

BENDECIR LA VIDA

La recta acción, acción bendecidora

Pocas cosas definen la forma de ser del hombre o la mujer noble como su actitud ante la vida, su manera de contemplar la existencia y situarse ante ella. ¿Cómo se perfila esta actitud ante la vida? ¿Cuáles son sus principales características?

La **actitud ante la vida del hombre noble**, lo que es tanto como decir del hombre tradicional (entendida la voz “hombre” en su acepción de “ser humano”), se halla caracterizada por **el respeto y la veneración, la apertura de la mente, la mirada tierna y poética, la mesura y el autodomínio**, la ecuanimidad y la templanza, la serenidad y la paz interior, la seriedad y la alegría, la confianza y la aceptación de lo que la realidad nos aporta, el aprecio de los pequeños detalles del devenir cotidiano y una postura voluntariosa que lleva a aprovechar las vicisitudes de cada día para la práctica de todas las virtudes, sin descuidar ninguna de ellas.

Es una **actitud vital que está basada en una visión sagrada**, abierta a la trascendencia, guiada por la sabiduría y el amor, movida por la compasión y la caridad, una caridad de proyección cósmica y universal. Y por ello, es **profundamente respetuosa de la realidad**: no pretende alterar, falsificar ni manipular la realidad con la que se encuentra, sino que la mira y acaricia amorosamente, tratando de escuchar su voz sutil y asimilar su mensaje. Se trata de una actitud bendecidora, santificante y radicalmente afirmadora de la vida.

Hemos analizado en otros trabajos lo que la doctrina tradicional designa como “la vía de la recta acción”, que es la vía, senda o camino de la acción buena, justa y certera, forjadora de paz, unidad, felicidad y libertad, mostrando que se trata de un concepto fundamental para la visión de la vida que nos ofrece la Sabiduría universal. Pues bien, por el aliento sacro que la anima, por las virtudes y cualidades que la adornan, **la recta acción se perfila como una acción bendita**, en todos los sentidos de tan bello y expresivo adjetivo. Es una acción **básica y esencialmente bendecidora**, que constituye una verdadera bendición: **irrumpe en la vida como un regalo del Cielo**, como un don inesperado que alegra y ensancha el alma, al tiempo que enriquece, ilumina, renueva y rejuvenece al mundo.

Mediante la recta acción bendecimos la vida. La bendecimos **como la bendecían Bach, Purcell, Monteverdi, Mozart o Beethoven con su música**, o como la bendecían Fran Angélico, Rubens, Moreau y Zurbarán con sus pinceles. Con la poesía que lleva siempre implícita la recta acción derramamos sobre la vida una bendición semejante a aquella con la cual la miraban y acariciaban con sus bellos versos Dante, Fray Luis de León, Ronsard, Camoens, Schiller o Valéry.

Al proyectar sobre la vida nuestra acción justa y bien medida, animada por el amor y la sabiduría, bendecimos esa misma vida **como la bendice la madre que contempla y acaricia tiernamente a su hijo recién nacido**, como la bendice el campesino que labra la tierra y la riega con el sudor de su frente, como la bendice el sacerdote al efectuar el rito litúrgico propio del culto sagrado, como la bendice el amigo que abre su corazón a “su otro yo” (no otra cosa es un buen amigo), como la bendice la persona que sonrío ante algo bello que ve o escucha, o **como la bendice el caminante** que, lleno de gozo, entona una canción al recorrer ilusionado y alegre su camino.

En ese bendecir el mundo y la vida se encierra todo el secreto de la acción correcta, diestra, sana, ajustada y legítima. Hasta tal punto **es importante dicha influencia bendecidora**, consecuencia de la actitud dispuesta a bendecir del sujeto realizador de la acción, que **de su presencia o ausencia podremos deducir si una acción determinada se hace como es debido o**, por el contrario, **está mal enfocada y se está haciendo de manera incorrecta**, torpe, insana, aviesa o torcida. En esa actitud y esa influencia bendecidoras está contenida toda la sabiduría de la vida, ese saber vivir, saber saborear la vida, que es lo que más necesitamos para que nuestra existencia no se malogre y alcancemos nuestra plena realización personal.

Bendecir la vida: esto es lo que deberíamos hacer en nuestro vivir cotidiano, desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos retiramos a dormir por la noche. Ese bendecir la vida es lo que deberían hacer todas nuestras acciones, por pequeñas o insignificantes que sean o parezcan, ya se trate

de acción de pensamiento, palabra u obra. Todo nuestro pensar (así como el sentir, el querer, el desear, el emocionarnos o el entusiasrnarnos), nuestro decir y hablar, así como nuestro actuar y movernos (en sus más variadas formas: trabajar, estudiar y aprender, jugar, hacer ejercicio o deporte, divertirnos, descansar, comer y beber, luchar y crear, proyectar y proponernos metas), encontrarán el cauce perfecto para expresarse si están animados por ese espíritu bendecidor de la vida.

Pero, ¿qué significa exactamente “bendecir la vida”? Fundamentalmente tres cosas de gran importancia para nuestra existencia, para nuestro desarrollo integral y nuestro crecimiento interior:

1) derramar bendiciones en nuestro derredor, o sea, difundir, irradiar y repartir toda clase de bienes con nuestra conducta; agraciar, beneficiar y favorecer a todos los seres que comparten con nosotros la vida; hacer más bello y esplendoroso el entorno en el que vivimos con nuestra manera de comportarnos y hacer las cosas; realizar actos, palabras y gestos que aporten bendición, buena y sanadora influencia, gracia espiritual y riqueza vital; bendecir con nuestro comportamiento, de manera silenciosa pero eficiente y bien visible y palpable, a las personas y las cosas que nos rodean, así como a la realidad en su conjunto.

2) sentir como bendiciones o gracias del Cielo los sucesos que acaecen en nuestro diario vivir, todo aquello que nos ocurre, tanto los buenos como los malos momentos, tanto los sucesos favorables como los contratiempos, contrariedades y tropiezos. Ver todo ello como oportunidades que la vida nos ofrece para hacernos bien, para que crezcamos internamente y maduremos, y por lo cual debemos sentirnos agradecidos, contentos y alegres, dando gracias por los dones recibidos.

3) hacer que sea para nosotros, y también para el prójimo, **una bendición** o una ocasión benefactora **lo que a primera vista se presenta como algo perjudicial y negativo**. Convertir en bien y cauce de bondad lo que, de otro modo, sin la debida dirección y control, con una mentalidad y una actitud erróneas, se convertiría en fuente de problemas, conflictos y desgracias, deviniendo una auténtica maldición. Transformar en bien lo que de forma natural sentiríamos como un mal, como algo que nos daña, nos ofende o surge en contra de nosotros. O, dicho de otro modo, transmutar el veneno en medicina.

Muy certeramente aludía a este último aspecto de la cuestión el gran místico inglés **William Law** cuando afirmaba que **muchas veces las contrariedades son las mayores bendiciones** (*the greatest blessings*) que Dios nos envía, pues nos ayudan a avanzar en el camino espiritual y, en definitiva, nos permiten gozar de la suprema bendición, que es “la bendición de la luz, la verdad y la paz” (*the blessing of light, truth and peace*).

La idea de bendición podemos contemplarla bajo un **doble aspecto**: un aspecto pasivo, la **bendición que se recibe**, y otro aspecto activo, la **bendición que se da o se envía**. Tanto en un caso como en otro, la bendición implica siempre la comunicación o trasmisión de una influencia sagrada que conecta con la Trascendencia y que renueva la vida, la ilumina, la purifica y enaltece, la santifica o sacraliza. Aquí nos vamos a centrar en el aspecto activo de la bendición, pero hay que tener claro que éste requiere como condición sine qua non la primera forma, la bendición que se recibe: **nadie puede bendecir si previamente no ha sido bendecido**, si no se ha abierto a la bendición que desciende de lo Alto y que le dará la fuerza o energía que después habrá de transmitir.

