



La legge del Karma



Sappi che il **karma**, l'operare stesso, ha origine in Brahma e che Brahma ha origine dall'assoluto. Però Brahma, che tutto pervade, eternamente si poggia sul sacrificio.



La **legge di causa-effetto** è conosciuta nella cultura sanscrita come **karman**; il termine deriva dalla radice sanscrita *kr* che significa "fare, compiere, produrre, agire, movimento".

Tutto l'universo nasce da un processo *karmico*: nel momento stesso che Dio desidera la manifestazione inizia il *karma*, dove c'è desiderio c'è *karma*. *Karma* è quel processo che veicola l'uomo o la manifestazione al suo destino. È un processo naturale scaturito da *iccha sakti*, potere che nasce dal Divino come volizione, desiderio di determinazione.

L'origine, il primo *karma*, è il "desiderio di essere" che crea un processo e da questo tutta una serie di fenomeni. Un attento studio della natura rivela che i fenomeni del mondo sono interrelati in una catena universale di causa-effetto: nessun evento può avvenire senza una predeterminata causa.

Tutto ciò che vediamo, ascoltiamo o percepiamo con i nostri sensi, non è altro che l'effetto di cause sia conosciute sia sconosciute.

Rintracciare le cause degli eventi e capire le condizioni da cui un effetto è prodotto, è sempre stato lo scopo delle differenti branche della scienza e della filosofia. Tutte le scienze e le correnti filosofiche sostengono all'unanimità che la legge di causa ed effetto è la più universale di tutte le leggi. Essa governa tutti i fenomeni, da quelli più grossolani ai più sottili. Tutte le forze della natura, sia fisiche che mentali, obbediscono a questa legge e non possono mai trasgredirla. Ogni evento è l'effetto di una qualche forza invisibile che interagisce in armonia con la legge di causalità: dalle vibrazioni degli elettroni alla rivoluzione della terra intorno al sole, dalla caduta di una mela sul terreno al sollevamento di un arto per la forza di volontà.

Similarmente ogni azione del corpo o della mente è il risultato di forze o energie che ne determinano la sua causa e allo stesso tempo ciò che è l'effetto diventa a sua volta la causa di qualche altro risultato, che a sua volta produce altri effetti grossolani e così via in un concatenamento di cause ed effetti che continuano a prodursi ininterrottamente senza arrivare ad una fine.

Quindi l'azione è sia causa che effetto e in questo senso tutte le azioni del corpo, della mente e dei sensi: attrazione, repulsione, camminare, parlare, vedere, ascoltare, pensare e desiderare, ecc. sono *karma*, soggetti dunque alla legge di causalità.

Nulla, nell'uomo non consapevole, avviene come **libera scelta**, il suo agire viene determinato all'interno di questo processo ed è spinto dalle tendenze che sono gli effetti di determinate cause. La legge karmica, anche se evidente, non è facile da comprendere ed è necessario possedere *yoga drsti* (visione yogica) per avere una più profonda conoscenza delle sue implicazioni.

Sicuramente possiamo accettare il concetto secondo il quale "**come si semina, così si raccoglie**".

L'uomo è il risultato delle proprie azioni e queste azioni non sono poi così differenti da se stesso. Comunemente l'individuo, per colpa della sua superficialità o immaturità, *non* è cosciente delle sue stesse azioni, quasi come un folle che *non* attribuisce a se stesso il proprio agire, atteggiamento che denota l'assenza dell'unione di corpo e mente.

Ma l'uomo che segue un cammino evolutivo e pratica l'integrazione di azione e personalità mantenendo l'unione corpo-mente, è maturo, consapevole ed accetta naturalmente la **responsabilità** dei suoi pensieri e delle sue azioni. I pensieri sono i propulsori dell'agire, essi sono parte dell'attività karmica tanto quanto le azioni.

Quell 'uomo menzognero che siede controllando gli organi dell'agire, ma riempie la sua mente con gli oggetti dei sensi, è detto un ipocrita. [BG 3.6]

Il pensiero mette in moto potenti onde di attività mentale. Le azioni sono normalmente limitate in uno specifico periodo di tempo, ma i pensieri sono eterni. Una volta proiettati nel tempo e nello spazio, essi continuano per sempre.

Gli antichi yogarsi, consapevoli della realtà, insegnarono come controllare emozioni e mente, soprattutto la mente subconscia chiamata *citta*. "*Yoga citta vrtti nirodhah*" [Yogasutra 1.2]: Lo yoga è il controllo delle modulazioni subconscie della mente.

