

CAMINO A CASA

CAPÍTULO 4 *Yoga y karma: Qué significa el karma?. Para qué puede ser útil pensar desde esa perspectiva?. La técnica básica. Dos métodos básicos. La ignorancia. Una visión totalizadora. Un método para el análisis.*

I) SIGNIFICADO DE LA LEY DEL KARMA

En el contexto del yoga, existe una visión del Cosmos, del universo. En esta visión el Cosmos no es estático, sino que se está desarrollando, desarrollando, desplegando. Pasar de la visión egocéntrica a la visión de procesos, ver los acontecimientos en los que vamos quedando involucrados como procesos, en lugar de vernos como el centro de acontecimientos aleatorios, es consistente con esta perspectiva global que propone el yoga.

En el yoga se considera que todos los acontecimientos, desde los astronómicos hasta los más pequeños o individuales, forman parte de algún proceso. Esto significa que cada acontecimiento que analizamos, a lo que prestamos atención, tiene causas que contribuyeron a que tenga lugar.

El yoga considera que no existe lo que podríamos llamar generación espontánea. Nada sucede si antes no hubo causas que fueron condicionando cada hecho.

Puede ser que al analizar un hecho, un suceso, recortemos la realidad y no seamos concientes de las causas que lo precedieron. Inclusive, si actuamos envueltos en nuestra realidad, como venimos hablando, sesgando, parcializando lo que sucede en verdad, es más difícil todavía que podamos ver causas que puedan comprometer nuestra visión del mundo.

Es decir que acontecimientos actuales que nos parecen caprichosos, casuales, en verdad tienen conexiones con acontecimientos anteriores, en los que participamos directa o indirectamente y en los cuales fuimos tomando decisiones que fueron haciendo que las cosas hoy sean como son. Pero desde nuestra visión parcializada, sesgada, puede suceder que no veamos esas causas lejanas que determinaron los hechos actuales.

Decimos también que un hecho actual, que estemos analizando o en el que estemos involucrados, forma parte de un proceso, porque es causa a su vez de nuevos efectos que tendrán lugar en el futuro. Es decir que cualquiera sea el hecho que estemos analizando se encuentra precedido por una serie de causas que lo motivaron y a su vez forma parte de un conjunto de otros hechos que son causas de eventos futuros.

Este encadenamiento de causas y efectos según el yoga, obedece a una ley que va tejiendo el entramado del todo lo que sucede. Va haciendo que el Cosmos se vaya desplegando. Inclusive va tejiendo el entramado de nuestra propia vida. Las decisiones que tomamos, las acciones que realizamos, fijan un rumbo, participan en el rumbo con que se va desplegando la vida en general, no sólo la nuestra.

Esto, que es la ley de causa y efecto, la ley del *Karma*, actúa inexorablemente, creamos o no en ella, así como actúa la fuerza de la gravedad.

Antes de que fuera enunciada la ley de gravedad, las personas estaban condicionadas por esa fuerza, sólo que no podían expresarlo científicamente y no podían aprovecharse de ese conocimiento para hacer predicciones y utilizarla en forma deliberada. Luego que fuera enunciada la ley por Newton, fue posible un formidable avance de la ciencia. Comenzamos a hacer uso concientemente del conocimiento de esa ley.

Algo similar sucede con la ley del *karma*. Actúa aunque no tengamos conocimiento de ella. Pero si la consideramos, si aprendemos a utilizarla, podremos mejorar nuestra vida, y así alcanzar mayores estados de libertad.

Por esto, ver los acontecimientos de nuestra vida como procesos que se van desarrollando es más exacto, más útil, que ver acontecimientos aislados, como si fueran producto del azar. Dentro de la ley del *karma* no hay lugar para el azar.

Vemos entonces que adquieren fundamental importancia los criterios que utilizamos para la toma de las decisiones en nuestra vida así como la ponderación de los elementos que intervienen en nuestros análisis. Dicho de una forma más precisa, es fundamental el paradigma en el que nos ubiquemos.

Puede ser que tengamos una visión parcial de lo que va sucediendo y que no podamos encontrar todas las causas relacionadas con lo que estamos analizando. Entonces algunos acontecimientos nos parecerán casualidades, pero esta visión se desvanece ante un análisis más profundo y abierto.

Señales de estar utilizando un paradigma parcial y limitado, es sentirnos fuertemente condicionados en nuestro accionar, no lograr los objetivos que nos proponemos, tener sentimientos de frustración y de impotencia. Son señales de que estamos pagando un alto precio por sostener nuestra imagen del mundo.

