

KARMA YOGA

El yoga de la acción desinteresada

Concepto.

El término *karma* (o *karman*), derivado de la raíz *kri* ("hacer", "fabricar") tiene muchos significados. Puede indicar "acción", "trabajo", "producto", "efecto", etc. El *Karma Yoga* se traduce literalmente como el yoga de la acción. Pero aquí el término *karma* apunta a un tipo de acción específica. Concretamente, denota una actitud interna hacia la acción, que en sí misma constituye una forma de acción.

El *Bhagavad Gîtâ*, la escritura mas antigua sobre el *Karma Yoga*, explica esta actitud:

No es dejando de realizar acciones
que el hombre alcanza el renunciamento a la acción;
no es por el renunciamento al mundo
que el hombre alcanza la perfección (3.4)

Ni por un solo momento
permanece alguien sin actuar;
los *guna* nacidos de la *prakriti*
llevan a todos irresistiblemente hacia la acción (3.5)

Aquel que permanece inactivo
controlando sus órganos de la acción,
pero recordando con su mente los objetos de los sentidos
con su ser sumido en el error,
aquél es llamado hipócrita (3.6)

Pero aquel que controlando con su mente
los órganos de los sentidos
realiza con sus órganos de la acción
el yoga de la acción,
con total desapego, oh *Arjuna*,
aquél en mucho lo supera (3.7)

Haz la acción que te es obligatoria;
la acción es mejor que la inacción.
Si te abstuvieses de la acción
no podrían llevarse a cabo los procesos corporales (*yâtrâ*) (3.8)

Este mundo es encadenado por la acción,
con excepción de aquella que tiene como fin el sacrificio.
Realiza la acción que tenga ese fin,
liberado de todo apego, oh *Kaunteya* (3.9)

Por eso, liberado de todo apego,
realiza siempre la acción que tienes que realizar (*kârya*),
pues actuando sin ningún apego
el hombre alcanza lo Supremo (3.19)

A continuación, el Dios *Krishna* que comunica esta enseñanza a su discípulo *Arjuna*, se muestra como modelo arquetípico de persona activa:

En los tres mundos
yo no tengo nada que realizar,
nada no alcanzado

que yo tenga que alcanzar,
y sin embargo, oh hijo de *Prithâ*,
yo permanezco en la acción (3.22)

Si en algún momento yo no permaneciera
infatigablemente en la acción, oh hijo de *Prithâ*,
los hombres seguirían mi camino (3.23)

Si yo no actuara,
perecerían estos mundos;
yo produciría el caos,
y causaría la destrucción de todos los seres (3.24)

Así como actúan los hombres ignorantes
dominados por el apego,
así debe actuar el sabio,
pero libre de todo apego, oh hijo de *Bhârata*,
deseando realizar el bien del mundo (3.25)

Son los *guna* de la *prakriti*
los que realizan todos los actos,
pero el hombre, cuyo ser
está confundido por el sentimiento del "yo",
se imagina que él mismo está actuando (3.27)

Pero aquel que conoce la verdadera esencia
de los *guna* y de los actos, oh guerrero de poderosos brazos,
aquél, sabiendo que los *guna* actúan sobre los *guna*,
permanece libre de todo apego (3.28)

Llevando a cabo siempre todas sus acciones
acogiéndose a mí,
por mi gracia alcanza
la condición eterna e inalterable (18.56)

Dedicado a mí,
consagrándome con tu mente todas tus acciones,
practicando el *Buddhi Yoga*,
piensa siempre en mí (18.57)

Lo que *Krishna*, el divino Señor en forma humana, expone aquí es que toda actividad surge de forma espontánea como parte del juego de la naturaleza (*prakriti*). La idea según la cual "hago esto o aquello" es ilusoria, una presunción errónea que habitualmente superponemos a lo que realmente sucede.

En este sentido, ni siquiera generamos nuestros propios pensamientos. Los pensamientos, como todos los procesos de la naturaleza, simplemente "suceden". Decidimos escribir en el ordenador, tocar el piano, montar en bicicleta o hablar con un amigo, pero estas actividades, según *Krishna*, no son efectos propios de nuestra personalidad egoica. De hecho, el mismo sentido del ego surge como una de las actividades espontáneas de la naturaleza, creyéndose a si mismo autor de algunos actos y presumiendo sufrir sus consecuencias.

Acción e inacción.

Existir es actuar. Incluso un objeto inanimado como una piedra, tiene movimiento. Los bloques fundamentales de la materia, las partículas atómicas, no son en realidad

bloques inertes, sino un increíble complejo de formas de energía en constante movimiento. En consecuencia, el universo es un inmenso espacio vibratorio que se expande. En palabras del filósofo Alfred North Whitehead, el mundo es una serie de “procesos”. El *Karma Yoga* se fundamenta y tiene sentido únicamente bajo este prisma.

