



CURSO NIVEL I

RECONOCER NUESTRO KARMA

OBJETIVO

En este curso aprenderás, por medio de ejercicios de auto análisis a encontrar la causa de cada hecho que se te presenta, interpretando su mensaje para comprender lo que necesitas aprender de la vida como experiencia.

CONTENIDO

EL KARMA, ORIGEN

Centro de Medicina Integrativa Mobu
Giovanna Morice del Río

Introduccion

Hay sucesos dentro de nuestra vida que son inexplicables para nosotros, buenos o malos, acontecimientos que se repiten una y otra vez a lo largo de nuestra existencia, ¿Casualidad?.

El Karma, para varias religiones, es el resultado de nuestras acciones pasadas, y no solo del pasado de nuestra vida, sino también de otras vidas. Es una Ley de enseñanza, no necesariamente premio o castigo, es una señal de que *"algo no hemos aprendido"*.

En el momento en que comprendamos la causa de cada uno de los sucesos de nuestra vida, en ese momento tendremos la capacidad de transmutar (cambiar) nuestro karma y por consecuencia, cambiar nuestro destino.

En este curso aprenderás, por medio de ejercicios de auto análisis a encontrar la causa de cada hecho que se te presenta, interpretando su mensaje para comprender lo que necesitas aprender de la vida como experiencia.

Podrás sacarle partido a tu libre albedrío para elegir aprender cada experiencia por medio del amor y no del dolor, cambiando así tu vida y tu destino.

Karma

Concepto de Karma: Es la ley del crecimiento psicoespiritual que involucra una reacción igual y en sentido contrario para cada acción. El Karma es un proceso que asegura la evolución de la conciencia.

El conocimiento del Karma nos ayuda a entender los hechos "inexplicables" que nos suceden a lo largo de nuestra vida, este es una Ley Universal que nos enseña que por cada acción nuestra habrá una reacción lógica, es decir todos nuestros actos tienen una consecuencia.

Podríamos utilizar al Karma como una señal, si algo no funciona bien en nuestra vida, bastará con hacer un análisis de los hechos para poder concluir en donde es que estamos fallando.

El Karma no es cuestión de premio o castigo, tampoco es que exista un destino escrito, o que nuestro éxito o fracaso se deba a "nuestra buena estrella". Nuestra vida es responsabilidad nuestra, y el karma nos enseña justamente eso, nos responsabiliza a nosotros mismos de nuestros actos, ya no culparemos a las circunstancias, al destino o a nuestra familia de nuestro fracaso. Teniendo este conocimiento, nos damos el derecho de ir armando nuestra vida con la conciencia total de cuál será el resultado final en cada acción.

Las Leyes Primera y Segunda del Movimiento de Newton son también paradigmas ocultos del crecimiento personal y espiritual.

1. Todo cuerpo permanece en un estado de reposo o movimiento uniforme en una línea recta a menos que se actúe con una fuerza ejercida externamente. (Traducción: Si sigues haciendo lo que siempre has hecho, seguirás obteniendo lo que siempre has obtenido. Alguien señaló que imaginar otra manera de hacer las cosas es una muy buena definición de la "locura".)
2. El nivel de cambio del impulso es proporcional a la fuerza ejercida, y tiene lugar en la misma dirección de la fuerza. (Traducción: "Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos").

A continuación cito algunos pasajes del Nuevo Testamento en donde hay posibles referencias acerca del karma:

... no te sientas engañado: Dios no es burlado: porque cualquier cosa que el hombre siembre, ésta será su cosecha.

... porque aquel que siembre en la carne, de la carne cosechará la corrupción de ésta; pero aquel que siembre en el Espíritu, del Espíritu cosechará vida eterna.

.... y no nos cansemos de obrar bien; porque a su debido tiempo cosecharemos si no desfallecemos.

Gálatas, Cap. 6:7-9

El Karma va más allá de cualquier religión, es una Ley Universal que nace de la filosofía hindú y budista. Se trata de acciones y consecuencias y nada tiene que ver con la religión que se profese. Es una Ley que siempre está presente.

Dharma

Es la responsabilidad esencial que cada uno le debe a la sociedad de seres sensibles dentro de la que nace, al medio ambiente y por último, a nuestro "Ser" interior más alto.

El Dharma es lo que le debemos a la vida, la vida no nos debe nada, ya que inos ha regalado la vida misma! Somos nosotros los que estamos comprometidos con ella con la finalidad de favorecer la evolución del grupo y el desarrollo personal por el solo acto de estar vivos.

Al hablar de numerología, se dice, que al momento de nacer se nos da un Dharma, esto tiene que ver con la fecha de nuestro nacimiento, podríamos decir que es la misión que nos ha sido encomendada. Si no aprendemos a escuchar nuestro interior, y no actuamos acorde con nuestra esencia, estaremos dentro de una vida de sufrimiento y dolor, esto es señal de que no estamos cumpliendo nuestra misión. No hay mayor tristeza que no seguir la voz de nuestro corazón, seguir nuestro Swadharma.

El Swadharma es el camino a la alegría y la felicidad. Tiene que ver con la tendencia psíquica individual o naturaleza, y sus necesidades para el crecimiento.