Nella pratica dello yoga il controllo della mente è un dovere e una necessità. **Controllo** significa molto di più che la semplice inibizione dei pensieri consci, lo yogi deve essere consapevole di tutto quello che attraverso la mente viene assorbito e "depositato" negli oscuri recessi dell'inconscio. Per ottenere ciò le condizioni essenziali sono: **osservare i pensieri** oscurati da paure, falsi credi, ipocrisie, non essere spaventati dalle condizioni del proprio pensare, imparare a risolvere tutti i conflitti in armonia con l'evoluzione della vita yogica.

Se non si controllano i pensieri, presto questi domineranno la mente. Le ossessioni e le abitudini che inquinano negativamente la mente, sono sicuramente difficili da controllare, ma possono essere affrontate con successo dallo studente che desidera sinceramente l'autocontrollo.

Siamo consapevoli che anche i sogni sono pensieri di cui siamo *karmicamente* responsabili? Forse ciò, in un primo momento, può essere difficile da accettare, ma se riflettiamo comprenderemo che i sogni sono un'attività della mente subconscia (*citta*). Noi "nascondiamo", nei meandri del nostro cervello e in altre parti del sistema nervoso centrale, tutte le reazioni e le attitudini vissute nella nostra esistenza. Normalmente questi eventi ritornano come esperienze oniriche durante il sonno.

Il sognare è un mezzo insito nella natura per "pulire" la mente. La vera pratica dello yoga fa acquisire l'abilità di non immagazzinare, ma di lasciar scorrere le impressioni del *citta* e conduce a un "sonno senza sogni".

Non solo i sogni notturni, ma anche le fantasie della mente o sogni "diurni" (*vikalpa*) sono densi di implicazioni *karmiche*. Molte esistenze sono rovinate dall'accettare queste fantasie piuttosto che il mondo reale. L'affermazione dell'ego e i suoi propositi espressi nel mondo moderno, sono un esempio evidente di quanto affermato.

Imparare a vivere nel mondo reale, il mondo della pura coscienza e consapevolezza, è parte integrante della *sadhana yogica*. **Karma non è solo "azione" ma anche "omissione"** di ciò che si dovrebbe fare, ma non si compie: a volte il non agire può produrre più karma che non l'azione stessa.

Per vivere una vita yogica bisogna imparare a conoscere e fare ciò che è necessario.

Ogni pensiero o azione è karma, ma si è consapevoli dell'azione karmica solo quando l'intenzione di agire è presente nella mente. Questo tipo di karma è facile da controllare in quanto esso è premeditato. In questo caso si verifica nel risultato dell'azione, ogni possibilità sia positiva che negativa. Molte persone agiscono in uno stato *non* cosciente, cioè non pensano a ciò che stanno per dire o fare. Questo stato della mente non-conscia è difficile da controllare e normalmente produce una catena senza fine di "colpi e contraccolpi".

Dobbiamo osservare attentamente noi stessi, evitando questo stato di inconsapevolezza; dobbiamo agire sapendo che potremmo essere danneggiati dalle conseguenze dei nostri pensieri, parole ed azioni i quali produrranno, come risultato karmico, debiti o crediti (*anubandhana*) che dovranno essere "pagati" in un modo o nell'altro.

"Dà a Cesare ciò che è di Cesare e a Dio quello che è di Dio."

In questa significativa affermazione "Cesare" è il mondo delle leggi stabilite dall'uomo. È giusto obbedire ad ogni legge, purché non sia ingiusta o contraria ai principi della vita interiore.

Dio e la sua legge sono uno; il saggio sa che vivere in armonia con la legge karmica è il più elevato *dharma*. **Dharma** è la parola sanscrita per indicare il termine "legge", virtù, dovere, giustizia.

La legge di Dio (*dharma*), legge universale, sorregge l'ordine cosmico, in cui tutto si muove all'interno di un meraviglioso equilibrio, nessuno può sfuggire a questa legge e se proviamo a eluderla ci accorgeremo che è semplicemente un vano tentativo che porterà a spezzarci o a piegarci tristemente.

"Piegarci" equivale a produrre malattie e disagi di ogni tipo, mentre spezzarsi equivale alla morte.

Questa è la legge *karmica* e sfuggirle è mera illusione, un gioco della mente che non riconosce o non ricorda la legge causa-effetto.

