

Tiro al Arco y el Arte de reducir el Karma por medio del Yoga

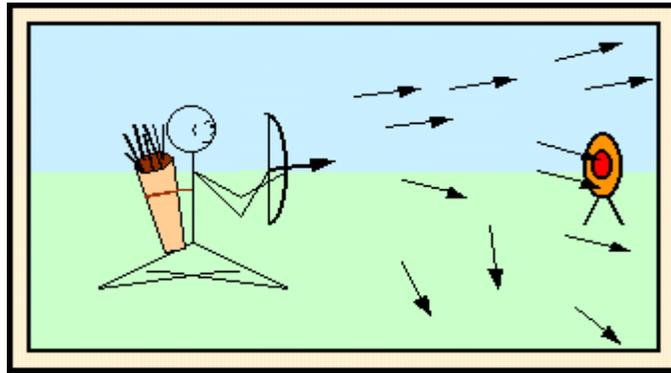
Tres tipos de Karma

Swami Jnaneshvara Bharati

La ley del Karma

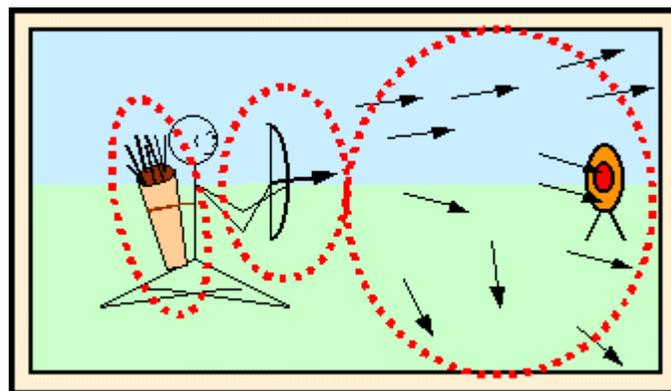
Un principio universal: Aquello que siembres, cosecharás.

Reducir el Karma por medio del Tiro al Arco: Los antiguos sabios del Yoga y del Vedanta usaban la metáfora del Tiro al Arco, como una herramienta para enseñar la manera de trabajar y reducir el karma a través de la meditación Yoga. En esta última, el karma es de tres clases: Sanchita, Kriyamana y Prarabhdha, que se comparan metafóricamente con tres posiciones posibles de las flechas en el Tiro al Arco. El Karma Yoga enfatiza practicar Yoga mientras uno realiza sus actividades en el mundo externo, y eso es Meditación en acción.



Ver el artículo “Karma y las Causas de las Acciones, Palabras y Pensamientos”

Tres clases de Flechas / Tres clases de Karma



Flechas y Karmas: Hay tres clases de Karma (descritos más en detalle posteriormente):

- 1.- **Sanchita**, el vasto reservorio de impresiones que todavía no están a la vista.
- 2.- **Kriyamana**, aquellas que tenemos frente a nosotros actualmente, sobre las cuales podemos decidir o influir.
- 3.- **Prarabhdha**, las consecuencias que ya se están manifestando.

De manera similar, existen tres posibles ubicaciones de las flechas:

- 1.- **En el Carcaj**¹: Flechas que están en el Carcaj (Sanchita karma)
- 2.- **En la Mano**: Flechas que están en la Mano (Kriyamana karma)
- 3.- **En Vuelo**: Flechas que van volando (Prarabhda karma)

(1) Carcaj: caja o funda donde se acarrean las flechas.

Esta es una herramienta muy práctica: La metáfora de las flechas es una herramienta práctica para la vida diaria. La mente recuerda fácilmente las imágenes visuales, y esto nos sirve en este caso para tener presente que hay que hacer un buen trabajo al “disparar las flechas” de las acciones y las palabras.

