



## **2ª. PRÁCTICA. PARA DESARROLLAR LA EXPERIENCIA DE AGRADECIMIENTO Y GRATUIDAD**

Hay tantos motivos de insatisfacción en la vida y en todos los niveles, personal, familiar, laboral, social, etc., que bien podemos pasar la vida quejándonos, señalando responsables, pasando facturas a todos y siendo infelices. Pero también cada uno de nosotros tiene muchos y continuos motivos de satisfacción y agradecimiento. Por lo que somos y por todo, personas y esfuerzos, muchas veces gratuitos, de puro amor y de solidaridad, de confianza y de responsabilidad, que nos han permitido ser lo que somos, y que no importa cuál sea ahora nuestra edad, nuestro nivel de logros y de éxitos, incluso el estado de nuestra salud, que nos sentimos felices, agradecidos con la vida y con todos, y no sentimos contentos.

Un buen ejercicio inicial de silenciamiento-avivamiento es tomarse los 10 minutos de cada día, para ir haciendo un recorrido contemplativo de personas, acontecimientos y cosas a los que debemos lo que somos y sentimos ahora, y dejar que brote el agradecimiento profundo, desinteresado, gratuito. Engólfate, húndete, en este sentimiento de gratitud y de gratuidad.

Repite también esta práctica cuantas veces, días, te sea útil te sientas bien ella.