



# Lecciones de gratitud

de Thanissaro Bhikkhu

---

Buddha Soto Zen es una organización ubicada en Hialeah, Florida. Entre sus objetivos está el traducir al español las enseñanzas del Eminente Patriarca Eihei Dōgen y otros textos Budistas o comentarios hechos por prominentes autores budistas.

Las traducciones que ofrecemos están a disposición del público para ser descargadas **gratuitamente** a través de nuestra web. Este es nuestro modo de practicar *dhamma dana*; dar generosamente el Dharma a todos aquellos interesados en el estudio y práctica de la meditación y las maravillosas enseñanzas del Buda.

---

[www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org)

# Lecciones de gratitud

de Thanissaro Bhikkhu  
por Buddha Soto Zen-Traducciones  
[www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org)

“Estas dos personas son difíciles de encontrar en el mundo. ¿Cuáles dos? La primera en hacer un acto bondadoso y la que se muestra agradecida y expresa gratitud por un acto bondadoso”. AN 2.118

Al decir que las personas bondadosas y agradecidas son poco común, el Buddha no indica simplemente una verdad dura acerca de la raza humana. Nos aconseja estimar a esas personas cuando las encontremos y, lo que es más importante, nos muestra cómo podemos llegar a ser personas excepcionales.

La bondad y la gratitud son virtudes que podemos cultivar, pero tienen que ser cultivadas juntas, al mismo tiempo. Cada una necesita a la otra para ser auténtica, punto que se hace evidente al pensar en las tres cosas que con más probabilidad describen como sincera la gratitud:

1. Realmente nos hemos beneficiado de las acciones de otra persona.
2. Confiamos en los motivos que sustentan esas acciones.
3. Sentimos que la otra persona tuvo que realizar un esfuerzo con el fin de proporcionar ese beneficio.

Los puntos uno y dos nos enseñan que la gratitud conduce a la bondad: Si queremos ser verdaderamente amables, el beneficio tiene que ser verdadero; nadie quiere ser el recipiente de una "ayuda" que no es realmente útil y debemos proporcionar el beneficio de tal manera que

demuestre respeto y empatía por las necesidades de la otra persona. Nadie quiere recibir un regalo dado con motivos calculadores o en una manera improvisada o desdeñosa.

Los puntos dos y tres nos enseñan que la bondad conduce a la gratitud. Sólo si hemos sido amables con otra persona podremos aceptar la idea que otros pueden serlo con nosotros. Al mismo tiempo, si hemos sido amables con otra persona seremos conscientes del esfuerzo que eso conlleva. Los impulsos amables a menudo batallan con los impulsos poco amables en el corazón, así que no siempre es fácil ser útil. A veces implica gran sacrificio, sacrificio que es sólo posible cuando confiamos en que el recipiente hará buen uso de nuestra ayuda. De modo que cuando somos los recipientes de tal sacrificio, nos damos cuenta de que hemos contraído una deuda, la obligación de devolver la confianza de la otra persona.

Es por esto que el Buddha siempre habla de la gratitud como una respuesta a la bondad y no lo equipara con el aprecio en general. Es una clase especial de aprecio que inspira una respuesta más radical. La diferencia se demuestra mejor en dos pasajes en los que el Buddha utiliza la imagen de acarrear.

El primer pasaje se refiere al aprecio en sentido general:

"Entonces el hombre, después de haber recogido hierba, ramitas, ramas y hojas, de atarlas juntas para hacer una balsa, cruzaría hacia un lugar seguro en la orilla lejana usando la balsa e impulsándose con las manos y los pies. Después de cruzar a la otra orilla podría pensar: '¡qué útil ha sido esta balsa! Porque debido a esta balsa y al esfuerzo que hice con las manos y los pies, he cruzado hasta un lugar seguro en la otra orilla. ¿Por qué no, después de levantarla sobre la cabeza o cargarla en la espalda, voy dondequiera'? ¿Qué piensan usted monjes? ¿Al hacer eso, estaría ese hombre haciendo lo que se debería con la balsa"?

"No, señor".