- **Decisiones:** La cualidad de nuestras decisiones define la cualidad de nuestras acciones, y eso corresponde al nivel de habilidad que tenemos en el tiro al arco.
- **Consecuencias:** El lugar hacia donde apuntan las flechas también determina la cualidad de las consecuencias que retornarán, producto de esas acciones.
- **Impresiones profundas:** Esas consecuencias se depositan en el lecho de nuestro subconsciente como impresiones o huellas profundas (Samskaras), que son las que causan nuestro Karma.
- **Reciclaje:** En algún momento, estos Samskaras generan más pensamientos, palabras y acciones, los que a su vez llevan a más consecuencias.

Aprender a tener un buen blanco: Para tomar decisiones que tengan consecuencias positivas en nuestros ámbitos mental, emocional y espiritual, es muy útil tratar de actuar como un Arquero experto. La clave está en llegar a ser un “buen tirador” de las flechas que tenemos en la mano, aceptando al mismo tiempo que algunas de las flechas que ya disparamos están causando consecuencias dolorosas e inevitables, y es necesario enfrentarlas lo más sabiamente posible.

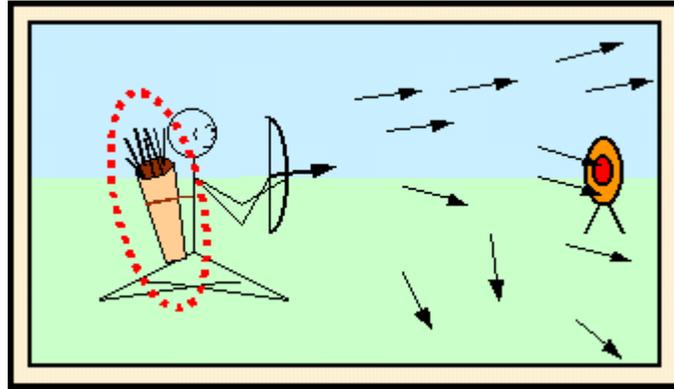
Karma significa acciones: “Karma” se traduce literalmente como “Acciones”, y consiste en la materialización de las acciones que resultan de los patrones de hábitos latentes o Samskaras, almacenados en la profundidad de la mente.

Fases del Karma: El Karma fluye a través de 3 fases:

1. **Impresiones provenientes de consecuencias previas:** Primero, existen impresiones o huellas profundas resultado de almacenar las consecuencias de acciones previas, y de la natural retroalimentación que aportan los sentidos al ingresar información. (flechas en el carcaj)
2. **Estas impresiones se ubican en primer plano:** Segundo, en algún momento a futuro, estas impresiones profundas harán su aparición en primer plano de nuestra vida, ya sea que esto suceda conscientemente o no. (flechas en la mano)
3. **Las acciones y las palabras surgen de allí:** Tercero, de esa manera se materializan las acciones y las palabras, que pueden provenir o no de la sabiduría de una elección consciente. (flechas en vuelo)

Ver también el artículo “Karma y las Causas de las Acciones, Palabras y Pensamientos”

Flechas que están en el Carcaj (Sanchita karma)



Impresiones acumuladas: Los Karmas que están en el carcaj son las impresiones profundas o Samskaras que hemos ido acumulando a lo largo de toda nuestra historia. Hemos agregado algunas flechas al carcaj (Karmas nuevos) y otras ya no están allí porque las hemos disparado (Karmas antiguos).

La fórmula del Karma: Restando las flechas antiguas que ya hemos disparado de las nuevas que hemos agregado tenemos el total de flechas (Samskaras) que hay en nuestro carcaj actualmente. A estas flechas y hábitos profundos que nos impulsan y que están en el carcaj se les llama "Sanchita Karma".

$$\begin{aligned} \text{Karma actual} &= \\ &\text{Samskaras antiguos} \\ &+ \text{Nuevos Samskaras agregados} \\ &- \text{Samskaras antiguos que ya se han extinguido.} \end{aligned}$$