El aspecto clave en esta visión del *karma* es **ver procesos en lugar de sucesos**. Es analizar los acontecimientos tratando de vislumbrar todas las causas que lo motivaron: los procesos anteriores, nuestras decisiones y aspectos sutiles que se conjugaron para que sucedan.

Es también tratar de vislumbrar las consecuencias de los procesos en los que estamos involucrados actualmente.

Es inclusive vislumbrar consecuencias de acontecimientos pasados, pero que sin dudas tendrán consecuencias futuras...

Esto torna la vida misteriosa, interesante. Esta visión le quita a la vida todo lo que tiene de automático y de pueril. Ver procesos que se entrecruzan y se conjugan para desencadenar acontecimientos, hace que cada suceso adquiera un significado singular, un desafío, un enigma a ser desentrañado, cada acontecimiento es en definitiva una fuente de aprendizaje.

La cualidad de que algo nos sea útil acrecentar nuestro ego o no, pasa a un segundo plano.

En esta visión lo relevante es el aprendizaje que adquirimos en cada evento de nuestra vida, cuánto comprendemos de nuestros juegos inconscientes y de nuestro entorno. Y esto depende de la percepción que tengamos, de qué aspectos sutiles podamos apreciar y también del análisis que hagamos, de cuán profundo lleguemos en ese análisis,....

Crear el hábito de analizar los sucesos de nuestra vida desde esta perspectiva de procesos, del *Karma*, forma parte del camino espiritual.

Vamos a ver ahora qué provecho podemos sacarle a este conocimiento para mejorar nuestra vida.

II) PARA QUÉ PUEDE SER ÚTIL PENSAR DESDE ESA PERSPECTIVA?.

En la medida que no analicemos los acontecimientos de nuestra vida desde esta perspectiva, en la medida que seamos incapaces de ver relaciones entre lo que nos pasa y las decisiones que fuimos tomando en el pasado, en la medida en que no veamos conexiones entre lo que decidimos hoy y nuestro futuro, viviremos una vida fuertemente condicionada, con muy poco margen para tomar decisiones.

¿Cómo es esto?...

Vamos a referirnos a los acontecimientos significativos de nuestra vida.

Si no podemos ver e interpretar qué decisiones del pasado nos condujeron a la situación actual, las alternativas de decisiones futuras son escasas. Es escaso el margen para construir nuestro futuro. Vamos viviendo acontecimientos que se encadenan unos con otros y nosotros no somos más que un agente inerme, un engranaje más dentro de la maquinaria de este mundo. No queda margen para decidir más que de una sola manera;

lo cual deja de ser una verdadera decisión. Es decir que pasamos a estar predestinados, tenemos un destino que va cumpliéndose inexorablemente. En este sentido, podríamos decir que el destino existe y está ya “escrito”.

Los roles que forjamos en nuestra mente y que nos imponemos cumplir, las conductas automáticas sin cuestionamientos, los apegos, la autocompasión, determinan en este caso nuestra conducta concreta. Vamos reaccionando, nuestras decisiones son predecibles, automáticas. En correlación estrecha con esto, también vamos recortando la percepción de lo que nos rodea, construyendo nuestra propia realidad y nuestra propia identidad, que a su vez consolida el automatismo en nuestra conducta. Es decir vamos consolidando nuestra imagen del mundo eliminando todo lo que podría cuestionarla.

Esto nos va dejando la sensación de ser títeres de una fuerza superior que con su voluntad también superior a veces nos apoya y otras veces se ensaña con nosotros.

Esto puede inclusive crearnos un resentimiento con la vida, con el vivir. Una sensación de que hagamos lo que hagamos, siempre las cosas salen de una forma imprevisible, sorprendente y generalmente con resultados adversos. ...Y efectivamente es así. No tenemos casi control sobre lo que nos sucede, somos un engranaje, un objeto casi sin posibilidad de utilizar la voluntad.

¿Qué es entonces el libre albedrío? ¿Cómo juega en todo esto?

Sólo es posible aplicar el libre albedrío cuando comprendemos, cuando somos capaces de entender los procesos que se están desarrollando y que nos involucran. Podemos aplicar el libre albedrío cuando somos capaces de comprender las causas que nos llevaron a esta situación actual. En cualquier otro caso, nuestras decisiones son irrelevantes.

