



## AGRADECIDOS Y FELICES

Escucho (y disfruto) una conferencia (Ted Talk) del hermano David Steindl-Rast, monje benedictino de origen austriaco, en la que dice:

*“Cuando eres feliz, estás agradecido, pero no es la felicidad lo que nos hace agradecidos. Es el ser agradecido lo que nos hace felices”*

Siempre he tendido a esperar un momento especialmente feliz para mostrar, o sentir, un profundo agradecimiento. Supongo que es normal. Pero el hermano David lo plantea distinto: viene a decir que no necesitamos esperar un momento feliz para mostrarnos agradecidos, sino que si hacemos del agradecimiento nuestra pauta de vida crearemos los momentos felices, y seremos en esencia felices.

¿Y cuál es la conexión? Pues según su tesis, mostrándonos agradecidos por cada instante de vida, creamos la conciencia sobre ese instante, y podemos percibir su valor, su magia, y por tanto ser felices.

Y la tesis aplica no sólo a los momentos buenos, en los que el agradecimiento nos permite captarlos y disfrutarlos, sino también a los momentos malos, en los que el agradecimiento nos permite sacarles el aprendizaje que suponen, o vivir conscientemente la experiencia.

Al final, se trata de que, a través del agradecimiento por cada momento, dejemos de transitar por la vida de forma autómata, nos demos cuenta de lo que estamos haciendo en cada momento, y lo afortunados que somos por esa llamada de un hijo, esa cerveza con un amigo, o ese paseo captando la belleza de cada árbol o de cada elemento de la naturaleza. Y conectemos con el milagro de cada momento, que es lo que nos hará de verdad felices.

Yo he agradecido el poder escribir este café. He disfrutado el momento. Y me hace feliz. Ojalá disfrutéis leyéndolo.