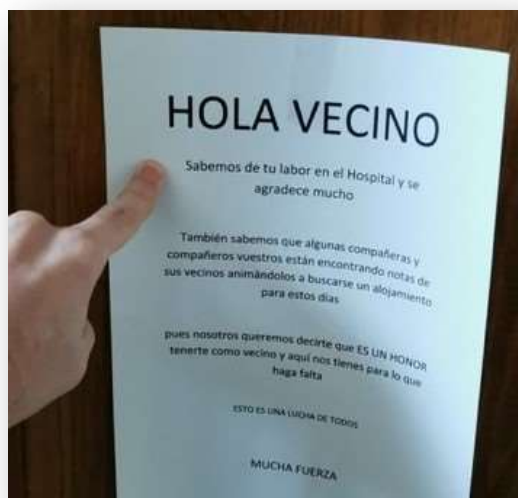


INGREDIENTES DE LA BONDAD

5. GRATITUD



Si cierras los puños, tan solo obtendrás un puñado de arena. DÔGEN ZENJI

La **gratitud** es la memoria del corazón. Es la consciencia de que algo o alguien es un don. Un don es algo gratuito que te llega, que se te ofrece, que aparece y podría no haber aparecido. Ese don es valioso y, desde esta consciencia de valor, es posible pasar del sentimiento a la conducta: de la gratitud al agradecimiento. La gratitud merece la pena ser cultivada. Y si no se educa, no aflora en forma de conductas de agradecimiento.