

Karma



• *Es mucho más sofisticado, es lo que haces, tus pensamientos, tus emociones, tus palabras. Lo que ocurre afuera es un espejo de lo que estás viviendo en el interior.*

Ya te lo había comentado, querido lector, hay palabras que manoseamos, que no respetamos, que integramos inapropiadamente a nuestro lenguaje cotidiano sin saber a ciencia cierta su significado.

Uno de esos términos es karma. La occidentalización de las culturas orientales y la superficialidad con la que adoptamos los conceptos han hecho que tomemos por buenas interpretaciones que escuchamos o leemos de botepronto.

El budismo tibetano, por ejemplo, es una religión, una manera práctica de abordar la vida y una filosofía donde cada persona debe hacerse responsable de sí mismo. Sus vastas enseñanzas y prácticas obligan a adentrarse a profundidad para hacer un distinguo entre lo que es y lo que no es.

En la Laguna hay muchos practicantes. A través de los años han acercado la presencia de diversos maestros que han ofrecido su conocimiento con gran generosidad y capacidad didáctica.

Wojtek Plucinsky estuvo en nuestra ciudad dando una conferencia titulada “Karma: el poder de cambiar tu realidad”. Tuve oportunidad de conversar con él en los momentos previos a la presentación que hizo en el Centro de Retiros Chamma Ling Torreón. De ese encuentro destaco algunas de las ideas que nos compartió:

“El termino karma se devaluó porque cada uno lo entiende como quiere. El karma nos ayuda a correlacionar lo que existe entre las cosas que suceden afuera y las que pasan en el interior de cada persona; karma no es destino, no es algo que está separado y no es algo que nos toca vivir, pensar así es sujetarnos a los que nos pasa y es lo que nos quita el poder de cambiar nuestra realidad.”

Karma es acción: “Si te muerde un perro porque lo maltratas eso no es karma, es una consecuencia”. El karma es mucho más sofisticado, es lo que haces, tus pensamientos, tus emociones, tus palabras. Lo que ocurre afuera es un espejo de lo que estás viviendo en el interior. Por supuesto

que la familia, la ciudad, amigos, empresa y el universo influyen. Al final, caemos en el conocido concepto de que no podemos cambiar el afuera sin cambiar el adentro.

De la mano de Wojtek entendimos las responsabilidades que implican las decisiones que tomamos. Cuando logramos hacer consciencia de ello, empezamos a entrar al terreno del cambio. Parece sencillo, ¿verdad? Sin embargo, a la hora de llevarlo a la práctica, nos damos cuenta de que nos tan fácil. El ruido, la incongruencia, lo susceptibles que somos a lo que nos ocurre, la inercia, los hábitos contraídos nos distancian del objetivo. El primer paso es saber que existe el camino.

“Malas noticias” son que la existencia implica dolor y sufrimiento y que así ha sido a lo largo de la historia de los humanos en el mundo. Además, está el hecho de que todos, cada uno con su contexto, buscamos lo mismo: satisfacer nuestras necesidades para vivir más cómodos, entendamos también que la “comodidad” no tiene patrones únicos.

No puedo adentrarme más allá de lo escuchado ese día. Hacerlo sería un error de mi parte porque no tengo los conocimientos. Por eso me quedo con las recomendaciones, muy sencillas y asequibles a todos, para vivir mejor.

Agradece, por lo menos diez veces al día, sin propósito alguno, sin encontrar la conveniencia de hacerlo.

Dile a tres personas distintas que les quieres, siempre que de verdad lo sientas.

Cuida tus pensamientos porque son los creadores de tu realidad.

También cuida lo que deseas y lo que haces.

Medita para buscar la paz interior, que siempre será una buena consejera.

Conócete a ti mismo para lograr los cambios en tu vida y en el entorno.

Si partimos de que karma significa acción, lo siguiente es actuar de acuerdo a nuestros principios y a la realidad que queremos construir.