



VERSIÓN 2.0

El poder de la
GRATITUD

- Meditaciones incluidas -

RICARDO PERRET

INTRODUCCIÓN

Vivir la GRATITUD conscientemente y al máximo te cambiará la vida. Mi objetivo es ayudarte a que sanes, que seas feliz y que seas semilla positiva para el mundo, por eso te recomiendo enormemente leer este libro y descubrir lo poderosa que es la GRATITUD. Tan poderosa es para mí la GRATITUD que cada vez que la menciono la escribo en mayúscula, igual que como escribiría la palabra DIOS, AMOR o MADRE TIERRA.

Tal vez estas pasando por momentos difíciles y dolorosos; tal vez hayas llegado a creer que tu vida no tiene solución; tal vez hayas maldecido a DIOS y a tu propia vida; tal vez estés por tirar la toalla y creas que nada tiene sentido. Sólo te pido que te des la oportunidad de leer este libro y vivir a conciencia los ejercicios que aquí te invito a hacer, te prometo que tu vida nunca será igual.

Practicar la GRATITUD de manera cotidiana nos permite descubrir una vida nueva y plena dentro y fuera de nosotros. La GRATITUD es la virtud maestra que nos permite hacer las paces con nuestro pasado, disfrutar el presente y sentir confianza hacia el futuro.

La GRATITUD nos permite reconectarnos con nuestra fuente espiritual de poder y reconocer nuestro origen y nuestro destino. La GRATITUD es una forma de vivir más que una simple virtud, por ello hay muchas condiciones alrededor de esta que tenemos que aprender a reconocer, sentir y practicar.

La GRATITUD es una de las virtudes que más ha contribuido a mi transformación personal y por ese motivo quiero compartir este conocimiento contigo. En todos mis seminarios, consultas, conferencias y retiros, invito a los participantes a adoptar la GRATITUD como una de las maestras más amadas que si la escuchamos, nos enseña una forma de vida llena de bendiciones.

Una persona agradecida con la Vida se vuelve depositaria de la confianza de la gente que la rodea, y transmite a su alrededor pensamientos constructivos y emociones positivas. De esta manera puede interactuar exitosamente con otras personas, desarrollar valiosas sinergias e integrarse fácilmente a equipos.

La GRATITUD nos permite abrir el corazón nuevamente, y con el corazón abierto desearás amar y ser amado (a) nuevamente. Tal vez has cerrado tu corazón por no haber recibido de otros lo que tanto anhelas, pero vivir con el corazón cerrado no es vivir. Sólo podras sentirte vivo (a) a plenitud si vives amando.

En este libro sintetizo para ti las grandes lecciones que me ha dado la vida y que he investigado en torno a la GRATITUD, y te comparto ejercicios y dinámicas que te permitirán comenzar a poner en práctica esta virtud y nueva forma de vivir. ¡Espero de corazón que mis reflexiones y hallazgos contribuyan a fortalecer el sentido de GRATITUD en ti y en más y más personas, de esa manera más personas, incluyéndote, serán felices!

TLAZOCAMATI,
palabra en Náhuatl para dar las GRACIAS.

El náhuatl es una macro lengua que data de, al menos, hace unos 1500 años. Nahua-tl significa “sonido claro o agradable”, es decir es una lengua de palabras compuestas de gran significado pero que resultan claras y agradables al oído. La civilización Azteca hablaba el náhuatl así como muchos pueblos más de los alrededores.

Tlazocamati es una hermosa palabra, que hasta parece ritual mientras se pronuncia, que se usa para agradecer profundamente. Esta hermosa palabra se integra a su vez de varias palabras: tlazoca = amar; tletl = fuego; ca = ser o estar. Así, esta palabra describe el estado de consciencia de estar en el amor del fuego, o bien, el estado de consciencia de reconocer el fuego en ti.

Para ellos, cuando uno da las GRACIAS, reconoce que DIOS ha ejercido proveeduría sobre él o ella, y se reconoce bendecido, lo cual lo lleva a reconocer al fuego o amor de DIOS en él o ella, lo que lo lleva a saberse amado y disfrutar ese amor.

Dar las GRACIAS, en síntesis, significa reconocer el amor de DIOS en mi y en ti, en ambos. Al recibir de ti, recibo de DIOS, porque DIOS habita en ti también, entonces me siento bendecido y amado.

Reseña biográfica

En octubre del 2014 me llegó la noticia más devastadora emocionalmente que había recibido en toda mi vida, pero a la que hoy le guardo toda mi GRATITUD. Esa noticia conmovió a mi corazón, sacudió a mi mente y me hizo despertar.

Después de 12 años de ser consultor internacional, tener la agencia de investigación de mercados e innovación más grande en latinoamérica, ayudar a muchas empresas multinacionales, ofrecer cientos de conferencias, y de estudiar y practicar diferentes ciencias, me llegó la hora de reconectarme con mi lado espiritual, en donde reside el gran poder del ser humano. A partir de entonces comencé soltar poco a poco y desde la GRATITUD mi rol de consultor para abrazar también con GRATITUD mi nueva vocación de Guía en Transformación.

Entre los años 2015 y 2017 escribí la trilogía de libros “La Montaña” basada en mi propia transformación a partir de experiencias mágicamente espirituales, así como los libros “Inteligencia Espiritual para Líderes”, “Secretos de la Motivación” y “Diario de un Sanador”. Fundé “La Montaña, Centro de Transformación” para ayudar a miles de personas a sanar también su vida personal a nivel emocional, pero sobre todo para reconectarse con su lado espiritual.

Te invito a ver decenas de videos en mi canal de YouTube:
Ricardo Perret

EL PODER DE LA GRATITUD ©

Ricardo Perret 2021

Todos los derechos reservados.

ISBN 978-607-00-6879-9

Corrección: Luis Eduardo Yepes - leyepes@gmail.com

Diseño: Eduardo Yepes

PERMITIDA la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio electrónico o mecánico, incluso en fotocopiado o sistema para recuperar información, incluso sin permiso del autor, siempre y cuando la reproducción no se haga con ánimo de lucro ni con fines comerciales.

✉ rperret@centrodetransformacion.org

f Ricardo Perret

📷 [ricardo.perret](https://www.instagram.com/ricardo.perret)

🐦 [@ricardo_perret](https://twitter.com/ricardo_perret)

Todos mis libros para descarga gratuita en digital en:

www.ricardoperret.com

Pedidos de libros en físico:

ricardoperret.com/impresos

Contenido

• El Poder de la GRATITUD	8
• La GRATITUD y el perdón	11
• La GRATITUD como hábito	18
• El poder multiplicador de la GRATITUD	27
• La GRATITUD es una medicina	29
• GRATITUD hacia los padres	36
• GRATITUD, ego y espiritualidad	41
• Purificación y cierre de ciclos laborales a través de la GRATITUD	55
• GRATITUD hacia nuestras emociones	64
• El rol crucial del corazón en la GRATITUD	69
• La GRATITUD en la práctica	75
• Resultados adicionales del estudio sobre la GRATITUD	83

El Poder de la GRATITUD

Existen algunas virtudes maestras que pueden ayudarte a transformar para bien tu vida y lograr que esta transformación sea para siempre. La GRATITUD es una de esas virtudes que están en la cumbre de los valores y hábitos humanos, porque al vivirla con intensidad agilizas la sanación de tu sistema emocional, te reconectas con tu Yo Interior o Yo Espiritual y logras grandes mejoras en la relación con tus padres, pareja, hijos, amigos, colegas, con el dinero y tu trabajo y, sobre todo, contigo mismo.

Como lo escribo en mi libro NEW ME (el cual puedes bajar sin costo en ricardoperret.com), en el que analizo el origen de las emociones negativas (a las que también me gusta llamar “emociones distractoras” o “emociones maestras”) y en el que explico cómo sanarlas reprogramándolas en la mente desde una perspectiva positiva, “una de las grandes formas de sanar el pasado es la GRATITUD”. A su vez, sanar el pasado es la clave maestra para vivir en paz, disfrutar el presente y avanzar con plena confianza y fe en el futuro.

La GRATITUD es una de las grandes virtudes porque al agradecer aceptas la valiosa oportunidad de vincularte emocionalmente con otras personas. Cuando vives y sirves de corazón y cultivas poderosos sentimientos de GRATITUD, siembras semillas de amor, que tarde o temprano florecerán. Vivir en GRATITUD es vivir sembrando todos los días, y esto en sí mismo es fuente de felicidad.

Cuando aprendes a ver y sentir cualquier momento de tu vida como un momento maestro, incluso si se trata de una experiencia compleja o dolorosa, y la aceptas con GRATITUD como una gran oportunidad para aprender, eso te abre y te dispone para aprovechar al máximo esa situación. Esa actitud es tan potente que te libera de anclas (culpas, iras, miedos y tristezas), evitando que te quedes anclado en el pasado, a la vez que te ayuda a prepararte para construir un mejor futuro.

La GRATITUD tiene un poder especial para abrirte los ojos y reconocer el valor de las otras personas, situaciones o experiencias en tu vida que antes no lograbas reconocer. La GRATITUD incluso te abre el corazón para percibir la vida y la bendición de muchas otras creaciones de DIOS, entre ellas las plantas, los animales, los mares, el cielo, el sol y las estrellas. Así, esta gran virtud te reconecta con Dios a través de todas sus creaciones y esto te ayuda a sentirte parte fundamental del Universo y respetar cada elemento de este.

*Yo soy Tú viviendo otra experiencia.
En el Origen, en la Esencia y en el Destino todos nos
conectamos.*

Sentir una profunda GRATITUD con la vida y los elementos vivos es un gran atajo para conectarte con el plano espiritual y vincularte con Dios. La GRATITUD te permite tomar consciencia de los regalos que te da la vida y reconocer al Creador, sin importar cómo lo conceptualices.

La GRATITUD no solamente te reconecta con la parte espiritual sino con el amor que habita dentro de ti y dentro de cada uno de nosotros, porque al agradecer abres tu corazón al incontenible poder del AMOR.

En la primera parte de este libro, titulada Gratitude desde el corazón, te invito a explorar algunos aspectos importantes de la GRATITUD, y además te ayudo a profundizar en ellos a través de dinámicas y meditaciones diseñadas para ayudarte a aprovechar el poder liberador de la GRATITUD con respecto a tu pasado, tu presente y tu futuro.

En la segunda parte te comparto los resultados y aprendizajes tan reveladores del estudio, creo yo, más extenso sobre la GRATITUD que ha existido, el cual llevé a cabo hace algunos años motivado por el profundo amor a esta sanadora virtud.

La gratitud es la memoria del corazón.
Jean Baptiste Massieu, obispo francés

La raíz de todo bien crece en la tierra de la gratitud.
Dalai Lama, líder budista-tibetano

La GRATITUD y el perdón

La GRATITUD es la virtud madre del perdón. Detrás de la GRATITUD hay amor, humildad y conciencia, detrás del Perdón hay sentimientos de juicio y en ocasiones hasta de rencor. DIOS, creo yo, no te mandó al mundo para juzgar a otros, y sí, estoy seguro, nos mandó para dar AMOR convertido en GRATITUD. El que juzga se auto-coloca en una posición de juez asumiendo la responsabilidad de evaluar lo que percibe y a otros, esa responsabilidad es muy pesada. Además, al juzgar, nos quedamos con una culpa que también pesa y duele.

El juicio nos separa de otros, la GRATITUD nos une y vincula a otros. Vivir juzgando nos hace creer que somos superiores, nos envuelve en un manto pesado y duro de soberbia y arrogancia. Es común que el juez y el arrogante sufran en carne propia sus propios juicios y se reprendan incluso más duro que lo hacen con otros. Suelta la máscara de ser juez, suelta la responsabilidad de tener que perdonar o seguir culpando, mejor pásate del lado de la GRATITUD, que es un espacio de paz, de abundancia y de amor propio y hacia lo demás.

El espacio del juicio, que incluye el dilema de perdonar o no, es un espacio muy terrenal y material. El espacio de la GRATITUD, que incluye la admiración hacia ti y hacia los demás, es un espacio muy espiritual que nos enaltece como seres humanos.

Todo lo que soltamos, todo lo que liberamos, todo lo que dejamos ir o de lo que nos despedimos en nuestra vida, sea un trabajo, una pareja, una ciudad o una situación particular, la dejamos ir desde la GRATITUD, nunca desde el juicio, el rencor o el miedo. El que guarda rencor o emociones negativas hacia

una persona, trabajo o lugar en realidad no está listo o lista para soltarlo, quieren seguir atándolo a sí mismo para tener a alguien a quien culpar, para seguirse victimizando, en una esquema de co-dependencia muy dañino.

La GRATITUD es un esquema ideal para soltarte de personas o situaciones de tu pasado que quieren atarte con fuerza, o de las que inconscientemente tú quieres permanecer atado. Me explico: cuando inicias cualquier tipo de relación con otra persona, abres energéticamente un ciclo, el cual no puede ser cerrado a menos que lo purifiques con el poder del AMOR y de la GRATITUD. La ignorancia de este hecho hace que muchas personas cuya relación sentimental ha fracasado, se dediquen a culpar a sus exparejas por ese hecho, calificando lo que “les hicieron” como negativo. Lo cierto es que, cuando aplicas la GRATITUD a manera de desprendimiento de la otra persona, ya no hay nada que criticar y el desprendimiento se da desde la paz emocional, energética y espiritual.

El único que sufre por creerse juez de tus exparejas o de otros eres tú mismo. No se vale que quieras mantener vivos recuerdos de viajes que hicieron y disfrutaron juntos, de hijos que tuvieron, de regalos que recibiste de esas ex parejas, pero que otros recuerdos los quieras borrar de tu mente, eso no se puede ni con lobotomía. Así que mejor purifica el ciclo de tu relación con personas y espacios del pasado utilizando el gran poder de la GRATITUD.

Libérate del enorme peso de ser juez y comienza a sentir GRATITUD, en lugar de tener que debatirte entre perdonar o no hacerlo. Tú no eres perfecto y no eres quien para lanzar las piedras del juicio a otros.

Hagamos un ejercicio...

Cierra tus ojos, coloca tu espalda recta, echa tus hombros hacia atrás y abre tu pecho para que te quepa mucho oxígeno en tus pulmones. Comienza una respiración intensa y profunda inhalando por tu boca y exhalando también por tu boca. Después de 3 minutos de ciclos de respiración profunda por la boca, a la que yo le llamo Respiración del Guerrero, visualiza a una persona de tu pasado con la que aún guardas emociones negativas y a quien aún juzgas. Ahora comienza a agradecerle mucho tanto por los grandes momentos que vivieron juntos como por los momentos difíciles que te dejaron grandes lecciones y aprendizajes. Hazlo por espacio de 5 o 6 minutos, agradece y agradece todo lo que puedas. Mientras le agradeces en tu visualización trata de sonreírle y honrar a esa persona como hijo o hija de Dios exactamente igual que tú lo eres. Descubre cómo empieza a cambiar el estado de tu cuerpo, sientes una mayor ligereza y paz en este, incluso podrás sentir como se expande tu corazón y como fluye un calorcito sabroso en tu cuerpo.

Siempre recuerda esto: culpar a alguien es una forma muy baja y ruin de mantener atada a otra persona a ti, pues esta actitud manifiesta tu deseo inconsciente de controlar al otro. La GRATITUD hacia los que se han distanciado, por el contrario, es una herramienta amorosa y poderosa para despedir y soltar a las otras personas, respetando su libre albedrío. Esta máxima se aplica de muchas formas, por ejemplo cuando nos mudamos de una ciudad a otra, cuando salimos de un trabajo (ya sea voluntariamente o por despido) o cuando nos distanciamos de un amigo.

Agradecer a todas las personas de nuestro pasado nos ayuda a hacernos responsables y madurar sabiendo que todo lo que nos ocurrió fue también parte nuestra responsabilidad, nosotros permitimos que así sucediera, lo vimos venir y no hicimos nada para cambiar la realidad, o bien, a nivel espiritual, nuestro espíritu confabuló para que todo sucediera así porque era parte de una serie de aprendizajes importantes para nuestra vida.

Para experimentar GRATITUD por todo lo ocurrido en el pasado y por todo lo que ocurre en el presente, es fundamental que entiendas estos tres simples conceptos que te ayudarán a sentirte responsable de tu vida, dejar de victimizarte y madurar:

1. TÚ LO PROVOCASTE TERRENALMENTE: todo lo que has vivido y lo que estás viviendo, tú lo decretaste consciente o inconscientemente, viste que estaba por suceder y dejaste que siguiera su curso, o hiciste que sucediera mediante la secuencia de decisiones que fuiste tomando.

2. TÚ LO PROVOCASTE ESPIRITUALMENTE: en ocasiones no entiendes por qué te sucede algo, pero a nivel espiritual todo tiene una razón y seguramente grandes lecciones habrás de aprender de estas vivencias. Tu espíritu confabuló para que así todo sucediera.

3. TODO LO SUCEDIDO ES UNA BENDICIÓN: observa con calma y abundancia, abre tus ojos espirituales y tu corazón, grandes bendiciones han de resultar de lo sucedido, está en ti en qué tan rápido descubras lo positivo y comiences a AGRADECER.

Muchas experiencias dolorosas de tu pasado, como una crisis de salud, una crisis económica o de productividad, o una crisis emocional o de fe en ti mismo, en realidad son experiencias

MAESTRAS de las que puedes aprender mucho. Si aprendes a verlas desde una perspectiva positiva de aprendizajes, lograrás sentir hacia ellas toda tu GRATITUD, comprendiendo que quienes participaron en estas experiencias NO fueron tus verdugos, sino tus maestros. Dios y tu espíritu tienen maneras de manifestarse en personas o situaciones que a veces no comprendemos, pero que nos dejan grandes aprendizajes sembrados en nuestra mente y corazón.

Claro, en ocasiones los grandes aprendizajes llegan en momentos de dolor para tu cuerpo, para tu mente y para tu ego, pero a nivel espiritual se agradecen. Por ello, seguir siendo aprendices en momentos de alegría es una forma de evitar que el Universo nos revele los grandes aprendizajes a través de situaciones que nos zarandeen. No tienes que caer al abismo para aprender o crecer, en plenitud y alegría puedes seguir siendo aprendiz de la vida y seguir evolucionando.

*Agradece a la llama su luz, pero no olvides el pie del candil
que, constante y paciente, la sostiene en la sombra.*

Rabindranath Tagore,
poeta, filósofo y novelista bengalí

*Regálate cinco minutos para contemplar con asombro todo
lo que ves a tu alrededor. Sal al exterior y centra tu atención
en los muchos milagros que te rodean. Este régimen de
reconocimiento y gratitud, vivido durante cinco minutos al
día, te ayudará a enfocar tu vida en el asombro.*

Wayne Dyer, psicólogo y escritor americano

De todo podemos extraer grandes aprendizajes y crecer. Para ello tienes que ser HUMILDE y estar siempre abierto a aprender. No hay mejor forma de vivir que la de APRENDIZ, aquel que siempre está listo para aprender. Ser APRENDIZ es una forma de vida que te permitirá integrar fácilmente la GRATITUD a tu diario vivir.

