRECCIÓN MENTAL, LA GRATITUD, EL AGRADECIMIENTO Y LA RECIPROCIDAD

por Néstor Tato

Desde hace años advierto cierta confusión en la interpretación que se hace del “agradecimiento” que se menciona en la Mirada Interna.

Para mí siempre fue un enigma casi indescifrable hasta que el “servicio” de la web de Van Doren me esclareció teóricamente, porque en la práctica no lo entendía debido al estado oscurecido de mi pobre corazón¹. Pero como soy un bicho teórico, me quedó claro que el “agradecer” propuesto es un movimiento interno, algo que tengo que hacer con lo que siento que está ahí, o sea, con el sentido actual que se manifiesta. Más adelante vuelvo sobre esto.

Así que cuando empecé a percibir a mi alrededor que el agradecimiento empezaba a campear en una cultura nuestra que hasta entonces era bastante parca en sentimentalismo, empecé a preguntarme qué era lo que me hacía ruido. Casi de inmediato, dándole vueltas a lo que veía, leía y oía, advertí que el ruido provenía de la dirección propuesta a la mirada del agradecedor. Y ya al elegir el término “agradecedor” me queda claro que no se lo considera agradecido, alguien que padece o es afectado por el agradecimiento, por un estado interno de reciprocidad.

Además, cada vez con más frecuencia me llegaba del medio una ola de agradecimiento a través de las redes sociales, de modo que busqué la corriente y la remonté.

La acción de gracias

Esta propuesta no sólo es antigua (alguno de los producidos que circulan la vinculan con corrientes clásicas) sino que, por lo pesquisado, predominantemente cristiana y, a nivel de difusión, yanki, con su Día de Acción de Gracias.

Está clara la dirección de la mirada en esa “acción”: arriba y afuera.

La incorporación del cristianismo aggiornado por la New Age depuró el agradecer, estableciendo pautas, que transcribo de la fuente ([World Gratitude Day: 10 Meaningful Ways to Practice Gratitude - Grateful.org](http://WorldGratitudeDay.com)) que sigue la guía del hermano Br. David Steindl-Rast:

“Día Mundial de la Gratitud: 10 formas de celebrarlo

1. Haz de hoy un Día Agradecido Mira un video corto de Br. David Steindl-Rast que te invita a apreciar los regalos cotidianos de la vida.
2. Convierte la gratitud en acción positiva Identifica algo que valorás y está en riesgo (como el medio ambiente o la paz) y pensá en una acción concreta para protegerlo.
3. Sé específico con tu gratitud Expresá tu agradecimiento a alguien con un mensaje claro y personal. Incluso podés enviar una tarjeta virtual gratuita.
4. Practicá “Detenerse. Mirar. Actuar.” Una rutina diaria para estar presente, observar con atención y responder con gratitud.
5. Configurá una alarma diaria de gratitud Usá una alarma para recordarte que pares un momento y reconozcas algo por lo que estés agradecido.
6. Abrazá la plenitud de la vida Reconocé tanto lo difícil como lo hermoso. Observá tu entorno y encontrá gratitud incluso en medio de los desafíos.
7. Reflexioná diariamente Comenzá el día con una pregunta reflexiva y terminá reconociendo algo por lo que estés agradecido.
8. Creá una lista de gratitud Anotá tres cosas “ordinarias” por las que estés agradecido y agregá más durante el día.
9. Empezá y terminá el día con gratitud Usá frases como: “Hoy estaré atento a oportunidades para...” y “Estoy agradecido por...”

¹ Más adelante cito en nota 3.

10. Viví como si cada día fuera el Día de la Gratitud La gratitud diaria transforma tu vida. Explorá más recursos en el sitio para seguir cultivando esta práctica.”

Como se ve, se trata de una lista de acciones que configuran una actitud de búsqueda *afuera de mí*.

Esto es propio de la forma mental vigente: pendiente de lo externo, de las cosas que modifican mi estado interno².

¿Pecado? En absoluto. Es un listado de útil para pesquisar rápidamente cómo hago para equilibrarme con relación al medio.

Son referencias que me “tiran un cable” para poder reflotarme cuando la marejada interna me tiene confundido y negativo. Útil, muy útil, mientras uno acepte esa frecuencia.

La gratitud

En principio, en estos tiempos de virtualidad, acudí a la Wikipedia porque era fácil:

“La gratitud es un sentimiento, emoción o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá. La experiencia de la gratitud ha sido históricamente un foco de varias religiones del mundo, y ha sido tratada de forma extensa por filósofos de la moral como Adam Smith.”

