



Marta Povo

TEXTOS PEDAGÓGICOS

EL BUCLE KÁRMICO DE TU VIDA

Vivimos y dormimos, vivimos y dormimos... Esa es la rueda diaria en nuestra vida. Nos despertamos y actuamos, pero al cabo de unas horas volvemos a dormir; y cada vez que despertamos, nos encontramos exactamente las circunstancias que habíamos dejado ayer; y durante aquel nuevo día, las vamos modificando, moldeando, cambiando, o creando otras circunstancias y factores nuevos. Pero lo que es seguro es que después de dormir cada noche, nos encontraremos el resultado y el escenario de lo que hicimos ayer; o las consecuencias de lo que vivimos la semana pasada o el año pasado.

Eso es exactamente la rueda del karma. El resultado de nuestras acciones, impulsos y pensamientos anteriores. El mecanismo kármico es un bucle en el que todos estamos sumergidos desde tiempos inmemoriales.

El alma puede verse como la 'memoria' (por eso la ciencia aún hoy no ha encontrado la sede de la memoria en el cuerpo, y ya está descartado que esté en el cerebro), es la memoria de nuestras acciones anteriores, de nuestros proyectos e ideas; no es la lógica, que tan solo procesa los datos, sino la memoria o almacenaje de experiencias vividas, que tienen un hilo de continuidad en el tiempo, y 'conserva' lo que nos une a nuestro particular destino. Cada mañana el alma se despierta en nuestro cuerpo, y continúa su proyecto de vida, de una forma más consciente o más inconsciente.

Es evidente que el concepto karma, o ley universal de causa y efecto, está necesariamente unido al concepto *re-encarnación*, la rueda de nacimiento-muerte-renacimiento. En el ejemplo dado, cada vez que dormimos es como la muerte, pero al día siguiente renacemos, sabiendo cuál es el siguiente paso a dar mediante la memoria del alma y la intuición. También el mismo concepto de karma (o equilibrio entre los efectos y las causas de nuestros hechos) está íntimamente vinculado al concepto de la *responsabilidad*, así como al de la *libertad de elegir*, el llamado libre-albedrío. Pero vamos por pasos...

De momento, desmitifiquemos que el karma sea negativo (el mal karma, dicen...). Esa rueda de causa y efecto es una ley universal sabia y justa, una ley de orden del universo entero, que interviene de lleno sobre la humanidad, porque pertenecemos a ese universo repleto de leyes armónicas y matemáticas de crecimiento y evolución. Si no existiera esa ley justa del karma no existiría la Vida. Sin embargo, el complejo funcionamiento de ese bucle energético no podremos jamás pretender conocerlo con exactitud, pero si que podemos reflexionar o experimentar, y podemos aproximarnos a las sabias consideraciones que muchos pensadores, maestros, filósofos y místicos nos han aportado.

El ser humano está compuesto por diferentes cuerpos: el físico y material, el etérico o vital (la energía que vivifica la materia u órganos), el emocional (o cuerpo de deseos) y el mental o generador de ideas (y creencias). Cualquier decisión que tomamos, todo acto y pensamiento que generamos, está influido por las necesidades y funcionamiento de todos esos cuerpos o

realidades nuestras. Y naturalmente, estamos influidos por los actos, deseos e ideas de nuestros semejantes, del mismo modo que nosotros influimos sobre ellos.

Estar sujeto a esa ley de funcionamiento universal llamada rueda del karma, más allá de parecer una ley férrea, es en realidad la que nos da 'alas' para avanzar y crear nuestro destino libremente. Gracias a ese mecanismo de causa-efecto, nosotros podemos neutralizar el efecto de nuestras acciones anteriores, creando a diario efectos positivos sobre ese bucle kármico, hasta que consigamos invertir sus efectos dolorosos en efectos benéficos. El karma pesado puede acelerarse o incluso detenerse. Cada fruto es el resultado natural del tipo de semilla plantada. Todos vivimos también los efectos de nuestro karma positivo. Es evidente que si existe la polaridad negativa del karma, existe simultáneamente la polaridad positiva y cada día podemos generar pensamientos y actos de 'buen karma', hasta que quede saldado el efecto de nuestras acciones erróneas anteriores (aunque no existe el error sino tan solo la experiencia...).

Si el ser humano es un espíritu temporalmente encarnado en esta vida terrenal con un cuerpo y un ego, naturalmente posee una naturaleza instintiva, y una naturaleza pasional y mental determinada (moldeado por la genética y la educación recibidas). Sus pensamientos y sus deseos van formando su carácter a lo largo de la vida. Y sus actuaciones van formando su medio, sus circunstancias ambientales; son sus actos también los que más influyen sobre sus semejantes, causándoles desgracia o felicidad. Cada tipo de semilla que plantamos, cada decisión, tiene su correspondiente fruto. Toda causa genera un efecto del mismo color o vibración que lo causó...

