

## EL ARTE DE BENDECIR



El arte de bendecir es una de las prácticas espirituales más antiguas y más universales del género humano. Se dan múltiples formas de bendición en todas las culturas y religiones. Por ej. la lluvia de arroz sobre los recién casados, las inauguraciones, la bendición de objetos religiosos. etc. Todas ellas expresan la idea de que existe en el universo una fuerza, un principio de armonía fundamental que dirige todas las cosas y al que todos podemos recurrir.

Ser bendecido es el resultado de vivir la vida de acuerdo con las leyes fundamentales del universo. En última instancia la verdadera bondad acaba siempre triunfando sobre el odio, sobre la oscuridad y sobre la violencia, porque el amor incondicional que se expresa bajo la forma de bondad, constituye la estructura última de la realidad y del universo.

El universo está regido por leyes físicas, químicas, biológicas, genéticas pero también leyes espirituales. Estas leyes espirituales no pueden ser controladas en los laboratorios pero no significa que no existan.

### **la ley de las expectativas positivas**

*Al despertar, bendice tu jornada, porque está ya desbordando una abundancia de bienes que tus bendiciones harán aparecer. Porque bendecir significa reconocer el bien infinito que forma parte integrante de la trama misma del universo. Ese bien lo único que espera es una señal tuya para poder manifestarse.*

Solo amanece el día para el que estamos bien dispuestos (David Thoreau) Esperar el bien nos abre a recibirlo. A pesar de todas las apariencias materiales que gritan lo contrario, el bien es siempre omnipresente.

Toda riqueza o invención material, todo descubrimiento empieza por una idea. Cuántas personas sin empleo han encontrado su salvación en su maravillosa creatividad para empezar proyectos interesantes.

No hemos sido nosotros los que hemos creado las leyes que gobiernan el universo y la realidad. Sin embargo hemos intentado inventar nuestras propias leyes y soluciones y no hemos sabido jugar individual y colectivamente el juego de la vida según las leyes creadas por la inteligencia infinita.

La ley más importante de todas las que gobiernan el universo es la la LEY DEL AMOR INCONDICIONAL. Es la sustancia o la estructura última de la Realidad. Dice un autor: *“El amor es lo que es...El amor constituye la dimensión más profunda. El amor en su forma más pura se encuentra en el reino del silencio, detrás de la materia, detrás de la energía y detrás de todas las cosas que se pueden encontrar en los reinos físico y psíquico, se encuentra el amor. El amor es el elemento fundamental existente detrás de todo cuanto existe. Es simultáneamente el comienzo y el fin, la Fuente de donde todo procede y la meta hacia donde todo se dirige. Es la esencia elemental del universo. El mero hecho de encontrarlo te transforma ya que el amor está constantemente cambiándolo todo, siendo él inmutable. (Patton Boyle)*

Por tanto, cuanto más esperemos el bien y más lo afirmemos, tanto más se manifestará en nuestra existencia.

Por eso es tan importante comenzar nuestra jornada bendiciéndola y dando gracias con la convicción de que la ley de la armonía traerá a tu vida lo que necesitas para crecer y progresar.

### **La ley del justo retorno**

*Al cruzarte con la gente por la calle, el auto, en tu lugar de trabajo, bendice a todos. La paz de tu bendición será la compañera de su camino, y el aura de su discreto perfume será una luz en su itinerario. Bendice a los que te encuentres, derrama tu bendición sobre su salud, su trabajo, su alegría, su relación con Dios, con ellos mismos y con los demás. Bendice a todos en todas las formas imaginables, porque esas bendiciones no sólo esparcen las semillas de la curación, sino que algún día brotarán como otras tantas flores de gozo en los espacios áridos de tu propia vida.*

La ley del justo retorno es la ley del Karma o la ley de la causa y del efecto. En el Nuevo Testamento se dice que “cada uno cosecha lo que ha sembrado”. En el Corán: “Cada cual recibirá el pago de sus obras el día de la resurrección”. En una cábala se dice: “Todo lo que el hombre hace, crea en retorno un flujo vital.” El Confucianismo dice: “Lo que de ti sale a ti volverá”.

En el Universo todo es energía. También el pensamiento es energía y la más poderosa. Un sabio africano explicó con una parábola que maldiciendo se hace uno más daño que bendiciendo, incluso al enemigo.

Parábola de los pájaros blancos y negros.

Imaginemos dos paredes frente a frente cada una con multitud de pequeños agujeros donde anidan pájaros blancos y negros. Los primeros son nuestros buenos pensamientos o palabras y los segundos los malos. Como los agujeros tienen distintas formas los pájaros negros solo pueden entrar en los agujeros negros y los pájaros blancos solo entran en los agujeros blancos. Supongamos dos individuos: X y Z. Un día X lanza un mal pensamiento contra Z. Suelta un pájaro negro que deja libre su agujero negro y va a buscar en la pared de Z otro agujero negro. Pero Z no le replica por lo tanto el pájaro negro de X no encuentra donde posarse y ha de volver a su agujero de donde salió cargado con el mal que llevaba y que descarga al mismo X.

