





# JARDINERÍA KÁRMICA

Cómo diseñar nuestra realidad

Atman yoga – Tradición Sivananda

Cristina Mejía Peláez – Nírmala

Volker Dieze - Satyadev

## **JARDINERÍA KÁRMICA**

### **Cómo diseñar nuestra realidad**

2010 Cristina Mejía - Nírmala  
2010 Volker Dieze - Satyadev

Revisión de textos:  
Roberto Efraín de Jesús Bustramante V.  
Ananda Mayii - Ángela María de Jesús  
Luz Adriana Arango  
Juana Manuela Montoya

Diseño y diagramación:  
Ananda Mayii

Diseño carátula:  
Juan Ernesto Correa

Ilustraciones: Mauricio Rico

Impresión: Impregón S. A.  
Impreso en Colombia  
Printed in Colombia  
Mayo 2012

# JARDINERÍA KÁRMICA

Cómo diseñar nuestra realidad

Dedicado a Lama Christie McNally y Geshe Michael Roach por habernos transmitido esta enseñanza y por dedicar su vida a transmitírsela al mundo; a los maestros de nuestra tradición: Swami Sivananda y Swami Vishnu Devananda; a sus discípulos, especialmente a Swami Swaroopananda y al linaje completo, por ser tan fieles a sus principios, pero al mismo tiempo tan abiertos y respetuosos con otras tradiciones, lo que permitió que Lama Christie y Geshe Michael compartieran en el Ashram-Sivananda de Bahamas el valioso conocimiento que hoy queremos compartir con los lectores, a través de este libro.

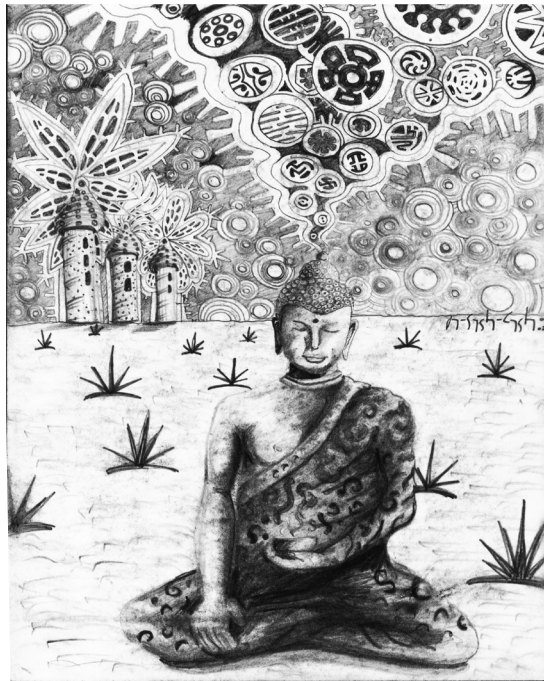
## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
¿CÓMO FERTILIZAR NUESTRO SUBCONSCIENTE?	9
Evitar venenos	9
Fertilizantes	10
¿CÓMO FUNCIONA LA LEY DEL <i>KARMA</i> PARA CREAR NUESTRA REALIDAD?	10
¿Cómo se siembran las semillas en nuestro subconsciente?	11
¿Por qué no somos conscientes de esta ley?	
¿Por qué nos confundimos?	13
CINCO PUNTOS BÁSICOS SOBRE LA LEY DEL <i>KARMA</i>	14
OCHO COMPROMISOS PARA PONER ESTE CONOCIMIENTO EN PRÁCTICA	18
¿CÓMO DESACTIVAR LAS SEMILLAS QUE YA SEMBRAMOS?	29
¿CÓMO SALIR DE LA LEY DEL <i>KARMA</i> ?	31
CONCLUSIONES	38
Apéndice 1: <i>Sadhana</i> (la práctica espiritual)	39
Apéndice 2: Alusiones a la ley del <i>karma</i> en otras tradiciones	40
Apéndice 3: La ley fundamental	41
Apéndice 4: Propósito de esta ley de acción y reacción	41
Apéndice 5: Tres clases de <i>karma</i>	42
Apéndice 6: ¿Qué es lo que determina la calidad del fruto que vamos a cosechar y la velocidad en la que pelecha?	43
Apéndice 7: Cuatro metas en la vida y cómo alcanzarlas	46
Apéndice 8: Centros y <i>ashrams</i> de Sivananda yoga <i>vedanta</i>	51
Apéndice 9: Bibliografía recomendada	51

## INTRODUCCIÓN

Este folleto es un resumen de la esencia y los puntos más prácticos de nuestro libro *Pensamiento positivo y jardinería kármica*. Lo podrás imprimir sin ningún costo en nuestra *web*: [www.atman-yoga.org](http://www.atman-yoga.org).

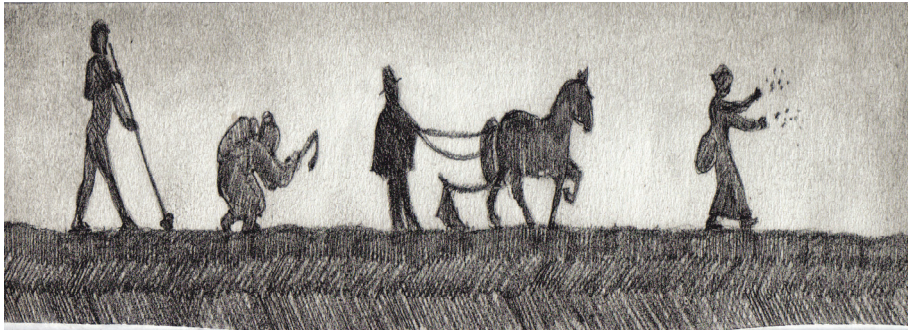
El propósito de este libro es ayudarnos a tomar conciencia de que lo que concebimos como nuestra realidad no es otra cosa que una proyección de nosotros mismos, una película de nuestra mente. Constantemente estamos diseñando nuestra vida y el mundo. Lo que vemos no viene de afuera hacia nosotros sino que somos nosotros quienes proyectamos la realidad, a través de nuestra mente, por las semillas que sembramos. Nuestra realidad son los frutos de las semillas que sembramos, ayudando o perjudicando a los demás. Somos responsables de todo lo que vemos y sentimos, por lo tanto la única forma de cambiar el mundo es conociéndonos y cambiándonos a nosotros mismos.



Podemos comparar nuestra mente con un terreno vacío que tiene un potencial de infinitas posibilidades donde podemos sembrar y proyectar un paraíso. Nuestro subconsciente sería el suelo donde vamos a sembrar. Las semillas son nuestros actos y omisiones, palabras y pensamientos que ayudan o perjudican a los demás, cuyos frutos son la proyección de nuestra realidad.

Para crear un jardín bien bonito y hacer de nuestra realidad un paraíso, son importantes dos cosas:

**1. Preparar y fertilizar la tierra.** Para que este jardín sea fértil, tenemos que trabajar con nuestro subconsciente (la tierra) evitando los venenos (drogas, alcohol, televisión, consumismo, entre otros) y nutriéndolo adecuadamente (sobre todo a través de la práctica espiritual).



**2. Sembrar las semillas correctas.** En concordancia con la *ley del karma* (ley de acción y reacción). La cosecha de estas semillas que sembramos con los demás es nuestra realidad.



En este libro explicamos cómo fertilizar nuestro subconsciente y cómo sembrar las semillas correctas. Estamos convencidos de que este conocimiento es el más importante para la humanidad en este momento. Si entendemos cómo funcionan las leyes que rigen el mundo, este mejorará sustancialmente en muy poco tiempo.



## ¿CÓMO FERTILIZAR NUESTRO SUBCONSCIENTE?

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que para que podamos producir buenos frutos debemos tener un suelo fértil. Para esto debemos hacer dos cosas: primero, evitar los venenos que hacen que la tierra (el subconsciente) sea infértil y, segundo, debemos nutrirla bien para fertilizarla.

### Evitar venenos

Al igual que un agricultor ecológico, lo primero que debemos evitar son los tóxicos para el suelo. Algunas cosas que son tóxicas para nuestro subconsciente y que a la larga perjudican nuestra mente son:

- Lo que entorpece nuestra mente como las drogas, el alcohol, el cigarrillo, la comida industrial, el consumo de carne innecesario y el trasnocho habitual.
- El exceso de televisión (sobre todo las noticias amarillistas) y de los medios de comunicación mal utilizados, como por ejemplo, cuando en vez de ver los noticieros para darnos cuenta en qué podemos ayudar, los vemos con el único objetivo de tener más tema de conversación.
- El exceso y el bombardeo de publicidad constante.
- El consumismo y el hábito de permanecer largas horas en centros comerciales.
- El exceso de entretenimiento sin sentido como los juegos de los casinos, Internet mal utilizado, por ejemplo.
- El uso excesivo del teléfono en conversaciones inútiles.