Es muy común criticar los defectos de los demás y que no podamos ver los nuestros, Cristo nos decía: "Como puedes ver la paja en el ojo ajeno y no puedes ver la viga que hay en tu ojo", ya que la "paja" que criticamos es la misma "viga" que no vemos, es decir, cuando nos molesta algo de alguna persona, cuando criticamos su forma de ser o conducirse, debemos detenernos a analizar si este defecto no lo tenemos nosotros, por lo general sucede un fenómeno de proyección en donde vemos nuestros defectos proyectados en la gente con la que convivimos, es como una advertencia, una señal, es la forma más directa que tenemos de vernos a nosotros mismos y corregir lo que haya que corregir.

Por eso es mejor no malgastar nuestra energía juzgando y criticando a los demás y emplearla mejor en ordenar nuestra vida, superar nuestros defectos, acrecentar nuestras virtudes para continuar en nuestro proceso evolutivo ideo ya es suficiente trabajo!.

Ejercicio

Como primer ejercicio medita sobre la pregunta ¿Quién soy yo?

Toma una hoja de papel, un lápiz y en un sitio tranquilo, pregúntate ¿Quién soy yo?. Haz una descripción de tus sentimientos reales "Yo siento... me gusta... me dolió que me sucediera...etc.) no se trata de enfatizar el hospital en el que naciste, la escuela en la que estudiaste o que en tu vida anterior fuiste Cristóbal Colón. Se trata de hacer una lista de tus emociones, de tus pensamientos, de que te hace feliz o infeliz, hacer un análisis de tu verdadera esencia.

"La vida, sin ser analizada, no vale la pena de ser vivida."

Sócrates

La palabra Karma viene de la raíz sánscrita *kri*, y significa ritual, acto, palabra, hecho o ceremonia.

Ceremonia: Serie de acciones que garantizan que el resultado de las acciones que se llevan a cabo sea el correcto.

El manejo del Karma es constantemente la función primaria del ritual en todas las religiones y en todos los sistemas de crecimiento interno. La función secundaria es alterar el estado de la conciencia de lo mundano a lo arcano, y de lo físico a lo sutil.

Si consideramos que nuestra vida es un viaje, podríamos decir que el Karma es la forma creativa de desarrollar este viaje. No es un destino ya que contamos con nuestro libre albedrío.. El curso de la vida es un cambio constante que depende de nuestra actitud ante ella. El Karma es todo un proceso.

Proceso: Secuencia de acciones

Al final podríamos concluir que el Karma es todo un proceso que nos garantiza un resultado ya sea positivo o negativo. Se deriva de la ley de acción y reacción, todo efecto tiene su causa.

Categorías del Karma

El Karma tiene muchas divisiones y categorías, en este momento citaremos las 3 más importantes, que son las siguientes:

1. SaBija Karma: Es con el que hemos nacido, como resultado de vidas anteriores.
2. Agami Karma: Es el que recolectamos durante toda nuestra vida, a partir de nuestro nacimiento.
3. Parabdhra: Es el Karma inevitable, la cosecha de toda nuestra vida.

Más adelante nos enfocaremos en cada una de estas categorías.

Ejercicio No. 2

Contesta:

¿Qué es lo que sientes o sabes de tu nacimiento?

¿Cuál es tu recuerdo más antiguo en este momento?

Trata de responder de una manera natural, por lo que tú sientas o tengas referencia. No busques respuestas complicadas.

Con este ejercicio se intenta activar tu memoria, para remontarte al pasado con tus primeros recuerdos.

Del recuerdo del pasado puedes concluir la existencia de miedos o traumas que no sabes de donde provienen.

Por ejemplo:

"Cuando iba a nacer, no había quien atendiera a mi mamá en el parto, así que se retardó hasta que no pudo más. Ahora, le tengo terror al agua"

Este es un ejemplo de un hecho real que tuvo una consecuencia que ha durado toda una vida.

Saca tus propias conclusiones.

"No existe lo que conocemos como casualidad; lo que parece ser para nosotros la más simple accidente brota de la más profunda fuente del destino"

Friedrich Schiller

SABIJA KARMA

Este Karma nos es dado desde el momento de la concepción y el proceso dura los nueve meses de gestación. Es todo un proceso de creación, vida y muerte. Ya que el tiempo en que el feto vive dentro del vientre de la madre, es para el todo un ciclo que se cierra al nacer, se puede decir que para el bebé, el nacimiento es como para nosotros la muerte. De una manera vertiginosa, el feto pasa por las fases de siembra, plantación, cultivo y cosecha.

El ciclo de gestación, si lo comparáramos con nuestra vida a partir del nacimiento, quedaría de la siguiente manera:

	Nacimiento	---	>	Concepción
	Juventud	---	>	Primer trimestre como embrión
	Vida adulta	---	>	Transición del segundo trimestre hacia feto, con sus 5 sentidos y genitales desarrollados
Los	Senectud con la muerte cercana	---	>	El tercer trimestre, que concluye con el nacimiento

nueve meses de gestación son muy importantes y trascendentes para el bebé, tal vez más que los 70 años de vida que le siguen. Ya que es en esa etapa, donde surge el SaBija Karma.

El SaBija Karma no es dado como una semilla que se guardará dentro de nosotros esperando el momento oportuno para germinar. Nadie puede saber con exactitud el tipo de Karma que trae al nacer, las semillas están latentes, en espera, algunas germinarán y otras no, todo depende del agua con que se les riegue... dicha agua son las emociones.

El SaBija Karma brota cuando recibe algún estímulo que le recuerde "algo" del tiempo en el que vivió en el vientre de su madre. La reacción será una explosión de rechazo a la circunstancia actual que se haya presentado.

