

El arte de bendecir

*Para vivir espiritualmente
la vida cotidiana*

Pierre Pradervand

El arte de bendecir

Para vivir espiritualmente la vida cotidiana

Editorial SAL TERRAE
Santander

Polígono de Raos, Parcela 14T
39600 Maliaño (Cantabria)
Fax: 942 369 201
E-mail: salterrae@salterrae.es
<http://www.salterrae.es>

Con las debidas licencias

Impreso en España. Printed in Spain
ISBN: 84-293-1353-2
Dep. Legal: BI-1049-00

Fotocomposición:
Sal Terrae - Santander
Impresión y encuademación:
Grafo.'s.A. - Bilbao

*«Tus días brillarán más que el sol a mediodía,
resurgirás, serás como la aurora»
(Job 11,17)*

**A Elly, mi compañera, mi amiga, mi esposa
y mi aurora cotidiana.**

*Aurora: frescor, apertura, inspiración, gratitud,
despertar, anhelo del bien, novedad, comenzar de nuevo,
pureza, umbral, (re)nacer, alegría, inocencia, asombro.*

¡Gracias por asombrarme todos los días!

Índice

<i>Introducción</i>	5
---------------------------	---

1. Una experiencia fuera de lo común.....	11
2. Un arte milenario.....	22
3. La ley de las expectativas positivas.....	27
4. La ley del justo retorno.....	31
5. La regla de oro.....	41
6. El sentido profundo del acto de bendecir. . . .	50
7. La ley del amor incondicional.....	53
8. La ley de la armonía universal.....	58
9. Tras el velo de las apariencias.....	65
10. Invierte las apariencias.....	73
11. Sobre todo, no olvides la posdata.....	77
<i>Conclusión: Y ahora..., ¡buen viaje!</i>	85

Introducción

Este libro ha nacido de una experiencia espiritual que ha marcado profundamente mi vida, al permitirme recobrar el sentido profundo de la bendición.

La bendición, lejos de ser un simple ritual en momentos determinados de las ceremonias religiosas, como piensa la imaginación popular, representa una vigorosa energía de vida y de amor que tiene su base en unas leyes espirituales que cada uno de nosotros puede descubrir y aplicar para vivir mejor y con mayor plenitud.

Esta experiencia ha reforzado mi intuición de que esas leyes, descritas y formuladas por las grandes sabidurías espirituales de la humanidad desde la noche de los tiempos, están en la base del funcionamiento mismo del universo.

Son tan exactas y eficaces como las leyes del mundo físico. Y la más importante de todas ellas, es la ley del amor incondicional. Tengo la profunda convicción de que el mayor descubrimiento del próximo milenio podría perfectamente ser el de la existencia de estas leyes. Sería un descubrimiento que proporcionaría un impulso positivo extraordinario a la evolución de la conciencia y, en consecuencia, a la evolución de los individuos y las naciones.

Este libro no es obra de un profesional o de un maestro de espiritualidad o de religión. Hace más de treinta años que estoy comprometido en la lucha por crear un mundo en el que reine un poco más de justicia. Durante mucho tiempo luché por ello en el nivel del desarrollo internacional; más recientemente, lo hice en el nivel de la formación de personas en busca de empleo y de desarrollo personal, en paralelo con la formación de adultos.

Muy pronto en mi carrera hubo un incidente que me alertó ante el hecho de que es inútil querer transformar las estructuras si antes no se transforma el corazón del hombre.

A mediados de los años sesenta, estaba trabajando yo como observador en uno de los pocos países del Tercer Mundo que había obtenido la independencia tras una larga, dura y a veces cruel guerra de liberación. Había ocupado el poder un militar, que eliminó al presidente designado en el momento de la independencia. Quedó prohibida toda forma de oposición legal, aunque existía una oposición clandestina.

En el equipo de observadores que estaban a mi cargo, uno de ellos tenía contactos con la oposición. Y un día me contó el caso de uno de sus amigos que había sido torturado por los policías del país, los cuales, a su vez, habían sido torturados por el ejército colonial en aquella misma comisaría.

Había ido yo a aquel país precisamente porque allí se había hecho una verdadera «revolución». Al menos, se habían cambiado las estructuras materiales, administrativas, legales, etc.; pero, según se veía, no había cambiado el corazón de los hombres que dirigían el país. Éste fue mi punto de partida para una larga reflexión que, treinta años después, culmina en este libro.

Como hice con mi obra anterior, *Découvrir les vraies richesses. Pistes pour vivre plus simplement*, ofrezco también ésta al público a petición de mi editor, Jacques Maire, que había leído el manuscrito original.

Nunca lo habría publicado sin dos frases que pronunció uno de mis mejores amigos, el Dr. Gérald Jampolsky, autor del best-seller *Aimer, c'est se libérer de la peur*, y psiquiatra de fama internacional.

El Dr. Jampolsky ha inventado una nueva terapia basada en la curación de las actitudes. Desde la creación de su *Center for Attitudinal Healings* en Tiburón (California), han nacido más de 120 centros similares en los cinco continentes. Jerry, como lo llaman todos sus amigos y pacientes, es también especialista en el acompañamiento de los niños con SIDA y un apóstol de la causa de la paz en el mundo.

Pues bien, este hombre, que podría enorgullecerse de «haber llegado», de haber logrado brillantes «éxitos», decía en una conferencia pública que pronunció hace unos años en la Universidad de Ginebra: «Cada vez que acudo a nuestro Centro, es para curarme a mí mismo».

En labios de un prestigioso médico, son palabras que revelan una rara dosis de humildad. Y en una de sus obras escribe: «Uno enseña lo que él mismo tiene mayor necesidad de aprender».

Así pues, este libro está escrito por alguien que tiene plena conciencia de estar en las etapas más elementales del camino espiritual. Pero mi trabajo de formación con desempleados desprovistos de derechos me permitió tomar conciencia de que su atenta forma de escuchar lo que yo les decía cambiaba *totalmente* en cuanto se enteraban de que yo también había sido un parado como ellos.

El mejor apoyo de un alcohólico que quiere liberarse de su alcoholismo son los ex-alcohólicos, no los eminentes especialistas de toxicomanías ni los psiquiatras.

Nadie puede identificarse con Jesús o con Buda, y muy pocos con Gandhi o con la madre Teresa de Calcuta. Es más fácil identificarse con alguien que lucha y camina como nosotros, a nuestro nivel. Esta realidad es la que me ha movido finalmente a publicar este libro. Es la obra de un aprendiz que la transmite a otros aprendices, con el mismo espíritu de un poema del gran escritor sufí persa Farid Uddin Attar.

El autor describe en él a un grupo de pájaros que, reunidos en asamblea, deciden un buen día partir en busca de su rey, el *Simorg*. Pasan todos ellos por innumerables peripecias, hasta que un día vuelven a encontrarse en círculo. Se miran unos a otros y descubren -mira por dónde...- *que el Simorg son ellos*. El rey estaba en cada uno de ellos. También el Reino está en cada uno de nosotros.

«Vivir la espiritualidad en la vida cotidiana». ¡Qué hermoso pleonasma! En efecto, o la vida espiritual se vive en la vida cotidiana, en el crisol de las experiencias frecuentemente tan vulgares -la oficina, la fábrica (¡todavía existen algunas!), el huerto, lavando el coche o fregando los platos, en los negocios o en la intimidad conyugal, en el autobús o en la calle, en el sufrimiento y en el gozo- o no tiene realmente ninguna razón de ser.

El escritor francés Gilés Farcet ha escrito en este sentido:

«Si el camino no se vive en lo cotidiano, ¿dónde podría vivirse? ¿Acaso alguien ha respirado alguna vez en otro sitio que no sea aquí y ahora?». Aludiendo a las estancias en lugares de elevada reputación espiritual, lejos de las actividades de todos los días, añade: «Pero mis estancias en esos "lugares de elevación espiritual" sólo tienen sentido para mí en la medida en que me ayudan a recuperar, en el corazón mismo de mi cotidianeidad, la dimensión sagrada que siempre reside en ella y que sólo mi ceguera espiritual me impide percibir... Fuera del instante, no hay salvación » (*Intuitions*, 1994, p. 24).

Podríamos añadir que, si uno no sabe vivir su búsqueda espiritual en el metro, en el curso de una disputa o de una enfermedad, ante la televisión o jugando al tenis o al fútbol, es inútil remedarla en el templo o en la iglesia, en la mezquita o en la sinagoga. Porque no podrá ser más que una pseudo-espiritualidad sin vida y sin raíces.

Un breve comentario sobre las palabras. Decía Berlunos que una de las desgracias más inefables del ser humano es tener que confiar algo tan precioso como su pensamiento a una cosa tan inestable y tan plástica como la palabra. Yo hago una importante distinción entre espiritualidad y religión.

El autor americano Robert Torrance distingue entre búsqueda espiritual y religión organizada. Lo espiritual (derivado de una palabra latina que significa espíritu, aliento) se refiere a lo que anima el movimiento de los seres. Lo religioso (que viene del latín *religare*, crear vínculos) se refiere más bien a la vida social, a la adhesión a ciertos ritos, a la unidad y a la acción colectiva del grupo. Por su parte, la actividad espiritual -dice Torrance- se caracteriza por los viajes espirituales interiores.

Una persona puede ser seguidora ferviente de una religión y carecer de toda verdadera espiritualidad, esta vez en el sentido de una manifestación de cualidades espirituales como la compasión, la alegría, el amor, etc.; lo mismo que uno puede ser librepensador, agnóstico e incluso ateo, y vivir los valores del Espíritu.

Una amiga poetisa me decía una vez que las religiones eran tentativas humanas de definir lo indefinible. Los hombres terminan por creer en sus definiciones, que en realidad no son más que postes indicadores, y acaban olvidándose de la Realidad en cuya dirección señalan dichos postes. Peor aún: a veces llegan incluso a pelearse por las inscripciones de los postes!

Sin oponer religión y espiritualidad (sería un absurdo y un contrasentido), hay que reconocer que las religiones organizadas ofrecen solamente *un* contexto (entre otros) mediante el cual pueden expresarse ciertas verdades universales. Son parecidas a las muletas o a los flotadores: necesarios muchas veces para algunos, pero temporales.

En la etapa actual de nuestra progresión histórica y del desarrollo de la conciencia, algunas formas de religión organizada son ciertamente necesarias y útiles. Las grandes religiones han proporcionado una dimensión ética indispensable al progreso humano. Pero ¿quién no prefiere, si le es posible, caminar sin muletas o dejar el flotador para echarse a nadar?

No hay ninguna verdad que pueda encerrarse adecuadamente en unas palabras. Ni siquiera los más grandes escritos espirituales de la humanidad ni las explicaciones más claras de las leyes científicas pueden constituir la verdad. Son, a lo más, postes indicadores. Gandhi decía: «Mi vida es mi mensaje». Jesús exclamó: «El que hace la verdad, llega a la luz».

No el que predica la verdad o escribe sobre ella. Para la mayor parte de las grandes sabidurías espirituales de la humanidad, la verdad reside ante todo en la mostración, en la prueba, en lo vivido, en un estado de conciencia, y no en unos dogmas, rituales o libros sagrados; una vez más, estas realidades no son más que postes indicadores.

Un libro que habla de trascendencia tiene que utilizar necesariamente palabras como «Providencia», «Creador», «Dios», etc. En la comprensión de las cosas que tiene el autor de este libro existen leyes espirituales inmutables que dirigen el cosmos y nuestro planeta. Estas leyes emanan de un Principio infinito y totalmente bueno. Algunos se sentirán más a gusto llamándolo «Dios», mientras que a otros, por el contrario, esa palabra puede asociárseles a recuerdos dolorosos. Lo esencial es que no tropecemos en las palabras, sino que las utilicemos como trampolines hacia lo inexpresable, hacia eso que Águila Voladora, en el libro *Faucon Hurlant*, de Patton Boyle¹, llama «el silencio entre las palabras».

En este admirable relato sobre la sabiduría de un chamán amerindio, habla éste de la importancia de saber escuchar el silencio entre las palabras. «La verdad brota del silencio entre las palabras. Sólo se la puede comprender y vivir con el corazón», dice. Me gustaría animar a la lectora o al lector de este libro a escuchar los silencios entre mis palabras. Escuchad los ecos que despiertan en vosotros, más que las palabras mismas. Y, sobre todo, no tropecéis con esas cosas «inestables y plásticas» que son las palabras, y a las que cada uno de nosotros damos un sentido diferente.

Agradezco sinceramente a esa docena de amigos y conocidos que han aceptado releer y comentarme el manuscrito de este libro. Gracias por el tiempo que le habéis dedicado, ese tiempo tan precioso que es el fluir de la vida. Y especialmente, gracias a mi esposa Elly, que vive, sin hablar de ellas, tantas páginas de este libro.

El filósofo francés Jean Guitton escribía: «No existen los educadores, sino únicamente personas que muestran a otros lo que hacen ellas para educarse a sí mismas». Éste es el espíritu con el que ofrezco esta obra tan modesta a los buscadores espirituales de todas las latitudes.

1

Una experiencia fuera de lo común

¿Cómo mantenerte espiritualmente «centrado» en medio de una calle llena de ruido o en un restaurante atestado de humo?

¿En un metro abarrotado, junto a un borracho que apesta a alcohol y que te lanza una perorata de palabras incoherentes con voz ronca?

¿Cómo re-centrarte espiritualmente, durante un vuelo transatlántico con un bebé en el asiento de atrás, que chilla sin parar durante horas?
¿Cómo guardar la calma cuando alguien te insulta sin razón alguna?

¿O cuando un automovilista despistado roza tu flamante coche nuevo?

¿Cómo dar pruebas de amor, más que de lástima, en un campo de refugiados con centenares de niños famélicos que clavan en ti su mirada?

¿O cuando el telediario de la noche irrumpe en el salón de tu casa con imágenes horribles de la última matanza perpetrada en el otro extremo del mundo?

¿O cuando te muestra el rostro deformado por el odio de un dictador que injuria a tu país o de un político, de tu mismo entorno, enfermo de racismo?

Cada cual puede prolongar esta lista llenando páginas enteras...

Este libro querría mostrarte que la «espiritualidad» no es un concepto abstracto que debatir en torno a un aperitivo, sino una fuerza de transformación que sólo tiene sentido cuando se vive en la vida de cada día.

En un momento determinado de mi carrera, tuve que hacer frente a una de las decisiones más difíciles de mi vida: o conservar mi empleo, a condición de aceptar una situación que violaba las reglas más elementales de la deontología profesional y que me habría obligado a una limitación inaceptable de mi libertad de expresión en el trabajo de educación de las personas que se me encomendaban..., o abandonar mi empleo. El hecho de que fuera una organización humanitaria la que me imponía esta opción, no me facilitaba las cosas, desde luego.

En vez de someterme a un harakiri moral, preferí dejar mi empleo.

Durante las semanas y meses que siguieron, empecé a experimentar un rencor violento, y aparentemente imposible de desarraigar, contra las personas que me habían puesto en aquella situación imposible. Al despertarme por la mañana, mi primer pensamiento era para aquellas gentes.

Mientras me duchaba, al comer, al andar por la calle, al dormirme por la noche, me atenazaba aquel pensamiento obsesivo. Y el subsiguiente resentimiento me roía las entrañas y me envenenaba literalmente la vida. Sabía que me estaba haciendo daño a mí mismo, pero, a pesar de mis horas de oración y de meditación, aquella obsesión me chupaba la sangre como una sanguijuela. Me sentía y me portaba como la víctima de una situación, ¡y, peor todavía, víctima de mí mismo!

Pero un día, una frase de Jesús en el sermón de la montaña me habló de forma muy intensa: «Benedicid a los que os persiguen» (Mt 5,44). De repente, todo se me hizo evidente; era literalmente lo que yo tenía que hacer: bendecir a mis ex-«perseguidores». E inmediatamente comencé a bendecirlos de todas las formas imaginables: en su salud, en su alegría, en su abundancia, en su trabajo, en sus relaciones familiares y en su paz, en sus negocios y en su bondad...

Las diversas formas de bendecirlos eran innumerables. Y por bendición entiendo querer todo el bien posible para una persona o una comunidad, su pleno desarrollo, su dicha profunda, y quererlo desde el fondo del corazón, con total sinceridad. Esta es la dimensión más importante de la bendición: la sinceridad aliada a la energía del corazón. Ahí está la fuerza que transforma y cura, que eleva y regenera. Se encuentra en los antípodas de todo ritual estereotipado.

La bendición espontánea es una fuente que mana y que, como un arroyo de montaña, se precipita en cascada cantando. Es el frescor perpetuo, una mañana ininterrumpida (vuelve a leer la definición de aurora que aportó en la dedicatoria de este libro).

Al comienzo, fue una decisión activada por la voluntad alimentada por una sincera intención espiritual. Su clave era la intención. Pero poco a poco las bendiciones se desplazaron de la voluntad al corazón. Porque la bendición es, ante todo, una energía del corazón. Pero el deseo sincero de corregir mis propios pensamientos ya estaba en mi camino desde el principio.

Bendecía a las personas en cuestión a lo largo de toda la jornada: mientras me limpiaba los dientes por la mañana y mientras hacía *footing*, cuando iba a correos o al supermercado, mientras lavaba los platos o me iba durmiendo... Los bendecía uno a uno, en silencio, mencionando su nombre. Seguí con esta disciplina varios meses.

De pronto, un día, a los tres o cuatro meses de este ejercicio, empecé a bendecir a las personas por la calle, en el autobús, en correos, en las aglomeraciones, cuando tenía que hacer cola en cualquier sitio. A veces, al comienzo de este maravilloso descubrimiento, iba recorriendo un avión o un tren de un extremo al otro, con el gozo de ir bendiciendo silenciosamente a los viajeros: bendiciéndolos sin reservas, totalmente, incondicionalmente. «El arte de bendecir » se me convirtió en un canto silencioso, en el motivo básico de mi vida espiritual; era como el *cantas firmus* (la melodía básica) de una cantata de Bach. Cuanto más firme es la melodía o el tema básico, tanto más libremente y sin inhibiciones puede desarrollarse el contrapunto.

Bendecir a los demás se fue convirtiendo, poco a poco, en uno de los mayores gozos de mi vida. Y lo sigue siendo todavía, después de muchos años de practicarlo con regularidad. Se me ha convertido en la forma más eficaz para mantenerme espiritualmente centrado y para desembarazar mi espíritu de pensamientos negativos, críticos o condenatorios.

No he recibido ningún ramo de rosas de mi antiguo empresario ni la más pequeña expresión de afecto ni la menor excusa de su parte. Pero he recibido rosas de la vida. A manos llenas.

He comenzado a tener experiencias sorprendentes en la práctica de este arte.

Una vez, había organizado para la Jornada mundial de la alimentación un concierto, cuyos beneficios irían a parar a unos grupos campesinos de África con los que mantenía estrecha vinculación. Una orquesta afro-antillana ofrecía gratuitamente sus servicios para aquel concierto que habían anunciado la radio y la prensa.

El técnico del salón de actos donde iba a tener lugar el concierto mostró desde el principio una enorme hostilidad frente al proyecto, por razones desconocidas para mí, hasta el punto de que tuve que llamar a otro técnico para instalar los micrófonos y la iluminación.

Dos horas antes del concierto, el primer técnico se presentó en el escenario y quitó todos los micros menos dos. El amigo africano que dirigía la orquesta estaba aterrado. «Con sólo dos micros, ¡imposible dar un concierto con una decena de personas y un grupo de canto!», exclamaba. Nos fuimos los dos a ver al técnico.

Desde el primer momento, manifestó una hostilidad total, rayana con el racismo. Al principio, sentí una enorme cólera. Pero con la misma

rapidez, me di cuenta de que la situación no la arreglaría con mi cólera, -y el público iba a llegar en poco menos de un par de horas-.

Entonces, mientras mi amigo se explicaba con él, yo empecé a bendecirlo en silencio. De pronto, literalmente entre dos frases, su actitud cambió por completo. Donde unos segundos antes sólo se veía un rostro deformado por el odio, apareció repentinamente la más amistosa de las sonrisas. El técnico se eclipsó en su taller y volvió con un montón de micros, recomendando los mejores a mi amigo y deseándonos el mejor de los éxitos.

En otra ocasión, estaba terminando la redacción de un libro en el que narraba un viaje que había hecho a través de un centenar de aldeas africanas. Empecé el viaje por un acto de fe, pensando que, si escribía un buen libro, encontraría enseguida un editor dispuesto a publicarlo.

Inmediatamente antes de acabar el manuscrito, me encontré con una persona que tenía cierta experiencia editorial. Enseguida nos hicimos amigos. Me dijo que le enviase el manuscrito en cuanto lo terminara, y que él se lo mandaría a un amigo, director de publicaciones en una buena editorial. Cuando tuve a punto el manuscrito, le telefoneé para anunciarle que había acabado mi trabajo y que ya se lo podía enviar. Mencioné de pasada que yo tenía también un agente literario.

Apenas le mencioné lo del «agente literario», mi nuevo amigo estalló en insultos de una vulgaridad sorprendente contra los representantes de esta profesión. «En resumidas cuentas, puesto que tienes un agente literario, no cuentes conmigo para nada», me gritó, colgando el teléfono.

Los días siguientes, simplemente porque yo no quería guardar una imagen tan negativa de aquella persona, empecé a bendecirlo en silencio cada vez que pensaba en él.

Unos diez días después, ¡cuál no fue mi sorpresa al oír la cálida y amistosa voz de mi amigo diciéndome que animase a mi agente a enviar el manuscrito al director de publicaciones de una de las mejores editoriales del país! «Le pondré unas letras y ya veremos qué pasa», me dijo.

Resultado: la editorial Plon aceptó imprimir inmediatamente mi libro *Une Afrique en marche*. Mi agente me dijo que jamás, en sus veinte años de trabajo, había visto un libro publicado tan rápidamente desde el momento de recibir el manuscrito hasta la fecha de salida. En el último momento, el editor adelantó incluso la fecha de aparición para que el libro pudiera estar disponible para el Salón Internacional del Libro y de la Prensa de Ginebra (1989). Además, mi amigo pudo conseguirme un

prólogo de una personalidad internacionalmente conocida y respetada por su vinculación con África.

Luego, siete meses después de haber comenzado esta práctica de la bendición, un día sucedió algo extraño. Estaba yo preparando una conferencia sobre el tema «Sanar el mundo» para un encuentro internacional de jóvenes que iba a tener lugar en Zürich. De pronto, me invadió una oleada de inspiración. Me sentía literalmente como un copista bajo dictado, y a mi mano le costaba trabajo transcribir con suficiente rapidez las ideas que afluían a mi mente.

El resultado fue el texto siguiente:

El simple arte de bendecir

Al despertar, bendecid vuestra jornada, porque está ya desbordando de una abundancia de bienes que vuestras 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 vuestra para poder manifestarse.

Al cruzaros con la gente por la calle, en el autobús, en vuestro lugar de trabajo, bendecid a todos. La paz de vuestra bendición será la compañera de su camino, y el aura de su discreto perfume será una luz en su itinerario. Bendecid a los que os encontréis, derramad la bendición sobre su salud, su trabajo, su alegría, su relación con Dios, con ellos mismos y con los demás.

Bendecidlos en sus bienes y en sus recursos. Bendecidlos de 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 vuestra propia vida.

Mientras paseáis, bendecid vuestra aldea o vuestra ciudad, bendecid a los que la gobiernan y a sus educadores, a sus enfermeras y a sus barrenderos, a sus sacerdotes y a sus prostitutas. En cuanto alguien os muestre la menor agresividad, cólera o falta de bondad, responded con una bendición silenciosa. Bendecidlos 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 os han disparado.

Bendecir significa desear y querer incondicionalmente, totalmente y sin reserva alguna, el bien ilimitado -para los demás y para los acontecimientos de la vida-, haciéndolo aflorar de las fuentes más profundas y más íntimas de vuestro ser.

Esto significa venerar y considerar con total admiración lo que es siempre un don del Creador, sean cuales fueren las apariencias. Quien sea afectado por vuestra bendición es un ser privilegiado, consagrado, entero.

Bendecir significa invocar la protección divina sobre alguien o sobre algo, pensar en él con profundo reconocimiento, evocarle con gratitud. Significa, además, llamar a la felicidad para que venga sobre él, dado que nosotros no somos nunca la fuente de la bendición, sino simplemente los testigos gozosos de la abundancia de la vida.

Bendecirlo todo, bendecir a todos, sin discriminación alguna, es la forma suprema del don, porque aquellos a los que bendecís nunca sabrán de dónde vino aquel rayo de sol que rasgó de pronto las nubes de su cielo, y vosotros raras veces seréis testigos de esa luz que ha iluminado su vida.