En nuestro libro *Pensamiento positivo y jardinería kármica* profundizamos más sobre estos temas.

## Fertilizantes

Después de evitar los venenos que entorpecen la mente, debemos fertilizar nuestro subconsciente. Para lograrlo, tal vez lo más importante es tener una práctica espiritual (*sadhana*) constante (diaria), sin interrupciones y con entusiasmo, que nos lleve a la paz y a la sabiduría interior. Una muy buena práctica espiritual es hacer yoga y meditar. Un campesino recoge la cosecha solamente después de haber trabajado por largo tiempo el campo. La práctica espiritual permanente nos proporciona salud, despierta neuronas en el cerebro para realmente comprender la ley del *karma* y actuar en concordancia con ella, y nos hace conscientes de nuestra conexión con el universo. El *sadhana* prepara el suelo (cuerpo y mente) para que las semillas que sembremos no caigan en roca o espinas sino en tierra fértil. En el apéndice 1 profundizamos más sobre este tema. Otros puntos que también nos ayudan a fertilizar el suelo de nuestro subconsciente son: la compañía de personas evolucionadas espiritualmente (*satsang*), desarrollar la capacidad de concentrar la mente, los rituales devocionales, las autosugestiones, los *mantras* y el contacto con la naturaleza. En nuestro libro *Pensamiento positivo y jardinería kármica* profundizamos más sobre estos temas.



## ¿CÓMO FUNCIONA LA LEY DEL KARMA PARA CREAR NUESTRA REALIDAD?

En pocas palabras podemos decir que la ley del *karma* funciona como la agricultura. Teniendo un suelo ya preparado y fértil, tenemos que entender, como decía Jesús que *solamente podemos cosechar el fruto de las semillas que sembramos. Si sembramos espinos, no podemos cosechar uvas* (Gálatas 6, 7-10 y Mateo 7, 15-20). Cualquier acción u omisión del cuerpo, la palabra o el pensamiento, produce una reacción semejante a la acción, palabra o pensamiento original. Una semilla sembrada con una acción negativa, por ejemplo, algo que causa dolor a otro ser, sólo puede producir frutos dolorosos.

Es imposible que de una acción, palabra o pensamiento que perjudique a otros nos podamos beneficiar nosotros. Mejor dicho, herir a alguien para obtener algo es la mejor manera para *NO* conseguirlo. Por el contrario, una semilla positiva, algo bueno que hacemos por los demás, sólo puede producir resultados agradables y placenteros. En pocas palabras, un pensamiento, una palabra, una acción o una omisión positiva sólo pueden producir frutos positivos y viceversa. Todo lo que nos sucede en nuestra vida es una correspondencia exacta de la forma como hemos tratado a los demás.



Es importante entender que también sembramos semillas cuando apoyamos algo. Si apoyamos causas nobles, como por ejemplo comprar productos orgánicos, obtendremos un fruto noble. Si apoyamos, con recursos financieros por ejemplo, causas que generan dolor o sufrimiento, como una guerra por ejemplo, cada que un soldado mate a otro recibiremos un fruto amargo. Otro punto importante es saber que la indiferencia (por ejemplo con los necesitados y con los que sufren) siembra una semilla de indiferencia hacia nosotros cuando estemos en situaciones semejantes. También sería omisión, por ejemplo, tener talentos especiales y no hacer algo bueno por el mundo haciendo uso de ellos. Por eso se dice en misa que pecamos de pensamiento, palabra, obra y omisión. También decía Gandhi que *no le impresionaba tanto la maldad de los malos, sino la indiferencia de los buenos.*

Esta es una ley precisa e inviolable. De la misma manera que la ley de la gravedad funciona aunque no creamos en ella, esta ley funciona siempre, aunque le tengamos fe o no.

### **¿CÓMO SE SIEMBRAN LAS SEMILLAS EN NUESTRO SUBCONSCIENTE?**

Una parte de nuestra mente es como una filmadora (cuyos lentes son los sentidos) que graba todo lo que vemos, oímos, sentimos, olemos y gustamos. Pero sobre todo lo que pensamos, decimos y hacemos, bueno o malo, por los demás. Cuando uno se ve a uno mismo ayudando a alguien, esta es una semilla que se graba en el subconsciente; esta semilla se queda ahí cogiendo fuerza como cualquier planta que uno siembre y se reproduce de una manera exponencial. En algún momento crece tanto que salen sus frutos a la

superficie de la conciencia para crear y colorear nuestro mundo. Cada fruto de estas semillas son los momentos separados de nuestra realidad que, como filminas, cuando se mueven, nos dan la sensación de continuidad, como una película. O sea, que la forma como creamos nuestra realidad es a través de las semillas (pensamientos, palabras, acciones y omisiones) que sembramos con los demás en nuestro subconsciente previamente.

La ley del *karma* nos dice que todo lo que nos pasa en la vida proviene de nosotros mismos, de las semillas que sembramos. Así que podemos hacer que ocurra cualquier cosa en nuestra realidad, si primero lo proveemos a alguien más. Sólo podemos tener en nuestra vida lo que primero hayamos brindado a otros. Es decir que podemos hacer que ocurra cualquier cosa en nuestra realidad, haciéndolo primero por alguien más. En el apéndice 2 encuentras algunas alusiones a la ley del *karma* en otras tradiciones.



Sivananda decía que creer que no podemos cambiar nuestro destino por motivo de las semillas que sembramos en el pasado es tan absurdo como si un agricultor piensa que no puede renovar y cambiar sus cultivos. Nuestro libre albedrío no puede ser obstruido por ninguna acción pasada.

## ¿POR QUÉ NO SOMOS CONSCIENTES DE ESTA LEY? ¿POR QUÉ NOS CONFUNDIMOS?

Caemos en la ilusión de pensar que esta ley no siempre funciona porque los frutos de lo que sembramos no se producen inmediatamente. La ley del *karma* no funciona tan a corto plazo como cuando el niño pone la mano en el fuego e inmediatamente se da cuenta que quema. La ley del *karma* funciona como la agricultura: sembramos algo hoy y puede que hoy mismo cosechemos frutos de otras semillas que sembramos en el pasado, pero el fruto de la semilla que sembramos hoy lo vamos a cosechar en el futuro. Por ejemplo, compramos una acción de una empresa que pone a trabajar niños y que perjudica la ecología del mundo y al otro día se duplica su valor, entonces, normalmente, decimos: “Esta ley no funciona”. La ilusión es porque la ley del *karma* funciona a largo plazo y no como en el ejemplo del niño y el fuego. El hecho de que la acción se multiplicó, se debe al fruto de una semilla (acción) que sembramos en el pasado, pero la semilla que sembramos comprando esta acción (y por lo tanto, apoyando que las empresas obliguen a los niños a trabajar en las fábricas y contribuyendo a la contaminación del planeta) va a producir un resultado o fruto no placentero en el futuro. De la misma manera, aunque hoy siembre un cactus (que produce un fruto con espinas), podría cosechar mangos que sembré en el pasado. En el apéndice 6 se explica qué es lo que determina la calidad del fruto que vamos a cosechar y la velocidad con la que pelecha.



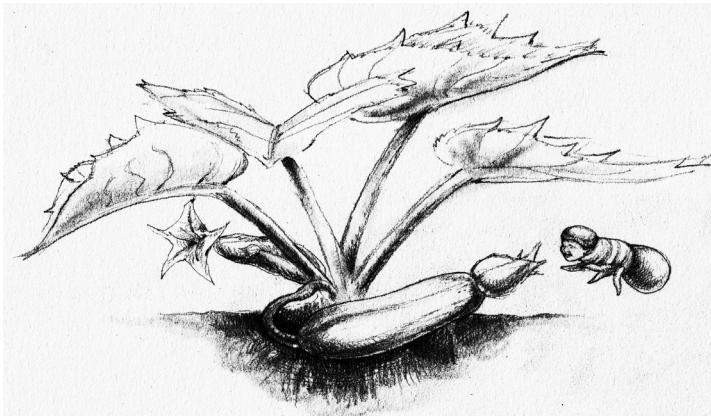
*“La causa de todo el sufrimiento en el mundo son las acciones egoístas  
y todo el placer se deriva de la generosidad y el amor”, Shanti Deva*

Sabiendo cómo funciona la ley del *karma* debemos convertirnos en buenos jardineros y sembrar las semillas correctas para alcanzar cada una de estas metas y finalmente salir de *avidya* (la ignorancia) e iluminarnos. Para esto es muy útil entender los cinco principios que resumen esta ley y los ocho compromisos para poner este conocimiento en práctica.

## CINCO PRINCIPIOS DE LA LEY DEL KARMA

Es muy bueno aprenderse de memoria estos puntos porque al tenerlos grabados en la mente, aparecen cuando los necesitamos.

1. **Cualquier cosa que queramos ver en nuestra realidad se la tenemos que proveer primero a los demás.** Sólo podemos sembrar las semillas de nuestra realidad con los demás.