Al ser el SaBija Karma una semilla que se alimenta del agua de las emociones, podemos subrayar la importancia que tiene la madre como principal transmisor de emociones y lo importante que será la actitud que tenga la madre hacia su bebé y hacia la vida. Todo cuanto ella sienta, será transmitido.

Los sucesos en esa etapa también son importantes, la reacción de los padres ante la noticia del embarazo, la estabilidad emocional de ambos durante la gestación, el tipo de parto, la forma en que reaccionaron los padres ante su llegada, en fin. Todo es información que el bebé recibe, y que será trascendente a lo largo de su vida, porque estos recuerdos que viven guardados en el subconsciente, saldrán a flote en cuanto se presente alguna experiencia parecida, a lo largo de su vida.

Ejercicio

En un lugar tranquilo, contesta las siguientes preguntas:

¿Quién es o fue tu mamá?
¿Cuál fue el comentario más importante que te hizo tu mamá o cuál fue su actitud hacia la vida?

Con estas preguntas, se intenta ir despertando el inconsciente, ya que es ahí en donde las semillas del Karma se alimentan y germinan.

Agami Karma

El Agami Karma, es el Karma que recolectamos durante nuestra vida a partir del nacimiento, son las consecuencias de lo que hemos hecho, es el resultado de nuestras acciones, la reacción inevitable. Hay que recordar que el Karma es una continua siembra de semilla, en este caso, sembramos las semillas y quedan en espera para germinar. A veces parece increíble que un acontecimiento que sufres a los 80 años, fue producido por una acción creada a los 10. Conforme vas viviendo el hoy estás creando el mañana, es automático.

Todo actúa por ciclos Kármicos y esto puede ser en personas, negocios, naciones, en fin... en todo. Aún cuando la comprensión de al algún suceso no lo podamos comprender, este está regido por el Agami Karma.

Medita sobre el siguiente axioma hindu/budista:

Siembra	un	pensamiento,	cosecha	una	acción;
Siembra	una	acción,	cosecha	una	reacción;
Siembra	una	reacción,	cosecha	un	hábito;
Siembra	un	hábito,	cosecha	una	característica;

Siembra una característica, cosecha un DESTINO.

Ciclos Kármicos

La actividad de la vida se centra en 4 ciclos:

1. **Primer Ciclo- 0-27 años:** La etapa del estudio y educación en la vida.
2. **Segundo Ciclo - 25-54 años:** Período productivo, de la familia y profesional, es el momento para trabajar en la vida.
3. **Tercer Ciclo - 50-81 años:** Retiro de la vida activa, tiempo libre y movimiento profundo hacia la vida interior y la espiritualidad.
4. **81 años en adelante:** Renuncia a todo menos a Dios, se experimenta cualquier momento de la vida.

Estos 3 ciclos arriba mencionados, están a su vez, dividido en 3 ciclos cada uno, por ejemplo, el Primer Ciclo que abarca de los 0 a los 27 años, comprende etapas Kármicas de los 0 a los 9 años, de los 9 a los 18 y de los 18 a los 27 años. Todo lo que se haga en cada uno de estos ciclos, va a repercutir en el siguiente y a su vez cuando se complete el Primer Ciclo completamente, éste va a mover el ciclo siguiente.

Todo funciona como ruedas de engranaje, cada etapa, cada acción presente es la que moverá la siguiente etapa futura, es decir, en el presente, estamos preparando el terreno del desarrollo de nuestro futuro. Esto comprende no solamente acciones, también abarca nuestros pensamientos.

Hay algo muy importante que subrayar, para que nosotros sembremos algún tipo de Karma, en esta etapa, debemos saber que lo importante es la intención y no la acción, es decir, el sentimiento o pensamiento que me mueve para hacer algo es lo que en definitiva creará mi Karma. No importa siquiera si al cometer algún ilícito hacemos daños a alguien o no, lo que importa es nuestra intención. El acto de cometer algún ilícito en plena consciencia de lo que se está haciendo, es lo que creará un Karma que en un futuro tendrás que experimentar. Jesús lo decía de esta manera:

"Haz a otros lo que quieras que te hagan a ti" porque " de la manera en que siembres, cosecharás".

El Karma será diferente según la familia, cultura o país donde se viva, dependiendo de los valores que cada uno establezca.

Ejercicio

Los psicólogos afirman que propiciamos nuestras psicopatologías de generación en generación.

Preguntate a ti mismo ¿Quién fue o es mi padre?

Con esto comprobarás que muchos de los patrones que llevas en las acciones y pensamientos han sido aprendidos por tus padres.

¿Cuál fue el comentario más importante que tu padre te hizo o cuál fue su actitud ante la vida

Prarabdha Karma

Esta fase del Karma es la culminación de todo, es irreversible, es la semilla ya germinada y creciendo, es nuestra cosecha...

En esta etapa, las consecuencias de nuestras acciones (buenas o malas) se hacen presentes, se manifiestan de una manera clara e irrevocable.

Como vimos ya en los capítulos anteriores:

El Sabija Karma, es almacenado antes y durante el nacimiento y se encuentra prácticamente oculto.

Con el Agami Karma, las semillas que se han ido sembrando (nuestras acciones) están ya plantadas y esperando para brotar al más ligero estímulo de irrigación (las emociones).

Con el Prarabdha Karma, las semillas ya se plantaron, germinaron y están creciendo!.

Ejercicio

Contesta a la siguiente pregunta, ¿Qué es lo que admiras y te agrada de ti mismo?