La fuerza o corriente del karma, en su aspecto dual o efectos de dolor-gocho, no pertenece solamente a lo que hemos hecho o dicho en 'esta vida', sino en otras experiencias corpóreas que nuestro espíritu individual ha realizado con distintos cuerpos y en distintos lugares. Es decir, no pueden comprenderse miles de factores de influencia kármica, individual o grupal (el karma familiar, el karma nacional, etc), si antes no se comprende y se acepta que nuestro Ser, que es único, tiene un proceso evolutivo a largo plazo (eones tal vez...) que experimenta y desarrolla con distintas encarnaciones, es decir, un proceso que requiere distintas vidas corpóreas para ser completado. Así, en esta vida, podemos estar experimentando el resultado o consecuencias de nuestras acciones o pensamientos de otras vidas anteriores.

Imaginemos que nace un hombre en la Tierra. Nuestro ser espiritual único, nuestra porción de Dios que somos, tiene un alma que es como una 'biblioteca' donde se almacena nuestra luz o experiencia acumulada de muchas vidas, con sus actos, efectos y consecuencias, más luminosas o menos. Nuestra alma es una memoria de hechos sucedidos, como un ordenador repleto de información y potencialidades (o programas). Pongamos esa imagen para entendernos sintéticamente. Bien pues, nace este hombre en la Tierra de padre y madre, y trae consigo sus facultades innatas, su alma cargada de experiencias. Ese hombre único y peculiar (todos lo somos...) tiene ahora un cuerpo sano y unos genes, tiene un doble etérico (energía vital particular), tiene una naturaleza pasional y un cuerpo de deseos propio, y posee un cuerpo mental más o menos dotado. Dicen los sabios que las características de todos esos distintos cuerpos que tenemos, también las escogemos antes de nacer, y los escogemos adecuadamente para tener las condiciones necesarias para poder realizar nuestra experiencia.

De adulto, este hombre tiene que sacar el mejor partido posible a su naturaleza mental, a su naturaleza pasional o astral, y a su naturaleza física y vital. Pero a lo largo de su experiencia, tal vez haya conceptos mentales y conocimientos que no podrá alcanzar, habrá quizá tentaciones que no podrá superar o deseos que jamás se cumplirán, y siempre habrá habilidades físicas que no podrá lograr en esta vida. A menudo se encontrará en un círculo limitado que no puede traspasar, y no siempre es debido a que *su contexto social no lo ha ayudado* (eso debería dejar de utilizarse como excusa, pues también fue elegido) sino que mayormente las limitaciones son debidas a que este hombre está programado por sus propios pensamientos, ideas o creencias de su pasado en otras vidas, por sus propias debilidades, equivocaciones, miedos, negligencias,

actos y decisiones anteriores, limitado por el efecto de las oportunidades perdidas en otras vidas (se nos presentan cientos de oportunidades que también podemos elegir no tomarlas, lo cual genera también un 'efecto'...), y en general está cohibido o encadenado a sus errores antiguos, del mismo modo que está programado, condicionado y dotado por su karma positivo.

Sin embargo, este hombre medio que hemos puesto de ejemplo, puede obrar dentro de su prisión. Realmente se encuentra en un bucle kármico creado por él mismo durante siglos, un cúmulo de carga kármica que pesa más en su lado negativo que en el positivo, pero que realmente siempre puede *comenzar a actuar* para invertir esos polos. Dentro de su prisión, aunque sea despacio, puede ir creando un porvenir de libertad. Conforme él vaya tomado conciencia de que es un ser libre, empezarán a saltar sus cadenas.

El concepto de libertad es una clave espiritual de evolución, pues nadie nos encadena más que nosotros mismos. El concepto de que hay 'alguien' que nos castiga (o nos premia) es uno de los mayores conceptos a trascender respecto a la espiritualidad y la evolución de la conciencia. Somos seres libres y por tanto responsables de nuestros actos. Si un individuo no ha llegado aún a esa madurez espiritual, y sigue creyendo que no es libre por naturaleza, estará atado a esa rueda kármica y seguirán aumentando esos resultados de sufrimiento sin fin, esperando que un dios deje de castigarlo o lo perdone.

