



Karma e reincarnazione, destino e libero arbitrio. (Di Giovanni Formisano)

La legge del karma

La parola Karma deriva dalla radice sanscrita kri, che vuol dire agire, azione. Esso è uno dei principi più importanti del Sanatan Dharma, la via indiana della verità universale. La parola karma può assumere diversi significati:

1. ogni azione, e ogni pensiero che noi compiamo. I pensieri sono cose e sia la materia che l'universo rispondono ad essi.
2. la legge di causa ed effetto: ogni azione diventa una causa che crea un effetto corrispondente.
3. la conseguenza o frutto dell'azione (karmaphala), che prima o poi ritorna a chi agisce. Raccogliamo ciò che seminiamo, in questa o nelle vite future. Azioni malvagie o egoiche raccoglieranno sofferenza. Azioni buone porteranno reazioni amorevoli e positive.

Quella del karma è una legge spirituale che spinge l'anima a reincarnarsi continuamente e a rimanere intrappolata nel ciclo di nascita/morte e rinascita (Samsara). Quando tutti i karma terreni sono esauriti e risolti, e si realizza il Sé, la propria vera natura, allora l'anima è libera dal samsara.

Essa è basata sul principio impersonale di causa-effetto, secondo cui ogni pensiero, parola o azione diventa una causa che produce un effetto simile che ritorna al mittente prima o poi. Secondo questa legge ogni desiderio deve essere portato a compimento o trasceso, e fino a quando rimarrà anche il più piccolo desiderio nella nostra coscienza dovremo reincarnarci.

Ogni pensiero, ogni desiderio e ogni azione rimangono impressi nel deposito karmico astrale (karmasaya) sotto forma di semi (Samskara) che possono essere attivi o dormienti e aspettare il momento e l'occasione propizi per manifestarsi.

Ci sono 3 tipi di karma:

- Sanchitta karma. Tutto il karma accumulato nel passato, la somma di tutti i karma di questa e delle altre vite. Questo karma è latente e aspetta le occasioni propizie per manifestarsi. Potrebbe rimanere anche inespresso se queste non si presentano e manifestarsi in una vita futura.
- Prarabda karma. Il karma che viene espresso in questa vita. La porzione di sanchitta karma che sta dando i suoi frutti e modellando gli eventi e le condizioni della vita attuale, inclusi il corpo, le tendenze personali e le associazioni. Questo karma deve esaurirsi ed è quello che ha determinato lo scenario e gli elementi di questa vita.
- Agami o Kriyamana karma. Il karma che creiamo in questa vita con ogni pensiero, parola, desiderio, azione. E' quello su cui abbiamo maggior possibilità di controllo.

Se immaginiamo un arco, potremmo paragonare Karmasaya alla faretra carica di frecce di diverse dimensioni e tipologie che rappresentano Sanchitta Karma. Agami è la freccia che viene caricata e deve essere scoccata, e su essa abbiamo molto potere, la sua direzione dipende da noi. Prarabda è la freccia che è stata già scoccata e deve compiere il suo tragitto, non può essere più fermata.

La legge del karma è una legge neutrale del cosmo interiore, così come la gravità lo è del cosmo esteriore. Si dice che la legge di gravità sia una espressione grossolana ed esterna della legge del karma. Non è un sistema di ricompensa e punizione, Dio non ricompensa o punisce nessuno. Semplicemente così come una persona che salta dal decimo piano si farà molto male o morirà, anche chi agisce in modo negativo dovrà soffrire gli effetti di quel karma negativo. La legge del karma agisce in modo impersonale, ma possiamo dire che i suoi risultati possono essere positivi (punya) o negativi (Papa) a seconda che le nostre azioni siano state virtuose o dannose, e che ci conducano verso la meta spirituale o ci allontanino da essa. E' opportuno e importante ricordarsi che il karma influisce solo sul corpo e la mente e non sull'anima, che è e rimane sempre pura e perfetta.

Il karma assume un contesto più ampio se pensiamo che esiste anche un karma familiare, nazionale, mondiale e universale. In questo contesto, ognuno su questa terra ha una responsabilità condivisa per lo stato del pianeta. Non è un caso essere nati in una particolare famiglia, in un certo posto del mondo e in un periodo storico particolare, ma sicuramente ci sono dei legami karmici che hanno portato a ogni particolare situazione.

