TEXTOS SAGRADOS

Karma yoga: actuar sin apego

La Bhagavad Gita leída como un manual de la acción, las conferencias de Vivekananda de 1896, el servicio en los ashrams y treinta días de acción ofrecida en el trabajo y en casa



कर्म

karma

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

Cómo se numeran los textos 4

Cómo usar este libro 4

Capítulo 1. Karma: la acción, no el destino 5

La palabra 5

La primera afirmación: según se actúa, así se llega a ser 5

El karma en los Yoga Sūtras 6

El karma no es el destino 6

Practicar: observe la cadena una vez 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

En la cocina de un ashram a orillas del Ganges, una hora antes del almuerzo, una docena de personas cortan verduras. Nadie habla mucho. Uno es un ingeniero jubilado de Pune, otra una estudiante de Lyon, otro un monje que vive allí desde hace treinta años. La tarea es pequeña, repetida, y nadie se lo agradecerá. Si les pregunta qué están haciendo, algunos le responderán «karma yoga». No se están tomando un descanso del yoga. Para muchos en la India, esto es yoga: el mismo acto que haríamos de todos modos, hecho con otra intención.

Este libro trata de esa intención. Hace cinco cosas.

Primera: dice lo que karma significa de verdad. La palabra sánscrita karman (कर्मन्), karma en su forma habitual, significa acción. Se convirtió en el nombre de una ley moral y luego, en las lenguas occidentales, en sinónimo de destino. El capítulo 1 vuelve a los textos.

Segunda: lee la Bhagavad Gita como un manual de la acción: el famoso verso 2.47, el argumento del capítulo 3 paso a paso, la idea del acto ofrecido (yajña), palabra por palabra, en sánscrito con nuestra propia traducción.

Tercera: cuenta la historia moderna con honestidad: las conferencias Karma-Yoga de Swami Vivekananda (publicadas en Nueva York en 1896, de dominio público, citadas con sus propias palabras), las lecturas de Tilak y de Gandhi, y el servicio (sevā) de los ashrams de hoy, solo con hechos publicados.

Cuarta: le da una práctica que puede empezar esta noche: seis ejercicios para el trabajo, seis para la vida familiar y un diario de treinta días de acción ofrecida.

Quinta: dice lo que el karma yoga no es: ni pasividad, ni fatalismo, ni una razón para aceptar la injusticia o para agotarse por los demás.

Sobre las traducciones.

Todas las traducciones de versos sánscritos de este libro se han escrito para Yogide a partir del sánscrito. Ninguna está copiada ni adaptada de una traducción moderna publicada. El Karma-Yoga de Swami Vivekananda (1896) se cita al pie de la letra en su inglés original, que es de dominio público, seguido de nuestra traducción. De Mahatma Gandhi solo se citan unas pocas frases cortas, con la referencia; el resto es nuestro resumen.

Servir no es descuidarse.

El karma yoga no pide ninguna capacidad física ni conlleva ningún riesgo físico propio. Pero puede malinterpretarse como «darlo todo, no pedir nada». Si es usted cuidador, trabajador sanitario o un padre o una madre bajo presión, si se siente agotado, sin esperanza o incapaz de descansar, hable con su médico o con alguien de confianza: eso forma parte de actuar bien, no es un fracaso de la práctica. Si tiene pensamientos de hacerse daño, llame ahora al número de emergencias: 112 (España, Unión Europea, India), 911 (México, Estados Unidos, Canadá); en España, la línea 024 atiende la conducta

> suicida.

Cómo se numeran los textos

- **Bhagavad Gītā (BG)**: seguimos la edición crítica del Mahābhārata preparada en el Bhandarkar Oriental Research Institute (BORI), Poona, en el texto electrónico de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), donde la Gita ocupa los capítulos 23 a 40 del Bhīṣmaparvan. Su numeración (700 versos) es la misma que la de la mayoría de las ediciones populares en todos los versos citados aquí; solo el capítulo 13, que no citamos, difiere en las ediciones que añaden una pregunta de Arjuna al principio. El texto crítico escribe a veces en dos palabras lo que las ediciones populares escriben en una: kadā cana (2.47), kaś cit (3.5). Mantenemos la grafía crítica.
- **Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (BU)**: texto de GRETIL de la recensión Kāṇva, con el comentario de Śaṅkara, numerado por capítulo, sección y párrafo (4.4.5).
- **Yoga Sūtra (YS)**: texto de GRETIL del Yogasūtra con el comentario de Vyāsa.
- **Vivekananda**: Karma-Yoga, 1896, tal como se reimprimió en el volumen 1 de The Complete Works of Swami Vivekananda; indicamos la conferencia de la que procede cada cita.

Cómo usar este libro

Lea despacio los capítulos 1 a 4: son la enseñanza. Lea el capítulo 6 antes de empezar, porque el karma yoga es fácil de malinterpretar de maneras que pueden hacerle daño a usted o a otros. Después elija: el capítulo 8 si es en el trabajo donde más necesita la práctica, el capítulo 9 si es en casa. El capítulo 10 es un diario de treinta días: una práctica corta al día, una casilla que marcar, unas líneas que escribir. No necesita nada más: ni esterilla, ni un momento especial, ni un profesor. Necesita su próxima acción.