La GRATITUD, conscientemente aplicada, te permitirá sanar tu pasado. Cuando logras encontrarle algo positivo a todo lo que viviste y puedes sentir y manifestar GRATITUD hacia todo aquello, entonces el dolor queda atrás y ya no pierdes tiempo deseando que eso no haya ocurrido. Y, como si eso fuera poco, te liberas además de todo tipo de sentimientos que quisieran hacerte sentir culpable por haber permitido que algo ocurriera.

El pasado no lo puedes cambiar, pero sí lo puedes reprogramar en tu mente. El ser humano no sufre por lo que le ocurre en su vida, sino por las interpretaciones que da a los eventos en su vida. Por ello, la clave es enfocarte siempre en la forma como interpretaste situaciones en tu vida que viven en tu cuerpo y en tu mente, generándote sufrimiento, y que aprendas a sanarlas reinterpretándolas. Para una guía de cómo identificar estas interpretaciones en tu mente inconsciente, te invito a leer mi libro NEW ME. Lo puedes descargar sin costo de mi sitio web ricardoperret.com o ver este seminario en línea ricardoperret.com/seminario

La GRATITUD es una virtud que comienza contigo mismo. Cuando logras dejar de culparte o de sentir enojo hacia ti mismo por algo que hiciste o dejaste de hacer en el pasado, y transformas ese sentimiento en GRATITUD hacia ti mismo, logras sanar y vivir tu vida sin miedos, con motivación y con alegría. Muchos proponen que te enfoques en vivir el AHORA, el momento presente, sin embargo si no estás en paz y en GRATITUD

con el pasado no podrás disfrutar el presente y menos confiar plenamente en tu futuro, por ello es tan importante aplicar el agradecimiento a todo lo vivido.

Por supuesto, en ocasiones es más complejo perdonarte a ti mismo que a los demás, y justo por eso ahí empieza la maestría de la GRATITUD.

Para poner en práctica la GRATITUD, comienza contigo mismo. Reconoce el valor de las experiencias que han permanecido como dolorosas en tu mente y encuéntrales lo positivo, para luego manifestarles toda tu GRATITUD. Toda experiencia dolorosa mentalmente puede ser transformada en plena espiritualmente. Créeme, he apoyado a miles de personas con regresiones personales o colectivas y la gran mayoría ha logrado transformar experiencias muy fuertes en experiencias de grandes aprendizajes y crecimiento. ¡Confía en tu espíritu y en el poder de la GRATITUD!

La GRATITUD como hábito

Hace unos 5 años, durante una profunda meditación, visualicé el “hábito” de monje, sí, el ropaje de un monje, era oscuro con una amarra blanca por su cintura. Al salir de mi meditación hice lo que en psicología transpersonal se llama “amplificación” entrando a la web a descubrir de qué o quién se trataba ese “hábito”. Las primeras imágenes que me llamaron la atención, por ser similares, eran las de los monjes benedictinos. Investigué si había monasterios de benedictinos en México y descubrí dos, uno en San Miguel de Allende y otro cerca de Cuernavaca. Escribí a los dos para saber si me aceptaban para pasar algunos días con ellos y al cabo de unas cuantas horas estaba recibiendo la respuesta de uno de ellos, el Monasterio Benedictino de Nuestra Señora de los Ángeles en Ahuatepec, a unos 20 minutos de Cuernavaca.

Un par de semanas después, un día jueves, me desperté como a las 4:30am, tomé un vuelo a las 6:30am de CdMx hacia Monterrey, di una conferencia por ahí de las 11:30am y estaba de regreso en mi departamento de la CdMx alrededor de las 6pm. Salí al poco rato disparado hacia la carretera, tratando de evitar el tráfico vespertino-nocturno pero no pude, me hice casi 3 horas a Ahuatepec. Por ahí de las 11pm estaba yo llamando al gran portón del Monasterio ya mencionado, una mujer me recibió muy amablemente y me llevó hasta la cabaña que ocuparía por 4 días. Caí profundo en la sencilla cama del sencillo cuarto, que me pareció lo máximo para el enorme cansancio que llevaba auestas. Pero a las 4:40am sonaron las campanas y me despertaron, no había forma de seguir dormido con esos sonidos estruendosos. Recordé que aquella mujer me había indicado que la agenda estaba pegada en la puerta de la recámara, por el lado interior, misma que no me había detenido a leer la noche

anterior. Me levanté trastabillando y observé que había un horario, de un solo día, de cualquier día, era el mismo horario para todos los días de la semana. “5:00am Rezos Matutinos. Caray, yo que venía a descansar”. Ni hablar, seguramente los monjes sabían que yo había llegado y me daba pena no aparecer en los rezos. Así que me eché algo encima y hasta la capilla me dirigí.

A las 5am en punto se abrió una puerta detrás del altar, alrededor de 20 monjes desfilaron y se acomodaron en unas bancas en media luna detrás de un altar de piedra redondeado; uno de ellos se sentó detrás de un órgano y comenzó a tocarlo. Cantaron salmos en latín por espacio de 10 minutos, yo trataba de seguirlos leyendo un librito con las traducciones, pero leer me costaba trabajo y el sueño me vencía. Así que preferí meditar un poco mientras escuchaba de escenario a aquellos monjes. De pronto abrí los ojos, motivado por el pensamiento de que no fueran a pensar que me estaba quedando dormido, pero ninguno me observaba, seguían en sus rezos, algunos esbozando una plácida sonrisa. “Cómo le hacen para sonreír a estas horas de la madrugada”, me pregunté. “Se levantan todos los días alrededor de las 4:30 de la mañana, para asistir a sus rezos matutinos a las 5 am, todos los días, por 50 o 60 años de su vida... ¡wow!. ¿Cómo lo logran?”. Volví a cerrar mis ojos y le pregunté a mi maestro espiritual, con quién suelo conversar frecuentemente en mis meditaciones, “¿qué los motiva a sonreír todos los días tan temprano?”. A lo que mi maestro me respondió: “lo hacen por disciplina”. Me sorprendió escuchar esa respuesta, pero necesitaba más detalles, así que seguí preguntando. “¿Y de qué se hace su disciplina?”. La respuesta no se hizo esperar: “De buenos hábitos”. Sentí que mi cuerpo se estremecía, comenzaba a comprenderlo pero me faltaba una profundización más. “¿Y de qué se hacen los buenos hábitos”. La respuesta sigue resonando en mí y lo hará de por vida: “de actos de amor cotidianos”.

Pum, zaz, así de contundente, ya no había nada que preguntar, estaba clarísimo.

Los buenos hábitos son actos de amor cotidianos, el conjunto de buenos hábitos conforman disciplina en nosotros como seres humanos. Si todo lo que hacemos a lo largo del día lo hacemos como actos de amor, viviremos gozando, si lo hacemos por sacrificio lo haremos sufriendo. Uno decide cómo vivir, si gozando o sufriendo.

Las virtudes, como la GRATITUD, son actos de amor que nos ayudan a vivir con paz, alegría, abundancia y salud. Las virtudes son guías y formas de vida que si logras convertirlas en hábitos se vuelven fáciles de vivir diariamente. Aquí aplica la gran frase de “el hábito hace al monje”, o “el hábito hace al maestro”. Es como el hábito de alimentarte bien: al inicio es complicado ajustar el estilo de alimentación puesto que hay que romper con rutinas muy arraigadas y hasta cómodas, incluso con patrones psicológicos, familiares y sociales, desacostumbrar el paladar y el estómago, pero si lo haces como un acto de amor cotidiano para ti, para tu cuerpo, para tus seres queridos que te disfrutarán con salud muchos años de vida, pronto tu nuevo estilo de alimentación se convertirá en un hábito y eventualmente una disciplina de vida, no estricta, sino amorosa.

La GRATITUD es muy poderosa, te ayuda a:

- *Ayuda a estar en paz con uno mismo y con los demás.*
- *Ayuda a percibir la vida con mayor optimismo.*
- *Ayuda a descansar más profundamente en las noches.*
- *Ayuda a potencializar las meditaciones.*
- *Ayuda a confiar más en el futuro.*
- *Ayuda a estar en paz con el pasado y permitir los recuerdos mentales sin miedos.*

- Ayuda a fortalecer vínculos con los demás y permite integrarse fácilmente en equipos de trabajo, ser tomado en cuenta, ser invitado a reuniones.
- Permite reconocer en otros sus habilidades, abrirte a querer aprender de ellos, por lo que potencializa el aprendizaje y la apertura a nuevos conocimientos.
- Ayuda a generar confianza en los demás y ser digno de confianza.
- Contagia el estado emocional positivo a los demás y los demás quieren estar cerca de ti.

Por todo esto, podemos concluir que la gratitud, cuando es vivida en forma genuina, es una herramienta poderosa para lograr estabilidad física, emocional, energética, social y espiritual.

Al principio resulta complicado poner en práctica virtudes como la humildad, la justicia, la autenticidad, la fuerza de voluntad, el lenguaje positivo, la paciencia, o la GRATITUD, puesto que tienes que desapegarte de viejos estilos y formas que ya te resultan naturales, pero que te enferman física y emocionalmente. Sin embargo, una vez que éstas se vuelven parte de tu vida, hasta en automático las vives. Existen algunas virtudes que resultan en particular difíciles de aplicar, como la honestidad o la transparencia, pero incluso estas, viviéndolas como actos de amor cotidianos, apreciando sus grandes beneficios y la gran paz interna que produce, se puede vivir con disciplina amorosa.

La neurociencia afirma que se requieren alrededor de 21 días de repetición constante para que una actividad logre convertirse en hábito, y para que así las zonas inconscientes del cerebro tomen la responsabilidad de esta actividad hasta lograr que los nuevos patrones surjan de manera automática. De modo que si hoy decidieras cambiar tu rutina de bañarte o de cepillado de dientes,

te tomaría alrededor de 21 días para que este proceso se hiciera de manera automática sin tener que aplicarle tanto esfuerzo cognitivo. La neurociencia también ha descubierto, lo que los antiguos yoguis y chamanes ya sabían, que si le metes emociones positivas al proceso de cambio de hábitos, más fácil se hace adaptarte y más rápido podrás repetir en automático las nuevas formas de vida.

Puedes empezar con estas actividades para que la GRATITUD eventualmente se integre a tu ser como un acto de amor cotidiano.

- AGRADECERLE a Dios todos los días por la vida y por todo lo hermoso que ha creado, así como las grandes bendiciones que ya has recibido.
- AGRADECERLE a la Madre Tierra, todos los días, por los alimentos que te provee, justo antes de comerlos, por el medio ambiente, por los animales, por las plantas, por cada célula de tu cuerpo que de ella proviene.
- AGRADECERLE a tus padres, todos los días, por haber sido el medio para que pudieras venir a este mundo. Les puedes agradecer todo lo que han hecho por ti a lo largo de tu vida también. Hazlo antes de ir a dormir, en palabras, verbales o escritas, o en pensamiento.
- AGRADECERLE a cada parte de tu cuerpo, todos los días, por el gran trabajo que hace cada una por ti. Incluso por todo lo que han resistido a pesar del maltrato que a veces les propinas con malos alimentos.
- AGRADECER cada día, aunque sea mentalmente y de corazón, al menos a uno de tus amigos o amigas, por su

amistad, por su apoyo incondicional, por su paciencia, por escucharte.

- AGRADECER diariamente a uno de tus maestros, por algún aprendizaje que de él o ella hayas obtenido. Exprésale tu GRATITUD en tu pensamiento y en tu corazón, seguramente le llegará energéticamente hasta el suyo.

- AGRADECER a los desconocidos que vayas encontrando por la calle y con los que tengas algún contacto, por el servicio que te ofrecen, sus palabras, su apoyo, o por cualquier motivo que se te ocurra.

- AGRADECER a tus colaboradores, jefes, clientes o proveedores, por el valor que le agregan a tu actividad y a tu vida, por ser piezas claves en tu desarrollo profesional y laboral, en su bienestar económico también.

- AGRADECER las experiencias complejas o maestras de las que tanto has aprendido y que tanto te han ayudado a avanzar. En realidad puedes agradecerlo todo, incluso aquellos momentos que te hayan dejado con culpa. Recuerda que la CULPA es un gran instrumento de tu cuerpo-mente para llamar tu atención y aprender una gran lección. Pero una vez que aprendes la lección y que sientes incluso GRATITUD por esa experiencia, es hora de dejar ir la culpa, pues su misión ya está cumplida. Cada experiencia de dolor, miedo, tristeza o enojo, también puedes ser vistas y sentidas por ti como experiencias maestras que llegaron para traerte grandes aprendizajes.

Puedes empezar agradeciendo los regalos que te otorga la vida a través de cosas sencillas, y poco a poco puedes ir enfocándote

en las vivencias duras, hasta llegar a las más complejas y dolorosas, como abandonos, infidelidades, golpes físicos, abusos, desprecios, etc. Cuando logres vivir todo esto te habrás convertido en un gran maestro de la GRATITUD.

Hagamos un ejercicio:

Busca un espacio silencioso, siéntate en la orilla de una silla o sillón, coloca las plantas de tus pies firmes sobre el suelo. Tu espalda bien recta, hombros hacia atrás, pecho abierto. Ahora cierra tus ojos y abre grande tu boca, comienza a respirar profundamente con la respiración del guerrero. Inhala profundo y exhala profundo por la boca durante 3 minutos, reconéctate a tu proceso de respiración, recuerda que el oxígeno es un gran contenedor de bendiciones de Dios, y que entre más oxígeno entra a tu cuerpo más de Dios, de salud y de abundancia te llenas.

Sintiéndote en paz internamente visualiza un momento doloroso reciente, explóralo a detalle, si es necesario liberar emociones atoradas por favor hízlo, permítetelo. Expresar tus emociones libremente también es un acto de amor cotidiano. Ahora encuéntrale una derivación o consecuencia positiva a este evento. Tal vez aprendiste una gran lección, tal vez te acercó más a algo importante, tal vez te hizo ser más cuidadoso en algo, tal vez te hizo más fuerte en otro territorio. Sé capaz de encontrarle lo mágico a aquello que tú habías interpretado como trágico.

Siempre hay algo mágico en cada evento, estar dispuesto a descubrirlo es un hábito muy positivo y un acto de amor muy poderoso que vale la pena practicar diariamente.

Una gran recomendación que te doy para poner en práctica la GRATITUD de una manera poderosa es incorporar frases de GRATITUD en tus meditaciones u oraciones. Nos han acostumbrado a sólo pedir cuando oramos, pero en realidad al orar es bueno no solamente pedir y comprometerte con acciones concretas para que lo que pides se haga realidad, sino también expresar una profunda GRATITUD por todo lo que has recibido. No te enfoques en agradecer sólo aquello que deseas con todo tu corazón y con toda la fuerza de tu pensamiento, pues a lo mejor eso no es lo correcto para ti en este momento. Quizá lo que deseas sólo es producto de tu ego o tu máscara terrenal y material. Dios y el Universo saben perfectamente lo que tú necesitas, y pelearte con ese destino no te trae felicidad.

Acostúmbrate a agradecer por las cosas sencillas de la vida, incluso por las cosas inesperadas. No generes tantas expectativas que al hacerlo podrás demeritar, e incluso no ser capaz de percibir, otras bendiciones que lleguen que tal vez no esperabas. Si todo lo que te llega lo agradeces, sin importar si lo esperabas o no, es una forma de vivir con total plenitud, sintiéndote totalmente abundante. Si sólo agradeces lo que tu ego necesita vivirás en profunda escasez.

Dios, el Universo y tu enorme Espíritu saben que incluso los momentos más duros te ayudan a crecer como ser humano. Si aprendes a sentir gratitud hacia esos momentos, pronto no serán interpretados por tu mente como experiencias duras, sino tan sólo como retos llenos de aprendizajes.

Un Maestro de temas espirituales me dijo un día: “Hijo, no tienes que esperar a vivir un momento específico para aplicar o vivir la virtud de la GRATITUD. Todo el tiempo es un buen momento para vivir y practicar la virtud de la GRATITUD. Cierra tus ojos, visualiza a tu mamá, reconoce su enorme valor en tu vida, siente GRATITUD hacia ella y exprésasela en tu visualización. La realidad externa la comienzas a crear desde

adentro”. Por cierto, si quieres conocer más de este Maestro y sus consejos, puedes leer mi libro “La Montaña”, lo descargas sin costo en mi sitio web ricardoperret.com/libros

Y es cierto, el poder de la visualización es enorme, sobre todo cuando lo haces de todo corazón, poniéndole todas tus emociones e intenciones. Haz de tus visualizaciones también actos de amor cotidianos, tus meditaciones serán aún más poderosas. Las visualizaciones tienen un efecto energético en nuestra realidad material, tal como nuestro lenguaje. En aquella ocasión, cuando visualicé y le agradecí a mi mamá, como me lo indicó mi Maestro, a la media hora ella me estaba llamando pues había sentido un deseo espontáneo de saludarme. Sin duda sintió energéticamente mi GRATITUD hacia ella y pudo expresar su respuesta. Lo que sanas adentro, comienza a sanarse afuera.

Aunque es ideal que desarrolles nuevos hábitos transformadores, nunca le impongas a nadie tus hábitos. Tan sólo sé ejemplo vivo de su poder y efectividad. Si te ven feliz sabrán que has encontrado una fórmula mágica para ser feliz y ellos también querrán conocerla; poco a poco se acercarán a ti. Recuerda que para ayudar a cambiar a alguien no debes nunca recurrir a la imposición, sino al contagio, en el buen sentido de esta palabra. La mejor educación se da por el ejemplo, no por imposición u obligación, jamás a la fuerza. Cuando otras personas te ven viviendo feliz en GRATITUD, ellas también quieren un poco de esa poción mágica... ten fe, pronto lo notarás.

*Algunas personas se quejan de que las rosas tienen espinas.
Yo estoy agradecido de que las rosas crecen en medio de las
espinas.*

Jean-Baptiste Alphonse Karr, novelista francés

El poder multiplicador de la GRATITUD

Un día, un muchacho pobre que vendía mercancías de puerta en puerta para pagar sus estudios, encontró que sólo le quedaba una simple moneda de diez centavos. Estaba extenuado y tenía hambre, así que decidió que pediría comida en la próxima casa. Sin embargo, sus nervios lo traicionaron cuando una encantadora joven le abrió la puerta. En lugar de comida, le pidió un vaso de agua.

Ella, pensando en el bienestar del joven, le trajo un gran vaso de leche. Él lo bebió despacio, y tras terminar le preguntó: “¿Cuánto le debo?”. “No me debes nada, mi madre siempre nos ha enseñado a nunca aceptar pago por un acto de generosidad”, contestó ella.

“Entonces, te lo agradezco de todo corazón”.

Cuando el muchacho se fue de la casa, no sólo se sintió físicamente más fuerte, sino que también su fe en Dios y en los hombres era más grande, pues había estado a punto de rendirse y dejarlo todo.