¿"Y cómo debe actuar el hombre para hacer lo que se debe con la balsa? Es el caso que el hombre, habiendo cruzado a la otra orilla pensaría: '¡qué útil ha sido esta balsa! Porque debido a esta balsa

eso y al esfuerzo que hice con las manos y los pies, he cruzado hasta un lugar seguro en la otra orilla. ¿Por qué no, después de arrastrarla hasta tierra firme o hundirla en el agua, voy dondequiera? Al hacer eso, estaría ese hombre haciendo lo que se debería con la balsa". MN 22

El segundo pasaje se refiere a la gratitud en particular:

"Les digo monjes, hay dos personas cuya asistencia no es fácil de pagar. ¿Cuáles dos? Madre y padre. Aunque si debieran cargar a su madre en un hombro y a su padre en el otro durante cien años, y los cuidaran ungiéndolos, dándoles masajes, bañándolos y frotando sus extremidades, y ellos defecaran y orinaran allí mismo [en los hombros], ustedes no podrían de ese modo pagar o devolver los beneficios proporcionados por sus padres. Si ustedes dieran a su madre y a su padre la soberanía absoluta sobre esta gran tierra, abundante en los siete tesoros, no podrían de esa manera pagar o devolver los beneficios proporcionados por sus padres. ¿Por qué? La madre y el padre hacen mucho por sus hijos. Se preocupan por ellos, los alimentan, los introducen a este mundo.

"Pero cualquiera que incentiva a su incrédula madre y a su incrédulo padre, los afinca y estabiliza en la convicción; incentiva a su descomedida madre y a su descomedido padre, los afinca y estabiliza en la virtud; incentiva a su tacaña madre y a su tacaño padre, los afinca y estabiliza en la generosidad; incentiva a su insensata madre e insensato padre, los afinca y estabiliza en el discernimiento: en esta medida uno paga una y otra vez, a la madre y al padre". AN 2.32

En otras palabras, como el primer pasaje muestra, es está bien apreciar los beneficios recibidos de balsas y otras comodidades sin sentir ninguna necesidad de devolverles los favores . Cuidamos de ellos simplemente porque eso nos permite beneficiarnos más de ellos. Lo mismo es verdad en el caso de personas y situaciones difíciles que nos han obligado a desarrollar fuerza de carácter. Podemos apreciar que hemos desarrollado perseverancia al tratar con los yerbajos del césped o ecuanimidad en la relación con vecinos irrazionales, sin tener ninguna deuda de gratitud hacia los yerbajos o los vecinos. Después de todo, ellos no tuvieron la amabilidad de hacer un esfuerzo por ayudarnos, y si tuviéramos que tomarlos como modelos, aprenderíamos todas las concepciones erróneas sobre la bondad: que siguiendo simplemente nuestros impulsos naturales o, peor todavía, comportándonos irrazonablemente es la manera de ser amable.

Las deudas de gratitud se aplican sólo a los padres, a los maestros y a otros benefactores que han actuado pensando en nuestro bienestar. Han hecho un esfuerzo para ayudarnos y en el proceso, nos han dado lecciones valiosas acerca de la bondad y la empatía. En el caso de la balsa, lo mejor que podemos hacer es enfocar nuestra gratitud hacia la persona que nos enseñó cómo construir una balsa. En el caso de los yerbajos y los vecinos, enfocamos nuestra gratitud hacia las personas que nos enseñaron a no dejarnos vencer por la adversidad. Si obtenemos beneficios recibidos de cosas o situaciones que no podemos atribuir a la acción en esta vida de un agente consciente, sentimos gratitud hacia nosotros mismos por el buen karma del pasado que permitió la aparición de los beneficios. Antes que nada debemos estar agradecidos por el buen karma que nos permite recibir y beneficiarnos de la ayuda de otras personas. Si no tuviéramos cosas buenas del pasado a nuestro favor, no hubieran podido llegar hasta nosotros.

Como lo muestra la segunda exposición del Buddha, la deuda que debemos a nuestros benefactores no tiene que ser ojo por ojo y no debe dirigirse únicamente hacia ellos. Ahora, la deuda debida a los padres por nuestro nacimiento y habernos permitido vivir es inmensa. En algunos pasajes, el Buddha recomienda expresar gratitud por su compasión con servicios personales. La madre y el padre, compasivos con su familia, son llamados Brahma, los primeros maestros, dignos de regalos por parte de sus hijos. De modo que el sabio les debe rendir homenaje, honrarlos con alimentos y bebidas, vestidos y ropa de cama, ungirlos, bañarlos y lavar sus pies. Realizando estos servicios a sus padres, el sabio es alabado aquí mismo y disfrutará en el cielo después de la muerte. Iti 106

Sin embargo, AN 2.32 explica que la única manera verdadera de devolver los beneficios a los padres es fortalecerlos en cuatro cualidades: convicción, virtud, generosidad y discernimiento. Para hacer esto, por supuesto, tenemos nosotros mismos que desarrollar estos

atributos, así como aprender a emplear much tacto para ser un ejemplo para nuestros padres. Como se puede ver, estas cuatro cualidades son también las de un amigo admirable (AN 8.54), lo que significa que al pagar a nuestros padres, nos convertimos en esa clase de persona que también sería un amigo admirable para los demás. Nos convertimos en personas de integridad, que, como el Buddha indica, hemos aprendido de la gratitud a ser inofensivos en todas nuestras relaciones y ayudar con un corazón comprensivo: con respeto, en una manera oportuna y con la sensación que algo bueno saldrá de ello (MN 110; AN 5.148). De esta manera, devolvemos la bondad de nuestros padres muchas veces al permitir que su influencia se propague en el mundo en general, más allá del pequeño círculo de la familia. De este modo, también ampliamos el círculo de la bondad de ellos.