2. **Primero es la causa y después el efecto. No podemos cosechar nada, si no hemos sembrado la semilla correspondiente.** Este principio tiene tres implicaciones. Lo primero es que no podemos culpar a nadie ni a nada por lo que nos pasa en nuestra vida. Todo lo que nos ocurre (cualquier persona que entra en nuestra realidad, cualquier acontecimiento y hasta nuestros pensamientos) es consecuencia de las semillas que hemos sembrado en algún momento. Una vez una semilla se sembró va a producir un fruto. Ninguna semilla se pierde, a cada acción, en algún momento, le sucede su reacción.

La segunda implicación es que si queremos ver cualquier cosa en nuestra realidad, tenemos que tomar la iniciativa nosotros, unilateralmente, sembrando la semilla apropiada. No podemos pensar cosas como, por ejemplo, cuando consiga dinero voy a hacer una donación a una causa noble, porque el mundo funciona al contrario: para poder tener prosperidad tenemos que hacer primero donaciones nosotros mismos. Para que haya frutos tenemos que sembrar primero, y para poder tomar constantemente la iniciativa de sembrar buenas semillas debemos mantener la mente clara a través de la práctica espiritual (*sadhana*).

La tercera implicación es que solamente se reciben los frutos de las semillas que uno individualmente siembre. Las semillas se siembran de manera personal. Si, por ejemplo, yo trabajo con un grupo que siembra constantemente semillas de buena calidad, ayudando al mundo, pero yo no estoy sembrando estas semillas, los buenos frutos le llegarán a todos los integrantes del equipo menos a mí.



3. **Con una sola semilla podemos crear un bosque. El fruto de las semillas que sembramos siempre viene con intereses.** De una pequeña semilla, sembrada con una intención noble y con conciencia de cómo funciona esta ley, podemos producir un resultado impresionante que puede causar un impacto tremendo en el mundo. De la misma manera que con una sola semilla podemos crear un bosque completo, de una semilla individual podemos crear un cambio en el mundo. Las causas son más pequeñas que sus frutos.



La siguiente historia ilustra este hecho. En una playa quedaron muchas estrellas de mar muriéndose como consecuencia de una marea alta. Viendo esto, un niño empezó a recogerlas una por una, para salvarlas, echándolas al mar. En ese momento llegó un hombre y le dice que no tiene ningún sentido lo que está haciendo, que son tantas las estrellas que se están muriendo en la playa, que él no puede hacer ninguna diferencia significativa. El niño cogió una estrella, se la mostró al hombre y le dijo: *“Para esta estrella la diferencia es total”*, y la tiró al mar. El hombre quedó tan impresionado con la respuesta del niño que empezó él también a tirar estrellas al mar. Después unas personas que se estaban asoleando los vieron y siguieron su ejemplo. Luego la gente del pueblo se inspiró y les empezaron a ayudar. Y así se siguió expandiendo el proyecto.

**4. La única manera de revertir un espiral de *karma* negativo es sacando nuestros problemas desde la raíz: devolviendo bien por mal.**

La reacción natural de una experiencia causa una impresión que hace que vuelva a pasar otra vez. Si, por ejemplo, la gente es amable con nosotros (fruto de una semilla de haber sido amables en el pasado), lo más seguro es que sigamos sembrando semillas de amabilidad como reacción a la amabilidad de la gente con nosotros. Y lo mismo al contrario: si la gente es antipática con nosotros, lo más probable es que reaccionemos siendo nosotros también antipáticos. La ley del *karma* funciona como una bola de nieve. Cuando plantamos semillas positivas, sus frutos positivos nos impulsan a seguir sembrando buenas semillas. Y viceversa.

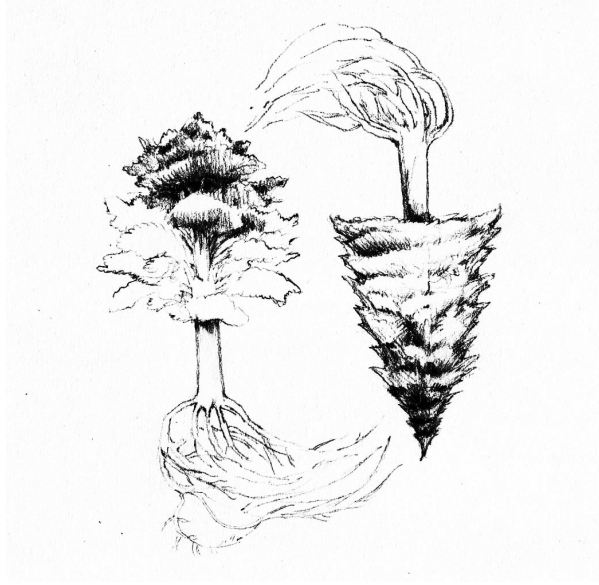
Si, por ejemplo, mi empresa se quiebra (fruto de una semilla negativa que sembré en el pasado), la reacción natural es reducirle el salario a los empleados y asumir una actitud más egoísta. De esta manera estoy sembrando otra semilla igual y causando que el espiral siga para abajo. La acción inteligente en este caso (conociendo cómo realmente funciona el mundo) sería precisamente subirles el salario a los empleados como estrategia para salir de la quiebra. Estas son oportunidades valiosísimas para revertir el círculo vicioso.

Cuando, por ejemplo, no ayudamos a alguien como consecuencia de que no recibimos ayuda en el pasado, estamos sembrando otra semilla que nos va mantener en el círculo vicioso. Cuando estamos viviendo una situación desagradable, tenemos que estar muy atentos a nuestros reflejos naturales porque pueden perpetuar el círculo vicioso. En la mayoría de los casos, la semilla que tenemos que sembrar es la contraria a la que nuestra naturaleza nos dicta. Por esto decía Jesús que *hay que poner la otra mejilla y que si a uno le roban el saco uno debe encimar también la chaqueta*. Mateo 5, 38-48.

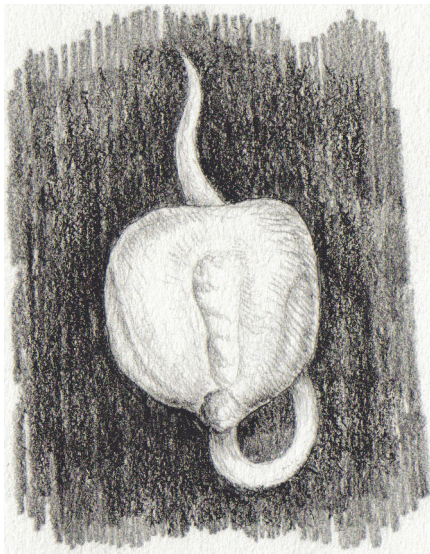
La única forma de detener el espiral hacia abajo es ayudando a los demás, teniendo la iniciativa unilateral nosotros mismos, aunque los demás se rehúsen a ayudarnos. Lo que nos da la fuerza y la sabiduría en la acción para voltear el espiral (devolviendo bien por mal) es la



paz interior que cultivamos todos los días en la práctica espiritual (*sadhana*). Por motivo de este silencio interior vamos a tener un chispazo de sabiduría y no vamos a seguir sembrando las semillas equivocadas. Estos momentos son la mejor inversión que podemos hacer.



5. ***Karma* consumido muere. La única manera de perpetuar algo bueno que estamos viviendo es reinvertirlo, compartiéndolo con los demás.** Si uno recibe un buen fruto (por una semilla buena que sembró) y se lo come todo, se acaba. Por lo tanto tenemos que estar sembrando constantemente buenas semillas para perpetuar las consecuencias satisfactorias.

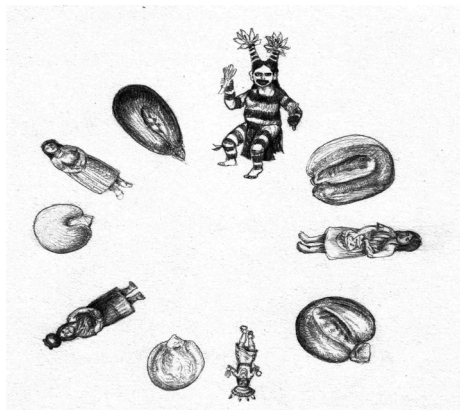


## OCHO COMPROMISOS PARA PONER ESTE CONOCIMIENTO EN PRÁCTICA

Estos ocho puntos se basan en el libro *Karmic Managment*, de Geshe Michael Roach, Lama Christie McNally y Michael Gordon. Y también es importante aprendérselos de memoria.

