



# iviConsapevole

Il magazine di **macrolibrarsi.it**

**54**

## **NATURALE vs ARTIFICIALE**

**COME VIVERE VERAMENTE E IN MANIERA PIÙ NATURALE NELL'ERA DIGITALE**

**Nascere senza fretta**

**Educazione olistica e naturale**

**Ritorno alla vita selvaggia**

### **CUCINA NATURALE**

**Ricette con i funghi medicinali**

**Inizia la giornata con il porridge**



### **MEDICINA OLISTICA**

**Meteoropatia: quando il cambio di tempo fa star male**

**Alimentazione per nutrire il cervello**

**Melatonina: l'ormone dei sogni d'oro**



**Numero 54**  
€4,10 (Gratis)  
Set-Nov 2018

**Macrolibrarsi Fest**

**15 settembre 2018**  
SAVE THE DATE [macrolibrarsifest.it](http://macrolibrarsifest.it)

# Reincarnazione e karma

Il ciclo di nascita, morte e rinascita nella tradizione dello Yoga Kundalini

Dharma Kaur per Le Vie del Dharma

La vita si muove tra due poli opposti: la nascita e la morte. Ambedue sono un mistero a cui da sempre gli esseri umani tentano di dare una spiegazione; spesso sono stati i filosofi o le religioni a farlo, ma è interessante sapere che anche lo yoga se ne occupa.

Lo yoga affronta questi temi in senso spirituale, ma senza i dogmi delle religioni, in un linguaggio privo di intermediari tra te e l'assoluto. La visione yogica della vita mi ha aiutata a trovare la mia modalità di relazione con Dio e l'anima, dando un senso a cose che non comprendevo e sostenendomi in una crescita importante. Il mio riferimento è costituito dagli insegnamenti del maestro Yogi Bhajan, i cui punti fondamentali sono condivisi dalla tradizione dello yoga in generale.

## La reincarnazione

L'esistenza della trasmigrazione delle anime, o reincarnazione, è una credenza centrale nella visione della vita dello yoga. Nella *Bhagavadgita*, un testo antico e fondamentale, è espressa così: «Proprio come una persona getta via i vestiti vecchi e ne prende di nuovi, così anche l'anima, che risiede nel corpo, abbandona i vecchi corpi e ne assume di nuovi» (Gita: II, 29). È un concetto che arriva da una saggezza lontana da noi nel tempo e nello spazio, ma lo possiamo comprendere più facilmente se pensiamo a un'affermazione universale, trasversale a tante culture: siamo esseri spirituali che fanno un'esperienza umana. È un'affermazione molto forte, che sancisce l'esistenza dell'anima. Può essere complessa da accettare, ma i maestri la considerano una verità e insegnano che non solo abbiamo un'anima, ma che essa è un frammento di un'anima universale (che chiamiamo Dio, Allah, Jeovah, Rama ecc.). L'anima è immortale, infinita, pura luce, espansa, immateriale, amore infinito. È molto difficile per la mente umana descrivere l'anima, proprio perché essa è oltre la nostra mente: la sua esistenza è fondamentalmente un grande mistero.

L'anima individuale potrebbe restare in questo luogo di infinita pace e saggezza, ma decide di incarnarsi nel corpo umano per apprendere attraverso l'esperienza della vita terrena ed evolversi a livelli di consapevolezza più raffinati. Ciò avviene in un ciclo continuo di nascite-morti chiamato *samsāra*, fino a che non giunge l'illuminazione e la liberazione dal ciclo.

## La legge del karma e la via del dharma

Il ciclo dei *samsāra* è governato dalla legge universale di causa ed effetto o karma (in sanscrito significa "atto", "azione"), secondo cui non esiste nulla di casuale, ma ogni cosa è interconnessa da legami di causa ed effetto: ogni azione, pensiero, parola determina una reazione. Nel delizioso libro *Karma e Reincarnazione* Elizabeth C. Prophet scrive: «Il karma dà una continuazione alla regola d'oro: fa agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te, perché un giorno verrà fatto a te. [...] Il karma è il nostro maggiore benefattore che ci restituisce il bene che abbiamo fatto indirizzato agli altri. È anche il nostro più grande insegnante, permettendoci di imparare dai nostri sbagli».

