

KARMA

LIBERI DI CREARE LA il risveglio della coscienza

di Mario Longhin

Ciascuno di noi si sarà probabilmente chiesto, almeno una volta nella vita, se esiste davvero un fato, un destino, un Karma cui siamo soggiogati, responsabile delle nostre fortune o delle nostre disgrazie, oppure se siamo totalmente liberi di gestire la nostra realtà per superare difficoltà e ostacoli che ci rendono talvolta impotenti e in balia degli eventi che ci accadono nella vita.

La questione è stata oggetto di profonde riflessioni, ampie discussioni e dissertazioni da parte dei più grandi pensatori, filosofi e mistici di tutti i tempi. L'argomento ci riguarda molto da vicino perché anche noi, in un modo o nell'altro, siamo chiamati ogni giorno a gestire la nostra realtà personale attraverso i pensieri, le emozioni e i comportamenti.



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo Spine Yoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad – nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya, discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

KARMA

PROPRIA REALTÀ



LO YOGA È ABILITÀ NELL'AZIONE

Ognuno di noi ha molteplici compiti, sia professionali che personali, a cui far fronte: mantenere un certo status, dirigersi verso il raggiungimento di un determinato obiettivo, scegliere di agire o di “non-agire” nei vari contesti in cui ci ritroviamo. Come dichiara la **Bhagavad Gita**, azione o “non azione” risultano inevitabili e, dato che tutti, naturalmente, desiderano evitare il dolore, ricercare il piacere ed espandere la propria felicità, lo Yoga diventa necessariamente “abilità nell’azione”.

Secondo la filosofia orientale

l’azione produce **Karma** che, da un punto di vista qualitativo, appartiene a tre tipologie: **negativo, neutro, positivo**.

Tutto quello che accade secondo la legge di causa-effetto è un **prodotto del Karma**, ossia le conseguenze future che derivano dall’azione intesa come pensieri, parole e atti veri e propri.

Quando un’azione è compiuta, si crea un campo di energia formato da forme-pensiero che viene registrato come “**Samskara**” nell’inconscio personale o collettivo, a seconda che sia prodotta da un singolo o da una pluralità di persone.



I TRE TIPI DI KARMA

Da un punto di vista spazio-temporale abbiamo tre categorie di Karma:

- **Sanchita**: rappresenta le impressioni karmiche accumulate nel corso di innumerevoli rinascite che possiamo modificare con la pratica regolare della meditazione;

- **Prarabdha**: rappresenta le conseguenze karmiche che sono già in atto e che non possiamo modificare. È possibile però gestire la nostra reazione agli eventi grazie a un elevato stato di consapevolezza creando una svolta, prendendo il controllo dei pensieri e delle emozioni interrompendo la spirale che alimenta il flusso automatico del karma.

- **Kriyaman**: rappresenta le conseguenze karmiche che devono ancora manifestarsi e che possiamo controllare attraverso la consapevolezza concentrata sul presente e

sul nostro fine personale.

Un esempio di **Prarabdha Karma** è il momento della nascita, legato a un insieme di fattori (genitori, parenti, tratti somato-psichici ereditari, contesto sociale, ecc.) **che non possiamo modificare**. Tali fattori formano il conseguente “imprinting infantile”, un condizionamento che assorbiamo e che rimane sempre presente come rumore di fondo nella nostra vita.

IL SAMSKARA

Affinché l'azione produca Karma, deve essere presente una di queste tre condizioni motivanti: desiderio, volontà, emozione. Maggiore risulta l'energia sprigionata dalla motivazione dominante e più potente risulterà l'effetto karmico. L'azione, così prodotta sotto la pressione psicologica di uno o più di questi fattori, genera una specifica frequenza di

forme-pensiero che viene registrata sul piano metafisico, il Samskara, e quindi un effetto karmico futuro a livello individuale. Se la stessa azione viene prodotta intenzionalmente da un gruppo di persone che agiscono con un fine comune, assistiamo alla formazione di un Samskara e un Karma collettivo che vive di vita propria, in grado di esercitare un potente condizionamento sui singoli individui che ne fanno parte e attirandone di nuovi. Pensiamo a mode alimentari, movimenti religiosi, tifoserie calcistiche, reparti militari, ecc., che possono portare a un fanatismo in cui i singoli individui, appartenenti a quel determinato gruppo sociale, perdono la propria identità, adottano pensieri e comportamenti molto simili tra loro seguendo passivamente le regole imposte dall'alto, in uno stato di dipendenza e completo assopimento

“Qualunque cosa facciamo depone un seme nella nostra coscienza più profonda e un giorno quel seme crescerà”
Sakyong Mipham

della coscienza. I condizionamenti karmici a cui siamo sottoposti sono, pertanto, personali, collettivi o sociali e in modo così concatenato e intrecciato da essere praticamente impossibili da gestire.