Puesto que, por definición, la vida es acción, incluso la aparente inacción debe entenderse como una forma de acción. El principio del *Karma Yoga* se aplica de forma universal. Esto significa que incluso los renunciantes de la tradición *samnyâsa* (ver artículo sobre el *Samnyâsa Yoga*), que se abstienen formalmente de toda actividad mundana, se hallarán inmersos en la acción y sujetos a sus acciones, a menos que su rechazo del mundo se efectúe bajo el espíritu del *Karma Yoga*.

Mediante el *Karma Yoga*, ya se trate de un ama de casa o de un renunciante, cada acción se convierte en un sacrificio. Lo que se sacrifica es, en última instancia, el ego. Mientras se considere al ego (*ahâmkara*) como autor de las acciones, tales actos supondrán una limitación. Reforzarán el ego y obstruirán el camino hacia la iluminación. La acción o inacción egoica genera *karma*.

La palabra *karma* se halla definida en el diccionario inglés Webster's como “la fuerza generada por las acciones de una persona que, según el Hinduismo y el Budismo, mantiene la transmigración perpetua y, como consecuencias éticas, determina su destino en una próxima existencia”. El *karma* no es solo acción, sino también el invisible resultado que moldea el destino de la persona.

La idea subyacente es que somos lo que somos a causa de lo que hacemos o, más bien, de “cómo” lo hacemos. En nuestras acciones, expresamos quién o qué somos (o imaginamos ser). En otras palabras, externalizamos nuestro ser interior, de tal forma que nuestras acciones son un reflejo de nosotros mismos. Pero no se trata solo de reflejos. Existe una “retroalimentación” entre nuestras acciones y nuestra propia esencia. Cada acción actúa sobre nuestro si-mismo y contribuye a la completa estructura de la persona que pretendemos ser.

De esta forma, para simplificar, si alguien tiende a ser compasivo o bondadoso, sus acciones pueden ser consideradas como acciones buenas o benignas, contribuyendo a reforzar así la innata bondad o compasión del individuo. Por otro lado, si alguien tiende a ser malvado o destructor, sus acciones serán del tipo que catalogaríamos de malignas o destructivas y reforzarán la innata maldad del individuo.

La Ley del Karma.

Las acciones e inacciones tienen sus inmediatos y visibles resultados, que pueden ser o no intencionados, pero igual de importante sobre la cualidad de nuestro ser es su invisible efecto posterior, de lo cual permanecemos muy ignorantes en occidente. Podemos efectuar una donación de caridad mensual y obtener así varias ventajas, como exención de impuestos —resultado visible de nuestra acción—, pero también poner en marcha fuerzas invisibles que moldean y transforman nuestro ser y nuestro destino futuro: recogemos lo que sembramos.

La unión entre los actos y sus efectos se considera una ley férrea —o lo que se ha considerado como ley de causación moral. Parece que la ley del *karma* es el único aspecto inmutable del mundo en constante movimiento, el *samsâra*. Ella gobierna el cosmos en todos sus incontables niveles y solo la Realidad Transcendental misma se halla liberada de este peculiar ordenamiento.

Esta enseñanza se halla estrechamente unida a otra creencia ampliamente difundida, compartida por las escuelas Hindúes, Budistas y Jainas. Se trata de la idea de que el ser humano es una estructura multidimensional o proceso que no desemboca en un abrupto fin con la muerte del cuerpo físico. Diversas tradiciones han ofrecido distintas explicaciones para esta continuidad postmortem y las interpretaciones oscilan desde la ingenuidad hasta la mas elevada sofisticación.

Según algunos, la conciencia que sobrevive se haya revestida con un cuerpo inmaterial esperando su nueva reencarnación dentro del plano material, en otro cuerpo físico, o en un cuerpo suprafísico en uno de los planos sobrenaturales (sutiles). De acuerdo con otros, la conciencia del ego no sobrevive a la muerte del cuerpo de tal forma que, estrictamente hablando, no hay una entidad estable que transmigre, sino solo una continuidad de diferentes fuerzas kármicas.

Todas las escuelas, sin embargo, coinciden en que los mecanismos del destino en el plano físico y en cualquier otro plano de existencia están controlados por la calidad de las acciones de la persona o, de forma mas precisa, por su intención.

Objetivo del Karma Yoga.