Cuando en vuestra jornada surja algún suceso inesperado que os desconcierte y eche por tierra vuestros planes, explotad en bendiciones, porque entonces la vida está a punto de enseñaros una lección, aunque su copa pueda pareceros amarga. Porque ese acontecimiento que creéis tan indeseable, de hecho lo habéis suscitado vosotros mismos para aprender la lección que se os escaparía si vacilaseis a la hora de bendecirlo. Las pruebas son otras tantas bendiciones ocultas. Y legiones de ángeles siguen sus huellas.

Bendecir significa reconocer una belleza omnipresente, oculta a los ojos materiales. Es activar la ley universal de la atracción que, desde el fondo del universo, traerá a vuestra vida exactamente lo que necesitáis en el momento presente para crecer, avanzar y llenar la copa de vuestro gozo.

Cuando paséis por delante de una cárcel, derramad la bendición sobre sus habitantes, sobre su inocencia y su libertad, sobre su bondad, sobre la pureza de su esencia íntima, sobre su perdón incondicional. Porque sólo se puede ser prisionero de la imagen que uno tiene de sí mismo, y un hombre libre puede andar sin cadenas por el patio de una prisión, lo mismo que los ciudadanos de un país libre pueden ser reclusos cuando el miedo se acurruca en su pensamiento.

Cuando paséis por delante de un hospital, bendecid a sus pacientes, derramad la bendición sobre la plenitud de su salud, porque incluso en su sufrimiento y en su enfermedad, esa plenitud está aguardando simplemente a ser descubierta.

Y cuando veáis a alguien que sufre y llora o que da muestras de sentirse destrozado por la vida, bendecidlo en su vitalidad y en su gozo: porque los sentidos sólo presentan el revés del esplendor y de la perfección últimas, que sólo el ojo interior puede percibir.

Es imposible bendecir y juzgar al mismo tiempo. Mantened en vosotros, por tanto, ese deseo de bendecir como una incesante resonancia interior y como una perpetua plegaria silenciosa, porque de este modo seréis de esas personas que son artesanos de la paz, y un día descubriréis por todas partes el rostro mismo de Dios.

Posdata: Y por encima de todo, no os olvidéis de bendecir a esa persona maravillosa, absolutamente bella en su verdadera naturaleza y tan digna de amor, que sois vosotros mismos.

En los meses que siguieron a la redacción de este texto, lo incluí en las cartas que escribía a los amigos de diversos países. Con el correr de los meses y los años, comencé a recibir cartas y llamadas telefónicas de personas de los más diversos rincones del mundo, de personas que la mayor parte de las veces me eran totalmente desconocidas.

Una madre de una aldea de Burkina Fasso me escribía:

«El resultado de nuestra dedicación a lo que decís en vuestro texto es que bendecimos a los que nos hacen mal y pedimos por ellos».

Un joven campesino, animador de la región de Mopti (Mali), Mahmudú, compartía su experiencia conmigo:

«Empecé a hacer de la bendición un comportamiento de cada día ante cualquier tipo de situación. La encarné en mí. Y todos los días siento que me invade cada vez más. Ha empezado a afinar mi sentido del compartir, de la justicia, de la equidad y de la solidaridad. Cada vez me voy haciendo más tolerante, paciente, constante, comprensivo y sensible a todo lo que puede afectar a cualquier ser humano, mi semejante. Al principio no lo comprendía, porque era a la vez muy difícil y muy fácil perdonar a alguien que acababa de hacerme algún mal a sabiendas. Fui comprendiendo que de lo único que se trataba era de poner en orden y sentido mi corazón... Esto significa que todo depende del espíritu, del estado de espíritu que uno tiene ante una cosa... ¡Que Alá, el sabio supremo, nos conceda un buen estado de espíritu! Te lo agradezco de verdad. ¡Que Alá te lo pague!...

...Cuando bendigo a alguien que sufre física, moral o materialmente, siento que penetra en mí un aliento reconfortante y benéfico que me

hace fuerte y sereno... He distribuido tu texto en todo mi entorno y aun en sitios más alejados».

iQué abundante cosecha ha recogido Mahmudú, al haberse entregado totalmente, cuerpo, alma y espíritu, a este arte tan sencillo de bendecir! Porque ha hecho de ella una disciplina de cada momento, muchas veces gozosa, siempre fecunda.

Más tarde, me escribía: *«He discutido tu texto con los ancianos del poblado, y todos nuestros sabios lo han aprobado, diciéndome que el que quiere protegerse de la flecha de su enemigo tiene que tener el coraje de ponerse ante él y de hacerle el bien con una sonrisa en el rostro y en el corazón. Así, la flecha cambiará de rumbo e irá a caer en tierra desierta».*

Un matrimonio de California que dirige talleres de desarrollo personal me informó que utilizaba este texto con centenares de personas. Una mujer que practica la curación espiritual en la isla de Wright (Sur de Inglaterra) me escribía: *«El sencillo arte de bendecir va haciendo como una bola de nieve y no puede dejar de unir a personas de todo tipo con los vínculos de la paz... Toca todos los corazones receptivos y hace que brote el sentimiento de unidad y bondad que habita interiormente en todo ser humano».*

Me decían que lo habían repartido entre comerciantes, entre peluqueras, y que se lo habían dado a *«la madre superiora de un convento católico, que se sintió tan inspirada por el texto que hizo copias para todas las religiosas de su convento».*

Una señora del estado de Maine (Estados Unidos) me escribe a propósito de esta práctica: *«Este texto me hace constatar que no puedo entrar en el Reino de los cielos si no llevo el mundo entero conmigo».* Pone de relieve una de las verdades espirituales fundamentales de la vida: no existen paraísos privados. Nos «salvaremos» (en el sentido profundo de esta palabra, o sea, alcanzar la plenitud del ser, de la vida) todos juntos, o no nos salvaremos en absoluto.

El director nigeriano de un centro de investigación para el bienestar me comunicaba: *«Leo todos los días el sencillo arte de bendecir, al terminar mis oraciones de la mañana y de la tarde. Es muy bello».*

A un ciudadano de Sofía se lo dio un amigo. En uno de sus viajes a Suiza, vino expresamente a Ginebra para hablar del tema conmigo. Y en el momento de terminar la redacción de ese texto, recibí una carta de un participante en mis talleres «Recrear la vida», en el verano de 1997, que

me decía: *«Practico con interés, sorpresa y placer las bendiciones. He verificado que en no pocas ocasiones tenía una mirada bastante burlona sobre las personas y que podía transformarla en bendiciones. ¡Y qué placer!».*

Finalmente, cuando estaba haciendo la última revisión de este manuscrito, recibí una carta de un joven detenido, a quien visito con frecuencia en la prisión local de Champ Dollon, en la que me decía: *«Desde que leo tu texto, siento en lo más profundo de mi ser una fuerza y la capacidad de afirmar que podemos cambiar a los seres humanos y repintar el mundo de entusiasmo y de esperanza».*

Prácticamente, todas las grandes escuelas espirituales y numerosos místicos subrayan la importancia que tiene, para cualquier persona que desee progresar espiritualmente, mantener una actitud dirigida a desarrollar una conciencia constante de lo divino.

Uno de los grandes clásicos en esta materia es *La práctica de la presencia de Dios*, del hermano Laurent, un humilde monje del siglo XVII. Es evidente que esta práctica no es demasiado difícil en un «ashram» del Himalaya o en un convento trapense de Dordogne, o en uno de los famosos «hadj» musulmanes (peregrinaciones a la Meca) cuando se está rodeado de personas, a veces por millares, que buscan el mismo fin y tienen esa misma concentración como objetivo; ni tampoco es muy difícil en vuestra meditación matinal, aunque estéis en una metrópoli del Norte.

Pero ¿cómo mantener clara esta conciencia espiritual en situaciones como las que describíamos al comienzo de este capítulo? ¿O cuando te encuentras solo en un ascensor con una persona que sufre una crisis epiléptica? ¿O cuando en la calle se te acerca un borracho dando voces? ¿O cuando tienes a tu puerta a un agresivo vendedor a domicilio que no quiere marcharse sin haber logrado una venta?

La práctica de la bendición -en el sentido antes descrito- es una forma privilegiada de desarrollar una conciencia espiritual constantemente centrada. Es también un instrumento muy eficaz para crecer en amor universal y no juzgar a nadie. Cuando derramas la bendición sobre la felicidad de todas las personas con las que te cruzas o relacionas, sin fijarte para nada en sus apariencias, en su porte o en su expresión, deseando de verdad la felicidad para cada uno de ellos, sinceramente, con todo tu corazón, es imposible que ese corazón no se ensanche. Podría ser un pequeño cajón; se convertirá en un gran templo.

Muchas de las grandes sabidurías espirituales subrayan que nadie puede crecer espiritualmente mientras esté mentalmente entorpecido por el hábito de juzgar a los demás.

Entonces, no me creas por lo que te digo. Inténtalo tú mismo. Procura sistemáticamente sustituir cada uno de tus pensamientos condenatorios por un pensamiento de bendición, isobre todo con ese colega al que ya no puedes soportar!

Serás el primer beneficiado. Nadie puede sentirse bien, en paz consigo mismo, juzgando a los demás. Es imposible. Pero un corazón lleno de bendiciones es como el jardín interior de los místicos sufíes. A todo el mundo le gustaría residir en él para siempre. Pues bien: es posible. Basta perseverar poniendo en ello todo el ser.

iPero es igualmente cierto que eso no sucederá de la noche a la mañana! Al contrario de lo que hace nuestra sociedad, que ofrece lo instantáneo en todos los terrenos, en el camino espiritual son muy pocos los resultados inmediatos.

Incluso las experiencias instantáneas, como tal curación o tal momento de visión espiritual fuera de lo común, son generalmente el resultado de un largo camino interior que nos ha ido preparando para ello.

Necesité años para borrar las últimas huellas de resentimiento por mi salida forzada de la organización en la que trabajaba; ipero qué cosecha tan maravillosa fui recogiendo por el camino!

Con la distancia del tiempo pasado, puedo decir que me siento feliz de que mi liberación no aconteciera de la noche a la mañana; itan preciosas, e incluso indispensables, han sido las lecciones que he aprendido por el camino!

El arte de bendecir es una de las numerosas formas que toma el amor; y, en este caso, de una forma fácilmente accesible, que todo ser humano puede comprender y practicar, aunque no haya tenido ninguna educación ni experiencia «espiritual» previa. Es, además, una forma de amor que bendice tanto al que la practica como al que la recibe.

Una de las dimensiones más maravillosas de este arte es que puedes practicarlo a lo largo de la jornada, sea cual fuere la actividad en que estés metido: comer, hacer ejercicio o deporte, ir por la calle, dirigir una reunión de trabajo, ocuparte de tus pacientes, enseñar a niños.

Comiendo, por ejemplo, puedes empezar bendiciendo a todos los que han contribuido a que estén ahí para ti los alimentos que vas a tomar.

Hay muchas probabilidades de que, al final de la comida, hayas tejido una red de bendiciones que recubra toda la tierra, desde el arroz tailandés al queso búlgaro, desde el petróleo iraní que ha servido para transportar el jamón italiano o para fabricar los embalajes plásticos hasta el conductor de Kosovo que ha llevado los productos lácteos al supermercado donde has hecho tus compras y que está iluminado por tubos de neón fabricados en Malasia.

Tomarás al final tu café, que es una mezcla de productos keniatas y colombianos, transportados por una naviera panameña cuya tripulación heterogénea está integrada por marinos senegaleses, indonesios y seychellianos, y que han sido empaquetados en los Países Bajos por obreros turcos...

Prueba: es un ejercicio que te abrirá perspectivas asombrosas.

Y, ante todo, aprende a ser creativo en esta práctica. Busca y suscita ocasiones de bendecir, incluso creándote un ceremonial tuyo propio, estés solo o en familia, con los amigos, en una fiesta de despedida o de bienvenida.

Después de terminar la revisión de este manuscrito en un pequeño chalet del Val d'Hérens, en Valais, en los Alpes suizos, donde paso los veranos, trabajé a fondo para ensanchar una terraza que se asoma a un espléndido paisaje de montaña; en el fondo de aquel extenso valle tan ancho, destaca a la hora del crepúsculo la línea pura de los Diablerets y del Wildhorn.

Muchos de los participantes en mis talleres *Recrear la vida* han pasado allí momentos inolvidables a lo largo de los años. Pero la terraza resultaba demasiado pequeña para una docena de personas o más. Así que durante cinco días, con la ayuda de un amigo, desplacé al menos dos toneladas de piedras grandes y pequeñas.

Acabado el trabajo, dediqué varios ratos de tranquilidad a recordar los momentos maravillosos que había pasado en aquella terraza con visitantes de tantos países. Y bendije a todas las personas que vendrían en los años venideros; bendije su plenitud, su búsqueda de sentido, su felicidad profunda ante todo... Y me invadió un sentimiento de paz y de serenidad «que supera todo conocimiento» y que, según creo, me invadirá de nuevo muchas veces más, siempre que vuelva a aquel lugar.

Es como si por aquel acto me hubiera unido, en un nivel espiritual, a todas las personas que habían llegado a aquel sitio y a todas las que seguirán llegando.

Así, sea una boda, sea una celebración profesional o deportiva, sea cualquier acontecimiento que te llega al corazón, la visita a una amiga o amigo enfermo en el hospital, sea hacer una tarta o preparar la habitación para alguien que va a venir a visitarte, conviértelo todo en una ocasión para bendecir con gozo.

El texto que te he ofrecido sobre el arte de bendecir alude a unas leyes espirituales de las que las grandes religiones y sabidurías espirituales de la humanidad han hablado desde la noche de los tiempos. (Mientras preparaba este libro, tomé la costumbre de leer todos los días, en paralelo, una o dos páginas del Corán, de la Biblia y del Bhagavad Gita. Es un tipo de lectura particularmente instructivo para un mejor discernimiento de esas leyes). Vamos a examinarlas en los capítulos que vienen a continuación. Todas ellas tienen aplicaciones muy concretas en la vida cotidiana.

2 Un arte milenario

El arte de bendecir constituye una de las prácticas espirituales más antiguas y más universales del género humano, tanto en el tiempo como en el espacio.

La forma ritualizada de bendición con que concluyen los servicios religiosos cristianos no es sino una más entre las múltiples formas de bendición que se encuentran por todas partes, prácticamente en todas las culturas; todavía hoy subsisten algunas de sus formas «laicizadas»: inauguración de una casa, invitando a los amigos; colocación de una banderola en lo más alto de un edificio, cuando se termina de construir el tejado; lluvia de arroz sobre los recién casados...

Todavía hoy, en algunas regiones de los Alpes suizos, los pastores entonan al atardecer cantos de bendición, que orientan en todas las direcciones con una especie de altavoz rústico de madera.

Caitlin Matthews ha editado un librito de bendiciones celtas que muestra cómo éstas se aplicaban a todas las circunstancias de la vida y eran muy libres en sus formulaciones. Pero 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.

He aquí un poema traducido del libro de Matthews, titulado «Bendición al amado(a)»

Tú eres la estrella de todas las noches, la luz de todas las auroras.

Tú eres el relato de todos los huéspedes, la historia de todos los países.

Ninguna desdicha caerá sobre ti.

Ni en la colina ni en el río, ni en el campo ni en el valle, ni en la montaña ni en el desfiladero.

Ni por arriba ni por abajo.

Ni en el mar ni en la playa, ni en los cielos ni en las profundidades.

Tú eres el meollo de mi corazón.

Tú eres el rostro de mi sol.

Tú eres el arpa de mi música.

Tú eres la corona de cuantos me acompañan.

En numerosas culturas de las naciones preindustriales, las bendiciones acompañaban todos los actos importantes de la vida: la sementera y la cosecha, la caza y la pesca, la fabricación artesanal, la preparación de las comidas, etc.

El antiguo Testamento abunda en ejemplos sobre el poder atribuido al acto de bendecir. En un célebre pasaje, el autor llega incluso a trazar un paralelismo entre la bendición y la vida, la maldición y la muerte: «Pongo ante ti vida y muerte, bendición y maldición. Elige la vida para que viváis tú y tu descendencia» (Dt 30,19-20: el que pronuncia estas palabras es Dios). La bendición representa en este caso la fuerza del amor; la maldición, la del odio.

Las antiguas sabidurías habían comprendido la fuerza extraordinaria del pensamiento -bueno o malo- que nosotros estamos ahora empezando a redescubrir.

Los pensamientos pueden, literalmente, hacer vivir o, por el contrario, matar. Así, siguiendo en el Antiguo Testamento, el libro del Éxodo condena a muerte al que maldiga a sus padres (Ex 21,17). En el combate de Jacob con el ángel, en Penuel (Gn 32), Jacob se niega a soltar al ángel hasta que éste le haya bendecido. (Este relato debe comprenderse en sentido simbólico: es el nuevo nacimiento de Jacob, que se hace consciente de su naturaleza espiritual; de ahí el cambio de nombre, que indica la toma de conciencia de su identidad profunda, divina). El islam, lo mismo que el judaísmo o el cristianismo, sin hablar de las numerosas prácticas religiosas muy vinculadas a la naturaleza, concede también gran importancia a esta práctica.

Que una forma de comportamiento como la bendición esté tan universalmente extendida en casi todas las culturas desde la noche de los tiempos, subraya algo muy importante: el despertar de la humanidad a una realidad básica para su misma supervivencia; realidad que podríamos denominar ley de la atracción del bien (véase el capítulo 4).

En su redefinición de conceptos espirituales básicos, Jesús incluye una noción radicalmente nueva de la bendición, que proporciona una visión original y llena de frescura de lo que significa realmente el arte de bendecir. Para Jesús, ser bendecido es el resultado de vivir la vida de acuerdo con las leyes fundamentales del universo, como se deduce claramente de las Bienaventuranzas. Por ejemplo, se nos dice en ellas

que los que tienen un corazón limpio verán por todas partes el reflejo de Dios. Que los que tienen esclarecido su espíritu y se niegan a sutiles alambicamientos y a intelectualizar las verdades espirituales (todo esto se incluye en la noción de «pobres de espíritu») tendrán el corazón lleno de amor incondicional (que es lo que implica la noción de «Reino de Dios»).

Subrayó, además, que muchas bendiciones y beneficios vendrían sobre los que irradian la bondad, y que «heredarán la tierra». En otras palabras: en última instancia, la verdadera bondad acaba siempre triunfando sobre el odio, sobre la oscuridad y sobre la violencia, no porque exista una virtud moral especial de hacer el bien, de ser bueno, sino porque el amor incondicional, que se expresa bajo la forma de la bondad, constituye la estructura última de la realidad y del universo.

El hecho de bendecir activa ciertas leyes espirituales fundamentales que dirigen el universo y las relaciones humanas, y que examinaremos más adelante. Esas leyes parecen tan rigurosas como las del mundo físico, aunque también resultan más difíciles de demostrar. Por eso, el arte de bendecir no lo constituyen simplemente una serie de hermosas palabras ni unos cuantos pensamientos positivos.

Cuando se comprenden y aplican conscientemente las leyes que lo sustentan, este arte puede convertirse en un instrumento poderoso de cambio para el bien, en un medio de sanación, como lo descubrieron mi amigo Mahmudú y otros muchos al practicarlo. Y eso mismo lo podemos experimentar todos, cada hombre y cada mujer.

He aludido a la noción de ley. Conviene explicitar esta noción, pues sobre ella reposa todo este libro.

En nuestros días parece difícil poner en duda que el universo esté dirigido por unas leyes -las leyes que con nuestra actual comprensión llamamos leyes físicas, químicas, biológicas, genéticas y hasta espirituales para algunos-.

Sin la existencia de esas leyes, el universo sería totalmente anárquico en su funcionamiento. La ciencia moderna descansa por entero sobre la idea de la existencia de estas leyes; pero por el momento no admite en general su existencia más que a nivel material, aunque en el terreno de la medicina es ya constatable, en algunos ambientes de vanguardia, una aceptación creciente de la idea de leyes espirituales.

Al obrar así, la ciencia se impone unas anteojeras lamentables y muy poco... científicas! En efecto, el método científico representa una determinada aproximación a la realidad basada en la experimentación y

en la capacidad de predecir ciertos acontecimientos a partir de unas hipótesis determinadas. Este método constituye, sin discusión, uno de los mayores progresos del espíritu humano desde que el mundo es mundo.

No hay absolutamente nada en el método científico que impida *a priori* su aplicación al plano espiritual. Experiencias cada vez más numerosas en el terreno de la salud parecen indicar la existencia de tales leyes espirituales. Esto es actualmente tan aceptado por algunos científicos, que la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard organiza desde 1995 congresos internacionales que reúnen a médicos y sanadores espirituales del mundo entero. Pues bien, cuando una prestigiosa escuela de medicina organiza congresos que reúnen a científicos de renombre y a personas del mundo de la religión para examinar, entre otras cosas, la eficacia estadísticamente demostrada de la oración sobre la salud, no se puede dejar de pensar que algo notable está empezando a suceder. La idea de un universo en el que actúan leyes espirituales rigurosas está empezando a abrirse camino y a penetrar en el mundo científico.

Que estas leyes no puedan ser controladas en el laboratorio no significa que no existan. Indica simplemente que la prueba de su existencia debe aportarse de otra forma.

Una radiografía que muestra que una fractura se ha soldado en unas pocas horas, como nos informa el relato que vamos a presentar, parece demostrar que está actuando una ley distinta de las que conoce la fisiología.

Nuestra creatividad y nuestra inteligencia deben superar los límites autoimpuestos por una ciencia basada en la observación puramente material, y ampliar el método científico de manera que pueda abarcar también ciertos fenómenos y ciertas leyes que no son menos reales porque no sean medibles en el laboratorio.

El Dr. Laurence Doyle era, cuando yo me relacioné con él hace unos años, uno de los responsables del programa SETi (*Search for Extra-Terrestrial Intelligence*), dedicado a la investigación de la NASA sobre la inteligencia extraterrestre.

Este investigador es un científico de alto nivel y de una rara integridad. Tuve el privilegio de mantener con él largos diálogos sobre su filosofía de la vida, su visión del universo y de las rigurosas leyes que lo rigen, incluidas las del nivel espiritual. En una obra reciente narra la curación extrañamente rápida de una fractura abierta que él mismo sufrió cuando era adolescente.

Participaba en un campeonato de judo, cuando un contrincante lo apresó por un dedo y lo tiró hacia atrás tan violentamente que el hueso del dedo se salió fuera de la piel.

Su instructor le dijo que el dedo estaba fracturado y le mandó ir al hospital para que le hicieran una radiografía. Fue inmediatamente a urgencias, donde tuvo que esperar tres cuartos de hora. *«Mientras esperaba, estuve pensando en esa historia bíblica en que Dios cura a Job cuando reza por sus amigos. Empecé a hablar con todas las personas que estaban en la sala de espera de urgencias y a animarlas, hasta tal punto que olvidé por completo mi propio problema. Cuando volví a mirar mi mano, el hueso había vuelto a su lugar».*

Hasta aquí, nada extraordinario. No es, desde luego, una experiencia cotidiana, pero es del orden de lo aceptable. Lo que sucedió después es más sorprendente. *«Cuando me hicieron la radiografía, el técnico me dijo que, efectivamente, el hueso había estado fracturado, que había vuelto a su sitio, que ya estaba soldado y que no tenía por qué haber ido a urgencias. La evidencia del hueso fracturado era tan visible que hacía que la curación fuera algo muy especial: nadie podía pretender que no había habido fractura.... Mi interpretación de la curación es que vuestra mano existe en vuestro pensamiento. Por eso, cuando vuestro pensamiento es correcto, no hay nada -ni siquiera el tiempo- que pueda impedir el proceso de la curación».* El Dr. Doyle afirma: *«Hemos llegado a un punto en el que nos vamos a ver forzados por la Física a aceptar el hecho de que el cuerpo y el pensamiento no pueden ser separados»*".

En contra de lo que algunos podrían temer, una espiritualidad que integrara un proceso científico no tiene por qué ser una espiritualidad fría, mecánica o distante. Podría conservar intacta la noción de misterio, la presencia de lo sagrado, la admiración ante lo infinito y la creación, la plenitud de la gracia, la anticipación gozosa de lo imprevisto, la espontaneidad del alma infantil. Se enriquecería simplemente con una dimensión adicional. No se vería disminuida en nada. Al contrario, se ensancharía.

Empecemos ahora a examinar algunas de esas leyes de que hablamos, no sin haber definido previamente este término.

Entendemos por ley *una realidad universal e imperativa que describe una relación constante entre diversos fenómenos.*

3

La ley de las expectativas positivas

Al despertar, bendecid vuestra jornada, porque desborda ya de una abundancia de bienes que vuestras 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 nuestra para poder manifestarse.

