

# Buen karma

escrito por Juan Esteban Restrepo

Para el budismo, el karma es el fundamento de la existencia. El renacimiento ocurre dependiendo de la calidad moral de las acciones de los seres. Debido a él, vivimos como vivimos y renacemos como lo hacemos; conecta el pasado dando paso a una nueva existencia, configura y da orden al presente, y además moldea las condiciones de una vida futura. El karma puede ser virtuoso o positivo, y su acumulación conduce a la liberación del deseo y del dolor, causas del sufrimiento humano.

En nuestro contexto cultural, solemos utilizar la palabra «karma» para referirnos a adversidades, condenas o maldiciones. En broma, usamos la expresión para justificar contratiempos, dificultades o la mala suerte. Siempre que pensamos en el karma o lo padecemos, nos decimos para adentro: «¿Qué estaré pagando?». El karma, para nosotros, es una pesadilla sin fin, un castigo sin explicación.

Observar cada uno de nuestros pensamientos y acciones es una tarea imposible para nuestros agitados tiempos modernos. No somos monjes ni vivimos en un templo cuidando cada uno de nuestros movimientos. Sin embargo, si tuviéramos más presente en nuestras aceleradas vidas el poder de las pequeñas acciones bondadosas, nuestra vida sería mejor y la de quienes nos rodean un poco menos dolorosa.

No hay que esperar a una nueva reencarnación para disfrutar de los beneficios de ser amable, cortés, de sonreír, de ayudar sin ser vistos o de ser afectuosos con nosotros mismos. Las recompensas están acá, en esta vida, en esta existencia: «Se nace para perfeccionar una de las diez virtudes excelsas: generosidad, bondad, desprendimiento, discernimiento, firmeza, paciencia, veracidad, resolución, consideración y ecuanimidad. Estas diez virtudes, apunta el Nidānakathā, no se encuentran ni en el cielo ni en la tierra, ni en el oriente ni en el occidente, ni en el norte ni en el sur, sino que residen en el corazón del ser consciente», señala Juan Arnau en su libro *Budismo Esencial*. Nacemos para ser un poco mejores cada día, nacemos para buscar la

virtud, nacemos por y para el buen karma.

Dejo esta pequeño cuento que me encontré en internet:

~ Nota para mí mismo ~

«¿Cuál es mi propósito en la vida?» le pregunté al vacío. «¿Y si te dijera que lo cumpliste cuando te tomaste una hora extra para hablar con ese niño sobre su vida?» dijo la voz. «¿O cuando pagaste la cuenta de esa pareja joven en el restaurante? ¿O cuando salvaste a ese perro en el tráfico? ¿O cuando le ataste los zapatos a tu padre?» «Tu problema es que equiparas tu propósito con logros basados en metas. El Universo no está interesado en tus logros... solo en tu corazón bondadoso, en tus acciones ya alineadas con tu verdadero propósito. ¡No necesitas buscar más!»

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>