Sólo si comprendemos estos procesos, si comprendemos nuestro accionar pasado, si podemos vislumbrar nuestras propias conductas automáticas, egoístas, nuestros apegos, nuestras visiones parciales de la realidad en la que estábamos inmersos, sólo así podremos ejercer el libre albedrío y desarrollar nuestra creatividad.

Inclusive es necesario comprender en los demás, en quienes nos rodean, sus propios juegos de roles y sus propias conductas automáticas, que a su vez nos condicionan y que se complementan con las nuestras.

III) LA TÉCNICA BÁSICA

¿Cuál es el método para lograr esto? El método es el análisis, la comprensión intelectual de los acontecimientos, vistos desde la perspectiva de procesos que se van encadenando,

de causas y efectos en una serie sin comienzo ni fin. Esto descarta cualquier postura de autocompasión o de enojo generalizado o inclusive de abandono que pudiéramos tener. Requiere un compromiso activo con la vida y una profunda decisión de búsqueda de realización y de la felicidad.

¿Cuál es la propuesta para aplicar una técnica práctica?

La técnica consiste en:

- Analizar los acontecimientos significativos de nuestra vida, ya sea que hayan sido gratificantes o frustrantes y ver los distintos procesos que fueron desembocando en ellos.
- Analizar qué decisiones fuimos tomando para que los acontecimientos se sucedan de esa y no de otra manera.
- Ver los momentos cruciales en los que teníamos la chance de cambiar el curso de los acontecimientos y analizar porqué decidimos lo que decidimos y no otra cosa.
- Analizar en esos momentos cruciales qué tipo de razonamientos hicimos, qué parte de la realidad no vimos y porqué, qué estereotipo nos indujo a ponderar las cosas equivocadamente, cual de nuestros personajes inconscientes jugó un papel preponderante en la decisión y porqué nos apegamos a algo....

En definitiva, con este análisis realizado en forma reiterada, vamos comprendiendo nuestros propios juegos de ocultamiento, los juegos de nuestra mente, de nuestro ego.

¿Y para qué queríamos comprender esos juegos sobre acontecimientos que ya sucedieron, con consecuencias que ya estamos sufriendo y que ahora son irreversibles?. Porque es imprescindible conocer para ir adquiriendo la capacidad de ejercer el libre albedrío.

Es necesario, tal cual lo venimos diciendo en estas páginas, quitar las capas de preconceptos, de estereotipos, de egoísmos, conocer los mecanismos de nuestros propios personajes para percibir y decidir acertadamente. Y esto se logra comprendiendo cómo funcionan en nosotros.

IV) DOS MÉTODOS BÁSICOS

Estamos poniendo el énfasis en la reflexión como segundo método sumado a la realización de las otras prácticas que venimos mencionando. Es decir que estamos proponiendo como métodos para mejorar nuestra vida, para alcanzar estados de paz y de felicidad, los siguientes:

- por un lado **LA PRACTICA**: distintas técnicas de yoga como las posturas, la meditación, etc, para aquietar la mente y ampliar nuestra percepción tal como lo expondremos detalladamente en el capítulo 7 y
- por otro lado aplicar **LA REFLEXIÓN** sobre las decisiones significativas que vamos tomando, para comprender esos juegos inconscientes que generan las conductas egoístas y que a la larga nos traen dolor y sufrimiento, tal como lo acabamos de indicar.

V) UN EJEMPLO CERCANO

Si estamos sesgados por una emoción o por una imagen de nosotros mismos, una imagen en la que hay algo que demostrar, que debemos imponer, ¿cómo podemos permanecer objetivos frente a la inundación de propaganda a la que estamos sometidos diariamente por todos los medios? ¿Cómo podemos decidir con libertad?

¿Somos realmente libres?... ¿Qué queremos significar cuando decimos que somos libres, que defendemos nuestra libertad?...

Si adoptamos un estereotipo de moda en el que el modelo ideal es ser delgado, raidante, con buena dentadura y mirada inofensiva ... Si nos invaden con propaganda política mostrándonos fotos de un candidato a un puesto político con esas características , cuál es nuestra verdadera capacidad para juzgar su plan político?...Quizás a él sólo le basten algunas referencias genéricas, de ninguna manera auditables sobre su gestión futura, para que loelijamos...¿Eso es libertad de elección?...¿Qué tiene que ver ese criterio de elección con los objetivos que buscamos en el acto eleccionario?...¿Qué tiene que ver con nuestras aspiraciones hacia una sociedad más organizada y humanizada?...