«Sólo amanece el día para el que estamos bien dispuestos», escribía el autor americano Henry David Thoreau. Parafraseándole, podríamos decir: por la calidad de nuestras expectativas, de nuestro estado de alerta, nosotros mismos escogemos el tipo de jornada que amanece en nuestras vidas. Esperar el bien nos abre a recibirlo.

Una de las expresiones más breves y potentes de esta ley -que raras veces se ha comprendido como una descripción de esta ley de las expectativas positivas- es la declaración de Jesús: «Cualquier cosa que pidáis en vuestra oración, creed que os la han concedido, y la obtendréis» (Marcos 11,24). La oración se describe aquí, no como una súplica dirigida a una divinidad caprichosa y lejana, cuya respuesta es aleatoria, sino como la activación del principio universal del bien infinito, que depende, para manifestarse, de la integridad de nuestros motivos y de una comprensión inteligente de la misma ley.

En otros términos, y a pesar de todas las apariencias materiales que gritan lo contrario, el bien es siempre omnipresente. A medida que aprendemos a abrir nuestra conciencia, el bien se manifiesta en nuestra vida cada vez más. El universo es un lugar donde existe una abundancia infinita para todos y en todo momento -aunque esa abundancia sea muchas veces de naturaleza no material-, con tal de que sigamos las leyes que nos permiten tener acceso a ella.

En efecto, toda riqueza o invención material, todo descubrimiento de cualquier tipo que sea, comienza por una idea. Pues bien, las ideas son infinitas por definición.

¡Cuántas personas sin empleo han encontrado su salvación, no ya en unos subsidios que a veces lo único que permiten es sobrevivir malamente, sino en su maravillosa creatividad, que ha originado proyectos generadores de abundancia para ellos y, con frecuencia, también para otras personas.

Quizá te parezca que la explicación de esta ley es difícil de aceptar. Sería comprensible. Tómala, entonces, simplemente como una *hipótesis de trabajo* a comprobar en tu propia vida. Porque si el universo está regido por unas leyes -tal es la premisa de este libro-, entonces cabe la posibilidad de mantener ante ellas una actitud realmente experimental, más que mística o derivada de la fe del carbonero. Estamos llamados a verificar experimentalmente esas leyes, a tener una actitud pragmática.

Es esencial comprender que, puesto que no hemos sido nosotros los que hemos creado las leyes que gobiernan el universo y la realidad, no podemos jugar el juego de la vida con nuestras propias reglas o leyes, lo mismo que un piloto de avión tampoco puede decidir de pronto dejar de lado las leyes de la aerodinámica y hacer que el avión vuele según otras leyes que él improvise por su cuenta. Sería cortejar al desastre.

Sin embargo, parece que eso es lo que la humanidad lleva haciendo durante siglos: hemos intentado inventar nuestras propias soluciones, según nuestras propias reglas (por lo general, las impuestas por los más poderosos, por ejemplo la «ley» del más fuerte). Hemos recorrido así un trecho del camino, pero hoy no tenemos más remedio que confesar que el resultado no ha sido brillante. No cabe duda de que hay posibilidades para mejorar nuestras marcas.

De hecho, *ni siquiera tenemos otra opción*. Antes o después, tendremos que ponernos a jugar, individual o colectivamente, el juego de la vida según las leyes creadas por la inteligencia infinita que hace funcionar este lugar asombroso que se llama «planeta Tierra». Podemos incluso preguntarnos si no somos un tanto arrogantes al creer que podemos vivir en esta Tierra menospreciando o descuidando unas leyes cuyo único objetivo es nuestra felicidad.

Por ejemplo, si hoy tenemos tan graves problemas ecológicos, se debe sin duda a que, desde la revolución industrial, hemos descuidado gravemente las leyes que gobiernan el entorno. La única puerta de salida que ahora nos queda es volver a armonizar el funcionamiento de la economía con esas leyes. Estas leyes -de las que la Regla de oro no es más que un ejemplo (cf. capítulo 5)- existen en todos los niveles: en el social y en el individual, lo mismo que en el ecológico y en el físico.

Antes de describir algunas de estas leyes de forma más detallada, será útil decir unas palabras sobre el concepto mismo de ley espiritual.

Yo fui educado en una religión calvinista severa, profundamente persuadida de la naturaleza fundamentalmente pecadora del ser humano. Todos los domingos oía decir desde el púlpito que «habíamos

nacido en el mal, inclinados al pecado, incapaces por nosotros mismos de bien alguno...». La vida se parecía a una montaña muy escarpada, cuyas paredes estaban recubiertas de jabón resbaladizo.

Había que escalar a cuatro patas, agarrándose mal que bien a las asperezas del camino, y... ¡plaf!, cada domingo nos volvían a meter la cabeza bajo el agua. El lunes empezábamos de nuevo la escalada. Se suponía que en la cima de la montaña estaba un personaje severo, llamado «Dios Padre», armado de un buen montón de rayos que estaba dispuesto a lanzar sobre los pobres pecadores que éramos nosotros (y yo estaba íntimamente convencido de ser de los peores).

Aquel personaje tenía un grueso libro de cuentas, y yo estaba seguro de que mis deudas superaban con mucho los raros créditos que lograba rebañar aquí o allá. Él había dictado severas leyes cuya transgresión merecía un castigo seguro, el más severo de los cuales era freírse para siempre jamás en un ardiente lugar llamado «infierno».

Luego, años después de haber dejado mi familia, mi iglesia, mi país, descubrí un día mi propio camino espiritual.

El Padre celestial amenazador y sombrío se transformó lentamente en el Principio de armonía infinitamente bueno, con cualidades tan maternas como paternas, que manifestaba un amor incondicional, que era incapaz de castigar, porque, como dice el profeta Habacuc, «sus ojos son demasiados puros como para ver el mal» (Hab 1,13).

El amor infinito, que es luz, no puede ver la oscuridad, porque en su presencia la oscuridad desaparece en su nada original.

En esta forma de ver, las leyes espirituales no eran ya azotes de cuero para reprimir mis despropósitos ni instrumentos generadores de culpabilidad, como lo habían sido en la religión de mi juventud, sino instrumentos simultáneamente tiernos y firmes para proteger, guiar y, sobre todo, *liberar*.

Para muchas personas, el concepto de ley tiene connotaciones negativas e incluso punitivas. Lo asocian a la prohibición «Tú no...», a la represión y al castigo.

La humanidad aprende (lentamente al parecer; y es un aprendizaje que cada uno hace también individualmente) que el único «castigo» que podemos sufrir es el sufrimiento auto-impuesto, derivado del menosprecio o negligencia de las leyes espirituales que existen para nuestro bien, para nuestra felicidad.

En esta óptica, «ley» tiene una connotación de dirección, de apoyo. Estas leyes constituyen otras tantas muletas para los momentos de debilidad o de falta de claridad, y son las compañeras más fieles de nuestro crecimiento, trampolines para alzarnos a una visión más elevada. *De este modo, la ley representa, paradójicamente, la cima de la libertad, ya que su significado es enseñarnos a vivir según las reglas fundamentales que gobiernan el universo; y la más importante de ellas, en la perspectiva de este libro, es la ley del amor incondicional.*

A medida que la humanidad aprende a vivir según esta ley, ésta se revela como la estructura o la sustancia última de la realidad. Águila Voladora resume la visión de los más grandes místicos y videntes de la humanidad cuando dice a Patton Boyle: *«El amor es lo que es... El amor constituye la dimensión más profunda. No se le puede crear. Como hay cosas que tú asocias al amor, crees que son una expresión de tu amor. Pero tú no puedes crear el amor en ti. Puedes crear ciertas cosas, pero no puedes crear el amor. El amor, en su forma más pura, se encuentra en el reino del silencio. Detrás de la materia y 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... El amor es simultáneamente el comienzo y el fin. El amor permanece y sigue siendo 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 induce en tu persona una transformación inevitable, ya que el amor está constantemente cambiándolo todo, siendo él inmutable »*

Por tanto, aun a riesgo de repetirme, quiero subrayar que cuanto más esperemos el bien y más lo afirmemos como una ley que gobierna nuestras vidas, tanto más se manifestará en nuestra existencia.

Por eso es tan importante comenzar cada jornada bendiciéndola, con un profundo sentimiento de gratitud, ya que esas bendiciones agradecidas son la mejor forma de abrir las «esclusas de los cielos», de la abundancia divina de que nos habla el Antiguo Testamento, y la mejor forma de dejar que el bien llene nuestras vidas.

Entonces, ¿cómo no comenzar tu jornada afirmando con gratitud y con alegre convicción que *el Amor divino, actuando según la ley de atracción que atraviesa todo el universo, traerá a tu vida exactamente lo que necesitas en el momento presente para crecer, progresar y llenar la copa de tu gozo **ahora?*** ¡Y verás el resultado!

Como este libro sugiere una aproximación muy pragmática a la práctica del arte de bendecir, si el término «Amor divino» te causa alguna dificultad, utiliza otra expresión, como «fuerza de vida», «ley de la

armonía» o alguna otra con la que te sientas a gusto. Como ha dicho con humor el rabino Francois Garai, «Cada cual tiene su propio camino para dirigirse al conocimiento de la existencia de Dios. No estandaricemos los caminos, y que Dios nos proteja de toda clonación espiritual».

¡Al buen entendedor, pocas palabras bastan!

4

La ley del justo retorno

«Al cruzaros con la gente por la calle, en el autobús, en vuestro lugar de trabajo, bendecid a todos. La paz de vuestra bendición será la compañera de su camino, y el aura de su discreto perfume será una luz en su itinerario. Bendecid a los que os encontréis, derramad la bendición sobre su salud, su trabajo, su alegría, su relación con Dios, con ellos mismos y con los demás. Bendecidlos en sus bienes y en sus recursos. Bendecidlos de 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 vuestra propia vida».

La ley del justo retorno se ha formulado de muchas maneras en las grandes enseñanzas espirituales de la humanidad.

Se denomina «ley del karma» en numerosas enseñanzas orientales, o también «ley de la causa y del efecto»: a nivel espiritual, se considera que toda causa tiene un efecto.

En el Nuevo Testamento se dice que cada uno cosecha lo que ha sembrado (Gal 6,7). El Corán incluye varios pasajes precisando este justo retorno, por ejemplo: «Cada cual recibirá el pago de sus obras el día de la resurrección» (Sura III, *La familia de Imrán*, 182).

En su hermosa introducción a la Cábala, el rabino Adín Steinsaltz recuerda que «Todo lo que el hombre hace crea en retorno un flujo vital; el conjunto de su ser espiritual está implicado en cada uno de sus actos»¹. Tema que encontramos a lo largo de todo el Antiguo Testamento. Así, el libro de los Proverbios dice que «el malvado tropieza

en su maldad» (14,32), y el Eclesiastés añade: «Dios hará que rindan juicio todas las acciones, aun las ocultas, buenas y malas» (12,14).

En la concepción cristiana, la gracia puede anular la ley del justo retorno, pero sólo bajo ciertas condiciones, como el sincero arrepentimiento (véanse en el cap. 11 las anotaciones sobre la parábola del hijo pródigo).

El confucianismo subraya que «lo que de ti sale a ti volverá»; y en el hinduismo se encuentra esta frase: «No puedes cosechar lo que no has sembrado. Crecerá el árbol que plantaste».

Habitamos un universo en el que todo es energía: el más modesto gesto necesita un gasto de energía, y el pensamiento mismo es energía. Esto es verdad respecto a las palabras y las acciones, pero la energía más poderosa, ya que da origen a todo lo demás, es el pensamiento. Podría decirse que en el nivel del espíritu los pensamientos son como «boomerangs». Conviene prestar atención a los pensamientos que enviamos al universo, ya que más pronto o más tarde volverán a nosotros, aumentados con una energía positiva o negativa.

La enseñanza de un sabio africano, Tierno Bokar, recogida por el filósofo de Mali Amadú Hampaté Bá, lo ilustra de forma imaginativa:

Un sabio decía a un grupo de alumnos que la buena acción más provechosa consistía en orar por los enemigos, y que maldiciéndolos (como hace el común de los mortales) se hacía uno mucho más daño a sí mismo que bendiciéndolos. Uno de los alumnos confesó que no lo entendía, ya que una maldición bien dirigida podía destruir a un enemigo.

Entonces Tierno utilizó la parábola de los pájaros blancos y negros: *«Imaginaos -dijo a sus alumnos- dos paredes frente a frente, cada una con una multitud de pequeños agujeros donde anidan pájaros negros y blancos. Los primeros son nuestros malos pensamientos o palabras; los segundos, nuestros buenos pensamientos o palabras. Los pájaros, como los agujeros, tienen formas ligeramente distintas: los negros no pueden entrar más que en los agujeros negros, y los blancos sólo pueden anidar en los agujeros blancos».*

Luego Tierno se imagina a dos hombres que se consideran enemigos, Alí y Yusuf. Un día, persuadido de que Alí fomenta males contra él, Yusuf le lanza un mal pensamiento. Con su acción, suelta un pájaro negro, que deja libre, por lo mismo, un agujero del mismo color. El pensamiento-pájaro negro de Yusuf vuela hacia la pared de Alí, buscando un nicho negro sin ocupar adaptado a su forma.

Imaginemos ahora que Alí no le replica enviándole un mal pensamiento (pájaro negro). Por tanto, no quedará libre ningún nicho negro. Al no encontrar sitio donde anidar, el pájaro negro de Yusuf volverá a su agujero de origen, volviendo con el mal de que estaba cargado. Al no lograr hacer daño a Alí, se lo hará al propio Yusuf, porque el mal nunca se mantiene inactivo, ni siquiera para con quien lo da a luz (y menos inactivo con él que con nadie).

Si, por el contrario, Alí entra en el juego de su presunto adversario (ya que todo esto se desarrolla en el nivel subjetivo, en la imaginación de los dos hombres) y suelta también él un mal pensamiento contra Yusuf, deja libre automáticamente un agujero negro en el que el pájaro negro de Yusuf podrá alojarse y depositar allí una parte de la carga de mal de que es portador. Al mismo tiempo, el pensamiento agresivo de Alí habrá volado hacia la pared de Yusuf y habrá depositado su carga de odio en el agujero que dejó libre el pájaro negro de Yusuf. De esta manera, los dos pájaros negros habrán alcanzado su objetivo y habrán contribuido a destruir a las personas a que iban destinados.

«Pero -añadió Tierno-, una vez cumplida su tarea, volverá cada uno a su nido de origen, pues está dicho: "Todo vuelve a su fuente". Como el mal de que iban cargados no se agotó, ese mal se volverá contra sus autores respectivos... El autor de un mal pensamiento, de un mal deseo o de una maldición se ve, entonces, atacado simultáneamente por el pájaro negro de su enemigo y por su propio pájaro negro».

Lo mismo ocurre, desde luego, con los pájaros blancos. Si, sean cuales sean las circunstancias, sólo enviamos buenos pensamientos, bendiciones, incluso cuando nuestro enemigo nos envíe justo todo lo contrario, sus pájaros negros no encontrarán dónde alojarse, y nuestros pájaros blancos volverán a nosotros, reforzados y estimulados por el ejercicio que habrán hecho volando por los cielos a menudo agitados del pensamiento humano. Pero los pájaros negros de nuestro adversario volverán a escape al que los envió.

«De este modo -concluye Tierno Bokar-, si sólo emitimos buenos pensamientos, ningún mal, ninguna maldición podrán alcanzarnos jamás en nuestro ser. Por eso, hay que bendecir siempre a los amigos y a los enemigos. La bendición no sólo va hacia su objetivo para cumplir allí su misión pacificadora, sino que además volverá a nosotros, un día u otro, con todo el bien con que iba cargada».

Es la razón por la que el amar incondicionalmente es la actividad más importante en todo el universo, la más adecuada para producir la felicidad más profunda.

No amamos incondicionalmente para satisfacer una especie de ley moral abstracta o a una lejana deidad. Como escribió Saint-Exupéry, «Amamos porque amamos. Amar no necesita justificación».

Si el fondo de nuestro ser es amor, entonces amar es simplemente la expresión más auténtica, la más natural de nuestra identidad profunda. Al obrar así, descubrimos que es también un maravilloso camino hacia la felicidad, hacia la salud y hacia la plenitud total.

El amor, repitámoslo, es la sustancia misma de nuestro ser, de nuestra esencia, y la estructura última de la realidad en sí misma, como subrayaba Águila Voladora en el pasaje que ya hemos citado. Bendecir sin esperar recompensa, de forma anónima, es una de las numerosas expresiones de ese amor incondicional (aun cuando, como subraya el Corán, el bien que hacemos vuelve multiplicado a nosotros: «Las buenas acciones tendrán como paga un bien diez veces mayor» (Sura VI, *Los rebaños*, 161). Ese bien multiplicado puede ser simplemente la paz interior; para los tiempos que corren, una inversión mucho más segura que la que nos aseguran las entidades financieras.

También la medicina moderna comienza a descubrir el admirable poder de curación que tiene el amor. El Dr. Bernie Siegel, conocido cancerólogo americano, en su best-seller *Amor, medicina milagrosa*, subraya que la medicina moderna tiene ahora pruebas indiscutibles de la capacidad del amor para curar y mantener la salud. El Dr. Gerald Jampolsky define la salud como la capacidad de amar: la salud es ese estado en el que nos experimentamos a nosotros mismos como amor y como seres que comparten el amor, escribe.

A la mayor parte de las personas, y sin duda a muchos lectores y lectoras de este libro, el amor incondicional les puede parecer un objetivo muy lejano, cuando nos fijamos en las pequeñas mezquindades cotidianas de que todavía somos capaces. ¡Hay para desanimarse, simplemente con pensar en ellas! Pero, como decía el pensador americano Emerson, «Engancha tu carro a una estrella», ino a una farola!

Una de las tomas de conciencia más potentes que se pueden alcanzar a nivel espiritual y que encontramos en los escritos de numerosos místicos es la de que en alguna parte, en un nivel de conciencia más profundo y más penetrante que el de lo cotidiano, **todo es uno**. Como decía el célebre místico sufí Kabir: «Ve el uno en todas las cosas; es el dos el que te extravía».

Como todo es uno, las cualidades y el bien que reivindicamos (u omitimos reivindicar) para los demás, los reivindicamos (u omitimos reivindicar) para nosotros mismos.

En un nivel espiritual, nos vemos a nosotros mismos exactamente como vemos a los otros. Mi hermano o mi hermana es el espejo de la imagen que yo tengo de mí mismo.

Como dice el libro *A Course in Miracles*, «cuando encontramos a alguien, recordemos que se trata de un encuentro bendito. La mirada que tengamos sobre nosotros mismos será idéntica a la que tengamos sobre la otra persona. Y nos trataremos a nosotros mismos de la misma forma que la tratemos a ella». Y más importante todavía: «Pensaremos de nosotros mismos de la misma forma que pensemos de esa persona.

No olvidéis nunca esto, porque en esa otra persona nos encontraremos o nos perderemos... Lo que vemos en nuestro hermano, lo vemos en nosotros mismos. *Lo mismo que deseamos para él, lo recibiremos nosotros».*

En un pasaje de un radicalismo espiritual tal que hasta el mismísimo *Capital* de Marx palidece en comparación con él, el profeta Isaías subraya la imposibilidad de separar el bien de mi hermano del mío propio, y viceversa. Nos recuerda que yo no puedo estar sano, ser íntegro, ser una persona desarrollada, mientras no lo sea mi prójimo:

«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).

Lo más impresionante de este pasaje es que el profeta hace que nuestra plenitud, nuestra curación, dependa de nuestras acciones en favor de los que sufren o viven en la privación.

Mientras preparaba este manuscrito, recibí del Sahel una carta de un joven amigo mío, Jacques, que está en paro y vive en la penuria más total y que, curiosamente, se hacía eco de estas palabras de Isaías: *«Si tienes un hermano en la otra punta del mundo sufriendo toda clase de males, y tú estás bien sano, aunque estés sano estarás enfermo por causa de tu hermano que carece de salud, pero que no puede estar separado de ti espiritualmente. Por tanto, de hecho los dos estáis enfermos, ya que estáis ligados por el mismo amor»*.

Otra amiga mía pudo experimentar de forma elocuente que se cosecha lo que se ha sembrado. Su matrimonio, que había sido durante casi 20 años un infierno casi diario, acabó finalmente en divorcio. Ella tenía una vida espiritual muy desarrollada; era muy feliz en su nueva actividad en el ámbito humanitario, y experimentaba un profundo sentimiento de plenitud, gracias a la vida que llevaba.

En su vida no había lugar alguno para una nueva relación amorosa, y sentía que el capítulo «relaciones con el otro sexo» estaba definitivamente cerrado para ella en su nivel de intimidad.

Un día, en el curso de su trabajo, se encontró con un hombre comprometido en el mismo campo de actividades que ella y aceptó ir a hacerle una visita en su casa. Pasaron una velada excepcional, compartiendo con hondura espiritual.

Al volver a su casa en coche, ella se dijo que era el mejor ser humano que había conocido en su vida. Tuvo un raro sentimiento de gozo pensando en la felicidad que él proporcionaría un día a otra mujer, y bendijo a aquella mujer desconocida, deseándole con todo su corazón el bien más pleno y total.

Unos meses más tarde, en una aldea de montaña de sublime belleza, aquel nuevo amigo le ponía en el dedo el anillo de boda.

Lo más interesante de todo es que aquel hombre acariciaba secretamente el deseo de casarse algún día con una mujer que hubiera pasado por un primer matrimonio desgraciado, para llevarla a descubrir

la calidad de una felicidad profunda. Así, por ambas partes, el deseo desinteresado de bendecir al otro condujo a una unión de rara calidad.

La ley del justo retorno actúa en todos los niveles de la vida. He aquí un pequeño ejemplo de algo que me sucedió cuando estaba preparando este libro.

A finales de 1995 dejé mi empleo para lanzarme a ser formador independiente. No era fácil, en un mercado que todos definían como deprimido y en el que las empresas y las administraciones hacían sombríos recortes en sus presupuestos de formación, y eran cada vez más numerosas las personas que se dedicaban a ser formadores de adultos, por mencionar sólo algunos de los retos del camino en que me metía. Mi primer mes no gané nada.

Una tarde, un amigo africano me telefoneó para hablarme de la desesperada situación económica de un amigo suyo que estaba en Londres y no había recibido la beca que le había prometido su gobierno. Yo le expliqué mi situación, diciéndole que de momento me era imposible, por desgracia, hacer nada por él. Un rato después, al caer la tarde, cambié de parecer y le envié una cantidad bastante importante para su amigo.

Unas semanas después, me entrevistó una emisora de radio a propósito de los talleres *Vivir de otro modo*, que había organizado, y de mi libro *Descubrir las verdaderas riquezas*, que acababa de publicar.

Un viejo amigo de mi difunto padre, al que no había vuelto a ver desde hacía diez o doce años y con el que no tenía ya ningún contacto, oyó la emisión y me envió exactamente el doble de la suma que yo había enviado al amigo de Londres. ¡Había vuelto el pájaro blanco, acompañado de un generoso compañero! Siempre podemos contar con esta ley del justo retorno, precisamente porque se trata realmente de una ley.

Es importante subrayar que no existen fórmulas correctas para la bendición. Se trata de una actitud gozosa del corazón, no de un ritual, de modo que la sinceridad es infinitamente más importante que la forma. Como dice Águila Voladora a Patton Boyle: «Tú quieres aprender la verdad de mis labios en vez de experimentarla por ti mismo. No descubrirás la verdad en lo que yo digo. La verdad sólo se capta a base de experimentarla uno mismo».

Dicho esto, quizá pueda compartir contigo algunos puntos de mi experiencia en este terreno. El primero es que conviene evitar todo voluntarismo. No se trata de que aprietes los puños la próxima vez que

montes en cólera contra alguien y de que te concentres a base de fuerza diciéndote: «¡Tengo que bendecir a fulanito, tengo que bendecir a fulanito...! Convertir el asunto en un acto mecánico o en un puro ejercicio de voluntad es abocarlo de antemano al fracaso.

Además, es importante ser concreto al bendecir a la gente. Se trata de visualizar a una persona y «verla» como rodeada de una forma precisa de bien: la salud, la abundancia, la alegría, etc. No se trata de un deseo más o menos vago y piadoso, del estilo «Bendigo a todos los dictadores» (o a todos los autistas, o a todos los drogadictos). Bendecir en términos vagos a todos los asesinos tiene probablemente mucho menos poder de curación, que bendecir específicamente a tal o cual criminal concreto que el periódico te presenta como un monstruo de inhumanidad.