Siamo tutti legati al karma e dobbiamo imparare a vivere in armonia con la legge che governa tutti gli aspetti della vita, sia spirituali che materiali.

È detto che una persona consiste di desideri. Come è il suo desiderio così è la sua volontà, come è la sua volontà così è la sua azione.

Qualsiasi azione si compia, quella si raccoglierà. Secondo come si agisce così si diventa. Si diventa virtuosi per azioni virtuose, si diventa cattivi per cattive azioni.

Questa legge non può essere violata perché essa è la stessa Natura Suprema.

Nessuna altra parola è stata mai tanto usata in tutte le lingue come il termine *karma* che è diventato un termine di uso comune nella maggior parte delle

lingue europee ed è ampiamente usato dove la parola yoga è più conosciuta. Coloro che sono interessati alla filosofia e alla metafisica usano ampiamente il termine, anche se gli viene attribuito un significato più di "fato-sfortuna " piuttosto che il suo senso logico di causa-effetto.

Molti pensano che, accettando la dottrina del karma, si accetti di conseguenza una dottrina fatalistica e di predeterminismo. Al contrario, si può produrre o modificare il proprio karma prendendo la vita nelle proprie mani, e diventando maestri del proprio destino.

Il karma può essere sperimentato in ogni momento della nostra esistenza ed è più evidente quando constatiamo che al bene ritorna il bene, al male il male, la gentilezza è ripagata con affezione e l'amore con l'amore. Se offriamo i nostri pensieri, saremo ripagati con la conoscenza, se doniamo conoscenza verremo ricompensati con la sapienza; ma è vero anche il contrario, un atto di violenza o malvagità ritornerà con altrettanta violenza o odio.

Ovviamente la legge karmica non è così semplicistica, ogni reazione va ad accumularsi e sommarsi in una miriade di impressioni la cui trama non è facilmente "visibile" in una vita.

In effetti si possono vedere persone malvage condurre una vita apparentemente felice, in realtà essi stanno godendo meriti già acquisiti, ma nel futuro i demeriti si combineranno alle situazioni della vita e sicuramente saranno pagati, in differenti forme di dolore e sofferenza. Ecco che si può spiegare il motivo di esistenze miti e tranquille che sembrano subire disgrazie e sofferenze apparentemente ingiuste, ma che hanno invece, evidentemente, un "pesante bagaglio karmico" cioè stanno scontando debiti precedentemente accumulati

Ogni evento che ora noi stiamo vivendo è il risultato di un pensiero o una azione precedente.

Ciò è innegabile anche può essere difficile comprenderlo nel momento in cui qualche calamità ci sorprende. Se solo potessimo vedere dietro il velo delle nostre memorie, dentro le azioni di questa vita e perché no, anche in quelle precedenti a questa, allora capiremmo esattamente perché le cose accadono in un determinato modo.

Vi è una continuità logica nella legge di causa ed effetto. È possibile sapere come una azione specifica, sviluppandosi attraverso una catena di causa ed effetto, influenzi la nostra vita.

**"Semina un pensiero, raccogli un'azione
Semina un'azione, raccogli un'abitudine
Semina un'abitudine, raccogli un carattere
Semina un carattere, raccogli un destino."**

Il nostro destino o fato giace nelle nostre mani e il suo controllo si ottiene pensando correttamente ed esprimendo, altrettanto correttamente, parole e azioni.

Saremmo i maestri della nostra vita, se solo sapessimo osservare giustamente la legge karmica. Controllare il proprio karma richiede una totale consapevolezza, che purtroppo la maggior parte degli esseri umani ha perduto o che nemmeno aspira ad avere.

Ciò è evidente in un atteggiamento diffuso: "vivi e lascia vivere " cioè si chiudono gli occhi sulle azioni altrui, pensando che gli "altri" di conseguenza non pongano la loro attenzione sui nostri errori, comportamento che nei limiti dell'ipocrisia corrente può essere anche possibile.

Con questa attitudine non vi è assolutamente possibilità di evoluzione karmica.

Sotto il dominio della legge del karma non vi è spazio per la causalità o accidentalità; ciò che ci sembra accadere accidentalmente o casualmente è in realtà il prodotto di una determinata causa a noi sconosciuta di cui non possiamo con la nostra conoscenza limitata rintracciare l'origine.

Infatti la causa può emergere da piani morali o spirituali, mentre noi osserviamo solamente il piano fisico.