Pensemos en los criterios con que elegimos nuestros candidatos en la última elección política en que participamos, ¿en qué se basó nuestra elección?...¿Es posible que con la información difundida durante la campaña previa y recogida por nosotros pudiéramos posteriormente cuestionar su incumplimiento?...Si la repuesta es no....¿Podemos quejarnos de su administración, de las decisiones que tome una vez en el cargo?...Entonces nos veremos sometidos a un accionar político extraño y sin posibilidades de auditabilidad respecto de los objetivos planificados, simplemente porque esos objetivos no fueron expuestos adecuadamente. El énfasis de la campaña fue puesto en cuestiones que encajaban con nuestra realidad, con nuestra imagen del mundo, aunque no sirvieran para clarificar la función específica del puesto a cubrir. Es decir que la información expuesta en la propaganda política fue elegida para que encajara con nuestra imagen del mundo y poner en marcha nuestro *piloto automático*, y así obtener nuestra respuesta.

De esta forma se van encadenando las decisiones con las consecuencias, sólo que no lo vemos...Los pocos que sí lo ven, que conocen esta debilidad nuestra se aprovechan de ella para lograr sus objetivos egocéntricos.

Podríamos decir que la sociedad en general fomenta que seamos estereotipos, que no seamos individuos, sino que seamos genéricos, que formemos parte de alguna clase, de alguna clasificación. Los individuos son impredecibles porque analizan cada vez con criterios propios. Los genéricos, los estereotipados, son predecibles: alcanza con mostrarles una imagen que corresponda con su propia imagen del mundo y entonces actúan como se los programe. Los genéricos son manejables. Los individuos son inmanejables, sólo deciden con sus criterios propios.

Esto sucede en todos los ámbitos sociales, aún en el ámbito laboral y de otras actividades sociales donde haya alguien a quien le interese que otras personas hagan algo determinado.

Permanentemente estamos influenciados e inducidos a decidir cosas. Inclusive cosas totalmente inútiles para nosotros, pero que a veces decidimos hacerlas para mantener una cierta imagen.

Esto es cuando nos presentan algo que si no optamos como nos indican, entramos en contradicción con nuestra propia imagen, con nuestro propio estereotipo. En sí misma esa decisión puede ser irrelevante para nosotros, pero nos vemos obligados a tomarla para sostener nuestra propia imagen interna de nosotros mismos o del mundo.

Permanecer inconscientes de estos propios juegos nos torna vulnerables, manejables y por sobre todo nos aleja de nuestro bienestar. Nos torna genéricos, clasificables: somos eufóricos o agresivos, colaboradores o enérgicos, impulsivos o caritativos o insensibles, somos así o somos asá... Algunas de estas características nos determinan: son las características de nuestros personajes, de los personajes que ejercemos. Esos personajes, frente a circunstancias similares, siempre reaccionan de la misma manera.

VI) LA IGNORANCIA

Este es un estado que en el yoga se llama ignorancia. Ser ignorante no tiene nada que ver con la cantidad de conocimientos que se tenga. Ni siquiera tiene nada que ver con estar atiborrado de conocimientos sobre espiritualidad o sobre cualquier otro tema.

Tiene que ver con no conocer estos estereotipos propios, estos juegos de roles inconscientes que nos quitan el libre albedrío y nos hacen vivir una vida de sufrimiento, nos hacen vivir una vida predeterminada, nos hacen vivir un destino y nos tornan manejables.

Se dice en el yoga que mientras permanezcamos en el estado de ignorancia, estaremos determinados: las elecciones que hagamos no serán tales, serán irrelevantes, porque nuestra vida estará condicionada y en las cuestiones de fondo ya estará predeterminado qué haremos aunque nosotros aún no lo sepamos.

A medida que comprendemos estos juegos de procesos, estas causas y efectos que se van encadenando, dejamos de estar determinados. Recuperamos nuestra capacidad de decidir, incorporamos alternativas nuevas y creativas para nuestros problemas importantes. Son alternativas que provienen de nuestro YO, sin estar condicionadas por ninguna imagen a cumplir, ni deformadas por apreciaciones falsas o parciales.