Años después aquella mujer enfermó gravemente. Los doctores locales estaban confundidos. Finalmente la enviaron a la gran ciudad, donde llamaron a varios especialistas para estudiar su rara enfermedad, entre ellos el doctor Howard Kelly. Cuando oyó el nombre del pueblo de donde ella había venido, una extraña luz llenó sus ojos. Inmediatamente subió del vestíbulo del hospital a la habitación de la paciente. Vestido con su bata de doctor entró a verla y la reconoció enseguida. Regresó al cuarto de observación decidido a hacer lo mejor para salvar su vida y desde ese día prestó atención especial al caso. Después de una larga lucha, la batalla fue ganada y la mujer recuperó su salud.

El doctor Kelly pidió a la oficina de administración del hospital que le enviaran la factura total de los gastos de la paciente. La revisó, escribió algo en el borde, y envió la factura al cuarto de la paciente. Ella temía abrirla, porque sabía que le tomaría años reunir el dinero para pagar todos los gastos. Finalmente la abrió y algo llamó su atención en el borde de la factura. Eran unas palabras escritas a mano y firmadas: Pagado por completo hace muchos años con un vaso de leche. Dr. Howard Kelly

La GRATITUD es una medicina

El amor es una medicina espiritual que todo dolor sana, porque todo dolor es mental y terrenal. La GRATITUD, al ser una forma de experimentar y manifestar el amor, dentro de ti y hacia fuera, es también una medicina. Esto no es un simple concepto o definición holística, es, creo yo y así lo he experimentado en mi y en miles de otras personas a las que Dios me ha dado la oportunidad de ayudar.

Todo aquello que sana, que cura, que libera, emocional, mental y físicamente, es digno de ser llamado medicina. Medicina es toda aquella sustancia o terapia que alivia o sana de alguna condición o padecimiento negativo o degenerativo. La GRATITUD es una medicina y es una medicina súper poderosa, la cual funciona de varias maneras y en diferentes planos. Abre un poco tu mente y tu corazón para creerme, he visto SANACIONES espectaculares a partir de la GRATITUD.

- La GRATITUD transforma memorias y pensamientos. Los pensamientos repetitivos nos estresan y cansan, eventualmente nos inflaman por dentro y nos enferman. Cuando, a través de la GRATITUD cambiamos la forma de pensar sobre algún recuerdo o vivencia en particular y dejamos de sufrir por ello, nuestro cuerpo descansa, se desestresa, y GRACIAS a ello el oxígeno fluye mejor llegando a cada parte de nuestro cuerpo, nos desinflamamos, el sistema inmune vuelve a trabajar de manera óptima y eventualmente sanamos físicamente.

Ejemplo: aquel hombre que un día asistió a uno de mis retiros y logró dejar de culpar a su padre y los momentos de escasez económica que vivió de niño para comenzar a agradecer las bendiciones que había recibido de otra manera, la vida que le dio su padre y que GRACIAS a esa escasez había aprendido a valerse por sí mismo y no tenerle miedo al trabajo.

- La GRATITUD desatorra flujos energéticos. Las emociones negativas generadas por eventos traumáticos del pasado se acumulan en ciertas partes del cuerpo relacionadas energéticamente y simbólicamente con esas vivencias. Esas partes del cuerpo sufren, dejan de recibir suficiente oxígeno y nutrientes, incluso sus células llegan a mutar genéticamente para sobrevivir (cáncer) o bien dejan de funcionar correctamente.

Ejemplo: aquella mujer que estaba muy enojada con su abuela, con su madre y con ella misma y su propia maternidad. Las tres habían sido madres fuera del matrimonio y ella les recriminaba eso tanto a ellas como a sí misma. El dolor se había contenido y refugiado en su matriz y presentaba 8 miomas en su cuello uterino. En cuanto logró entender lo que estaba viviendo, comenzó a agradecer la maternidad de su abuela, de su madre y la suya propia, su útero sanó. En palabras de su ginecólogo: “tienes un útero muy sano, puedes volver a ser madre cuando gustes”.

- La GRATITUD aumenta tus emociones positivas. Nuestras emociones juegan un rol muy importante en el estado del sistema inmune, del sistema cardiovascular y del sistema digestivo y de nuestro estado físico en general. El estrés y la tristeza deprimen el sistema inmune, la felicidad y la paz lo optimizan. El estrés degrada nuestras arterias, inflamándolas hacia adentro, haciéndolas estrechas, la paz y el estado permanente de GRATITUD relajan las arterias y permiten mejor flujo de nutrientes y oxígeno, así como permitiendo que se concrete el proceso de limpieza de toxinas.

Quienes son más felices viven más y mejor, mientras que quienes andan todo el tiempo de gruñones y estresados viven menos y peor. Todo lo que sucede a nivel emocional se traduce a nivel físico, a eso se le llama psico-somatización. Para estudiar esto, que los antiguos médicos, yoguis y chamanes ya

lo sabían perfectamente, los científicos modernos han llevado a cabo miles de estudios, y hasta han creado ramas de la ciencia como la Psiconeuroinmunología. Un pensamiento o lenguaje negativo puede activar procesos internos energéticos y físicos que impactan directamente en nuestro sistema inmune, la homeostasis, el metabolismo y el bienestar físico en general.

Estudios han demostrado que cuando la persona experimenta emociones positivas se producen más glóbulos blancos en la médula ósea, los cuales serán los que interactúen o combatan los patógenos y gérmenes que entren al cuerpo. Por el contrario, el miedo y el estrés, aunque nos pueden ayudar en el corto plazo, para correr, paralizarnos o pelear, incluso para evitar sentir el dolor físico por la segregación de adrenalina, cuando estos se mantienen en nosotros por periodos largos deprimen el sistema inmune. Además, en estado de estrés se segrega la hormona cortisol la cual tiene un efecto negativo en la producción de anticuerpos.

Hay alimentos que estresan el cuerpo: el café, el azúcar, las bebidas energéticas, los lácteos, la carne de animalito muerto, las harinas, las aceites calentadas. ¿Qué ganas con estresar tu cuerpo más de lo que ya está? lo que quieres son alimentos, hábitos y emociones que te lleven a un estado emocional positivo y a un sistema inmune fuerte. Claro, actos de amor cotidianos para ti y cada parte de tu cuerpo.

Estudios han demostrado que las emociones positivas incluso activan el sistema de dopamina del cuerpo, y este ayuda a combatir el cáncer !!! Imagínate nada más, vivir en GRATITUD provoca que vivas con emociones positivas y con una percepción hermosa de la vida, esto activa las dopaminas dentro de tu cuerpo (hormonas de la victoria o el triunfo) y eso te ayuda a que las células cancerígenas disminuyan.

No requieres tanto para estar en paz interna y vivir en GRATITUD:

Maestro: “¿Por qué te esfuerzas tanto en lograr que los demás piensen sólo cosas buenas de ti?”

Aprendiz: “Porque así logro crear una buena reputación, Maestro”.

Maestro: “¿Y qué harás cuando tengas una gran reputación entre los demás?”

Aprendiz: “Sentir mucha paz interna, Maestro”.

Maestro: “¿Y qué harás cuando sientas mucha paz interna, hijo?”

Aprendiz: “Me sentaré a disfrutarla, Maestro”.

Maestro: “Bien, me iré ahora al bosque a meditar, agradecer y disfrutar mi paz interna... sin importar qué piensen los demás de mí”.

La alegría sana y mucho. En una investigación conducida con contagiados de VIH, estos fueron entrenados con técnicas para mantenerse alegres. Después de 15 meses de practicarlas, se descubrió una gran reducción de VIH en la sangre del 91% de los voluntarios. Los científicos creen que esto se debió a que sus emociones positivas les ayudaron a mantener su sistema inmune fuerte.

En el 2003 se realizó un estudio en el cual se monitorearon las emociones de 350 personas por una semana, después se les expuso al virus de la gripe, aquellos que habían experimentado más alegría y calma experimentaron menos o ningún síntoma, a diferencia de los enojados o estresados que la pasaron mal.

En el 2006 se le inyectó, con la vacuna de la hepatitis B, a 81 estudiantes voluntarios. Como sabrás, la vacuna contiene partes significativas del virus para provocar una activación del sistema inmune y generar anticuerpos. Aquellos que habían experimentado más emociones positivas reportaron mayores niveles de anticuerpos en la sangre, a diferencia de aquellos que no, wow.

Las emociones positivas y la GRATITUD se experimentan en el corazón y muy cerca de este está la glándula Tymo, en donde maduran las células T, fundamentales para el buen funcionamiento de nuestras defensas. Entre más abras tu corazón mejor defendido estarás.

Se ha demostrado también que quienes experimentan buenas emociones después de una operación experimentan una recuperación más rápida y con menos dolor. Por eso debes de visitar a los enfermos o mandarles mensajes con chistes o cuentos que los hagan reír. Eso lo sabe y lo comunica muy bien el Doctor Patch Adams.

Ejemplo: una señora que asistió a uno de mis retiros logró encontrar una experiencia traumática de abuso en su infancia, sufría de una seria condición digestiva y episodios de asma. Cuando encontró el recuerdo, que su inconsciente había escondido de su consciente por muchos años, lloró mucho, incluso pasó varios minutos llena de coraje hacia esa persona que la había abusado. Pero en cuanto logró reconocer que a nivel espiritual esa experiencia le había ayudado a respetar su sexualidad, cuidarse más y cuidar a sus hijas y comenzar a agradecer los aprendizajes derivados de esa experiencia, el estado de sus intestinos mejoró y no volvió a padecer episodios de asma.

- La GRATITUD modifica nuestra estructura molecular. Tal vez si alguien hubiera leído esto hubiera pensado que yo estaba loco o que no tenían ninguna base para afirmarlo, pero el Japonés Masaru Emoto logró comprobar científicamente esto. Este doctor e investigador por azares de la investigación (y de Dios) logró descubrir que cuando uno dirigía pensamientos y palabras positivas hacia el agua, sus moléculas alteraban su estructura y presentaban formas bellas y simétricas. Pero cuando uno dirigía pensamientos o palabras negativas la composición se volvía a alterar presentando estructuras asimétricas y no tan bellas. ¿Y qué crees? Las palabras y pensamientos de GRATITUD generaban un impacto muy poderoso, positivamente hablando, aún comparadas con otras palabras o pensamientos positivos. Esto quiere decir que con GRATITUD nuestro cuerpo vive en armonía porque nuestras células viven en armonía.

Ejemplo: Pasé una época difícil después de que la madre de mi primer hija decidiera separarse de mí, al mismo tiempo me cayó la autoridad fiscal y me hicieron una auditoría muy dura y desgastante. Las primeras semanas mi cuerpo se enfermó, me sentía cansado, se me caía el cabello a pedazos, no dormía y vivía enojado. Pero en cuanto comprendí, GRACIAS a la meditación y los consejos de varios maestros espirituales que aparecían en mis conexiones, que mi vida estaba en un proceso de transformación y depuración, que estaba soltando todo lo que ya no me correspondía, que varias puertas se estaban cerrando y que otras estaban abriéndose de par en par y llenas de luz. Comencé a practicar la virtud de la GRATITUD y todo se comenzó a acomodar en mi vida, cerramos la auditoría con menos cargos de los que creía, en mi vida emocional todo encontró un mejor sentido y mi cuerpo comenzó a sanar, la fuerza regresó, la claridad mental también y me sentía con más salud que nunca.

Yo no ofrezco sanaciones físicas milagrosas en mis retiros, terapias o cursos, lo que yo ofrezco son metodologías y dinámicas que te ayudan a reencontrar tu fuerza interna, los poderes que Dios te dio, generar un nuevo lenguaje y acomodar tus pensamientos y emociones; las sanaciones físicas vienen después cuando has logrado poner en práctica esto de manera cotidiana, como actos de amor diarios hacia ti mismo o ti misma.

Los milagros, creo yo, son concatenaciones de eventos que ocurren por la fuerza del amor. El poder medicinal, curativo, sanador, reparador y revelador del amor, en todas sus manifestaciones, incluyendo la GRATITUD, es enorme. La GRATITUD es una caja de regalo, pero el verdadero regalo dentro es el AMOR.

GRATITUD hacia los padres

Una de las grandes formas de GRATITUD que un ser humano puede experimentar, que le sanan el cuerpo, las emociones y la mente, y que lo ayudan a disfrutar mucho el presente, es la GRATITUD hacia los padres. Muchos se sienten jueces de sus padres y viven llenos de emociones negativas hacia ellos, pero esto los hace sufrir considerablemente. Dios no te envió al mundo a jugar el rol de juez hacia tus padres, ese rol es muy pesado y doloroso. Juzgar a tus padres es juzgarte a ti mismo (a) porque tú eres parte papá y parte mamá energéticamente.

Una de las claves para sanar tu relación con tus padres es la EMPATÍA. La Empatía es la capacidad para entender que si tú hubieras vivido las experiencias que ellos vivieron en el pasado seguramente hubieras sido exactamente igual que ellos lo fueron, en su vida y contigo. La Empatía es una virtud también muy sanadora porque te abre el entendimiento y te permite soltar el resentimiento. Algunos creen que “resentimiento” es sentir

doblemente, pero en realidad el “resentimiento” es la resistencia a entender. Cuando entiendes GRACIAS a la Empatía, todo se aclara.

Aplica este mantra o frase de poder en todos los casos en que NO entiendas por qué alguno de tus padres hizo lo que hizo en tu pasado: “Si yo hubiera vivido las experiencias de vida que él o ella vivieron, seguramente yo habría actuado igual que él o ella”. Este mantra te permite ser empático con ellos y entender que fueron programados para actuar de alguna manera, como tú lo has hecho en muchas ocasiones. No los juzgues, entiéndelos para poder amarlos y agradecerles. Así tu papá o tu mamá no estén ya vivos en este plano terrenal o estén muy distantes física y emocionalmente de ti, tú puedes hacer tu proceso interno de sanación, con la plena confianza de saber que energéticamente las cosas encontrarán su acomodo.

Sé humilde para entender a tus padres, juzgarlos es recriminarles lo que hicieron, entre lo que hicieron está el hecho de darte la vida; eso energéticamente te pesará mucho para ser feliz, exitoso y mantenerte abundante. Para sanar tienes que comenzar a entender las interpretaciones que le diste a momentos o vivencias con ellos en el pasado y extraer lo mejor de estas experiencias para sentir GRATITUD hacia ellos. Ellos han sido sí o sí tus maestros, o bien de lo que hay que hacer (ejemplo) o bien de lo que no hay que hacer (contraejemplo).

GRACIAS a tus padres estás vivo y ese es el mayor tesoro que te dieron. Todo lo demás son añadiduras. Cuando aprendes a ver el valor y la bendición de la vida como lo máximo de lo máximo, y tomas consciencia de que GRACIAS a tus padres estás vivo, comienzas a sentir GRATITUD hacia ellos sin importar cualquier otra cosa que hayas vivido con ellos o por ellos. Cuando juzgas y atacas a tus papás te atacas y juzgas a ti mismo puesto que en esencia eres parte tu papá y parte tu mamá.

Creo firmemente que, a nivel espiritual, uno escoge a sus padres desde el plano divino y energético. O, si te cuesta aceptarlo, por lo menos sí creerás que Dios los escogió para ti. Así que, ¿cómo juzgarlos a ellos? Somos corresponsables espirituales de la relación con nuestros padres. Somos sus maestros y ellos los nuestros, aliados siempre. Por supuesto que, como lo digo en mi libro NEW ME, hay muchas cosas que cuando éramos niños no podíamos entender o nos dolieron, fueron interpretadas de manera negativa, pero cuando las analizamos desde una perspectiva más amorosa y consciente comenzamos a entenderlo todo y a estar en capacidad de experimentar GRATITUD.

La GRATITUD surge después del entendimiento, el entendimiento surge después de la humildad y la empatía. Cada virtud se entrelaza para poder experimentar GRATITUD desde el corazón.

Una gran forma de reprogramar tu mente alrededor de vivencias dolorosas con tus padres, y con cualquier otra persona o situación, es construir frases como estas alrededor de experiencias complicadas o maestras:

- GRACIAS, papá, por NO haber estado en momentos en que creía necesitarte, esas experiencias me hicieron crecer mucho y hacerme independiente, era algo que yo espiritualmente pedía.
- GRACIAS, mamá, por haber premiado más a mi hermana que a mí. Con eso me impulsaste a superarme más. Sé, que desde otro plano, yo participé para que eso sucediera así.
- GRACIAS, papá, por haberme dejado plantada en el festival de baile. Entendí que el baile no era lo mío y me enfoqué en el piano, en lo que ahora soy extraordinaria. Todo tuvo que haber sucedido así.

Por supuesto que no es fácil, pues se requiere mucho trabajo interno y disposición. También es de gran ayuda entender que si el dolor está dentro de ti, también lo está la cura. Y si puedes experimentar GRATITUD incluso hacia momentos dolorosos con tus padres, por supuesto que podrás hacerlo fácilmente hacia momentos que hayas interpretado como maravillosos.

Entender que en muchas ocasiones todos actuamos motivados por razones inconscientes, es fundamental para estar en paz con los demás y aceptarlos tal como son. No podemos cambiar a los demás, pero sí entenderlos y aceptarlos. Y esto no sólo se aplica para nuestros padres. La GRATITUD también se vive hacia los padres de nuestras parejas, los famosos suegros. Entiendo que muchos no pueden sentir amor y GRATITUD hacia ellos por muchas circunstancias, pero créeme que cuando comienzas a reconocer su enorme valor en tu vida y en la de tu pareja (obviamente por ellos tu pareja está viva, incluso por ellos tienes hijos) y cuando logras experimentar ese precioso sentimiento de la GRATITUD y a expresarlo –primero en tu imaginación y después verbalmente frente a ellos– tu relación con ellos cambiará para siempre... y te amarás también más a ti. El amor a ti mismo es el resultado de la GRATITUD hacia todas tus relaciones.

Hagamos este ejercicio, sencillo pero poderoso:

Coloca tu cuerpo en postura de abundancia, espalda recta, hombros hacia atrás, pecho abierto, cabeza erguida. Cierra tus ojos y abre grande tu boca. Comienza la respiración del guerrero (o guerrera) inhalando por la boca y exhalando por la boca de manera profunda, tratando de llevar oxígeno a cada célula de tu cuerpo.

Después de tres minutos de respiraciones profundas harás esta dinámica. Comenzarás una cuenta regresiva a partir

del número de años que tengas al día de hoy. 32, 31, 30, 29 y así hasta llegar a 0, con cada respiración profunda bajarás en la cuenta un año. Al llegar a 0 años dirás “día de mi nacimiento”. Y después comenzarás a bajar en meses de gestación con cada nueva respiración: 9 meses de gestación, 8, 7... al llegar a 0 meses de gestación dirás “momento de la fecundación”. Y ahí te concentrarás en agradecer la semilla que tu padre aportó y el óvulo que tu madre aportó para tu vida. A ambos les agradecerás mucho por la vida, algo que es seguro que ellos te dieron. Comienza agradeciéndoles la vida, toda la GRATITUD para otros momentos de tu vida con ellos vendrá después de manera más fácil y sin resistencias.

