

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Sexta sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- La próxima vez que tengamos una experiencia desagradable, recordar que «esto proviene de mi karma», y, en lugar de enfadarnos o irritarnos, nos podemos arrepentir de haber hecho lo propio a otra persona en el pasado. Además, como una forma de cambiar las impresiones kármicas, podemos realizar algún tipo de acción positiva opuesta a lo que estamos experimentando.

Por ejemplo, si nos dicen algo desagradable, pensemos que es nuestro karma, y recordemos alguna ocasión pasada en que también nosotros hemos hecho lo mismo. A modo de compensación, elogiemos a alguien o seamos amables con otra persona, o también podemos hacer algún sonido agradable como música para que otros lo oigan.

- Ayudar a alguien a cultivarse la felicidad futura animándole a abstenerse de alguna acción negativa o ayudándole a practicar alguna acción positiva.