Come affrontare il proprio karma e liberarsene



Per ognuno dei 3 karma c'è un sistema di risoluzione differente: Kriyamana karma può essere contrastato applicando gli insegnamenti di Krishna nella Bhagavad Gita e agendo come strumenti di Dio, coltivando il non attaccamento ai frutti delle azioni e con l'offerta dei risultati a Dio (Nishkama Karma), insieme alla meditazione quotidiana e alla stretta osservazione di regole dharmiche di condotta come ad esempio yama e niyama (Non violenza, essere in sintonia con la verità, non rubare, non dissipare l'energia vitale, non avidità. Pulizia, contentamento, austerità, studio del sé e resa a Dio). Con questi strumenti è possibile agire senza creare più karma, le nostre azioni diventano come scrivere sull'acqua, non lasciano tracce karmiche. Prarabda karma può solo essere risolto facendone esperienza e vivendolo, e non può essere bypassato. Possiamo solo mitigarne gli effetti negativi con il vivere dharmico, la meditazione e la preghiera.

Sanchita karma, il deposito di tutti i semi karmici, è normalmente inaccessibile e può essere bruciato e consumato solo attraverso la grazia di Dio, e con la sadhana spirituale prescritta dal Guru che crea calore e fuoco spirituale (tapas). Attraverso il fuoco di questo tapas, i semi karmici sono bruciati e non avranno più la possibilità di germogliare in futuro. Yogananda diceva che il 25% del risolvimento del proprio karma dipende dal Guru e dalla nostra sintonia con Lui, 25% dal proprio sforzo personale e il 50% dalla grazia di Dio e che noi dobbiamo impegnarci al 100% sul nostro 25%.

Il potere di un determinato karma dipende dall'energia e dalla forza di volontà che l'hanno messo in moto. Più intenso era il coinvolgimento emotivo che l'ha creato più forte sarà l'impressione che ha lasciato.

Al contrario anche per risolvere un karma negativo gli strumenti migliori che abbiamo a disposizione sono la volontà e l'energia. La volontà ha potere di influenzare l'energia e l'energia influenza la materia.

Una kriyabani devota di Yogananda fu colpita da un tumore al cervello che le lasciava solo poche settimane di vita. Verso la fine della sua malattia, mentre era accompagnata su una sedia a rotelle dal marito in ospedale per ricevere le terapie, sentì il forte dolore, la preoccupazione e la disperazione per la sua situazione da parte del consorte e vedendolo in difficoltà gli disse queste parole: "Sii distaccato, controlla il processo reattivo, vivi gli insegnamenti". In quest'incoraggiamento troviamo in realtà l'essenza del come superare il karma.

Coltivare il distacco.

Quando abbiamo a che fare con del karma cattivo che ci piomba addosso, la prima cosa da fare è mantenere un atteggiamento distaccato e per fare questo dobbiamo capire che quello che ci arriva è una prova inviata da Dio per farci crescere. Uno dei modi utilizzati dall'ego per difendersi in situazioni critiche è quello di incolpare gli altri o le circostanze: non è colpa mia! Così il nostro caro ego può salvare la sua reputazione e continuare a regnare sovrano nell'ignoranza. Il primo passo da fare se si vuole percorrere seriamente un sentiero spirituale è quello di assumersi il 100% della responsabilità sulla propria vita.

Tutto ciò che ci accade in questa vita è il risultato di energie e scelte attivate in passato. Possiamo decidere di non farci influenzare dal karma facendo attenzione a mantenere sempre un alto grado di autoconsapevolezza e libero arbitrio positivo (Yato dharma, tato jaya, ossia dove c'è il dharma c'è la vittoria).

E' bene ricordarsi sempre che la causa principale della creazione del coinvolgimento karmico è l'attaccamento all'ego. Non dobbiamo farci influenzare da ciò che gli altri pensano o vogliono da noi. L'essenza dello yoga è la neutralizzazione delle onde delle reazioni del cuore, questo porta a uno stato di felicità interiore costante che non dipende da cose o circostanze esteriori. Yogananda diceva ciò che deve venire lascia che venga. Questo significa accettare tutto ciò che arriva o non arriva ed esserne grati e non desiderare che accada o non accada questo o quello. Mantenere uno stato di gratitudine e contentamento è veramente importante e può essere attuato solo se capiamo veramente che tutto ciò che accade è perfetto e ci aiuta, se riusciamo a coglierne la lezione implicita, a risvegliarci.

Quindi provare a mantenere un atteggiamento distaccato e non emotivo durante il processo decisionale, operare scelte coscienti e domandarsi: Questo pensiero, parola, azione mi porta verso Dio o mi allontana?