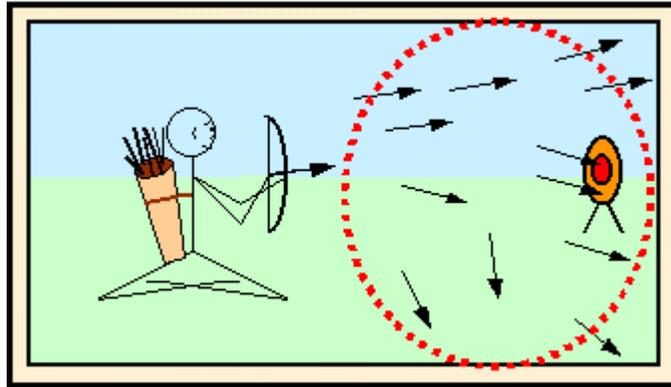
Toma tiempo: Toma tiempo mejorar el balance de nuestro Karma, dado que el proceso de agotar los Samskaras antiguos es simultáneo al de adicionar otros nuevos, más útiles. En otras palabras, no sucede de la noche a la mañana (reconociendo que Dios, la gracia o el guru pueden ayudar).

Las tendencias están a la espera de una oportunidad: Además de nuestros Karmas actuales en fase de manifestación, sabemos que hay muchas predisposiciones, hábitos o Samskaras que están a la espera de una oportunidad para entrar en acción. Aunque no sepamos exactamente cuáles son estas tendencias, en parte podemos deducirlo observando nuestras acciones.

Examinar y atenuar el Karma: Si tenemos una buena preparación, una vida equilibrada y aprendemos a ser diestros como Arqueros, podemos llegar a examinar los Samskaras que están en el carcaj mientras practicamos Meditación Yoga y Yoga Nidra (sueño yóguico). De esta forma se pueden atenuar o eliminar los patrones de hábitos profundos a través de la Meditación, a condición de habernos entrenado como buenos Arqueros.

Impresiones coloreadas y no coloreadas: La ciencia del Yoga describe los patrones de pensamiento teñidos (klishtha) y no teñidos (aklishtha). Cuando estos patrones de pensamiento que están intensamente teñidos se regulan o controlan, y su coloración se reduce gracias a buenas técnicas de arquería, entonces uno puede avanzar hacia la experiencia de la Auto-Realización.

Flechas en vuelo (Prarabhda karma)



Flechas que ya fueron disparadas: Las flechas que van en vuelo son los Karmas que ya se empezaron a manifestar, sea en nuestro mundo interno o externo. Son las flechas ya disparadas. Las flechas y nuestras acciones que van en vuelo se llaman “Prarabhda Karma”.

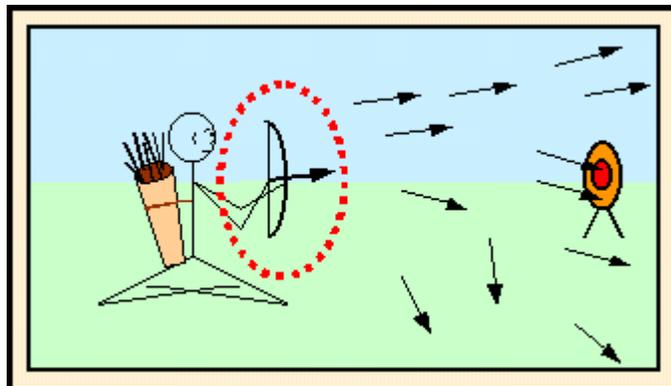
Ellas tienen que seguir su curso: Una flecha que va en vuelo debe completar su trayecto, no se la puede traer de vuelta, como tampoco es posible hacer regresar los pensamientos, palabras y acciones que ya se desencadenaron; éstos seguirán su curso, acarreándonos consecuencias o frutos. (Algunos dicen que la gracia puede modificar este tipo de Karma)

Tomar nuevas decisiones puede ayudar: Tomar nuevas decisiones puede contrarrestar los efectos de las flechas que ya se dispararon. Hacer esto es recomendable porque mejora el conjunto total de flechas que van en vuelo. Aún así, las flechas originales siguen dirigiéndose hacia dar sus frutos.

Aprender a aceptar nuestras consecuencias: La lección para quienes buscan la Auto-Realización es aceptar que todas las acciones previas (flechas disparadas) tienen consecuencias de tipo físico, mental, emocional, social, cultura, familiar, financiera o material. Éstas se deben aceptar como una realidad, a partir de la cual proseguimos nuestra búsqueda espiritual.