1. **No sigamos haciendo cosas que no funcionan.** No sigamos sembrando semillas contrarias a lo que queremos ver en nuestra realidad. Entendiendo ya cómo realmente funciona el mundo, tenemos que admitir que estamos haciendo constantemente cosas que no funcionan, aunque pareciera que sí, como cuando uno quiere estar saludable y en vez de ayudar a que otros tengan salud, compra un seguro de salud, o cuando uno quiere tener prosperidad económica y en vez de ayudar a que otros tengan lo básico (comida, vestido, techo y salud) donando el 10% de los ingresos a causas nobles por ejemplo, pide empleo en una fábrica de cigarrillos.

El primer compromiso que tenemos que hacer es el de no seguir haciendo cosas que no funcionan, aunque las estemos haciendo desde hace mucho tiempo, aunque nos parezcan más cómodas y aunque todo el mundo las haga sabiendo en el fondo que no funcionan. Si queremos mangos, no sigamos sembrando cactus.



**PRÁCTICA:** Escribe algunas cosas que estás haciendo en tu vida para conseguir algo y que ya te diste cuenta de que con estas semillas no vas a producir lo que quieres.

2. **Activemos la causa verdadera reconociendo la causa de las causas.** Por ejemplo, todos hemos experimentado que cuando tomamos una aspirina a veces funciona (nos quita el dolor) y otras veces no; esto demuestra que la aspirina no es la causa que hace que a uno se le quite el dolor. Si algo no siempre funciona, es porque no hemos encontrado la causa. No sigamos haciendo cosas que no funcionan. Teniendo en cuenta que sólo podemos obtener lo que

primero proporcionamos a los demás, encontremos la causa detrás de todas las causas, vamos más allá de lo que parece que causa algo. Si queremos activar la verdadera causa para que se nos quite el dolor de cabeza, deberíamos, por ejemplo, visitar a un enfermo y apoyarlo en su sanación. Actos como estos son los que realmente le dan el poder a la aspirina para quitarnos el dolor de cabeza.

Uno cree que tiene comida suficiente porque tiene dinero en el banco y compra los alimentos en el supermercado, pero la única razón por la cual tenemos comida suficiente es porque hemos sido generosos o hemos dado comida a otros en el pasado. Así también, la única manera de asegurar que tengamos comida en el futuro es dando comida a los demás en el presente.

Si, por ejemplo, uno tiene una escuela de yoga y hace publicidad mandando volantes electrónicos a las personas que están en su base de datos y muchas de estas personas no están recibiendo esta información, pero uno quiere que le llegue al 100% de los contactos, hay dos posibilidades: Primera: hacer algo que no funciona aunque parezca que sí, como comprar un programa mejor o cambiar el ingeniero. Segunda: activar la causa verdadera (sembrar la semilla correcta), por ejemplo, anunciando dentro del volante también otros eventos de otras tradiciones que tengan una causa noble.



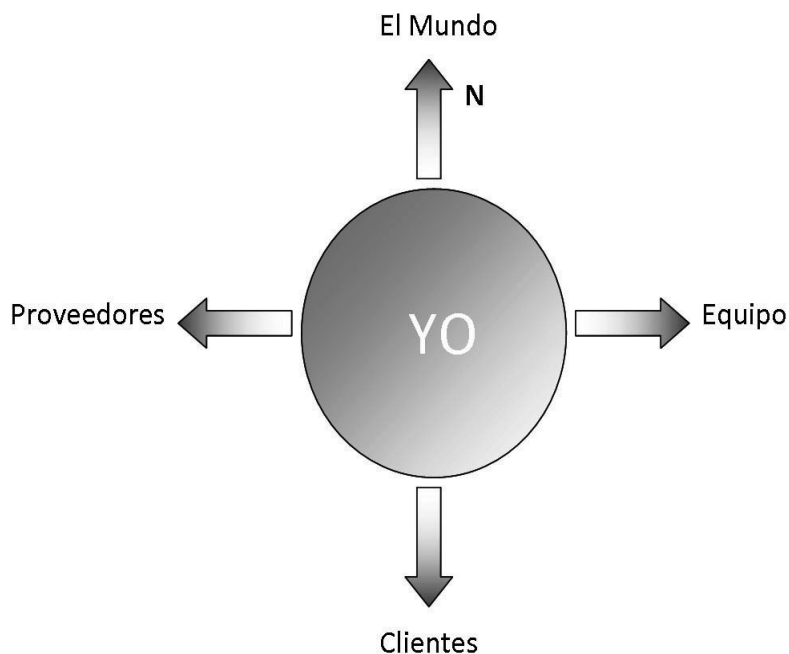
Si no tenemos las impresiones en nuestra mente haciendo algo bueno por alguien, nada bueno nos puede pasar. Todo lo que tenemos que hacer es identificar nuestras metas, sembrar las semillas que realmente producen este fruto conscientemente y relajarnos. En el apéndice 7 encuentras cuáles son las semillas que tenemos que sembrar para alcanzar las cuatro metas del hombre según los *Vedas* (libros sagrados de la India).

PRÁCTICA: Escribe concretamente las cosas que quieres ver en tu realidad y al frente las semillas correctas para producirlas.

3. **Identifiquemos nuestro eco de buen *karma* y descansemos cómodamente en el centro, bañándonos con el eco de las buenas acciones que estamos mandando.** Como lo mencionamos anteriormente, para sembrar semillas en nuestra vida, los demás son necesarios. Sin las otras personas no se pueden plantar semillas; sin sembrar semillas no podemos cosechar nada. Todo lo que nos ocurre es un eco de lo que hemos pensado, hablado, omitido y hecho por alguien. Es por esto que los antiguos libros tibetanos comparan constantemente el *karma* con un eco.

En un negocio, por ejemplo, el eco de nuestro buen *karma* lo formamos con cuatro direcciones:

- El mundo
- El equipo
- Los clientes
- Los proveedores



Para tener éxito en nuestro negocio nos tenemos que enfocar en que estos cuatro ecos tengan éxito y descansar relajadamente en el centro.

• **El mundo.** Para poder sembrar las semillas correctas tenemos que asegurarnos de que nuestro proyecto sea algo que realmente haga una diferencia positiva en el mundo. Este es el norte de nuestro eco, y sin norte estamos perdidos; si no hacemos algo bueno por el mundo, no obtendremos buenos frutos, así demos mucho empleo y subamos la economía del mundo con nuestro negocio. Es importante cuestionarnos el índice que mide el éxito de la economía en las sociedades actuales, según el cual, la cantidad de empleo y el aumento de ingresos determinan el éxito, porque según esta lógica lo mejor sería producir más armas teniendo en cuenta que la industria de las armas es la que más ingresos produce.

Una cosa importante en este punto es que de la misma manera en que cualquier cosa que perjudique la salud es a la larga muy mal negocio para todos: ninguna empresa que esté contaminando el planeta hace algo bueno para el mundo (así suba la economía y de mucho empleo). Cuando, por ganar plata, estamos perjudicando nuestra salud y la del planeta (la ecología), estamos destrozando el propósito de nuestro negocio. Este punto es válido, sobre todo, en este momento de la historia.

La visión de nuestra empresa debe estar dirigida al bien del mundo y no a volvernos la empresa líder. Si tenemos, por ejemplo, una escuela de yoga, nuestra visión debería ser la de contribuir a la paz en lugar de ser la empresa líder de yoga del país o algo así por el estilo.

Una muy buena semilla es apoyar a la competencia cuando ésta nos ayuda a manifestar nuestra visión. El eco que produce una acción como ésta es poderoso.



*“Nuestros medios deben ser tan nobles como nuestros fines”.*

Ghandi

• **El Equipo de trabajo.** Tenemos que desarrollar solidaridad con los integrantes del equipo y lealtad con la empresa. Los dueños de las empresas deberían tener la actitud de los capitanes de los barcos: ser los primeros que sufren hambre en tiempos de hambruna y los últimos en salir del barco cuando se está hundiendo. Y los empleados deberían hacer como algunas empresas en Japón donde los empleados hacen los sindicatos con el objetivo de analizar cómo pueden ayudar mejor a la empresa (con propuestas como trabajar más horas, por ejemplo) y no para ver cómo pueden “sacar” algo de la empresa. Debemos evitar cosas como trabajar en una empresa y al mismo tiempo hacer negocios independientemente pues nos desconcentramos y podríamos perder el foco. Tenemos que asegurarnos de que, con el proyecto que tenemos, todas las personas de nuestra empresa tengan éxito. Una inversión muy importante en las empresas es pagarle bien a los empleados y asegurarse de que estén bien en todos los aspectos de sus vidas. Otra muy buena semilla sería, por ejemplo, contratar personas marginadas de la sociedad y así ayudarlas a integrarse. Actos como estos son los que causan el éxito en las empresas.