Controllare il processo reattivo, è un altro elemento importante. Tutto ciò che infatti produce una reazione emotiva in noi produce del karma "forte" e nasconde letteralmente una lezione che deve essere imparata. Se noi riusciamo a osservarci e a non rispondere emotivamente, provando al contrario a riportarci in uno stato di pace e amore, cominceremo a contrastare i vecchi schemi e a crearne dei nuovi. Quando rispondiamo al karma nel modo giusto, superiamo l'esame e non dobbiamo più ripeterlo. Altrimenti dobbiamo ripeterlo e molte volte in una prossima vita. Importante anche essere consapevoli degli schemi karmici, quelle cose che si accadono ripetutamente. Essi sono molto complessi e non possiamo sapere perché un certo karma viene e se si ripete continuamente nella nostra vita, è segno che dobbiamo lavorarci su.



Vivi gli insegnamenti.

E' facile essere sereni e yogici quando tutto va bene, ma riusciamo a mantenere la calma e a essere centrati nei momenti di difficoltà? Se alla prima sfida ci dimentichiamo tutto e ci comportiamo seguendo i vecchi schemi emotivi e disarmonici, a cosa ci serve fare tapas, meditazione, yoga e quant'altro? Se al primo disappunto ci mettiamo a battere i piedi come bambini che hanno perso il loro giocattolo? Tutto quello che facciamo sul tappetino e sul cuscino da meditazione è in realtà un allenamento per la vita, per essere desti e pronti nei momenti di pace ma anche e soprattutto nei momenti di difficoltà. E' in questi momenti che dobbiamo vivere gli insegnamenti, rimanere centrati ed essere in sintonia con il Guru e Dio e ripeterci "Sia fatta la Tua volontà attraverso di me". Questa è la via del guerriero spirituale.

Ricordiamoci che il superamento di qualsiasi tipo di karma dipende da quanta energia e forza di volontà mettiamo nel processo di autotrasformazione. Possiamo eliminare tutti i blocchi subconsci focalizzando fortemente la nostra energia verso nuove direzioni positive. Due elementi da considerare sono le abitudini create nel subconscio e l'ambiente; essi possono creare dei solchi importanti nel nostro subconscio che ci fanno rimanere intrappolati in vecchi schemi di pensiero e azione ripetitivi e dannosi, facendoci diventare, con le parole del Maestro "antichità psicologiche".

Gli elementi più importanti sono comunque la sintonia con Dio e il Guru e la pratica dei suoi insegnamenti. Il Kriya Yoga è la tecnica più elevata data all'essere umano per risolvere velocemente il proprio karma.

Dice Krishna nella Bhagavad Gita, 9-30/31:

"Anche colui che ha il peggior karma se medita incessantemente su Me perde velocemente gli effetti delle sue cattive azioni. Divenendo un'anima altamente evoluta, raggiunge la pace suprema. Sappi questo per certo: il devoto che ha fede in me non perirà mai."

"O Arjuna, come il fuoco riduce il legno in cenere, così la fiamma della saggezza consuma tutto il karma". BG, 4-37

E Yogananda:

"I legami di ferro del karma sono attratti solo dove il magnete dell'ego personale esiste ancora."

Fin quando siamo sotto il controllo dell'ego e sommersi nell'ignoranza del vero Sé, siamo soggetti alla legge del karma. Ma una volta che abbiamo realizzato la nostra vera natura di esseri spirituali immortali e perfetti fatti ad immagine del Padre, allora noi trascendiamo la necessità della legge e tutte le conseguenze karmiche evaporano per sempre.

Yogananda ha scritto anche: "Sono sveglio nello Spirito, ma in Qualunque momento Dio mi comanda di agire nella terra di sogno della Sua creazione, intraprendo con volontà qualunque commedia, tragedia o bella parte Egli vuole che io interpreti.... Tutte sono dolci, poiché sento che è Lui che sta recitando attraverso di me tutte le scene sul palcoscenico di questo colossale spettacolo di sogno".

