

PINCELADAS SOBRE EL KARMA YOGA

Para disponer de algunas nociones acerca del karma yoga, tema al que haré referencia a continuación, propongo tomar en consideración los siguientes extractos del libro *Los yoga de Antonio Blay* (Ediciones Indigo, 1997):

Todo acto que realiza una persona no es algo aislado en el conjunto de su existencia, ni siquiera en el conjunto del Cosmos, sino que toda acción está indisolublemente enlazada con el resto de su vida y además con el resto de todo cuanto existe. No hay nada que esté del todo aislado de lo demás. La más pequeña acción repercute en el resto, formando todo una concatenación de causas y efectos, un espeso tejido en el que cada hilo depende de todos los demás.

Toda acción que yo haga determinará en mí, después, una serie de resultados, buenos o malos, según la índole de la acción.

Y esto no queda limitado al nivel físico o de la salud –todos sabemos que cualquier abuso en las funciones naturales se paga luego con trastornos orgánicos más o menos serios–, sino que se extiende a los niveles afectivos, mentales e incluso a los hechos aparentemente fortuitos que la vida nos depara. Toda buena acción, esto es, toda acción que responda a la verdad de la ley de la naturaleza o a la verdad de la ley espiritual –una sola verdad que se expresa en niveles distintos–, le traerá al individuo, como consecuencia inevitable, mayor salud o mayor bienestar en una forma u otra. En cambio, toda acción contraria a la verdad, a la moral, a la justicia, acarreará de algún modo al individuo, a corto o a largo plazo, disgustos y sufrimientos.

Cuando una persona deja la envoltura física, esto es, cuando desencarna, o, como se dice vulgarmente, se muere, queda todavía en la persona mucho karma latente y, sobre todo, queda en lo profundo de su mente, con mucha fuerza, la idea de las cosas que desea volver a poseer. Y son estos dos factores, el karma y el deseo latentes, los que empujan al Yo individual a una nueva encarnación, a través de las leyes que rigen los planos intermedios. Digamos aquí, de paso, que es en esos planos intermedios

—entre el plano físico y los planos espirituales— donde parte del karma latente se liquida, mediante estados subjetivos de bienestar o de sufrimiento. Y éste es, según los orientales, el verdadero y único purgatorio, pasado el cual el sujeto vuelve de nuevo a encarnar para seguir aprendiendo otras lecciones que le acercarán cada vez más a la verdadera comprensión del sentido espiritual de la vida y, por último, al final del estado de liberación. Es también así como en Oriente se explica el porqué de esas calamidades, de esas desgracias que sobrevienen aparentemente y porque sí, sin justificación alguna.

Cuando una persona sufre una enfermedad que la deja inválida, cuando tiene la desgracia de perder un hijo, en fin, cuando le ocurren una serie de desgracias de las que no se siente de modo directo responsable, se debe, según Oriente, a causas que estaban ya en la persona, procedentes de vidas anteriores. O sea que, con esta Ley del Karma, en Oriente se explica la auténtica justicia de Dios, no en el sentido de premio ni castigo, sino en el sentido de que toda causa produce necesariamente su efecto, aunque no de modo inmediato quizás, pero sí de modo inexorable. Pero volvamos al tema de la acción tal como lo vive el oriental.

El problema está, pues, ya que no podemos vivir sin actuar, ya que toda acción genera karma, en cómo conseguir esta emancipación interior, en cómo lograr que uno deje de seguir siendo víctima de su karma, del resultado de sus acciones: porque lo mismo ata un karma bueno que un karma malo.

[...]

¿Cómo conseguir no generar karma, no quedar atados a las acciones? ¿Cómo lograrlo? La respuesta que nos da el Karma-Yoga es:

- Aprende a vivir, pero renunciando por completo al fruto de la acción.
- Déjalo en manos de Dios.
- Tú cumple con tu deber y cúmplelo bien en todos los sentidos.
- Cumple tu deber según te lo imponga tu estado, tu condición, tu momento y tus circunstancias.
- Cúmplelo lo más perfectamente que puedas, pero una vez lo hayas cumplido olvídalos y deja el resto en manos de Dios.

[...]

El Karma-Yoga nos ofrece un medio para llegar a purificar toda nuestra vida interior, incluida esa deformación del Yo-idea. Pero este camino no consiste en hacer determinadas cosas. El camino más bien consiste en indicarnos de qué manera hemos de hacer las que ya hacemos, las que la Vida nos impone. Puesto que el problema de nuestra ignorancia espiritual está en un defecto de la actitud mental, todo el trabajo de transformación consistirá en reeducar precisamente esa actitud de la mente.

Dice el Maestro de Karma-Yoga: «Aprende a hacer las cosas no por el fruto de la acción, sino simplemente por el hecho de cumplir tu deber». Yo lo comentaría así: aprendamos a hacer las cosas pero no por el resultado en sí, sino por el gusto de hacerlas. El hecho de hacer las cosas, si nos concentramos en ello, nos produce una satisfacción porque es un ejercitamiento de nuestras facultades. Yo que estoy hablando ahora, por el hecho de hablar me obligo a ejercitar una facultad que tengo, no sólo la facultad de hablar, sino además la de expresar, comunicar, de participar, de vivir en comunidad interior, y cuando todo esto lo vivo con atención, con presencia interior, lo experimento como algo espléndido, como algo estupendo. Esto está en un nivel real de nuestra personalidad. No se trata de satisfacciones compensatorias, sino de una capacidad real, buena o mala, pero realidad inmediata, tangible. Y cualquiera que sea la acción que debamos hacer siempre implicará la ejercitación de una o varias facultades que podemos vivir de un modo plenamente positivo.