No podemos ignorar que se trata, ciertamente, de **conceptos** --estos de bendición y bendecir-- **caídos en desuso, casi desaparecidos** en medio de esta civilización profana en la que vivimos, pero que han sido y siguen siendo de la mayor importancia en toda cultura sana y normal, en toda cultura sagrada, en toda cultura digna de este nombre (ligado etimológicamente al culto y al cultivo amoroso tanto de la tierra como del ser humano). Son éstas -- bendición y bendecir-- palabras íntimamente ligadas, por su mismo contenido semántico y su misma estructura etimológica, al sentido sacro de la vida, a la visión sagrada del mundo y de la existencia.

Será oportuno, por todo ello, para poder valorar adecuadamente aquello de lo que estamos hablando, que tratemos de descifrar el significado auténtico y profundo de la bendición y del acto de bendecir. Esbozaremos aquí algunas ideas básicas, fijándonos en el aspecto semántico y etimológico, dejando para otra ocasión un análisis más profundo y pormenorizado de tales conceptos, lo que nos

llevará, entre otras cosas, a echar una mirada tanto a la voz utilizada en otras lenguas para expresar la acción de bendecir como a la manera en que es concebida y al papel que juega la bendición en otras culturas y tradiciones espirituales.

Por su significación originaria, genuina y literal, ligada a la acción de decir, **el verbo “bendecir” tiene el sentido de “decir bien”, hablar bien**, ensalzar, alabar, engrandecer y enaltecer mediante la palabra, o mediante el lenguaje expresivo de los gestos y ademanes, sobre todo cuando adoptan una forma ritual. Hay que tener en cuenta que “bendecir” es una palabra compuesta, *ben-decir* o *bien-decir*, derivada del latín *bene-dicere*: “bien decir”; **decir y manifestar el bien que contiene alguna persona o cosa; expresar el bien que le deseamos**, hablar bien de algo o de alguien; decir alguna frase cargada de contenido positivo para hacerle bien a esa persona o cosa que nos resulta entrañable y querida. Por eso, antiguamente, se usaba en español el adjetivo *bendicho* como equivalente de “bendito”.

Así nos lo explica **Sebastián de Covarrubias** en su célebre “*Tesoro de la lengua*”, escrito en el siglo XVI, cuando afirma que **“bendecir”**, por su mismo origen, **“vale tanto al sonido como decir bien”**. Lo cual, añade, puede entenderse de muchas maneras: “el que dice la verdad” o “el que aconseja a otro lo que le conviene”. Y a continuación añade que en ese decir bien va incluido también el significado de “loar, engrandecer, hacer gracias, reverenciar, adorar”. Cosas todas ellas que son las que hace el hombre cuando bendice a su Creador. Y refiriéndose a **la acción mediante la cual Dios bendice a las creaturas**, Covarrubias explica que lo que hace el Sumo Hacedor al **bendecirlas es “hacerlas prosperar, aumentarlas, hacerlas fecundas, santificarlas”**. Por lo que respecta al ser humano, cuando Dios le da su bendición, nos dice el humanista español, ésta consiste en “darle bienes”, gracias o dones, que pueden ser tanto espirituales (sabiduría, esta o aquella virtud, devoción, religiosidad) como temporales (salud, prosperidad, riqueza, familia e hijos –lo que Covarrubias llama “bienes de generación”-- , prestigio, posición social, poder, imperio).