La siguiente historia ilustra muy bien la eficiencia del trabajo en equipo:

Había un grupo de cafeteros en una ladera; ese año tuvieron una muy buena cosecha y además el café estaba a muy buen precio. Entonces todos bajaron a la ciudad para comprar cosas. Por la noche empezaron a subir la ladera cada uno solo y, tres ladrones, a uno por uno de los cafeteros, les robaron todo. Mientras subían, después de haber sido asaltados, el sabio del pueblo al verlos tan tristes le preguntó el motivo de su desaliento. Cuando le contaron, les preguntó que cómo era posible que tres ladrones les hubieran podido robar a 50. A lo que un campesino contestó que era muy lógico: “Nosotros íbamos separados y ellos estaban juntos”. (Historia narrada en el libro, *La culpa es de la vaca*).



• **Los clientes.** Para crear este eco de buen *karma* tenemos que prestar un servicio o vender un producto que realmente beneficie a nuestros clientes. Por ejemplo, no vender cigarrillos o alcohol con la disculpa de que la empresa da mucho empleo y que ayuda con los impuestos a la salud pública. El énfasis en el negocio debe ser cómo podemos beneficiar a los demás de la mejor manera posible y no cómo podemos hacer un buen negocio para nosotros. Semillas como

enseñarle a la gente a respirar bien y entusiasmarla para que esté en contacto con la naturaleza en vez de venderle máquinas de oxígeno; o enseñarle a la gente a secar la ropa al sol en vez de vender secadoras o enseñar a hacer compost (abono) en vez de vender fertilizantes, son semillas poderosísimas (negocios magníficos para nosotros). Otra muy buena semilla sería recomendar a la competencia, si esta puede ayudar mejor a nuestros clientes en algún momento.

- **Los proveedores.** Tenemos que hacer que todos los que hacen posible nuestro proyecto tengan éxito. Por ejemplo, haciéndole publicidad a nuestros proveedores para que les vaya bien a ellos también.

Cuando entendemos que nuestro éxito depende del éxito de estos cuatros ecos, extendemos nuestro concepto del yo, sentimos que tenemos más bocas para alimentar, más pies para poner zapatos, más vidas que dignificar. Hacemos que los demás sean felices como si fuéramos nosotros, y esta es la solución para todos los problemas del mundo.

En conclusión, podemos decir que una persona que actúa en concordancia con las leyes del universo descansa relajadamente en su nido *kármico* mandando buenas semillas (éxito) en las cuatro direcciones y bañándose con el eco de los buenos frutos que estas semillas producen.



**PRÁCTICA:** Vuelve a escribir tus metas y ahora identifica el eco para hacerlas realidad. Aquí se debe escribir todo de una manera muy concreta y personal.

4. **Empieza contigo mismo.** Cuando estamos actuando en armonía con las leyes que crean el mundo, entendemos que para tener éxito en nuestras vidas tenemos que renunciar a nuestro pequeño yo y entregarnos a los demás. O sea, debemos procurar que otros tengan éxito. Cuando realmente entendemos esto, eliminamos la línea ilusoria que nos separa de los demás y empezamos a sentir que las personas que están haciendo el eco de nuestro éxito son también yo, ellos son nosotros y nosotros somos ellos, de la misma manera en que una mamá, cuando tiene un hijo, expande el sentimiento del yo hacia el bebé también, y, por lo tanto, lo que le pasa al hijo es como si le pasara a ella.



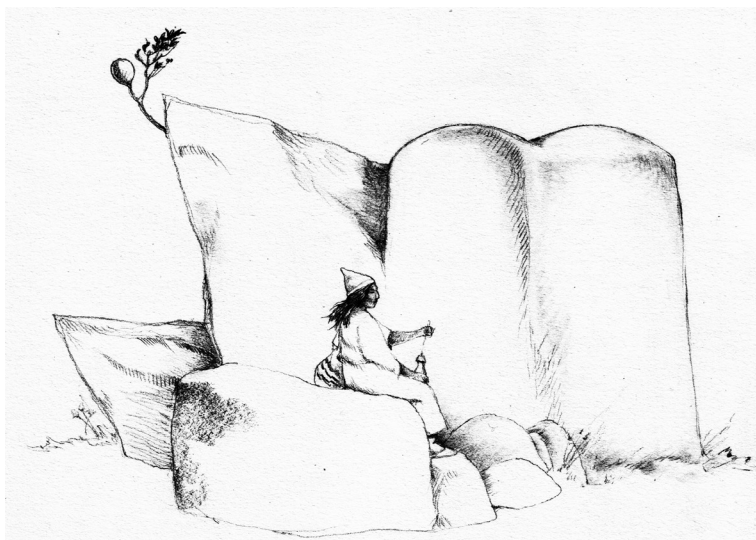
Teniendo en cuenta que cuando estamos actuando en concordancia con esta ley todo empieza con nosotros mismos (somos nosotros mismos los que debemos dar el primer paso), es muy importante por el bien de todos y del mundo que nosotros estemos bien. Es definitivo por el bien del mundo que nosotros tengamos buena salud, que estemos emocionalmente estables y que tengamos una mente eficiente y, sobre todo, clara. Por eso dicen en los aviones, como medida de seguridad, que primero debemos ponernos nosotros la máscara de oxígeno y después ayudar a los niños.

Cuando oímos hablar o leemos sobre estas leyes, hay algo dentro de nosotros que nos dice que todo esto es verdad, sabemos que es así como funciona el mundo, pero, para realmente poner este conocimiento en práctica y sembrar un paraíso en nuestra vida, debemos mantener constantemente la mente clara. Sólo con la



mente clara y vibrando alto, mantendremos la conciencia de que, por ejemplo, ayudar a nuestra competencia es una gran estrategia para el éxito de nuestra empresa y no algo tonto. Y para mantener esta claridad mental, lo mejor que podemos hacer es mantener nuestro *sadhana* (práctica espiritual (Ver Apéndice 1)). Con esta práctica oxigenamos nuestro cerebro y de esta manera mantenemos nuestra mente clara para actuar en armonía con las leyes que mueven el mundo y no seguir engañándonos con lo que parece real.

Otra razón para empezar con nosotros mismos, es que cuando nos sentimos y nos vemos bien, la gente va a querer hacer lo que nosotros estamos haciendo, y de esta manera todos estaremos mejor; se dará un efecto exponencial.



**PRÁCTICA:** Haz una resolución concreta (pensando en que sea a largo plazo, o sea, empezar con poco) de lo que te comprometes a hacer por ti mismo (como hacer yoga, meditar, dormir lo necesario, alimentarte mejor, hacerte masajes, etc.) para poder ayudar al mundo de una manera más eficiente.

5. **No gastemos tiempo y energía decidiendo entre opciones que no funcionan.** Dos opciones que definitivamente no causan lo que queremos que se manifieste son, por ejemplo:

- En un negocio: tomar riesgos o ser conservadores.
- Si queremos conseguir novio: tomar la iniciativa o ser recatada.
- Para que haya paz: dialogar o mano fuerte.

Constantemente comprobamos que algunas veces somos conservadores, recatados, dialogamos y nos va bien y otras veces con las mismas estrategias nos va mal. Esto demuestra que ninguna de

estas opciones son la semilla que nos va dar el fruto que queremos cosechar.

PRÁCTICA: Con respecto a tus metas, escribe las opciones inútiles.

6. **Sembremos la semilla correcta.** De la misma manera en que la única forma de que un carro se prenda cuando ponemos y giramos la llave, es si la batería está cargada, nosotros sólo vamos a tener éxito, en cualquier cosa que hagamos, cuando carguemos nuestras decisiones con las semillas correctas. La llave del carro representa lo que parece real (que recibimos un cheque todos los meses porque firmamos un contrato o que podemos tener algo porque tenemos la plata para comprarlo, etc.) y la batería es la semilla de la cual sale realmente el fruto (que en el pasado ayudamos a alguien financieramente y que hemos hecho que otras personas puedan tener lo que queremos comprar).

Una cosedora sólo pega hojas cuando está cargada con ganchos. Cuando hay dos cosedoras cargadas, no importa si escogemos la amarilla (tomar la iniciativa para conseguir el novio) o la azul (ser recatada). Lo único realmente importante es cargar la cosedora con las semillas correctas (por ejemplo, ayudando a otras parejas) y cualquiera de las dos va a funcionar.

El tiempo y la energía que gastamos decidiendo entre opciones que no causan lo que queremos atraer en nuestra vida, lo deberíamos invertir en activar lo que realmente nos van a producir lo que queremos, sembrando las semillas correctas.



PRÁCTICA: Teniendo claro ya cuáles son las semillas que tenemos que sembrar para producir lo que queremos, escribamos concretamente cómo y cuándo las vamos a sembrar.

7. **Revirtamos los espirales de karmas negativos erradicando los problemas desde la raíz, lo que implica devolver bien por mal.** Cuando estemos viviendo una experiencia desagradable, desactivémosla correctamente. De la misma manera en que cuando no se saca una maleza desde la raíz, esta vuelve a crecer (inclusive más potentemente), cuando no eliminamos nuestros problemas desde su fuente, estos vuelven a aparecer una y otra vez, tal vez en distintas formas.