Por lo que a mí se refiere, me resulta más útil (y más exigente), cuando estoy en un autobús, por ejemplo, bendecir específica e individualmente a las personas que me rodean (siempre en silencio, desde luego), más que en bloque y de forma un tanto vaga. Así, si uno tiene aspecto de estar sufriendo mucho, le bendigo en su felicidad, «pues los sentidos materiales sólo presentan el revés del esplendor y de la perfección últimas que sólo el ojo interior puede percibir».

Si otro tiene todas las trazas de estar encolerizado, le bendigo en su paz y en su capacidad de perdonar. Yo he tomado la costumbre de bendecir a los fumadores en su contento profundo y en su bienestar interior, ya que, si a lo largo de los años gastan decenas de miles de pesetas en los pequeños cilindros de hojas secas y aplastadas que contienen un veneno mortal finamente dosificado y que limitará sustancialmente su esperanza de vida, tienen que tener, sin duda, profundamente oculto, un sentimiento de carencia que les impulsa a perpetuar un hábito tan autodestructivo.

(Nota para los fumadores que desean verse libres de este hábito: bendecíos a vosotros mismos en vuestra libertad; haced lo mismo con los demás fumadores que conozcáis y con los que os encontréis).

Una de mis bendiciones preferidas consiste en bendecir a las personas en su integridad total y en su unión con su Fuente divina (que cada cual utilice el término que mejor le convenga). ¿Puede haber algo más hermoso que la integridad, en el sentido etimológico de la palabra: lo completo, lo que no tiene quiebras, lo que no ha sufrido alteraciones en su naturaleza y en su sustancia original, auténtica, no adulterada? En cuanto a la unidad o la unión, ¿qué estado de conciencia más maravilloso puede existir que una unión consciente con el Principio de amor que constituye la sustentación del universo y de nuestra vida, que es nuestra vida?

Algunos sentirán un gozo especialmente profundo al bendecir a la gente en su felicidad. Porque la felicidad, subraya Pascal, es en última instancia el estado al que prácticamente aspiran todos los hombres. Como escribe una autora espiritual norteamericana, M.B. Eddy, «La felicidad es espiritual, nace de la Verdad y del Amor. No es egoísta y, en consecuencia, no puede vivir sola, sino que demanda que toda la humanidad participe en ella». Sólo se puede ser totalmente feliz (o perfectamente sano) si los demás también lo son en la misma medida. El sufrimiento de los niños de la calle, de los drogadictos, de las decenas de millones de refugiados de todo el mundo, y tantas otras calamidades, ejercen una profunda influencia en todos nosotros, aunque sea en un nivel subconsciente, *ya que en algún lugar todos somos uno*.

Es un estímulo extraordinario en el sendero espiritual, constatar que todas las bendiciones desinteresadas que enviamos al mundo, volverán algún día a bendecirnos a nosotros, y que algún día *«brotarán como otras tantas flores de gozo en los espacios áridos de nuestra propia vida»*. Pero, una vez más, no bendecimos por eso ni para eso. Lo hacemos, simplemente, porque hay una inmensa alegría en el bendecir, porque no hay estado de espíritu más dichoso que el que reposa en una actitud de bendición y gratitud perpetuas.

Otra razón por la que tiene tanta importancia la actitud de bendición es porque nuestro subconsciente percibe con mucha frecuencia los pensamientos que tenemos unos sobre otros. Esos pensamientos tienen un impacto directo en la calidad de nuestra relación. Los locutores que leen los telediarios tienen una pantalla por la que van desfilando las informaciones, que da la impresión que recitan de memoria. Pues bien, todos tenemos una pantalla invisible en nuestro pecho, de la que los demás extraen conocimientos, aun sin ser conscientes de ello. Si la gente supiera esto, estarían mucho más atentos a vigilar sus propios pensamientos.

Además, intuitivamente, muchas veces somos conscientes de ello. Quizá te haya ocurrido estar en compañía de una persona que no decía absolutamente nada, y luego hayas pensado: «Esa persona tenía realmente una maravillosa (o mala) energía». O que te hayas cruzado con alguien cuya mirada te produjo una sensación de paz o, al contrario, de malestar. Es porque en un nivel profundo eres consciente de lo que él o ella sentían de ti y de los demás en general.

Bendecir a determinadas personas que te han hecho daño, o con las que mantienes relaciones difíciles, es en general un ejercicio nada fácil. Una amiga que leyó este manuscrito, me escribía a este propósito, algunos comentarios muy pertinentes que me parece útil compartir contigo:

«Pienso que aquel o aquella que no tiene ninguna experiencia de desarrollo personal o de búsqueda espiritual puede sentirse desvalido, e incluso culpable, si no logra aplicar estos conceptos en su propia vida. En efecto, no es realmente fácil bendecir al enemigo... algo sé yo de eso. Recuerdo el día en que decidí bendecir a Roger (un compañero de trabajo), porque realmente mi situación con él no tenía salida. Bendecirlo era algo superior a mis fuerzas y capacidades: ¡así que no podía pedirme demasiado!

Encontré entonces un medio que me permitiera superar el bloqueo: lo bendije en la perseverancia que ponía en enseñarme las lecciones que yo necesitaba aprender. ¡Y la cosa funcionó! Eso me permitió luego derramar la bendición sobre él mismo. ¡Pero necesitaba una puerta de entrada que me fuera accesible en mi situación inicial!».

Como esta amiga, explora también tú el arte de bendecir. Te repito que conviene evitar todo ritualismo y cualquier tipo de «clonación espiritual», por utilizar la expresión llena de humor del rabino Garai. No se trata de ningún truco mágico. Pero si perseveras y dejas hablar al lenguaje de tu corazón, si te perdonas tus propias resistencias, llegarán los frutos con la misma seguridad que la floración en primavera.

He aquí un ejercicio que puede ayudarte. En la calma de una habitación donde estés solo(a), sin estrés, o en un rincón aislado del campo, imagínate a la persona o personas con las que tengas más dificultades en tu vida (puede tratarse incluso de personalidades públicas o de políticos).

¡Están reunidas todas juntas en un salón, con la única intención de *bendecirte a ti!* Ciertamente te sentirías profundamente conmovido, al menos. Pues si te proporcionara una inmensa alegría ser bendecido por quienes te crean problemas, ¿por qué no ser tú quien tome la iniciativa de invertir las energías negativas adelantándote tú a bendecirlos? En vez de sentirte víctima de una situación, te sentirás de pronto responsable, activo, capaz de tomar la iniciativa.

Demostrarás que eres dueño de la situación, en vez de tener que padecerla y soportarla.

Todos llevamos en nosotros una «vocecita» interior dispuesta a guiarnos, si le damos tiempo y espacio para expresarse.

Por tanto, si sientes resistencias para bendecir a alguien, instálate en un lugar tranquilo, donde estés tú solo. Asegúrate de que nadie va a molestarte. Date todo el tiempo que necesites. Comienza por relajarte

(poniendo una música apacible, haciendo algunos ejercicios de relajación acompañados de inspiraciones y espiraciones profundas).

Luego, en silencio, pregúntate: ¿qué tengo que aprender para desbloquear esta situación? Puedes dirigirte a Dios, a tu sabiduría o a tu guía interior... Lo esencial es tu deseo de aprender, de progresar. La respuesta llegará a su debida hora, quizá de una forma totalmente inesperada, pero llegará.

El universo, la Providencia, te ama infinitamente y *quiere tu felicidad más que ninguna otra cosa.*

5

La regla de oro

«Mientras paseáis, bendecid vuestra aldea o vuestra ciudad, a los que la gobiernan y a sus profesores, a sus enfermeras y a sus barrenderos, a sus sacerdotes y a sus prostitutas. En cuanto alguien os muestre la menor agresividad, cólera o falta de bondad, responded con una bendición silenciosa. Bendecidlos 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 os han disparado».

Cuando manifestamos agresividad o falta de respeto, hostilidad o miedo frente a alguna persona, ¿no preferiríamos que ella reaccionase con amor, con perdón, con confianza, en vez de pagarnos con la misma moneda? Es una pregunta retórica, ya que la respuesta es evidente.

Muchos de vosotros conocéis seguramente la Regla de oro, que dice: «Todo lo que querríais que los demás hicieran por vosotros, hacedlo vosotros por ellos, porque eso resume toda la Ley y los Profetas» (Mt 7,12; que es lo mismo que decir: eso es la esencia de toda verdadera religión). ¿No es fascinante constatar que prácticamente todas las grandes religiones mundiales enseñan eso mismo?

Así, la *sunna* islámica declara: «Nadie es creyente si no desea para su hermano lo que desea para sí mismo» {Sunna quiere decir «Tradición»}.

En el brahmanismo, la versión ortodoxa del hinduismo, se dice: «Esto es la síntesis del deber: No hagas a los demás lo que a ti te dañaría» (*Mahabbarata*, 5, 1.527).

El judaísmo, por su parte, declara: «Lo que para ti sea detestable no se lo hagas a tu vecino. En eso consiste toda la Ley. El resto sólo es su comentario» (*Talmud*, «Sabbat», 31a).

El budismo expresa esta regla de la manera siguiente: «No hagas a los demás nada que a ti te haría mal» (*Udana-Varga*, 5, 18).

En el taoísmo se encuentra este consejo: «Sábetete que tu vecino gana lo que tú ganes y pierde lo que tú pierdas»

Finalmente, el zoroastrismo (religión de Persia y de la India) enseña: «Naturaleza buena es la que se prohíbe a sí misma hacer a los demás lo que no sería bueno para ella» (*Dadistan-i-dinik*, 94,5).

El alcance de esta regla va todavía infinitamente más lejos cuando se aplica no sólo a nuestro comportamiento, sino también a nuestro pensamiento, ya que el pensamiento es el origen de todas las palabras y de todos los comportamientos: *ipensad de los demás como os gustaría que ellos pensarán de vosotros!* No puede haber disciplina espiritual más exigente y más estimulante que ésta, y cuyo aprendizaje requiera más esfuerzos y más perseverancia.

Bendecir y amar a los que nos agreden de cualquier forma, de palabra o de obra, constituye una armadura impenetrable que impide que las flechas que nos buscan nos hieran interiormente, aunque nos alcancen físicamente. Pues a partir del instante en que nos ceñimos del amor que esas bendiciones expresan, ya no estamos a merced de las personas, de las circunstancias, de las fuerzas o de los acontecimientos exteriores, porque el amor se convierte en nosotros en una fuerza indomable.

Hace unos años, iba acompañando a Demba, un amigo y dirigente campesino africano, a la estación de Ginebra, después de que hubiera pasado con nosotros unos días. Al llegar cerca de la estación, me fijé en un hombre a quien había visto tres semanas antes casi en aquel mismo sitio. Pocas veces en mi vida había visto yo un rostro tan deshecho, totalmente vacío, con unos ojos cuya mirada era realmente indescriptible. Cuando le vi por primera vez, unos días antes, lo había bendecido espontáneamente al pasar ante él. Esta segunda vez, yo llevaba dos maletas pesadas.

Nuestras miradas se cruzaron durante unas fracciones de segundo nada más. En el momento de cruzarnos, ante el asombro de Demba, que era espectador impotente de la escena, me dio un puñetazo en plena cara con tal violencia que caí fulminado en la acera. Empecé a sangrar abundantemente por la nariz. Aquel hombre se marchó corriendo. Instantáneamente, y sin pensarlo, empecé a bendecirlo y animé al pobre Demba, que estaba hundido, a que hiciera lo mismo. Al cabo de dos o tres minutos, dejé de sangrar y acompañé a mi amigo al tren. Al volver a casa, me lavé la cara. Cuando llegó mi mujer, un par de horas después, había desaparecido hasta la hinchazón del labio, que había sido muy pronunciada. Ella no se dio cuenta de nada.

Si hubiera corrido tras aquel hombre, además del desagradable altercado que ciertamente se hubiera producido, la adrenalina

bombeada en la sangre por la cólera habría agravado la hemorragia. La calma total que experimenté, los pensamientos de compasión sincera para con él, hicieron posible una curación anormalmente rápida. *La verdadera víctima, en aquella situación, era el hombre que había actuado con violencia, seguramente sin saber él mismo por qué había obrado de aquel modo.*

Evidentemente, luego me pregunté: «¿Por qué sucedió? ¿Qué lección de vida tenía que aprender?». Cuando, más tarde, conté este incidente a Eileen Caddy, co-fundadora de la comunidad de Findhorn (Escocia), me respondió sin dudarle: «Deja de golpearte». Por aquel entonces todavía tenía yo la lamentable costumbre de flagelarme mentalmente por lo que consideraba debilidades o fallos míos. En otras palabras: ¡comprendí que aquella agresión exterior era como la manifestación (materialización) de mis agresiones interiores contra mí mismo!

Sentí esta experiencia como un don precioso de la vida. Fue, en primer lugar, una experiencia de la gracia, ya que la fuerza que se me dio venía de una fuente distinta del pequeño ego humano que realiza grandes esfuerzos por controlarse. En el fondo, casi tenía la impresión de ser un observador de lo que pasaba. Esto me hizo pensar en un pasaje del comentario que hace el maestro indio Sri Aurobindo de la *Bhagavad Gita*. Este autor describe que, en un nivel determinado de comprensión, tomamos conciencia del hecho de que somos de alguna forma espectadores de la acción divina. Toda la gloria por todo lo que hacemos se remite al Principio de armonía que llamamos «Dios».

Somos simples testigos de la Vida en acción:

«El hombre liberado... ha abandonado todo apego al fruto de sus acciones; pues bien, cuando uno actúa, no por el fruto, sino sólo como instrumento impersonal del Señor de las obras, el deseo no puede encontrar sitio, ni siquiera el deseo de servir con éxito. Porque el fruto es del Señor, está determinado por él y no por la voluntad y el esfuerzo personales. Ni tampoco el deseo de servir meritoriamente y para satisfacción del Señor. Porque el autor real es el Señor mismo, y toda la gloria pertenece a una forma de su Shakti en misión en la naturaleza, y no a la personalidad humana limitada» (por Shakti hay que entender la naturaleza divina suprema).

Practicado con este espíritu, en el que nos convertimos en «instrumentos impersonales del Maestro de las obras», el arte de bendecir adquiere una dimensión muy distinta.

Bendecir es convertirse en una música silenciosa que va puntuando con notas de serenidad y de luz la atmósfera de nuestro mundo -sentido

como verdaderamente angustioso y estresante por muchos de nuestros contemporáneos-. Lo expresó de forma poética el escritor Rabindranath Tagore al escribir: «Que haga de mi vida algo tan simple y recto como la caña de una flauta que Tú puedas llenar de Tu música».

El relato más maravilloso de una aplicación de la Regla de oro que jamás he leído está en el libro *Return from Tomorrow*, de un médico americano de la pasada guerra mundial, George Ritchie. El Dr. Ritchie estaba con las tropas americanas que liberaron los campos de concentración nazis en los que se corrompían las víctimas del holocausto.

En un campo cerca de Wuppertal, cuenta Ritchie que conoció a un prisionero que parecía llevar allí poco tiempo, ya que todavía se mantenía en pie, le brillaban los ojos y estaba radiante de salud. Como hablaba varias lenguas, se convirtió en una especie de traductor oficioso y ayudaba a los soldados americanos a cumplir sus muchas y complejas tareas administrativas, en sus esfuerzos por ayudar a los prisioneros a regresar a sus casas. Aquel hombre, a quien Ritchie y sus colegas llamaban «Wild Bill Cody» por sus bigotes que recordaban los del héroe del Far West, 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 el campo de concentración desde... 1939!

Con los conocimientos médicos de la época, 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 té, cuando Ritchie hablaba de la dificultad que podían sentir los ex-prisioneros 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 el ghetto judío. Un día, los soldados alemanes llegaron a su 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, entre otras muchas cosas, es que el abogado no tomó su decisión apoyándose en ninguna base «religiosa», en el sentido tradicional y estricto de esta palabra, 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, gracias a la psico-neuro-inmunología (una especialidad médica que estudia los vínculos entre el sistema nervioso, el espíritu y los mecanismos inmunológicos), existen pruebas científicas de que el amor refuerza los mecanismos auto-inmunitarios del cuerpo. La obra ya citada del Dr. Bernie Segal, *Amor, medicina milagrosa*, ha vulgarizado este descubrimiento entre un público bastante amplio.

Para volver a la cita con que iniciábamos este capítulo: ¿por qué querer proteger a la gente «de la ignorancia de sus maldades»?; ¿no es «justo» que sufran, sobre todo siendo así que el sufrimiento es muchas veces ocasión de un aprendizaje saludable?

Aunque es verdad que así sucede a veces, ¿quién no preferiría verse transformado por la mano del amor, del que son manifestación las bendiciones, en vez de ser purificado por medio del sufrimiento? Los que obran mal acumulan una cólera mucho mayor contra ellos mismos que contra los demás. Se hacen daño a sí mismos endureciéndose, retrasando simplemente el día en que tendrán que trascender sus pensamientos o sus acciones perversas. No hay persona espiritualmente sana que pueda desear el mal o el sufrimiento a otros. Y si la Regla de oro puede permitirnos ayudar a alguien a evitar sus sufrimientos, ¿hay alguien que no quiera hacer uso de esta maravillosa libertad?

Pero -diréis- ¿qué ocurre con los que planifican conscientemente el mal? No ya el alcohólico que asesina a alguien en medio de una crisis en la que no sabe controlarse, sino el hombre de negocios que utiliza la corrupción para hacerse con los mercados, o el traficante de armas que se enriquece con las minas antipersonales, mientras que el gobierno de su país finge ignorar sus manejos.

Podemos aprender a bendecirlos en su integridad (o sea, precisamente en la cualidad que necesitarían manifestar y que, al parecer, les falta), ya que el mal es a veces la idea más elevada que algunos tienen del bien (como esos jóvenes soldados a quienes su país ha entusiasmado e incitado a matar para «defender a la patria»). ***En cada momento determinado, cada ser humano está en su nivel más alto de conciencia.*** Aun el traficante de armas, el dictador, el chulo o el negociante sin escrúpulos, con sus visiones del universo que les hacen creer que pueden vivir a costa de los demás. Porque si tuvieran una visión más evolucionada, abandonarían rápidamente su comportamiento agresivo.

Piensa en tu propia vida: ¿has realizado alguna vez el mal, conscientemente, a sabiendas de que aquello era un comportamiento destructivo *para ti mismo*, tanto como para los demás, y has perseverado en ese camino a pesar de tener una conciencia clara de que a largo plazo era un camino sin salida?

Nada nos ayuda tanto a abstenernos de juzgar a los demás como esta constatación de que cada uno está en cada instante en su nivel más alto de conciencia (Es evidente, por el contrario, que se debe condenar con la más intensa energía el acto malvado en sí mismo, según el antiguo adagio teológico: condena el pecado, no al pecador).

Hay un lugar en el que el mal es siempre resultado de la ignorancia: ignorancia de las leyes espirituales 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!

Un amigo nos contaba que durante la guerra del Golfo, cuando los medios de comunicación occidentales se desataban contra Saddam Hussein y lo describían casi como la encarnación del mal, su primera reacción fue la de bendecir a Hussein, *«porque en el fondo del peor criminal se oculta un hijo o una hija del Creador que no sabe lo que él mismo es. ¿Y cómo iba a ser posible que cambiara Hussein con el muro de odio con que todos lo rodeaban? Solo el amor permite a una persona que se siente culpable o que, por el contrario, está totalmente convencida de la rectitud de su postura, modificarla.*

Cuando una persona está a la defensiva, es muy difícil que modifique su punto de vista, porque sólo piensa en la supervivencia, sea de su pequeño ego, sea de algún privilegio material que se empeña en defender», añadía.

Esta actitud no sólo es justa; también es eficaz. Transforma. Lo muestra muy bien un relato impactante que leí en una revista de temas espirituales. Su autor, una mujer, cuenta que iba por la calle detrás de dos hombres que caminaban uno tras otro. El primero entró en una tienda y, al entrar, dejó caer inadvertidamente su cartera. El segundo se precipitó sobre ella, examinó su contenido... y se la metió en el bolsillo; luego siguió su camino.

La autora del relato cuenta que, en vez de condenar a aquel individuo, afirmó *silenciosamente* la integridad de aquel hombre creado a imagen de Dios. Se dijo, siempre en silencio, que «los hijos de Dios son honrados y que lo que testimonian los sentidos no es más que una mentira: el hijo de Dios sólo puede actuar de forma justa y correcta» (Con esto, hay que entender que, a pesar de que sus ojos le mostraban a una persona que actuaba de manera bien poco honrada, ella afirmó, a pesar de todas las apariencias, que el fondo de aquel hombre, su identidad espiritual auténtica, seguía estando vinculado a lo divino).

Mientras tanto, las cosas se precipitaron. El hombre que había entrado en la tienda salió precipitadamente buscando por todas partes su cartera. Simultáneamente, el otro que se había llevado la cartera, volvió sobre sus pasos y se la entregó a su propietario, señalando a la mujer y diciendo: «Esta mujer me ha dicho que debía devolvérsela». *¡Pero la mujer no le había dirigido en ningún momento ni una sola palabra!*

Escuchemos los comentarios de esta mujer sobre la realidad que se escondía tras las apariencias: «Era su propia reacción ante la Verdad divina la que había transformado el corazón de aquel hombre. Es importante no dar juego ni amasar pensamientos negativos para con el prójimo... Amar al prójimo es reconocer la creación perfecta de Dios en él, en cada persona».

Este admirable relato muestra hasta qué punto, tras la fachada de las apariencias materiales, 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.

Jesús habla en algunas ocasiones de esta toma de conciencia tan poderosa, concretamente cuando denuncia los pensamientos asesinos (Mt 5,21-26). Esto refuerza la hipótesis de que los demás son capaces de leer los pensamientos secretos que albergamos, muchas veces sin saberlo, y que llevamos como inscritos en una «pantalla» invisible.

Una metáfora nos permitirá captar mejor la idea de una simultaneidad de los dos planos: el plano material, donde se produce con frecuencia el mal, y el plano espiritual, donde se manifiesta una realidad muy diferente. Seguramente muchos de nuestros lectores y lectoras habrán tenido la experiencia de despegar en avión con mal tiempo. Lluve en la pista, quizás incluso hay niebla. El avión despega, se levanta... y de pronto las nubes quedan debajo y aparece un cielo azul impecable con un sol radiante. Simplemente, hemos cambiado de altura.

Lo mismo ocurre con la vida cotidiana. Para una persona, una situación determinada refleja la imagen de la discordia total, mientras que otra persona que está a su lado tiene una conciencia totalmente distinta de la misma situación (es lo que ilustra el relato de Ruanda en el capítulo 10). Como ha dicho con cierto humor Hubert Reeves, «La realidad tiene sus propias formas de desbordarnos por todos lados».

Nadie puede ser nuestro «enemigo» (o nuestro torturador, o cualquier otro epíteto poco halagüeño), más que si le endosamos esa etiqueta. *En última instancia, ninguna persona, ningún suceso exterior, puede hacernos daño alguno, a no ser que de un modo u otro nosotros mismos le concedamos ese poder.* Esto se debe al hecho de que, a fin de cuentas, toda la vida es interpretación o definición: absolutamente todo lo que nos sucede en la vida tiene que pasar por el filtro de nuestra conciencia, de nuestra percepción. Un suceso «en sí mismo» no existe; simplemente, no existe: somos nosotros los que interpretamos todos los sucesos, todas nuestras relaciones, todas nuestras percepciones sensoriales. En cierto modo, cada uno de nosotros crea su propia realidad cada día, en cada instante, con su forma propia de percibir y de definir las cosas.

Una amiga americana me dio otro ejemplo de la subjetividad fundamental de toda experiencia. Nos ilustra cómo una simple declaración de la verdad, mantenida con una convicción absoluta, puede transformar una situación extrema y aparentemente sin salida, y desembocar incluso en bendición del agresor.

Una de sus amigas, joven, rubia y bonita, decidió atravesar el Central Park de Nueva York a media noche... y a pie. A nadie que esté en su sano juicio y conozca Nueva York se le ocurriría hacer algo parecido. Hasta los policías armados suelen ir por allí en coche o a caballo, y siempre de dos en dos. Pero aquella joven tenía esa fe tan fuerte y tan simple que traslada las montañas y, sobre todo, veía en cada persona a un hijo del Creador, fueran cuales fueran sus apariencias exteriores.

En un momento dado, se produjo lo «inevitable». En un recodo del camino se precipitó sobre ella un hombre que estaba escondido tras un arbusto, la arrojó violentamente al suelo y empezó a desgarrar sus vestidos con intenciones demasiado evidentes. Bloqueada por su agresor, la joven lo miró con aplomo y le repitió varias veces, con toda claridad y calma: «Tú eres hijo de Dios». Totalmente impresionado y desconcertado, aquel individuo se marchó murmurando algo entre dientes. ¡Cabe preguntarse qué iría diciendo!