Nell'osservazione della vita, le menti incolte attribuivano agli eventi che non sapevano spiegare un potere soprannaturale. Quando tutti questi poteri furono unificati nella concezione di un Dio personale, gli effetti di cause sconosciute erano detti providenziali. Ma in realtà tutti gli avvenimenti hanno una causa naturale a volte nota e a volte sconosciuta. Ciò che appare come soprannaturale o provvidenziale a una mente incolta, è naturale per uno scienziato o un filosofo la cui concezione della natura è più ampia e più universale.

I risultati conseguenti alle varie cause possono essere classificati come buoni, cattivi e misti. Ciò che soddisfa i nostri interessi ed è benefico per noi in certe condizioni è detto "buono"; ciò che ci danneggia è detto "cattivo"; i risultati "misti" sono quelli parzialmente benefici o utili e parzialmente dannosi. Questi tre tipi di risultati determinano la natura delle azioni o delle cause.

Il risultato è **buono** quando produce effetti benefici per se stessi e per gli altri, sia moralmente che spiritualmente senza danneggiare nessuna creatura vivente mentalmente, fisicamente o in qualsiasi altra maniera. Il risultato **cattivo** produce la distruzione dei nostri interessi o di quelli altrui, portando sofferenza, dolore, miseria. I risultati **misti** sono le azioni che soddisfano un interesse personale, portando anche felicità ma a spese di dolore e sofferenza di altri.

In questo mondo di relatività entro le limitazioni di tempo e spazio, è impossibile trovare qualche azione che sia assolutamente buona o che produca

risultati che non creino discordia o disarmonia in qualsiasi forma, in qualche parte del mondo.

Come abbiamo detto la legge del karma non permette di considerare nessun avvenimento come "incidente" casuale; tutto ciò che accade nell'universo avviene in armonia con le leggi divine.

L'intero cosmo è retto dall'ordine, solo l'uomo è dominato dal disordine e dal caos. Ad una mente caotica e confusa, la vita appare senza dubbio governata dalla confusione, dal fato e dal cieco cambiamento. Ma per il perfetto studente di yoga, l'*adhikarin*, l'osservanza della legge del karma è necessaria per uno sviluppo spirituale consapevole.

Accadono situazioni che ci sembra di non aver meritato, in particolare gli avvenimenti negativi, ma dobbiamo ricordare che il *karma* ha origine da una miriade di "sorgenti" e compie il suo percorso entro le basi della sua legge.

Le sorgenti del karma

Vi sono tre maggiori sorgenti del karma:

Adiatmika karma: significa ciò che origina da quella parte più interiore di ognuno di noi, il sé soggettivo. Difficoltà e problemi hanno origine dall'interno, dalla nostra mente che dalle nostre azioni. È importante ricordare che per azioni si intendono anche pensieri, sogni, fantasie, azioni e omissioni (cose che dovremmo fare che non facciamo).

Parte di ciò che ci accade emerge da periodi della nostra vita che abbiamo dimenticato (dall'infanzia o anche da condizioni prenatali).

Il pensiero hindu sostiene che il karma possa sorgere da esistenze passate e portare nella attuale esistenza meriti (punya) o demeriti (papa). Qualunque sia la sua origine, il karma è direttamente correlato a noi stessi o al sé interiore (atmika).

Adibhautika karma: questo karma sorge, come azione e reazione, dal mondo fenomenico. Esso è causato da agenti esterni e spesso indipendenti dalla nostra volontà come le condizioni atmosferiche o altri elementi espressi dalla natura. Ad esempio: un uomo va nella foresta e incontra una tigre, essa lo assale e lo divora, buon karma per la tigre cattivo karma per l'uomo, oppure essere morsi da un serpente al quale si ha calpestato la corda, oppure ammalarsi per aver bevuto acqua infetta, o essere vittima di una frana in montagna eccetera. Tutte queste forme di karma non sono soggette al diretto controllo personale.

Adidaivika karma: influenze astrali. Ognuno di noi è nato in un particolare momento nello schema planetario che occupa un certo spazio in un punto dell'universo. Il grande orologio universale al momento della nascita è in una precisa posizione. L'astrologia e la numerologia possono dare qualche

chiarimento sulle condizioni recondite nell'*adidaivika karma*, ma solo la scienza *yantrica* ne può rivelare interamente i misteri. *Daivika* indica i piani celesti che regolano la mente e le emozioni. *Devata*, *Devi* e *Deva*, nel simbolismo hindu, corrispondono a *esseri divini*, ma rappresentano anche potenti forze psichiche che governano la mente umana, il sistema nervoso ed anche le più importanti ghiandole del corpo.