Por supuesto que luego de eliminar esa ignorancia, persistirán algunas limitaciones a nuestro accionar, la libertad no será absoluta: nos referimos a que seguirán vigentes las condiciones particulares propias de nuestra historia personal, del lugar donde vivimos, la época, el entorno social, etc. Destacamos que la eliminación de la ignorancia no es un proceso binario (si o no), es un proceso paulatino, gradual y creemos que sin límites.

Pero lo importante es que en este caso al ir eliminando la ignorancia, nuestras decisiones se vuelven relevantes, significativas. Iremos recuperando la capacidad de elegir y de manejar hasta cierto punto nuestra vida modelándola según nuestras motivaciones profundas y según nuestra creatividad. Nos volvemos individuos, singularidades.

VII) OTRO EJEMPLO SIMPLE

Veamos ahora si podemos aclarar un poco más todo lo expuesto.

Centrados en el egoísmo, en la ignorancia, según como lo venimos describiendo, la consigna es acaparar más, tener más y defender lo conseguido a como dé lugar.

Si en nuestro interior hay ira, las situaciones que pongan en riesgo nuestro esquema de posesión la desencadenarán.

Sin estas reflexiones, puede ser natural responder con violencia en esas situaciones. Podemos inclusive ser personas violentas, que responden con mayor o menor violencia a las distintas situaciones, porque evaluamos que el medio en el que vivimos es violento de por sí. De acuerdo a la ley del *Karma*, esto se vuelve contra nosotros también como violencia: los demás nos tratarán violentamente.

Ahora bien, si decidimos transformarnos, cambiar el tipo de respuesta que damos ante las situaciones, porque a través de la reflexión comprendemos que con nuestra conducta generamos violencia adicional, entonces ante cada nueva situación que se presente, la evaluaremos lo más objetivamente posible.

Luego responderemos en forma creativa para que todo el proceso que se esté desarrollando mejore, sin importar que nos hayan insultado o no. Lo relevante pasa a ser el proceso, cualquiera que éste sea, y no salir airosos y habiendo cumplido un papel impecable. (Por supuesto recurriremos a la Ley de nuestra sociedad si somos víctimas de algún delito!)

La ley del *Karma* anticipa que en este caso, poco a poco, las situaciones con que nos vayamos enfrentando serán cada vez menos violentas, porque ya no estaremos sembrando más violencia adicional.

De esta forma, el análisis, la reflexión sobre el *Karma*, nos modifica, modifica nuestra vida y modifica nuestro entorno en ese camino de idas y vueltas. Modificamos nuestras decisiones y se va modificando posteriormente lo que vayamos recibiendo.

VIII) UNA VISIÓN TOTALIZADORA.

Estuvimos analizando esta ley desde la perspectiva individual, de lo que nos puede suceder a lo largo de nuestra vida. Pero la ley del *Karma* es una perspectiva mucho más abarcadora, totalizadora. Veámosla más en detalle.

Como dijimos antes y un poco al pasar, en el paradigma del yoga, el Ser, Alma, el YO, nuestra Esencia Consciente, es inmortal. Es decir que no se extingue al morir el cuerpo. No se extingue el Alma y tampoco concluyen el cúmulo de impulsos y deseos pendientes de realización.

Al morir el cuerpo, el Alma se aparta del cuerpo pero permanece embebida de una sed: una sed tanto de realizaciones altruistas, como de goces, de venganzas, etc.

Esa sed en que está embebida el Alma, es la que luego de un lapso, la empuja hacia un nuevo nacimiento en este plano físico, hacia una nueva encarnación para poder cumplir, para poder satisfacer esa sed.

Según esta ley, no nacemos en blanco, como un cassette virgen digamos, sino que nacemos con impulsos que se fueron originando en encarnaciones anteriores, en vidas anteriores.

...Me adelanto a los pensamientos del lector: como esta idea de la reencarnación nos resulta repugnante, tendemos a rechazar toda la teoría, todo lo expuesto como falso, como imposible de creer.

Los argumentos son la falta de pruebas concretas!!.

Podríamos argumentar que aún la creencia en el Alma resulta dudosa, ¡¡cuánto más dudoso será que ese Alma se reencarne!!...

Pero observemos que lo expuesto sobre las causas y efectos de nuestros actos sigue vigente, aunque lo razonemos dentro de una sola vida, en esta vida presente.

Es decir que eventualmente, podemos seguir adoptando los criterios que expusimos en el apartado anterior sobre la ley del *Karma* aunque no creamos en la reencarnación.

En el presente apartado vamos a completar esta teoría del *Karma*.

