

## 2. No tener confianza en la ley del karma es un error (1)

Preparación.

Inspiro, espiro experimentando conciencia del cuerpo (recorrido comenzando por plantas de pies hasta la cabeza, acaba con soporte en el peso sobre el cojín)

Inspiro, espiro calmando la actividad corporal (reconoce y libera las tensiones y sus tendencias)

Inspiro, espiro experimentando conciencia de la mente (los pensamientos, recuerdos, emociones y la capacidad de reconocerlos)

Inspiro, espiro calmando la actividad mental (permanezco en ecuanimidad, si apego sin rechazo, soporte en la respiración)

Sé noble, austero, majestuoso como una montaña. Acepta tus pensamientos sin valorarlos, acéptalos tal como lo que son, solo pensamientos. Sé magnánimo en la aceptación tal como las laderas de una misma montaña: la una acepta relajadamente la luz, la otra, paciente y generosa, acepta la sombra.

De esta manera la agitación se apacigua, la palabra se silencia, el espíritu alcanza serenidad. La tempestad de los pensamientos y reflexiones se calma y los conceptos que conducen al conocimiento llegan a su último desarrollo. -----

Para la felicidad del mundo.(Texto de S.E. Kalu Rimpoché)-----

En la primera de las Cuatro Nobles Verdades, enunciadas por Buda, se afirma que la vida es sufrimiento y buscando sinónimos que amplíen y muestren en profundidad lo concreto de esta afirmación encontramos: conflicto, pesar, intranquilidad, insatisfacción, motivados todos por una necesidad recurrente que las cosas sean de otra manera. Los fenómenos placenteros o felices también se incluyen al reconocerles su dinámica inestable y que no perduran en el tiempo por lo tanto antes o después se transformarán en fuente de insatisfacción. Otras veces el cambio es tan imperceptible, diluido en el día a día, que no se distingue y esa aparente estabilidad induce monotonía, aburrimiento y posterior rechazo. Es imprescindible resaltar que la intención de señalar al sufrimiento como omnipresente no reviste un carácter fatalista, sino simplemente es hablar con honestidad, decir abiertamente lo que hay sin disfraz, sin rodeos. Quedarse en la sola enumeración sí sería una actitud morbosa, pero aceptada esta verdad comienza el verdadero camino con el entendimiento de sus causas y las actitudes y acciones que superan este conflicto. Hay veces que nuestra vida nos parece aburrida, gris, sin creatividad, y puede que nos preguntemos ¿de que sirve todo esto? ¿para que hago lo que hago? Esta tediosa sensación que todo lo invade en parte se debe por que no hemos hecho, no hemos podido o en el mayor de los casos no hemos sabido hacer el intento de ganar información estimulante e inspiradora. Estamos hipnotizados por el medio ambiente a través de los medios de prensa, la TV y sus formadores de opinión que crean tendencias e ideales con otras necesidades y fines que inyectan y que no siempre son los nuestros, vivimos con anhelos prestados, luchamos por llegar a esa &ldquo;realidad&rdquo; que nos es ajena, una realidad que cultiva la falsa idea del bienestar y la felicidad basados en humo, espejismos. Una vez más el vacío interior, esa incomodidad que impide estar con uno mismo y bucear en la propia espiritualidad, se hace presente y nuestra mirada se dirige hacia fuera, no permitimos que nuestra mente sensata, la cordura innata, tome el timón de nuestra búsqueda y nos entregamos con la ilusión que el pertenecer a algo nos hará felices y en realidad solo conseguimos un refugio temporario, un bálsamo que refresca nuestro corazón herido y vulnerable. Valores ilusorios, que sin embargo nos hacen caer en una tramposa y envolvente rutina y así es como la mayoría nos rendimos a vivir mediocremente, sin salir a la superficie para preguntarnos a nosotros mismos si hay algo más. Una y otra vez nos repetimos en la búsqueda, reproduciendo patrones similares porque no imaginamos otra cosa que lo mismo de siempre. ¿No es acaso esta monotonía una variedad de sufrimiento?, so consideramos que la rutina es una pesada losa que impide madurar, crecer emocionalmente; y no me refiero a las grandes metas budistas como el Nirvana o la iluminación, sino a crecer al menos espiritualmente, tomar contacto con esa esencia humana inherente que nos permite la propia superación. ¿Qué es lo que hace un pájaro nacido y criado en cautiverio salte incansablemente de un soporte a otro? Nunca ha volado pero su potencial le impele a cruzar el cielo, a conocer el espacio. El felino rendido a su prisión gasta su agonía en el salto que no dará; hasta la más perezosa de las criaturas extraña el viento, las tormentas, el brote fresco que llevarse a la boca. Todos añoran la luna, las estrellas, el rocío del amanecer, su hábitat natural. Así nos encontramos, sin poder desarrollar nuestro potencial. Aunque olvidada o aún no reconocida, nosotros extrañamos morar en paz en nuestra verdadera naturaleza, en la cordura innata. Por lo tanto debiéramos preguntarnos ¿que hemos logrado, que hemos conseguido, queda algo más allá de los recuerdos, toda nuestra vida será una infinita sucesión de recuerdos? ¿No estará siendo hora de cuestionar el método? En nuestras vidas cotidianas no usamos más de una vez un mismo producto si éste no cumple con lo prometido ¿y como reaccionamos entonces? pues no usándolo más, cambiando de marca, reclamando al fabricante o a los comerciantes y hasta recurriendo a las oficinas de protección del ciudadano. Pero en lo que respecta a nuestra íntima necesidad de calma y felicidad estables no hacemos lo mismo, es más nos predisponemos descuidada e inocentemente al permanente juego de embaucarnos a nosotros mismos con la habilidad del inescrupuloso vendedor

que conociendo la ingenuidad del cliente, coge con la mano derecha lo que les es devuelto lo pasa por detrás de la espalda y con la mano izquierda lo vuelve a ofrecer como algo novedoso y eficaz; lo más curioso es que siempre depositamos confianza en el mismo método y mostramos sorpresa ante los resultados que se repiten.