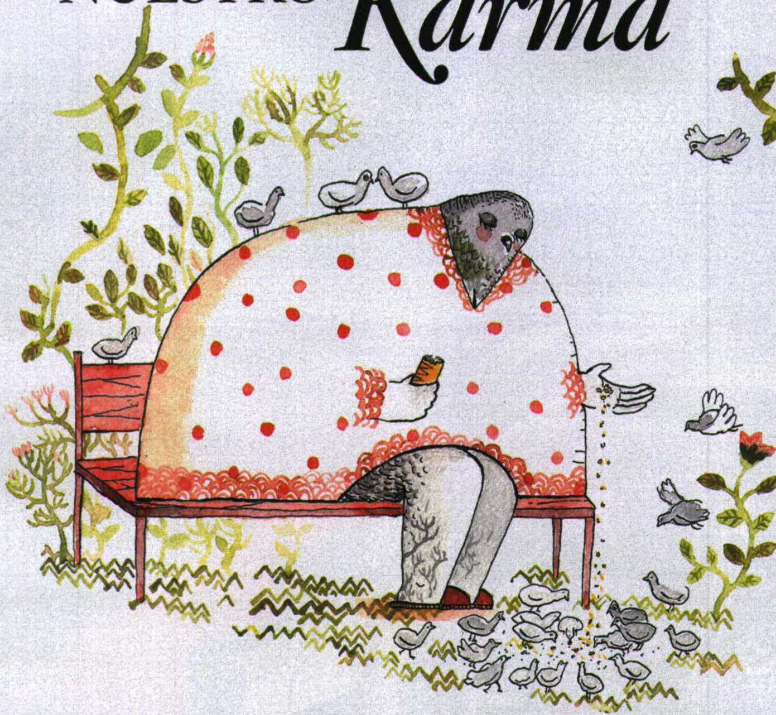


TRABAJAR NUESTRO Karma



¿Qué podemos hacer para que nuestra vida sea más amable y confortable? Aunque no lo creamos, nuestro destino no depende del azar. Ser felices está realmente en nuestras manos. Por *Francesc Miralles*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

En *Maldito karma*, una de las sensaciones literarias del anterior curso, David Safier cuenta la historia de una presentadora de televisión que, tras morir aplastada por un lavabo de una estación espacial rusa, se entera en el más allá que ha acumulado mal karma. Puesto que ha engañado a su marido, ha desatendido a su hija y ha hecho la vida imposible a los que la rodeaban en su fulgurante carrera, se acaba reencarnando en una hormiga. Para volver a ser humana tendrá que ganar buen karma. Esta fábula moderna en clave de humor se inspira en la tradición hindú: cada persona recoge lo que ha sembrado.

El hinduismo y el budismo nos enseñan que tenemos la realidad de nosotros mismos: si miramos la realidad con odio,

ese odio volverá a nosotros, mientras que si lo hacemos con amor, será ese mismo amor el que encontraremos en el camino.

El karma es una ley cósmica de retribución, o de causa y efecto. No solo acumulamos buen o mal karma con nuestros actos, sino también con nuestras palabras

y pensamientos. Quien utiliza el lenguaje para maldecir o difamar a otros, recibirá ese mismo trato por parte de los demás. Los pensamientos negativos son asimismo un bumerán: si desconfiamos de todo el mundo, atraeremos desconfianza hacia nosotros; si envidiamos y deseamos el mal de terceros, no seremos merecedores del amor ajeno.

LA LEY DE LA RETRIBUCIÓN

"Todos procedemos de la misma fuente. Si odias a alguien, te estás odiando a ti mismo" (Elvis Presley)

Una prueba muy sencilla y evidente de esta clase de karma la encontramos en la esfera de la amistad. Las personas alegres, generosas y bienintencionadas están rodeadas de amigos, mientras que las retorcidas y rencorosas se enzarzan en conflictos y la gente las rehúye.

Estas últimas no se dan cuenta de que son responsables de lo que les sucede. Las personas de *karma negativo* atribuyen lo que les ocurre a la mala suerte o a la vileza humana. Pocas se dan cuenta de que lo que viven es consecuencia de su modo de proceder y que son tratadas del mismo modo que tratan.

BUEN KARMA

"Estar enojado es como tener en la mano un carbón candente con la intención de aventárselo a alguien. Quien se quema eres tú" (Buda)

El Dalai Lama, el divulgador más global del budismo, tiene una visión muy práctica de cómo podemos obtener buen karma en la vida cotidiana. Estos son algunos de sus consejos:

UN OBJETIVO MÁS AMPLIO

"En momentos de crisis muy graves –atacados terroristas en masa o catástrofes naturales– vemos salir a una legión de voluntarios anónimos, personas que estaban en la zona; personas que siendo tan víctimas como los demás, mueven sus energías, dejando de lado la programación habitual de sus mentes para ayudar, para socorrer (incluso poniendo en riesgo su propia vida) a sus semejantes (...). Dejaron de lado su faceta más egoísta para centrarse en un objetivo más amplio, ayudar a los demás. Las grandes catástrofes nos ayudan a ver más allá de nuestras narices, poniéndonos a todos en una posición de igualdad en la que no hacemos caso a nuestras ridículas preocupaciones diarias". *Bendito karma*, de Salvador Badillo (Luciérnaga).