Ese hacer prosperar las cosas y los seres, aumentarlos y elevarlos, hacerlos fecundos y santificarlos que Covarrubias destaca como efectos de la bendición de Dios, es la consecuencia que tienen también nuestras acciones, gestos y actitudes cuando bendecimos la vida. Y ello siempre ligado, de un modo u otro, a la palabra, al decir o hablar. **Cuando bendecimos damos nuestra palabra**, nuestra palabra de honor y autenticidad, la palabra que constituye nuestro mayor tesoro, **y la damos con total generosidad, haciéndola brotar del fondo sagrado de nuestro ser, para bien de todos los seres, para bien del Universo**. Es como si dijéramos: “Te doy mi palabra, puedes contar con ella; no te fallará, pues te acompañará siempre y desinteresadamente para tu bien. Te doy mi palabra para que te proteja, te ayude, te colme de bondades y te aporte todo el bien que sea posible”.

* * * *

Lo que resulta evidente de todo lo dicho es, por tanto, que **el bendecir y la bendición son realidades íntimamente unidas a la palabra, al verbo que ilumina y aclara la realidad** como reflejo que es del Logos o Verbo divino que guía, anima y sustenta la Creación. No puede entenderse el acto de bendecir sin su vinculación a la palabra, **aun cuando sea la palabra pronunciada en silencio**, que brota en la mente sin tener una resonancia sonora externa. Bien y palabra, bondad y dicción, habla y cordialidad, son los dos elementos que forman el entramado de la bendición.

De ahí que la bendición suela ir **vinculada siempre**, en todas las tradiciones y culturas, **a la dicción o pronunciación de cierta fórmula ritual** con la que se pretende beneficiar o derramar el bien sobre el objeto o sujeto bendecido. En la bendición la palabra suele ir **unida al gesto sagrado** con el que se bendice, como por ejemplo hacer con la mano el signo de la cruz, poner la mano derecha sobre la cabeza de la persona ungida o bendecida, inclinar solemnemente la cabeza en señal de respeto o saludar con las dos manos unidas en gesto de adoración y reverencia. Gesto sagrado que es tan elocuente como la palabra, que habla también con su fuerza simbólica.

El bendecir es un decir o hablar purificador, restaurador, sanador y salvador. La bendición purifica, sana y salva tanto a quien bendice como a quien es bendecido. La bendición incorpora toda la fuerza renovadora y sanadora de la palabra, con su potencia sagrada y divina. Vuelvo a

repetir: aunque la palabra no sea expresamente manifestada o pronunciada de forma audible, y se mantenga como verbo recóndito y silencioso.

En la bendición la palabra cobra su más alto poder de comunicación, de esclarecimiento y de sanación, de establecimiento de una sana y sincera relación con el entorno. Al bendecir nos relacionamos con la realidad de una manera nueva, revitalizante, amistosa y fraterna. Y la realidad nos trasmite, en respuesta, toda su fuerza benefactora, amistosa, amorosa y acogedora. La realidad que nos rodea nos responde bendiciéndonos a su vez. Nos bendice de forma no menos elocuente y eficiente, transmitiéndonos la bendición de Dios, el Creador, que es quien se manifiesta y revela en el Todo universal.

Bendecir es saludar, es agradecer, es acoger, es obsequiar y festejar, reverenciar y adorar. Es amar, abrazar, enlazar y envolver con cariño. Es cantar, palpitar y vibrar con el pulso sacro de lo real. Es usar toda la energía verbal, expresiva y parlante contenida en lo más profundo y auténtico de la naturaleza humana como poder siempre a nuestra disposición, para que la realidad florezca y estalle de júbilo al verse amada y liberada. **Es acariciar con todos nuestros sentidos la existencia para recrearla a cada instante:** acariciarla y mimarla con el lenguaje del cuerpo y de la mente, y sobre todo con el lenguaje del Espíritu, para que despierte y renazca. Es impregnar y permear amorosamente la vida con la música callada que resuena en el hondón del alma.

Bendecir es pronunciar con respeto, recogimiento, unción y reverencia el nombre de las cosas. Es reconocer y recordar, en silencio o con voz palpitante, su noble puesto y función en el conjunto de lo real, su significación simbólica y su destino sagrado dentro del Orden universal. **Significa volver a dar vida, al nombrarlos y tenerlos presentes, a todos los seres**, tanto animados como inanimados, tanto personas como cosas. Significa darles nueva vida, pues, de acuerdo a la visión tradicional, nombrar es vivificar, es llamar a una vida renovada que se traduce en íntima y fructífera convivencia.