Pero si por el contrario, Z le responde a X con otro pensamiento malo, le lanza su pájaro negro dejando libre un agujero que va a ocupar el pájaro negro de X. De esta manera los dos hombres se estarán destruyendo mutuamente. Pero cuando cada pájaro haya depositado su carga negativa en el agujero del enemigo volverá a su pared aumentando el mal para X y Z.

Si solo enviamos pájaros blancos, incluso cuando nuestro enemigo nos envíe negros, éstos no tendrán dónde alojarse y se volverán contra su dueño. De este modo si solo emitimos buenos pensamientos ningún mal podrá alcanzar nuestro ser más hondo. La bendición no solo va hacia su objetivo sino que vuelve a nosotros con toda su carga de bien.

Esta es la razón por la que el amar incondicionalmente sin esperar recompensa es la actividad más importante en todo el universo. Si el fondo de nuestro ser es amor, entonces amar es simplemente la expresión más auténtica de nuestra identidad profunda y estamos en armonía con el universo.

Las personas que han llegado a un nivel de conciencia más profundo se dan cuenta de que "todo es uno". Lo que vemos en nuestro hermano lo vemos en nosotros mismos. Lo que deseamos para él lo recibiremos nosotros. Yo no puedo estar sano, ser íntegro mientras no lo sea mi prójimo. Lo dice el profeta Isaías:

*El ayuno que yo quiero es éste:  
abrir las prisiones injustas  
hacer saltar los cerrojos de los cepos,  
dejar libres a los oprimidos,  
romper todos los yugos,  
partir tu pan con el hambriento,  
hospedar a los pobres sin techo,  
vestir al que ves desnudo  
y no cerrarte al que es tu propia carne.  
Entonces romperá tu luz como la aurora  
Enseguida te brotará la carne sana. (Isaías 58,6-8)*

Esta verdad solo se capta experimentándola en uno mismo.

Sin embargo bendecir y amar no implica "sentir". Yo puedo sentir antipatía u otros sentimientos de repulsa hacia alguien y sin embargo desearle y hacerle el bien y bendecirlo. Porque el amor reside en la voluntad no en el sentimiento.

## **La regla de oro**

*Bendice tu ciudad, tus gobernantes y a todos como los educadores, enfermeras, barrenderos, sacerdotes y prostitutas. Cuando alguien te muestre la menor agresividad, cólera o falta de bondad, responde con una bendición silenciosa. Bendice totalmente, sinceramente, gozosamente, porque esas bendiciones son un escudo que los protege de la ignorancia de sus maldades, y cambia de rumbo la flecha que te han disparado.*

La regla de oro que todas las religiones enseñan es ésta: "No hagas a otro lo que no quieras para ti" o en positivo: "Todo lo que quieras que los demás hagan por ti, hazlo tu por los otros"

Esta regla se aplica no solo a nuestro comportamiento sino también a nuestros pensamientos porque los pensamientos son el origen de las palabras y de los comportamientos. Pensar bien de los demás es casi lo mismo que "no juzgar", algo muy difícil de conseguir.

Bendecir y amar a los que nos agreden de palabra o de obra es una armadura impenetrable que impiden que las flechas que nos buscan nos hieran interiormente. Pueden herir nuestra sensibilidad y nuestro físico pero si nosotros no queremos, no pueden dañar nuestro ser más hondo.

Un relato sobre la aplicación de la regla de oro:

El Doctor Ritchie estaba con las tropas americanas que liberaron los campos de concentración nazis en los que se corrompían las víctimas del holocausto. Cuenta este doctor que conoció a un prisionero que aún se mantenía en pie, le brillaban los ojos y estaba radiante de salud. Como hablaba varias lenguas se convirtió en traductor de los soldados americanos en sus esfuerzos por ayudar a los prisioneros a regresar a sus casas. Le llamaban Wild Bill Cody por sus bigotes que recordaban los del héroe del Far West. Este hombre estaba dotado de una energía infatigable. Después de jornadas de trabajo de 15-16 horas no mostraba el menor signo de cansancio mientras que Ritchie se caía de agotamiento. Cuando los papeles de Wild Bill llegaron a su despacho, Ritchie se quedó estupefacto al ver que aquel hombre llevaba en campo de concentración ¡desde...1939! Parecía imposible que un hombre hubiera sobrevivido con tan excelente salud en un ámbito físico y mental tan horroroso.