Potrebbe sembrare che la legge del karma condizioni la vita senza che possiamo farci nulla, ma non è così: è determinata proprio da noi e dalle nostre scelte. Il libero arbitrio ci rende umani e la qualità delle nostre scelte fa la differenza tra generare karma negativo o



## Meditazioni per sciogliere il karma

Il Kundalini Yoga propone meditazioni che mirano espressamente a sciogliere il karma. Se hai situazioni che si ripetono all'infinito, atteggiamenti che non cambiano, relazioni che non si risolvono e che ti fanno stare male, forse è arrivato il momento di prenderti cura del tuo karma.

Trovi la meditazione qui: <https://goo.gl/ZmCXsH>

positivo. Il karma si ripropone attraverso persone diverse in situazioni simili, fino a che non lo risolviamo: «Qualunque sia la circostanza, abbiamo di nuovo l'opportunità di fare una scelta: daremo un impulso negativo o positivo ai nostri pensieri, alle nostre parole, alle nostre azioni?». Nel percorso del karma non è importante il contesto in cui ci troviamo, ma piuttosto il modo in cui reagiamo a questo contesto. Perciò esiste la via del dharma, che ci indica azioni allineate alla legge universale per andare oltre l'ego e il cumulo di desideri delle vite passate, così da raggiungere il nostro potenziale più elevato e infinito.

## L'anima e i 10 corpi

Nella tradizione del Kundalini Yoga, Yogi Bhajan ci dà preziosi dettagli per comprendere la nostra natura di esseri spirituali incarnati, parlandoci dei 10 corpi: l'anima, la mente negativa, la mente positiva, la mente neutra, il corpo fisico, la linea d'arco, il campo elettromagnetico, il corpo pranico, il corpo sottile e il corpo radiante. Non abbiamo lo spazio per descrivere le caratteristiche di ciascuno, ma è interessante notare che solo il corpo fisico è materiale, tre corpi riguardano la mente, gli altri appartengono tutti al regno dell'energia e dello spirito. Con la morte sopravvivono solo l'anima e il corpo sottile, immortali e intimamente collegati. Non è l'anima, ma il corpo sottile a farsi carico delle memorie karmiche. Spesso descritto come "la navicella che alla morte racchiude l'anima e la trasporta a casa", il corpo sottile mantiene e preserva tutte le vite passate dell'anima e, quando essa torna a incarnarsi, la riporta sulla terra completa di tutte le informazioni karmiche, che guideranno l'anima nella scelta della madre, poi del padre, del luogo, del tempo e del sesso della nuova incarnazione.

## La gravidanza

L'anima entra nel mondo fisico per mezzo della madre, che nella tradizione yogica è chiamata Adi Shakti "la forza o energia originaria". Nel kundalini yoga si dice che la connessione tra le cellule e l'anima avvenga al momento del concepimento e che l'anima abiti il corpo fisico dopo il 120° giorno. Da questo momento fino alla nascita il bimbo assorbe tutto dalla madre e la comunicazione tra i due è totale. Perciò la tradizione ritiene che la gravidanza sia l'unico momento nella vita in cui qualcun altro può sciogliere il tuo karma al posto tuo: questa persona è la madre e il mezzo con cui può fare questo immenso regalo è la meditazione,



**Immediato, SENZA ALCUN  
CONTATTO FISICO o manipolazione**



**trova l'operatore più vicino a te,  
informazioni e TESTIMONIANZE su  
[www.allineamentoarmonicovertebrale.com](http://www.allineamentoarmonicovertebrale.com)**

**o telefona al 329.8488021 Claudia**

**Diventa anche tu Operatore,  
può aiutare davvero tanto!!!  
Sul sito trovi tutte le informazioni.**