Ciclo Kármico

Dridha Karma

Este Karma está ligado a esos acontecimientos "casuales", a esas relaciones que "tienen que ser". Son los hechos que no comprendemos y que muchas veces nos sorprende por la forma en la que llegan, inesperada, sorpresiva, imposible de evitar. Son los acontecimientos que tenemos que vivir, porque la causa que lo produce es demasiado fuerte.

Estas vivencias pueden ser tanto felices como dolorosas, y puede considerarse como destino, ya sean acontecimientos o personas, se trata de algo que tenemos que vivir, aunque aparentemente nos sea ilógico e incongruente.

Desactivando nuestro Karma

Debemos tener en cuenta que nuestra vida actual es el resultado de una serie de acciones pasadas. Cosechamos tanto lo que hacemos, como lo que dejamos de hacer. Debemos fijarnos muy bien en que suelo sembramos.

Si hacemos un análisis, y tratamos de buscar cual fue la causa o las causas que han formado nuestra vida actual, en ese momento estaremos en posibilidades de romper con el ciclo kármico.

El Karma, como hemos dicho anteriormente, es aprendizaje. Cuando nos enfrentamos a situaciones vivenciales repetitivas, por ejemplo, amores que no se concretan, vivir en condición de escasez, o que ningún negocio prospera, todo esto proviene de algo que no hemos aprendido aún. Si nos detenemos a analizar que es eso que no hemos aprendido, en ese momento podremos corregirlo y la situación Karmática dejará de presentarse.

Una técnica que puede resultar muy útil para desactivar nuestro Karma, es el Karma Yoga.

Ejercicio

Elabora una lista de todas las cosas que no te gustan de ti mismo, y proponte cambiarlas, ¿Qué acciones tomarías para provocar el cambio?. Proponte un tiempo como meta para hacerlo.

Red Kármica

Día a día vamos tejiendo nuestro Karma. Momento a momento, vamos armándolo mediante nuestras acciones y nuestra actitud ante la vida. Esto es realmente muy sutil, lo vamos haciendo sin darnos cuenta, de manera imperceptible. Nuestra vida está hecha de Karma, en

un ciclo interminable de acción y reacción, en donde se conjuntan el destino y nuestro libre albedrío. Para ejemplificar esto, analiza la siguiente historia ¿en dónde termina el libre albedrío y dónde comienza el destino?.

A Miguel, esposo de Ana, le diagnosticaron sida, el cual contrajo cuando rompió un tubo de ensayo mientras realizaba un análisis de sangre en el laboratorio donde trabajaba.

En el laboratorio se trabajaba en la investigación sobre el sida. Después de que Miguel fue despedido por problemas de salud, el laboratorio logró un avance mayor en el tratamiento de la enfermedad. Éste involucraba la creación genética de una nueva forma de sida. Por desgracia, esta forma cambia fácilmente y una evade muy rápido la frontera entre las especies, infectando a una gran variedad de animales. Esta nueva forma de sida no es letal para los humanos, y aunque debilita el sistema inmunológico, destruye cualquier forma letal del virus del sida presente en la persona. Mientras que los humanos pueden sobrevivir con esta forma debilitada, los animales salvajes no lo harían. Podría destruir a la población total de fauna salvaje del mundo.

Ana le suplica a un compañero de trabajo de Miguel, que le suministre la droga a su pareja. Él accede con la condición de que tengan un encuentro sexual, pero después de la relación se niega a cumplir con su parte del trato. Ana, desesperada por obtener la droga, le pide a su hermana que razone con él. Después de una serie de reuniones, su hermana y el compañero de trabajo de Miguel, se enamoran ella se rehúsa a ayudar a Ana porque no quiere obligar a su amante a quebrantar la ley.

En su desaliento, Ana pide ayuda de un personaje del hampa, el señor Montenegro, quien consigue robar la droga por cierta cantidad.

Sin que Miguel lo supiera, Ana le administra la droga en diferentes alimentos y bebidas. Él se estabiliza y recupera una salud ligeramente frágil pero estable, que le permite volver a llevar una vida normal. Sus médicos pensaron que el virus del sida había entrado a una etapa de recesión, sin percatarse de que un virus menos dañino había remplazado al virus original.

El señor Montenegro, impresionado por la belleza de Ana, ve la oportunidad de que forme parte de su exclusiva corte de prostitutas de lujo y comienza a sobornarla, creando un ambiente en el que ella acceda a sus demandas.

Para ese entonces, Ana se da cuenta que espera un bebé de Miguel. Incapaz de salir adelante por la presión del embarazo, las demandas del señor Montenegro, o la preocupación de que Miguel llevara consigo un virus que pudiera destruir el reino animal, ella confiesa todo. Miguel se horroriza por lo que ha hecho, exige que se practique un aborto y de inmediato se pone en contacto con el Departamento Gubernamental para la Vida Salvaje y la Recreación, para ponerles al tanto de la situación.

Se lleva a cabo una investigación por parte del gobierno, dando como resultado el arresto y juicio de Ana. Sin embargo, mediante la asistencia de la ayuda legal del gobierno y gracias a la presión de grupos pro de los derechos de la mujer (debido a su embarazo), su sentencia se redujo a la libertad condicional. Para el tiempo del nacimiento de su bebé ella ya había sido olvidada de todos. Sin tener forma de mantenerse, es forzada a dar al bebé en adopción.