El objetivo del *Karma Yoga* es la liberación a través de la acción. El término sánscrito correcto es *naishkarmya*, que significa literalmente “no-acción”. Pero este significado literal se presta a confusión, pues no es la inactividad lo que se quiere expresar aquí. Mas bien, *naishkarmya—karma* corresponde a la noción taoista de *wu—wei*, o inacción en la acción. Es decir, el *Karma Yoga* tiene que ver con la liberación dentro de la acción, o la transcendencia de las motivaciones egoistas. Cuando se trasciende la ilusión del ego como sujeto que actúa, entonces se reconoce que las acciones ocurren de forma espontanea. Sin la interferencia del ego, su espontaneidad se presenta como un suave fluir. Por eso, los seres realmente iluminados, muestran una economía y elegancia de movimientos y actos que no se encuentra generalmente en los individuos no iluminados. Tras la acción del ser iluminado no hay un autor; se podría decir que el autor es la naturaleza misma.

El *Karma Yoga* es el arte y ciencia de la acción e intención responsables, de concienciarse kármicamente. Su propósito inmediato es impedir la acumulación de efectos kármicos desfavorables e invertir los efectos del *karma* existente.

El *Karma Yoga* implica una inversión completa de la naturaleza humana, pues requiere que cada acción se lleve a cabo con una disposición de ánimo radicalmente distinta a nuestra manera de ser cotidiana. No solo se nos pide que asumamos la responsabilidad por las acciones adecuadas (*kârya*), sino también ofrecer nuestro trabajo y sus frutos (*phala*) a la Divinidad. Tal ofrenda (*arpana*), sin embargo, trae consigo necesariamente una auto-ofrenda, o abandono del ego. El *Karma Yoga* implica por tanto mucho mas que cumplir con nuestro deber. Va mas allá de la moralidad convencional y conlleva una profunda actitud espiritual. La “sencilla” disciplina del *Karma Yoga*, cuando se adopta conscientemente, se convierte en una ardiente práctica de auto-transcendencia.

El *Karma Yoga*, por tanto, apunta a la transcendencia de todos los destinos posibles en los reinos condicionales del cosmos multinivel. El *karma yogui* aspira a lo incondicional mas allá del bien y del mal, del dolor y del placer, mas allá de la necesidad kármica y la encarnación corporal. Pues cuando se realiza el si-mismo solo hay felicidad, y desde esta posición la máquina de la naturaleza no puede tocar nuestra auténtica esencia. Un yogui autorrealizado puede incluso sufrir todo tipo de adversidades —*Sri Ramana Maharshi*, uno de los mas grandes sabios de la India moderna, murió de

cancer— pero en su interior es consciente de que se halla por encima de toda existencia condicional.

Efectos del Karma Yoga.

La acción convertida en el espíritu de la auto-entrega tiene beneficiosos efectos invisibles. Eleva la calidad de nuestro ser y nos convierte en una fuente de crecimiento espiritual para los demás. *Krishna*, en el *Bhagavad Gîtâ* habla del trabajo del *karma yogui* para el beneficio del mundo entero. La frase sánscrita que utiliza es *loka—samgraha*, que significa literalmente “reunión mundial” o “unir a todo el mundo”. Lo que quiere expresar es que nuestra totalidad personal, mediante la auto-entrega, transforma de forma activa nuestro entorno social, contribuyendo a su propia totalidad.

Pero este no es el objetivo último del *karma yogui*; solo es un efecto intermedio de la práctica de la inacción en la acción.

Mahatma Gandhi fue el ejemplo mas soberbio de *karma yogui* en la India moderna. Trabajó incansablemente en si mismo para el beneficio de toda la India. Persiguiendo el elevado ideal del *Karma Yoga*, *Gandhi* tuvo que renunciar a su propia vida personal. Afirmaba esto sin rencor, con el nombre de Dios (*Ram*) en sus labios. Aceptó su destino con la confianza de que ninguno de sus esfuerzos espirituales se perdería. *Gandhi* creía en la inevitabilidad del *karma*, pero también creía en la libertad de la voluntad humana.

Debe señalarse que la ley del *karma* no alienta el fatalismo, incluso aunque algunos individuos y escuelas hayan aceptado esta tendencia. Al contrario, es una llamada a asumir las responsabilidades del propio destino.

El punto de apoyo del *Karma Yoga* es que podemos trascender toda necesidad kármica en nuestra consciencia. Tenemos incluso que soportar algunos resultados kármicos (como la enfermedad, la desgracia y, por supuesto, la muerte), pero estas necesidades no determinan nuestro ser: en esencia somos libres y el yogui que ha realizado el si-mismo es completamente consciente de esta verdad. La acción puede aumentar la calidad de nuestro ser y nuestro destino, y esta es la intención escondida detrás de la religiosidad convencional. Las personas llevan a cabo buenos actos porque quieren ahorrarse los terribles reveses del mal *karma* y, en su lugar, entrar en el delicioso reino celestial, una vez dejado atrás el cuerpo físico.

Influencia histórica.

Históricamente, el *Karma Yoga* puede considerarse como la oposición a las fuerzas conservadoras de la India antigua respecto del creciente movimiento social de renunciación al mundo. Espiritualmente, sin embargo, es mucho mas que una solución de compromiso entre la vida convencional y la vida del asceta renunciante del bosque o la del vagabundo mendicante. Se trata de una enseñanza integral que trasciende tanto la mundanalidad como la renuncia extrema.