Sin ánimo de abrir una discusión sobre la reencarnación, observemos que al nacer, está grabada en nuestro código genético muchísima información sobre cómo se irá desarrollando el nuevo ser. Es decir que al menos en lo que se refiere a que no estamos en blanco, que traemos grabados códigos de conducta, tendencias, talentos, al venir aquí, al menos en esto resulta cierta esta teoría.

Por otro lado advirtamos también que estamos acostumbrados a creer fervientemente en teorías u objetos que no vemos, de los cuales no tenemos una vivencia directa.

Pensemos en la teoría atómica. ¿Alguno de nosotros vio alguna partícula elemental, un protón?... Sin embargo creemos en esta teoría y la aceptamos. ...Podríamos entonces darle una oportunidad a la teoría del *Karma* y probar para ver si funciona en la práctica...

Continuemos ahora describiendo la ley del *Karma*.

En esta teoría, el Alma, el Ser, el YO, embebido en sus impulsos va reencarnándose sucesivamente. ¿Por qué se reencarna? Porque necesita dar curso a esos impulsos, necesita llevarlos a cabo. ¿Y dónde se llevan a cabo esos impulsos?...Pues en este mundo en el que vivimos.

Por este motivo es tan importante poner en juego nuestros talentos y nuestra creatividad en esta vida, porque son las motivaciones básicas por las cuales estamos aquí.

Es el Alma quien determina cuándo nacer, dónde nacer, en qué medio social, etc. Dice esta teoría que las circunstancias en las que vivimos son elegidas por nuestra Alma para reencarnar y son las mejores que encuentra para desarrollar esos impulsos, esas necesidades e inclusive esos conflictos pendientes.

En el transcurso de la vida logramos completar, satisfacer algunos de esos impulsos; otros quedan pendientes. También en el transcurso de la vida se agregan necesidades nuevas, adicionales a las anteriores. En total las antiguas y las nuevas necesidades constituyen un nuevo bagaje de *Karma* personal. Este bagaje es el que impulsará a nuestra Alma a regresar nuevamente la próxima vez. Y así en una serie inmensa....

¿Y qué pasa luego? ¿Cuándo termina todo esto?... ¿Cuál es el destino final que nos espera?... Este camino termina cuando el Alma agotó su *karma*, es decir cuando el Alma vivió, realizó en sus sucesivas vidas todo lo que deseaba vivir, inclusive cuando realizó lo que fue deseando, lo que fue incorporando como nuevos deseos a lo largo de sus sucesivas vidas. Termina cuando agotó su propia sed de hacer, de sentir, cuando completó su evolución...

¿Y qué pasa luego?... ¿Qué pasa con ese Alma, con nuestra Alma, qué pasará luego con nosotros?...

No se sabe, o mejor dicho, dicen los Maestros de Yoga, que de eso es mejor no hablar. Dicen que es tanto lo que tenemos por hacer en nuestro estado actual, que es tanta la ignorancia que tenemos que ir desarraigando en nosotros, que plantearse en este momento esa pregunta carece de sentido. También dicen que la respuesta carecería de sentido porque la interpretaríamos con todas las limitaciones que tenemos en este momento.

Agregan socarronamente que una vez que uno agote su propia ignorancia, la pregunta misma carecerá de sentido, porque se arriba a un conocimiento indescriptiblemente abarcativo, que tornará superflua todas las preguntas incluyendo ésta....

Lo que describimos hasta ahora constituye lo que podríamos llamar el *karma* individual, personal.

Pero hay otros *karmas* que se mezclan y se entretajan con él.

Familiarmente también hay un *karma*. Nos dicen que los deseos, odios y cuestiones pendientes, se van generando entre Almas que en este juego van quedando asociadas y constituyen un grupo de Almas que van reencarnándose y viviendo experiencias grupales, además de individuales. Por eso nos relatan la existencia de un *karma* familiar, también de uno social e inclusive de uno planetario. Y probablemente haya otros aún más abarcativos....

Pensemos en nuestra herencia genética, pensemos en los distintos estadios por los que pasa un feto en el útero materno antes de formarse un ser humano, como si recorriera rápidamente los distintos estadios de toda la evolución....

Pensemos por otro lado en el peso, en lo condicionante que puede ser la historia de un pueblo, de una sociedad; en cómo esa historia marca un rumbo para su desarrollo

actual...Cómo esa historia puede constituir simultáneamente una carga y una oportunidad para un desarrollo superador.

