



"A VIDA TRAZ AQUILO DE QUE
NECESSITAMOS PARA EVOLUIR
E NÃO PARA PERMANECERMOS
NO SOFRIMENTO E ESTAGNAÇÃO
MENTAL, EMOCIONAL E FÍSICA."

AFINAL, O QUE É O KARMA?

AÇÕES QUE RESULTAM EM REAÇÕES

Escrito por Susana Camba

@susanacambaterapeutaholistica

...KARMA...

Começo o artigo por perguntar o que é o Karma, pois nas consultas que dou percebo que muitas pessoas têm um conceito sobre o Karma, uma definição, e sinto que existe alguma "confusão" sobre o que é realmente e o modo como se manifesta na vida de cada um.

.....
POR **Susana Camba**
Mestre de Reiki, Terapeuta Holística
susanacamba@gmail.com
963 891 303
Página de Facebook: su.segredos

Vou concluindo que, muitas vezes, este conceito "confuso" é utilizado para "justificar" vivências infelizes, como um castigo e fardo trazido de "outras vidas", acreditando que é assim porque assim tem de ser. Sinto o apelo de dar outra perspectiva, aliviando o conceito Karma e trazer à consciência que, apesar de atrairmos para esta vida algumas pessoas e vivências, as mesmas são uma continuação ou conclusão de vidas passadas. Não têm de permanecer para sempre, mas sim o tempo necessário para resgatar o que não ficou completo enquanto aprendizagem e lição. Acredito que estamos cá para evoluir e cada vez que isso acontece, há a oportunidade maravilhosa de fazer o equilíbrio do passado para melhor estarmos no presente, abrindo portas para uma fase nova no futuro. Todavia, a vida não é "madrasta", não castiga, não tem de ser um fardo pesado, mas sim a escola perfeita de aprendizagem com todos os desafios para resgatarmos aqui e agora o que trazemos na bagagem e que anda de vida em vida. Mesmo que tenha sido muito "mauzinho" ou "mázinha" noutra vida,

tem agora a oportunidade de aprender o outro lado da moeda. Contudo, feita esta aprendizagem, está liberto para continuar nessa vivência ou não. Tem essa escolha e não está preso, como tantas pessoas julgam. Por que ficar no que já nada lhe acrescenta e torna infeliz?

"CÁ SE FAZEM, CÁ SE PAGAM"

É um dito popular muito verdadeiro, apesar de não ser obrigatório que este acerto de contas se dê nesta vida. Pode realizar-se nas vidas que virão, o que permitirá resgatar e equilibrar as ações feitas agora com as reações que receberá ou terá com outrem, ou pelas experiências pelas quais irá passar.

QUAL O SIGNIFICADO DE KARMA?

Karma, palavra originária do sânscrito, significa ação, a qual gera sempre uma reação. Ou seja, para todas as ações humanas existe reação por parte do Universo.

KARMA = AÇÃO QUE GERA UMA REAÇÃO

Há uma reciprocidade no dar e receber, no que se pratica e resulta. Há um equilíbrio fantástico da vida que se apresenta aos nossos olhos como uma bênção ou castigo. Só existem duas maneiras de evoluir na vida: através do sofrimento ou através da luz, da compreensão e aceitação. Cabe a cada um fazer esta escolha de vida! Confio que, ao mudar a perspectiva sobre o que é o Karma, dar-lhe-emos um sentido maior e alcançaremos uma grandeza de estar na vida, que permitirá fazer com que a vida esteja a seu favor e não contra si! Independentemente do que "fez", está a ter a oportunidade de vivenciar o "resultado"; contudo, por mais desafiante que seja, uma vez aprendida a lição, é livre para ir mais além. Não condicione a sua vida com a convicção de que merece ser infeliz, porque certamente foi muito "mau" ou "mázinha" nas vidas anteriores. Até pode ter sido, mas está cá para aprender e não para se manter indefinidamente em algo que não tem outra solução. Não é por

ficar mais tempo do que é devido que aprende mais ou resgata mais o Karma, e muito menos aprisionar-se ao mesmo. A vida traz aquilo de que necessitamos para evoluir e não para permanecermos no sofrimento e estagnação mental, emocional e física.

Karma não significa ser negativo. Também nascemos com Karma positivo, como talentos e dons, faculdades de desenvolvimento, capacidade para cumprir determinadas tarefas, corpo físico, mental e emocional saudáveis, nascer e crescer em locais pacíficos, ascender de famílias que deram sustento e estrutura, capacidade para ganhar dinheiro, construir um lar e tudo o que de melhor cada um contém. Dependendo da doutrina e dos dogmas das diferentes religiões, o conceito de Karma pode aparecer com designações diferentes, mas a sua Essência foca sempre as Ações e as suas consequências: Reações.

COMO SE RESGATA O KARMA?

O Karma pode ser resgatado de muitas maneiras, sendo para isso determinante o livre-arbítrio, que deriva do estado de expansão de consciência individual e relacional. Estamos todos, na existência presente a receber a contrapartida do que se semeou em vidas anteriores e, simultaneamente, a semear o que se colherá em vidas subsequentes. Contrariar o estar vivendo em vez de viver, o "ir andando" que muitas vezes se ouve quando se pergunta "Como estás?". Estar sujeito ao que sucede sem procurar soluções, submeter-se às circunstâncias como se fosse vítima delas, em vez de aceitá-las como parte do que necessita para ser melhor pessoa na grandeza do presente de estar vivo! Tudo isto é, na minha opinião, espiritualidade. Estar ligado a tudo e a todos, desde a Natureza ao sentido da vida, acreditando que nada é por acaso e que tudo o que acontece é para o bem maior, por mais incrível que possa parecer. É reconhecer que os desafios são fases que irão trazer outros horizontes de si mesmo, enquanto permitem que se conecte consigo próprio, nomeadamente a partes suas ainda por descobrir e explorar. Estamos "cá" para sermos felizes! ●