En el fondo, **bendecir es nombrar las cosas y las personas con un sentido trascendente, derramando sobre ellas un rocío de energía sagrada**, para incorporarlas a una visión más alta en la que encuentren la plenitud de su ser. Es esparcir y difundir luz sobre la vida para que cobre todo su sentido, para que salga a la luz todo ese profundo sentido y esa honda significación que oculta en su seno. Es regar la vida con un agua invisible que viene de lo Alto y, al mismo tiempo, vincula con lo Alto.

Bendecir es abrirse a la maravilla, la grandeza, la poesía y la belleza de la Creación, su potencia fascinante, y hacerlas resplandecer con más fuerza y autenticidad, liberándolas de la costra opaca, dura y oscura con que las recubre la burda y prosaica mente egótica. Es responder con sentimiento de asombro y admiración al prodigio que es el Orden universal, cantando su grandiosidad con voz palpitante. Es hacer que irradie, con toda la sencillez de las cosas sublimes, su honda y cautivadora armonía, su lenguaje prístino y su mensaje oculto. No puedo menos de recordar, a este respecto, **los versos de Lamartine**, el gran poeta romántico francés, contenido en la primera de sus “*Armonías poéticas y religiosas*”, la que lleva por título *Invocation*:

*Et moi, Seigneur, aussi, pour chanter les merveilles,
Tu m'as donné dans l'âme une seconde voix
Plus pure que la voix qui parle à nos oreilles,
Plus forte que les vents, les ondes et les bois!*

*Les Cieux l'appellent Grace, et les hommes Génie;
C'est un souffle affaibli des bardes d'Israel,
Un écho dans mon sein, qui change en harmonie
Le retentissement de ce monde mortel!*

(“¡Y yo, Señor, también, para cantar las maravillas, / Tú me has dado dentro del alma una segunda voz / más pura que la voz que habla a nuestros oídos, / más fuerte que los vientos, las hondas y los bosques! / ¡Los Cielos la llaman Gracia, y los hombres Genio; / es un aliento debilitado de los bardos de Israel, / un eco en mi seno, que cambia en armonía / la resonancia de este mundo mortal!”).

Bendecir es tratar a cada ser, a cada cosa, a cada ocasión, a cada suceso y a cada circunstancia con la dignidad que merece, una dignidad sacra que mueve a respeto, reverencia e incluso adoración (sin caer en idolatría fetichista). Es reconocer esa dignidad que nos lleva a tratar la cosa o creatura que tenemos ante nosotros con el máximo esmero, con fino tacto y con exquisito cuidado. **Es pronunciar sobre tal cosa o creatura palabras liberadoras, evocadoras y reveladoras de lo más profundo que ella contiene dentro de sí**, para que sea lo que debe ser, lo que en esencia es, y se inserte de lleno en esa gran comunidad que es el Orden natural, universal y divino, ocupando el lugar que en dicho Orden le corresponde para bien suyo y del resto de las creaturas. Es llamarla con voz cargada de resonancia vivificadora para que viva, se desarrolle y crezca sin menoscabo de su grandeza y de su integridad naturales, de su naturaleza esencial, de su realidad más íntima y genuina.

Bendecir es introducir en la existencia una dimensión de verticalidad poética que pertenece a la misma esencia de lo real, pero que suele quedar opacada, oculta o soterrada por la visión prosaica de la mentalidad individualista, racionalista y materialista. Y, precisamente por ello, bendecir significa liberar todas las más altas y puras energías de la vida. **Significa devolver al Cosmos la integridad, la magia y el encanto perdidos**, arrebatados por la inconsciencia y la irresponsabilidad de la mentalidad mundana y profana. Significa, por tanto, reencantar el Mundo, volver a descubrir o desvelar su noble hechizo.