Este principio también se aplica a los maestros, como el Buddha dijo a sus discípulos:

"Así que esto es lo que ustedes piensan de mí: 'El Bendito, bondadoso, el que busca nuestro bienestar, el que enseña el Dhamma por compasión'. De ahí que deben entrenarse, en armonía, cordialidad y sin controversia, en las cualidades que he señalado al haberlas realizado yo directamente: los cuatro marcos de referencia, los cuatro esfuerzos correctos, las cuatro bases del poder, las cinco facultades, los cinco puntos de fuerza, los siete factores del Despertar, el óctuple sendero noble". MN 103

Es decir, la manera de expresar gratitud por la compasión de un maestro y su bondad al enseñar es esforzarnos por poner en práctica sus lecciones . Sólo entonces podemos difundir la buena influencia de esas lecciones en otros.

En cuanto a las deudas personales por nuestro buen karma pasado, la mejor manera de agradecerlas es utilizar sus beneficios como oportunidades para crear aún más buen karma y no disfrutar simplemente del placer que ellos ofrecen. Una vez más, es importante recordar las dificultades que puede implicar el actuar con destreza y honrar nuestras acertadas intenciones pasadas evitando que se malgasten en el presente. Por ejemplo, como Ajaan Lee dijo una vez, no

es fácil llegar a tener una boca humana, así que debemos inclinarnos cada día ante ella. Es decir, respetemos nuestra capacidad de comunicar y usarla sólo cuando es oportuno, beneficioso y verdadero.

Estas son algunas de las lecciones acerca de la bondad y la empatía que la gratitud bien enfocada puede enseñar, lecciones que nos señalan como tratar con madurez y responsabilidad las concesiones mutuas de la vida social. No es de extrañar, entonces, que el Buddha mencionó a la gratitud como *la* cualidad que define lo que significa ser civilizado (AN 2.31).

De otro lado, la gratitud bien centrada también puede darnos lecciones que se aplican aún más a la formación de la mente.

Primero tenemos las lecciones relativas a la naturaleza de la acción humana en sí misma. El darnos cuenta de que nos hemos beneficiado de la acción de otra persona recalca el hecho de que la acción produce resultados; la importancia que otorgamos a los motivos de la otra persona para ayudarnos pone de manifiesto que la calidad de la acción recae en la intención detrás de ella, y el ser conscientes que la otra persona hizo un esfuerzo poco usual en ella para ayudarnos, realza el hecho que una acción no sigue en su totalidad patrones fijos. Nos sentimos en deuda con las personas que nos ayudaron porque nos damos cuenta de lo fácil que hubiera sido para ellas negarnos ayuda y cuán difícil podrían haber sido nuestras vidas si eso hubieran escogido. Nuestros padres, por ejemplo no *tenían* que criarnos o contratar a alguien para que lo hiciera; podrían haber elegido el aborto o dejarnos morir. De manera que el hecho de estar vivos significa que alguien eligió ayudarnos, una y otra vez, cuando no podíamos valernos por nosotros mismos. Percibir ese elemento de elección es lo que crea el sentido de deuda.

Todos esos tres puntos, la eficacia de la acción, la importancia de la intención y la existencia de elección, fueron elementos característicos de la enseñanza del Buddha sobre la acción. La resonancia emocional que gratitud y empatía dan a esos puntos puede ser la razón por la que el Buddha, cuando introdujo los puntos esenciales de esta enseñanza, citó temas conectados con estas emociones: el valor de dar y la deuda hacia nuestros padres (MN 117). Él no podía probar esos tres puntos ante sus oyentes, eso sólo vendría con la experiencia del Despertar de cada uno, pero al explicarles su enseñanza sobre la acción, basada en la generosidad para que sea una acción significativa, y en gratitud para que sea una emoción significativa, les ofreció a sus oyentes una razón emocionalmente agradable para aceptar sus palabras.