La pesquisa que siempre practico cuando se trata de interpretar, es acudir al diccionario de la R.A.E. Veamos:

Agradecer: tr. Sentir gratitud. tr. Mostrar gratitud o dar gracias.

Gratitud: f. Sentimiento que **obliga** a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho o ha querido hacer, y a corresponderle de alguna manera.”

Esto sí que es interesante: la gratitud no sólo es un sentimiento sino que *obliga*. Uno *debe* agradecer, *debe* dar gracias. Como cuando era niño y mamá me decía: “nene ¿qué se dice?” cuando me daban un caramelo.

Por supuesto, en nuestra cultura no existen las obligaciones, claro. Podría concederse que no se toma como una obligación pero ¿y cuando se dice ante algún evento positivo “¡Ah, bueno! Tenemos que agradecer?”

Sé que con esto genero ruido en ciertas cabezas. Es la intención, pero no critico la gratitud. Esa actitud es buena para la convivencia, aunque en términos doctrinarios es otra cosa la recomendada, que también fue confundida con gratitud porque nuestro Guía era un paradigma en cuanto a reconocer a los demás.

Pero lo que queda, descartando lo obligatorio, lo divino, etc, y que no se puede dejar de lado, es que *la mirada se dirige hacia afuera y, cuando no, indica una actitud de búsqueda*, que también es hacia afuera, en tanto está dirigida a *otra cosa*. Aún cuando se piense en un estado interno que se quiere *construir*. Y aquí está la piedra de toque.

Nuestro agradecer

La Mirada Interna se destaca por su brevedad porque es un libro para reflexionar, para detenerse en cada frase, en cada palabra. Está hecha exactamente para eso y así se recomendó leerla, buscando los sentidos de cada frase, eligiendo el encaje que provea el suelo necesario para dar el próximo paso (al párrafo siguiente).

Al final del cap. XIII, se lee:

² En un email a David del 14-1-2008 Silo escribió: “...quienes trabajan por el avance de la Ciencia y la Justicia, hacen el mejor esfuerzo para facilitar la superación del dolor y el sufrimiento facilitando las condiciones del cambio. Pero es claro que hasta la Justicia y la Ciencia se van torciendo en una parábola apresurada en la que *la búsqueda del cambio se está orientando objetivamente*, desconociendo lo más importante del cambio esencial. *Este olvido de sí, este desconocimiento de superación de la mecánica mental*, nos lleva a cuestionar las posibilidades de cambio..”.

“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.”

Vamos a la interpretación literal. Lo primero que se indica es el *encontrar*.

De modo que el punto de partida del agradecer es que yo encuentre ese estado interno. O sea, eso *no estaba* en mí antes de encontrarlo (segunda acepción que el diccionario da para el verbo encontrar³). No es el caso de la primera acepción, porque si lo busco, ya lo tengo anticipado en mi expectativa y la gracia de nuestro agradecer es la reacción ante la revelación. La clave está en que *lo que agradezco no lo he buscado*, no lo tenía antes de que apareciera, aparece de sorpresa (lo que también indica el diccionario entre las acepciones).

No se trata de poner ese estado interno o construirlo, en definitiva, no se trata de inducirlo a partir de la manipulación de mis imágenes. Es un estado interno que se caracteriza por la *espontaneidad, aparece, está ahí, porque sí*. Lo tomo o lo dejo (y ésto último es lo que suelo hacer).

Lo segundo que aparece como movimiento sugerido, es *agradecer*. Y el sentido de este movimiento no aparece determinado aquí. Para saber de qué se trata hay que ir a otro párrafo en otro capítulo:

En el cap. XVIII se lee:

“Agradecer”, significa concentrar los estados de ánimo positivos asociados a una imagen, a una representación. “

De modo que, si considero que ese encontrar un estado positivo es *algo dado espontáneamente*, resulta que para agradecer *tengo que estar en situación de hacerlo, porque se presenta ese estado positivo*.

El estado positivo *se manifiesta por sí mismo*, no necesita mi intervención.

O sea, *tiene que brotar en mí ese estado positivo*, y reconocido que fue, *concentrarlo*⁴.

Una dirección que no es distinta sino más bien *opuesta* a la que indica la gratitud. En la gratitud *tengo algo que viene de afuera y orienta mi mirada hacia afuera*, ya sea que se manifieste perceptual o imaginariamente, configurado con datos de memoria.