Bendecir es sacar a la luz, **hacer que aflore, fluya y resplandezca el caudal de bondad**, de delicadeza, de ternura, de cordialidad, de encuentro y amorosa finura **latente en el fondo de la existencia**. Es llamar, apelar y convocar de forma ritual y sagrada, por medio de la palabra o el gesto, o de ambas cosas a la vez, ese caudal bondadoso, luminoso, restaurador, renovador y regenerador que está ahí ante nosotros, aun cuando no lo veamos. La bendición hace que ese acervo o caudal sacro de bondad se convierta en un auténtico raudal que no sólo trasmite bondad a cuanto nos rodea, sino que nos envuelve a nosotros mismos en una atmósfera de bondad que nos llena y plenifica, configurando nuestro entero entorno existencial y abriéndonos a nuevos horizontes.

Al bendecir la vida, o sea, al proyectar una palabra o un gesto bendecidores sobre nuestra circunstancia vital, **la salvamos**, tal y como nos pedía y proponía Ortega. **La liberamos, la sanamos y la redimimos. La llenamos de felicidad, de paz y de armonía**. La conducimos a un nivel más alto de realidad, en el cual se muestra más inteligible y radiante, llena de luz, ofreciéndose incluso como oportunidad o cauce de inspiración para nosotros y para los demás, para todos cuantos con nosotros conviven y comparten la experiencia de vivir.

Bendecir la vida significa, en definitiva, **poner en acción la fuerza cálida del Amor y la luz serena de la Sabiduría**. Es mostrar, revelar, anunciar, **difundir y proclamar**, de forma sencilla y austera pero regia, hierática y noble, **la dignidad y grandeza de todo lo creado**, dignidad y grandeza que vienen del Sol divino, que tienen su fundamento en la Sabiduría y el Amor de Dios, el Supremo Bendecidor.

* * * *

Aparte de la bendición practicada en los ritos religiosos --como cuando el sacerdote en la misa pronuncia las palabras “la bendición de Dios descienda sobre vosotros” o cuando el Papa lanza la bendición *urbi et orbe*, es decir “a los cuatro vientos”--, podemos mencionar, a título de ejemplo, tres casos de bendición que hacen (o hacían) acto de presencia en determinados momentos de la vida cotidiana. Y digo “hacían acto de presencia”, porque han ido por desgracia desapareciendo a medida que ha ido avanzando la oleada de desespiritualización y laicización de la vida.

Son **tres ejemplos de bendición** que resultan muy ilustrativos, pues en ellos se puede apreciar lo que el acto de bendecir contiene de potencia positiva, purificadora y enaltecedora para la vida: **1) la bendición de la mesa** (antes y después de comer); **2) el padre que bendice al hijo o la hija** cuando se va de casa para vivir de forma independiente o establecer su propia familia; **3) la ceremonia religiosa** que se solía hacer en España hace años cuando se abría una nueva oficina o un nuevo local de una empresa, o **cuando se inauguraba un centro público** de cualquier tipo (por ejemplo, un hospital, una

comisaria o una biblioteca), y en la cual el lugar en cuestión era bendecido por un sacerdote que pronunciaba las oraciones debidas y lo asperjaba con agua bendita.

He aquí varias formas bien visibles de acción bendecidora. Se trata en verdad de **acciones que bien dicen de aquello a lo que se aplican**; acciones que dicen bien, con las mejores palabras y fórmulas tanto verbales como gestuales, para aquella porción de realidad hacia la cual van dirigidas. Pero no son estas acciones tan explícitas las únicas acciones bendecidoras. Toda recta acción, toda acción buena, justa, certera, diestra, bien fundada y correctamente orientada contiene dentro de sí el mismo o muy semejante poder bendecidor.