Para comenzar un proceso de extinción de su propio karma pesado acumulado, el individuo tiene empezar a ejercer una fuerza positiva *en el foco mismo* de lo que su ego crea cada día, y sus consecuentes efectos. Trascender el karma y salir de ese bucle, implica revisar la naturaleza de sus pensamientos, observarlos y entender qué tipo de energía engendran (desconfianza, escasez, desvalorización propia o de los demás, crítica, rivalidad, etc.) y debe poner mucha atención a su cuerpo de deseos (todo lo que su ego quiere que suceda, expectativas, tentaciones, sueños, comodidades, beneficios, poder, etc) y muy especialmente debemos poner atención a nuestros apegos.

La fuerza energética que más nos une al karma no está realmente en la acción sino en el deseo. Los deseos son apegos, son cosas que esperamos que ocurran, porque somos también emocionales o pasionales y porque nuestra personalidad está muy condicionada por una educación que está cargada de deseos y expectativas (conseguir una reputación, un status, comodidades, autoridad, belleza y perfección, incluso puede existir el deseo de ser muy espiritual, iluminarse, ser vidente, volver al paraíso, etc). En realidad el apego a nuestros deseos y expectativas es lo que nos lleva a una acción determinada. Nuestros actos dependen de nuestros deseos. Por eso digo que hay que poner mayor observación a lo que deseamos, porque lo que haremos será la consecuencia de lo que antes 'queremos', de nuestros deseos.

Soltar todos esos apegos y las expectativas, vivir lo que hay... lo que 'ya hay', lo que somos; no lo que quisiéramos que haya, no lo que quisiéramos ser, o tener... Es decir, no estar siempre esperando que suceda algo concreto según nuestro 'deseo'; ese es un núcleo de desactivación de la rueda pesada de nuestro karma: dejar de desear. Estamos llenos de aspiraciones frustradas, que también son frutos kármicos. Soltar los apegos, los aferramientos y los deseos es lo que nos hace libres y puros. Generalmente tenemos *apego al fruto que darán* nuestras ideas y acciones. No confiamos suficiente en que la vida sucede por sí misma, no nos confiamos en la sincronicidad, en la providencia, en la sabiduría de la naturaleza y el universo; es como si nos creyéramos los dueños del mundo y nos apegamos a nuestros deseos como única solución para nuestra evolución.

No obstante, también los propósitos e intenciones pueden ser muy egoístas o muy altruistas. Ese es otro núcleo de corrección del karma. Si uno está muy centrado en su vida, su yo, su ego, sus deseos, sus circunstancias, sus ideas, sus creencias, sus intereses, y no tiene en cuenta constantemente las ideas de los demás, su evolución, su salud, sus beneficios, su evolución, etc. es decir, si de pensamiento, palabra y obra no hay una visión constante de la comunidad, de nuestros congéneres, del planeta, si no hay un pensamiento ético y altruista, bondadoso y

generoso, esa rueda kármica girará en torno al egoísmo y sus consecuencias involutivas, no girará jamás en torno al amor, la pureza y el bien común.

Uno de los primeros pasos del hombre libre es la franca *aceptación* de sus limitaciones y condicionantes, ya sean externos y familiares, o internos o kármicos. El segundo paso es aprender a *alejarse de sus limitaciones*, aprender el arte alquímico de disolución kármica, aprender a *crear amor* en todo lo que pensamos y hacemos, entrenarnos a traer el Cielo a la Tierra. El ser humano puede derribar los muros que él mismo ha construido en sus múltiples experiencias. Querer su libertad es conseguirla. Si ni tan solo la quiere, jamás plantará las semillas para ser libre y un ser un creador responsable; en el mejor de los casos, si plantara las semillas del amor y la libertad, y no las regara en su día a día, tampoco conseguiría derribar ese bucle de causas y efectos inarmónicos.

Así que la Voluntad está detrás de todo ese asunto del karma... Voluntad no es esfuerzo, es tan solo atención plena, foco y dirección; es el factor volitivo de nuestro Ser. Hay que 'querer' evolucionar, cambiar los efectos kármicos, analizar lo que nos hace sufrir repetitivamente, observar ecuánimemente y poner atención en cada pensamiento, propósito, deseo y acción que generamos. Necesitamos ver *qué motivaciones* nos mueven a cada momento, qué hay realmente detrás de lo que decimos o hacemos. Nunca olvidemos que la rueda del karma es a la vez el mecanismo de la liberación y evolución espiritual.

Tan solo ese estado de *atención plena* a lo que sucede, nos convierte en seres libres, en seres responsables y espirituales, en seres de amor y plenitud. Mañana tendrás los frutos de lo que hoy has hecho, y lo que hoy ha sucedido tiene su origen en tu quehacer de ayer... y así elaboramos el destino día a día.

© Marta Povo
textos pedagógicos, 22 juliol 2016
www.institutogeocrom.net