I CINQUE KLESHA

La via d'uscita dal labirinto dei condizionamenti ci viene offerta da Patanjali (Sutra II, 12). Negli Yogasutra si evince che la chiave delle impressioni karmiche si colloca ai "Klesha", la cui conoscenza fornisce il controllo diretto sugli effetti karmici, che vengono raggruppati in cinque nuclei o contenitori.

I cinque klesha, le chiavi che ci incatenano o ci liberano dagli effetti del Karma sono:

- **Avidya**: la causa prima di tutti i condizionamenti, la non conoscenza metafisica del proprio io profondo, il Sé.
- **Asmita**: il senso dell'ego, dell'io sono.
- **Raga**: il piacere, il desiderio, la passione. Uno dei due poli che, assieme alla repulsione, fanno oscillare

continuamente la mente rendendola instabile e simile a una marionetta mossa da fili invisibili.

- **Dvesha**: la repulsione, il dolore.
- **L'attaccamento alla vita** e la paura della morte sono il risultato dei klesha precedenti, la morte è naturale come la nascita, potremmo considerarla come un esame finale che verifica la maturità raggiunta.

I **klesha** sono forze potenti, strutturate e radicate in ogni essere vivente a livello inconscio. Producono nelle varie situazioni le "**vritti**", attività mentali coscienti che la persona percepisce come proprie e indipendenti quando in realtà non lo sono perché tutta l'attività mentale è dominata e condizionata da queste forze arcaiche di cui non si ha consapevolezza. Uno degli **effetti** principali che si ottiene con la **meditazione** consiste nella **riduzione dell'attività dei klesha** al fine di **eliminare le Vritti** rendendo, in questo modo, l'Essere libero da ogni condizionamento e quindi in grado di pensare e agire in modo saggio (Patanjali, Sutra II, 11).

Una meditazione semplice e completa è quella di osservare il flusso del respiro naturale ripetendo mentalmente il **mantra So-Ham**: So durante l'inspirazione, Ham durante l'espiazione per 15-20 minuti, rammentando il significato di questo sacro mantra: "Io sono quello", il Sé immanente che dimora nel cuore.

Il percorso dello Yoga, indicato dai saggi e dai maestri, è meraviglioso ma molto lungo. È necessario un autentico Guru e molto tempo a disposizione, quindi di fatto questa strada è riservata a pochissime persone. Per questo motivo, sono state create delle **semplificazioni pratiche molto efficaci**, adattate ai tempi moderni, in conformità con la società tecnologica in cui viviamo. Queste tecniche possono essere praticate da tutti, in quanto costituiscono una sorta di **ri-configurazione del software mentale** in grado di padroneggiare i klesha (e quindi il Karma) in modo da poter scegliere liberamente il fine nella vita che ci rende felici e arrivare a realizzarlo. *

I 5 passi per creare la propria realtà

Il primo passo consiste nel cambiare connessione, passando dalla connessione con i social alla connessione con il nostro Sé, meditando regolarmente per acquietare l'attività dei klesha e concedersi il tempo necessario per rendere la mente naturalmente silenziosa, attendendo che tutto in noi si calmi. Si devono placare le tensioni fisiche, le onde emotive, il respiro, i pensieri, fino a quando non ci sarà più alcun rumore di fondo, oltre lo spazio e il tempo, oltre il corpo e la mente, arrivando a sperimentare l'infinita gioia incondizionata che emana dal nostro Sé interiore.

Il secondo passo consiste nell'agire in modo impersonale, passando

dalle reazioni automatiche create dalle memorie del passato (e da una mente che oscilla tra gli opposti), all'azione consapevole che si svolge con la mente silenziosa che trascende gli opposti mantenendosi in uno stato di neutralità e saggezza.

Il terzo passo consiste nell'eliminazione del desiderio, inteso come bramosia, sostituendolo con l'aspirazione e l'intenzione ad agire.

Il quarto passo consiste nel rimanere impassibili di fronte a un evento che produce in noi un senso di avversione, delusione o dolore, considerandolo come un evento positivo, una sorta di **igiene mentale** che mantiene la concentrazione sempre focalizzata sul fine prescelto

senza alcuna distrazione proveniente dall'esterno o dall'interno.

Il quinto passo consiste nel dedicare la nostra attenzione alla realizzazione dello scopo della vita e nel celebrare ogni giorno gli obiettivi raggiunti.

Una volta definito e scritto il nostro fine, affinché si realizzi, è necessario visualizzarlo in modo sistematico e agire sempre in ogni circostanza con pacatezza e determinazione in quella direzione; dichiarare mentalmente le forme pensiero che lo descrivono in ogni momento possibile come se fosse un mantra, in modo da creare abitudini e modi di pensare pieni di fede. Vedremo grandi cose accadere!