Pensemos finalmente en la forma en que estamos cambiando dramáticamente la ecología del planeta con conductas globales desaprensivas respecto del medio ambiente, como estamos condicionando el futuro del planeta...

Vemos en todos estos ejemplos, tanto en lo individual, como en lo social o en lo planetario, cómo el pasado, el presente y el futuro se entretajan, formando una cadena de causalidades, de condicionantes.

Afirmamos entonces que en todos esos estamentos, está marcado un destino, que si actuamos en forma desaprensiva, sin reflexión, los sucesos se irán encadenando en un rumbo previsible. El elemento que puede provocar cambios en estos destinos es esta reflexión que propone la ley del *Karma*, que nos permite en definitiva, ejercer el libre albedrío.

A medida que evoluciona nuestra conciencia, vamos pasando por distintos estamentos en nuestra comprensión de la relación con el mundo.

Un primer estamento, nos hace ver nuestras necesidades por encima de todo y nuestro ambiente, el mundo como el medio para satisfacerlas.

Un segundo nivel es cuando por temor a alguna ley moral o sobrenatural, evitamos dañar ese entorno nuestro para evitarnos el castigo consecuente.

Un tercer nivel es cuando comprendemos que somos parte de ese mundo que llamamos nuestro ambiente, que lo que le pase a él nos pasa a nosotros y que además tenemos responsabilidad sobre lo que sucede en él, somos uno de sus artífices porque tenemos libre albedrío, tenemos la capacidad de decidir en una o en otra dirección.

La visión del *Karma* corresponde a este tercer nivel.

IX) UN MÉTODO PARA EL ANÁLISIS

Estamos proponiendo un análisis de aquellas circunstancias significativas que nos conmueven, que de alguna manera fijan un rumbo en nuestra vida, que nos transforman para bien o para mal, según nuestros deseos o contrariamente a ellos.

Ahora incursionaremos sobre un posible método para efectuar este análisis.

El método básico es el que indicamos más arriba.

Si llevamos nuestra atención sobre una de estas circunstancias significativas de nuestra vida, es posible analizarla desde dos contextos aplicando cada vez, este método básico. Por ponerles un nombre, podríamos llamarlos *contexto temporal* y *contexto espacial*.

Veámoslos en detalle.

X) ANÁLISIS EN EL CONTEXTO TEMPORAL

a) Este análisis admite la **dimensión del tiempo real**. Consiste en analizar los acontecimientos anteriores que desembocaron en el que analizamos, en la misma secuencia temporal en que se fueron sucediendo. Al realizar este análisis, fijaremos nuestra atención sobre todos los hechos que precedieron y están vinculados como causas, al hecho principal que estamos analizando.

También incluiremos en este análisis consecuencias posibles, hechos que probablemente constituirán los efectos del hecho central que estamos analizando.

Las preguntas básicas para este análisis son:

¿Qué acontecimientos están en la línea de causa-efecto con esto que estoy analizando?... ¿Porqué en los momentos cruciales decidí lo que decidí?... ¿Con qué información contaba entonces?... ¿Qué otra información estaba disponible, pero no la tuve en cuenta?... ¿Porqué no la tuve en cuenta, qué factores me impidieron verla?... ¿Hacia donde me conduce este proceso principal que estoy analizando?... ¿Qué otros acontecimientos es probable que sucedan en el futuro a corto o a largo plazo vinculados con esto que estoy analizando?

Este análisis temporal en la dimensión del tiempo real en que sucedieron los hechos nos permitirá reconocer nuestras ilusiones, las formas en que evaluamos desde nuestra realidad mental sin tener en cuenta datos significativos y verdaderos, pistas que pudieron haber surgido y que podrían habernos indicado otras alternativas de decisión, etc.

b) También podemos hacer el análisis en lo que podríamos llamar **líneas imaginarias del tiempo**. Esto es un ejercicio de imaginación donde evaluamos qué

hubiera podido haber pasado si hubieran tenido lugar ciertos sucesos que no sucedieron, pero que tenían chance de suceder.

Esto nos permite evaluar otros contextos y otras alternativas sobre nuestras decisiones pasadas, que podrían haber sido más creativas o distintas, alterando significativamente la situación actual.

Nos permite focalizarnos en la información clave.