Aquella joven quizá no había oído hablar nunca del arte de bendecir. Pero desarmar a un violador potencial con una simple afirmación de la

verdad constituye ciertamente una de las bendiciones más poderosas y eficaces de que tengo referencia.

¿No será el amor incondicional el comportamiento normal y racional de quienes han integrado de verdad la idea de que el hombre y el universo es (y no «son») uno?

Si todo es expresión infinita de un Principio de amor infinito, como subrayan ciertos textos de la literatura mística de todos los tiempos, no puede haber separación por ningún lado.

¡Pero vivirlo, es harina de otro costal!

6

El sentido profundo del acto de bendecir

«Bendecir significa desear y querer incondicionalmente, totalmente y sin reserva alguna, el bien ilimitado -para los demás y para los acontecimientos de la vida-, haciéndolo aflorar de las fuentes más profundas y más íntimas del propio ser. Esto significa venerar y considerar con total admiración lo que siempre es un don del Creador, sean cuales sean las apariencias. Quien se vea afectado por vuestra bendición es un ser privilegiado, consagrado, entero. Bendecir significa invocar la protección divina sobre alguien o sobre algo, pensar en él con profundo reconocimiento, evocarlo con gratitud. Significa, además, llamar a la felicidad para que venga sobre él, dado que nosotros no somos nunca la fuente de la bendición, sino simplemente los testigos gozosos de la abundancia de la vida».

Como subraya este pasaje, bendecir es una actitud profunda de reverencia, más que pronunciar palabras; es una aspiración íntegra y auténtica del corazón, más que una fórmula que se repite mecánicamente como parte de un ritual religioso. Sin embargo, es esto último lo que ha terminado por significar para la mayor parte de nuestros contemporáneos.

Con demasiada frecuencia, estos rituales de bendición han perdido todo su sentido, se han convertido en algo puramente formal e incluso -isí!- «ateo», al repetirlos de forma puramente mecánica. Como me decía un amigo cuando escribía este manuscrito: «En mi juventud, bendecir era algo que estaba reservado a los sacerdotes; ni por un instante hubiera pensado yo en bendecir a nadie».

Afortunadamente, no hay nada de eso. El estudio de las prácticas espirituales de la humanidad muestra que el arte de bendecir lo practican toda clase de personas de todos los medios sociales, sin monopolio alguno del clero. No es necesaria ninguna consagración especial, como ya he subrayado. Puede convertirse en algo tan natural como respirar o caminar. En su sentido más profundo, «bendecir» significa comprender y alegrarse de que la persona (la cosa, el ser, etc.) que bendecimos se mantenga en su estado de gracia, de libertad y de

inocencia totales ante su Creador; y, como dice un salmo, que la copa de esa persona rebose.

La bendición tal como se define en este libro puede ser un instrumento poderoso en toda clase de situaciones de urgencia. El día antes de comenzar la primera redacción de este libro, fui a pasear con mi ahijada budista por las orillas del lago de Ginebra. Espiritualmente, me sentía bastante descolocado aquella mañana. Nos encontramos con una joven que tenía que agarrarse a un arbolillo para mantenerse en pie, murmuraba consigo misma palabras incoherentes y se encontraba en un evidente estado de desamparo. Además de estar borracha, parecía afectada por una sobredosis de alguna droga. Le preguntamos si podíamos ayudarla; pero, tras un breve diálogo, se marchó abruptamente, tambaleándose.

Mi ahijada y yo nos sentamos en un banco, y yo comencé a bendecir a aquella joven desconocida. De pronto, en aquel parque ruidoso, sentí una certeza profunda, tan clara como inquebrantable, de que en otro plano del ser y de la conciencia, coexistiendo simultáneamente con el nuestro, aquella mujer era totalmente amada por la vida, amparada, querida, protegida y bendecida. E inmediatamente después, me desapareció el estado de confusión espiritual que sentía desde por la mañana.

Cualquiera puede tener experiencias de este tipo, lo mismo en una sucia estación del metro que en la magia de una pradera alpina. La cofundadora de la comunidad eco-espiritual de Findhorn, Eileen Caddy, cuenta que el único lugar en el que podía encontrar la calma para meditar y escuchar a Dios, mientras vivió en una pequeña caravana con su marido, una amiga y sus tres hijos, eran los lavabos públicos. *«No había mucha paz y tranquilidad en la caravana, y se me ocurrió ir a los lavabos públicos a meditar. Había tres secciones, y fui a la tercera para no molestar a la gente. En aquellos lavabos recibí las más maravillosas orientaciones de vida. Comprendí que Dios está en nosotros. Me encuentro con muchas madres que me dicen: "¡Sí!, pero tengo niños y me es totalmente imposible encontrar tiempo para rezar". Yo les respondo: "¡Qué pena, amiga mía!, pero no acepto lo que me dices. Si tienes suficiente deseo de algo, encontrarás tiempo para hacerlo, aunque eso signifique levantarte una hora antes. Encontrarás también la manera de hacerlo. Todo depende de tus prioridades, de lo que creas que es lo primero"... Como decía Jesús: "Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se os dará por añadidura". Cuando dais todo a Dios, Dios os lo devuelve todo, ¡y con creces!».*

Me gusta mucho este relato, porque destruye por completo la pseudosantidad de esa espiritualidad de mosquita muerta que se expresa en

todos esos formalismos atados a un ritual religioso estereotipado, a una «casa de oración» (¡como si la mejor de ellas no fuera la calle!), a todo tipo de posturas mentales y físicas, a rituales expiatorios, etc. O la espiritualidad se integra en los actos cotidianos más simples (desde cuidar las plantas o el jardín, hasta las relaciones amorosas, pasando por fregar los platos y hacer *footing*), **o ni siquiera merece la pena mencionarla**. Por encima de todo, la espiritualidad auténtica es una manera de **ser**.

Ram Dass, un pensador espiritual americano contemporáneo, narra la siguiente historia. Un joven norteamericano acababa de ser formado en artes marciales en el Japón. Iba en el metro, y en un momento dado subió a su vagón un hombre inmenso, totalmente borracho, desaliñado, que chillaba desaforadamente. Empezó a golpear a varios viajeros, entre ellos una mujer, a la que hizo rodar por el suelo. Nuestro joven se sintió de pronto transformado en un San Jorge. Por primera vez encontraba una justificación para utilizar en la vida ordinaria (y no sólo en la sala de artes marciales) lo que había aprendido durante varios años de entrenamiento. Iba a defender al huérfano y a la viuda y a dar un buen vapuleo a aquel borracho! Le daría una buena lección, pues también a él empezaba a insultarle.

De pronto, en el momento en que el gigante se disponía a la pelea, un viejecito arrugado, sentado en un rincón con su esposa, lanzó un grito penetrante. El borracho, asombrado, se volvió. El anciano le hizo una señal para que fuera a sentarse a su lado. Empezó a hablar con el gigante -que seguramente tenía el doble de volumen que él- de cuánto le gustaba el *sake*. ¡Había encontrado un punto de encuentro con él! Al cabo de unos instantes, hablaban como viejos camaradas. El borracho empezó a llorar. Había desaparecido toda su agresividad. Era como un niño.

Entonces el joven San Jorge, muy ufano todavía de su rutilante armadura mental, en la que aún no había hecho ni un rasguño la realidad, pudo constatar que el anciano le acababa de dar una lección extraordinaria en las artes marciales. Que la cima de este arte consiste en no servirse nunca de él. Que la verdadera victoria es la que uno obtiene sobre sí mismo, sobre su miedo, sobre su cólera o su propia justicia. Y la última escena que contempló al dejar el metro fue la del borracho, desplomado sobre las rodillas del viejecito que le acariciaba con cariño sus cabellos grasientos.

Aquel anciano «bendecía» a su prójimo pronunciando únicamente palabras normales y sencillas. Había ido más allá de los postes indicadores del tipo «camino de la espiritualidad».

Era simplemente amor.

Esta es la bendición suprema.

7

La ley del amor incondicional

*«Bendecirlo todo y a todos, sin discriminación alguna, es la forma suprema del don, porque aquellos a los que bendecís nunca sabrán de dónde vino aquel rayo de sol que rasgó de pronto las nubes de su cielo, y vosotros raras veces seréis testigos de esa luz que ha iluminado su vida...
...Es imposible bendecir y juzgar al mismo tiempo».*

Desde hace 18 años, paso todos los veranos en un chalet de los Alpes suizos, a más de 2.000 metros de altura, en un caserío situado en medio de un extraordinario prado de flores alpinas.

El don de sí, que es característico de la persona que aprende a bendecir incesantemente, tiene su mejor imagen en las flores que comparten generosamente su belleza y su perfume. Esas flores, como el pequeño torrente que danza alegremente a unos cuantos metros del chalet, me han enseñado muchas lecciones sobre el arte de bendecir.

En primer lugar, esas flores dan con plena libertad. Tanto si eres millonario como si eres mendigo, ellas te ofrecen su belleza y su aroma con la misma generosidad. El don que hacen de sí mismas es igualmente incondicional. Ofrecerán su tierna sonrisa al más endurecido de los criminales, exactamente lo mismo que al mayor de los santos. Sin duda porque, a diferencia de lo que nosotros hacemos, ellas no saben poner etiquetas a las personas!

Su don de sí no conoce ni vacaciones ni días de descanso: truene o luzca el sol, nieve o llueva, son fieles a su tarea, dando, dando, dando sin cesar. Se comparten con naturalidad y sin esfuerzo, simplemente porque eso expresa la esencia misma de su ser, que consiste en ser don gratuito.

¿Necesitamos hacer esfuerzos para ser franceses, malayos o australianos, si somos ciudadanos de uno de esos países? ¿Nos despertamos por la mañana pensando: «¡Cuidado! Es preciso que durante este día haga los mayores esfuerzos para ser español»? No; es la cosa más natural del mundo. Sabemos con certeza total que somos ciudadanos o ciudadanas de tal o cual país. Del mismo modo, si comprendiésemos que el fondo de nuestro ser más auténtico es totalmente amor, entonces sabríamos amar y bendecir de la misma

forma que las flores dan su belleza: sin esfuerzo, como la cosa más natural del mundo: «El amor que me ha creado, eso es lo que soy». ¿Puede haber una constatación más poderosa y liberadora en el mundo?

El don de las flores es, además, no-violento. Las flores alpinas son en general sumamente resistentes. Camina por encima de ellas, aplástalas y, tras un instante de extrañeza, volverán a levantar su cabecilla sonriente y extenderán sus pétalos diciendo, como la manzanilla que exhala tanto más su perfume cuanto más se la aplasta: «Mi perfume es gratuito. No sé lo que es el resentimiento ni la cólera».

Entonces, ¿por qué empobrecernos a nosotros mismos, siendo avaros de bendiciones y midiendo con cuentagotas el amor que así se expresa? ¿Por qué retrasar ese momento, que llegará ciertamente para cada uno de nosotros (sea en nuestro estado de conciencia aquí abajo, sea en un estado de conciencia más evolucionado, ya que se trata de la ley misma del universo), de desarrollar un pensamiento que se mantenga en estado de bendición permanente, es decir, de reconocimiento de lo divino que hay en todos y cada uno de nosotros? ¿Por qué retrasar nuestra propia felicidad? ¿Por qué retrasar nuestra propia entrada en el reino del gozo?

Cuanto más bendecimos incondicionalmente, tanto menos juzgamos a los demás. Es una experiencia interior asombrosa. Dejamos simplemente que los otros sean. De todas formas, ¿quiénes somos nosotros para juzgar? «No juzgues a tu prójimo antes de haber caminado varias leguas con sus mocasines», dice un proverbio amerindio. El Dr. Jampolsky añade: «En nuestro prójimo aprendamos a ver la luz, no la tulipa».

¿Quién puede caminar, aunque sólo sea unos minutos, con los mocasines de su vecino? ¿Puedo yo realmente adoptar sus hábitos de pensamiento, las convicciones que él alimenta sobre sí mismo, su herencia, sus temores y esperanzas, la compleja trama de las circunstancias de su vida? Para mí, éste ha sido uno de los principales beneficios del aprendizaje del arte de bendecir: ver cómo se han ido reduciendo y difuminando lentamente mis demasiado frecuentes juicios..., aunque todavía tengo un largo camino por recorrer hasta llegar al no-juicio total!

Hace algunos años, asistiendo a una boda, tuve por unos instantes la percepción de lo que sería un espíritu totalmente libre de todo juicio. Aquella experiencia fue de las más preciosas de mi vida: ¡qué estado de gracia, esa liberación, esa ligereza del espíritu no sumergido en las pesadas trabas del juicio! Aquella experiencia me dejó una profunda nostalgia. Desde entonces, pocas cosas hay que desee más

intensamente que un estado de espíritu liberado de todo juicio. Y me imagino lo que los hindúes llaman estado de *samadhi*, o los cristianos *reino de los cielos* (que es también un estado interior), como un estado de conciencia, entre otras cosas, liberado de todo juicio: la aceptación del otro en su verdadera esencia.

El escritor británico Neil Millar escribió un día una breve nota titulada «El no-juicio», en la que se preguntaba: *«No juzguéis: ¿qué pasa con los que toman esto al pie de la letra? Prescinden de una serie de placeres envenenados: la arrogancia, la malicia, el desprecio, el menosprecio. Esas personas no alimentan esa dicotomía del "nosotros" enfrentado al "ellos " (él o ella). Los que prescinden de la crítica no echan barro al rostro de la humanidad. No escriben viles graffiti en las paredes del pensamiento. En compensación, reciben la clave de todo el drama humano. Pocos silencios como los suyos valen su peso en oro».*

Después de una vida de observación atenta del comportamiento de las gentes de muchos países de los cinco continentes, he llegado a la conclusión de que el **espíritu de juicio y sus formas derivadas** (etiquetas gratuitas, críticas fáciles, pequeñas observaciones tan «anodinas» como maliciosas que desestabilizan por sorpresa...; y, ante todo, el hábito de comparar a las personas y sus actuaciones y realizaciones -la lista es casi infinita-) **representa el azote social por excelencia**. El juicio alimenta el miedo en todos los terrenos, mata la espontaneidad y la creatividad, aplasta entre sus tenazas la alegría, fomenta la maledicencia y el qué dirán, levanta barreras y muros, emponzoña los espíritus y los corazones, siembra la duda.

Si alguna vez tienes ocasión de vivir, aunque sólo sea unos días, en una atmósfera totalmente libre de espíritu crítico, en un espacio en el que las personas no te enjuicien, sino que te acepten exactamente tal como eres, con tus capacidades y tus debilidades, tendrás una experiencia que a nadie debería faltar: eclosionarán la creatividad, el gozo y la espontaneidad, se abrirán los corazones, se afirmará la confianza en ti mismo.

El amor, sobre todo en su forma incondicional, del que el arte de bendecir no es más de una de sus infinitas expresiones, constituye la ley y la fuerza más fundamental de la vida. En *Faucon Hurlant*, el Águila Voladora dice a su amigo Patton: *«El amor es compromiso... el amor es un compromiso profundo, no del psiquismo, sino del corazón. No se puede amar con el psiquismo. Se ama con el corazón, pero las cosas no se sienten con el corazón. El amor se encuentra a un nivel más profundo que los sentimientos. No siempre se le puede alcanzar con los sentimientos. Este fenómeno ha engendrado mucha confusión en tu pueblo. Las gentes de tu pueblo creen que deben absolutamente sentir algo cuando encuentran el amor. A veces así es. Pero a veces no. Tu*

pueblo no comprende que el amor es una dimensión, como el tiempo o el espacio. Pero así es. El amor es lo que es. Subyace a toda creación. La creación ha brotado de esta dimensión. La creación expresa el amor, pero ella misma no es el amor; es el amor en acción...

El amor es lo que es... El amor constituye la dimensión más profunda. No se le puede crear. Como hay cosas que tú asocias al amor, crees que son una expresión de tu amor.

Pero tú no puedes crear el amor en ti. Puedes crear ciertas cosas, pero no puedes crear el amor. El amor, en su forma más pura, se encuentra en el reino del silencio. Detrás de la materia y 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».

Muchas de las grandes enseñanzas espirituales coinciden en reconocer la primacía del amor. Recordemos las palabras de Jesús: «Quien hace la verdad viene a la luz», que es ciertamente una de las afirmaciones más extrañas que jamás se han pronunciado a propósito de la verdad (sobre todo para los espíritus occidentales, tan acostumbrados a intelectualizarla). Parece claro que para Jesús, hacer la verdad consiste, ante todo, en vivir el amor: atender a los desdichados, curar a los enfermos, mostrar el camino de la plenitud de vida.

El amor es la única cosa del universo que es a la vez su propia causa, su propio medio y su propio fin. Para comprender esto, lo más sencillo es pensar en el amor de una madre por su pequeño. Se ocupa de él por amor (= amor como causa), lo hace con amor y con infinita ternura (= amor como medio), y lo hace sin finalidad alguna fuera del mismo amor (= amor como fin). ***El amor no necesita justificación alguna: simplemente, es.***

No existen pensamientos neutros. Cada pensamiento representa una determinada calidad de energía. Cada uno de nuestros pensamientos puede contribuir a la transformación del planeta. En una época en la que tantas personas se sienten totalmente impotentes frente a la evolución del mundo, ¿no es ésta una toma de conciencia admirable? «Nadie comete mayor error que quien no hace nada, pretextando que no sólo puede hacer un poquito», dice el filósofo irlandés Edmund Burke. ***Cada uno de nosotros, por la calidad de sus pensamientos, puede empezar a convertirse en un agente de transformación de nuestro mundo.***

Y el camino del amor es el camino supremo, como subrayaba Dostoievski:

«Yo he visto la verdad.
No es como si yo la hubiera inventado
con mi espíritu.
La he visto. **Yo la he visto.**
Y su imagen llena de vida
ha llenado mi alma
para siempre...
Un día,
una hora,
todo podría arreglarse
inmediatamente.
¡Lo principal es amar!».

8

La ley de la armonía universal

«Cuando en vuestra jornada surja algún suceso inesperado que os desconcierte y eche por tierra vuestros planes, prorrumpid en bendiciones, porque entonces la vida está a punto de enseñaros una lección, aunque su copa pueda pareceros amarga. Porque ese acontecimiento que creéis tan indeseable, de hecho lo habéis suscitado vosotros mismos para aprender la lección que se os escaparía si vacilaseis a la hora de bendecirlo».

Otra premisa de esta obra es que existe una ley de armonía fundamental que gobierna todos los seres, ley que refleja el Principio-amor que gobierna el universo. Esta ley actúa para guiar y ajustar todas las cosas para nuestro bien. (Una condición que ya hemos mencionado es que, para tener experiencia de este Principio, tenemos que vivir según las leyes espirituales del universo).

La literatura sobre el desarrollo personal y espiritual subraya cada vez con mayor insistencia que la vida, el universo, es un laboratorio pedagógico (o una escuela): estamos aquí para aprender las leyes espirituales del universo, y en la medida en que vivimos nuestra vida en función de esas leyes, esta vida se manifiesta con mayor plenitud, con mayor armonía, gozo, paz y satisfacción.

Por definición, una ley universal es algo que se aplica a todas las situaciones y circunstancias, en todos los lugares y para todas las personas. Así que no existe **ninguna** situación, persona o circunstancia a la que no pueda alcanzar y afectar esta ley de amor infinito; **ninguna** persona demasiado mala o insignificante como para no merecer ser sostenida y guiada por su influjo, a la vez firme y tierno.

Si es así -y tal es la visión de algunas de las grandes sabidurías espirituales de la humanidad-, entonces cada desafío, cada dificultad, cada prueba, contiene en sí misma un don secreto, una bendición oculta que puede contribuir a nuestro crecimiento hacia una mayor plenitud, incluso lo que pueda parecer totalmente destructivo. (Pensemos en el abogado judío del ghetto de Varsovia). El apóstol Pablo expresaba esta verdad universal cuando, en Rm 8.28, decía con su forma propia de hablar: «Todo coopera al bien de los que aman a Dios» (de los que se esfuerzan por vivir en función de la ley del amor, ya que para Pablo Dios es amor).

Sugerir que nosotros mismos suscitamos ciertos acontecimientos de la vida para aprender lecciones precisas puede parecer a primera vista muy provocativo. Pero ¿no has observado nunca en tu entorno a personas con problemas frecuentemente repetidos? ¿La amiga que vuelve una y otra vez a tratar con compañeros violentos y hasta alcohólicos? ¿La persona que tiene siempre el mismo tipo de accidentes, o que pierde siempre el paraguas o las llaves? ¿La que siempre tiene superiores con los que no acaba de entenderse? O, por el contrario, ¿no has visto a personas a las que todo les sale bien? Es como si en algún lugar nos «autoprogramásemos» para ponernos en situaciones en las que nos vamos a ver obligados a aprender ciertas lecciones.

Esta idea puede considerarse como maravillosamente liberadora, si aceptamos la idea de que hay una ley de armonía fundamental que dirige el universo.

Me contó un amigo cómo un gran sufrimiento de su infancia, que parecía totalmente inútil y negativo, se transformó en algo positivo.

Había sido educado en un ambiente religioso y en una familia en la que la sexualidad era un tema casi tabú. Era algo «malo», un pecado a reprimir, en los antípodas de la experiencia tierna y amable, profundamente poética y exultante que también puede ser. Así que él reprimía sus impulsos adolescentes con baños fríos, flagelándose, acostándose a pelo sobre el duro suelo. La consecuencia fue todo tipo de perturbaciones psicosomáticas. Sólo bastantes años después, gracias a sus propios esfuerzos de desarrollo personal y espiritual, pudo encontrar su propio equilibrio en este terreno.

Más tarde, en su carrera, se ocupó de la educación sexual entre adolescentes de un país musulmán, donde encontró determinadas actitudes represivas y puritanas notablemente parecidas a las que él había conocido en su infancia.

Entró en contacto con jóvenes absolutamente desesperados, que en ocasiones amenazaban con suicidarse, debido a los agobios que les causaban sus problemas sexuales. «En muchas ocasiones, sólo gracias al sufrimiento por el que yo mismo había pasado en ese terreno pude ayudar a algunos de aquellos jóvenes», decía. «Eso hizo que mi escucha fuera más profunda y me proporcionó una compasión que nunca habría sentido si hubiera tenido una adolescencia "normal" en este campo». Y me citó la curiosa frase del profeta judío Joel: «Yo os compensaré de los años en que os devoraron la langosta y el pulgón» (Jl 2,25).

En otras palabras, ***podemos transformar nuestro pasado transformando nuestro estado de conciencia con respecto a él.*** En el caso de este amigo, lo que parecía totalmente negativo se convirtió en un luminoso hito en el camino de su vida.

Siempre podemos comenzar de nuevo. Aunque hayamos fracasado mil veces, podemos tener éxito a la mil una.

Algunos especialistas de la Biblia han calculado que el parálítico de Betesda, al que Jesús curó instantáneamente de su parálisis de 38 años, se había esforzado por llegar a tiempo a la piscina milagrosa... ¡más de 14.000 veces!1

¿Podéis imaginar todas las expectativas de fracaso autoprogramadas que sufrió aquel hombre (que al mismo tiempo debía conservar una chispa de esperanza en el fondo de su corazón)? El Amor incansable nos ofrece hoy las mismas oportunidades, por muy abatidos y desanimados que estemos con nosotros mismos o con los demás.

El amigo mencionado acabó seguramente perdonando a los que le habían enseñado aquellas perspectivas tan limitadas sobre la sexualidad, que no eran más que la proyección de sus propios miedos interiores. Y los que atraviesan la vida con un peso de resentimiento por alguna acción pasada verán cómo, bendiciendo a los que estuvieron en el origen de su sufrimiento, se liberarán por completo de este último. Es una ley espiritual.

Otro amigo astrofísico, que ha reflexionado mucho sobre el fenómeno del tiempo, insiste en el hecho de que única visión del pasado son los pensamientos subjetivos que hoy mantenemos sobre él, explica. De alguna forma, elegimos en cada instante recrear nuestro pasado en el presente. En otras palabras, *podemos elegir el pasado que deseamos mantener...* y tener. Repitiendo los elementos negativos del pasado, pasando una y otra vez la cinta de esos sucesos, decenas y hasta centenares de veces, les vamos dando un peso cada vez mayor sobre nuestro presente. De esa manera hacemos más difíciles la curación y el perdón. Pero, mediante la bendición, podemos en todo momento cambiar radicalmente y recrearnos «otro» pasado. Es la razón por la que tantas grandes doctrinas espirituales insisten en la importancia que tiene perdonar y vivir en el instante presente, cosas que el resentimiento, los rencores y el resquemor hacen totalmente imposibles.

Me gustaría sugerir aquí un ejercicio que llevo haciendo varios años en mis talleres de desarrollo personal.