La reincarnazione

La legge del karma è strettamente relazionata alla legge della reincarnazione. Yogananda ha detto che la reincarnazione è il processo attraverso cui lo Spirito ritorna a Sé stesso: dalle molteplici forme all'Uno. Noi siamo esseri spirituali che fanno un percorso di crescita che alla fine porterà l'anima allo stato di massima evoluzione, ossia il risveglio alla consapevolezza della propria natura in Dio. Finché non raggiunge la perfezione l'anima non può tornare a Dio e quando il corpo che abita muore dovrà cercarsi un altro corpo per poter continuare la sua evoluzione e superare le sue imperfezioni. Questo continuo ciclo di nascita/morte/rinascita viene chiamato samsara, che viene un po' paragonata a una ruota che gira continuamente alternando i vari cicli. Potremmo dire che la vita è un po' come una scuola e se alla fine di una incarnazione non abbiamo superato gli esami e abbiamo ancora desideri, attaccamenti e avversioni, dobbiamo ritornare e ripetere l'"anno" fino a che non siamo promossi. Alcune scuole esoteriche affermano che noi siamo come astronauti che venendo sulla terra indossano una tuta spaziale (il nostro corpo) per poter relazionarsi con l'ambiente terrestre.

La nostra anima è racchiusa in 3 corpi, che si possono immaginare come bottiglie tappate incastrate una nell'altra dall'esterno all'interno e lasciate a navigare nell'oceano. Esse rappresentano il corpo fisico, quello astrale, quello causale che alla fine racchiude l'anima. Fin quando non rimuoviamo il tappo dell'ignoranza di ognuno dei tre corpi, l'anima non può riunirsi all'oceano dello Spirito.



Le scritture indiane affermano che noi attraversiamo milioni di vite (Yogananda diceva 8 milioni), cominciando dalla pietra e dai minerali, passando attraverso il mondo vegetale, animale e alla fine incarnandoci come esseri umani. A questo proposito le scritture indiane dicono che ci sono tre grazie per l'anima: nascere in un corpo umano, capire la necessità di risvegliarsi in Dio, e trovare un Guru che ti mostri la via. L'anima deve passare attraverso un milione di anni in vari corpi umani, per purificarsi e sciogliere tutto il karma accumulato durante il suo viaggio e ritornare allo stato di purezza perfetta in Dio.

L'anima non ricorda le sue vite precedenti perché al momento del concepimento e dell'entrata in un corpo fisico, la sua consapevolezza viene ricoperta da una sorta di velo che le fa sognare di avere un nome, con un corpo particolare, nato in luogo da genitori particolari e le fa vedere questo mondo materiale come reale e non come un sogno di Dio. Yogananda diceva che è giusto per l'anima non ricordare le sue esistenze precedenti, in modo da poter ricominciare da zero senza ricordi e rimorsi che accompagnerebbero la memoria delle stesse. In questo modo anche un criminale potrà ricominciare con una macchina nuova e tentare la sua scalata verso il risveglio.

L'anima infatti passa attraverso tutti gli stadi dell'evoluzione, dal sudra al vaisha, allo kshatrya e infine al Brahmino e deve sperimentare tutto, quindi ricoprirà il ruolo del mendicante, del ladro, dell'assassino, della prostituta, del mercante, del soldato, del monaco, etc. Pensiamo quindi al caos che si creerebbe con il ricordo di tutte queste vite ed esperienze.

E' possibile con un po' di discernimento capire cosa eravamo nelle vite immediatamente precedenti osservando le nostre inclinazioni, pregi, difetti. Possiamo quindi lavorare su quelle tendenze che ci portano fuori dal dharma a volte anche contro la nostra volontà, riconoscendole come samskara che frenano la nostra evoluzione. Se non siamo attratti viceversa da alcune tendenze è perché le abbiamo già vissute e superate in vite passate (Se non siamo ladri è perché lo siamo stati in un'altra vita e abbiamo superato la tendenza). Questo ci dovrebbe portare ad avere compassione per chi in questa vita si comporta male: è un'anima che va verso Dio esattamente come noi, ma è a quel livello di evoluzione e ha scelto di fare quell'esperienza per evolvere.

La reincarnazione è l'unico modo per dare una spiegazione al perché un bambino nasce storpio, o muore dopo poco tempo dalla nascita, o perché un'anima sceglie di fare un'esperienza in un veicolo disabile, e ancora perché un bambino nasce con gravi deficit di apprendimento e un altro è un genio. Perché si nasce in un luogo e ambiente agiato invece che in un paese del terzo mondo. Perché Mozart da bambino era già in grado di scrivere una sinfonia e Carl Lewis è nato con un corpo che gli ha permesso di vincere 20 medaglie olimpiche e mondiali di cui 17 d'oro in dodici anni di atletica e qualcun altro non ha mai fatto un solo esercizio di ginnastica e ha magari un'avversione profonda per il movimento fisico.