A muchas personas las detiene el ORGULLO, el hecho de que se sienten ofendidas por algo que los suegros, o sus mismos padres les hicieron. Pero nada más tonto que el orgullo, ya que este sentimiento es hermano de la ARROGANCIA, y te impide aprender de la vida y seguir creciendo. El ORGULLO conlleva el deseo consciente de cerrar tus canales emocionales hasta no ver que el otro los haya abierto primero, pero esto te hace sufrir a ti y te hace vivir dependiendo de lo que el otro haga: “Yo no amo hasta que el otro ame”, “yo no perdono hasta que el otro perdone”. Es una forma muy mediocre y codependiente de vivir, ¿no crees?

Déjate de actitudes infantiles y permítete amar, no importa lo que te hayan hecho los otros en el pasado, de todo eso has aprendido y todo tenía que pasar para que pudieras crecer, física o espiritualmente. Recuerda, la humildad conduce a mayores momentos de GRATITUD, la arrogancia conduce a mayores momentos de juicio. La GRATITUD te acerca a los demás, la arrogancia te aleja de estos.

GRATITUD, ego y espiritualidad

Hace unos años, cuando escribí la primera edición de este libro sobre la GRATITUD, yo vivía más enfocado en el mundo material y terrenal, en objetivos muy corporativos y económicos. Mi ego, esa máscara que se hace de apegos y cualidades para obtener reconocimiento, esa fachada que te separa de tu autenticidad, era grande (y pesado) y era lo que conducía mi vida. Me movían más los méritos económicos y la competencia, que mi esencia, la paz y el amor. De hecho, aún guardaba dolores hacia mi pasado que me afectaban mucho, pero mi ego me impedía verlos con claridad. En aquel tiempo se me había revelado la GRATITUD como una virtud poderosa, pero aún no la aplicaba o vivía en vida al máximo, y menos comprendía su poder sanador y sus raíces espirituales.

Pero hace 6 años, en octubre del 2014, viví dos experiencias personales que me sacudieron de pies a cabeza, resquebrajaron mi ego, mi máscara, el capullo en el que vivía como gusanito. Durante esos meses no alcanzaba a ver que esas experiencias serían las que me harían renacer y volar como mariposa, sufrí y mucho, me sentí en un pozo profundo y en ocasiones sin salida. Lloré y mucho, grité y fuerte. Me quedaba refugiarme en la espiritualidad y redescubrirme desde mi esencia, como la gran fuerza de cada ser humano, o seguir viviendo los estragos de la programación que había absorbido a lo largo de mi vida sin ponerle filtros. Para vivir mi transformación necesitaba botar hacia fuera mucha información que ya no me servía para hacer espacio para nueva información.

Así, tuve que soltar el “merezco poco” y darle espacio al “merezco mucho como hijo de Dios, pero sólo tomaré del Universo lo que justamente me corresponda”. Tuve que liberar el “juicio a todos y a mí mismo”, y abrir mi corazón a la “admiración hacia mí y a hacia todos como creaciones únicas y

extraordinarias de Dios”. Tuve que botar las “culpas”, y abrazar las “GRATITUDES”. Fue la espiritualidad la que me salvó y la que me permitió reconectarme a mi esencia y mi autenticidad, fueron las virtudes sagradas las que me ayudaron a rearmarme por dentro (puesto que me sentía desarmado y desarticulado), y entre ellas la GRATITUD jugó un rol tremendamente importante.

¿Cómo comencé a vivir con intensidad la GRATITUD y cómo me esta me mostró su gran poder? Comencé por repetir todos los días GRACIAS a la separación que estaba viviendo porque ella me estaba lanzando a un proceso de transformación poderoso y GRACIAS a la situación tan dura, económicamente hablando, que estaba viviendo que me permitirá purificar mis finanzas y renacer limpio. Fue difícil, claro, pero qué renacimiento es sencillo. Hubo días que me sentí perdido, sí, pero al final la luz siempre aparecía. Y cuando creía que todas las puertas estaban cerradas, al tener el valor de dar un paso hacia atrás de ellas y AGRADECER lo que había dentro de ellas para despedirlas desde el amor, pude encontrar nuevas puertas llenas de luz esperándome abiertas de par en par.

Pronto tuve que reeditar este libro con un nuevo enfoque y profundidad, la GRATITUD me estaba salvando y tenía que compartirlo con el mundo. Mis lectores en libros y en redes sociales notaron el cambio, al principio me sentían extraño, raro, algunos hasta me juzgaron, pero con el tiempo comprendieron que el cambio era real y sincero. La GRATITUD en estos años ha sido una puerta para entrar a un mundo de mucha más paz, calma, amor, espiritualidad y, por ende, de ABUNDANCIA.

La GRATITUD es una de las virtudes maestras para reconectarte con tu espiritualidad y para vivirla día a día. En los últimos años he fortalecido mi proceso espiritual, como lo cuento en mis libros “La Montaña” (sin costo en mi web ricardoperret.com), incluso construí el “Centro de

Transformación La Montaña”, para ayudar a las personas en su sanación emocional y su reconexión espiritual. Y justamente en estos años la GRATITUD me ha servido enormemente para avanzar en mi camino espiritual y de desarrollo humano y para vivir más feliz. En nuestros retiros hay varias metodologías que se centran profundamente en la GRATITUD como virtud maestra y es increíble ver cómo esta gran virtud, entre otras que enseñamos y aprovechamos, ejerce una gran fuerza de sanación en los participantes.

La gratitud le otorga una nueva personalidad, más auténtica y amorosa a las personas.

En lugar de que una máscara o disfraz lleno de actitudes o características nacidas del dolor y el miedo, mejor reconéctate a tu esencia y en ella descubrirás que la GRATITUD, y otras grandes virtudes nacidas de la paz y el amor, te otorguen una nueva personalidad.

La GRATITUD es un valor o hábito que por ser muy perceptible (siempre da las GRACIAS, siempre recibe las GRACIAS con mucha emocionalidad) se convierte en una parte de su personalidad, las personas a su alrededor lo notan, siempre anda de buenas y siempre percibe con buenos ojos las experiencias de su vida porque todas las agradece. Además, la GRATITUD conlleva humildad, lo cual es una hermosa virtud que también es muy evidente, integra la capacidad de empatizar con los demás y relacionarte con ellos, así como un aumento potencial en su productividad y competitividad porque siempre anda de buenas, se lleva con todos y manifiesta abundancia externa desde su abundancia interna.

Por todo esto la GRATITUD define a la persona, no sólo ante los demás sino ante ella misma frente al espejo.

La gran mayoría de los seres humanos viven momentos a lo largo de su vida que tienden a distanciarlos de su espiritualidad, de su conexión con Dios o el ser supremo en el que crean. Algunos se mantienen alejados por mucho tiempo, otros van y vienen por temporadas. A muchos de nosotros, de niños o adolescentes, se nos presentaron momentos en que nos desconectamos del plano espiritual o nos enojamos con Dios porque no nos daba lo que tercamente le pedíamos o porque creímos que nos estaba arrebatando lo que tanto necesitábamos. Otros, al cometer alguna travesura, prefirieron mantenerse alejados de Dios para evitar el regaño del “viejito de barba justiciero que vive arriba de las nubes”. Por su parte, también están aquellos que se desconectaron del plano espiritual después de observar cómo algunos religiosos hicieron mal uso de sus conocimientos, e influencia, o se comportaron en forma opuesta a sus propias enseñanzas, y al decepcionarse con ellos automáticamente se desconectaron de la parte espiritual; cuando en realidad lo espiritual no es exclusivo del mundo religioso.

El punto es que cuando nos desconectamos del plano espiritual y, por ende, nos distanciamos de nuestra propia identidad y esencia, aquella que tiene el poder de hacernos sentir felices y plenos, comenzamos a desarrollar inconscientemente una identidad llena de miedos, apegos, fobias y adicciones que conforma nuestra máscara o ego. El ego, que se alimenta de soberbia, de arrogancia, y de acumulaciones materiales, porque eso lo defiende de sus miedos, se cierra a aprender, se cierra a valorar a los demás y se cierra a sentir y manifestar GRATITUD. El ego nos mantiene enfocados en las metas de la mente y nos distancia de los sentimientos del corazón; la GRATITUD emana de un corazón abierto y libre para manifestarse.

De acuerdo con la Psicología Profunda o Transpersonal, el EGO es esa segunda identidad que desarrollamos una vez que nos desconectamos de nuestra identidad primaria de hijos de

Dios en esencia pura. Al desconectarnos del poder espiritual nos sentimos solos y temerosos y entonces necesitamos desarrollar una personalidad para sentirnos fuertes y aceptados por los demás, y nos apegamos a elementos ficticios de poder externo para sentir que nos empoderamos. El ser humano, al desconectarse de la espiritualidad, desarrolla una máscara, un disfraz y herramientas de “poder”, que constituyen su EGO, su YO enaltecido por elementos terrenales y materiales.

Muchos se disfrazan de súper-atletas, de bufones, de amiguetos, de filósofos, de exitosos, de novieros, de héroes, de gruñones, de super empresarios, de víctimas, de enfermizos y de tantas caracterizaciones más. Es así como buscan ser relevantes, sin darse cuenta de que en realidad se apegan a formatos muy efímeros y hasta impuestos por la sociedad y sus propios miedos o traumas no sanados. Algunos consideran al dinero como su herramienta de poder, o se centran en los títulos profesionales, en sus círculos de amigos o en su fuerza física o, peor aún, en las drogas, el alcohol, la diversión desenfadada, la sexualidad promiscua o el cigarro.

El entorno laboral y en los esquemas profesionales –en muchos casos cuando la persona no está suficientemente anclada a sus valores y espiritualidad– son tierra fértil para imponer sus formas, personalidades, lenguaje, ambiciones y miedos. La persona se convierte en su puesto, su rol, sus aspiraciones profesionales y pierde su identidad única para convertirse en un autómata profesional. Al vivir en miedo este esquema profesional llena artificialmente tus huecos, por eso muchos ejecutivos se sienten aparentemente felices... pero es tan sólo apariencia y no realidad.

La identidad provista por el EGO tiende a limitar mucho la capacidad real y natural de identificar las bendiciones maravillosas que recibimos en nuestra vida. Nuestra sensibilidad está limitada puesto que llevamos a cuestas una coraza que nos

impide sentir y vivir naturalmente. Controlamos nuestras emociones para ser aceptados por el entorno y no vernos como débiles o fuera del lugar. Con una personalidad EGOísta no podemos conectarnos con Dios ni con los demás, ni con cada una de las grandes maravillas que nos rodean. La GRATITUD, así, pasa a segundo plano.

La persona que vive en su EGO, o dentro del EGO, o según los dictámenes de su EGO, considera que todo le corresponde por su esfuerzo físico, por su capacidad intelectual y por su capacidad de relacionarse. Esta persona se atribuye a sí misma sus éxitos y no entiende que Dios y el Universo juegan un rol primordial. Esas personas agradecen poco o nada, puesto que sienten que no necesitan hacerlo, creen que todo se lo ganaron por méritos y esfuerzo según las reglas del juego profesional; no entienden que detrás de esas posibilidades hay muchas fuerzas energéticas y espirituales a las que hay que AGRADECERLO todo y todo el tiempo.

La GRATITUD es un sentimiento que nace del corazón y de la humildad, pero el EGO nos impide conectarnos con nuestro corazón y todo lo basa en la mente. El EGO nos impide ser humildes puesto que nos hace creer que, de serlo, perderíamos nuestra posición “bien ganada”. Pero recordemos siempre una de las enseñanzas de mi gran maestro espiritual, del que tanto hablo en mis libros La Montaña: “Hijo, humildad no es sentirnos pequeños ni menos que los demás. Humildad es sentir que las bendiciones del Universo son enormes. Deja de sentirte más que los demás, todos provenimos del mismo Origen y nos encaminamos al mismo Destino. Yo soy Tú viviendo otra experiencia”.

Cuando vivimos un proceso de sanación emocional y reconexión espiritual, lo primero que tenemos que hacer es reconocer a nuestra máscara, nuestro EGO, y desprendernos de sus ataduras. Para ello es necesario AGRADECERLE porque

ya nos sirvió, pero ser conscientes de que ya no lo necesitamos más pues ahora queremos vivir desde nuestra esencia espiritual. Para renacer desde nuestra esencia es importante despedir la máscara desde la GRATITUD, porque todo lo que despedimos lo hacemos desde la GRATITUD.

El ego es un gran enemigo de la GRATITUD. El ego nos hace creer que somos más que los demás y que por ende no tenemos por qué mostrar GRATITUD profunda. El ego es egoísta y busca atraer toda la atención y energía de los demás, porque siente que la necesita para llenar sus vacíos internos. Y como la GRATITUD es un acto de dar amor, al ego le cuesta trabajo agradecer. El ego busca acumular, controlar, ser reconocido, mientras que el corazón busca compartir, liberar, admirar y AGRADECER.

La GRATITUD es una virtud para personas maduras emocionalmente y conectadas con el plano espiritual, pero en simultáneo es también el camino a la madurez y a la reconexión espiritual. Es para quienes reconocen que son la manifestación física o material de una energía espiritual emanada de Dios o el Gran Espíritu, pero es también el camino para lograr este reconocimiento pleno. Cuando sabes que estás en la presencia de Dios, nada está en contra de ti y todo lo admiras y lo AGRADECES. Cuando te sabes con Dios reconoces al gran poder que tienes para dar y compartir amor a través de la GRATITUD.

Todos somos uno, así que darle las GRACIAS al otro es darnos las GRACIAS a nosotros mismos. Reconocer el valor en el otro es reconocernos a nosotros mismos. El otro es/soy yo viviendo experiencias distintas. Cuando aprendes a ver al otro con ojos de amor, porque sabes que es tu hermano y hermana, eres capaz de sentir y demostrarle toda tu GRATITUD. Y puedes comenzar por expresarle tu GRATITUD a Dios y a tu Espíritu por haberse manifestado de forma material y terrenal en tu

cuerpo, y a través de las otras personas que vas encontrando en tu camino. Ser consciente de que eres una materialización de una energía espiritual te permitirá actuar en consecuencia y vivir en este plano de manera más espiritual y ética.

Muchos creen que la GRATITUD es para demostrársela sólo a la gente cercana, o a los jefes o maestros, pero en realidad la GRATITUD es una gran herramienta de nuestro corazón para conectar emocional y energéticamente con todos a nuestro alrededor, incluso con las personas más humildes o quienes nos han hecho daño. Recuerda que hasta un pordiosero tiene mucho que enseñarte, y yo creo que a veces son angelitos disfrazados que vienen a darte una gran lección; recuerda que a nivel espiritual todo funciona diferente, un pordiosero puede ser un gran maestro y un multimillonario tan sólo un aprendiz.

Haz el ejercicio de mirar a los ojos a un pordiosero para que veas lo mucho que puedes aprender de él, exprésale GRATITUD mientras cruzas tu mirada con la de él o ella, grandes aprendizajes se te revelarán.

La GRATITUD es amiga íntima de la HUMILDAD. Ser humilde es mantenerte siempre en la disposición de aprender, y para crecer es necesario seguir aprendiendo siempre. Al vivir la GRATITUD en combinación con la HUMILDAD, comenzarás un gran y hermoso camino hacia la abundancia interna, y a entender que en realidad NO necesitas tanto para sobrevivir y ser feliz.

Nos hemos vuelto convenencieros con la GRATITUD, pero esta virtud no hace distinciones, es poderosamente pareja para todos y todo lo que nos sucede. Un día un maestro espiritual me dijo: "El ser humano se cree muy inteligente asignándole emociones positivas a ciertas derivaciones de un evento, y emociones negativas a otras derivaciones del mismo evento. Y no comprende que detrás de todo evento están Dios y el

poder de sus decretos manifestándose. El ser humano debería asignarle sólo emociones positivas a todas las derivaciones del mismo evento”. Como mi Maestro observó que yo no entendía muy bien, me puso un ejemplo: “Mira hijo, una persona puede tener sentimientos positivos luego de un choque de su auto, si el choque de su vehículo fue con el de una mujer hermosa con la que terminó saliendo después del accidente. Pero puede guardar emociones negativas con el servicio que le dieron en la aseguradora y en el taller mecánico para reparar su auto. Lo verdaderamente inteligente, espiritualmente hablando, sería sólo guardar emociones positivas hacia todas las derivaciones del evento”.

A nivel espiritual todos tenemos la enorme responsabilidad de sentir y expresar GRATITUD hacia nuestra Madre Tierra y hacia Dios, pues sin ellos no estaríamos aquí. Pero no sólo tenemos la responsabilidad de vivir en GRATITUD con ellos, sino de ser congruentes con nuestras acciones hacia ellos. ¿De qué sirve que sientas GRATITUD hacia la Naturaleza si contaminas ríos, si desperdicias agua o si compras madera talada ilegalmente? La GRATITUD nos motiva a actuar en pro de grandes iniciativas y acciones.

Para quienes creemos que la mejor forma de vivir con fe y confianza hacia el futuro es sembrar todos los días para cosechar mañana, la GRATITUD es una gran forma de vivir intensamente el presente y construir un gran futuro. “Deja que tengan miedo del futuro aquellos que creen que no merecen mucho”, me dijo un día mi gran maestro espiritual. Practicar la GRATITUD todos los días te permitirá saber y sentir que mereces mucho en el futuro, y podrás vivir con fe en que esto será una realidad para ti. La GRATITUD hoy es semilla que dará grandes frutos no sólo a futuro, sino desde el presente mismo.

Meditación de la gratitud:

La GRATITUD es una de las más poderosas virtudes a disposición de todo ser humano que quiera cultivarla y aprovechar sus muchos beneficios. Cuando una persona vive en gratitud, nada queda por perdonar y nadie queda a quien culpar. La GRATITUD implica reconocer el valor de cada momento y reconocer el valor de las acciones de las personas que están a nuestro alrededor, al igual que nuestras propias acciones.

La meditación, por su parte, es una poderosa práctica milenaria, tan antigua como la humanidad misma, que nos permite reconectarnos a nuestro ser supremo, alinear nuestro cuerpo, corazón y mente a nuestro espíritu. La meditación es mediar los mensajes del Universo, dejar que fluyan por nosotros. Es una forma de resetearte a tu estado original, a tu programación primaria. La meditación conlleva grandes beneficios para nuestro estado de salud, para nuestras capacidades cognitivas y para nuestro estado emocional. Disfruta mi video en Youtube sobre los grandes beneficios de la meditación aquí o prepárate para ser facilitador en meditación con este curso en línea...

Así, la GRATITUD como virtud y la meditación como práctica de poder se unen para crear un mecanismo extraordinario de abundancia integral en nuestra vida, que si lo llevamos a nuestra realidad una o dos veces al día, nuestra vida cambiará para siempre de manera positiva.

El objetivo de esta meditación es acompañarte en el proceso de agradecer hoy todo lo que sucedió en tu pasado, todo lo que sucede en el presente y todo lo que habrá de suceder en el futuro. La GRATITUD es una herramienta muy poderosa, porque integra y fusiona el perdón y el amor. Es un sentimiento profundo que surge de un corazón que comprende que hay un radiante

propósito detrás de todo lo ocurrido y de todo lo que ocurrirá, aunque a veces nos cueste verlo.