Después de un diálogo profundo sobre el pasado, sobre el arte del desprendimiento y del desaferrarse, sobre el perdón, cada uno de los participantes recibe una bolsa de plástico como las que se usan para la basura y se van a buscar

una piedra grande, o varias más pequeñas, que representan algunas cosas de su pasado con las que quieren acabar: un resentimiento o un rencor profundo, un remordimiento, un resquemor (en el taller, llamamos a esto la «banda de las cuatro erres», aludiendo también a los cuatro acólitos chinos de Mao-tse-tung).

Luego, cada uno se va por el campo, con el saco a la espalda, durante unos veinte minutos. Como generalmente hacemos este ejercicio en la montaña, los caminos son escarpados. La consigna es muy sencilla: constatar que somos nosotros los que sostenemos el saco, ino el saco el que está pegado a nosotros! Y que en cualquier momento, la persona afectada puede dejar la piedra o las piedras.

Con una sola excepción desde que empecé a hacer este ejercicio, todos los participantes han dejado siempre su(s) piedra(s). Algunos conocieron momentos de liberación muy fuertes, muy intensos, al constatar que podían optar por seguir arrastrando un pasado muy pesado o por dejarlo a la orilla del camino. (La persona que conservó su pesada piedra la primera vez, repitió tres más años este taller... y entonces sí pudo abandonarla. Hay que dar tiempo al tiempo, como suele decirse, o sea, dar tiempo a la conciencia para que se despierte).

¿Por qué no haces tú este mismo ejercicio, tú solo en medio de la naturaleza? Está muy cargado de fuerza. Busca preferentemente un terreno accidentado por el que tengas que trepar. Inténtalo. No cuesta nada. Vale la pena.

¿Por qué llevar la carga titulada «pasado» por el camino ascendente del descubrimiento espiritual? De alguna manera, podría decirse que en el nivel espiritual nuestro único pasado es nuestra unidad presente con el amor divino. Y mediante nuestras creencias y actitudes vamos creando nuestro futuro con tanta seguridad como mantenemos (o abandonamos) el pasado. Por eso, esperar el bien y bendecir cada jornada al despertar es una de las reglas más importantes para vivir, ya que la energía positiva creada por nuestras bendiciones no puede por menos de atraer el bien. (Del mismo modo que la energía negativa creada por el miedo atrae con mucha frecuencia la cosa que tememos).

Algunos lectores protestarán diciendo: es muy bonito decir a unos lectores occidentales privilegiados que existe una ley de armonía universal. Pero ¿qué es de ella cuando hay poblaciones enteras que viven en condiciones espantosas de pobreza? ¿No son víctimas de unas condiciones totalmente fuera de su esfera de influencia? ¿Quién es capaz de hablar de pruebas que son bendiciones a una persona que padece hambre?

Son cuestiones difíciles que un libro sobre espiritualidad no puede eludir, sobre todo si sostiene que existen leyes espirituales universales, aplicables, por tanto, en todo momento, sean cuales fueren las circunstancias.

Sin embargo, ¡hay determinadas personas o determinados grupos que pasan hambre y han optado por ver las pruebas como bendiciones ocultas! Y cuando constatan que no necesitan verse como víctimas, les han ocurrido cosas sorprendentes.

Hace unos diez años, emprendí un viaje de 14.000 kms. a través de más de 100 aldeas del África tropical, y hablé con 1.300 campesinos y campesinas de lo que hacían para ayudarse; mi intención era escribir un libro sobre los movimientos campesinos de base; lo publiqué con el título *Une Afrique en marche*.

Hablando de los inmensos desafíos que habían superado en los últimos años, un *líder* campesino del Senegal me decía: «La desgracia mueve a la innovación. Fueron las mismas dificultades las que hicieron surgir las iniciativas campesinas. Incluso esas dificultades fueron buena cosa, porque sin ellas dormiríamos todavía en los brazos de la dependencia».

En la región de Dogani-Beré, en la zona dogón, una región de Mali tremendamente azotada por el hambre en los años ochenta, en una aldea donde la mayor parte de las familias sólo hacían una comida al día, un jefe de aldea llamado Dondo Peliaba me hablaba de una nueva técnica anti-erosiva, que consistía en construir pequeños diques de piedra que atravesaban los campos para impedir la erosión. En un momento de la conversación, exclamó: «Cuando había abundancia, cada cual trabajaba sólo para sí. La sequía nos ha llevado a construir estos diques en nuestros campos. También hemos descubierto plantas que crecen más rápidamente. Antes no cultivábamos alubias. Ahora se han convertido en nuestro mayor cultivo alimenticio. *El hambre se ha convertido en un maestro que nos ha enseñado a inventar, a reflexionar*».

Cuando Dondo Peliaba dijo que el hambre se había convertido en un maestro, dijo con otras palabras que la vida es una escuela, y el universo un laboratorio pedagógico, y que no hay ningún sufrimiento sin sentido *para quien desea progresar*.

Otro ejemplo, más impresionante todavía, es el de una organización campesina única en África, el Comité de Lucha por el Fin del Hambre, COLUFIFA (creado a mediados de los años ochenta en Casamance, al sur del Senegal).

Una severísima sequía golpeó aquella región, que durante mucho tiempo había sido la más rica y productiva del país en el plano agrícola. Por iniciativa de un *líder* campesino de la región, Demba Mansaré, los campesinos se reunieron para analizar la situación. Después de apasionados debates, y en vez de echar la culpa, como hacían

automáticamente en el pasado, al colonialismo, al gobierno, al clima o a la fatalidad, se plantearon la cuestión: ¿Qué hemos hecho (o dejado de hacer) *nosotros* para que esta situación se haya desarrollado? ¿En qué hemos fracasado *nosotros*?

Elaboraron entonces una estrategia de autosuficiencia alimentaria, y durante varios años trabajaron más duro que cualquiera de los otros grupos de campesinos que visité en aquel periplo. (Por aquel entonces no recibían ni un solo céntimo de ayuda exterior). Por lo demás, a esa ayuda exterior le llamaban «la tercera mano»: si llegaba, era bienvenida; si no llegaba, se arreglaban sin ella. Y su slogan era el proverbio senegalés: la falta de medios es ya un medio.

Una de las características más llamativas de esta organización aldeana es que todas y cada una de sus sesiones de trabajo comenzaban con unas oraciones y terminaban con unas bendiciones. Imaginad la escena: iun grupo de personas de las más pobres del planeta (que son también musulmanes muy creyentes) y que afrontan problemas angustiosos, dedicando algún tiempo de cada una de sus reuniones a bendecir a su Creador por su bondad para con ellos!

Los partidarios de una visión más materialista de la historia sostienen que defender la idea de una ley de armonía universal es sencillamente ridículo e irremediabilmente ingenuo: no hay más que mirar la actual condición dramática de nuestro mundo, con sus 35.000 personas que mueren de hambre cada día, con sus millones de niños que se prostituyen para sobrevivir, con sus pandemias del SIDA y otras similares, con sus 1.300 millones de personas que sobreviven con un dólar por día, etc.

Yo les respondería citando a Gary Zukav, autor de *La danza des éléments*, un espléndido libro de vulgarización sobre la física moderna:

«Difícilmente se puede exagerar la importancia de la noción de absurdo. Cuanto más experimentamos una cosa como absurda, tanto más topamos con las fronteras auto-impuestas de nuestras propias estructuras cognoscitivas. Lo "absurdo" está constituido simplemente por lo que no entra en los esquemas subjetivos premodelados que nosotros imponemos a la realidad. En sí, no hay nada absurdo; sólo lo es el intelecto que juzga que algo es absurdo».*

La segunda respuesta que se puede dar a la visión materialista es nuestra ignorancia fundamental de la forma en que funciona el universo y, más aún, nuestra ignorancia fundamental de lo que es la realidad última, la «verdadera realidad».

Pregunta a un buen científico qué porcentaje de la totalidad del saber existente en el universo (podríamos llamarlo la omnisciencia, el conocimiento de todas las cosas) representan sus propios conocimientos. Te mirará con humor o con ironía y te citará seguramente una cifra algo así como 0,000...000.001. Incluso la totalidad del saber científico acumulado hasta hoy (que no significa más que una parte del conocimiento humano) no representa nunca más que una cifra próxima a la anterior: 0,00...001 por ciento.

Frente a este inmenso panorama de nuestra ignorancia, ¿no será más absurdo pretender a priori que no existe una ley de armonía que postular la hipótesis de la existencia de semejante ley como fundamento de la acción (por ejemplo, bajo la forma del arte de bendecir) y ver, de manera muy pragmática, lo que puede producirse cuando se adopta esa actitud?

El sociólogo sueco Gunnar Myrdal escribía: *«Los hechos no se organizan por sí mismos en conceptos y teorías por el mero hecho de mirarlos. En efecto, fuera del marco de conceptos y de teorías, no existen hechos científicos, sino solamente el caos. Hay un a priori fundamental en todo trabajo científico. Es preciso plantear cuestiones antes de dar respuestas. Esas cuestiones son la expresión de nuestro interés por el mundo. Representan, en el fondo, juicios de valor».*

¿Y si hubiéramos planteado la pregunta en falso?

¿Y si los sentidos, en vez de entregarnos la clave de la verdadera realidad, la ocultasen, tal como afirman algunas de las grandes enseñanzas de la sabiduría humana desde la noche de los tiempos?

El hecho de que numerosos científicos se nieguen incluso a considerar esta eventualidad constituye, sin embargo, una actitud muy poco... científica. «Desgraciado el hombre que al menos una vez en la vida no ha puesto todo en cuestión», decía Pascal. Me gustaría que algunos se acordasen más frecuentemente de esto.

«Hay un sueño que nos sueña», decía una vez un Bushman al escritor sudafricano Laurens van der Post. ¿Y si ese sueño fuera la materia? ¿Y si la misma existencia material no fuera más que un gran sueño? Es la cuestión que vamos a abordar a continuación.

9

Tras el velo de las apariencias

«Bendecir significa reconocer una belleza omnipresente, oculta a los ojos materiales. Es activar la ley universal de la atracción que, desde el fondo del universo, traerá a vuestra vida exactamente lo que necesitáis en el momento presente para crecer, avanzar y llenar la copa de vuestro gozo».

¿Quién ha visto alguna vez el amor? Sin duda, muchos científicos creen en la existencia de algo que se llama amor. (Y deseo precisar que tengo una formación científica y que profeso una gran confianza en el *método científico* en cuanto tal).

Pero ¿quién ha captado alguna vez la substancia de esa realidad que ha movido a la humanidad durante milenios? ¿Quién ha medido, pesado, disecado el amor? ¿Quién lo ha introducido en un ordenador, quién ha verificado su fiabilidad en un laboratorio, quién le ha dado una patente de calidad o un certificado de origen autenticado? ¿Quién ha descrito alguna vez su estructura química o molecular?

¿Quién ha analizado su tiempo de reacción a diversos estímulos, manteniendo constantes determinadas variables clave? ¿Quién ha hecho predicciones estadísticamente significativas sobre su reacción en condiciones determinadas de estrés o ha medido su desarrollo sobre una curva preestablecida?

¿Por qué no se puede realizar un análisis espectrográfico del amor o pasarlo por el *scanner*? ¿Qué laboratorio ha podido ofrecer un indicio, mediante el carbono 14, de la época en que apareció por primera vez en la cadena de la evolución? ¿Es anterior su aparición a la de los microbios o a la de los primeros seres monocelulares? ¿Quién puede situar la capacidad de resistencia del amor en una curva de Gauss? ¿Se ha podido alguna vez comprar el amor verdadero? ¿Medir en la bolsa sus altibajos? ¿Incluirlo como valor seguro en una cartera de valores o en unos fondos de inversión? ¿Ha podido alguien, alguna vez, poner a salvo el amor guardándolo en una caja fuerte? ¿Cambiarlo en el mercado de obligaciones o de acciones?

¿Se le puede vender, hacer publicidad de él, describir su valor financiero en revistas de negocios? ¿Y qué tasa de interés podríamos fijarle?

¿Es menos real el amor por el hecho de que no podamos clasificarlo, calcularlo, catalogarlo, ficharlo, almacenarlo, medirlo, pesarlo, resumirlo, registrarlo o etiquetarlo?

Cuando te enamoraste por primera vez, ¿dónde estaba el amor? ¿En el ventrículo derecho de tu corazón o en ésta o aquella zona determinada de tu cerebro? ¿En la corriente eléctrica a flor de piel o en el temblor de la punta de tu lengua cuando diste tu primer beso detrás de la encina del Paseo de los enamorados? ¿En qué rincón de tu bolsillo se ocultaba?

¿Quién ha palpado alguna vez el amor de una madre que se pasa toda la noche en vela al lado de su hijo con fiebre? ¿Quién ha fotografiado jamás el amor de un padre que ve de pronto entrar en la escena, como un rayo de luna, a su hija en el primer ballet?

Sin embargo, ¿quién diría -prescindiendo de algún que otro deambulante confuso o dogmático por el desierto del materialismo extremo- que el amor no existe? ¿O quién sería capaz de reducirlo a unos cuantos estímulos químicos?

Pero si el amor existe, ¿dónde está el amor verdadero -no el deseo, tan inestable, ni el narcisismo, tan frágil, sino el amor fuerte, sólido y duradero? ¿Cuál es su sustancia? ¿Cómo expresarlo mejor?

Quizá sea tiempo ya de cambiar de gafas...

El endocrinólogo norteamericano Deepak Chopra, un científico relevante, cuenta una experiencia que se hizo en Harvard.

Se criaron varias camadas de gatitos en dos habitaciones distintas: una pintada de rayas negras y blancas horizontales, la otra de rayas negras y blancas verticales. Luego, cuando fueron mayores, se les dejó sueltos por el campo. Los gatos criados en las habitaciones de rayas horizontales chocaban con todos los objetos verticales, porque, sencillamente, no los distinguían, porque sus estructuras neuronales habían sido programadas para no ver más que un mundo horizontal.

De algún modo, todos somos como esos gatos. Hemos sido educados para ver una realidad filtrada únicamente por los sentidos. Además, lo que nos dejan ver los sentidos es interpretado por la cultura: cada uno ve lo que ha sido educado para ver.

El escritor Norman Cousins cuenta que cuando Magallanes llegó a la Tierra del Fuego, lo que más le sorprendió, tanto a él como a su tripulación, fue que los indígenas no habían visto llegar a puerto las carabelas, a pesar de que eran perfectamente visibles. Comprobó que nada, en la experiencia cultural pasada de los indios de la Tierra del

Fuego, les había preparado para la idea de unos inmensos objetos flotantes, como eran los barcos de Magallanes, dado que ellos sólo estaban habituados a las pequeñas canoas. Para ellos las canoas representaban *la* realidad y bloqueaban por completo su imaginación y, en consecuencia, su visión. Él les liberó su visión, ayudándoles a comprobar que las carabelas hacían olas, que proyectaban sombra, etc.

En su libro sobre las bases del método científico, Martin e Inge Goldstein cuentan lo que ocurrió cuando, gracias a una nueva técnica de operación de la córnea, se logró que vieran por primera vez personas que habían nacido ciegas, debido a la formación prenatal de cataratas.

Lograda con éxito la operación, los pacientes no veían más que manchas indistintas de color. Eran incapaces de reconocer ningún objeto, a pesar de que sus ojos físicamente «veían». Sólo después de un largo período de aprendizaje, iban aprendiendo a ver «normalmente». Y los autores concluyen: «Es evidente que la visión -el sentido que, según creemos, nos pone más en contacto con la realidad- es más aprendida que innata. *Vemos con nuestro espíritu, no con nuestros ojos, y estamos sometidos a todos los prejuicios y errores de percepción producidos por la educación que nos enseña a ver*».

En otras palabras: estamos programados por nuestros sentidos y, sobre todo, por nuestros prejuicios para ver sólo lo que nuestra cultura, nuestro ambiente, nuestra ideología, nuestra educación (sea científica o teológica) -en otros términos, nuestras creencias- nos permiten ver. ¡Todos somos indios de la Tierra del Fuego que ignoran serlo!

Nuestra interpretación de la realidad por los sentidos no puede darnos la clave de la realidad, porque una infinita red de micro-informaciones sensoriales no permite reconstruir o comprender la totalidad.

Deepak Chopra llega incluso a decir que la sensación y la sustancia del mundo que nos rodea «es una forma de hipnotismo socialmente programado, una cómoda ficción de la que todos estamos cautivos». Viniendo de un científico, estas ideas dan que pensar.

Pues bien, investigaciones e informaciones que han ido apareciendo desde comienzos del siglo xx (la física de las partículas) o en los años cincuenta (la medicina psicosomática, entre otras) demuestran que vivimos en un universo, ante todo, energético. En muchos terrenos se levantan voces de científicos que ponen en cuestión las premisas materialistas de nuestra visión del mundo. Desde la física de las partículas hasta la sabiduría milenaria de los visionarios, profetas y chamanes de todo tipo; desde las investigaciones de la medicina psicosomática u holística, hasta las experiencias «extra-corpóreas» que

han tenido un número cada vez mayor de personas, por no hablar de la literatura sobre «la vida después de la vida» (personas médicamente muertas que han vuelto a la vida después de pasar por impactantes experiencias).

Todas esas voces, y tantas otras, nos hacen tomar conciencia de esto: las ideas, la energía y los pensamientos constituyen quizá la trama última del universo. Lo que el filósofo inglés Bertrand Russell llamaba «la materia omnipotente» se revela cada vez más como una manifestación bastante inestable, vacilante y transitoria.

Yo definiría la verdadera sustancia como *algo que es permanente, intangible, que no puede deteriorarse ni alterarse*. Entonces, si la materia no es la verdadera sustancia, ¿estará ésta constituida de ideas? Más que los reyes y los banqueros, los tanques y las tecnologías, ¿no serán las ideas y los pensamientos... y quizás incluso las bendiciones, los verdaderos actores de la historia? Y si esa «otra realidad» no material estuviera tan cerca de nosotros como nuestra conciencia?

En 1969 se creó en la universidad de Oxford, en Inglaterra, una unidad de investigación sobre la experiencia religiosa. Nada de extraordinario, si su fundador no hubiera sido un zoólogo de fama internacional, sir Alister Hardy, que decidió extender su horizonte de investigación más allá de los cocodrilos y de los koalas.

El primer libro de esta unidad de investigación, titulado *The Spiritual Nature of Man* («La naturaleza espiritual del hombre»), describe una vasta gama de experiencias relacionadas con otra realidad distinta de la «normalidad» cotidiana de la mayoría de las personas, experiencias que parecen probar la existencia de estados de conciencia diferentes, estados que transforman literalmente y de forma fundamental nuestra percepción de las cosas. Es lo que los místicos llevan describiendo desde hace siglos; pero verlo confirmado por científicos abre nuevas perspectivas. Es particularmente interesante constatar cuántas personas totalmente ordinarias, «normales», tienen experiencias de este tipo.

Típica de este género de experiencias es la de un joven estudiante que viajaba en tren por Inglaterra. Iba en un coche de tercera clase, en compañía de personas modestas, cuando de pronto todo el espacio se llenó de una luz brillante, y él sintió un gozo indescriptible: *«Me sentí participando de un estado que tenía un sentido extraordinario y una finalidad triunfante. Nunca me he sentido tan humilde, y jamás he experimentado una exaltación semejante. Un sentimiento al mismo tiempo curioso y desbordante me llenó de admiración. Sentí que todo estaba bien para la humanidad -ioh, qué inadecuadas son las palabras!-. Todos los seres humanos eran seres luminosos y gloriosos que, en*

definitiva, acabarían heredando un gozo increíble. Una belleza, una música, una alegría, un amor sin medida y una gloria indescriptible. Heredarían todo eso. Era su herencia propia».

La literatura mística mundial está llena de pasajes de esa misma vena, que describen otra realidad, un «universo paralelo» de una perfección y una armonía que desafían toda expresión verbal corriente. El libro *Cosmic Consciousness*, publicado a comienzos del siglo xx por Richard M. Burke, un reputado alienista canadiense (los alienistas son los antepasados de los psiquiatras modernos), un gran clásico del género, contiene numerosos ejemplos de este cambio repentino de percepción por el que algunas personas pudieron escapar, durante un tiempo que iba de algunas horas a varias semanas, de la programación cultural de la percepción que todos, sin excepción, sufrimos a lo largo de la jornada. Burke emprendió un estudio detallado de este tipo de transformaciones de la percepción, tanto en la literatura como en su práctica médica.

Escuchemos a una madre de familia que describe su experiencia. Este texto es interesante; primero, porque explica bien la percepción de la unidad fundamental de todas las cosas e insiste en el hecho de que la trama última del universo es buena y armoniosa (ésta es una característica frecuente de este tipo de experiencia), y además, porque el texto fue escrito por una persona que se decía agnóstica.

Al hablar de la forma en que empezó esta experiencia, escribe:

«Aquello parecía tan simple y natural (a pesar de su dimensión de asombro) que yo seguía con mis actividades ordinarias. La luz y el color brillaban; la atmósfera a mi alrededor y dentro de mí misma parecía vibrar. Reinaban por todas partes la paz, la tranquilidad, el gozo perfecto.

Más impactante aún era el sentimiento de una presencia serena y magnética que estaba por todas partes... Veía y comprendía el sentido sublime de las cosas, cuyas razones hasta entonces me habían sido oscuras y se me habían mantenido ocultas. La gran verdad de que la vida es una evolución espiritual, de que la vida no es más una fase pasajera de la progresión del alma, se derramó sobre mí con una infinita grandeza.

Me dije: Pero si esto es así, si esto es la conclusión de todo, entonces ¡hasta el dolor es sublime! ¡Bienvenida por siglos, incluso una eternidad de sufrimiento, si esto nos lleva a aquello! Y el resplandor seguía progresando todavía más.

Lo que en el presente parecía ser una verdadera y rápida marejada de esplendor y de gloria inefable, descendió sobre mí. Me sentí rodeada, tragada...

Vino luego un período de admiración tan intensa que parecía que el universo mismo se hubiera detenido, como maravillado por la majestad indescriptible del espectáculo. ¡El universo infinito enteramente uno! ¡El Todo-amante, único y perfecto! ¡La sabiduría, la verdad, la pureza perfectas, el perfecto amor! Y con la admiración llegó la visión.

En ese mismo momento, que se puede llamar bienaventuranza suprema, llegó la iluminación. Vi, con una visión interior intensa, que los átomos y moléculas que parecen componer el universo -no sé si eran de naturaleza material o espiritual- se iban reorganizando a medida que el cosmos (en la perennidad de su vida eternal) pasaba de un estado de orden a otro.

¡Qué gozo cuando vi que no había interrupción en la cadena, que nada quedaba al margen! Todo estaba en su lugar, en su momento oportuno. Los mundos, los sistemas, el todo unido en una totalidad armoniosa. La vida universal era sinónimo del amor universal.

No sabría decir cuánto tiempo duró esto; parecía una eternidad, pero quizá no fueron más que unos instantes. Vino luego la paz, las lágrimas de felicidad... Estaba sana y salva; estaba en el gran camino, en la ruta ascendente por la que la humanidad había marchado con sus pies ensangrentados...

Por la mañana me desperté con un ligero dolor de cabeza, pero con un sentido espiritual tan fuerte que los objetos materiales que me rodeaban me parecían como sombras, incluso irreales. Mi punto de vista había cambiado por completo. Lo antiguo había pasado, todo se había convertido en nuevo. El ideal se había hecho verdadero, y la antigua verdad había perdido su realidad de antes y se había convertido como en una sombra... Cada anhelo intenso del corazón había quedado satisfecho.

Cada pregunta había obtenido su respuesta... ¡Yo amaba infinitamente y era infinitamente amada! La marea universal me rodeó con sus olas de gozo y de felicidad, derramándose sobre mí como torrentes de bálsamo perfumado.

¡Aquella dulce y eterna sonrisa sobre la faz de la naturaleza!

No hay nada en el universo con qué poder comparar aquel descanso, aquella tan dulce ausencia de preocupaciones, que nos dice con el amor

más tierno: Todo está bien, siempre lo ha estado y siempre lo estará. Era la felicidad y el éxtasis del amor, tan intenso que se convirtió en un océano de luz viva y palpitante, cuya luz brillaba con mayor intensidad todavía que la del sol. Su irradiación, su calor, su ternura llenaban el universo entero. Aquel océano infinito era el amor eterno, el alma de la naturaleza, y el todo era una sonrisa sinfín...

De toda esta experiencia nació en mí una confianza inquebrantable: profundamente sumergido en el alma, por debajo del dolor y de todas las distracciones de la vida, se encuentra un inmenso y vasto silencio, un océano infinito de calma, que nada es capaz de perturbar; la paz infinita de la naturaleza, que "supera toda comprensión".