Las preguntas tipo para este análisis de los procesos que condujeron al suceso actualmente en estudio son:

¿Qué hubiera pasado si en lugar de suceder tal cosa hubiera sucedido tal otra?... ¿En estos casos cómo hubiera podido cambiar la decisión que tomé, qué nuevas alternativas hubieran surgido?...

Podemos hacer este análisis en tantas líneas del tiempo imaginario como creamos conveniente. En todas ellas trataremos de llegar tan atrás en el tiempo como podamos, rastreando causas tan lejanas en el tiempo como sea razonablemente posible.

XI) ANÁLISIS EN EL CONTEXTO ESPACIAL

a) Este análisis también admite una **dimensión espacial obvia** constituida por los procesos en los que estuvieron involucradas las personas que influyeron en el suceso analizado. Analizaremos racionalmente las decisiones que tomaron esas personas, la propia información con que contaban, en qué se basaron para decidir lo que decidieron y además la forma en que esas decisiones se transformaron en causas del suceso principal de nuestro análisis.

Las preguntas básicas para este análisis serán:

¿Quiénes con sus decisiones formaron parte del contexto, de las causas que motivaron el suceso que estoy analizando?... ¿Con qué información contaban cuando tomaron las decisiones más significativas que luego condicionaron este suceso que estoy analizando?... ¿Qué buscaban lograr al tomarlas?... ¿Hubieran podido tomar otras decisiones, tenían otras alternativas?... ¿Por qué tomaron esas y no otras?... ¿Quiénes más se verán afectados en el futuro?... ¿Cómo los serán?...

En este análisis procuramos comprender los elementos obvios que estuvieron en juego, así como los criterios de las personas que intervinieron en la cadena de sucesos.

Este análisis de la dimensión espacial obvia y el del tiempo real que vimos antes, son los que surgen intuitivamente cuando analizamos una situación y por supuesto coexisten, se superponen, podemos hacerlos juntos sin distinguir uno de otro.

b) Podemos hacer este mismo análisis en otras **dimensiones espaciales sutiles**. Procuraremos ponderar los factores sutiles que intervinieron fomentando las causas que desembocaron en el suceso objeto de análisis.

Para este análisis es conveniente que trabajen en conjunto nuestra mente racional y el Alma. Se trata de formular preguntas pertinentes, concretas. Seleccionamos una de ellas, la formulamos en estado meditativo pero sin esperar la respuesta. Las respuestas surgirán posteriormente.

Las preguntas básicas podrían tener esta forma:

¿Cual es la enseñanza de esta situación?... ¿De qué manera esto que sucede me permite crecer y en qué sentido?....¿En lo espiritual hacia donde me conduce este proceso?...¿Qué podría hacer para que todos los involucrados incluyéndome a mi, creyéramos espiritualmente?...¿Qué podría hacer para cambiar la dirección de lo que está sucediendo?...¿Alguien puede ayudarme a comprender lo que realmente está pasando?...¿Cuáles fueron los verdaderos factores decisivos que guiaron estos procesos a esta situación?... Viendo toda mi vida como un proceso, ¿Para qué sucede esto?...

Las preguntas deben ser cortas, muy concretas, enfocadas en un proceso, sin esconder emociones y orientadas a aumentar la comprensión. Elegiremos preguntas significativas, expresadas con nuestra parte espiritual y buscando respuestas en una Sabiduría Superior.

El significado de este término es algo muy personal: esa Sabiduría Superior puede ser un Guía o un Maestro en el que creamos y que tal vez sintamos cerca nuestro, puede ser ese Espíritu Omnipresente, puede ser la Sabiduría del Cosmos creadora del orden en que se desenvuelve el universo....Sea cual sea nuestra creencia, nos dirigimos a Ella en busca de comprensión.

Esta es una forma concreta de permitir que nuestra vida se espiritualice, que nuestro entendimiento y nuestras decisiones vayan siendo enfocadas desde lo espiritual. También es una forma de familiarizarnos con la sabiduría inmanente y de confiar en su abundancia e inteligencia. Es una forma de practicar la toma de decisiones con otro método que no es el racional. Es una forma de poner en práctica todo lo que venimos exponiendo en este libro.

Como conclusión de este capítulo, podemos ver que, si reflexionamos un poco, podremos apreciar que esta teoría del *Karma* no es descabellada. Puede darnos

elementos para interpretar el presente y lo que es más importante, nos permite mejorar, tener mejores chances para nuestro futuro no sólo desde lo individual sino también desde niveles más abarcativos de la existencia.