El aquí y el ahora: A las flechas en vuelo hay que afrontarlas desde el aquí y el ahora, en un contexto dado por el modo en que disparamos las flechas ahora.

Flechas que tenemos en la mano (Kriyamana karma)



Las flechas que tenemos en la mano son las más importantes: Las flechas que tenemos en las manos actualmente son las únicas sobre las que podemos elegir dónde apuntarlas y cómo

dispararlas. A las flechas y a las elecciones que están en nuestras manos en este momento se les llama “Kriyamana Karma” (o “Agami o Vartamana Karma”).

Ser más consciente: Es muy importante estar consciente de la naturaleza de nuestros deseos, necesidades, carencias, atracciones y aversiones. Al estar consciente de sus propias motivaciones, uno tiene la posibilidad de disparar las flechas conscientemente, no tanto desde los hábitos inconscientes sino eligiendo cómo hacerlo.

Tomar buenas decisiones: La práctica de disparar conscientemente las flechas y cultivar el estar consciente en general, también mejora nuestra puntería. Tomamos mejores decisiones respecto a nuestros pensamientos, emociones, acciones y palabras, en vez de dejar que se produzcan sólo como respuestas condicionadas.

Fórmula para el tiro al arco: La fórmula -que parte de un estar Consciente- es la siguiente:

- **Estar consciente de las motivaciones:** Estar consciente de nuestras motivaciones nos permite aprender a disparar las flechas de manera elegida, más que como un hábito.
- **Disparar las flechas conscientemente:** La práctica de disparar las flechas conscientemente mejora nuestra puntería.
- **Se optimizan los resultados:** Al mejorar la puntería, los resultados son más favorables.
- **El Karma neto se reduce:** Si los resultados son mejores, el Karma neto disminuye.

Los impulsos primarios son la motivación de fondo: Detrás de nuestras acciones hay muchos pensamientos, emociones, deseos, samskaras e impulsos primarios. Siendo conscientes del proceso que genera las acciones, podemos hacer elecciones sabias en relación a éstas. (Ver “Karma y las Causas de las Acciones, Palabras y Pensamientos”)

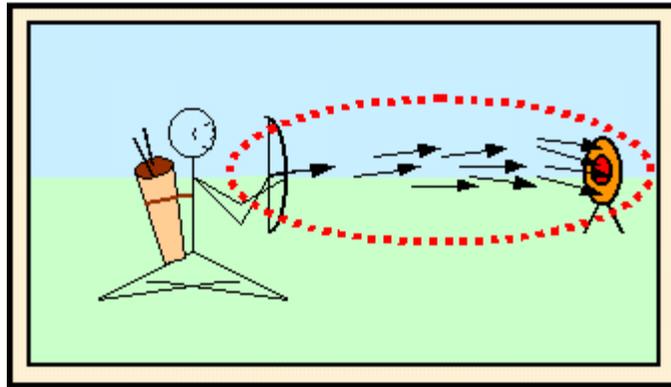
Flechas en la vida diaria: Ya sea que uno tenga pocas o muchas flechas en el carcaj (poco o mucho Karma), lo que importa es cómo afrontamos el Karma que se nos presenta en nuestra vida de hoy. Este es el arte del Tiro al Arco y de reducir el Karma. La ley del Karma es universal, aquello que siembres vas a cosechar. Las palabras y los contextos culturales pueden ser diferentes, pero el principio sigue siendo el mismo. La clave para dominar o controlar el sometimiento al Karma es aprender a ser un Maestro del Tiro al Arco.

Decidir el objetivo: Una pregunta de importancia crítica es hacia dónde vamos a dirigir nuestras flechas. Si no sabemos cuál es el blanco u objetivo, será difícil que apuntemos bien. En general, disparamos nuestras flechas casi al azar, según cada necesidad, anhelo, deseo, atracción o aversión que haga su aparición en la mente.