Lo que buscamos con un deseo tan intenso, por aquí y por allá, por arriba y por fuera, lo encontramos en nosotros mismos. "El reino está en nosotros", "Dios está en nosotros", son palabras cuyo sentido sublime nunca lograremos sondear».

Hacia el final de la descripción de su experiencia, esta mujer escribe: *«Pensamos que vemos, pero somos verdaderamente ciegos. ¡Si pudiéramos ver...!*

Este tema de una armonía espiritual infinita, existente tras la fachada discordante y chirriante de las apariencias materiales, es un tema frecuente en la literatura que, a falta de otro término, llamamos «mística». Una de las frases que más le gustaba repetir a Juliana de Norwich, una mística inglesa del siglo XVI, era ésta: «All shall be well, and all shall be well, and all manner of thing shall be well» («Todo irá bien, todo irá bien, todo irá perfectamente»).

¿Y si el mundo material fuera realmente una apariencia, -un «sueño que nos sueña», por retomar la imagen ya citada de un Bushman?

Según la escuela de física de Copenhague, fundada por el físico danés Niels Bohr, uno de los padres de la física cuántica, no existe el mundo «real» (objetivo, independiente del observador) fuera de nosotros.

El físico David Mermin lo expresaba de forma humorística cuando decía: «Sabemos perfectamente que la luna no está ahí cuando nadie la mira». No todos los físicos aceptan esta interpretación del mundo, pero lo cierto es que está lo bastante extendida para merecer que le concedamos cierta consideración.

Dado que todo lo que vemos está filtrado e interpretado por nuestra conciencia, ¿puede existir de verdad el mundo fuera de nuestra percepción de las cosas? Quizá la intuición más importante que podamos tener sobre nuestra percepción del mundo es que *todo es*

conciencia. Nosotros «creamos» nuestra realidad por la percepción que tenemos de la misma, como nos lo mostró la joven agredida en la oscuridad del Central Park de Nueva York.

Videntes, poetas y místicos de todos los tiempos y de todos los lugares sostienen que existe «una belleza omnipresente oculta a los ojos materiales». *A medida que aprendamos a bendecir, a pesar de las apariencias*, nos iremos haciendo lentamente conscientes de esa otra realidad, porque vemos con nuestro pensamiento antes de ver con nuestros ojos.

Bendecir es una forma de abrirse a la vida. Bendiciendo nuestra jornada desde que nos levantamos, nos abrimos a recibir exactamente lo que necesitamos, y que será traído a nuestra vida por la ley de atracción que atrae a nosotros exactamente lo que necesitamos para progresar en ese momento concreto de nuestra existencia.

Un ejemplo experimentado es el que nos ofrece un sueco, Tord, el cual, en una reunión internacional sobre el enfoque espiritual de la vida, contó cómo había logrado la curación de unas graves dolencias únicamente bendiciendo a los demás a lo largo de toda la jornada. Esta persona pertenece a la Ciencia Cristiana, un movimiento que practica la curación espiritual desde hace más de un siglo, con notable eficacia.

Tord cuenta, en primer lugar, cómo el estudio de esta ciencia espiritual transformó su vida *«de un gran infierno en un gran cielo. Estaba yo muy obeso y veía muy mal. Además, debido a ciertos trastornos psiquiátricos recurrentes, tuve que ser internado bastantes veces. Hace quince años, cuando iba a obtener mi permiso de conducir, descubrieron que tenía realmente muy mala vista. Esto me llevó a entrar en contacto con una practicante en mi ciudad natal. Le pregunté qué tenía que hacer»*.

La practicante explicó a Tord que, si comprendía en un nivel profundo que la verdadera visión es espiritual y que el amor divino mantenía su visión en perfecto estado, podría prescindir de las gafas. Le dijo también que amara a todos, y le prometió rezar por él.

«Comencé entonces a bendecir a las personas. Siempre que me encontraba con alguien, pensaba: "¡Que Dios te bendiga!". Lo hacía desde la mañana hasta la noche. Después de haber practicado esto durante tres meses, de pronto, un día, durante un breve instante, vi los nombres de los barcos en el mar, algo que nunca había podido hacer antes. Esto me animó mucho. Bendecía a las personas más que antes y empecé a ayudar a los ancianos a atravesar la calle...

Dos semanas más tarde, estaba en casa, leyendo el libro de estudio de la Ciencia Cristiana, cuando de repente una luz muy viva invadió por entero mi espíritu. Era Cristo, que venía a mí. Aquello duró diez minutos; luego se detuvo. Dos meses más tarde, aquella luz comenzó a llenar cada vez más mi espíritu.

Estoy seguro de que ya nada podrá detenerla. Me he convertido en una persona muy armoniosa. Mi obesidad ha desaparecido por completo. Tengo una visión normal, y ha desaparecido toda huella de enfermedad mental. A veces tengo la impresión de que soy la persona más feliz del mundo.

Estoy seguro de que poco a poco esta luz espiritual llenará a todos y cada uno en esta Tierra de amor y de santidad... Jesús nos ha dicho: "El Reino de los cielos está cerca". De hecho, ya está en nosotros».

Es un ejemplo más que demuestra el poder de la bendición perpetua, y cómo la aplicación consagrada de este arte ofreció una regeneración completa a una persona que estaba muy enferma, tanto mental como físicamente.

10

Invierte las apariencias

«Cuando paséis por delante de una cárcel, derramad la bendición sobre sus habitantes, sobre su inocencia y su libertad, sobre su bondad, sobre la pureza de su esencia, sobre su perdón incondicional. Porque sólo se puede ser prisionero de la imagen que uno tiene de sí mismo, y un hombre libre puede andar sin cadenas por el patio de una prisión, lo mismo que los ciudadanos de un país libre pueden ser reclusos cuando el miedo se acurruca en su pensamiento. Cuando paséis por delante de un hospital, bendecid a sus pacientes, derramad la bendición sobre la plenitud de su salud, porque incluso en su sufrimiento y en su enfermedad, esa plenitud está aguardando simplemente a ser descubierta. Y cuando veáis a alguien que sufre y llora, que da muestras de sentirse destrozado por la vida, bendecidlo en su

vitalidad y en su gozo: porque los sentidos sólo presentan el revés del esplendor y de la perfección últimas, que sólo el ojo interior puede percibir».

Afirmar la realidad del bien allí donde es justamente lo contrario lo que parece estar presente, afirmar la inocencia y la salud allí donde parecen reinar la corrupción y la enfermedad, no es practicar la política del avestruz. Es algo que se basa en el hecho de que una comprensión, aunque sea relativamente modesta, de la perfección subyacente al universo puede manifestarse en unas vidas transformadas y sanadas.

«Un viejo relato indio refiere que hubo un tiempo en que todos los hombres eran dioses. Pero abusaron tanto de su divinidad que Brahma, el señor de los dioses, decidió quitarles el poder divino y ocultarlo en un lugar donde les fuera imposible encontrarlo. Su problema era, por tanto, dar con el escondite apropiado.

Cuando los dioses menores fueron convocados a consejo para resolver este problema, propusieron: "Enterremos la divinidad del hombre bajo la tierra". Pero Brahma respondió: "No; eso no basta, porque el hombre cavará en la tierra y la encontrará".

Así que los dioses replicaron: "Entonces, arrojemos la divinidad del hombre a lo más profundo de los océanos".

Pero Brahma dijo: "No, porque antes o después, los hombres explorarán las profundidades de todos los océanos, y estoy seguro de que algún día la encontrarán y la sacarán a la superficie".

En vista de lo cual, los dioses menores concluyeron: "No sabemos dónde esconderla, pues no parece que exista en la tierra ni en el mar lugar alguno que el hombre no pueda alcanzar algún día".

Entonces dijo Brahma: "He aquí lo que haremos con la divinidad del hombre: la esconderemos en lo más profundo de él mismo, porque es el único lugar en el que jamás se le ocurrirá buscar".

Desde entonces, concluye la leyenda, el hombre ha dado la vuelta al mundo, ha explorado, escalado, excavado, se ha sumergido en los mares buscando lo que se encuentra dentro de él mismo».

En el fondo del criminal más endurecido, del tirano más cruel, reside una infinita belleza oculta, cuya presencia él es el primero en ignorar. El siguiente relato ilustra esta afirmación con un caso concreto. El narrador

es un oficial inglés de la segunda guerra mundial que dirigía un centro disciplinario para soldados y marinos rebeldes.

Un día, el centro recibió a un «testarudo», un hombre que había intentado varias veces desertar y estaba condenado por un consejo de guerra. *«No tardó mucho tiempo en enfrentarse a todo tipo de autoridad: destruyó todo lo que había en su celda, incluidas la ventana y la lámpara, destrozó sus ropas militares e hizo trizas sus botas; luego, intentó golpear al personal siempre que se le presentaba la ocasión, y se negó a cooperar en nada. Era un tipo asocial, rebelde a cualquier forma de disciplina. Lo castigaron según el reglamento, pero sin resultado».*

El oficial en cuestión refiere a continuación, cómo tanto el psiquiatra como el capellán y el asistente social de la prisión, y él mismo, intentaron que entrara en razón, pero todo fue en vano.

Habiendo fracasado ya todos los métodos humanos, el director del centro decidió intentar un acercamiento espiritual y estuvo rezando tres horas seguidas por él.

Pero retomemos su relato: *«Movido por el sentimiento de obedecer al poder del Espíritu, pero sin saber muy bien por qué, me sentí impulsado a regresar a la prisión. Poco antes de la media noche, envié al guardián a hacer su ronda, después de hacer que me abriera la celda de aquel hombre. Al entrar, vi al prisionero tumbado en el suelo, inmóvil. Me dirigí a él en la penumbra y me quedé de pie a su lado. Entonces me vino este pensamiento:*

"Este hombre es un hijo de Dios". Me aferré profundamente a este pensamiento durante quince minutos, sin que ni él ni yo abriéramos la boca. Luego, llamé de nuevo al guardián y le ordené que dejase salir al prisionero de su celda para que se lavara y se cambiara, que le pusiera de nuevo la cama en su celda y que volviera a cerrar».

Al día siguiente, el detenido estaba profundamente transformado. Se mostró «amable y cumplidor del reglamento ». Después, fue juzgado por las heridas que había ocasionado días antes a un compañero y fue condenado a dos años de reclusión en una cárcel civil.

El oficial recibió más tarde una carta en la que el detenido en cuestión agradecía al personal de su antigua prisión todo lo que habían hecho por él. Aquel hombre, que había llegado ardiendo en cólera y odio, se había transformado en un hombre nuevo, porque alguien había afirmado y mantenido espiritualmente y con total convicción la perfección que estaba oculta en él.

Pero el caso más llamativo que conozco es el de un practicante de la sanación espiritual, de Ruanda, que sólo con la fuerza del Espíritu, con la comprensión de la naturaleza espiritual del hombre (a pesar de las apariencias realmente contrarias) y con su seguridad inquebrantable en la superioridad de la ley espiritual sobre cualquier obstáculo material, llegó a desarmar a una banda que había entrado de noche en su casa para matarle a él y a toda su familia. Escuchemos al narrador de este suceso, ocurrido en 1994.

«Una noche, a eso de las dos de la madrugada, en plena guerra civil, entró en mi casa una banda armada. Cuando me desperté para ver qué pasaba, me di de bruces con ellos en el pasillo. Estaban armados de fusiles y bayonetas. Yo, de Verdad y de Amor. Como me mostraban sus armas para asustarme, un primer pensamiento me iluminó como si fuera un rayo y destruyó todo el miedo que empezaba a invadir mi pensamiento.

El Amor y la Vida son indestructibles y permanentes. ¡Yo soy el pensamiento de la Vida, Dios indestructible en la Vida, permanente en el ser! No hay más que una sola y única Vida, Dios invisible, no dos o varias vidas diversas. Esa Vida, que es infinita, es la vida de los que se dicen asesinos y mi vida y la de mi familia».

El ser humano tendrá que mantener durante muchas horas su trabajo con estas afirmaciones, basadas en su convicción inarrancable de que existen leyes espirituales que permiten hacer frente a cualquier situación y resolverla armoniosamente mediante la fuerza de la verdad. En varias ocasiones hubo instantes en que el desastre parecía inminente. Así, en un momento determinado, cuando una de sus hijas se echó a llorar, el jefe de la banda dio orden de matarla. Sin pronunciar ni una sola palabra en voz alta, el practicante afirmó inmediatamente en su interior que el soldado que había recibido la orden de matar era un hijo perfecto del Amor divino. *«La ley del Amor está presente aquí, controla esta situación y gobierna a todos y cada uno».* Inmediatamente, el hombre, que ya había levantado su bayoneta para matar a la niña, interrumpió su acción.

Pero continuemos con el relato: *«Cada instante de aquella prueba era precioso para mí. No me permitía ninguna distracción mental que me llevara a ver el problema en el plano material. Mantenía sin cesar mi pensamiento únicamente en la verdadera realidad espiritual... Pasada una media hora de trabajo (espiritual), aquellos hombres se calmaron, como si sintieran el Amor que nosotros reflejábamos. A continuación, abandonando la habitación donde estábamos, el jefe llamó a los suyos*

al salón. Tuve tiempo, entonces, para afirmar más profundamente las verdades absolutas sobre el hombre perfecto que Dios creó...

En mi fuero interno, estaba convencido de que ni esta circunstancia ni esta amenaza de muerte, ni ninguna otra cosa, podría separarnos a mí, a mi esposa, a mis hijos y al mundo entero, del Amor divino. Tengo constatado que el Amor es la única mentalidad del hombre, la única conciencia verdadera. Como el Amor es omnipotente, todo lo que le sea contrario carece de poder, de capacidad de actuar, de hacer daño. Como la conciencia divina es infinita, y es todo, no existe en el universo divino ninguna conciencia que pueda manifestar disposiciones contrarias al Amor.

Al volver a nuestra habitación, aquellos hombres estaban transformados. Se habían convertido en personas nuevas; su lenguaje era totalmente distinto. Se mostraban desarmados y amistosos. Empezaron a hacernos confesiones de los crímenes que habían cometido. Se quedaron en nuestra casa unas dos horas; no hicieron mal a nadie; todos estábamos sanos y salvos. Luego se marcharon. Había triunfado el Amor».

Es un relato asombroso. Pero ya Jesús nos dijo que en su «nombre» (es decir, por la ley del amor espiritual incondicional que él vivió) sus discípulos harían «milagros» mayores que los suyos. ¿Estamos dispuestos a recoger el desafío? ¿Y qué mayor bendición se puede ofrecer que aferrarse a la naturaleza espiritual profunda de una persona con tanta firmeza y tanta convicción que la ayudemos a liberarse de sus propias cadenas, sean del tipo que sean?

11

Sobre todo, no olvides la posdata

Posdata: Y por encima de todo, no te olvides de bendecir a esa persona maravillosa, absolutamente bella en su verdadera naturaleza y tan digna de amor, que eres tú mismo.

Querida amiga, querido amigo, ¿no te has parado nunca a reflexionar en la clase de persona única y maravillosa que eres y hasta qué punto el universo y la Providencia se complacen en ti? ¿No has pensado nunca en el hecho de que esa Realidad que, por convención o por educación, llamamos «Dios» pasa su tiempo bendiciéndote y alegrándose de tu existencia?

En palabras de un vidente llamado Sofonías: «El Señor, tu Dios, es dentro de ti un soldado victorioso que goza y se alegra contigo, renovando su amor, se llena de júbilo por ti, como en día de fiesta» (Sof 3,17).

¿Has pensado alguna vez en tu Creador/Creadora experimentando un éxtasis de alegría por tu causa? ¿Has comprendido alguna vez, lo que significa el hecho de que el Principio de armonía y de amor infinito, que dirige esta asombrosa sinfonía que llamamos el universo, se preocupa directamente de tu felicidad, y nunca te dejará antes de que tú lo hayas integrado? ¿Que su responsabilidad se ha comprometido por el simple hecho de que tú existes, y que cumplirá con ella hasta las últimas consecuencias?

Entonces, ¡no te olvides de bendecirte a ti mismo!

Recuerda que, sea cual sea la imagen que puedas tener de ti mismo, existe en el fondo de tu ser un espacio de belleza infinita, de reposo y de perdón absoluto e incondicional, un espacio de bondad sin límites y de calma indestructible, de alegría que danza y de vida que juega, de visión sin fronteras y de abundancia infinita. Y ese espacio constituye tu identidad profunda, tu Ser verdadero.

Somos hijos de la luz, y lo seremos siempre, sea cual sea la oscuridad que hayamos soportado en nuestra vida o que experimentemos quizá en este mismo momento.

Entonces, bendice a esa persona maravillosa que eres tú en tu verdadera naturaleza (y que tal vez sea muy diferente de la apariencia exterior, de la máscara que la mayoría de nosotros llevamos puesta). No podrás amar de verdad a tu prójimo mientras no hayas aprendido a amarte a ti mismo; y el bendecirse uno a sí mismo es uno de los recursos privilegiados de dicho aprendizaje.

Durante muchos años, cada vez que yo cometía un error o una torpeza, o hacía una tontería (romper un plato, olvidarme de algo importante, etc.), me «maldecía», tratándome a mí mismo de imbécil, de atolondrado, de cretino, etc., *hasta el día en que constaté que esa actitud de auto condena no hacía más que reforzar mis viejos programas subconscientes*. Entonces, un buen día, decidí simplemente invertir el proceso y empecé a bendecirme.

Ahora, si cometo una torpeza, si rompo algo, me bendigo por mi habilidad y mi destreza; si me olvido de algo, me bendigo por mi perfecta memoria; si me irrito, me bendigo por mi calma; etc. Y como me condeno menos a mí mismo, también condeno menos a los demás.

Arnaud Desjardms, fundador del *ashram* de Hauteville (Francia), ha escrito un artículo con un título espléndido, «La vida nos ama, absolutamente, en cada instante», donde subraya que, *en el fondo de nosotros mismos, somos ya aquello en lo que aspiramos a convertirnos*. Sólo una falsa visión de nosotros mismos (y de los demás, desde luego) nos impide tomar conciencia de ello.

Desjardins subraya que demasiado a menudo no hemos sido aceptados totalmente como niños, porque para responder a los deseos de nuestros padres (que proyectaban en nosotros la imagen de lo que ellos querían que fuésemos) deberíamos haber sido distintos de lo que éramos espontáneamente. Esto creó en nosotros una división y ese juicio negativo que con demasiada frecuencia formulamos (a veces inconscientemente) sobre nosotros mismos.

«Hay en nosotros una extraña exigencia -extraña desde el punto de vista de la sabiduría y de nuestro verdadero bien, pero perfectamente comprensible desde el punto de vista de la psicología-, una exigencia de ser distintos de lo que somos. Porque nos exigimos a nosotros mismos, y se nos exigió, cuando éramos niños, ser distintos de lo que éramos: un rechazo de nuestra verdad. ¡Y eso es un callejón sin salida!».

Arnaud Desjardins dice que ha llegado a la conclusión de que el mensaje más importante que él puede hoy compartir es *«que la Vida nos ama absolutamente. Es ella la que nos ha creado y la que nos anima. Nosotros somos una expresión de esa Vida sobreabundante. Dios nos*

ama incondicionalmente. Si una educación religiosa un tanto severa nos convenció de que aquí y ahora, en mi pecado,

Dios no puede amarme, estamos en el mayor de los errores. Dios nos ama, la Realidad nos ama, la Vida que nos anima nos ama».

Bendecirse a sí mismo constituye un precioso instrumento para aprender a aceptarse y a amarse.

Adopta una posición confortable, pero manteniéndote perfectamente alerta, asegurándote de que nadie va a molestarte y de que tienes suficiente tiempo por delante. Piensa luego cuánto te ama la vida; piensa que existe una fuerza de amor infinito que te dirige y te ama incondicionalmente, hasta el punto de experimentar «éxtasis de alegría» por tu causa.

Intenta sentirlo en el nivel del corazón, más que en el de la mente (se trata de cualquier cosa, menos de un proceso intelectual). Luego empieza a bendecirte -por tu perfecta salud y tu bondad, por tu capacidad de perdonar y de amar sin condiciones-, en una palabra, en todos los terrenos en los que quieres progresar.

Para empezar, practícalo tranquilamente durante cinco o diez minutos cada día, y obtendrás frutos maravillosos, no sólo con respecto a ti mismo, sino también en tus relaciones con los demás.

El amor inteligente a uno mismo, el auténtico respeto por uno mismo, es una de las necesidades más urgentes de nuestra sociedad actual. Es muy difícil bendecir a los demás desde el fondo del corazón si no nos amamos y nos bendecimos antes a nosotros mismos, porque ¿cómo vas a dar a los demás lo que te niegas a ti mismo? Necesitamos aceptar en un nivel profundo a la persona maravillosa, bella, infinitamente digna de amor, que somos cada uno de nosotros.

Cada uno de nosotros tiene el mismo valor que todos y cada uno de los seres de este planeta. Cada uno de nosotros es absolutamente único en el tiempo, en el espacio y en la eternidad. El Amor infinito que rige el universo tiene necesidad de ti para ser completo, perfecto, infinito. Porque un Infinito al que le faltara aunque sólo fuera una parcela, un átomo, ya no sería infinito ni perfecto.

Deja que esta verdad arraigue lentamente en ti: «Yo soy absolutamente único. El Principio de amor que dirige el universo (Rama, Alá, Dios...) me quiere totalmente. Yo soy a sus ojos infinitamente precioso(a). Y aunque no lo sienta todavía, yo soy totalmente uno con Ella, con esa Fuente infinita de bondad ilimitada».

¿Por qué no comenzar tu meditación matinal sintiendo la fuerza, el cariño, la paz, la dulzura, la inteligencia de ese Amor infinito que te

rodea totalmente, del que jamás podrás ser separado(a), que está más cerca de ti que tus propios pensamientos? En cada momento, ese Amor dice de ti: «Tú eres mi hijo(a) muy amado(a), en quien he puesto todo mi afecto».

Aprende a perdonarte completa y absolutamente todos tus errores pasados. ¡Limpia tu pizarra! Amar y perdonar a los demás empieza por el amor y el perdón a uno mismo.

Una falta de amor auténtico a sí mismo proviene casi siempre de los residuos de pensamientos de condena que se ocultan en la caverna del ego humano, en la mente. La culpabilidad es la malla del espíritu. ¡No dejes que esa mafia reine en ti! La libertad total es nuestra herencia espiritual, y nadie puede privarnos de ella.

Y cuando cometamos errores, hemos de saber que el universo, la Divinidad, ya nos ha perdonado totalmente. Aunque esto pueda parecer demasiado bonito para ser verdad, el perdón divino es prospectivo: cubre todo error que podamos cometer, incluso en el futuro.

En efecto, esos errores -todo despropósito con respecto a las grandes leyes del universo- constituyen otras tantas faltas *contra nuestra propia* felicidad.

Ir contra la ley de la armonía expresada en las grandes enseñanzas de la sabiduría humana, contenida por ejemplo en determinados pasajes de los grandes libros sagrados de la humanidad, *nos daña a nosotros mismos*, no a la Inteligencia que ha dictado esas leyes.

Podríamos explicar esto diciendo que, aunque efectivamente la Providencia no condena, determinadas actitudes negativas que nosotros manifestamos pueden conducirnos a una auto-exclusión temporal de la gracia.

Pongamos un ejemplo concreto de esta idea de que los errores que cometemos contra las grandes leyes espirituales y éticas del universo constituyen otros tantos errores contra nosotros mismos.

Los diez mandamientos -que yo interpreto como diez promesas que la Divinidad nos ha hecho, y no meramente como diez órdenes- incluyen entre otras esta promesa: «No cometerás adulterio». En otras palabras: Si eres consciente de que eres hijo/hija de Dios, y si eres fiel a tu visión más elevada del amor, ni siquiera tendrás ganas de hacer pequeños escauceos sexuales, ya que con ellos pones en peligro tu propia felicidad.

Es exactamente lo que le ocurrió a una pareja de amigos míos.

Manténían una relación y una calidad de comunicación poco comunes, en todos los planos. Pues bien, cada uno de ellos por su parte, estúpidamente, tuvo una relación esporádica, un tanto fútil, pero suficiente para romper la magia de su vinculación para siempre. La consecuencia fue una triste separación, de la que ninguno de los dos pudo recuperarse; por no hablar de los hijos, que vivieron muy mal toda aquella situación.

Espiritualmente, todos somos aún como niños grandes.

Necesitamos cortafuegos, una pedagogía ética para crecer, hasta el día en que hayamos comprendido tan perfectamente la intención amorosa de esta pedagogía, de estas leyes, que nos sirvan de trampolines que nos lancen a una mayor libertad.