La vida transcurre en un entramado muy complejo de karmas que se interrelacionan, es decir, de individuos que interactúan cada cual con su karma, y esa interrelación da lugar a las circunstancias que cada persona está viviendo: cada una con su saldo de acciones correctas, positivas, que van a favor de la vida, y su saldo de acciones incorrectas, negativas o en contra de la vida. Y cada saldo está ejerciendo su fuerza.

El truco está en aceptar el saldo negativo mientras se va aumentando el positivo. Aceptar el saldo negativo sin resignación, o sea, intentando mejorar la situación todo lo que se pueda y poniendo la mayor fuerza posible en ello, acelera el proceso de «quemar» karma, pues mientras

esto sucede se está acumulando saldo positivo.

Cuando me deprimó, no me deprimó por la situación que estoy viviendo, sino por el hábito que hay en mí de deprimirme. Es algo viejo, aprendido, es el pasado no resuelto que se trae al presente, porque la situación actual guarda alguna relación o parecido con aquello que no se resolvió en el pasado. Si me doy cuenta de ello, puedo vivir la situación presente de forma completamente distinta. De esa manera, le quito fuerza al hábito de deprimirme ante ese tipo de situaciones, disminuyendo mi saldo kármico negativo.

Para ello, es necesario que reconozca mis emociones negativas como algo engañoso, que sólo tiene apariencia de realidad, aunque en un momento dado pueda parecer la verdad más absoluta o lo único existente. Cuando se está lúcido, se puede ver que aquello que parecía una situación catastrófica hace un rato, era sólo fruto de la emoción negativa que se estaba viviendo, algo parecido a una alucinación. Las pequeñas o grandes preocupaciones y obsesiones son síntomas de que estoy dando valor de realidad a mis emociones negativas.

Un ejemplo de hábito de pensamiento negativo, que trae su correspondiente emoción, puede ser el siguiente: «Me siento débil, frustrado, porque me veo incapaz de lograr nada de lo que me propongo. Es imposible, no puedo, lo veo muy difícil. Sé que no lo voy a conseguir. Así pues, qué más da, no hay nada por lo que merezca la pena luchar. No merece la pena esforzarse por nada. Viviré una vida vacía y sin sentido, en la que nunca tuve claro lo que quería, sin metas claras, y por eso nunca logré nada».

Esta vida está llena de retos, de acción, de valores nobles y positivos. Sin el desarrollo de todos los valores que están por expresar, la vida se convierte en algo vacío y sin sentido. El caos, la desorientación completa. El aturdimiento. Lo que realmente importa no son las consecuencias de las acciones, sino las acciones en sí. Lo importante no es lo que se haga, sino cómo se lleva a cabo, con qué espíritu o qué se pretende con ello, es decir, el valor positivo que acompaña a la acción. Si me enfoco en ese valor positivo, no importará cuál sea el resultado final, porque lo realmente importante para mí habrá sido completado, pase lo que pase. En cambio, si estoy centrado en el pensamiento negativo, aunque me salgan las cosas bien esta vez, el fracaso está al acecho, puesto que al estar partiendo la

acción de esa negatividad, ésta tenderá a materializarse de una forma u otra. Cuando detecto que mis pensamientos se parecen al ejemplo anteriormente planteado, debo darme cuenta de que hay en mí gran cantidad de valores positivos, así como un amplio abanico de posibilidades reales de expresarlos y desarrollarlos.

Cuando doy una respuesta distinta a la que normalmente daría, y que sé muy bien que vendría dada por mis miedos, mis huidas o mis ataques habituales, dicho de otro modo, cuando actúo de forma creativa, estoy consiguiendo dos cosas muy importantes: rompo el hábito negativo y origino la posibilidad de crear uno nuevo positivo. No hay que olvidar que un hábito se crea a fuerza de repetir, repetir y repetir. Por lo tanto, no basta con una vez ni con dos. Parece que sea un reto muy complicado, pero en realidad es muy fácil. Repetir un buen hábito parece difícil cuando se piensa en ello, pero es aplastantemente simple cuando se pone en práctica. Es necesario concentrarse en repetir y nada más, sin tomar en consideración la fuerza o insistencia del hábito contrario.

Uno de los hábitos más comunes es el de huir de lo desagradable. Pero para poder quemar todo el saldo kármico negativo, debo aprender a tolerar lo que no me gusta, pues la huida hace que me mantenga en mis círculos habituales de acción. Debo aprender a hacer lo que tenga que hacer, a pesar de que mi miedo me esté empujando a salir corriendo. El buen hábito consiste en reconocer el miedo y aprender a tolerarlo, aunque me comporte esa sensación tan desagradable de debilidad. De esa manera, aumentaré el saldo positivo en mi balance kármico.

Mis hábitos de actitud ante las diferentes circunstancias son los que están dibujando el escenario de mi vida en el futuro, y ese escenario se redefine en cada momento, en función de cómo se va modificando mi actitud mental. Mi vida puede pasar de ser fascinante a un auténtico desastre en cuestión de segundos, dependiendo del contenido que domine mi mente en cada instante. Debo aceptar que hay un karma pendiente, que todo aprendizaje requiere un proceso de una duración determinada, pero esa aceptación no está reñida con optimizar este proceso mediante la creatividad.

Lo que somos es enteramente positivo. Si se mira con el enfoque adecuado, no hay nada en este mundo que no pueda ser visto como una expresión

o una búsqueda del bien. Y la ley del karma es el mecanismo de la Vida para encaminarnos hacia ese Bien que subyace detrás de toda aparente dualidad entre bien o mal.

Juani Monteagudo.