Comprender el propósito de la vida: Decidir cuál es el objetivo significa entender el propósito de la vida. Si el Arquero tiene un sentido del propósito de la vida, independiente de las palabras con que lo describa de manera personal, entonces dispondrá de un objetivo hacia el cual dirigir todas las flechas. Es decir que nuestras decisiones se basarán y se tomarán de acuerdo a aquello que más nos acerque al objetivo buscado.

¿Qué acciones nos sirven para la Auto-Realización?: Alguien que ha elegido como objetivo la Auto-Realización, tomará las decisiones en base a qué lo aproxima más o lo lleva más lejos en relación a esa Meta.

Mejorando la puntería



¿Es útil o no?: Este es el aspecto más importante de la metáfora del Tiro al Arco. Consiste en preguntarle a nuestra Sabiduría profunda “¿Esto es útil o no lo es?” respecto a opciones específicas que tenemos por delante. “¿Esto me acerca o me aleja de la meta de la Iluminación?”, “¿Debería hacerlo o no?”. Si uno se hace este tipo de preguntas interiormente, las respuestas vendrán.

Consultarle a Buddhi: Dentro de las Cuatro Funciones de la Mente, se le llama *Buddhi* a la parte que conoce, decide, juzga y discrimina. Uno se vuelve un mejor Arquero mediante el cultivo de *Buddhi*, entrenando a *Manas* (la mente inferior) para que siga las sabias instrucciones de *Buddhi*, en vez de seguir sólo los viejos hábitos que están en *Chitta* (el depósito de los Samskaras, las impresiones profundas y los hábitos).

Escoger lo que hacemos: Se trata de decidir las acciones a realizar principalmente según la elección de Buddhi, y menos desde las impresiones inconscientes que surgen del carcaj. Sucede más o menos así:

- Una vez que se conoce el blanco o el propósito,
- Cuando Buddhi puede elegir,
- Y cuando Manas le escucha,
- Entonces las flechas de las acciones se disparan en forma más certera,
- Lo que produce menos consecuencias negativas,
- Y un mayor número de consecuencias útiles o benéficas.
- Estas impresiones útiles se guardan en el carcaj.
- A su vez, éstas emergen para motivar más acciones útiles,
- Y nosotros experimentamos una reducción global en nuestro Karma.

La puntería mejora consultando a Buddhi: Si uno utiliza Buddhi repetidamente para definir hacia dónde se van a dirigir las flechas de acción, se vuelve cada vez mejor Arquero. Y siendo un Arquero con mayor pericia, el proceso de reducir el Karma se va dando cada vez mejor.

¿Qué hacer con los frutos de las acciones?: Una clave importante para disparar bien nuestras flechas tiene que ver con la pregunta: ¿quién recibe el fruto de las acciones?. En general hay tres posibles destinatarios a quienes entregar el fruto de las acciones:

- 1.- Los frutos son para mí.
- 2.- Los frutos se dan a otras personas.
- 3.- Los frutos se ofrecen a Dios.

El asunto respecto a qué hacer con los frutos de las acciones es parte importante del Karma Yoga, el Yoga de la Acción, que lo prepara a uno para hacer prácticas más profundas dirigidas hacia la Auto-Realización.

Servicio desinteresado: Las consecuencias de las acciones generan más acciones y a su vez más consecuencias. Este ciclo ocurre debido a nuestros apegos o aversiones a los frutos de las acciones. Sin embargo, mientras más se practique el servicio desinteresado, cediendo los frutos de las acciones a otros, menos de esos frutos se transformarán en consecuencias negativas que realimentan el ciclo.

Por ejemplo, si uno se apega a los frutos económicos de su trabajo, puede usar dichos frutos para buscar placeres en el mundo externo. Cuando esos placeres externos terminen siendo inadecuados, es posible dejar de buscar aún más frutos para sentirse satisfecho.