Nessun individuo può cambiare il tempo e il luogo della propria nascita, quindi bisogna necessariamente affrontare il *karma* conseguente a questo evento. I genitori saggi possono fare molto nel concepire un figlio in tempi ideali, come in una sorta di " pianificazione familiare cosmica". È possibile per uno yogi e una yogini avere un'enorme influenza sulla determinazione di tempo e luogo della nascita di un figlio, offrendogli la possibilità di iniziare la sua avventura umana nel modo più propizio.

Tipi di karma

Quel karma che determina il nostro stato attuale di esistenza risultando come somma delle esperienze passate è detto **prarabdha karma**. Il *prarabdha karma* è quel karma che matura come un piccolo seme germogliato da un serbatoio ricolmo di quei semi che sono tutte le nostre impressioni delle vite passate. Questo sempre determina le caratteristiche che nella presente incarnazione ognuno di noi possiede: corpo, personalità, pregi, virtù, difetti e tendenze.

Il prarabdha karma è quello che ci fa agire in un certo modo: quando le tendenze si manifestano, abbiamo la facoltà di determinazione, quindi di "scegliere" all'interno di esse. La scelta che noi compiamo è il **kriyamana karma**. Questo karma risolve o intensifica il karma che abbiamo accumulato.

Quello che facciamo adesso nel presente è fondamentale per la nostra evoluzione, infatti per mezzo dell'azione del *kriyamna karma*, si può determinare attraverso le nostre scelte una risoluzione al bagaglio delle esperienze accumulate nel passato. Queste non si cancellano, ma la loro forza si può inibire, deviare, attenuare o risolvere.

La vita o la natura non ci darà mai più di quello che noi siamo in grado di usare. Alcune persone follemente chiedono più di quello che sono capaci di padroneggiare, o deliberatamente evocano più esperienze negative di quelle che loro potrebbero affrontare in circostanze ordinarie. Se useremo l'intuizione per vivere saggiamente, ci sarà sempre data la forza per risolvere il *prarabdha karma*.

All'inizio della strada dello yoga pochi realizzano tutte le implicazioni del proprio destino, ma durante il cammino è essenziale acquisire l'abilità di percepire i meccanismi della legge di causa-effetto radicati nell'oscuro passato e proiettarli consapevolmente in un luminoso futuro.

C'è poco o niente che noi possiamo fare riguardo al passato eccetto che affrontare, capire consapevolmente ciò che è stato fatto sia di buono che cattivo. La fruizione di causa-effetto che ha origine dal passato induce in un certo senso a vedere un immutabile fato o destino, e ciò ha portato molti, particolarmente in India, e ad un atteggiamento di rassegnato fatalismo.

In realtà c'è molto che noi possiamo fare: innanzitutto, nelle esperienze che maturano e si presentano nella vita possiamo migliorare la nostra attitudine, sapendo che hanno origine nella struttura del nostro pensiero ed azione. Se non possiamo cambiare gli eventi, sicuramente possiamo almeno cambiare la nostra attitudine: lo testimonia il fatto che talvolta, rivolgendo il pensiero al passato, a qualche evento difficile o doloroso, riguardandolo si vede con occhi diversi e si capisce l'utilità di quell'esperienza che era positiva, ci ha fatto maturare e diventare persone migliori.

Naturalmente è altrettanto vero è contrario. Possiamo pensare talvolta di un evento che è sicuramente la più bella e buona cosa che ci è mai accaduta, solo per scoprire più tardi che una tremenda spina era nascosta dentro la rosa.

Noi siamo oggi l'apice di tutto ciò che siamo stati ieri e saremo domani il risultato di tutto il passato più il presente.

"Osserva il presente!" Qui e ora è la consapevolezza più importante; lo yoga è **"vivere adesso"**. Lo yoga e la filosofia basata su questo monito.

Adottare una attitudine yogica appropriata e positiva verso tutti i tipi di esperienza è senza dubbio il primo passo verso ciò che in seguito potremo chiamare **karma yoga**. Il *karma yoga* è un metodo fondamentale non solo per capire la legge del karma, ma per poterla trascendere e raggiungere la liberazione dal ciclo delle rinascite attraverso la conoscenza del segreto della giusta azione.