Si, por ejemplo, uno tiene un problema con alguien del equipo de trabajo porque hizo algo de una manera ineficiente, uno podría:

- Sacarlo del equipo o dialogar con él (dos opciones que no funcionan porque no van a la causa del problema); esto sería como cortar la maleza sin sacarla desde la raíz. Después se va a manifestar este mismo problema, probablemente de forma más potente, posiblemente en forma de otra persona que hace exactamente lo mismo.
- Sacar el problema desde la raíz, es decir, apagar el suiche del *karma* que realmente está provocando el problema. Como ya sabemos, la semilla que causa que haya una persona ineficiente en el equipo es que nosotros hicimos algo ineficiente en algún momento en el pasado. Por lo tanto, el suiche que realmente apaga el problema, es evitar nosotros mismos hacer cosas ineficientes y trabajar de la mejor manera posible. Usemos el reflejo de las relaciones para guiar nuestra evolución.

Si está floreciendo un fruto (situación) que no es agradable, tenemos que estar atentos a no seguir sembrándolo. Ponerse bravo, por ejemplo, con el jefe que le gritó a uno injustamente siembra la misma semilla para que se repita la misma situación. Si nos proponemos por un largo periodo de tiempo, de manera consciente, a responder a algo negativo con algo positivo, veremos que de una manera

gradual pero segura, estas situaciones negativas desaparecen de nuestra vida. Lo que tenemos que hacer es sacar el problema de raíz, no siendo bravos nosotros mismos con nuestros empleados, por ejemplo.

Lo mejor que podemos hacer para que una persona desagradable desaparezca de nuestra vida es siendo nosotros bacanes con esa persona. Cuando hacemos esto puede pasar, por ejemplo, que la persona se salga de la empresa voluntariamente o que la persona cambie y ya nos parezca agradable.

Si no reaccionamos de la manera equivocada ante estas situaciones, pasan tres cosas:

- No plantamos otra semilla del mismo sabor para el futuro, sino que revertimos el espiral hacia arriba.
- Tendremos claridad mental en el momento para solucionar el problema de una manera inteligente.
- No nos envejecemos. Como lo mencionamos en el apéndice 7, la semilla que tenemos que sembrar para mantenernos jóvenes y atractivos es evitar el disgusto y la rabia.

Mejor dicho, estas son oportunidades únicas que no debemos desaprovechar.

El lama tibetano Khen Rinpoche dijo alguna vez: *“Los problemas son algo bueno porque nos muestran dónde están nuestros problemas. Nuestros problemas son como las alarmas que nos muestran en qué debemos mejorar para poder evolucionar. Por lo tanto son nuestros amigos.”*



Tenemos que estar conscientes de que todo lo que nos sucede es un espejo de lo que nosotros hemos hecho antes por los demás. Entonces, cuando vemos que alguien, por ejemplo, nos está haciendo algo desagradable, la pregunta inteligente es: ¿Dónde, en nuestra

vida, estamos o estuvimos actuando igual? Y cambiar nosotros esta actitud. Si, por ejemplo, vemos un mundo violento y en guerra, la pregunta que nos tenemos que hacer es ¿dónde y con quién estamos siendo violentos? Y cambiar esta actitud nosotros mismos. Ni el diálogo ni la mano fuerte son la solución.

Uno arregla el mundo arreglándose a sí mismo. Como dice el lama Rinpoche: *“Si te está pasando algo que no te gusta, para de hacérselo a los demás”*.

### **¿CÓMO DESACTIVAR LAS SEMILLAS QUE YA SEMBRAMOS PARA QUE NO SIGAN CRECIENDO Y DANDO FRUTOS DESAGRADABLES?**

1. Repasar intelectualmente todo lo que sabemos sobre cómo funciona la ley del *karma*.
2. Sentir arrepentimiento inteligente, no culpabilidad.
3. Tomar la determinación de no repetir el mismo error otra vez. Es el punto más importante.
4. Hacer una acción positiva para contrarrestar la negativa, identificando el eco. Teniendo en cuenta cómo funciona esta ley, pensamos en la acción que más pueda contrarrestar la anterior. Si, por ejemplo, participamos en un aborto (que es una de las acciones que más resultado doloroso producen), podríamos hacer algo para evitar que más mujeres hagan lo mismo y, por lo tanto, salvar otros bebés.

Esto es tan válido para las semillas que nos acordamos que sembramos, como para las que no nos acordamos. Cuando estamos experimentando un fruto desagradable, deducimos la semilla que sembramos (aunque no nos acordemos exactamente cuándo la sembramos) y aplicamos los puntos anteriores.

**PRÁCTICA:** Después de meditar o durante la relajación final después de hacer yoga, visualízate haciendo lo correcto en una situación en la que uno normalmente sembraría la semilla equivocada (manteniendo el espiral para abajo). O sea, devolviendo bien por mal (obviamente sin tomar el papel de víctima).



**8. Reinvertamos constantemente nuestro buen *karma*.** Un campesino sabe muy bien que de los frutos que cosecha no se puede comer como mínimo el 10%, pues debe sembrarlo para la próxima cosecha (aunque la cosecha no haya sido suficiente). La única manera de mantener el buen *karma* es reinvirtiéndolo y esto se logra, compartiéndolo con los demás. Si, por ejemplo, uno recibe una donación, un regalo o una herencia, la única forma de que no se acabe, es reinvirtiéndola, compartiéndola con los demás.



Si pensamos bien, nos daremos cuenta de que la mejor inversión que podemos hacer es transmitir este conocimiento. Pero tenemos que tener en cuenta que la forma cómo realmente se transmite este conocimiento es a través de nuestro ejemplo. O sea que tenemos que demostrar en nuestra experiencia que todo esto funciona. Si en algún momento tenemos alguna duda, imaginémoslo lo que pasaría en el mundo si todos actuáramos en concordancia con esta ley universal.

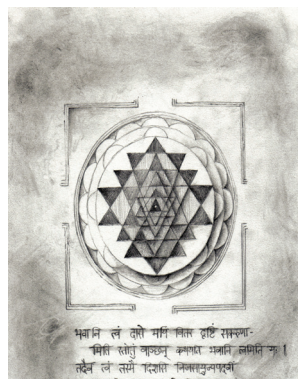
**PRÁCTICA:** Escribe lo más concretamente posible cuáles son las inversiones que vas a hacer. Escribe qué vas a invertir, con quién y en qué fecha.

Para poner estos ocho puntos en práctica es muy conveniente todas las noches acordarse y escribir las buenas y las malas semillas que sembramos en el día. Esto es para que estemos más conscientes de lo que estamos realmente sembrando. También debemos preguntarnos todos los días: “Si este fuera mi último día, ¿haría lo mismo que estoy haciendo?”.

## ¿CÓMO SALIR DE LA LEY DEL KARMA?

La ley del *karma* nos enseña que tenemos que volver a nacer una y otra vez, hasta que nos iluminemos y salgamos de la ignorancia (*avidya*), y que mientras tanto, estaremos sujetos a esta ley, por lo tanto, al sufrimiento.

Los Maestros que han alcanzado este estado de Iluminación y que, por lo tanto, han salido de la ignorancia, dicen que es imposible describirlo en palabras porque la mente humana no lo puede concebir. Explican que sólo se puede entender a través de la experiencia, y que, comparado con todos los placeres de mundo, es como comparar un vaso de agua con el océano. Y que mientras no hayamos alcanzado este estado, estamos en *avidya* (la ignorancia y el sufrimiento).



## ¿QUÉ ES AVIDYA?

*Avidya* es el estado de ignorancia en que nos mantenemos. *Avidya* no significa que el mundo no existe o que el mundo es una ilusión. Lo que realmente significa es que estamos equivocados con respecto a lo que somos y a cómo funciona el mundo. Como lo han dicho todos los sabios de la historia y ahora también los científicos, vivimos en un mundo donde estamos interconectados con todo lo que existe. Somos literalmente *UNO*. Pero nos sentimos separados y aislados y, por lo tanto, en vez de estar concentrados en cómo podemos ayudar al mundo de la manera más eficiente posible, nos concentramos solamente en cómo podemos beneficiarnos sólo a nosotros mismos y actuamos como una célula en el cuerpo, que se olvida que hace parte del cuerpo total y deja de actuar en armonía con las otras células, creyendo que así se puede beneficiar a sí misma (causando cáncer, por ejemplo). Haciendo referencia a cómo funciona el mundo, estamos equivocados con respecto a de dónde vienen las cosas. Por ejemplo, creemos que podemos beneficiarnos a costa del sufrimiento de otros o que puede ser rentable producir o apoyar algún producto que es dañino o que puede haber progreso a costa de la ecología. Bajo este conocimiento, esto es tan absurdo como si las células del cerebro estuvieran felices haciendo algo rentable, dañando las células de los pulmones. Hacer algo en contra de la naturaleza porque es rentable es tan tonto como si, a nivel individual, una persona cree que está haciendo un buen negocio a costa de dañarse los pulmones.