Como resultado de las presiones por las culpas, el caso en la Corte, la separación de su esposo, el despido de su trabajo y el hecho de que le quitaran al bebé, se volvió mentalmente inestable, y el apoyo adecuado para su enfermedad mental no está a su disposición. Un día espera a Miguel fuera de su departamento y lo asesina mientras él abre la puerta.

¿Quién es culpable en esta historia? ¿Podrías definir que es destino y que es Karma?. Te invito a que analices esta historia, puedes formar un grupo de amigos para hacerlo y ver las diferentes opiniones de todos.

Ejercicio.

Contesta la siguiente pregunta:

¿Cuál fue la mejor parte de tu libro, historia o cuento de hadas favorito cuando eras niño?

Analiza el pasaje del cuento que más te haya gustado, observa si este extracto, te hace ver reflejado y sobre todo, si refleja tu vida actual.

Karma Bueno y Malo

Como ya habíamos dicho anteriormente, el Karma no es un castigo, sino la consecuencia de nuestras acciones, por lo tanto, no hay Karma bueno o Karma malo, ya que lo bueno y lo malo lo definimos dependiendo desde donde vivimos los acontecimientos, por ejemplo, si tu tienes un pajarito de mascota en tu casa, y de repente llega un gato y se lo come, este hecho puede ser desastroso para ti, fatal para el pajarito, pero es excelente para el gato! ¿Podrías decir que el gato sufriría algún "Karma malo" por esta acción?.

El Karma es una manera de crecer, de aprender, de evolucionar, es un aprendizaje continuo donde cada día vemos diferentes lecciones y en nuestra actitud hacia la vida, se verá si pasamos la prueba o no, un acontecimiento puede repetirse muchas veces dentro de nuestra vida, hasta que dicha lección sea aprendida por nosotros. El Karma resulta entonces, una Ley del Universo, creada de la manera más sofisticada en donde eliminamos con esto al Dios que juzga y castiga, ya que con ello deducimos que Dios no esta sentado observando cada uno de nuestros pasos, pendiente de donde cometimos un error, existen Leyes que trabajan por si solas, dejándole a Dios tareas más importantes.

Tenemos lo que hemos creado, lo que merecemos, por ejemplo, la mayoría de la gente desea ser rica, comprar un billete de lotería y ganársela ¿Por qué a algunos les llega y a otros no? Porque hay quien se lo merece y quien no. Porque la riqueza puede ser bueno para unos y malo para otros, la riqueza puede aniquilar los deseos de trabajar, aumenta el miedo y la inseguridad, incrementa el poder mal entendido. Esto puede ser aprendizaje para unos y retroceso para otros.

Todo esta perfectamente calculado, nada se mueve en este mundo por casualidad, cuando nosotros no podemos darle alguna explicación lógica a algún acontecimiento, podríamos

llamarle "accidente" "casualidad o "suerte", pero esto solo atañe al hombre, que en su conocimiento limitado, no puede ver más allá... falta mucho por aprender y descubrir.

Medita acerca del siguiente pensamiento:

Qué cierto es que nuestros destinos fueron decididos por naderías, y que una pequeña imprudencia, ayudada por algún accidente insignificante, como el que una bellota sea fertilizada por una gota de lluvia, pueda germinar en los árboles en que quizá nosotros u otras personas serán crucificadas.

Henri Frederic Amiel.

Ejercicio

Describe cuál es tu flor favorita, di el por qué y cuáles son las cualidades que te atraen de esa flor, si tu tuvieras la posibilidad de ser flor ¿Cuál serías?.

Describe cuál es tu objeto favorito, di el por qué y cuáles son las cualidades del objeto que te atraen. Si tu fueras un objeto ¿Cuál serías?.

Escapando al Karma

Karma y Drama son dos preceptos universales que no pueden alterarse o cambiarse a voluntad o capricho. Lo único que podemos hacer, es entenderlos para trabajar con ellos, para crearnos una conciencia más profunda en la construcción de nuestra vida.

¿Cuántas veces te has preguntado "Por qué a mí"? Si haces un análisis de algún acontecimiento que te haya hecho sufrir, podrás encontrar que en algún momento de tu vida, tu lo proyectaste, lo construiste y lo viviste. Cuando llegan las consecuencias de tu proyecto, solamente atinas a pensar ¿Por qué a mí?. Es la cosecha de tu siembra.

El Karma es aprendizaje, todas las cosas que vivimos no son producto de la casualidad o la injusticia, estamos en una escuela y aprendemos mediante nuestras vivencias.

El Karma es una Ley perfecta creada por Dios, no hay fallas, al mismo tiempo que desliga a Dios de ser permanente observador del hombre, con esta Ley, Dios no necesita espiarnos para ver que hacemos bien y que no, para castigarnos o premiarnos. Con esta Ley, la Tierra, al igual que el Universo giran por si solos. Y en el caso del ser humano, lo responsabiliza totalmente de sus actos y nos enseña a usar nuestro libre albedrío, es decir, nosotros elegimos lo que queremos vivir. Tenemos mucho más control sobre nuestras vidas en términos de responsabilidad individual del que queremos reconocer.

¿Pero quien es Dios para haber creado algo así? Decía Gandhi: "¡Después de planear el Karma, Dios se podía haber retirado!".

Dios no es un ser, no es algo que se pueda ver o tocar, Dios, al igual que el Karma, es un proceso. Definamos la palabra **GOD**:

Generación
Orden
Desintegración

En otras palabras: Nacimiento, Vida y Muerte.