La GRATITUD implica el reconocimiento de que estás ante algo de gran valor, un profundo sentimiento de alegría y una clara manifestación de agradecimiento hacia los demás, hacia Dios, hacia tus padres, hacia la vida, hacia tus amigos, hacia tus colaboradores, hacia la Naturaleza, y también hacia ti mismo.

Visualizar la GRATITUD desde tu corazón hacia todo tu pasado y hacia todo tu futuro te ayudará a disfrutar aún más tu presente. Si abres tu corazón y lo llenas de GRATITUD, tu vida será mucho más plena y podrás disfrutar mucho más de tu vida y de todo aquello que te rodea.

Para realizar esta meditación, siéntate en flor de loto o adopta una posición que te permita erguir tu columna, asumiendo además una actitud que implique respeto y formalidad. Coloca tus manos en una posición que te permita estar muy cómodo y relajado, y prepárate para comenzar la visualización. Permite que fluya el oxígeno por tu columna hacia todos los rincones de tu cuerpo. Recuerda abrir el pecho para que tus pulmones tengan suficiente espacio para absorber esta bendición que Dios te da: el oxígeno. Mientras más fluyan el oxígeno y la energía por tu columna, más vida y salud tendrá tu cuerpo y más plena será la conexión entre tu corazón y tu mente.

Inhala profundo por tu boca, lentamente, y exhala con lentitud hasta vaciar tus pulmones. Conéctate con tu respiración. Conéctate con el flujo circular de tu respiración. Visualiza mentalmente el oxígeno que entra por tu boca, pasa por tu tráquea, llena tus pulmones y de ahí se distribuye a todo tu cuerpo. Visualiza también cómo sale el oxígeno por tu boca abierta. Nuevamente, llenas los pulmones y los vacías completamente. Recuerda

que mientras más vacíes tus pulmones en cada exhalación, más aire nuevo podrá entrar en la próxima inhalación.

Si en algún momento tu mente te bombardea con pensamientos dispersos, los abrazas, les agradeces su presencia, y los dejas ir con amor, sin pelearte con ellos. Cuando tu mente esté en calma, visualízate sentado en una gran playa, cuya arena es muy fina y blanca, y te ves frente al mar. Las olas se mueven suavemente y al fondo observas cómo empieza a salir el sol, haciendo que tu cuerpo comience a sentir el calor y la imponente energía del sol. Y ahí estás sentado o sentada en el presente, en el momento, en el aquí y en el ahora.

Entonces imaginas que te volteas un poco hacia tu lado izquierdo y observas en la playa una larga hilera de pasos o huellas que tú mismo has dejado. Ahí están todas las acciones de tu pasado, todos los sentimientos, todas las relaciones, todas las palabras, frases y diálogos que has sostenido en el pasado. Y comienzas a experimentar una profunda GRATITUD hacia cada uno de los pasos y huellas de tu pasado, marcados claramente en la arena. Ahora imagina que tu sentimiento de GRATITUD hace que todas tus huellas luzcan radiantes, como si les hubieras aplicado brillantina o glitter de color dorado. Continúas tu respiración profunda a lo largo de tu proceso, esparciendo brillantina dorada en todas las huellas.

Un sentimiento profundo llena tu corazón y comprendes que nada queda por culpar de tu pasado y que todo queda por agradecer de este. Y observas cada una de esas huellas resplandecientes y vas experimentando GRATITUD hacia cada una de ellas. Le sonríes a cada huella, porque cada paso y cada huella en tu pasado han sido totalmente necesarios para llegar al presente, todo ha tenido que suceder así. Tu consciencia y abundancia espiritual en el presente ha dependido de cada huella que has dejado en la arena. Entonces abres completamente

tu brazo izquierdo y abrazas a todo tu pasado, llevando tu mano izquierda hacia el centro de tu pecho. Abre tu mano izquierda y lleva las puntas de los dedos hacia tu corazón, hacia el centro de tu pecho. Estás abrazando a todo tu pasado, porque al sentir gratitud con tu pasado encuentras la paz en este presente. Sientes esa GRATITUD y reconoces el valor de cada huella que has dejado en tu pasado. Respira profundamente. Hazlo varias veces, lentamente.

Ahora voltéate suavemente hacia tu lado derecho y observa una gran hilera de pasos en los que vas dejando las huellas de lo que vivirás en tu futuro, en próximos días, meses y años. Y desde la consciencia, desde el amor, desde el servicio, sabes que habrás de dar todavía muchos pasos hacia adelante y dejarás una profunda huella, radiante, con cada paso que des en el futuro. Y entonces abres tu brazo derecho, lo extiendes completamente y abrazas a todo tu futuro, a todos tus pasos y huellas del futuro y lleva las puntas de los dedos de tu mano derecha hacia el pecho. Y comienzas a sentir GRATITUD, desde el presente, hacia cada paso que darás en el futuro.

En este momento estás abrazando todo tu pasado con tu brazo izquierdo, y todo tu futuro con tu brazo derecho, con las puntas de los dedos apuntando justo al corazón. Entonces tomas la firme decisión de vivir el presente, de vivir en consciencia el aquí y el ahora. Sientes el calor del sol, que ya salió completamente y sientes también el calor dentro de ti.

Sientes el palpitar de la vida en las puntas de los dedos de tus manos. Sientes cómo tu pecho se dilata y se contrae cuando respiras. Sientes tu corazón, tu pecho y cada célula de tu cuerpo y respiras profundamente; y al exhalar, lo haces con una sonrisa en tus labios, diciéndote: "GRATITUD hacia todo mi pasado, desde el amor, así tuvo que haber sucedido. GRATITUD hacia todo mi

futuro, desde el amor, así tendrá de suceder”.

Finalmente, cierras la meditación con este pensamiento: “Disfruto de mi presente desde la paz con mi pasado y desde la fe y la confianza en mi futuro”.

Practica todos los días la virtud de la GRATITUD. Sé un buscador, sé un explorador de todo aquello hacia lo que puedas sentir gratitud: la salida del sol, las flores, la sonrisa de tu hijo o de tu hija, estar vivo, el inicio de un nuevo año, un nuevo día, una nueva semana. Agradece a tus colaboradores, clientes y aliados. Agradece la vida que tus padres te dieron. Agradece el linaje de tus abuelos, bisabuelos y ancestros. Agradece a la tierra que pisas, agradece y bendice los alimentos. Agradece cada palabra que otros tengan para ti y el tiempo que dedican a escucharte. Agradece todo y por todo y estarás cambiando tu vida, poco a poco, todos los días.

Te invito a repetir esta dinámica 7 veces, a lo largo de una semana. Llegará el momento en que tu mente inconsciente te dejará ver recuerdos con los que quisieras estar en paz y sobre ellos, como si fueran huellas, rociarás la brillantina dorada de la GRATITUD. Probablemente también tu mente te presentará miedos hacia eventos probables del futuro, y sobre ellos esparcirás de igual manera el polvo mágico dorado de la GRATITUD. Lo mismo harás cuando tu mente te muestre cosas del presente con las que no estás conforme, incluso contra las que estás peleando actualmente.

Esta y 20 dinámicas más las vivimos en los Retiros en “La Montaña, Centro de Transformación”. Información sobre Retiros con lucia@ricardoperret.com

Purificación y cierre de ciclos laborales a través de la GRATITUD

El ser humano abre y cierra ciclos todo el tiempo. Nos mudamos de una casa a otra, de una ciudad a otra, iniciamos y terminamos relaciones de pareja, salimos de una escuela y entramos a otra, emprendemos un negocio y lo vendemos, dejamos una posición profesional para irnos a otra en una organización distinta. Y sin embargo, poco se nos entrena o enseña desde niños y jóvenes para abrir y cerrar ciclos apropiadamente; si acaso nos educan para iniciarlos o ser exitosos mientras transitamos por ellos, pero se olvidan de hablar de su cierre. Nos indican cómo conquistar a una persona y las claves de la felicidad en pareja, cómo buscar una casa y cómo decorarla para hacerla cómoda, cómo comportarte en una entrevista de trabajo y las reglas básicas de un buen ejecutivo, cómo crear una empresa y hacerla crecer. Pero prácticamente nunca nadie nos enseña a despedirnos de una casa o ciudad, a terminar en paz y armonía una relación de pareja, a cerrar una empresa, o a cerrar nuestro ciclo en una organización en la que estuvimos laborando durante un tiempo.

Muchos siguen creyendo que es posible cerrar ciclos así nada más con otras personas, o con espacios o lugares; pero no, no es posible cerrar completamente ciclos. Desde el momento en que conoces a una persona y tienes una interacción con ella se abre un ciclo energético, espiritual, emocional y sensorial, y ya no es posible cerrarlo. En el momento que subes a un taxi, o tal vez previamente si interactuáste por cel antes de llegar por ti, se abre un ciclo energético con ese ser humano que nunca se cierra. El taxista ya tuvo un impacto en tu vida, pequeño o grande, por su interacción contigo a lo largo del trayecto. La música que traía puesta te provocó ciertos recuerdos, los datos

que te dio alteraron tus pensamientos del día, el tiempo que le tomó llegar a tu destino modificó ciertas cosas en tus planes, tal vez su humor te hizo reflexionar ciertas cosas importantes sobre tu propio estado de ánimo. Ahora imagínate el enorme ciclo que se abre, y que no puede cerrarse, con una expareja con la que viviste 10 años, con un hermano, con un trabajo que tuviste por 5 años o con una ciudad que fue tu hogar por varios años.

A muchos les encantaría dejar de pensar y sentir algo por su expareja y quisieran la fórmula mágica para el cierre de ciclos, pero eso no existe. Les es muy conveniente recordar el viaje a París pero extrayendo a la pareja de la ecuación mental, pero eso es imposible, aunque muchos quisieran que les hicieran lobotomía para lograrlo. Y entre más se esfuerzan para olvidar a alguien o CERRAR un ciclo con esa persona, más se llenan de emociones negativas hacia esa persona y tal vez hacia sí mismos con relación a esa persona. La expareja siempre vivirá en ti: la interacción diaria con ella o él modificó tu lenguaje, conociste lugares con esa persona, junto a ella se modificó tu forma de ver la vida, conociste a otras personas por ella, hasta cambiaste la forma de preparar tu café o fettuccini por ella o él.

Muchos, desesperados, me preguntan: ¿Y entonces, si no se pueden cerrar ciclos, qué se puede hacer? Lo que se puede hacer es PURIFICAR CICLOS para dejar de guardar emociones negativas hacia otras personas o hacia sí mismo en relación con esas personas; y en esto, la GRATITUD, será una gran aliada. Hay muchas personas que siguen culpándose por haberse permitido a sí mismos pasar tanto tiempo con esa persona, o en ese trabajo o en aquella ciudad. El único que sufre eres tú por llevar a cuevas esas emociones negativas que corroen tu mente y cuerpo desde adentro, así que te sugiero que busques la forma de purificar ciclos.

¿Y cómo puedo purificar ciclos y cómo la virtud de la GRATITUD es mi gran aliada? Purificar un ciclo o espiral (ya

que nunca se cierra) es una forma de reprogramar tus recuerdos dolorosos con esa persona o situación, transformar o transmutar las memorias dolorosas por memorias de GRATITUD. A todo le puedes encontrar lo positivo y todo lo puedes AGRADECER. Un pensamiento de GRATITUD deberá de sustituir un pensamiento de dolor, culpa, tristeza, miedo o enojo. Tal vez al principio cuesta algo de trabajo y práctica, pero con el tiempo te volverás un gran experto o experta en el tema.

Ritual para purificar ciclos:

Te comparto un ritual con varios mantras (frases de poder) que te ayudarán a purificar ciclos a través de la GRATITUD y descargar de tu cuerpo, mente y sistema emocional toda contaminación hacia y por una persona en particular.

Coloca tu cuerpo en postura de abundancia, espalda recta, pecho abierto, hombros hacia atrás. Cierra tus ojos y abre grande tu boca, comienza la respiración del guerrero, inhalando y exhalando por la boca. Reconéctate por varios minutos a tu respiración, siente el flujo del oxígeno por tu cuerpo. Recuerda que el oxígeno es un poderoso contenedor de dones y regalos de Dios, entre más de oxígeno te llenas más de Dios, salud y amor te llenas.

Comienza por visualizar frente a ti a esa persona con la que quieres PURIFICAR EL CICLO. Recuerda su nombre y obsérvala con respeto de frente, cada persona merece nuestro respeto como hijo o hija de Dios. Ahora visualiza a esta persona en el centro de un triángulo y, rodeando el triángulo, visualiza una espiral que NO se cierra, lo cual representa el ciclo que nunca se cerrará. Comenzarás a repetir estas frases de poder buscando poner una sonrisa en tu rostro (oblígate a sonreír

hasta que la sientas natural: “fake it until you make it”) enfocándote primero en la punta superior del triángulo, luego en la punta inferior izquierda, luego en la punta derecha y finalmente repasando visualmente la espiral externa. Luego interioriza al máximo estas afirmaciones: “Por todo lo que fui contigo, GRACIAS. Por todo lo que fuiste conmigo, GRACIAS. Por todo lo que sentí y experimenté contigo, GRACIAS. Por todo lo que sentiste y experimentaste conmigo, GRACIAS. Por todo lo que pensé e hice contigo, GRACIAS. Por todo lo que pensaste e hiciste conmigo, GRACIAS. De ti para mí, así todo tuvo que ser. De mí para ti, así todo tuvo que ser. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS. Te deseo paz, amor y abundancia”.

Te aseguro que te sentirás extraordinariamente bien cada vez que hagas el ejercicio. Hazlo cuantas veces sientas que lo necesitas, sobre todo cuando te invadan pensamientos negativos sobre esa persona, o hacia ti mismo en relación a recuerdos con esa persona. Recuerda que todo momento es propicio para sentir y expresar GRATITUD, por ejemplo cuando vayas en el tráfico, cuando estés en el baño, preparando la comida o mientras asistes a una reunión de trabajo. La GRATITUD no conoce límites espaciales o temporales, igual que el coraje o la tristeza, por eso la puedes practicar en todo momento y lugar. La persona nueva que llegue a tu vida merece que estés limpio de corazón y mente para enfocarte en ella, y no estar atascado o atascada en el pasado con otra relación. Quien no está en GRATITUD con su pasado no puede vivir con plenitud su presente.

Ahora nos enfocaremos en el cierre de ciclos en la parte profesional por dejar una empresa, ya sea por despido o por motivos propios. Miles de personas cambian de trabajo todos los días, es algo muy natural y común. Sin embargo, pocos purifican ciclos apropiadamente usando el gran poder de la GRATITUD.

El cambio de trabajo hace que una persona deje de ver a muchos compañeros y tenga que soltar ciertas actividades y responsabilidades, entregar una oficina, activos y documentos, y acordar un finiquito y/o liquidación. Y es muy común que todo eso despierte emociones negativas, genere tentaciones, provoque molestias e incertidumbres en otros y conlleve una revolución, grande o pequeña, en la vida de la persona e incluso de la organización. Muchas personas no entregan toda la información que tenían, o incluso la eliminan. No se despiden de sus compañeros como es correcto, no terminan algunas actividades vitales que estaban realizando, ni capacitan a alguien más para que pueda continuarlas. En el extremo negativo de los casos la persona demanda a la empresa, se roba clientes o extrae información o activos que no le corresponden.

Todo esto no sólo perjudica a los que se quedan y a la organización, sino que afecta también a la persona que sale, y potencialmente a su familia, por el cúmulo de emociones negativas que esto genera: culpas, miedos, tristezas, inseguridades y corajes. Este cúmulo es un cóctel tremendo al interior del cuerpo, que podría ocasionar hasta enfermedades o una toma de decisiones incorrecta con una mente nublada. Recuerda siempre, para iniciar un nuevo ciclo con amor y abundancia deberás de estar limpio y puro, de corazón y mente con el anterior ciclo, para poder pensar con claridad, para poder darlo todo físicamente, para sentirte en paz y planear desde la conciencia.

¿Qué es primero: la gratitud o los ingresos altos?

Hace poco leía unos estudios científicos alrededor de los efectos del vino en la salud de las personas. Algunos investigadores concluían en algunos estudios que la población que tomaba vino presentaba mejores indicadores de salud, y asumían que el vino era un factor de buena salud. Sin embargo, otros científicos argumentaban que no había pruebas contundentes de que el vino fuera el causante de buena salud en aquellos que lo tomaban frecuentemente y que los estudios anteriores lo que mostraban era “relación”, más no “causalidad”. Estos últimos indicaban que en lo que sí había pruebas era en que quienes normalmente tomaban vino eran personas con una vida balanceada en cuanto a alimentación saludable, ejercicio, buena segregación de vitamina D por tomar el sol, un estado emocional equilibrado y buen acceso al sistema de salud, y que era todo esto en conjunto lo que les ayudaba a gozar de buena salud y no el vino específicamente.

Con la GRATITUD ocurre exactamente lo mismo, según el estudio que llevé a cabo sobre la GRATITUD, del que hablo más a detalle abajo, las personas con ingresos mayores (excluyendo a los muy adinerados) viven más GRATITUD, pero pudiera ser que por haber experimentado en su vida la GRATITUD hoy ganen más dinero y no que por ganar más dinero experimenten más GRATITUD.

Esta duda me llevó a explorar lo que sucede en un ambiente laboral cuando alguien expresa mucha GRATITUD y lo que encontré fue realmente alentador y confirmó mi hipótesis de que verdaderamente la GRATITUD es una gran herramienta de progreso social y económico cuando es 100% sincera. Las personas dentro de un ambiente laboral que viven la virtud de la GRATITUD experimentan mejores relaciones sociales, mayor colaboración y hasta mejor desempeño. La GRATITUD sí ayuda a ser competitivo y crecer laboralmente.

Para purificar un ciclo laboral que termina, y no cargar emociones negativas y “karma”, te hago varias recomendaciones. Entrega absolutamente todo lo que le corresponde a la organización o a otros individuos al interior de esta. No te lleves nada que no sea tuyo, pues esto te podría generar culpas y miedos innecesarios en el futuro, y esas emociones te impedirán ser realmente libre y eficiente en tu próximo ciclo. Haz un recuento de todo lo aprendido y AGRADECE explícitamente a cada persona que algo te haya enseñado; no lo dejes al tiempo ni a la deriva. Sé justo en la negociación que establezcas por tu finiquito o liquidación, no hagas uso de trucos legales, de la posesión de cierta información valiosa o de amenazas, para forzar una cantidad monetaria mayor a la que realmente te corresponde. Capacita a la persona que ocupe tu puesto después de ti, y si tu relevo aún no ha llegado abre la puerta para que te busquen aún después de algún tiempo para hacer esa inducción laboral, y entrégale toda la información que has obtenido como resultado de tu trabajo ya compensado.

Cuando la salida tenga que ver con motivos propios y no por un despido, sé explícito en las razones por las que sales del trabajo, habla con honestidad, ofrece una buena retroalimentación que a la postre le ayude a otras personas y a la organización que dejas a mejorar. Si fuiste despedido, busca obtener las mayores explicaciones posibles, escucha y sé humilde al conocer estas opiniones, buscando aprender de ellas y poner en práctica los aprendizajes lo más pronto posible, y AGRADECE toda la retroalimentación que recibas.