Hemos dicho que **bendecir significa bien-hablar o bien-decir de la realidad y de la vida**, hablar con bondad para el bien de todas las creaturas. Pues bien, **ese hablar bien es el que se hace realidad viva y palpitante en la recta acción**. No hay que olvidar que, aunque normalmente no nos demos cuenta de ello, **hablamos a través de nuestras acciones**, de nuestros movimientos, ademanes, gestos, actos, hechos y obras (incluyendo aquí aquellas cosas que creamos o forjamos, a las que damos forma con nuestras manos y nuestros medios intelectuales y materiales). Nuestras acciones, ya sean de pensamiento, palabra o hecho, hablan por nosotros. A través de ellas nos expresamos, decimos más de lo que creemos y tal vez más de lo que quisiéramos o supiéramos decir: decimos cómo somos, cómo queremos ser, qué pretendemos conseguir o alcanzar, cómo vemos el mundo que nos rodea y cómo nos situamos ante él, cómo concebimos la vida, cuáles son nuestras intenciones e inquietudes, qué nos mueve en la vida, hacia dónde nos encaminamos.

Nuestras acciones, queramos o no, dicen mucho de nosotros, lo dicen todo. Con ellas estamos diciendo y hablando sin cesar. **Nos expresamos al actuar** (al pensar, al hablar o al realizar alguna tarea). **Y al expresarnos**, con la manera de hacerlo, **decimos bien o mal de la realidad, la bendecimos o la maldecimos**. Decimos bien o mal de esa realidad de la que nosotros mismos formamos parte, siendo evidentemente yo mismo la primera realidad con la que me encuentro, la que tengo más cerca y la que me debe interesar y preocupar ante todo. O sea, que por medio de mis acciones yo establezco una relación, una comunicación y un intercambio continuo con la realidad, empezando por mi propia realidad, por mí mismo.

Y esa relación o comunicación con la realidad que establezco por medio de la acción puede ser bendecidora o maldecidora. **Con mis acciones**, sean éstas del tipo que sean, **bendigo o maldigo esa misma realidad con la que me encuentro**. Si la bendigo, mi relación con ella será creativa, sana, abierta y fluida, enriquecedora y liberadora; por el contrario, **si la maldigo, la relación que establezco con la realidad, con mi entorno, será cerrada, tensa, neurótica, conflictiva**, estancada, turbia y cenagosa, sumamente problemática. Y nunca hay que olvidar que el primer implicado en esa relación ordenada o caótica, sana o enfermiza, bendita o maldita, y el primero por tanto que va a gozar o sufrir sus efectos es el sujeto que realiza la acción, o sea, yo mismo.

De ahí que la recta acción, la acción realizada con hondo sentido de la responsabilidad, guiada por la sabiduría y animada por el amor, sea uno de los mejores medios de que disponemos para bendecir la vida. **La acción justa, diestra y buena es una auténtica bendición para el Mundo** y para la persona que la lleva a cabo. De la misma forma que **la acción incorrecta**, torpe, necia, injusta o malintencionada, **constituye una maldición para todos**, para la sociedad que la sufre y para el medio ambiente en el que se realiza, y acaba siendo incluso una maldición para quien la ejecuta de forma tan irresponsable.

Y no debemos olvidar ni descuidar las múltiples formas y facetas que puede presentar el actuar humano. **Bendecimos la vida** no sólo con nuestras palabras, que pueden estar revestidas de un mayor o menor sentido sagrado, o con la posición y el movimiento de nuestras manos. La bendecimos también **con la manera de mirar, con la manera de sonreír**, y yo diría que con la pureza, frecuencia y espontaneidad de nuestra sonrisa. Nuestra sonrisa bendice la vida y el mundo sobre todo, y por supuesto con mayor fuerza e intensidad, cuando está imbuida de un hondo sentido sacro, que se hará más o menos perceptible pero que está ahí presente y palpitante tras ella y que es lo que la hace brillar.