Capítulo 1. Karma: la acción, no el destino

La palabra

Karma viene de la raíz verbal kṛ (कृ), «hacer». Su primer sentido es sencillo: un acto, una acción, un trabajo. En los Vedas, karma designaba sobre todo el acto ritual, el sacrificio realizado correctamente. Vivekananda abre sus conferencias con la misma definición:

> «The word Karma is derived from the Sanskrit Kri, to do; all action is Karma. Technically, this word also means the effects of actions.» (Vivekananda, Karma-Yoga, 1896, «Karma in its Effect on Character»). En nuestra traducción: «La palabra karma deriva del sánscrito kri, hacer; toda acción es karma. Técnicamente, la palabra designa también los efectos de las acciones.»

Dos sentidos, pues. El acto, y lo que el acto deja tras de sí. Cuando se dice «es su karma» en el habla corriente, solo se piensa en el segundo, y por lo general como una especie de castigo cósmico. Los textos son a la vez más sencillos y más exigentes.

La primera afirmación: según se actúa, así se llega a ser

Una de las primeras enseñanzas claras sobre el karma como consecuencia moral está en la Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, una de las Upanishads más antiguas. Este es el pasaje, según el texto de GRETIL:

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 4.4.5 (extracto)

यथाकारी यथाचारी तथा भवति । साधुकारी साधुर्भवति । पापकारी पापो भवति ।

yathākārī yathācārī tathā bhavati / sādhukārī sādhur bhavati / pāpakārī pāpo bhavati

Traducción. Según se actúa, según se conduce uno, así se llega a ser. Quien hace el bien se vuelve bueno; quien hace el mal se vuelve malo. (Nuestra traducción.)

Fíjese en el verbo: bhavati, «llega a ser». No hay aquí ningún juez ni ningún castigo. El acto da forma a quien actúa. El mismo párrafo remonta después la cadena hasta su origen:

स यथाकामो भवति तत्क्रतुर्भवति । यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते । यत्कर्म कुरुते तदभिसंपद्यते ।

sa yathākāmo bhavati tatkratur bhavati / yatkratur bhavati tat karma kurute / yat karma kurute tad abhisaṃpadyate

Traducción. Como es el deseo de una persona, así es su resolución; como es su resolución, así es el acto que hace; y el acto que hace, eso alcanza. (Nuestra traducción.)

Deseo, resolución, acto, resultado. Ahí está todo el problema del karma yoga en cuatro palabras. Si la acción empieza en el deseo, cada acción nos ata un poco más al deseo siguiente. La pregunta a la que cada vía del yoga responde a su manera es: ¿dónde se puede cortar la cadena?

El karma en los Yoga Sūtras

Patañjali da a la misma idea un vocabulario técnico. Todo acto intencionado deja un depósito, el karmāśaya, «el lugar donde reposa la acción», arraigado en las aflicciones (kleśa): la ignorancia, el egoísmo, el apego, la aversión, el aferrarse a la vida (YS 2.3, 2.12). En su último capítulo describe en una línea la acción del yogui consumado:

Yoga Sūtra 4.7

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥

karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginas trividham itareṣām

Traducción. La acción del yogui no es ni blanca ni negra; la de los demás es de tres clases. (Nuestra traducción.)

El comentario de Vyāsa explica las tres clases: negra (dañina), blanca y negra mezcladas (la mayoría de nuestras acciones, que ayudan a unos y perjudican a otros), blanca (la disciplina, el estudio, la meditación). La acción del yogui es «ni lo uno ni lo otro»: hecha sin las aflicciones y sin buscar nada a cambio, no deja un nuevo depósito. Es exactamente lo que la Gita llamará acción sin apego.

El karma no es el destino

Tres confusiones frecuentes, y lo que dicen los textos.

- «**Karma significa que todo está decidido.**» No. El karma es lo que hizo, y lo que hace ahora da forma a lo que vendrá. Patañjali dice que el sufrimiento que aún no ha llegado se puede evitar (heyaṃ duḥkham anāgatam, YS 2.16). Todo el argumento de la Gita es una llamada a actuar.
- «**El karma explica por qué sufre la gente.**» Los textos no le piden que interprete el sufrimiento de los demás. La Gita dice que los caminos de la acción son «profundos» (gahanā karmaṇo gatiḥ, BG 4.17): demasiado sutiles para que los juzguemos en la vida de otra persona. Usar el karma para culpar a los pobres, a los enfermos o a las víctimas de la violencia contradice la primera regla de todo yoga: no dañar.
- «**El karma yoga consiste en tener buen karma.**» No exactamente. Las buenas acciones también atan, según esta visión, si se hacen por una recompensa (aunque sea espiritual). El karma yoga no consiste en acumular buen karma; consiste en actuar sin acumular nada.

El Vedānta posterior, siguiendo el comentario de Śaṅkara a los Brahmasūtra (4.1.13-15), distingue tres reservas de karma: el pasado acumulado (sañcita), la parte que ya madura en esta vida (prārabdha) y el karma que se está haciendo ahora (āgāmin). Lo práctico para un practicante es el tercero: es el único que está fabricando hoy.

Practicar: observe la cadena una vez

Esta noche, tome un pequeño deseo del día (repetir plato, un mensaje que quería enviar, una compra) y remóntelo por escrito, como hace la Upaniṣad.

Paso	Lo que ocurrió
Deseo (kāma)	
Resolución (kratu)	
Acto (karma)	
Resultado	
Lo que cambiaría, y dónde	

No hay respuesta correcta. El ejercicio le entrena para ver que una acción tiene una historia antes de ocurrir. Ese ver es donde empieza el karma yoga.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 43 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.