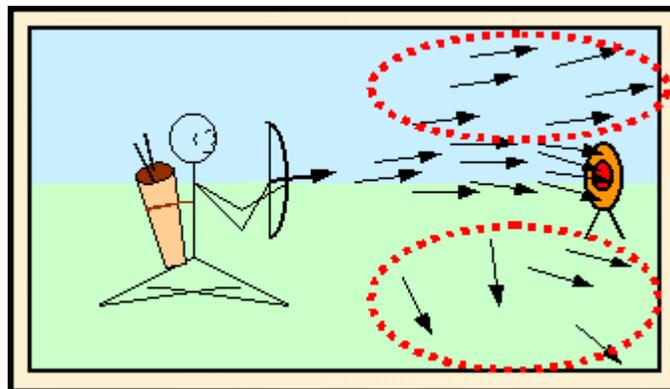
Otros frutos pueden ser los elogios, el reconocimiento, la sensación de logro producida por las acciones. Esto también podría llevar a un doloroso ciclo de búsqueda de más y más frutos, en un esfuerzo por sentirse completo y satisfecho.

Cambiar de actitud en relación a los frutos: Sin embargo, si la misma persona tiene un cambio de actitud y da el fruto de sus labores a los demás, a la familia, los amigos, los clientes, la sociedad o la humanidad, tal persona es libre de esos frutos. En otras palabras, uno aprende a *entregar* o *ceder* el *fruto* de las acciones. Entonces la motivación interna será servir a esas otras personas, y no solamente alimentar las necesidades propias.

El cheque del sueldo, los elogios o el reconocimiento vendrán y se disfrutarán igual, pero sin estar pensando que estos frutos tienen la capacidad de hacernos felices. Cuando uno entrega los frutos, uno es libre. Y de ese modo, los sentimientos de completud y satisfacción podrán venir del mundo interno, independiente de los resultados de las acciones.

El perfeccionamiento conduce a la libertad: Disparar las flechas, refinar la puntería y volver a disparar es un constante circuito de retroalimentación que nos convierte en buenos Arqueros y nos libera de la esclavitud del Karma.

Dejar que caigan las flechas que desviaron su rumbo



Reducir las flechas en vuelo: Cuando empezamos a mejorar nuestra puntería, creando por lo tanto menos apegos y aversiones, tenemos además que hacernos cargo de las flechas que ya están en vuelo. Las consecuencias de estas flechas previamente disparadas, seas éstas dolorosas o placenteras, se seguirán produciendo, hasta que ellas lleguen a su destino final y logren su consumación.

Un proceso simple: Existe un proceso simple para reducir las flechas en vuelo: Dejamos que las flechas caigan donde su rumbo las lleve, aceptando que algunas de ellas no se

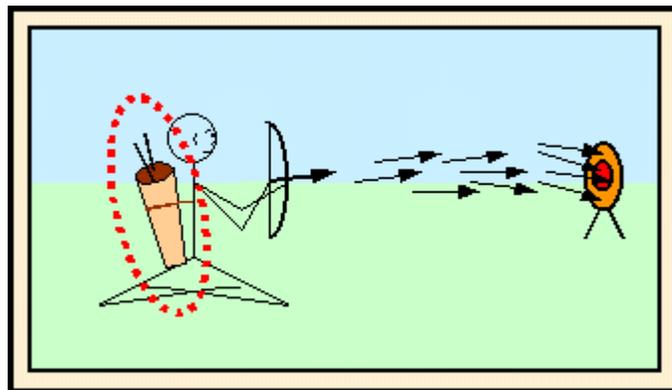
apuntaron bien. Las decisiones tomadas en el pasado nos traen consecuencias actuales. Aceptamos estas consecuencias y las responsabilidades que conllevan, mientras nos mantenemos enfocados en las flechas que tenemos en la mano. Dejamos que las flechas antiguas sigan su curso, en forma tal de no añadir más consecuencias negativas a futuro.

No hay que distraerse con las flechas en vuelo: Uno puede desviarse fácilmente del camino de la Auto-Realización debido a las flechas que se extravían. Estas flechas disparadas tiempo atrás siguen su trayecto y causan problemas. Es frecuente que a causa de estas antiguas flechas aún en vuelo, terminemos disparando más flechas en esa misma dirección fuera de curso y en tal cantidad, que no logremos que su número disminuya.