Así que se nos dice continuamente: "No te sientas engañado: Dios no será burlado". No existe escapatoria ante el proceso.

Ejercicio:

Explica por qué y describe las cualidades del animal que te atrae. Si pudieras ser un animal ¿Cuál sería y por qué?.

El Karma y la Vida Diaria

Vamos a plantear un poco, como se desarrolla el Karma dentro de nuestra vida diaria.

Al nacer, se nos ha provisto de algunos elementos importantes que nos servirán para vivir y desarrollarnos dentro de este mundo, el buen uso que le demos a esos elementos es decisión nuestra y es parte de nuestro libre albedrío.

Contamos con un cuerpo físico, el cuál es un vehículo de expresión de la conciencia. Cuando algo en nuestra vida está fallando, ya sea nuestra salud, la economía, nuestras relaciones, etc., lo que nuestro cuerpo físico y nuestro entorno del mundo material está manifestando, es precisamente la falta de conciencia, es decir, ignoramos las instrucciones de nuestra conciencia superior.

Contamos también con nuestra mente, ésta en conciente de sí misma exceptuando los momentos en que se encuentra en estado de vigilia. La mente, es la parte de nosotros mismos que emerge como ego, aquella parte individual que se encuentra más apegada a nosotros, la parte que me dice "me van a lastimar", ya sea física o emocionalmente.

Cada ser humano cuenta también con una conciencia Crística, aquí se encuentra todo el conocimiento, la guía más allá de la conciencia latente dentro de cada uno de nosotros. La conciencia Crística es la parte que sabe que todo es un juego del cosmos. La mente debe seguir el apremio de la conciencia de Cristo, y después disciplinar los cinco sentidos en el

campo de la vida. Nuestra conciencia Crística esta en todo nuestros ser, en todos nuestros sentidos, pensamientos y emociones.

Pero hay algo más... el campo de batalla... la vida misma. Todos estamos involucrados aquí, nos guste o no, tenemos una vida propia que debemos vivir, la vida, es el plano de nuestra existencia, por la cual cada uno debe vivir, luchar, defenderse, responsabilizarse y morir. La vida es un juego, un juego cósmico y las únicas opciones que tenemos es ser buenos o malos jugadores.

El Karma y la Vida Diaria

Contamos también con nuestro cinco sentidos, de los cuales recibimos impulsos, ya sea de vidas pasadas o de esta vida, y también recibimos impresiones. Es nuestra reacción a la acción lo que engendra emociones, determinando de esta manera nuestro Karma, recordemos que el Karma es la cosecha de nuestra siembra y la semilla son las emociones.

Dentro de nuestro interior representamos solamente dos clases de emociones o fuerzas, la negativa y la positiva, el bien y el mal, el blanco y el negro, materia y energía y todos los opuestos que pueda concebir la mente humana, cada una generará un diferente tipo de Karma, bueno o malo según sea la calidad de la emoción que sintamos.

Como resultado de esta dualidad, el ser humano vive en una constante lucha entre el bien y el mal, entre sentimientos positivos y negativos, entre deseos y tentaciones de los cinco sentidos y las respuestas emocionales que despiertan sus acciones en nuestro inconsciente, con las reacciones conscientes resultantes.

Como habíamos dicho ya en capítulos anteriores, no es nuestra acción lo que determina nuestro Karma, es nuestra actitud ante la vida la que lo crea, es decir, no es lo que hagamos sino la emoción que se genera. Dos personas pueden hacer exactamente lo mismo, y cada una tendrá un Karma diferente, dependiendo de la emoción que hayan vivido al hacerlo.

Ejercicio

¿Cómo crees que vas a morir y a que edad?

¿Qué te gustaría que dijera tu lápida? Escribe tu propio epitafio, un elogio para ti mismo.

Ciclo de Renovación

El Karma es un proceso cíclico, no tiene tiempo. Una persona puede actuar de cierta manera que produzca un tipo de Karma (bueno o malo), pero este Karma puede manifestarse de

manera inmediata o tardar años, pudiera ser que se crea en la niñez y se presenta en la edad adulta.

El tiempo es algo relativo, incluso para nosotros que vivimos presos en él. Las experiencias que tenemos día con día, nos renueva constantemente, nadie es el mismo que ayer, que hace un año... nosotros pensamos que sí, no notamos los cambios, pero todos vivimos en proceso de cambio, nuestra memoria crea esta ilusión. Vivimos en continuo ciclo de renovación, de vida y muerte, de principio y fin.

La Ley del Karma puede ser incomprensible para nuestra mente lógica, es un gran misterio, nos es difícil comprender ciertas cosas, como los desastres naturales o los niños enfermos de cáncer ¿Esto también es cuestión de Karma? Si... también lo es.

Los Desastres Naturales

Los temblores, las erupciones volcánicas, y cualquier tragedia de este tipo entra también en este ciclo de renovación, se trata de reconstruir. A veces los granjeros queman sus campos para generar una rica capa de tierra cubierta de cenizas. ¿Quién es el granjero del cosmos?. Explicar este tipo de Karma es como si quisiéramos explicarles a las hormigas por qué estás a punto de destruir por completo su nido para poder arar el campo.

Enfermedades Infantiles

El Karma no es un castigo que venimos arrastrando de vidas anteriores, reiteramos que es un proceso de aprendizaje también.