PSICOLOGÍA

“En una sociedad cada vez más conectada, los destinos individuales influyen en el bienestar o malestar general”

- > 1. Cuando pierda, no desaproveche la lección que puede aprender.
2. Recuerde que no obtener lo que se quiere es un maravilloso golpe de suerte.
3. No deje nunca que una discusión hiera una buena relación.
4. Si se da cuenta de que ha cometido un error, tome medidas para corregirlo.
5. Recuerde que el silencio es a veces la mejor respuesta.

Las leyes para el buen karma las podemos resumir de la siguiente manera: si somos conscientes de las consecuencias de nuestros actos, nos conduciremos mejor, ganaremos apoyos y evitaremos fricciones que nos hacen perder una energía preciosa.

LOS SACOS DE GRANO

“¡Qué maravilloso es que nadie tenga que esperar ninguna señal para empezar a hacer el bien!”
(Anna Frank)

En su libro titulado justamente *Buen karma*, Josep López cuenta una historia que

ejemplifica los beneficios kármicos de actuar altruistamente: dos hermanos heredaron la granja de su padre y decidieron seguir trabajando en ella y repartirse al cincuenta por ciento la producción. Durante un tiempo, el grano resultante de la cosecha se guardaba en sacos y se repartía en dos montones iguales.

Con el tiempo, el mayor de los hermanos se casó y tuvo hijos, mientras que el pequeño permaneció soltero. A menudo, el soltero pensaba en su hermano mayor y en el hecho de que, teniendo mujer e hijos, necesitaba más que él, es decir, más de la mitad de los productos que generaba la granja. Llevado por este pensamiento, se dedicaba en secreto a visitar de vez en cuando el granero y trasladar unos cuantos sacos desde su montón al de su hermano. Este, por su parte, también pensaba a menudo en su hermano pequeño y sentía que debía de estar muy solo, y que si ahorraba algo más de dinero tal vez le resultaría más fácil encontrar una mujer y crear su propia familia. De modo que, también en secreto, visitaba algunas noches el granero y movía unos cuantos sacos desde su montón al de su hermano.

Sin saber cómo, se dieron cuenta de que nunca les faltaba el grano, y ambos se sintieron generosos y afortunados. La moraleja es muy simple: cuando damos, ya estamos recibiendo. Esto nos sucede también cuando el grano no se ve, pero pesa de igual modo en nuestra despensa de felicidad.

gresar al lugar. A la mañana siguiente, el protagonista escucha asustado el mismo programa en el radiodespertador.

La jornada se repite un día tras otro de idéntica manera, con la única diferencia que el periodista sabe que todo lo que sucede ya lo ha vivido. Para salir del bucle tendrá que mejorar sus acciones hasta que el buen karma le permita regresar a una vida que se mueve hacia delante.

La película no deja de ser una parábola sobre el karma cotidiano. Hasta que no tomemos conciencia de lo que podríamos hacer mejor, estaremos condenados a tropezar con la misma piedra.

UN DESTINO COLECTIVO

“El karma instantáneo te atraparé. Irá a golpearte en la cara. Más te vale que te concentres. Únete a la raza humana” (John Lennon)

En una sociedad cada vez más interconectada, los destinos individuales influyen en el bienestar o malestar general, algo que hemos experimentado en esta larga debacle económica. La buena noticia es que está en nuestra mano limpiar el karma general a través de pequeños actos que, sumados, regeneren el sistema:

- Poner nuestro dinero en bancos que se guíen por criterios éticos.
- Ayudar a aquellas personas de nuestro entorno que han quedado atrapadas por la crisis y necesitan un impulso.
- Evitar los programas de radio y televisión basados en la confrontación y el regocijo ante el mal ajeno.
- Cambiar el discurso negativo que desanima por uno más proactivo.
- Dedicar más tiempo a buscar soluciones que a lamentarnos.
- En vez de llorar lo perdido, apreciar lo que nos queda.

• Ser amable con todos, incluso con los que no lo merecen, ya que todo el mundo libra una dura batalla.

Si tomamos las riendas de nuestro karma cotidiano, no solo viviremos de forma más responsable, consciente y feliz, también contribuiremos al bienestar de las personas que nos rodean, que a su vez nos ayudarán a salir adelante. ●



PARA ENTENDER LA LEY CÓSMICA

1. LIBROS

- ‘Maldito karma’, de David Safier (Seix Barral).
- ‘Buen karma’, de Josep López (Océano).

2. PELÍCULAS

- ‘Atrapado en el tiempo’, de Harold Ramis.

3. DISCOS

- ‘The John Lennon collection’, de John Lennon.

TROPEZAR CON LA MISMA PIEDRA

“Quien no aprende de su historia, está condenado a repetirla”
(Napoleón Bonaparte)

La iluminadora comedia *Atrapado en el tiempo* -su título original era *El día de la marmota*- trata sobre un periodista gruñón condenado a revivir una y otra vez el mismo día. Enviado por su cadena de televisión a un pueblo de Pensilvania a cubrir *El día de la marmota*, una tradición local, durante el regreso se ve sorprendido por una tempestad que le obliga a re-