Ser benévolo con uno mismo: La solución es ser muy bondadoso con uno mismo, mientras se cultiva la persistencia y la paciencia. Lo que queremos es que la energía espiritual, la gracia o shakti venga a nosotros, y una de las primeras formas en que eso se manifiesta es como determinación. Tener, cultivar o rezar pidiendo tal determinación es una de las prácticas esenciales en el camino de la Auto-Realización.

- Una combinación altamente efectiva consiste en convertirse en un buen Arquero, que toma decisiones útiles, desarrolla la determinación y cultiva la paciencia.
- Entonces, el número y la intensidad de las flechas fuera de curso se irá reduciendo gradualmente, a la vez que aumentarán las que dan en el blanco.
- De a poco cambia nuestro foco kármico, al ir integrando la mente cada vez más e ir reduciendo los Samskaras.
- De ese modo, nuestras meditaciones y contemplaciones pueden progresar más rápidamente y sin mayores dificultades en nuestro Viaje Interno.

Disminuir las Flechas que están en el Carcaj (Prarabhdha Karma)



Las impresiones generadas en el pasado: Nuestro Karma previo, formado por toda la colección de impresiones profundas (Samskaras) acumuladas es el Prarabhdha Karma. Su mayoría se encuentra en forma latente, hasta que llega un momento en que algunas de las impresiones, listas para reactivarse y manifestarse, lo hacen primero en el campo mental y posteriormente en el mundo externo, a través de aquello que hacemos y decimos.

Ellas originan un proceso cíclico: A medida que estas impresiones van entrando en acción, producen consecuencias que a menudo regresan hacia uno mismo a través de los sentidos, luego la mente las procesa y se vuelven a crear más impresiones en el inconsciente profundo. El ciclo impresión-acción-consecuencia-impresión es interminable.

Estar más consciente de lo que elegimos y de lo que hacemos: Sin embargo, al estar consciente de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, podemos dejar que nuestros karmas se manifiesten y finalicen sin agregar otros nuevos en el carcaj, cuyas consecuencias producirían más ataduras. De ese modo podemos reducir el total de Karmas guardados en esos Samskaras.

Examinar y atenuar las flechas latentes: Tener pocas flechas en el carcaj y pocas flechas negativas en vuelo lleva al aspirante a mejorar la práctica de examinar y atenuar los Samskaras que aún permanecen, durante la Meditación Yoga.

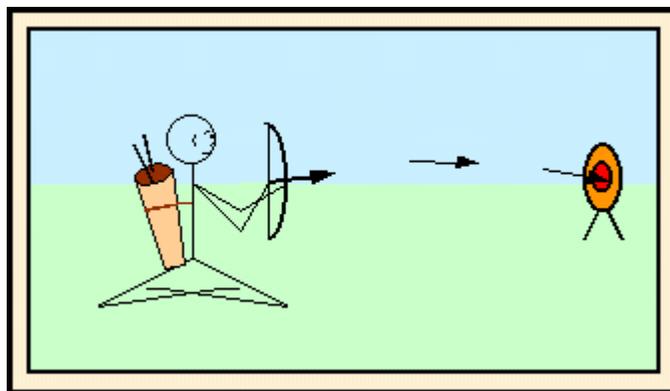
Puede parecer que está empeorando: Paradójicamente, las flechas kármicas que están en el carcaj pueden hacer su aparición en la superficie en grandes grupos. Puede parecer incluso que los problemas van de mal en peor!, que la vida misma, las consecuencias y las acciones realizadas son de tipo muy poco espiritual. Esta es la razón que explica las historias de algunos santos que tienen un comportamiento extravagante o vergonzoso, debido a la manifestación de unos pocos Karmas remanentes.