¿Qué sientes cuando te enteras que un bebé a nacido con sida, o cuando un niño a muerto de cáncer? ¡Eso es lo que estos niños nos vienen a enseñar! La compasión.

Una vez más, el Karma es un ciclo de renovación, a veces nos toca aprender el dolor y la enfermedad, otras, la compasión. Todos tenemos un turno en este juego cósmico, durante varias edades en el tiempo, para asegurar que la sensibilidad y empatía emerjan en la raza humana.

La mayoría de las veces, pensamos en el Karma como "premio y castigo" y a eso le añadimos que serán de manera tangible, física, palpable, no siempre es así. Al ser el Karma una semilla que nace y se forma de una emoción, la mayoría de las veces, el resultado es otra emoción, es decir, muchas veces el resultado de una vida llena de errores, en donde nos aferramos a nuestros pensamientos y actitudes sin querer reflexionar y sin querer cambiar, nos lleva a vivir períodos de soledad, tristeza, enojo, etc, en una palabra: Intrquilidad. El Karma también puede ser el no encontrar la paz en esta vida, nuestra vida.

En esta vida de continua renovación, es aconsejable detenernos diariamente a reflexionar sobre nuestros actos y nuestros pensamientos, solamente cambiando nuestra actitud ante la vida, podemos cambiar nuestro Karma malo, para darle paso al Karma bueno. Si es posible cambiar nuestra vida, aunque esto no quiere decir que estarás libre de problemas, ya que estos son tu oportunidad de aprender.

Ejercicio

Si tuvieras una botella y de ella saliera un genio ¿Qué le pedirías que cambiara de ti mismo?

Limpiando nuestro Karma

A continuación, te presento un programa de 9 días que te ayudará a eliminar el Karma malo de aquí en adelante. Llevando este programa, puedes cambiar totalmente el curso de tu vida.

Antes de empezar, es necesario prescindir de 3 cosas:

Radio

Televisión

Periódicos

En estos momentos debemos aprender a ser selectivos con las cosas que alimentan nuestra mente. Las noticias, los programas llenos de violencia o la música con un mensaje altisonante influye de manera negativa en nuestra mente, crea sensaciones que provocan la creación de sustancias químicas en el cerebro que interfieren con el buen funcionamiento de nuestro organismo en general. La mayor fuente de envenenamiento mental y constante agitación provocadora de ansiedad son la televisión y los periódicos. Vivimos en una sociedad sobrecargada de información y somos bombardeados por los medios con toxinas psicológicas que igualan o exceden cualquier toxina ecológica. Ver la televisión antes de dormir o al levantarse es totalmente perjudicial ya que en estos periodos de tiempo, nos encontramos hipersugestionables e inmersos en un estado debilitado e irracional. Exponerse a tales estímulos es el equivalente mental a tomar un baño en aguas de alcantarilla.

Enseguida te daré los pasos que llevarás durante estos 9 días.

No Comuniques tus Insatisfacciones

No le comuniques a nadie que tus finanzas van mal o que tienes problemas con tu familia, nada, absolutamente nada a nadie.

El decir este tipo de cosas te quita la posibilidad de reflexionar sobre las cosas que hay que corregir o cambiar.

Cuando logramos mantenernos callados en cuanto a nuestras insatisfacciones, hacemos cierta presión en el cerebro que agiliza la solución a nuestros problemas.

Cuando nos quejamos por lo general decimos más de lo que hemos hecho por cambiar nuestras circunstancias

No Critiques

Cristo decía:

"No es lo que va hacia la boca del hombre lo que lo corrompe, sino aquello que sale de su boca, eso corrompe al hombre"

Mateo 15:11

No vamos a desperdiciar tiempo ni energía criticando a nuestros amigos, o nuestra forma de conducirnos. No vamos a criticar, vamos a solucionar, para ello nuestra mente necesita tener espacio libre para accionar correctamente. No vamos a ocuparla con pensamientos inútiles

La cadena de los pensamientos y las acciones

Al dejar la crítica y las quejas empezamos a sentir una presión mental que hará que las soluciones empiecen a brotar.

Poco a poco descubrirás la mágica relación que tiene los pensamientos con las acciones. Un pensamiento lleva a los sentimientos y dichos sentimientos llevan a una y otra acción.

Esto te permitirá hacer tu vida como la piensas, o por lo menos observas tus emociones para en realidad encontrar lo que está pasando allí.

Al cultivar nuestros pensamientos tendremos como consecuencia acciones que nos den una mejor calidad de vida, la vida que tu desees.

Despierta más temprano

Levántate una hora más temprano por la mañana y practica algún tipo de ejercicio, el yoga o las artes marciales pueden ser una buena opción. Cualquier cosa que involucre la actividad física te ayudará a cambiar el biorritmo normal de tu cuerpo, y de esta manera estimularás tu conciencia personal.

La meditación es otra buena opción para practicar, ya que antes del amanecer se recibe una ola de energía benéfica que para a través de la atmósfera, ya que hay un cambio especial en la concentración iónica de la atmósfera y que todo el balance electromagnético de la estratosfera cambia justo antes del amanecer.

Haz una comida fuerte

Haz una comida fuerte al día, sin carne o pescados, sólo frutas o vegetales, toma mucho agua natural. Esto puede producir alguna hipoglucemia, la cual te puede ayudar a eliminar toda clase de reacciones emocionales.

Mientras emergen estas sensaciones, no se te permitirá criticar o expresar insatisfacción y en consecuencia, tendrás la oportunidad de descubrir los aspectos más profundos de ti mismo.