Per uscire dal samsara l'unico modo è di rinunciare consapevolmente all'attaccamento alle cose del mondo e al desiderio per esse, di vivere per compiacere solo Dio e non per avere il plauso del mondo, come dei veri rinuncianti. Coltivando la presenza di Dio e vivendo come Suoi canali di amore in uno stato di contentamento perpetuo, riusciremo a tagliare la testa del drago (Maya) e a risvegliarci dal sogno.

Altra cosa importante da capire che, anche se l'anima è perfetta e immortale, fin quando ci sarà l'ego a comandare il gioco e a farla da padrone, e avremo desideri materiali, come quello di una Rolls Royce ad esempio, non essendoci queste ultime nel piano astrale, saremo costretti a ritornare di nuovo su questo pianeta per superare questo attaccamento ed evolvere. La morte quindi non ci porterà all'unione con Dio, ma solo a uno stato di riposo e di vita nei piano astrali corrispondenti alla nostra vibrazione, in attesa di ritornare sulla terra o su un pianeta simile. Un mafioso non diventerà un santo con la morte, ma la sua coscienza rimarrà esattamente com'era al momento della morte fisica e andrà su un livello astrale cupo e tetro, simile al suo stato di coscienza e nelle prossime incarnazioni tornerà per pagare i debiti contratti e imparare. Avrà comunque modo di riparare ai suoi errori con successive incarnazioni e non sarà costretto a perire per sempre in un inferno astrale eterno.

Yogananda ha detto: " Anche se la gente ordinaria vede la morte con paura e tristezza, coloro che sono passati attraverso di essa sanno che è una meravigliosa esperienza di pace e libertà".

La legge dello specchio

L'anima sceglie di incarnarsi in un luogo, da genitori e in un corpo che gli permettono di sperimentare la crescita migliore a quello stadio della sua evoluzione. Se capiamo questo non c'è niente e nessuno da biasimare e da criticare, e vediamo che tutto è perfetto così com'è, anche quelle ci sono sembrate le più grandi ingiustizie, anche i fatti più drammatici della nostra vita erano lì per insegnarci qualcosa e aiutarci a liberarci dall'illusione.

Ognuno di noi vibra a un livello particolare e attrae nella propria vita persone, cose e situazioni in armonia con quella vibrazione. L'universo reagisce ai nostri pensieri più frequenti letteralmente come farebbe uno specchio, riflettendoci indietro quello che gli



mandiamo. Se siamo molto gelosi, attireremo sicuramente un partner che prima o poi ci tradirà. Se abbiamo paura di essere derubati, o siamo molto attaccati alle cose materiali, attireremo dei ladri o qualcuno che ci deruberà in qualche modo.

Da qui vediamo l'importanza di aprire il cuore e sviluppare un atteggiamento corretto in cui prevalgano coscientemente le emozioni ad un'ottava alta, come l'amore incondizionato, la gentilezza, la gioia dell'anima, la propensione dharmica alla vita: Yato dharma, tato jaya, ossia dove c'è il dharma c'è la vittoria.

Tecniche di pranayama per superare le difficoltà emotive

Il respiro della gioia

Siediti ben dritto e inspira lentamente e profondamente. Senti che non stai inspirando solo aria, ma soprattutto la qualità positiva che desideri sviluppare ora. A polmoni pieni ti concentri nel punto tra le sopracciglia visualizzando quella qualità positiva, trattenendo il più a lungo possibile confortevolmente immagina che quella qualità possa inondare tutto il tuo essere con l'utilizzo dell'affermazione: "La gioia (o l'amore, o il coraggio, etc) riempie ogni cellula del mio essere" e quando espiri senti che ti stai liberando dalla qualità negativa e ripeti l'affermazione: "mi libero dalla tristezza (o da un'altra emozione negativa)".

La respirazione del "pronto soccorso emotivo"

Durante la giornata, quando qualcosa o qualcuno ti fa diventare nervoso, emotivo o ansioso, o quando giunge qualsiasi emozione indesiderata, utilizza questo pronto soccorso respiratorio. Inspira due volte attraverso il naso, con un respiro prima breve e poi lungo, e tendi con forza tutto il corpo. Senti che stai intrappolando l'emozione all'interno della tensione. Trattieni il respiro e lascia che l'emozione venga assorbita dalla tensione. Poi espira rapidamente attraverso la bocca, con un respiro prima breve e poi lungo, e rilassati completamente, cacciando via consapevolmente l'emozione negativa. Mentre espiri, afferma mentalmente, con forza: "sono libero, sono libero!"