El estado que propone la M.I. *es interno, se manifiesta adentro*. Allí lo encuentro, lo reconozco, lo concentro y lo fijo para poder recuperarlo mediante una imagen de la situación, a la que queda asociada.

Se trata de un estado interno *espontáneo*, aunque responda a estímulos externos *inesperados*. Tiene el sentido de una *revelación*, en el sentido que Ortega la describe⁵

Esto es muy distinto a la creación de estados internos *inducidos* ya sea por registros evocados o imaginados. La utilización de registros para producción de un estado interno

³. www.dle.rae.es: encontrar: 1. dar con alguien o algo que se busca. Dar con alguien o algo sin buscarlo... 10. hallar algo que causa sorpresa. Esto del encontrar me quedó claro con la explicación que recibí de la web de Van Doren: “En nuestra Tradición, la Contemplación se prescribe en tres modalidades. a) Forma corta o suave, b) forma creativa y c) forma celestial, trascendental o Magna La forma corta es iniciatoria. Consiste en capturar las emociones o sentimientos positivos, que se originan en fenómenos o acontecimientos EXTERNOS. Por ejemplo: usted se siente conmovido por una música particular, o una puesta de sol; o una excelente noticia lo alegra o el encuentro con alguien, o su respuesta estética a algún gatillador periférico, o usted recibe un cheque, etc. En realidad, cualquier cosa capaz de transitoriamente elevar su emotividad. Nada dramático, pero si usted me comprende bien, "edificante".”

⁴ Desde otro punto de vista abordé el tema en “La comprensión del sentido” (parquelareja.org)

⁵. *Historia como sistema*, Ob. Compl. T. VI, Revista de Occidente 4a. De, 1958, p. 45: “El hombre necesita una nueva revelación. Y hay revelación siempre que el hombre se siente en contacto con una realidad distinta de él. No importa cuál sea ésta, con tal que nos parezca absolutamente realidad y no mera idea nuestra sobre una realidad, presunción o imaginación de ella.” En este punto, asocio con que “Los objetos percibidos pueden diferenciarse de los representados, básicamente por su carácter independiente o dependiente de las operaciones mentales”. (Autoliberación, Lección 26, IV. Espacio de representación).

por inducción *no es inválida* porque produce una modificación positiva del estado de ánimo, pero *no es un estado interno que agradecer*. Es útil para entrenarse en el reconocimiento de estados no ordinarios de conciencia. Una especie de gimnasia interna. En nuestro acto de agradecer hay *una dirección elegida ante una circunstancia nueva, una presencia que confronta la mía con su horizonte y sus posibilidades*. No es un estado interno que nace de mí, condicionado por mi mirada, mi memoria. En este “encontrar” que indica la M.I, hay un des-cubrir algo que *no conozco, algo nuevo y fresco* que nada tiene que ver con lo que pueda construir *con materiales de mi memoria*. *Es la presencia de lo que es y se manifiesta en mí, sin ser yo*.

La dirección mental y mi mirada

Arriesgaría decir que eso que se manifiesta indica la dirección mental, manifestada en mi interior. Una dirección que no está orientada objetivamente porque eso que se manifiesta, aún cuando “dentro” de mí, lo percibo como un sujeto otro que se resiste a ser objeto (porque es sujeto) y me toma a mí como objeto, en tanto yo, que soy un sujeto que en esa situación empiezo a sentir como provisorio. Eso es lo que, enfrentándome (que es la actitud que define al objeto, la existencia) sin embargo lo hace desde una posición interna que se manifiesta en dirección opuesta a la de los objetos, aún cuando llegue a impulsar el acto desde su misma entraña, barriendo con este sujeto que creo ser.

Por lo contrario, cuando produzco un estado interno mantengo mi posición de sujeto, poniendo en el lugar del objeto el registro que provocho, para generar ese estado interno que nace ya condicionado por su posición objetal. Es la dirección espontánea y natural de mi mirada habitual.

Silo destacó estas direcciones:

El paisaje humano, Cap. I, Las miradas y los paisajes:

“5. ...Demás está decir que en estas mutuas implicancias de “miradas” y “paisajes”, las distinciones entre lo interno y lo externo se establecen según direcciones de la intencionalidad de la conciencia y no como quisiera el esquematismo ingenuo que se presenta ante los escolares.”

La gratitud y la reciprocidad

“Este hombre no te necesita”⁶.