Sin embargo era un hecho indiscutible. Aquel hombre había compartido las mismas barracas infestadas de piojos, había comido la misma sopa infecta que había reducido en pocos meses a los demás prisioneros a ser piltrafas humanas. Pero él derrochaba vitalidad y energía. Además era la única persona con quien todos se

entendían bien en aquel campo de concentración donde reinaban unas enemistades entre las diversas nacionalidades casi tan intensas como contra los alemanes.

Un día, en torno a unas tazas de te, cuando Ritchie hablaba de la dificultad que podían sentir los exprisioneros para perdonar a sus verdugos nazis, Wild Bill contó su admirable historia:

Era abogado en Varsovia y vivía con su mujer y cinco hijos en ghetto judío. Un día los soldados alemanes llegaron al barrio, alinearon a todos contra un muro (excepto al abogado porque hablaba alemán) y los ametrallaron sin piedad. *“Tuve que decidir entonces-dijo-si iba a permitirme odiar a los soldados que habían hecho aquello. De hecho fue una decisión fácil. Yo era abogado. En mi profesión había visto con demasiada frecuencia lo que el odio puede hacer en los espíritus y en los cuerpos de la gente. El odio acababa de matar a las seis personas que eran para mí los seres más preciosos del mundo. Decidí en aquel momento dedicar el resto de mi vida- fueran unos pocos días o muchos años- a amar a cada una de las personas con las que entrase en contacto.*

Lo notable de este relato, es que el abogado no tomó su decisión apoyándose en ninguna base “religiosa” sino simplemente sobre la base de su experiencia de la vida y sobre su constatación de que el amor regenera y el odio destruye al mismo que lo fomenta.

Hoy existen pruebas científicas de que el amor refuerza los mecanismos auto-inmunitarios del cuerpo. Los que obran mal acumulan una cólera mucho mayor contra ellos mismos que contra los demás. Se hacen daño a sí mismos endureciéndose. No hay persona espiritualmente sana que pueda desear el mal o el sufrimiento a otros. El mal es el resultado de la ignorancia: ignorancia de las leyes que gobiernan el universo; ignorancia de que el camino del amor incondicional, de la obediencia a la Regla de oro, es el camino supremo hacia la felicidad y la libertad para todos; ignorancia del hecho de que más pronto o más tarde, el mal que cometemos conscientemente vuelve a nosotros y a menudo con sobrecargas multiplicadas.

En el fondo del peor criminal se oculta un hijo o una hija del Creador que no sabe lo que él mismo es. Solo el amor permite a una persona que se siente culpable o que está totalmente convencida de su postura, modificarla. Cuando una persona está a la defensiva es muy difícil que modifique su punto de vista porque solo piensa en la supervivencia, sea de su pequeño “ego”, sea de algún privilegio material que se empeña en defender.

Cuenta una mujer que iba por la calle detrás de dos hombres que caminaban uno tras otro. El primero entró en una tienda y sin advertirlo se le cayó la cartera al suelo. El segundo se precipitó sobre ella y se la metió en el bolsillo siguiendo su camino. Mientras tanto la mujer que lo vio todo, en vez de condenar al ladrón, afirmó silenciosamente su integridad como imagen de Dios. Se dijo para sí: Un hijo de Dios es honrado, solo puede actuar de forma justa y correcta. En esto el hombre que entró en la tienda salió precipitadamente buscando su cartera. Al mismo tiempo el otro que le había robado, volvió sobre sus pasos y se la entregó a su propietario diciendo: “Esta mujer me ha dicho que debía devolvérsela” Pero la mujer no lo

había dirigido ni una palabra! Amar al prójimo es reconocer la creación perfecta de Dios en él, en cada persona.

Este relato muestra hasta qué punto, detrás de las apariencias, habitamos un universo en el que lo mental y lo espiritual son quizás infinitamente más importantes de lo que nos imaginamos; en el que las personas sienten nuestros pensamientos más íntimos y reaccionan ante ellos muchas veces sin saberlo.

Nadie puede ser nuestro enemigo si nosotros no le damos ese poder. Esto se debe al hecho de que toda la vida es interpretación y todo lo que ocurre ha de pasar por el filtro de nuestra conciencia, de nuestra percepción. Un suceso "en sí mismo" no existe; somos nosotros los que interpretamos todos los sucesos, nuestras relaciones, nuestras percepciones sensoriales. En cierto modo cada uno de nosotros crea su propia realidad cada día, cada instante, con su forma de percibir y definir las cosas.

El amor incondicional es el comportamiento normal y racional de quienes han integrado de verdad la idea de que el ser humano y el universo "es" (y ni "son") uno. Si todo es expresión infinita de un Principio de amor infinito no puede haber separación por ningún lado.

¡Pero vivirlo es harina de otro costal!