Lo scopo del *karma yoga* è realizzare il **distacco** attraverso il quale non si è più condizionati dal frutto delle azioni. *Karma yoga* significa **abilità nell'agire**, esso utilizza l'attività che una condizione inevitabile della vita, infatti, nessun essere umano può vivere senza fare qualche tipo di lavoro mentale o fisico. Proprio per questo il *karma yoga* è lo yoga più difficile da realizzare perché sfrutta l'azione che l'uomo compie ogni giorno spinto dei suoi desideri o abitudini e avvolto completamente dal suo ego, ma svolta però con consapevolezza yogica.

Il karma yoga è la pratica più fraintesa nel campo dello yoga, infatti molto spesso il lavoro, il servizio, l'agire per il bene altrui o della comunità (con o senza remunerazione), viene scambiato per karma yoga.

"Si deve intendere che cosa sia l'agire e così anche si ha da intendere cosa sia il non corretto agire. Bisogna ancora intendere che cosa sia il non agire. Estremamente ardua è la strada dell'agire." [BG IV 17]

Quante volte si sente dire "oh, ne faccio tanto di *karma yoga*..."

Ma il vero *karma yoga* si realizza dopo molti anni di duro lavoro, di *sadhana*, di studio del sé. Dopo aver modificato i contenuti della mente ed aver raggiunto il distacco, *vairagya*, si può forse iniziare il *karma yoga*.

Il segreto del *karma yoga* è agire in armonia con il movimento stabilito dalla volontà divina.

Imparare ad agire senza essere condizionati dalle risultato della azione conduce a quello stato detto **niskamakarma** che è il superamento di ogni limite determinato dall'agire e realizzare quindi quello stato di suprema consapevolezza in cui l'attore, l'esperienza e lo sperimentato si dissolvono nello stato di unità oltre il quale non vi è né azione né non azione.

"Avendo dismesso l'attaccamento al frutto dell'operare, sempre soddisfatto, senza doversi appoggiare ad alcunché, egli non fa nulla, sebbene sia sempre occupato ad agire." [BG IV 20]

Se si proietta il presente nel futuro, nel senso yogico più positivo, allora a questo tipo di karma è chiamato **vartamana**: attraverso le scelte nel presente si sceglie inevitabilmente il proprio futuro, si crea il proprio "paradiso" o "inferno".

Infatti *varta* significa *terra*, *manas* significa *mente* e si può metaforicamente tradurre in "terra promessa", lo stato paradisiaco, lo stato ideale dell'essere. Questo è il karma che ci fa godere delle buone azioni ed è un risultato positivo.

C'è ancora un altro aspetto della legge del karma che ha connotazioni essenzialmente negative: esso è detto **samcita karma**, che letteralmente significa "ammucchiato, raccolto, denso". Questo tipo di karma è composto da "semi karmici" che rappresentano quel karma che stato immagazzinato in una parte del proprio subconscio o nella memoria cellulare e che avrà la sua fruizione quando i "semi" saranno "bagnati" dalle proprie emozioni.

Samcita karma, una svolta che è stato messo in moto, germoglia e si raccoglie molto velocemente e purtroppo, determina le esperienze più dolorose. Può far crollare improvvisamente quella che sino a quel momento è stata una vita piacevole, sana e produttiva, con una serie di eventi infausti e dolorosi. Il *samcita karma* colpisce come un lampo; alle volte anche colpendolo ripetutamente nello stesso modo, distruggendo tutto quello che è stato costruito, lasciando di un'esistenza solo fumanti macerie.

Questo tipo di karma è stimolato da una tumultuosa attività di pensiero e da una mente incontrollata.

Lo yoga insegna ad agire e contenere questo karma attraverso il controllo dei pensieri e delle emozioni poiché essi sono la causa di ciò che succede.

Se si impara a controllare la mente, si impara a controllare il samcita karma. Nello yoga e nel tantra vi sono molti **kriya** e **prakriya** per controllare ed eliminare, prima che distrugga mente, corpo e vita, questo *karma* distruttivo.

Vi è un ulteriore stato, allo stato ideale di **karma dello yogi**. Quando si sviluppa la consapevolezza, il distacco, si diventa coscienti delle proprie possibilità, non si alimentano le azioni con i propri desideri egoistici, questo diventa **niskama-karma**: cioè karma che non produce conseguenze. Mentre il *virtuosa karma* è il karma positivo di colui che agisce correttamente nel mondo e ne gode i buoni frutti, *niskamakarma* è il karma della risoluzione, della liberazione dai vincoli e dai limiti generati dalle azioni.

[Yogarsi Yogasiromani Dr. Swami Gitananda Giri].