Esta frase lapidaria estableció con precisión el límite de la relación con nuestro Guía. Ni seguidores ni adoradores y mucho menos, aduladores. La relación era de reciprocidad: Él hacía su parte y yo, la mía. Y si yo no hacía mi parte, no había lugar para mí. Al menos, cerca de Él.

Él convocaba a la tarea común y yo me sumaba voluntaria y libremente. Siempre fue de muy buenas maneras y daba gracias porque era muy educado. Pero no dió lugar para recibir las que alguna vez le dí. Al contrario, me gané un tremendo corte de rostro⁷. Porque Él hacía su parte y nada más.

Ninguna dependencia, nada de adherencias. Las cuentas claras: lo suyo y lo mío y si no hacía lo mío, estaba bien, pero se retiraba o el proceso me alejaba.

La reciprocidad fue la regla de trato explícita durante toda la vida del Movimiento. La estructura que organizó la *tarea común*, el dar de los orientadores y el hacer colaborativo de los orientados, el estricto cumplimiento de los acuerdos en torno a funciones y objetivos, fundó la participación *vertebrada por esa tarea común* en la que si no se participaba, no había cabida.

⁶ Arenga sobre la curación del sufrimiento, OC, Habla Silo, Punta de Vacas 4/5/1969.

⁷ En otro lugar cuento alguna anécdota de cómo lo aprendí (*Dios pasó por este mundo y yo... me lo perdí*/parquelareja.org/centrodetrabajo/producciones).

Desaparecida la estructura se disolvieron los lazos “obligados” y sobre todo, aquella actitud que imponía la orientación vertical. Ya con El Mensaje, el Negro quedó más cerca de todos y las formas se relajaron. Y empezaron las gracias.

Cuando yo recibo sin retribución pautada, sin contrapartida, me queda esa sensación de estar en deuda, que tengo que retribuir de alguna manera. Y ahí vienen las gracias a llenar ese acto frustrado. Sobre todo, las gracias expresadas, manifestadas, visibles. Las gracias que yo doy y que, al darlas, me visibilizan. Doy gracias y *hago saber* que las doy. Hago saber que cumplo. ¿Hice algo con eso?

¿Qué diferencia esas gracias de las loas? Donde algo o alguien es ensalzado, o sea, diferenciado del común por lo que hace. Y al hacerlo, yo me diferencio con esa expresión, montándome en el reconocimiento manifestado de esa diferencia que *no me pertenece*.

Sin embargo, tendría que adquirir esa diferencia que ensalzo (pienso en los atributos del guía) pero es más seguro ponerla en Eso que ensalzo.

Más allá de estas disquisiciones que pueden quedar muy enrolladas, cierto es que cuando doy gracias *dirijo mi atención hacia afuera*. Las gracias son por algo que recibí y a alguien o Algo que me lo dió.

Por eso lo esencial de la gratitud es ser una buena manera, un adhesivo comunitario, y está muy bien que quienes comparten un ámbito, agradezcan lo que reciben de sus compañeros. Que se agradezca *puntualmente* por el objeto y el destinatario. Distinto del agradecimiento ¿a quién o a qué? por algún favor recibido no se sabe bien de dónde, que el grupo manifiesta pero sólo cada uno sabe *si lo siente y qué siente*. Si es que siente.

Los intangibles, por intangibles, no se pueden contrastar con la experiencia por más descripciones que se quieran hacer, porque lo que se diga tiene *sentido* sólo para el que lo dice. De modo que se corre el riesgo de ritualizar un acto que tendría que ser profundamente sentido.

Excelente, entonces, el agradecer interpersonal y puntual. Eso fortalece las relaciones con el reconocimiento mutuo que cimenta la pertenencia al ámbito, el entretejido comunitario. Es un modo de reciprocitar en un ámbito desestructurado.

Pero el agradecer innominado, a algo “superior” que flota sobre nuestras cabezas, no parece que tenga nada que ver con el agradecer que propone la M.I. Y, aún cuando en lo personal adhiero a la tesis de Dios, no es hacia afuera donde Lo encuentro. Y, mucho menos, Eso necesita que le agradezca nada.

Por lo contrario, como se nos enseñó, *está para ser usado*, y en ese caso de difusa orientación pero de muy concreta vivencia cuando lo necesito, Eso hace su parte -darme- y *la mía es pedir*.

Tan discreto como eso pero nada más concreto, porque colaboro con el crecimiento de Eso dentro mío, que es el crecimiento de Eso *hacia aquí*, en este plano.

Buenos Aires, febrero 28/marzo 4 de 2026