La gratitud también nos ejercita en el desarrollo de cualidades necesarias en la meditación. Como el Buddha notó, el poder de la concentración depende del poder de la percepción. Cultivar la gratitud muestra cuán poderosa puede ser la percepción, ya que requiere el desarrollo de un conjunto particular de percepciones acerca de la vida y del mundo. Si se percibe la ayuda como humillante, del mismo modo la gratitud misma se siente como un insulto; pero si percibe la ayuda como una expresión de confianza, por ejemplo, la otra persona no querría ayudarnos a menos que sintiera que vamos a usar bien su ayuda, entonces la gratitud se percibe como glorificante, una ayuda al reconocimiento del propio valor personal. Asimismo, si percibimos la vida como una competencia, es difícil confiar en los motivos de los que nos ayudan y sentimos el disgusto de tener que devolver la ayuda como una carga gratuita. Sin embargo, si percibimos que la bondad en la vida es el resultado de la cooperación, entonces las concesiones mutuas de la bondad y la gratitud se convierten en un intercambio mucho más agradable.



Asimismo, la gratitud requiere conciencia plena<sup>1</sup>, en el sentido original que el Buddha le dió a la palabra, o sea mantener algo en la mente. De hecho, la conexión entre estos dos atributos se extiende al idioma mismo. En Pali, gratitud es “*kataññu*”, literalmente, percibir lo que fue hecho. En SN 48.10, el Buddha define la conciencia plena como "recordar y ser capaz de evocar aún cosas que fueron hechas y dichas hace mucho tiempo". Las instrucciones recibidas de nuestros padres cuando fuimos niños, recordar las bondades de otros, están entre nuestras primeras lecciones sobre plena conciencia. En la medida en que desarrollemos nuestro sentido de la gratitud, nos ejercitamos en reforzar esta cualidad de la mente.

Sin embargo, no todas las lecciones sobre gratitud y empatía son reconfortantes. En su lugar, ellas producen un sentido de “*samvega*”, que puede ser traducido como consternación o incluso terror, sobre cuán peligrosa y precaria la bondad del mundo puede ser. Para empezar, está el hecho que no podemos escoger de antemano quien será el sujeto de nuestra deuda de gratitud. No hay forma de decir qué clase de padres se obtendrán. Como el Buddha bien afirma, algunos padres son tacaños, inmorales e insensatos. No sólo abusan de sus hijos, sino que tampoco se contentarían con la clase de retribución que el Buddha dice es mejor para ellos. Pueden exigir un nivel irrazonable de gratificación, que conlleva acciones categóricamente perjudiciales para nosotros, para ellos mismos y para otros. Aún así, esto no cancela la deuda que les debemos por el simple hecho que nos han permitido vivir.

---

<sup>1</sup> En el original en inglés está escrito “*mindfulness*”, palabra que no tiene equivalente exacto en español. Ni siquiera “*mindful*” se puede traducir con una sola palabra. Hay que usar una frase en donde se exprese el tener presente o darse cuenta de algo. Decidimos traducir “*mindfulness*” como “conciencia plena”.

Con toda probabilidad hemos oído el pasaje en el que el Buddha dice:

"No es fácil encontrar a un ser que no ha sido alguna vez en el pasado tu madre... No es fácil encontrar un ser que no ha sido tu padre... tu hermano... tu hermana... tu hijo... tu hija alguna vez en el pasado. ¿Por qué es? Desde un principio inconcebible proviene la transmigración".

Cuando pensamos cuán difícil cada una de esas relaciones puede ser, no nos sorprende que el Buddha no lo dijo para hacernos sentir cariño por todos los seres que encontramos. Lo dijo que inducir "*samvega*":

"De este modo y por mucho tiempo has experimentado estrés, experimentado dolor, experimentado pérdida, has llenado los cementerios, suficiente como para desilusionarte de todas las cosas fabricadas, suficiente para volverte desapasionado, suficiente para ser libre". SN 15.14-19

Aún las deudas de agradecimiento que nos debemos a nosotros mismos por las acciones buenas son suficiente para inducir un sentido de disgusto. Sabemos que no todas nuestras intenciones pasadas han sido benévolas, pero son estas cosas las que formarán las condiciones de nuestra vida ahora y en el futuro. Estamos en una posición precaria, suficiente para impulsarnos a buscar una salida incluso de la red de bondad y gratitud que sostiene cualquier clase de benevolencia que hay en el mundo.