La Auto-Realización no requiere haber removido todas las flechas: Tener la experiencia del Ser no depende de haber removido el 100% de los Samskaras, de que no haya más Karma. La Auto-Realización no detiene el flujo de los Samskaras en desarrollo, ni remueve necesariamente los Karma latentes que están almacenados. A pesar de que algunas de las semillas del Karma pueden debilitarse mucho o “quemarse” en el fuego de la Consciencia, por lo que ya no estarán en condiciones de producir fruto, otras permanecen.

El torno del alfarero sigue girando: Los sabios usan la metáfora del torno del alfarero. Una vez que la vasija está terminada, el torno sigue girando debido al impulso previo. De igual forma, las impresiones kármicas del carcaj siguen induciendo pensamientos, acciones y palabras. Pero el aspirante se vuelve cada vez más diestro en dirigir esas fuerzas cuando emergen. Incluso Patanjali, el codificador de los Yoga Suttas, da instrucciones para manejar las interrupciones que ocurren en el camino hacia la iluminación a través de continuar purificando las impresiones latentes.

Trabajar el Karma eficientemente: Cuando se llega a esta fase del entrenamiento en el Tiro al arco, uno ya se ha convertido en un Arquero Maestro que puede trabajar eficientemente los Karmas que le quedan, permaneciendo en el mundo, pero por encima de éste.

Ser un Arquero apacible



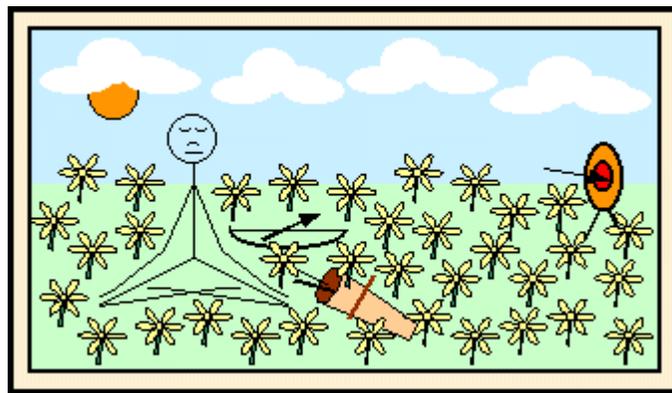
El Tiro al Arco en la Meditación Yoga: Tener un buen propósito respecto a las decisiones y a las acciones de la vida diaria reduce el Karma, al tener “el nuevo” entrando en escena mientras “el antiguo” se resuelve. El mismo proceso se hace durante la Meditación Yoga.

Meditación en Acción: El yogui permite que los Karmas antiguos (las flechas en vuelo) se desarrollen en el mundo externo, y lo mismo en el mundo interno, mientras observa el drama interno desde el ventajoso punto de vista de un Observador. Por esta razón, tanto la “Meditación” como la “Meditación en Acción” son parte del Tiro al Arco y del Arte de Reducir el Karma.

Meditación en posición sentada: Mientras uno está sentado meditando deja que los patrones de pensamiento se hagan presentes, y aprende a no perturbarse, afectarse o involucrarse con ellos. Vienen y se van. De esta forma, la intensidad del colorido de las impresiones profundas se atenúa gradualmente. Por medio de este proceso, los Samskaras que están teñidos (klisha), van disipando paulatinamente su colorido hasta que se vuelven totalmente incoloros (aklisha).

Meditación y Meditación en Acción: Cuando los Samskaras se debilitan gracias a la Meditación Yoga, se pueden dar por terminados con más facilidad en la vida diaria. Y los Samskaras debilitados en la vida diaria son más fáciles de dar por terminados en la Meditación. Ambas prácticas, la Meditación y la Meditación en Acción trabajan a la par.

Meditación en el Tiro al Arco



Un buen Tiro al Arco remueve el velo que cubre el Ser: Ser un buen Arquero de por sí no garantiza la Auto-Realización, más bien es un medio para reducir y remover los obstáculos. Aprender el arte del Tiro al Arco reduce el Karma, para así uno pueda descansar en el silencio y la quietud.

Entonces, a través de las prácticas de Meditación, Contemplación, Oración y de recordar la Palabra o el Mantra se puede tener la vivencia del Ser, que ha estado ahí desde un principio.