Esto no tiene nada que ver con dietas, es sólo un trabajo sobre nuestras vidas emocionales y un método para romper con patrones profundamente arraigados

Practica la Meditación

Medita por lo menos 20 min. diarios, busca un rato de tranquilidad entre en amanecer y el atardecer (antes de que se meta el sol), la razón de esto tiene que ver una vez más con los biorritmos y ciclos de la Tierra.

La meditación al final de la tarde permitirá que el material inconsciente salga y aclare los patrones kármicos.

Hay una gran cantidad de métodos para la meditación, busca y encuentra el que más se adapte a ti, una vez que hayas encontrado tu método, hazlo tuyo, no vayas de prueba en prueba.

La meditación diaria te permitirá restaurarte, es como "reiniciar" la computadora cuando algo sale mal o se bloquea.

Realiza diariamente algo que te desagrade

Realiza diariamente algo que no te guste hacer y que no sea parte esencial de la supervivencia diaria, por ejemplo, a muchas personas no les gusta su trabajo, sin embargo es parte esencial de la supervivencia diaria ya que gracias a ello obtenemos un beneficio económico.

En este caso se trata de realizar algo que no te guste y no sea necesario, esto tiene como finalidad comenzar a tomar conciencia de lo superficiales que son nuestras vidas, y es aquí donde podemos aprender a percatarnos de nuestra existencia robotizada, el forzarnos diario a hacer algo superfluo es el secreto para desarrollar la fuerza de voluntad!.

Ayuda desinteresadamente

Diariamente haz algo por el bien de alguien y no lo pregones!.El hacer el bien ya sea a alguien en particular, para el mundo o el universo sin que esto esté relacionado contigo será el verdadero desprendimiento de los frutos de tus acciones.

A todos nos gusta hacer el bien cuando va el reconocimiento de por medio, pero cuando no se nos permite que nadie más sepa de ello, nos sentimos jalados por una corriente psíquica. Los efectos espirituales kármicos de este ejercicio son profundos.

Reflexiona

A lo largo de nuestra vida podemos vivir acontecimientos que aún pasado el tiempo, no podemos asimilar. Esto funciona más o menos de la siguiente manera:

Todos estamos conscientes de que comer es el inicio de un proceso. El hecho de ingerir no garantiza que obtendremos beneficios de ello (sin importar la calidad del pensamiento). Así que para poder obtener beneficios de los alimentos, deben ser digeridos y asimilados, esto es, transformados en pequeñas moléculas que puedan ser absorbidas por el hígado y el torrente sanguíneo, para obtener carbohidratos, proteínas y grasas.

Del mismo modo ocurre con la vida. Podemos tener una experiencia que nos impacta directamente, pero es como ingerir los alimentos (todavía no hemos asimilado esa experiencia). El procedimiento automático del Karma que intenta asimilar nuestras experiencias en la vida es el estado de sueño. Es por medio del sueño que liberamos algo de nuestro Karma, trabajamos algunas experiencias, y tenemos la oportunidad de asimilarlas y digerirlas.

Lo que deseamos en este momento es acelerar este proceso, sería como vaciar la papelera de reciclaje de nuestra computadora cada noche antes de terminar el trabajo.

El siguiente ejercicio te ayudará a acelerar este proceso:

- Ya acostado, preparado para dormir, empieza a revisar todo lo que hiciste durante el día, hazlo inversamente, es decir, subir a la cama, lavarte los dientes, y así repasa todo el día. No te preocupes si al principio te duermes justo en el momento en que te lavaste los dientes, es normal, ya que el cerebro rechaza los acontecimientos que pudieron haberte causado molestia o dolor y "te pone a dormir". Sigue intentándolo, cuando logres avanzar en tu trayecto por el día ve al siguiente paso.
- Cuando encuentres alguna experiencia que te provoca alguna emoción ponle "pausa" a tus recuerdos. Experimenta esa emoción y analiza los detalles mientras recuerdas la experiencia. Analiza si puedes ser rectificada, imagínala de otra forma, si crees que pudiste haberlo hecho de una mejor manera, hazlo, visualiza esa experiencia con otra actitud tuya. De esta manera, estarás construyendo nuevos caminos mentales para la resolución de tus problemas, ya no actuarás de manera impulsiva, tus actos empezarán a ser conscientes.

Como consecuencia de esto, empezarás a ponerte metas, si una persona viaja por esta vida sin una meta, estará viajando sin rumbo ¿a dónde va? ¿cuál es el punto a seguir? ¿Cuál es la finalidad?. Empieza a trazarte metas y establece tiempos razonables para cumplirlas, tampoco se trata de presionarnos y que al final no podamos cumplirlas eso solo nos dejara frustración.

Para finalizar este curso, solamente quisiera hacer un último comentario acerca del Karma.

El Karma es como las semillas de mostaza negra (características de la cocina del sur de la India). Estas semillas pueden ser plantadas para la futura cosecha, o ser utilizadas para la preparación de alimentos.

Las semillas de mostaza fritas en aceite nunca germinarán y en el proceso de cocción proporcionan un sabor maravilloso a lo que se esté aderezando con ellas.

Cuando freímos las semillas de nuestro Karma, el sabor de nuestra vida se enriquece, la vida siempre debe ser un viaje de placer inunca un simple destino llamado muerte!.

Solo me resta preguntarte: ¿Freímos las semillas?.