Explotar la riqueza subterránea, como en el caso de las minas, y creer que esto puede tener algún beneficio es tan absurdo como si uno cree que puede ser muy buen negocio sacarse los minerales de los huesos y venderlos.



Según los yoguis, todas las acciones (del cuerpo, el habla y el pensamiento) buenas o malas, que nacen de *avidya* (la ignorancia), son como cadenas que aparentemente encadenan el *Atman* (alma) a la rueda de nacimiento y muerte. Las buenas acciones la atan con cadenas de oro y las malas con cadenas de hierro.

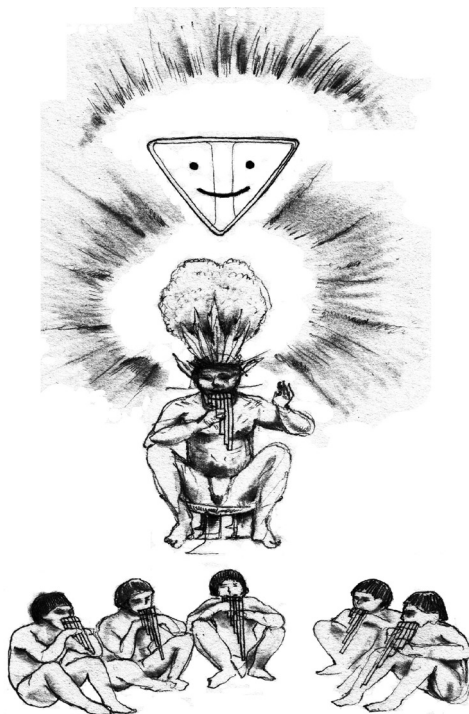
Si nos quedáramos solamente a nivel de la ley del *karma*, todo en nuestra vida sería lineal: para poder comer tendríamos que dar exactamente comida a otros, si queremos un helado tendríamos que dar un helado, si queremos dinero tenemos que hacer donaciones, etc. Para trascender esta ley y realmente llegar a nuestra meta como seres humanos, o sea, iluminarnos, los Maestros nos enseñan que debemos hacer lo que se llama en la filosofía del yoga: *karma yoga*. *Karma yoga* significa en pocas palabras que en el trabajo que uno hace, está concentrado en cómo beneficiar a la humanidad de la manera más sabia y eficiente (*seva*). Uno entrega todos sus talentos, energía, recursos y tiempo a lo que uno considera que es lo mejor para el mundo, o sea, a hacer que el mundo sea más bacano. Esto significa que hacemos lo contrario a lo que normalmente hacemos. Lo más común es por ejemplo, que cuando uno busca empleo, escoja el trabajo dependiendo básicamente de donde le paguen a uno mejor o donde le vaya a uno mejor. La pregunta que normalmente nos hacemos es, como se dice en Antioquia, ¿Cómo voy yo ahí? El enfoque en *karma yoga* es exactamente lo contrario, o sea, donde puedo yo ayudar mejor. Como decía Kennedy: “*La pregunta*



*no es qué puede hacer mi país por mí, sino qué puedo yo hacer por mi país".* Y para esto lo mejor que podemos hacer es salir de *avidya* (la ignorancia) e iluminarnos para poder realmente servirle al mundo eficientemente. Y para lograr este estado, el primer paso que tenemos que hacer, lo dicen muy claro los Maestros de yoga, es *karma yoga*: el servicio desinteresado a la humanidad. Resumiendo, podemos decir que estamos haciendo *karma yoga* cuando servimos al mundo (*seva*) con sabiduría. Y para esto debemos desarrollar las siguientes actitudes (*bhavas*):

1. **Seva y swadharma.** El primer paso es *seva*. O sea, que tomamos la decisión de trabajar solamente por el bienestar del mundo (*seva*) y entregamos todos nuestros talentos especiales, todo nuestro tiempo y recursos a lo que sentimos que es lo mejor para el mundo (*swadharma*). Dos cosas son indispensables en este punto: El trabajo tiene que ser hecho con efectividad y con gusto (con *solle*). En el apéndice 7 profundizamos más sobre el *swadharma*.
2. **Mantenemos constantemente la ecuanimidad.** Entendemos muy claramente que ni el placer ni el dolor provienen de ningún objeto sino de cómo hemos tratado a los demás en el pasado. Por ejemplo, cuando sentimos placer cuando hace calor, entendemos que el placer no proviene del calor sino de que por ejemplo, invitamos a alguien que tenía frío a nuestra casa para que se calentara con la chimenea y esta es la fuente de la cual proviene ese placer, y no del calor. Estamos conscientes de que creer que cualquier objeto nos puede traer placer es tan absurdo como quien cree que puede satisfacer su sed con un espejismo en el desierto. Por lo tanto, permanecemos equilibrados en los pares de opuestos (calor y frío, éxito y fracaso, alabanza o crítica, riqueza o pobreza, placer o dolor, etc.) porque estamos conscientes que todo es pasajero y entendemos cuál es la fuente. Por lo tanto nos concentramos todo el tiempo en hacer *karma yoga* y no en poseer algún objeto.
3. **Todo lo que hacemos lo hacemos con la intención y la motivación de iluminarnos y de servirle al mundo de una manera realmente eficiente y no motivados por las recompensas o frutos que nos pueden traer nuestros actos.** O sea, que tomamos la decisión de dedicar todo nuestro tiempo, energía y recursos para beneficiar al mundo e iluminarnos, y no invertimos ni tiempo, ni energía y ni recursos en algo, motivados por lo que vamos a obtener de eso. Ante cada decisión nos preguntamos: ¿Qué es lo que beneficiaría más al mayor número de personas? Si por ejemplo uno es profesor de yoga y se encuentra en una situación en la que tiene dos opciones: a. Dar una clase privada (a alguien saludable que podría tomar clases en un grupo) donde le pagan a uno muy bien ó, b. Dar una clase de yoga gratis a mucha gente, escoge uno la segunda opción. O si uno por ejemplo, está en una situación en la que puede escoger entre dos trabajos: en uno le pagan a uno muy bien, pero realmente uno

no está beneficiando al mundo, y tiene otra opción donde le pagan mucho menos, pero puede hacer algo muy bueno por la humanidad, uno escoge el segundo.

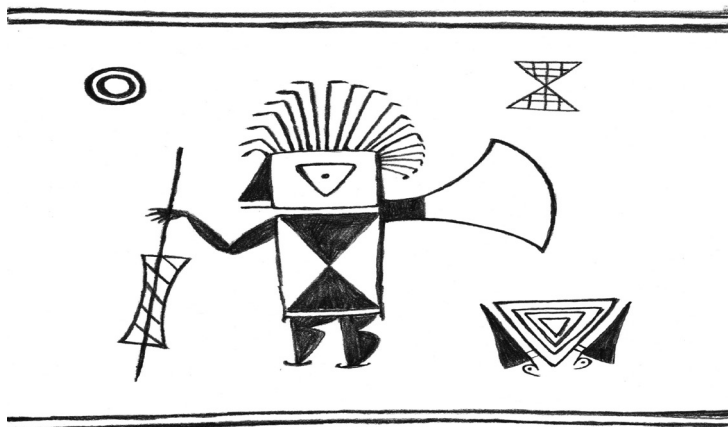


4. **Ofrecemos todos los frutos de nuestras acciones a esta misma causa, o sea, a iluminarnos y a servirle al mundo.** Aunque constantemente deberíamos hacer todo con esta intención y ofrecer los frutos que obtenemos a esta causa, una práctica muy buena es hacer todas las mañanas algún ritual devocional (algo como lo que mencionamos en el Apéndice 1 donde hablamos de la práctica espiritual) donde expresemos y recordemos nuestra intención superior. Podría ser con una frase como: *“Por la liberación del alma y el bienestar del mundo”*. Y por la noche podríamos ofrecer mental y concretamente todos los resultados por nuestros actos. Algo concreto sería por ejemplo, si alguien nos hace una donación, reinvertirla en algo que nos ayude a iluminarnos y a servirle al mundo de la forma más eficiente. Cuando hacemos esto, los frutos que obtenemos de todos nuestros actos son *prasad* (gracia de Dios) o sea, lo mejor que nos puede pasar para nuestra evolución.
5. **Estamos conscientes de que no somos ni el que hace las cosas, ni el que las disfruta.** Sentimos que somos un instrumento en las manos de Dios. Como el lápiz en las manos del poeta. Estamos conscientes de que para que algo ocurra, el mundo entero se tiene que sincronizar para apoyarnos. Para que un proyecto tenga éxito, como por ejemplo una escuela de yoga, se tienen que sincronizar muchas fuerzas: los profesores tienen que estar saludables,

trabajar en equipo, los medios de comunicación tienen que apoyar promocionando la escuela, se tienen que abrir lugares para que se den las clases, tienen que haber alumnos interesados en yoga y que vayan a las clases, tiene que haber alguien que se encargue de la administración, alguien tiene que mantener limpios y agradables los espacios, etc. Entonces pensar que el éxito de cualquier proyecto se debe a alguien en particular es un fallo de intelecto. Si analizamos bien las cosas, nos damos cuenta de que realmente sólo somos instrumentos en las manos de Dios.