Este deseo crece aún más fuerte cuando nuestra empatía se extiende a los que se han tenido que sacrificar sin quererlo, para mantenernos vivos. Cada día, el Buddha aconsejó, debemos reflexionar en el hecho de que la vida depende del alimento, de la ropa, de albergue y de la medicina. Muchos son los seres que han tenido que morir y sufrir otras dificultades a causa de nuestra necesidad de estas cosas. Al contrario de la canción que concluye la sinfonía cuarta de Mahler, los corderos no saltan alegremente en la olla para alimentarnos. Incluso si nos adherimos a una dieta vegetariana, cuando estamos en la posición afortunada de poder decidir qué clase de

alimento comer, todavía debemos una enorme deuda a los granjeros y trabajadores que han tenido que cumplir su tarea bajo condiciones duras con el fin de proporcionarnos los artículos que necesitamos.

La sensación de agradecimiento que estas reflexiones producen va más allá de la gratitud y con certeza no nos agradan. Tal vez por esto tantas personas tratan de negar que tengan cualquier deuda de gratitud, o porqué los que *si* favorecen la contemplación de gratitud como una fuente de felicidad tienden a reducirlo a un sentido genérico de apreciación y satisfacción, en palabras de un escritor, "deseando lo que tienes," "sabiendo lo que tienes y que es suficiente", desprovisto de cualquier sentido de deuda. La gratitud de este tipo tiende a centrarse en cosas, porque gratitud hacia cosas es mucho más fácil que gratitud hacia benefactores. Las cosas no exigen. Ellas no sufren y no confunden la bondad con el abuso.

Con todo, no podemos desconocer el hecho que nuestras propias vidas dependen de la bondad y dificultades de otros y que nosotros no podemos escurrirnos de las deudas resultantes negándolas insensiblemente o alegremente deseando que se vayan lejos. Si no agradecemos ahora, tendremos que hacerlo más tarde, a veces a un interés alto, porque incluso la muerte no borra nuestras deudas ni nos liberta de regresar a contraer más.

Entonces para evitar estos enredos, necesitamos otra salida, una vía que el Buddha encontró al entrenar su mente para alcanzar una felicidad que ya no depende de la bondad y del sacrificios de otros. Aunque esta felicidad proporciona una válvula de escape, no es escapista. Liquidamos nuestras deudas de una manera responsable y generosa.

Esto es porque la felicidad incondicional nos permite abandonar la codicia y el apego a través de los cuales, repetidas veces, tomamos la identidad de un ser. Identificarnos como seres

significa que tenemos que encontrar alimento, ambos físico y mental, para mantener esa identidad funcionando. De ahí que, cuando somos un ser, tenemos que depender de una red de bondad, gratitud y sacrificio. Pero cuando podemos abandonar la necesidad de esa identidad, la mente ya no se tiene que alimentar. Ya no es una carga para nadie. En cuanto al cuerpo, hasta cuanto estemos vivos, aquellos que proveen para sus necesidades cosechan mérito muchas veces por los regalos que proporcionan. De hecho esto es uno de los motivos para alcanzar el despertar:

"Vamos a realizar y a practicar esas cualidades que hacen de uno un contemplativo... para que los servicios de esos cuyos obsequios de hábitos, alimento, alojamiento y artículos medicinales indispensables que utilizamos, les traigan magníficos frutos y vasta recompensa". MN 39

Al mismo tiempo, el ejemplo de nuestra conducta y libertad de la mente es un regalo para otros, en que les muestra que ellos también pueden liberarse a sí mismos de sus deudas. De ahí que el Buddha dijera que sólo los que han alcanzado el pleno despertar comen el alimento que el país les regala sin contraer deuda. Incluso han saldado su deuda con el Buddha que les enseñó la vía de la liberación. Como él dijo, el único homenaje que solicitó fue que las personas practicasen el Dhamma de acuerdo con el Dhamma, es decir, para desarrollar el desencanto y el desapasionamiento que conducen a la liberación (DN 16 SN 22.39-42), para que no faltaran en el mundo personas iluminadas. De este modo, el alcanzar la liberación plena no es un acto egoísta; al contrario, es la expresión más elevada de bondad y gratitud.

Por supuesto, será una persona poco común quien tomará esta ruta hacia la libertad, pero eso no disminuye su valor o relevancia. En cuanto a gratitud y beneficio, es una oportunidad para convertirse en poco común y peculiar, oportunidad que está abierta a cualquier persona que tenga el discernimiento para apreciarla y la determinación para llegar a ser sinceramente amable y libre de deudas.

---

**Traducción:** © 2012 Buddha Soto Zen. Traducido por Ana Lucía Larrosa.

**Original:** © 2010. Thanissaro Bhikkhu, “The Lesson of Gratitude”. Access to Insight Edition, © 2010-2012.

**Uso:** Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.