Estar en paz y en GRATITUD con tu pasado y con las personas en tu pasado es una gran plataforma de desarrollo hacia el futuro. Abre con tranquilidad, paz y libertad tu nuevo ciclo laboral habiendo purificado tu ciclo anterior. Siempre habrá algo por lo que puedas estarle agradecido a tu pasado, esfuérzate para extraer sólo lo mejor de tu experiencia anterior, ese néctar delicioso llena de experiencias y lecciones para seguir creciendo.

Un Maestro Espiritual me dijo un día: “En tu ascenso a la cima nunca cortes las ramas que puedan salvarte en el descenso”. La GRATITUD es una gran forma de hacer que esas ramas estén siempre en tu camino para auxiliarte. En cambio, la arrogancia, la soberbia y las emociones negativas son machetes con los que cortas todas las ramas que en el futuro puedan ayudarte.

Tres tesoros en la Web sobre la gratitud

Gracias a Internet hoy podemos ampliar nuestros conocimientos y profundizar más que nunca en temas de nuestro interés. En esta sección te comparto 3 tesoros sobre la gratitud:

1. El monje benedictino David Steindl-Rast, con un extraordinario historial académico e intercultural, profundiza en el tema de la GRATITUD en uno de sus muchos libros. Este libro se titula: “La gratitud, corazón de la plegaria”, disponible en español. En la actualidad, él está dedicado a promover una red mundial para la gratitud en la vida, a través de gratefulness.org, un sitio web interactivo en el que diariamente participan miles de participantes de más de 240 países. Su breve conferencia en TED*, con subtítulos opcionales en español, es una obra maestra.

*Enlace conferencia: youtu.be/UtBsl3j0YRQ

2. “La gratitud es una afirmación de la vida misma que nos permite cambiar el enfoque de lo negativo a lo positivo. La gratitud crea espacios en los que nos damos la oportunidad para replantear las cosas y verlas con ojos nuevos, y nos permite conectarnos con algo más grande que nosotros mismos, cultivando un sentido de maravilla y de asombro”. Esto lo vive y

lo enseña una mujer fascinante, Katia Sol, cuyo recorrido vital, profesional e intelectual es admirable. En su conferencia en TED* (en inglés) ella cuenta de qué manera la gratitud cambió radicalmente su vida, en un momento particularmente crítico.

*Conferencia en TED: youtu.be/6VcN1kgN3eI

3. “La gratitud es una emoción universal básica que no sigue el modelo típico de otras como la amargura, los celos o el temor. Puede disminuir la presión arterial y mejorar la función inmune y el sueño. La gratitud reduce el riesgo de la depresión, la ansiedad y los trastornos por abuso de sustancias, y es un factor clave en la prevención del suicidio. La práctica de la gratitud puede tener efectos dramáticos y duraderos en la vida de una persona”. Así lo afirma Robert A. Emmons, destacado investigador científico en el área de la gratitud y profesor de Psicología en UC Davis, un centro de investigación y enseñanza adscrito a la Universidad de California. Emmons es uno de los grandes exponentes actuales de la Psicología Positiva, campo de la ciencia que surgió en la década de los 90 con el objeto de estudiar científicamente las fortalezas y virtudes humanas que contribuyen a una vida psicológicamente óptima, siendo la gratitud una de ellas. Emmons es autor de diversos libros, algunos de los cuales se centran en el tema de la gratitud, entre ellos: “¡GRACIAS! Cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte feliz”. En otro de sus libros (no existente en español) titulado “The Psychology of Gratitude”, compilado por él y otros dos colaboradores, incluye catorce ensayos escritos por destacados académicos que desde diferentes puntos de vista exploran y definen los contornos de la gratitud y sus impactos positivos en el bienestar psicológico de las personas. Algunos de sus puntos de vista, subtítulos en español, pueden verse en este corto pero inspirador video: youtu.be/gLoYF-Cx3ww

GRATITUD hacia nuestras emociones

Somos humanos y tenemos un sistema emocional poderoso y sensible, de tal manera que sentimos todo el tiempo y en forma inevitable. Las emociones son, como su raíz lo indica, el movimiento de la energía dentro de nosotros. Todo lo que percibimos o pensamos es interpretado por los lentes de creencias y programaciones que hemos ido creando a lo largo de la vida en nuestra mente, y cada interpretación genera una reacción corporal, de paz o de enojo, de alegría o de tristeza, de miedo o de confianza, de culpa o de satisfacción. Todo nos mueve internamente, a un lado o a otro. Dios nos dio esa enorme abundancia emocional y así hay que AGRADECERLA.

No hay emociones positivas o negativas, aunque yo mismo me refiera a ellas con esos calificativos para que me entiendas fácilmente en mis argumentos. Todas las emociones son positivas, hasta el miedo cuando nos ayuda a distanciarnos de una víbora en el bosque al escuchar el sonido de su cascabel. La cosa es que estas emociones, que algunos les llaman negativas y que yo les llamo maestras, no deberían de estacionarse en nuestro cuerpo y mente y quedarse ahí por mucho tiempo. El miedo debe de llegar, darnos una lección, y retirarse. La culpa debe de llegar, enseñarnos que no repitamos en el futuro, y retirarse. Así cada emoción maestra, debe de llegar, entregarnos el gran regalo de un aprendizajes o mensaje, y retirarse.

Muchos se apegan a estas emociones porque les sirven para atraer la atención de otras personas, se vuelven víctimas a conciencia, no conocen otra forma más creativa y sana de obtener la atención o el favor de los demás. Otros se atascan en el enojo y se vuelven gruñones de por vida, visten una máscara o disfraz del enojón para evitar volver a sufrir como lo hicieron en el pasado, son miedosos disfrazados de enojones. Es cuando

hacemos conciencia de nuestro sistema emocional cuando logramos entender qué emociones vivimos más y cuáles menos, y asumimos que nosotros estamos a cargo de nuestras emociones y no ellas de nosotros. Dejar de ser víctimas y comenzar a ser conscientes de nuestras emociones nos llevará a dar grandes saltos en nuestra madurez y evolución.

Si otros tienen el poder de provocarte emociones maestras, es porque tú les has entregado ese poder a ellos, tienes que recogerlos. Si caes fácilmente en emociones maestras y estas se apoderan de ti, es porque no has comprendido que estas son una forma de reaccionar a tu sistema de interpretaciones de la realidad, que tú así lo programaste inconscientemente en el pasado y que seguramente hay mucho que sanar de tu pasado, juventud, adolescencia o infancia.

Sentir es de seres humanos, y nos deberíamos permitir sentir libremente, sólo así podemos observar con claridad lo que estamos sintiendo, cómo fue interpretada la realidad por nuestro sistema de interpretaciones y qué debemos de modificar de este. Muchas personas no se permiten, consciente o inconscientemente, la posibilidad de vivir con naturalidad algunas emociones, como la tristeza o el miedo; yo en mis retiros o talleres siempre invito a que si alguien siente las ganas de llorar lo haga a pierna tendida, llorar es un sistema de depuración que Dios nos dio y que debemos de usarlo.

Los soberbios y arrogantes estás peleados con la culpa o con el miedo, cuando también estas emociones son completamente naturales. En muchos hogares se educa a los hijos, verbalmente y también a través del ejemplo de los padres, para no experimentar o manifestar algunas emociones porque creen que los hará débiles, que no es correcto, que no va con el rol del género de la persona o que decepcionará y alejará a otros. Lo cierto es que las emociones humanas, tanto por algo del presente como por algo del pasado son totalmente naturales y es bueno

permitirnos sentir las. De hecho es necesario demostrarles GRATITUD a todas y cada una de nuestras emociones, a cada llanto, a cada miedo, a cada culpa, a cada coraje o ira, a cada nostalgia y a cada angustia. Obviamente también a cada alegría, a cada satisfacción, a cada momento de seguridad y certidumbre. Todas las emociones son grandes maestras de vida que nos ofrecen muchos aprendizajes y por eso tenemos que honrarlas, permitir las y AGRADECERLES.

Recuerda que las emociones son el pegamento de la memoria. Así que las emociones nos permiten tanto experimentar poderosamente los momentos de nuestra vida como recordarlos mejor. No hay nada mejor que tener recuerdos memorables de situaciones emocionales a los que guardes profunda GRATITUD. Agradecer todo aquello que sentiste te ayudará a almacenar memorias sin pena o vergüenza por aquello que viviste. Si gritaste, está bien, GRACIAS a eso pudiste aprender una gran lección. Si lloraste frente a alguien, está bien, GRACIAS a eso pudiste expresar lo que sentía en esa experiencia.

No sólo busques reconocer el valor de un momento de tu vida y sentir GRATITUD por ese momento. Reconoce también el valor de las emociones con que viviste ese momento, y siente GRATITUD hacia ellas. Tu vida será mucho más placentera de esa forma, vivirás libre y sin restricciones.

El ser humano es ritualista. Nos gusta sentir las cosas desde diferentes ángulos para provocar más emociones, y nos lo debemos permitir. Cuando sientes GRATITUD hacia tus sentidos (olfato, gusto, vista, tacto y oído) e igualmente hacia tus emociones, te permites vivir rituales sensoriales y emocionales, los cuales te ayudarán a vivir al máximo ese proceso o momento y recordarlo de por vida. No es casualidad que recuerdes más fácilmente y mejor el momento en que viviste una ceremonia japonesa del té que en cualquier otro día en que tomaste té, ya que en el acto ceremonial pusiste todos tus sentidos y múltiples

emociones. Al permitirte vivir a flor de piel cada emoción que surga dentro tu vida será más colorida. Fluye, fluye con tus emociones.

El rol de la GRATITUD en las adicciones:

Fue hasta que yo pude AGRADECER todo lo difícil que había vivido en mi adolescencia y juventud que pude ir soltando la adicción al alcohol. Sí, yo Ricardo Perret fui alcohólico entre los 13 y los 18 años, en ese periodo de vida no lo aceptaba y por eso no hacía nada en conciencia para corregirlo, el dolor interno me cegaba y me impedía ver lo que todos los demás veían con claridad.

Pero fue justo entre los 17 y los 18 años que viví una regresión, la primera de mi vida, muy poderosa, que me permitió verme a mi mismo desconectado de mi auto-estima, refugiado en el alcohol como herramienta de “fuerza” para sentirme valiente, capaz e integrante de un grupo de compañeros. Había adoptado el rol de “bufón” de las reuniones y el alcohol era mi gran herramienta. Me había desconectado de mis cualidades, de mis dones, de mis habilidades que Dios me dio desde llegar a este mundo y había recurrido a lo exterior para llenar mis huecos internos.

Toda adicción es el apego a algo exterior (droga, alcohol cigarro, apuesta, consumo, trabajo, comida chatarra, azúcar, etc) o a alguna conducta (control, victimización, arrogancia, etc) en la búsqueda por llenar huecos en nuestro interior. Pero la GRATITUD es tan poderosa que nos ayuda a decirle adiós desde la conciencia y desde el amor, porque nos permite abrir el corazón para agradecer nuestros momentos del dolor del pasado y evitar que estos nos sigan jalando desde las sombras del inconsciente a los apegos y necesidades de “fuerza”.

La GRATITUD nos permite entender que todo tuvo que suceder por algo, que de todo hay derivaciones positivas y que esos momentos que se quedaron grabados como “de dolor” en nuestro inconsciente pueden ser reprogramados como “de aprendizaje”, incluso “de gozo”. Así, la adicción pierde su razón de ser, si no hay hueco que llenar no hay necesidad de sustancias externas o conductas patológicas.

En consciencia de todo esto, y de mi propia experiencia sobre la GRATITUD como sanadora de mi propia adicción, creé un seminario en línea para sanar adicciones. Se vive a lo largo de 10 horas de videos y los participantes van entendiendo su adicción, aprendiendo sus enseñanzas, y dejándola ir desde la GRATITUD. 93% de los participantes reportan, después de terminar este seminario, haber logrado soltar alguna de sus adicciones con las que arrancaron el seminario. Anímate a tomarlo y descubrir que ¡TÚ TAMBIÉN PUEDES! • ricardoperret.com/adiosadicciones

El rol crucial del corazón en la GRATITUD

Ya Platón y Aristóteles decían que el corazón era un órgano muy importante para las emociones y hasta para la relación con Dios. Y aunque por muchos años la ciencia y los médicos creyeron que el corazón era simplemente un órgano para bombear y oxigenar la sangre, en la actualidad el gran poder y misterio del corazón está poco a poco siendo revelado: el corazón es un espacio de carga electromagnética de la sangre, contiene alrededor de 40 mil neuronas súper poderosas en el ventrículo derecho y tiene memoria emocional. El corazón es la memoria viva de todas nuestras emociones, reacciona ante cada emoción que experimentamos, tiene un campo electromagnético que se expande a más de 5 metros de nuestro cuerpo físico. Es, a final de cuentas, una guía, un maestro, un consejero, un péndulo vivo que nos ayuda a conocer nuestro estado emocional en cada momento.

A nivel espiritual yo creo que el corazón es por donde Dios se asoma a nuestra vida, o bien por donde nosotros nos asomamos a la divinidad. Para escuchar a nuestro corazón tenemos que acallar nuestra mente por unos momentos, y para escuchar nuestro corazón tenemos que creer primero que este tiene mucho que decirnos y enseñarnos.

A nivel energético, siguiendo conocimientos milenarios de yoguis y médicos antiguos, el corazón es, junto con la glándula timo, el órgano más importante en el cuarto centro energético de nuestro cuerpo aúrico. Anahata, le llaman en la India, que significa el INTOCADO, EL PURO. Y es así como deberíamos de buscar que nuestro corazón esté siempre, limpiándolo de emociones negativas de vez en cuando, que no se acumulen, que

las emociones sean maestras que lleguen, nos dejen sus lecciones y se retiren amorosamente.

Muchos viven con el corazón cerrado, a amar y ser amados, no expresan lo que sienten por miedo, vergüenza o creer que no importa ni para ellos ni para los demás. En la Yoga existen Assanas (posturas de poder con el cuerpo) específicas para volver a abrir el corazón y que éste no sólo esté mejor físicamente hablando, sino también para que pueda hacer mejor su trabajo energéticamente hablando. Algunos caminan encorvados protegiendo su corazón, tienen miedo a abrir el pecho y conectarse emocionalmente con los demás, el amor y la GRATITUD son virtudes y emociones espectaculares para volver a abrir el corazón, conectarnos con los demás y disfrutar la vida mucho más.

Ya cuando éramos embriones, en el vientre materno, escuchábamos el corazón de nuestra madre y el nuestro. Fueron quizá los primeros sonidos que escuchamos, y con el ritmo de ambos buscábamos hacer música, llevar el compás de nuestra vida que iniciaba. Claro, cuando nuestra madre se ponía eufórica, se llenaba de ira o sentía miedo, su corazón palpitaba más rápido y nosotros tratábamos de acompañar su acelerado corazón con los latidos del nuestro. Justo así aprendimos la realidad de las emociones, a través del palpitar del corazón de nuestra madre y el ritmo del nuestro. Nuestros corazones se sincronizaban con las hormonas que ella producía y que nos llegaban a través del cordón umbilical (cortisol y adrenalina cuando estaba estresada o acelerada, o dopamina, serotonina y endorfinas cuando estaba feliz).

De pequeños, al caernos y sufrir, corríamos al pecho de nuestra madre, o padre también, colocábamos automáticamente nuestro oído en su pecho y ahí comenzaba nuestra sanación, escuchando su corazón calmado tranquilizar el nuestro. Recuerdo que de niño, al llegar a mi casa, un instinto me decía

si estaba mi mamá en casa, o sólo mi papá, seguramente era mi corazón sintiendo el campo electromagnético del corazón de mi madre. Los científicos no sabían cómo se coordinaban miles de tortugas bebé para romper el huevo justo en cierta noche, pero un descubrimiento extraordinario los llevó a entender que eran las microvibraciones de las tortugas, aún en sus huevos, enterrados en las arenas de la playa, las que los coordinaban para eclosionar en el mismo espacio de tiempo. Recordemos que las tortugas bebé son acechadas por albatros, palomas y gaviotas en las playas, si salieran de los huevos en diferentes horarios a lo largo de varios días ninguna sobreviviría, tienen que salir todas al mismo tiempo para, al menos unas cientos, lograr llegar al mar. La colectividad energética de su corazón las ayuda a nacer y sobrevivir.

Así que el corazón es nuestro gran guía y consejero interno, caracterizado por una fuerte conexión con nuestra energía espiritual y, a su vez, con nuestros instintos de sobrevivencia y satisfacción. Pero pareciera como si fueran pocos los que lo toman en cuenta para tomar grandes decisiones. ¿Cuál fue la última vez que escuchaste los consejos de tu corazón?

Mi Maestro Espiritual me motivó un día a que escuchara mi corazón para tomar una gran decisión que reclamaba toda mi atención, y la que me estaba costando mucho trabajo tomar con mi mente. En mis meditaciones, siguiendo sus instrucciones, yo trataba de escucharlo, pero lo más que sentía era el palpitar de las carótidas en cierta área del cuello. Mi Maestro continuó dándome indicaciones y, literalmente, me pidió que comprara un estetoscopio. Primero me sorprendí por su recomendación, pero decidí aceptarla, siempre que lo hacía algo positivo resultaba. Así lo hice, y desde el primer instante que escuché mi corazón sentí algo mágico: ¡esos latidos, que me habían acompañado durante cuatro décadas, eran la gran memoria viva de todas mis emociones! En cuanto me re-conecté con mi

corazón sentí que ese era el camino, había intentado muchas formas de tener estados alterados de conciencia para recobrar mi conexión espiritual, pero ninguna tan fácil, tan poderosa y tan accesible.

La respuesta de mi corazón cuando le pregunté sobre qué decisión debía tomar fue clara y contundente: me indicó exactamente qué debía de hacer, no había forma de escapar de esa recomendación. ¿Cómo sabía que no era mi mente la que hablaba? Fácil, las palabras del corazón nunca las había escuchado de mi mente, eran poéticas, poderosas, contundentes, llenas de amor pero fuerza a la vez. Cuando me hagas caso de que escuches tu corazón descubrirás lo que te digo. Y tú puedes hacerlo fácil con la guía que creé para hacerlo en videos: ricardoperret.com/corazon

El corazón tiene un lenguaje muy poderoso y emplea múltiples canales para expresar lo que quiere decirnos: nos habla con palabras, se expresa a través de imágenes, manifiesta consejos a través de cambios en el ritmo cardíaco o sensaciones en el cuerpo. Y para aquellos abiertos a las señales del Universo, nuestro corazón, conectado a la matriz energética de todo lo vivo, nos manda instrucciones a través de la Naturaleza.