Algunas doctrinas religiosas basadas en el miedo han evitado cuidadosamente destacar la naturaleza prospectiva del perdón divino, porque pensaban que en el momento en que la gente tomara conciencia *del hecho extraordinario de una divinidad que no condena jamás*, sus enseñanzas perderían gran parte de su peso y de su autoridad sobre sus adeptos, e incluso la perderían por completo.

Una de las razones por las que la parábola del hijo pródigo (Evangelio de Lucas, cap. 15) se ha mantenido durante siglos como una de las dos o tres parábolas preferidas de la tradición cristiana, es que constituye una poderosa representación simbólica del perdón y del amor a sí mismo.

Cuenta esta parábola la historia de un hijo que desea abandonar la casa paterna, después de haber pedido a su padre la parte de herencia que le correspondía. Se marcha al extranjero, donde despilfarra la totalidad de su herencia en una vida fácil y de desenfreno.

Reducido a la más extrema miseria (hasta el punto de envidiar el alimento de los cerdos que cuidaba), se arrepiente y decide volver a casa a pedirle a su padre una plaza de jornalero en la finca familiar.

Su padre no había aceptado en absoluto su partida y aguardaba su retorno. Al verlo llegar a lo lejos, corre hacia su hijo y lo abraza. (Algunos exégetas bíblicos no han comentado el alcance extraordinario de que el padre se precipite hacia el hijo, cosa que estaba en contradicción total con la cultura semítica, en la que un padre normalmente consideraría ese comportamiento como indigno de su papel de padre).

Después de que el hijo pródigo se condena y critica a sí mismo («He pecado contra el cielo y contra ti, ya no merezco llamarme hijo tuyo»)

-cada uno de nosotros puede sustituir estas palabras por sus propias palabras de auto-flagelación-, el padre le da un inmenso abrazo, le pone un anillo en el dedo (el anillo es el símbolo de la unión recobrada), sustituye su ropa sucia y desgarrada por un vestido blanco, (símbolo del perdón incondicional y de la inocencia) y manda organizar un banquete en su honor.

Esta parábola es un símbolo elocuente del camino espiritual de todos nosotros y de la andadura que todos hacemos hora tras hora: a veces nos vemos como poseídos por un activismo humano desenfrenado, hasta el punto de hacernos perder nuestras raíces espirituales; y poco después nos «despertamos» espiritualmente y volvemos a encontrarnos unidos a nuestra Fuente interior.

Lo realmente extraordinario de este relato, es que el padre no pronuncia ni una sola palabra de reproche a quien viene de despilfarrar toda su herencia, viviendo como un desalmado. Al hijo pródigo no le hace la menor alusión a lo que ha pasado («¡ya era hora..., por fin has asentado la cabeza!», o «¡por esta vez te perdono...!»); cada cual puede inventar su propia versión de los reproches que tantas veces escuchó en su infancia... ¡y quizá también después!).

Porque constata un arrepentimiento sincero en el hijo (que se ha dado cuenta de que ha pecado, **no contra su padre, sino contra su propia felicidad, contra la verdadera alegría que fluye de una vida en presencia del amor**), su perdón es incondicional, sin la más mínima demanda de expiación («Durante tres semanas limpiarás las cuadras y darás de comer a los cerdos»), sin el menor castigo. **¡Incluso organiza un gran festín para celebrar su regreso!**

El pensamiento religioso contable -el que lleva un grueso libro de contabilidad, con sus entradas y salidas, con sus créditos y deudas-, al basarse en un amor condicional, en la retribución, se siente profundamente herido por esta actitud. El amor gratuito, incondicional, no sólo le resulta incomprensible, sino que le escandaliza.

En la parábola, ese pensamiento está representado por el hijo mayor, que echa en cara a su padre el no haber podido nunca organizar una fiesta para sus amigos, a pesar de sus muchos años de buena conducta, mientras que el hermano menor, que se ha gastado toda su fortuna con las prostitutas, es tratado como un príncipe! ¡Adónde vamos a parar con tanta manga ancha...!

Este pensamiento contable todavía está muy difundido entre muchos. Es la expresión de unas personas que, en su nivel profundo, no se aceptan y, por tanto, no se aman ni se perdonan a sí mismas. ¿Cómo podrán, entonces, perdonar a los demás?

Te sugiero ahora que hagas un segundo ejercicio: un ejercicio de visualización creativa, que consiste en revivir esta parábola poniéndote a ti mismo en el lugar del hijo menor.

Constata cómo todos los errores y todos los males que cometes son errores y males contra ti mismo, contra tu felicidad y tu plenitud, ya que, a largo plazo, la única manera de encontrar la verdadera felicidad es seguir las grandes leyes del universo, algunas de las cuales hemos comentado en este libro. (Es interesante advertir que el sentido original de la palabra «pecar» significa *fallar, errar el golpe*: es un término tomado del tiro con arco).

Siente que llegas interiormente a esa constatación. Constata cómo el padre (o la madre, si ello significa más para ti) corre a tu encuentro y te da un inmenso abrazo.

Hazte consciente de tu extrañeza y admiración profunda al constatar que *él/ella no tiene ni una sola palabra de condena para ti*. Observa el brillo luminoso de sus ojos: un amor incondicional tan radical que borra en ti todo residuo de auto condena que hayas podido mantener en cualquier tiempo u ocasión.

Siente cómo te va quitando tus viejos harapos sucios y malolientes de culpabilidad y se los entrega a un criado, que va a quemarlos en una gran hoguera cercana.

Siente cómo el vestido blanco de pura seda se desliza sobre tu piel, ese vestido que representa tu inocencia básica, ontológica, la de una conciencia que nunca ha conocido la experiencia de la «caída», porque jamás ha abandonado real y verdaderamente la presencia del Amor infinito, aun cuando su mente, su ego, se haya extraviado por montes y valles.

Oye cómo el padre/la madre te dicen: «Yo nunca te he visto sino como totalmente inocente. Lo único que se marchó fue el pequeño ego humano. *No hay condena alguna...*»

Tu verdadero ser no ha abandonado nunca mi presencia. Lo que ahora está sucediendo no es realmente un retorno, sino un despertar a tu propia identidad, a tu verdadero sitio. No hay nada en todo el universo que pueda separarte de mí, del Amor infinito que constituye la sustancia misma de tu ser».

Concluye este ejercicio sintiendo simplemente la totalidad del Amor infinito, omnipresente, y medita unos momentos sobre esta admirable

verdad: ***El perdón del Amor es prospectivo. Este perdón se extiende hacia el futuro, lo mismo que borra el pasado, porque en la conciencia del Amor infinito no existe el tiempo, no hay más que la conciencia de la felicidad perfecta del instante presente.***

Todo el que se compromete en este camino de búsqueda espiritual vive esta parábola varias veces al día. Unas veces somos el hijo pródigo: cada vez que nuestro pensamiento cae en la trampa de las apariencias superficiales o de las emociones y pensamientos negativos. Otras veces, somos el hermano mayor, tan atrapado por su contabilidad espiritual que se olvida de que está en presencia del Amor infinito, que hace ridículo e inútil todo cálculo contable («Hoy no he hecho hoy tal o cual oración... no he hecho mi media hora de meditación... no he respetado mi ayuno... no he leído mis textos sagrados... no he desgranado mi rosario...»).

Hay otras ocasiones en que también somos el padre/la madre que ama sin condiciones.

A la mayoría de las personas les será útil hacer este ejercicio varias veces. Y si tú eres una de esas escasas personas que no sienten ningún residuo de auto condena, haz este ejercicio pensando en alguien de tu entorno que pueda aprovecharse de él.

Un último comentario sobre esta parábola. No es en absoluto monopolio de los cristianos.

En su origen, ni siquiera es una parábola «cristiana» (en el sentido confesional restringido de la palabra), ya que la inventó un profeta judío errante de hace dos mil años, cuando todavía no existía el adjetivo «cristiano». Es, en el sentido más noble de la palabra, una representación mitológica o simbólica de la condición humana. Cualquier persona puede emprender la visualización que hemos sugerido, sea musulmana, zoroastrista, budista, hinduista, etc.

El mayor error de la condición humana podría ser perfectamente la separación, el dualismo, la división: esa costumbre que tiene el ego, la mente, de ver un mundo dividido: hombre y naturaleza, masculino y femenino, razas y nacionalidades, religiones e ideologías, castas, clases y sectas..., mientras que las grandes sabidurías nos enseñan que todo es uno, y que nosotros somos la expresión de la Vida que trasciende el tiempo, el espacio, la existencia humana y la muerte.

Conclusión. Y ahora... ¡buen viaje!

*No creáis por la fe que prestáis a unas tradiciones,
aunque hayan estado en vigor durante muchas
generaciones y en muchos lugares.*

*No creáis una
cosa porque muchos hablen de ella.*

*No creáis por
la fe que prestáis a los sabios del pasado.*

*No creáis
lo que os habéis imaginado pensando que os lo ha
inspirado un Dios o un ángel.*

*No creáis nada por
la mera autoridad de vuestros maestros.*

*No creáis
nada porque yo os lo haya enseñado.*

*Una vez
examinado, creed lo que hayáis experimentado por
vosotros mismos y hayáis reconocido que es
beneficioso y útil para vuestro bien y el de los
demás.*

*Sed la antorcha de la verdad.
(Buda)*

En uno de sus cuentos, tan sabrosos y tan llenos de poesía del espíritu, cuyo secreto conocía Tolstoi, el escritor ruso narra la historia de un obispo ortodoxo que viajaba por el mar Negro.

Durante el viaje, oyó hablar de una pequeña isla en la que vivían tres ermitaños y manifestó su deseo de visitarlos. El barco se detuvo junto a la isla, a la que el obispo tuvo que acceder en otra barca más pequeña. Tras encontrarse con los tres viejos ermitaños, les preguntó cómo rezaban.

Ellos le contestaron que su única oración era ésta: «Tú eres tres, nosotros somos tres, ten piedad de nosotros», oración que repetían a lo largo de toda la jornada. «Evidentemente, habéis oído hablar de la Trinidad, les dijo el obispo, pero no oráis correctamente; os voy a enseñar a orar».

Y se puso a enseñarles la oración del Padrenuestro. Dedicó a ello toda la jornada y no se fue hasta bien entrada la tarde, seguro de que

finalmente serían capaces de rezar como era debido. Desde la barquilla que lo conducía al barco mayor, oyó la voz de los tres ermitaños que seguían repitiendo el Padrenuestro.

Al anoecer, el obispo, solo sobre el puente, se puso a meditar. De pronto, vio una cosa brillante que se acercaba al barco y que no era ni una barca ni un pájaro ni un pez. Se acercó al timonel. Juntos, lograron ver que eran los tres ermitaños, que se deslizaban sobre el agua a toda velocidad para dar alcance al barco. El timonel, espantado, soltó el timón. Al llegar a la altura del barco, los tres ermitaños se pusieron a gritar: «Siervo de Dios, se nos ha olvidado la oración. Mientras la repetíamos sin parar, la cosa iba bien; pero, en cuanto la interrumpimos, se nos olvidó todo».

Persignándose, el obispo se inclinó sobre la baranda del barco y les dijo: «Vuestra oración llegará al Señor, hombres de Dios. Yo no soy quién para enseñaros a orar. Pedid por nosotros, que somos pecadores». Y se inclinó muy humilde y reverentemente ante ellos.

Y hasta el amanecer siguió brillando una lucecita centelleante en el lugar donde los había perdido de vista.

Como subraya ingeniosamente el relato de Tolstoi, lo principal es el espíritu, no la forma. ¡Que esto tranquilice a todos los que quieran lanzarse a la práctica del arte de bendecir!

No te puedo garantizar que la práctica perseverante, y ante todo gozosa, de este arte te vaya a permitir caminar sobre las aguas; pero sí espero haberte mostrado en estas páginas que esta visión de la vida, de las situaciones y de las personas encierra tesoros inestimables de paz, de satisfacción, de compasión y, sobre todo, de curación.

Porque, más que de cualquier otra cosa, nuestro mundo tiene una profunda necesidad de curación: curación de las crecientes llagas suscitadas por un sistema económico en el que los ricos son cada vez más ricos, y los pobres cada vez más pobres -tanto en términos relativos como en términos absolutos-, en proporciones jamás igualadas en la historia humana (según las Naciones Unidas, 358 multimillonarios tienen una renta equivalente a la que suma el 45% de los habitantes del planeta en su conjunto).

Curación de las luchas fratricidas de toda clase -entre naciones, etnias, fundamentalismos de todo tipo (tanto políticos como religiosos)-.

Curación de las plagas sociales como la droga, la criminalidad o el alcoholismo. Curación de las grandes pandemias como la lepra, el SIDA, la tuberculosis y la malaria, que están en pleno auge.

Curación de los trastornos psiquiátricos, en continuo aumento.

Necesidad de recuperar unas relaciones humanas más convivenciales y solidarias en todos los niveles de la sociedad.

Reintegración de los excluidos, que cada vez son más numerosos.

Regeneración del medio ambiente, tan deteriorado. Por no mencionar más que algunos de los muchos sufrimientos de este mundo.

Si nuestro estado de conciencia contribuye de forma importante a crear nuestra realidad, entonces, para la curación de muchos de estos flagelos son indispensables un espíritu consciente y alerta y un corazón en paz. Y el arte de bendecir ayuda a estar en todo momento consciente, alerta y en paz.

Otro fruto de esta práctica silenciosa es que contribuye de forma significativa a nuestro «anclaje» interior.

Habítamos un mundo en el que, por todo tipo de razones históricas y culturales, la confusión -semántica, ideológica, ética, cultural, filosófica, social, religiosa, etc.- ha alcanzado una intensidad inigualada. Se han hundido las grandes certezas, y son muchos los que tienen la impresión de haber perdido las amarras y de ir a la deriva. El arte de bendecir hace que quienes lo practican echen profundas raíces en la dimensión de una trascendencia omnipresente que, poco a poco, va transformando toda su vida.

Recogiendo la hermosa imagen del escritor C.-F. Ramuz, el árbol de raíces más profundas es el que puede extender más lejos sus ramas. La conciencia más fuertemente anclada en lo Divino es la que puede convertirse en el árbol de vida, cuyas hojas sirven para curar a las naciones, por recoger la metáfora del Apocalipsis (capítulo 23).

Además, el arte de bendecir permite a quienes lo practican, cultivar su jardín interior, ese lugar de preciosa vitalidad que existe en las profundidades de cada uno de nosotros, muchas veces sin que lo sepamos. En medio de este mundo cada vez más agitado y frenético que, como un tren de alta velocidad, se lanza a toda marcha sin la menor idea de adonde va, es un enorme privilegio poder encontrar en todo momento recursos de vida en el propio jardín interior y secreto.

La bendición perpetua es como un pozo que excavamos en el centro de ese jardín: cuanto más la practicamos, tanto más profundo se hace el pozo y tanto más sabrosa y fresca brota su agua, saciando la sed de nuestra alma.

«A quien cree en mí, le brotarán de su seno fuentes de agua viva», decía Jesús. Este «mí» del que habla es su persona como presencia del amor incondicional que satisface todas las necesidades y cura todos los males.

Pero la mayor parte de nuestros contemporáneos parecen ignorar hasta la existencia misma de esa fuente interior, que es la única que puede saciar la profunda sed de los seres humanos. «Haced la prueba conmigo, dice el Señor eterno, y veréis cómo os abro las compuertas del cielo y derrocho sobre vosotros bendiciones sin cuento» (Mt 3,10). Cuando el universo nos bendice, no lo hace gota a gota, ni siquiera como un arroyo. Lo hace con torrentes de vida.

Al orientarnos cada vez más hacia los demás y sus necesidades, el arte de bendecir nos ayuda a salir de la cárcel de nuestro pequeño ego, de nuestro yo.

Las grandes tradiciones espirituales se muestran casi unánimes en su forma de describir la desaparición del yo como, quizá, la etapa más indispensable y más importante del camino espiritual.

La fórmula lapidaria de Juan Bautista, «Que él crezca y yo disminuya», resume siglos y hasta milenios de sabiduría espiritual.

Rumí, un gran místico sufí, escribe sobre el tema de la muerte del ego (que él llama el «yo», en oposición al «en Sí» divino): «Viaja, amigo mío, del yo al en Sí, porque mediante ese viaje la tierra se convierte en una mina de oro... Purifícate de los atributos del yo, para que puedas avistar tu esencia pura... Yo he descendido hasta la ausencia total del yo, ¡y qué feliz estoy con el en Sí!... Nadie encontrará su camino hacia la Corte de la Magnificencia hasta que sea aniquilado» (hasta que desaparezca su yo).

El verdadero en Sí, que es el ser profundo de cada uno de nosotros, no desea nada, porque sabe que lo posee todo. No va a ninguna parte, porque ya ha alcanzado su meta. Sabe que el fin del viaje está en la manera de viajar, no en los fines humanos a alcanzar. Porque, sabiéndose eterno y reflejo del infinito, ¿cómo va a querer ir a algún sitio en el Reino del amor omnipresente?

Hemos visto que es imposible juzgar y bendecir al mismo tiempo. De la misma forma, es imposible bendecir y al mismo tiempo quedarse

pasmado y aburrido en el pequeño yo y en sus contrariedades, en las pequeñas y grandes irritaciones de la vida (creadas íntegramente por el pequeño yo que quiere reinar como un tirano).

Así pues, si en alguna ocasión te agarra la idea de compadecerte a ti mismo, de sentirte víctima de la existencia, el mejor remedio consistirá en explotar en bendiciones a la vida, a todo lo bueno que tienes, a tus amigos, a la belleza de la naturaleza... Si lo haces con insistencia, algún día tu pequeño ego se marchará cabizbajo y con el rabo entre las piernas.

La gratitud es una de las armas espirituales más poderosas que existen, como se deduce del siguiente relato.

Un día, el diablo se decidió a abandonar su trabajo:

«¡Ya está bien de siglos y siglos de astucias, de esfuerzos incesantes, de lo que me parecen supremas victorias y se convierten en todo lo contrario!». Decidió, por tanto, tirar la toalla. Pero antes de marcharse, y para asegurarse al menos un retiro conveniente, decidió poner en venta sus armas.

¡Era un excelente paquete! Lo anunció a tope por los medios de comunicación. El acontecimiento tendría lugar en una célebre sala de ventas de una gran ciudad. El día D, montones de negociantes se agolpaban a la puerta. Además de los dictadores, los tiranos, los explotadores, los jefes de servicios secretos y otros compradores potenciales de todo calibre, también aparecieron por allí los simples curiosos, los especialistas en exorcismos y unas cuantas personas de espíritu inquisitivo.

Las armas estaban expuestas en espléndidos escaparates, cada una con su precio correspondiente: el odio, la avaricia, la lujuria; la indiferencia, que abría camino real a todas las demás, la autocompasión, la envidia... y todo lo que puedas imaginar.

El diablo había ido acumulando sus armas durante tantos miles de años que no sólo eran muchísimas en número, sino que, además, eran de un refinamiento impresionante y tenían una enorme capacidad de adaptarse a cualquier paisano presto a dejarse entrapar.

En un rincón, en un stand particularmente bien decorado, y a un precio diez veces superior al de todas las demás armas, destacaba un instrumento viejo y usado, incluso medio roto. Aquel espacio parecía el rincón más recóndito de una vieja carpintería. Y era el lugar en el que el mismo diablo había decidido instalarse para dirigir la venta. Un enorme

cartel decía: «Mi arma más eficaz». En una mesa había un grueso libro en el que figuraban los nombres de todas las personas que, en todas las latitudes y desde la noche de los tiempos, se habían dejado embaucar por aquel arma: ¡el desánimo!

Un buscador espiritual, que había venido a informarse de las astucias y malicias del tentador, se extrañó del precio. Entabló una discusión con el diablo. En un momento dado, le preguntó si existía alguna réplica que se pudiera dar, alguna defensa eficaz contra aquel «desánimo». «En todo caso, ¡no pensarás que te lo voy a decir!», exclamó el diablo, enfadado. El buscador se alejó.

Durante la jornada, volvió en varias ocasiones y le planteó la misma pregunta.

Tranquilamente, como seguro de sí mismo. El demonio le respondía siempre con una negativa categórica y seca, pero su voz iba denotando que cada vez se ponía más nervioso.

Al acabar el día, después de que el visitante imperturbable le hubiera hecho la misma pregunta más de quince veces, el diablo terminó por explotar: «¡Me pones frenético con tu insistencia. Personas como tú son las que me han hecho la muerte imposible» (el diablo no pronunciaba jamás la palabra «vida»; es el término más detestable para él, junto con la palabra «amor»). «Pues bien, te lo voy a decir. Y luego sal de aquí pitando. Mira, tengo que reconocer que los humanos han encontrado el arma secreta imparabile para desactivar el desánimo: es la gratitud. Es también la defensa más eficaz contra otras muchas de mis astucias. ¡A cuántos diablos subalternos míos no habré condenado yo a mil años de ayuno por no haber logrado desbaratar la gratitud y llevarla al fracaso...!».

Puedes desbordar de compasión y amor y, al mismo tiempo, sentir una profunda tristeza. Puedes estar alerta y, al mismo tiempo, sufrir moralmente; en no pocas ocasiones se sufre precisamente por estar alerta. Puedes practicar la generosidad y la bondad y, al mismo tiempo, sentirte deprimido.

Pero parece difícil y hasta imposible sentir una gratitud profunda y mantener al mismo tiempo algún sentimiento negativo. El agradecimiento es la mayor «limpieza general del alma». Intenta enfadarte o deprimirte o compadecerte a ti mismo o rebosar de envidia o celos, y al mismo tiempo vivir en agradecimiento. Sencillamente, te será imposible. O lo uno o lo otro.

Y la práctica perseverante de la bendición es uno de los instrumentos más eficaces para desarrollar una actitud de gratitud ante la vida.

Porque en la bendición va implícita una gratitud profunda (quizá no expresada, pero muy real) ante la existencia, el universo, la Providencia.

Le preguntaron a Einstein cuál era la pregunta más importante que se podía hacer sobre el porvenir de la raza humana. Einstein respondió simplemente: «¿Es el universo un lugar acogedor, amistoso?».

Einstein estaba profundamente convencido de que sí. Todo el que bendice comparte, en un nivel profundo, esta misma convicción.

Repitémoslo: el arte de bendecir no es ni una panacea ni una varita mágica.

Quizá tengas que dedicar años enteros a esta práctica gozosa, antes de poder sondear toda su profundidad, todas sus ramificaciones. El pozo de nuestro jardín interior es infinito, y vamos recogiendo sus frutos en la misma medida de la prioridad que le vayamos concediendo.

Pero la promesa de los frutos ahí está, segura.

* * *

En el momento de terminar la revisión de este manuscrito, en agosto de 1997, recibí la siguiente carta de una de las participantes en los talleres «Recrear la vida», que organizo todos los veranos en el chalet «El silencio que canta», en una pequeña aldea del Valais, a más de 2.100 metros de altura, en los Alpes: «En el espacio privilegiado del "Silencio que canta" tuve la sensación de haber vivido lo que es para mí la orientación exacta y adecuada. Desde que volví, lucho todos los días por no dejarme desorientar. Me he comprometido en el aprendizaje del arte de bendecir. Este ejercicio me ayuda mucho en mi trabajo de aceptación de las personas y de los acontecimientos, manteniendo en mi espíritu la verdadera naturaleza de cada ser».

Los pequeños arroyos hacen los grandes ríos, dice un proverbio. Los millares de personas que, cada una en su vida normal y sin especiales pretensiones, bendicen a quienes les rodean, pueden ayudar a crear un mundo mejor.

Su impacto es como el de aquella señora mayor que, después de que una violenta tempestad arrojara millares de estrellas de mar sobre la playa, se puso a recogerlas y a devolverlas al mar una por una. Un paseante, extrañado, se detuvo junto a ella y le dijo: «Pero, a fin de

cuentas, ¿de qué sirve lo que está haciendo? Hay miles y miles. Y morirán todas. Pocas más, pocas menos, la cosa no cambia».

La anciana movió la cabeza... y siguió pacientemente su trabajo. «Bueno, por lo que veo, usted sigue... ¿Qué puede cambiar con su esfuerzo?». La anciana continuó imperturbable, mientras el hombre proseguía sus comentarios desengañosos. De pronto, la mujer lomó una estrella de mar, la lanzó con particular cariño al mar y, mirando al hombre con un resplandor gozoso en el fondo de sus ojos azules, dijo: «Para ésta, todo ha cambiado».

«Quien quiere hacer algo, siempre encuentra medios para hacerlo; quien no quiere hacer nada siempre encuentra una excusa», dice un proverbio árabe.

Cada bendición que «envías» al universo es como una estrella que se enciende en alguna parte. Cada bendición es un gesto de vida cuyas vibraciones llegan hasta el último rincón del universo.

¡Seamos portadores de vida!