Bendecimos asimismo la vida, aunque esto resulte poco visible, **con nuestra mentalidad, con nuestra actitud interior, con la forma en que funciona nuestra mente**; pues la postura y actitud de la mente es lo que subyace en todas nuestras acciones, determinando su calidad, su dignidad y nobleza (o todo lo contrario, su falta de calidad, su chapucería, su indignidad o su vileza, si la actitud mental es

insensata, alocada, estúpida, caprichosa o irreflexiva). Mi vida y mi acción serán muy diferentes según mi mentalidad sea optimista o pesimista, sagrada o profana, alegre y risueña o triste y sombría; según mi actitud interna sea desprendida o egoísta, amorosa o rencorosa, generosa o ruin y mezquina. No es lo mismo contemplar la vida con mente abierta que con mente cerrada, en la que nada puede entrar para iluminarla, airearla y renovarla. Nuestra mente será bendecidora o bendiciente cuando su acción discurra por cauces de bondad, de rectitud, de amabilidad, de sensatez y de cordura.

Bendecimos o maldecimos la vida, ante todo y sobre todo, con las ideas que pueblan nuestra mente, con la manera que tenemos de concebir o interpretar la realidad en la que nos movemos, con lo que pensamos de la gente que nos rodea y de los sucesos que ocurren en nuestro diario vivir...y, por último, pero no en lugar menos importante, **con la manera que tenemos de vernos a nosotros mismos**, con lo que pensamos de nuestra propia realidad personal. Bendecimos o maldecimos la vida con nuestra actitud mental más o menos abierta, más o menos confiada y acogedora, más o menos alegre, gozosa y respetuosa.

Nuestra mente debiera ser una mente esencialmente bendecidora. Pero para ello tenemos que educarla, trabajarla, depurarla, disciplinarla, alimentarla adecuadamente, con nutrientes sanos y nobles. **Deberíamos estar en todo momento bendiciendo la vida, alegrándonos de estar en ella, dando gracias por todo lo que la vida nos ha aportado**, derramando sobre ella bendiciones, parabienes y buenos deseos. ¿Puede haber algo más positivo que ese estar bendiciendo la vida cada día, desde las primeras horas de la mañana hasta las últimas horas de la noche, bendiciéndola incluso con la paz de nuestro descanso y nuestro sueño?

Tenemos que huir de esa manía tan generalizada en nuestra sociedad, que es **estar en todo momento lamentándonos, quejándonos y protestando** por lo injusta que ha sido la vida con nosotros. O por lo miserable, ingrata, egoísta, malintencionada, vil, poco leal y fiable que es la gente. Lo que suele llamarse **“la cultura de la queja”**, **“la cultura de la protesta”**, **“la cultura de la rebeldía”** o, peor aún, **“la cultura del insulto y el rencor”** (formas de cultura, o más bien de incultura o anticultura, que desgraciadamente se van extendiendo e imponiendo cada vez más en el mundo actual). Ese sistemático quejarse, ese permanente ofender e insultar, significan maldecir la vida.

En vez de maldecir la vida con nuestra manera negativa de ver las cosas, con nuestras actitudes erróneas y malsanas, con nuestras ideas y emociones autodestructivas, **tenemos que bendecirla con una mirada clara, firme, serena y ecuánime. Bendecirla hasta con aquellos de nuestros pensamientos, ideas, intenciones e ilusiones que puedan parecer más intrascendentes**, con nuestra mímica y nuestra gesticulación, con nuestros más pequeños gestos y ademanes, con nuestra postura corporal y nuestra forma de movernos, con nuestra manera de caminar y de sentarnos o estar de pie, con nuestro mismo estilo de vivir y nuestra manera de ser.

Tengamos siempre presente que **cuando maldecimos acumulamos mal karma**, sembramos nuestra existencia y nuestra persona de semillas negativas que no tardarán en germinar con su secuela de sufrimiento, insatisfacción y frustración. **Cuando bendecimos, en cambio, recogemos y nos atraemos buen karma**, que nos traerá buenas consecuencias, buenos frutos de toda índole.

Antonio Medrano