Medita y haz ejercicios de visualización de GRATITUD escuchando a tu corazón. Sentirás cómo se alegra este súper órgano, como un maestro o consejero listo para ayudarte al ver tu llegada. Descubre cómo la GRATITUD regresa a tu corazón a la templanza, lo abre para volver a amar y ser amado. Lo que tu corazón quiere es simplemente amar, darle libertad a los demás y vivir en autenticidad, con humildad y en GRATITUD.

Mientras escuches tu corazón con el estetoscopio siéntete un súper héroe de la GRATITUD y ofrécele GRATITUD a cada persona, a cada lugar y a cada momento que hayas vivido. Incluso manifiesta tu GRATITUD hacia cada una de las partes de tu cuerpo que tanto han trabajado por ti, incluyendo a tu corazón.

Sentirás también profundas ganas de celebrar y admirar la vida en los demás, y en ti mismo, porque cuando la GRATITUD es profunda y surge desde el corazón, hace que sientas un fuerte impulso para celebrarlo todo y admirarlo todo.

No te olvides de cerrar cada meditación o reconexión diciéndole al corazón que pronto volverás para escucharlo nuevamente, de esa manera te comprometes a volver.

La influencia de la GRATITUD en el estado emocional:

El estado emocional de una persona que evalúa una acción para saber si debe expresar GRATITUD o no, influye mucho en su decisión. Si experimentas emociones negativas como coraje o envidia al momento de recibir una atención, tal vez tu evaluación sobre la acción no sea suficientemente buena como para sentir y expresar GRATITUD con intensidad, mientras que si estás en paz, alegre y optimista cuando recibes la atención, seguramente la verás con mejores ojos y te permitirás sentir y expresar GRATITUD. Si vives con tu corazón cerrado te será difícil vivir y expresar, pero también recibir abiertamente, la GRATITUD. Pero si vives con tu corazón abierto seguramente participarás más fácil en el ciclo de la GRATITUD con otras personas, situaciones y hasta con Dios.

Imagina que un esposo llega a su casa notablemente molesto por un mal día de trabajo; su esposa le preparó la comida que le gusta y literalmente “no le sabe” ya que no es capaz de centrar su atención en los olores, texturas y sabores. Seguramente no expresará GRATITUD o lo hará de manera muy parca y con cierta obligación. En cambio, en esa misma situación, un hijo llega feliz con un 10 de calificación en la escuela y probablemente sí expresa su GRATITUD a su madre por el esfuerzo que hizo para prepararla.

Ahora, si asumimos que la GRATITUD per se es generadora de bienestar emocional y vitalidad energética, entonces podemos pensar que para cambiar nuestra actitud o emociones podemos utilizar la GRATITUD como herramienta. Ser conscientes de las herramientas que Dios y la Naturaleza nos han otorgado para hacernos cargo de nuestras emociones y vitalidad es fundamental. Se nos ha dotado de una gran consciencia y una gran caja de herramientas de poder para mantenernos en buen estado físico, emocional, energético y espiritual, la GRATITUD, la buena alimentación, el ejercicio, la meditación, la oxigenación, la hidratación, el buen descanso, la alegría, y muchos otros hábitos y virtudes nos pueden ayudar mucho a mantenernos siempre contentos y en buen estado físicamente.

La GRATITUD en la práctica

Nuestra investigación nos permitió sentir, analizar y desglosar mejor la virtud de la GRATITUD en la vida de un ser humano. Haciéndolo así descubrimos que la práctica de este gran valor maestro comprende varios aspectos sumamente importantes. Para vivir la GRATITUD es fundamental ser humilde para poder reconocer las bendiciones que recibimos del Universo y de los demás. Con humildad estamos en capacidad de reconocer el valor que los demás agregan en nosotros.

Siempre recuerda lo que mi maestro espiritual me enseñó un día: “la humildad no es sentirte chiquito ni menos que los demás, es ser capaz de percibir las bendiciones del Universo como gigantes”. Y a esta poderosa enseñanza hay que agregarle que la humildad nos permite mantenernos abiertos a seguir aprendiendo, cuando por el contrario la arrogancia y la soberbia cierran el corazón y la mente a seguir escuchando, analizando para aprender y creciendo.

¿Cómo surge y se manifiesta el sentimiento de GRATITUD? Nuestras exploraciones y análisis nos permitieron identificar **los cuatro pasos de la GRATITUD:**

- **Paso 1:** Cuando estoy abierto, receptivo y en CAPACIDAD HUMILDE de PERCIBIR las intenciones, actitudes y acciones de otra persona o experiencia y sus efectos benéficos en mí.

- **Paso 2:** Cuando puedo RECONOCER conscientemente el valor que esta acción genera en mí.
- **Paso 3:** Cuando SIENTO internamente la GRATITUD como una afluencia de energía de amor que llena mi corazón y se expande.
- **Paso 4:** Cuando la fuerza de este amor me lleva a MANIFESTAR o expresar la GRATITUD en actitudes, palabras, gestos o hechos.

En síntesis, para que vivas a profundidad la experiencia sanadora de la GRATITUD, tienes que permitirte estar abierto a captar en su máxima expresión cada situación que vives, reconocer el valor positivo que esta te agrega, sentir la GRATITUD y manifestar en palabras, gestos, o acciones tu GRATITUD.

Es importante ser conscientes de que cuando NO somos capaces de expresar la GRATITUD, este bloqueo produce en nosotros emociones negativas. La GRATITUD es registrada por nuestro corazón y pide ser expresada, si no se manifiesta queda atorada como una perla hermosa pero que con el tiempo enmohece dentro de nosotros haciéndonos daño.

Hagamos este ejercicio sencillo:

Postura de abundancia, respiración del guerrero. Una vez que te conectes al flujo de tu oxigenación, visualiza todas las experiencias en tu vida reciente que quisiste decir GRACIAS, pero que no pudiste, y que esa expresión se quedó atorada dentro de ti.

Una vez que las has identificado ya eres consciente del dolor que los GRACIAS atorados pueden producir dentro de ti.

Ahora, para liberar ese nudo en tu corazón y garganta que tanto daño puede hacer, expresa con toda tu convicción y contundencia: “GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS...” a todas aquellas personas, lugares y situaciones que quisiste decirles pero no pudiste.

Eso es súper liberador. Y créeme, cuando logras decir GRACIAS dentro de ti, en tu visualización, algo sucede mágicamente hacia afuera que muchas cosas comienzan a acomodarse. Cree en la magia de la GRATITUD.

Muchas personas viven con un caparazón en su corazón que no les permite AGRADECER desde su interior a los demás, incluso a sus papás por la vida o a Dios por tantas bendiciones. Tal vez estas personas sufrieron en el pasado al conectarse emocionalmente con otros y no recibieron lo mismo a cambio; pero fue su expectativa la que les hizo daño, no los demás, entender esto te permitirá sanar, haciéndote responsable y dejando de victimizarte. Por ello ahora se limitan a amar y a agradecer, cuando se permiten volverlo a hacer, logran experimentar profunda sanación; lo he visto en mis retiros y talleres, lo he percibido así incluso en las terapias uno a uno vía telefónica que doy.

Vivir en GRATITUD es vivir en abundancia. Cuando nos permitimos ser quienes somos nos sentimos plenos, pues la naturaleza del ser humano es amor y es gratitud. En cambio, cuando vivimos limitando nuestros sentimientos experimentamos una creciente sensación de escasez.

Acción que motiva la gratitud

Sigamos con los múltiples y profundos descubrimientos que pude hacer a partir de esta investigación. Soy un apasionado de

la investigación porque te permite ver lo que antes no veías; los ojos de cientos de personas pueden ver mucho más lo que un par de ojos nada más.

Para que exista la expresión de GRATITUD de una persona hacia otra, primero debió existir una acción de otra persona y esta ser percibida como digna de GRATITUD. Aquí es interesante destacar que toda acción de una persona es evaluada por otra de una manera subjetiva, es decir, bajo sus propios lentes de percepción de la realidad; por ende, una acción que motive la expresión de GRATITUD de alguien podrá no motivarla en alguien más. Siendo así, tenemos dos grandes complejidades:

1) La persona que genera una acción tendrá una forma subjetiva para definir su propia acción de tal manera que sea merecedora de una expresión de GRATITUD por la otra persona, pero no precisamente por actuar de una misma manera podrá asegurarse que esta “merecerá” la GRATITUD de alguien más. A veces te agradecerán por algo unas personas y pero no otras, y está bien, no te sientas, tampoco veas obligatorio que los demás te agradezcan todo el tiempo. Siéntete bien dentro de ti por hacer el bien, la expresión del otro, aunque se reconoce como valiosa no es necesaria para tu plenitud interna.

2) La persona que recibe la atención tendrá una forma subjetiva de valorar la acción y podrá expresar o no GRATITUD dependiendo de su evaluación de la acción, la cual será influenciada por su “programación” mental para valorarla, pero también por su humor del día, algo que analizaremos más adelante.

Lo mismo te recomiendo cuando tú digas GRACIAS y la otra persona no te responda o no reciba afectuosamente tu muestra de GRATITUD, no te sientas mal, de tu parte actuaste correctamente y de corazón, la respuesta del otro no debe de modificar tus emociones.

“Pagar” con dinero vs “pagar” con GRATITUD:

En algunas personas existe la percepción o creencia de que cuando pagamos algún servicio con dinero ya es suficiente y que las expresiones de GRATITUD salen sobrando, pero eso está equivocado. El dinero es una forma de pago racional, mientras que la GRATITUD es una forma de pago o complemento al pago de naturaleza emocional o energética. Cuando pagas sólo con dinero no te quedas sintiéndote ni tú, ni la otra persona, tan bien y en paz como cuando “pagas” con dinero y con GRATITUD al mismo tiempo.

Expresión de gratitud

Esta es una parte crucial alrededor de la experiencia ya que el “cómo se expresa” demuestra el “qué tanto se siente” y qué tanto se siente implica qué tan real o no real es la GRATITUD. Para que alguien crea que existió GRATITUD es necesario que esta se exprese con amabilidad, honestidad y directamente. Parecería que es complejo evaluar esto, sin embargo, y según la investigación, las mujeres –más que los hombres– tienen patrones bien definidos de cuándo es expresada con amabilidad, directamente y con honestidad: ver a los ojos, gesticular positiva o alegremente e incluso tocar a la persona (palmadita, beso en la mejilla o hasta abrazo). Mientras que quedó en evidencia que el hombre considera que la amabilidad, el que sea directo, y que conlleve honestidad ya van expresadas en las palabras.

Esto comienza a marcar las diferencias de cómo se vive la GRATITUD en un hombre y en una mujer: mientras las mujeres esperan que la expresión venga cargada de una emocionalidad evidente, el hombre con las simples palabras se da por bien

servido. Los hombres son de marte y las mujeres son de venus, jeje, y así es, tenemos cerebros distintos, tenemos formas de vivir la GRATITUD de manera distinta. Incluso en la educación de los hijos, normalmente serán las mujeres aquellas más preocupadas porque los hijos den las GRACIAS a otras personas que los mismos hombres; por eso somos un gran complemento.

Mujeres lectoras de emociones:

Como vimos anteriormente, la GRATITUD conlleva un profundo sentimiento o emoción de reconocimiento y agradecimiento. Pues bien, la neurociencia nos ha ayudado a entender que, biológicamente, las mujeres son mucho más capaces que los hombres de “leer” emociones y por ende más capaces de identificar si una expresión de GRATITUD es realmente sincera o no.

Las mujeres vienen equipadas con un detector de emociones y GRACIAS a ello son capaces de saber por qué un bebé llora, por qué se encierra uno de sus hijos adolescentes en su cuarto o bien si su hombre es o no sincero cuando les da explicaciones de su llegada tarde a casa. Hay varias razones neurológicas detrás de esta capacidad, dos de ellas son: A) La mujer tiene un corpus callosum mucho más fuerte. Es decir, la estructura que une a ambos hemisferios cerebrales tiene una capacidad de comunicación mayor, lo que les permite vincular las emociones con la capacidad analítica. B) Ellas tienen una capacidad mayor de producción de hormonas que contribuyen a la memoria emocional (como la oxitocina) lo que les permite recordar y comparar decenas de eventos pasados para generar interpretaciones de los significados detrás de sus emociones y las de los otros.

Dado que las mujeres son más capaces de detectar emociones, tienen estándares más altos a la hora de creer en expresiones de

GRATITUD. Para convencer a las mujeres no sólo es necesario que las intenciones y las emociones sean evidentes, sino que es importante utilizar simbolismos, elementos con alto contenido simbólico que refuercen las palabras de GRATITUD: mensajitos escritos, rosas, regalitos, etc. En ocasiones para las mujeres lo que se repite no se siente, y por ello es necesario cambiar la cotidianidad, ponerle un toque adicional a la expresión o acto de GRATITUD. Nunca le digas GRACIAS automáticamente a una mujer, métele emocionalidad.

Lazo energético que se crea

Creo mucho en el poder de la energía, todos somos energía ya que nuestro cuerpo (así como todo lo vivo – orgánico) está lleno de trillones de átomos, átomos que funcionan por el movimiento de electrones alrededor de protones y neutrones, lo que ocasiona energía al interior del átomo que se expande hacia el exterior también. La relación o interacción entre dos átomos provoca una reacción dependiendo de la energía en estos. De la misma manera, la relación o interacción entre dos seres humanos provoca una reacción dependiendo de la energía interna y proyectada al exterior de cada uno de estos.

Seguramente has sentido personas que te hacen vibrar, o personas que parece que te restan o roban energía y te sientes drenado o desgastado al terminar durante o al terminar la interacción con ellos. Sí, en el mundo de los humanos también hay vampiros o sanguijuelas de energía. Eso sí, también hay los donadores de energía que te contagian de fuerza y vitalidad por el simple hecho de estar cerca de ellos o ellas.

La GRATITUD es una virtud que crea lazos energéticos entre las personas, y cuando las personas la viven profundamente el sólo hábito de la GRATITUD tiene el poder de recargar y purificar la energía en ellas. Por eso, abrir y cerrar el día dando

las GRACIAS nos ayuda a vivir más felices y hasta sanos. Integrar la GRATITUD a cada relación o interacción que tenemos a lo largo del día nos ayuda a purificar esas relaciones y por ende disfrutar más el día.

Cuando, durante o al terminar una interacción entre personas, se siente y se expresa genuinamente la GRATITUD se logra crear “algo especial” entre los participantes: podría ser descrito como un “lazo”, “contrato” o “necesidad de reciprocidad” que al final de cuentas genera un vínculo energético y emocional, en ocasiones de por vida y en otras ocasiones por un periodo más corto.

Parecería que la GRATITUD “marca” a las personas y las hace vibrar positivamente hacia los demás. Aquí tenemos otra diferencia significativa que resultó entre mujeres y hombres en nuestro estudio. Mientras que la mayoría de los hombres no tienen mayor problema por quedar “marcados” por otros y si fuera necesario romper el “acuerdo” dadas circunstancias que lo ameriten, las mujeres sí tienen cuidado especial en cuanto a aceptar por quién son o no “marcadas” a través del lazo energético de la GRATITUD. Los hombres NO le tienen miedo al compromiso que genera una expresión de GRATITUD, mientras que las mujeres SI. Esto nos podría hablar de una diferencia biológica o psico-antropológica interesante según la cual las mujeres consideran mucho más importantes y sagrados los lazos energéticos que establecen, o bien que ellas cuidan más con quien comprometen acciones de regreso.

Algunos resultados adicionales del estudio sobre la GRATITUD

Creiente de la GRATITUD como virtud maestra que sana nuestro pasado, que nos permite vivir más felices y generar más abundancia interna y externa, hice un estudio de profundidad para entender mejor el estado de la sociedad actual en torno al tema de la GRATITUD y seguir aprendiendo sobre esta hermosa virtud. Muchos de los resultados ya fueron integrados a los capítulos anteriores, a continuación comparto más aprendizajes.

Por muchos años me dediqué a hacer investigaciones de mercado de profundidad para ayudar a las empresas a innovar, pero no había hecho aún investigaciones para ayudar al ser humano a innovar en su vida personal. Fue así como concebí y dirigí un proyecto de investigación centrado específicamente en el tema de la GRATITUD, aprovechando el gran talento de psicólogos, antropólogos y neurobiólogos que en ese tiempo participaban en mi empresa de consultoría, investigación e innovación.

Desde el punto de vista cualitativo, buscábamos profundizar sobre qué motiva las actitudes y percepciones de la población alrededor de la GRATITUD, para así entenderla en detalle y promoverla correctamente en nuestra vida y en la de los demás. Yo sabía que si lográbamos generar un diagnóstico sobre la realidad que vivimos como sociedad alrededor de la GRATITUD, estaríamos en capacidad de generar recomendaciones puntuales para que las personas sean más conscientes de su realidad y apliquen mecanismos de ajuste para vivir más felices y en abundancia.

Para el estudio cualitativo se levantaron 493 entrevistas online. Cada encuesta estuvo dividida en tres grandes secciones:

1. Percepción de la GRATITUD que experimentas de los demás hacia ti.
2. Percepción de la GRATITUD que tú experimentas hacia los demás.
3. Percepción de la GRATITUD que experimentan los demás entre ellos.

Cada sección contenía diversos personajes o entes a partir de los cuales se experimentaba la GRATITUD:

- Papás - Hermanos - Amigos - Colaboradores de trabajo - Jefes de trabajo
- Maestros/Escuelas - Gobernantes - Instituciones de Seguridad y Protección
- Instituciones Religiosas - Empresarios – Desconocidos.

Cada persona respondió a una serie de preguntas sobre su perfil, de tal manera que pudiéramos encontrar patrones y generar comparaciones por: género, edad e ingreso promedio mensual. Para el estudio cualitativo se llevaron a cabo interacciones de profundidad con 72 personas de los siguientes perfiles:

Nichos Socioeconómicos: D+ (media baja), C (media típica) y C+/B (media alta / alta moderada).

Grupos de edades: 18 – 25, 26 – 35, 36 – 45 y 45 – 65 años.

Además, se llevaron cabo sesiones grupales bajo dos metodologías:

(1) Conversaciones Psico-Antropológicas: en las cuales un psicólogo o antropólogo con experiencia y debidamente capacitado desarrolló una interacción abierta uno a uno con la persona.

(2) Imprint Room: sesiones de exploración del inconsciente en las cuales se estudió la programación de la persona (en una dinámica grupal) alrededor de la virtud o hábito de la GRATITUD.

A medida que avanzábamos en la investigación confirmábamos que la GRATITUD es una virtud individual con el poder de transformar la vida de una persona, y que viviéndose colectivamente como sociedad tiene el poder para generar comunidades más felices, unidas y prósperas... pero el estudio demostró ésta virtud no se aprovecha al máximo. Por ello, entre más y más personas nos unamos para promover la GRATITUD en nuestros entornos, comenzando por vivirlas en nosotros mismos, mejor sociedad construiremos.

El estudio indicó que el promedio del nivel de GRATITUD que se experimenta en países latinoamericanos es 3.57, en una escala de 0 al 5, en donde 5 representa una enorme GRATITUD y 0 representa la ausencia total de la misma. Este en sí es un indicador que nos ofrece grandes lecciones y nos motiva a seguir viviendo la GRATITUD. ¿Tú, en tu vida personal, qué tanto crees que vives esta virtud? ¿En tu familia, qué tanto crees que se vive la GRATITUD? Lo mismo trata de responder en tu empresa, en tu país, en cualquier entorno en el que te desenvuelvas.