6. **Tenemos *Deva bhava*, o sea, estamos conscientes de que de la misma manera en que dentro de la semilla (de la que sale el árbol) está todo el árbol, cuando estamos sirviendo, sentimos que estamos sirviendo a Dios en forma de ese ser en particular.** La Madre Teresa de Calcuta sentía, por ejemplo, que todos los enfermos y mendigos que ella ayudaba eran Jesús en esas formas. Por esto le dice Krishna (Dios) a Arjuna (su discípulo) en el Bhagavad Gita (libro clásico del yoga): “*Recuérdame y lucha*”. O sea, piensa en Dios y actúa (haz tu *swadharma*).



7. **Tenemos *Atma bhava*, o sea, vemos nuestro propio Ser en todos los seres.** Cuando servimos a otros seres, somos conscientes de que nos estamos sirviendo a nosotros mismos, de la misma manera que cuando el corazón le manda oxígeno y nutrientes a los pulmones y a todos los órganos del cuerpo se está sirviendo a sí mismo también. El corazón está consciente que él sólo puede estar bien, si todos los otros órganos también están bien.



Cuando hacemos *karma yoga*, salimos de la linealidad (un helado por otro) y nuestro *Ser superior* hará que todo lo que nos llegue sea lo perfecto para nuestra evolución. O sea que si, por ejemplo, servimos al mundo enseñando algo que ayude a otros a su evolución, esta Inteligencia que rige el mundo se encargará de que tengamos las necesidades básicas (salud, comida, vestido y techo) satisfechas y nos dirigirá hacia nuestra meta.

## RESUMEN

Resumiendo, podemos decir que para ser *karma yoguis* debemos tener claro tres cosas:

Lo primero es que, como está escrito en el *Gita*, “*Lo peor es la inacción*” (la pereza). El primer paso en el camino espiritual es el servicio a la humanidad. Como decía Swami Sivananda en la gira que hizo por la India (libro: *Sivananda's lectures. During all India and Ceylon tour*): “*El servicio es la mejor fuerza purificadora de la tierra. Es esencial e indispensable para vivir la experiencia de la apertura de la conciencia. Engañarse a sí mismo creyéndose apto para la meditación y la reclusión, desde el principio, es como poner el carruaje delante del caballo*”.

Lo segundo, dice Swami Sivananda, es “*entender la ley de causa y efecto (la ley del karma). Cada acción que haces produce un efecto en el futuro. Si es una acción virtuosa, obtienes un efecto placentero. Si es una acción viciosa, vas a cosechar un fruto amargo. Pero el hecho es que estas acciones (las buenas y las malas) perpetúan el sufrimiento*”.



Lo tercero y más importante es convertirse en un verdadero *karma yogui*, haciendo acciones desinteresadas para el bien del mundo motivados por amor y no por los resultados que éstas nos puedan aportar.

## CONCLUSIONES

El mundo no viene de afuera hacia nosotros, somos nosotros quienes creamos y proyectamos el mundo desde nuestra mente. La proyección son los frutos de las semillas que hemos sembrado con los demás en el pasado.

Podemos cambiar nuestro destino y desarrollar todo nuestro potencial fertilizando la tierra de nuestro subconsciente y sembrando lo que queremos ver en el mundo. Para esto lo mejor que podemos hacer es:

1. Una práctica espiritual constante, sin interrupciones, con entusiasmo y desapego hacia los resultados.
2. Proporcionarles a los demás lo que queremos para nosotros.



## Apéndice 1

### ***Sadhana* - La práctica espiritual**

No hay nada que suba tanto la vibración de la mente y prepare el suelo del subconsciente para la siembra de las semillas que van a crear nuestro paraíso, como el *sadhana* que nos conduce a la paz y la sabiduría interior. Y como dice Patanjali (autor de los *Raja yoga sutras*) esta práctica debe ser constante, sin interrupciones y con entusiasmo (*abhyasa*). Además, con desapego de los resultados (*vairagya*). Cap. 1, 12-16.

Cada tradición tiene sus prácticas y estamos convencidos de que todas funcionan. Nosotros recomendamos muchísimo la serie de la tradición de yoga de Sivananda donde se practican las 12 posturas (*ásanas*) básicas del yoga, *pranayama* (respiración adecuada), relajación y meditación. Hemos comprobado que hacer todos los días esta práctica mejora la salud notablemente, aumenta la energía vital, hace más eficiente la mente, nos da claridad mental para poner en práctica este conocimiento y desarrolla el amor. Hemos visto que cuando uno incorpora esta práctica en su vida, los demás hábitos se mejoran sin ningún esfuerzo.

El yoga nos dice que no es necesario enfocarnos tanto en erradicar los malos hábitos que tenemos, sino en cultivar la práctica espiritual; este hábito transformará todos los demás. El *sadhana* es lo que realmente despierta nuestro sabio interior.

Para la práctica espiritual es muy recomendable tener un altar (algo que nos inspire y nos dé un ambiente místico de acuerdo con nuestra tradición) y ponerlo hacia el norte o hacia el oriente (para que las vibraciones magnéticas influyan favorablemente). El altar funciona como una antena que nos conecta con las vibraciones superiores. Lo primero que debemos hacer es postrarnos o arrodillarnos ante él. Este gesto tiene el efecto psicológico de alinear las diferentes fuerzas de la personalidad, para que trabajen sincronizadas hacia el logro de nuestros ideales más elevados, representados por lo que ponemos en el altar. Después podemos ofrecer una flor con la intención, por ejemplo, de que Dios (el *Ser superior*) nos ilumine para servir mejor a la humanidad. Luego podemos prender un incienso para purificar el ambiente y para acordarnos de la importancia de la pureza. Por último, prender una vela con la intención de que se nos prenda nuestra luz interior y la de todos los seres. Este es el punto más importante porque el fuego es universalmente el elemento que transforma e ilumina. Esto es una versión simplificada de un *puya* (ritual devocional). Luego podemos repetir, mental o verbalmente, un *mantra* o una oración (en nuestra tradición sería el *Gajanaman*). Y después podemos meditar, hacer *pranayama* (ejercicios de respiración) y *ásanas* (posturas, ejercicio físico del yoga). La mejor hora para hacer esta práctica es en *Brahmahurta*, o sea, cuando está amaneciendo o atardeciendo (los momentos en el día donde las energías del sol y de la luna son iguales). Cualquier práctica que hagamos a estas horas es mucho más potente que en otros momentos del día.

Para aprender esta serie te recomendamos hacer el curso básico de yoga con algún profesor iniciado en la tradición Sivananda. En el Apéndice 8 están los centros y *ashrams* en todo el mundo.

## Apéndice 2

### Alusiones a la ley del *karma* en otras tradiciones

La ley del *karma* no es un conocimiento nuevo que está de moda. Esta ley ha sido descrita muy claramente por todas las tradiciones. Transcribimos algunos ejemplos.

*“Cualquier acción del cuerpo, la palabra y el pensamiento que hacemos basados en la ignorancia produce una reacción semejante a la acción”.* Budismo.

*“Cosechamos lo que sembramos”.* Jesús. Gálatas 6, 7-10.

*“Todo lo que queráis que los hombres os hagan, hacedlo también vosotros a ellos. Esa es la ley de los profetas”.* Mateo 7, 12.

*“Mirad, el que siembra con mezquindad, cosechará también con mezquindad; el que siembre en abundancia, cosechará también en abundancia”.* Corintios 9, 6 - 7.

*“Cualquier cosa que quieras de la vida debes hacerla primero por alguien”.* Jay Rinpoche (profesor del primer Dalai Lama).

*“Si te está pasando algo que no te gusta, no se lo sigas haciendo a otros”.* Jay Rinpoche (profesor del primer Dalai Lama).

*“Las consecuencias de lo bueno y de lo malo te siguen como la sombra sigue a los objetos”.* Taoísmo.

*“Haced a los demás lo que queréis que ellos os hagan”.* Lucas 6, 31-36.

*“En esta vida y en la siguiente, la gente no puede escapar de los efectos de sus acciones”.* Jaanismo.

*“Producen placer o dolor, como fruto, según su causa sea la virtud o el vicio”.* Yoga sutras de Patanjali 2, 16.

*“Sufrimiento futuro debería evitarse”.* Yoga sutras de Patanjali 2, 14

*“La consecuencia de una acción es parte de la acción y no se puede separar de ella”.* Swami Sivananda.

También los científicos descubrieron que toda acción produce una reacción igual a la acción (Newton).