



BIEN SER BIEN ESTAR

Ciudadanía, 18/08/2011

SABER AGRADECER.

Cecy Valerio.

“Si la única oración que uno dijera en toda su vida fuera “gracias”, sería suficiente”.//--// Meister Eckhart.//--//

Me dirigí a la tienda donde me gusta comprar material para hacer bisutería. Estaba cerrado y me llamó la atención un inusual letrero en el vidrio del aparador. La dueña del lugar anunciaba el cierre definitivo de la tienda. Daba las gracias (“GRACIAS” con letras grandotas) a sus clientes por haberle permitido todos esos años abrir ese negocio día con día. Le agradecía a Dios haber realizado ese proyecto y bendecía a cada una de las personas que tuvieron que ver con su tienda: clientes, proveedores, etc.

Nunca había visto un letrero así. Generalmente se cierra un negocio, por las razones que sean, y ya. Algunas personas creen que sus logros son fruto únicamente de su esfuerzo propio, que son merecedoras de sus victorias y que nadie tuvo que ver con sus éxitos. En cambio esta persona reflejó una grandeza de corazón al manifestar su agradecimiento, además por escrito, a todas las personas que alguna vez compramos algo en su tienda, por pequeña que haya sido la compra.

El valor de la gratitud es propio de almas grandes. Agradecer al Creador lo más grande que tenemos, que es la vida. Agradecer la salud y la de nuestros hijos. Dar gracias por un bello amanecer, por los alimentos. Sobre esto último les comparto que mi padre tiene el buen hábito de bendecir los alimentos y de dar gracias por recibirlos.

Dar gracias por el trabajo que tenemos. Por cierto, esta semana firmé mi contrato del año escolar que está por iniciar. Al momento que deslizaba la pluma con mi firma repasé en mi mente y en mi corazón esta breve palabra ¡gracias! Por la oportunidad de empezar de nuevo mi trabajo académico con los chicos y por la capacidad y salud que tengo para llevarlo a cabo.

Por supuesto que la gratitud no consiste únicamente en esta palabra, sino en la actitud de alegría y generosidad hacia la persona, situación que nos beneficia y de quien se recibe algo. Es la constante actitud de amabilidad y agradecimiento en nuestro corazón. No significa tampoco tener que pagar de la misma manera, ni permanecer con un sentimiento de deuda. El otro, quien te hizo un bien, lo hizo por amor y no espera eso de ti.

En estos días una amiga mía cumple 10 años en su trabajo al servicio de la educación. Organizó una comida para dar gracias y festejar. Generalmente celebramos la jubilación, o los 25 años de labor en el trabajo, pero difícilmente se hace una pausa para reflexionar, agradecer y celebrar. Bravo por Maguito que tiene esa capacidad espiritual de ser agradecida con Dios, con la vida, con sus compañeros de trabajo y con sus seres queridos.

No tenemos que esperar los grandes acontecimientos de la vida para sentir gratitud. Claro, hay momentos muy específicos que

lo ameritan como el nacimiento de un bebé, la graduación de un hijo, el viaje de tus sueños. Sin embargo, cada instante es digno de un gran agradecimiento. Se necesita un corazón despierto y unos ojos bien abiertos para descubrir los miles de motivos para dar gracias, desde nuestra simple respiración hasta el complejo y maravilloso funcionamiento de nuestro organismo.

La palabra "gracias" es ya una oración completa. Es una manera sana de comenzar el día y nos brinda paz mental. El otro día escuchaba a una persona en televisión explicar cómo había cambiado su actitud hacia un hecho muy simple como lavar los trastes. Decía que no le gustaba hacerlo y por eso maldecía ese momento. Cambió su perspectiva –decía- cuando se dio cuenta todo lo que tenía que agradecer mientras los lavaba. Esos trastes sucios significaban que había habido comida para ella y sus hijos, que tenía agua en casa para lavarlos, que además de jabón y la esponja, tenía dos manos que podías moverse maravillosamente entre el agua y la espuma para dejarlos limpios. Por último, agradecía el hecho de tener trastes en su cocina para servir la bendición de los alimentos.

Son pequeñas cosas que damos por sentado todos los días. Gradualmente podemos comenzar a valorar nuestros pequeños logros cotidianos y agradecerlos. Reemplazar los pensamientos negativos por gratitud es un buen ejercicio para fomentar la autoestima. Es increíble ver cuánto ayuda un poco de gratitud. GRACIAS por permitirme compartir estas reflexiones.