Uno de los aprendizajes interesantes del estudio es que la mayoría de la población tiene un concepto muy básico de lo que significa la GRATITUD en su vida y en una sociedad, así como de sus beneficios, pero pocos se han detenido a analizarla en profundidad y encontrar los mecanismos para experimentarla

más en su vida. Estoy seguro, y eso me motivó a escribir este libro, que si más personas conocieran el poder de esta virtud, más la vivirían y más beneficios obtendrían de ella.

Aprendizajes complementarios sobre la GRATITUD que vale la pena analizar:

- Según nuestro estudio las personas con mayor ingreso económico viven más la GRATITUD (no se consideran ingresos socioeconómicos considerados extremo altos) . Varias derivaciones interesantes para analizar: a) las personas con más ingresos han recibido más herramientas, conocimiento y apoyo para llegar donde están y por ende han agradecido y deben agradecer más. b) nadie crece o progresa económicamente solo o aislado, sino que a lo largo del camino va recibiendo ayudas y va recibiendo herramientas que le permiten crecer económicamente, al ser la GRATITUD una herramienta de cohesión social se entiede la correlación de ingresos económicos con GRATITUD. c) tal vez, pero sólo tal vez, las personas que han logrado crecer más económicamente también han logrado obtener más educación que los motiva a vivir la gratitud en su día a día, sin embarho nótese como pongo “gratitud” por primera vez en minúscula, puesto que estoy seguro si la GRATITUD que ellos vivan forzosamente sea una de profundo significado o si es algo automático y hasta forzado por ciertos entornos de desarrollo.

- Me parece que la GRATITUD no debería considerarse como una regla social sino más bien un sentimiento individual, que cualquier persona a cualquier nivel lo debería vivir en conciencia. Sin duda muchos valores personales comienzan viviéndose como una regla social y eventualmente se viven como valores individuales por hábito o repetición, pero también

por hábito o repetición terminan volviéndose automáticos sin que les acompañe un sentimiento profundo.

- Muchas personas viven bajo la idea de que expresar GRATITUD cuando no aprueban una acción es como premiar a quien hace algo mal y finalmente esa persona no se llevará una lección y no mejorará en el futuro. ¿Te suena familiar este pensamiento? Acudes a una oficina de tu proveedor de telefonía, la persona tiene una etiqueta en su pecho que dice “Colaborador en Entrenamiento”, de inmediato te colocas en una posición de juez y de maestro a la vez y a la menor provocación expresas tu desaprobación y por supuesto no expresas GRATITUD. Y claro, en tu pensamiento se escucha una vocecita que dice: “para que aprenda”. Y aún cuando la investigación arroja esto como resultado es importante aclarar que mi recomendación es que la GRATITUD no se viva como una moneda de cambio ni como un instrumento de juicio, sino como una expresión desinteresada de reconocimiento al esfuerzo, sea este mucho o poco, cubra este tus expectativas o no. Podemos enseñar mucho al mismo tiempo que expresamos GRATITUD y por el contrario podemos perjudicar un proceso de aprendizaje con la desaprobación a través de la sustracción de la GRATITUD. Al principio cuesta creer esto, ya que la cultura ha introducido en nosotros el pensamiento y hábito de que la GRATITUD es una herramienta de aprobación/ desaprobación y para el fomento del aprendizaje, pero poco a poco abriendo el corazón lo irás comprendiendo y podrás optimizar esta potente herramienta de la gratitud.

- Uno de los grandes obstáculos de la GRATITUD es pensar que muchas personas realizan muchas acciones hacia nosotros por responsabilidad y que cuando se llevan a cabo por responsabilidad no son merecedores de nuestra GRATITUD:

Cuando nuestra mamá prepara nuestra comida; cuando un colaborador realiza su trabajo; cuando un taxista nos lleva a algún lugar; cuando una persona de seguridad nos abre la puerta; cuando un conductor se detiene respetando la señal; cuando un servidor público realiza un servicio. Y, aunque la acción hacia nosotros sea por responsabilidad u obligación sería fenomenal que AGRADECIÉRAMOS. Recuerda que AGRADECER no sólo es por el otro, sino porque a ti te pone de buenas y te llena de paz, así que aprovecha siempre que puedas las acciones del otro sin juzgarlas tanto.

- Podemos optar también por cambiar la forma de pensar: nuestra mamá o papá nos preparan la comida por gusto; nuestros colaboradores trabajan con nosotros porque sienten ganas de hacerlo; el taxista nos ofrece un servicio porque quiere. Tanto papá como mamá trabajan porque sienten una satisfacción por llevar lo necesario a la casa, pero casi nadie hace nada por pura responsabilidad. Cualquier persona pudiera no hacer su trabajo, renunciar, irse, dejarnos, o simplemente ignorarnos y servir a otros. Todos lo hacen porque quieren, por gusto y por ello son merecedores de nuestra GRATITUD y así debemos expresarlo. Dios nos los puso en nuestro camino, son nuestros maestros y aliados, nosotros los de ellos, GRATITUD para todos. Esto debe ser parte de la educación en nuestra sociedad, en especial desde casa y en la escuela.

- Inconscientemente sigue existiendo una percepción de que la mujer tiene que llevar a cabo ciertas acciones por responsabilidad más que por gusto. Y digo 'inconscientemente' porque si bien antes era un tema mucho más consciente y así lo expresaban muchas personas, hoy les cuesta más reconocerlo, aunque a fin de cuentas sigue presente en su inconsciente. Lo interesante de todo es que no sólo los hombres piensan que las

mujeres deben realizar ciertas tareas por responsabilidad sino que las mujeres se consideran a sí mismas, inconscientemente, como responsables de muchas actividades alrededor de la parte materna, de la pareja y de lo familiar y social.

- Al hombre se le atribuye la responsabilidad del trabajo remunerativo y cualquier acción fuera de esta se podría considerar “por gusto”, así que se le AGRADECE menos el trabajo y más cualquier otra acción. ¡Esto es un gran error! No debemos de estereotipar roles, también debemos de AGRADECER siempre que podamos al hombre y a la mujer por trabajar, y a ambos por ofrecernos su apoyo en casa.

- Los hombres utilizan la GRATITUD como una herramienta para generar alianzas y progresar, hábito heredado de nuestros antepasados cuando los hombres eran quienes dirigían las caravanas de nómadas y tenían que mostrar GRATITUD a otras tribus para generar alianzas y crear “lazos” de reciprocidad. De igual manera cuando salían a cazar o en las estructuras sociales de poder que se formaban, la GRATITUD era importante hacia los colaboradores y hacia los superiores de tal manera que generaran fuertes vínculos de supervivencia. En los monos podemos encontrar en muchas ocasiones actos de acicalamiento (acciones de bien) hacia otros monos, o hacia monos de jerarquía superior de tal manera que se generan compromisos a futuro.

- Muchas mujeres consideran que utilizar la GRATITUD como herramienta de ascenso social o progreso económico es para ellas un acto con algo de “hipocresía” o simplemente de uso no sincero de agradecimiento.

- Por lo general la gente vive mayor gratitud con los amigos que con los hermanos, así nos lo indica el estudio, para

mi propia sorpresa. A los hermanos no los puedes escoger, a los amigos sí. Esto genera de inicio una gran diferencia ya que hace sentir que la relación entre hermanos ya está dada y es obligatoria, mientras que con los amigos la continuación de la relación se da siempre y cuando se cumplan ciertos patrones de interdependencia. Vivir la GRATITUD es uno de esos hábitos que se deben dar entre amigos para que continúe la relación, mientras que con los hermanos, aunque no sientas ni expreses la GRATITUD, seguirán siendo tus hermanos. La relación entre hermanos, además de que se vive por nacimiento y no se tiene otra opción que aceptarla, genera implícitamente una obligatoriedad de apoyo. Es decir, si en algún momento un hermano está pasando por un mal momento, los otros hermanos “se ven obligados” a ayudarlo, quieran o no. De la misma manera quien recibe el apoyo puede o no expresar GRATITUD al haber recibido un bien de ellos. Un gran hábito sería aprender a apoyar a nuestros hermanos y a expresarles nuestra GRATITUD por gusto, comprendiendo que sus beneficios son los nuestros, que no estamos obligados a nada y que nadie mejor que nosotros conoce las necesidades de nuestros seres queridos y cómo apoyarlos. GRATITUD para todos como hermanos de luz, todos venimos del mismo origen y vamos al mismo destino.

- El estudio fue muy concluyente con respecto hacia la GRATITUD hacia los empresarios, actualmente se siente y se expresa poca GRATITUD hacia los empresarios. Se percibe cierto resentimiento hacia estos tanto de parte de los colaboradores como de parte de los clientes. Es importante mencionar que el concepto empresarios se refiere a los hombres y mujeres de negocios que lideran las grandes empresas en el país, no a los micro y pequeños empresarios. Nuestras hipótesis al respecto es que cada vez más personas creen que los empresarios no comparten justamente sus ganancias con los colaboradores, no

cuidan el medio ambiente como deberían de hacerlo, se coluden con autoridades políticas en busca de su propia beneficio o bien no desarrollan productos o servicios que realmente sean buenos y duraderos. Si eres empresario o empresaria pon tu granito de arena para que esto cambien poco a poco, seamos mejores empresarios desarrollando productos y servicios de alto valor agregado, cuidando al medio ambiente, operando éticamente y cuidando a nuestros colaboradores.

- El estudio nos indicó también que la GRATITUD hacia las instituciones religiosas no era tan grande como pensábamos y que por el contrario también se ha ido acumulando una cierta animadversión hacia ellas. Algo pasa alrededor de las Instituciones Religiosas sobre todo en las grandes ciudades. Una de nuestras conclusiones es que las instituciones religiosas en las últimas décadas han decepcionado a muchos seguidores. Aunada a la decepción viene la desesperanza ya que no hay muchos lugares o instituciones en las cuales refugiarte que estén libres de incongruencias y por ello la NO gratitud se incrementa. Esta incongruencia que se percibe alrededor de las instituciones religiosas se basa en que muchos líderes no están viviendo los valores que profesan o con los que evangelizan. Se requiere por ende un regreso a la congruencia o bien una revisión de los valores que predicán y viven para volver a las grandes enseñanzas de los maestros espirituales que las fundaron, porque a veces parecería que estas ya se han distanciado mucho de estas enseñanzas originales. Algunas personas incluso expresaron su rechazo a que las instituciones religiosas utilicen el miedo como herramienta de control de sus seguidores: el entrar al infierno, nacer en pecado, ser castigados, no recibir la bendición o no obtener el perdón.

Improntas sobre GRATITUD

Una impronta es un recuerdo muy poderoso que vive en nuestra mente inconsciente y ejerce influencia en cómo percibimos el mundo que nos rodea. Todo ser humano utiliza unos lentes para percibir el mundo, los cuales le ayudan a interpretar los estímulos que recibe. Estos lentes se han desarrollado a partir de improntas a lo largo de nuestra vida y no somos conscientes de la mayoría de ellas. En mis retiros, a través de dinámicas de regresión o meditaciones que he desarrollado, las cuales detallo en mi libro NEW ME (que puedes bajar gratuitamente en ricardoperret.com/libros), ayudamos a las personas a conocer estas improntas, sobre todo aquellas que generan dolor emocional en el presente y que al ser re-programadas las personas experimentan profundo alivio y sanación.

En nuestra investigación aplicamos la metodología de Exploración de Improntas alrededor de momentos muy emocionales de niños y adolescentes para extraer recuerdos poderosos vinculados a la GRATITUD. En estos ejercicios hubo mucho llanto, tanto de alegría como de dolor, y encontramos los siguientes patrones en la población.

- **Nos sentimos eternamente agradecidos con quienes en algún momento de nuestra vida nos ayudaron a encontrar una habilidad especial que se mantenía dormida:**

“Fue curioso, no me acordaba de este momento de mi vida, pero pude ver claramente que yo estaba de pie frente a un grupo de niños que jugaban; tenía mucho miedo de jugar con ellos y no saberlo hacer. Dudaba de mis capacidades, pero mi tío habló conmigo y me dijo que igual que ellos yo tenía dos piernas y que las mías eran más fuertes. Me llevó a una portería solo, me dio una

pelota y me pidió que la pateara 20 veces lo más fuerte que pudiera. Lo hice hasta que me convencí de que realmente sí podía. Siempre estaré agradecido con mi tío por eso”.

“Fuimos a vivir a Estados Unidos y yo era muy niña, tenía mucho miedo por no hablar inglés. Y así mis papás me metieron a la escuela, pero desde el primer día que estaba esperando el autobús escolar conocí a una vecina. Ella me empezó a traducir todo. Se sentaba a mi lado en el salón de clases, y yo me sentía muy segura con ella al lado. Por fortuna, pronto me di cuenta de que sí era fácil aprender inglés. ¡No sé qué habría hecho sin su ayuda!”.

Como vemos, los seres humanos sienten y expresan una profunda GRATITUD hacia quienes les ayudan a darse cuenta de las capacidades que tienen escondidas y les muestran cómo desarrollarlas. ¿Te gustaría que otros te agradecieran durante toda su vida? Ayúdales a liberar algo poderoso que todavía está latente dentro de ellos.

- **Nos sentimos por siempre en GRATITUD con quienes nos salvan en un momento de vulnerabilidad o peligro:**

“Lo recordé perfectamente, me estaba ahogando y mi hermano se lanzó al agua y me rescató. Fue algo que jamás podré olvidar y desde entonces soy muy apegada a él”.

“Yo era scout y nos fuimos de campamento. Una noche quise ir al baño un poco más lejos de lo que nos habían indicado y me perdí. Todo estaba muy oscuro y no podía ver el campamento. Después de dos horas de estar perdido vi una linterna. No habían ido a buscarme específicamente, pues aún no sabían que yo estaba perdido. ¡Pero me encontraron! El que llevaba la linterna era mi primo Roberto y desde ese momento le tengo mucha gratitud”.

• **Sentimos profunda GRATITUD hacia quienes nos ayudaron a obtener algo que había generado en nosotros una gran expectativa:**

Cuántas cosas no hemos deseado por años, por décadas, cada día, cada semana que pasa la expectativa crece y el deseo aumenta y de repente, pumm, alguien llega con el objeto tan deseado, el momento llega, la situación se da, el torrente de hormonas que recorren nuestro cuerpo es sensacional, son momentos que jamás se olvidan, las personas alrededor nunca se olvidan y por siempre sentimos y expresamos GRATITUD hacia ellas.

“Me vino a la mente el momento en que mi papá me compró boletos para ir a ver Disney On Ice. Desde que lo vi en la televisión cuando tenía como 4 años soñaba con ver a las princesas patinando, me metí a clases de patinaje por eso, cuando tenía como 11 años mi papá me compró una Princesa, yo le dije que ya no jugaba con princesas, me dijo que el regalo no era la Princesa sino lo que estaba adentro de la caja. Cuando vi los boletos me quise desmayar, fue muy muy emocionante, sé que mi papá se esforzó muchísimo, éramos muy, muy pobres. ¡Se lo agradezco en el alma!”

“Uy, fue increíble, lo volví a vivir, soñaba con hablar con la niña que se sentaba adelante mío en el salón de clases. Durante tres años no me atreví a hablarle, me gustaba muchísimo, varias veces estuve a punto y no me atrevía. Un día un amigo me invitó a su casa, me dijo que esa niña estaría todo el día en su casa porque era amiga de su hermana. Fue un sueño hecho realidad, yo tenía como 13 años. Platicué con ella toda la tarde y sí, estoy muy agradecido con mi amigo que me invitó a su casa. Él fue empático con lo que yo quería, me ayudó a cumplir mi sueño. No nos hicimos novios, pero si fuimos muy amigos”

- **Nos sentimos profundamente agradecidos con quienes hacen un buen esfuerzo para ayudarnos o darnos algo:**

Sin duda se agradece más cuando sabemos que la persona hizo un mayor esfuerzo para realizar una acción para nosotros. Si la acción es muy trivial, el agradecimiento no se siente o expresa tanto, pero aún así debe haber GRATITUD: ¿quiénes somos nosotros para evaluar el esfuerzo de las personas?

“Yo iba a participar en una carrera de bicicletas, pero la cadena de mi bicicleta se atoró y no funcionaba. Mi hermano vio mi ansiedad y decidió no participar en la carrera con tal de que yo no me quedara afuera. Uff, fue lo máximo que pudo hacer por mí, así era él”.

“Un día en que mi mamá, mis dos hermanas y yo viajábamos de vacaciones, nuestro auto se quedó sin gasolina. Estaba oscureciendo y las cuatro sentimos mucho miedo. Estábamos en medio de la nada y un señor que pasaba se detuvo a ayudarnos. Y aunque la gasolinera más cercana estaba como a media hora, él decidió ir hasta allí, comprar gasolina y regresar a donde estábamos. Luego volvió con varios tanquitos llenos de gasolina y nos los regaló. ¡Son gestos nobles que uno agradece toda la vida! ¡Quién sabe qué nos habría pasado si hubiéramos tenido que pasar allí toda la noche!”.

El ser humano está sujeto a muchos peligros, y aunque no se puede planear estar en el momento adecuado para salvar a otros, sí podemos estar siempre preparados para ayudar a alguien cuando se nos presente la oportunidad: temas básicos de salud, auxilio en carreteras, tener un ahorradito, planear esquemas de ayuda en caso de emergencias en viajes y leer para estar informado y ampliar los conocimientos.

Educarnos en el sentimiento de gratitud significa buscar y valorar la gentileza que se encuentra detrás de las acciones que nos benefician.

Nada de lo que se hace en nuestro favor ocurre porque así tenga que ser: todo se origina en la voluntad positiva que ha sido dirigida hacia nosotros.

Acostúmbrense siempre a expresar agradecimiento con sus palabras y acciones.

Albert Schweitzer

Es grato reconocer el valor único en cada persona y percibir la más mínima acción de los demás como si fuera una acción extraordinaria. La GRATITUD nos agrega valor y nos conecta más plenamente con la vida y con los demás. Todos somos uno, yo soy tú viviendo otra experiencia.

Cada vez que vivimos la GRATITUD nos sentimos bien: un torrente de hormonas positivas circula por nuestro cuerpo, una sonrisa surge en nuestro rostro y nos sentimos felices, sanos y llenos de energía. ¡No te limites en cuanto a esos momentos preciosos! ¡Vívelos más y más y comparte este conocimiento con otras personas!

La GRATITUD se siente y se expresa, nunca te quedas con un AGRADECIMIENTO atorado dentro de ti.

¡Cuando, desde la humildad y la espiritualidad, descubres el PODER DE LA GRATITUD por el momento presente, abres las puertas a una dimensión muy especial y abundante de la existencia y comienzas a ser quien verdaderamente eres!

La GRATITUD, igual que la alegría y la paz, es parte de quien sí eres en esencia...

¡GRACIAS!

¡GRACIAS DE TODO CORAZÓN!