El *Karma Yoga* es el camino del servicio voluntario (*seva*), el modo que quizás esté mejor descrito en los *Upanishads* y particularmente en el *Bhagavad Gîtâ*, el evangelio clásico de la acción desinteresada. Por otro lado, el *Bhagavad Gîtâ* con su integración del *Karma Yoga*, el *Bhakti Yoga* y el *Jñana Yoga*, presenta una genuina innovación.

Su enseñanza ha tenido una influencia constante sobre muchas otras tradiciones de la India.

Otro trabajo que debe mencionarse en el presente contexto es el *Yoga Vâsishtha*, compuesto unos mil años después del diálogo entre *Krishna* y *Arjuna*. Aunque expone una forma de no-dualismo que es tan radical como para considerar el mundo completamente ilusorio, sin embargo defiende una perspectiva bajo la cual se afirma la existencia mundana. En esta escritura se alienta al yogui a participar totalmente en las actividades familiares y sociales. Compara la sabiduría (*jñâna*) y la acción (*karma*) a las dos alas de un pájaro; ambas necesarias para volar. Afirma que la emancipación se logra mediante el desarrollo armonioso de ambos medios.

Una enseñanza similar se puede encontrar en el *Tri Shikhi Brâhmana Upanishad*, una tardía obra medieval.

El *Karma Yoga* es el fundamento de todos los tipos y ramas de Yoga. Su elevado ideal de inacción en la acción (*naishkarmya—karma*) se aplica en todas las otras disciplinas espirituales y es relevante hoy en día exactamente igual que lo fue cuando los primeros sabios de la India lo formularon, hace ya más de dos mil años.

El karma yogui.

El *Karma Yoga* busca influenciar el destino de forma positiva. La enseñanza más importante de esta vía es la acción completamente altruísta, sin apego y con integridad. Propone realizar los deberes y los actos sin apego a los frutos de la acción. Servir a todos desinteresadamente. El deber cumplido sin interés, sin egoísmo, sin apego.

En consecuencia, el yogui kármico está orientado hacia la acción y se siente atraído por el mundo de lo humano. Puede transformar su acción en el mundo en un camino espiritual dedicando sus actos a Dios y omitiendo los frutos de su acción. Los practicantes del *Karma Yoga* creen que todas las acciones —físicas, de palabra o de pensamiento— tienen consecuencias en un futuro más o menos cercano y de las cuales debemos asumir toda responsabilidad.

Esta rama del yoga va disolviendo el ego. El *karma yogui*, actúa por solidaridad pero sin protagonismo. Es el amor permanente a todos y a todo sin esperar nada a cambio. Según la ley del *karma*, todo acto tiene su reflejo, su consecuencia. Actúa sobre la emotividad y controla la actividad.

Es una orientación conveniente para quienes poseen una naturaleza activa, para aquéllos que desean trabajar para la manifestación del Reino del Cielo en la Tierra. El empeño principal de la práctica es la renuncia a los frutos de la acción. Es decir, las actividades se emprenden por razón de sí mismas, los resultados se ofrecen a Dios. Las actividades se suponen para beneficio de un bien mayor, sin preocuparse del beneficio personal.

La ventaja del *Karma Yoga* es que transforma la actividad egoísta, la acción basada en un objetivo que se traduce en karma, en acción generosa, libre del ego, que no produce ningún karma. Además, el *Karma Yoga* es conveniente para todos. Como señala *Shri Krishna* en el *Bhagavad-Gîtâ*, “nadie está libre de la acción ni siquiera un momento”. La vida en un cuerpo se basa en la acción, e incluso el ermitaño más aislado se halla constantemente envuelto en alguna forma de actividad, no importa cuán sutil sea. Está clara la ventaja del *Karma Yoga* para la ocupada persona de hoy, cuyas responsabilidades exceden ciertamente las del ermitaño.

La desventaja del *Karma Yoga* es que rápidamente puede convertirse en una pendiente resbaladiza en forma de esfuerzo espiritual. El mundo siempre va a necesitar curación. Si se trabajase servicialmente veintitrés horas al día, cuando se descansase la hora restante, todavía existiría una multitud de tareas y proyectos sin completar. La objeción de *Shankara* al *Karma Yoga* era que ninguna cantidad de actividad puede producir crecimiento espiritual porque el crecimiento espiritual es el resultado de la sabiduría nacida de la quietud interior. Si esta quietud se pierde en un enfoque exterior, sin tener en cuenta las buenas intenciones, entonces el *Karma Yoga* se vuelve una fuerza de acción social positiva, pero pierde su sentido más profundo.