



Preguntas sobre el karma: elegir no oscilar

por Phakchok Rinpoche

Estados de ánimo kármicos: ¿Cómo vemos nuestros patrones?

Las preguntas sobre el karma surgen repetidamente. Aquí, en esta sesión de enseñanza, Phakchok Rinpoche responde a algunas preguntas de estudiantes sobre el karma. En primer lugar, un estudiante pregunta si debemos pensar en el karma como una cadena lineal o como un código de ADN. Rinpoche explica que nuestras vidas pasadas dejan huellas e influencias y lo cree al cien por cien. Pero es difícil saber cuánto recordamos de nuestra experiencia pasada. Podemos ver cómo nuestras vidas pasadas influyen en nuestras emociones y nuestras actitudes. Sin embargo, Rinpoche explica que no siempre debemos esperar que el karma se desarrolle de forma lineal. A veces, los efectos kármicos son más sutiles y no son tan directamente observables: pueden dar vueltas alrededor de diferentes patrones.

Estados de ánimo o emociones kármicas

Un ejemplo puede ayudarnos a entender el funcionamiento del karma. Podemos sentarnos a meditar y, en ese mismo momento, no tenemos motivos para enfadarnos. Puede que todos hayamos experimentado algo así. Estamos meditando, cierto, y estamos completamente tranquilos, pero de repente, de la nada, ¡nos enfadamos! Eso ocurre, ¿verdad? Y Rinpoche dice que, para él, esto es una prueba del karma, porque sucede repentinamente sin ninguna condición obvia e inmediata. Así es como los estados de ánimo kármicos pueden surgir: de repente. Cuando el karma está listo para madurar, esto es lo que sucede. El karma puede ser el de esta vida o el de una vida pasada. Así que los resultados que experimentamos ahora son en parte de esta vida y en parte de vidas anteriores. Realmente no podemos saberlo.

Estados de ánimo kármicos y elección



Por ejemplo, Rinpoche dice que si uno de nosotros lo criticara diciendo: “¡Oh, Rinpoche, eres un tipo tan malo!”, ahora podría sentirse sorprendido. Eso es porque ha recibido el impacto de nuestras palabras, pero también comprende que esa crítica es el resultado de su propio karma.

Del lado del criticador, sin embargo, se crea una nueva acción o karma, el karma de las palabras duras. Y del lado de Rinpoche, explica, está recibiendo nuevamente el resultado de su karma. Este es un momento importante, porque en este nuevo momento de escucha, Rinpoche tiene opciones. Si reacciona con ira o palabras desagradables, creará más karma negativo. Si, por el contrario, lo toma como una práctica y no reacciona, el resultado es muy diferente.

Podemos elegir. El karma no es fatalista. Aprendemos que el karma sigue a la mente, y no al cuerpo. La conciencia receptora siente el efecto del karma.

¿El karma de quién?

Ahora podemos entender que la persona que te critica ha creado un nuevo karma. Aunque Rinpoche, por su parte, no haya respondido y haya aceptado la crítica como una maduración de su karma, la persona que habló con enfado ha creado su propio karma. Rinpoche ha resuelto su propio karma cambiando su actitud y utilizando la situación para crear un karma positivo. Sin embargo, la persona que lo criticó siguió actuando y creó así un karma negativo. Por eso tenemos que entender que hay dos conciencias que participan en estas acciones y resultados kármicos: la del actor y la del receptor.

No oscilar con el karma

Incluso si una persona tiene cierto karma que está madurando, podemos elegir cómo actuar. Si un grupo de practicantes están juntos en un retiro y practican la atención plena, elegirán no actuar ni reaccionar negativamente. Como han practicado bien, sus mentes son fuertes, por lo que serán cuidadosos y conscientes de sus acciones. Pero para la gente normal como nosotros, sin mentes fuertes, no es tan fácil.

El karma puede crear emociones o estados de ánimo fuertes (por eso podemos enfadarnos, o disgustarnos, o alegrarnos de repente) y parece que no tenemos ningún control. Hemos permitido que nuestros hábitos superen nuestra mente estable. Nuestra mente oscila de un lado a otro de forma alocada sin ninguna estabilidad. Ese es el “balanceo” del karma: lo vemos con nuestro estado de ánimo cambiante e inconstante. Sin embargo, si no nos “balanceamos” con el karma, éste no puede hacernos nada.

Buenas noticias sobre el karma

Como reflexión final, es importante saber que la mente presente tiene más poder que nuestro karma pasado. Rinpoche nos recuerda que podemos purificar nuestro karma negativo generado en el pasado. Tenemos la opción de liberarnos completamente de este ciclo kármico. Desarrollamos la confianza de que podemos cambiar nuestros hábitos de reacción. Pero debemos decidirnos a hacerlo ahora.

Practicar el no oscilar: un ejercicio

Tómate un tiempo durante esta semana para elegir conscientemente NO oscilar. Si normalmente reaccionas con impaciencia ante el tráfico, o ante la espera en la fila, piensa en esa situación como una oportunidad para no “entrar en el juego”. Observa si puedes ver que empiezas a reaccionar con los patrones kármicos habituales, pero en lugar de eso, opta por no hacerlo. ¿Cómo te sientes? ¿Puedes ver lo rápido que se desarrollan las acciones y reacciones? ¿Pero puedes ver también que tienes la opción de no reaccionar?

Tal vez reaccionas con brusquedad cuando te critican o se burlan de ti. Si este es un patrón para ti, ¿puedes elegir no reaccionar? Eso no significa que tengas que aceptar las críticas o sentirte mal contigo mismo. Pero, en lugar de crear karma, puedes decirte a ti mismo: “¡No! ¡No voy a tomar ese camino!” Y en vez de ello, respire profundamente. Tal vez incluso escuches la crítica y te tomes el tiempo de ver si hay sabiduría en esas palabras. Puede que te sorprenda encontrar algún punto de verdad. O puede que te des

cuenta de que la otra persona está sufriendo y está actuando a su manera habitual. En ese momento, puedes sentir verdadera compasión.

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, de donativo voluntario y esenciales para aprender sobre la meditación.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo).