**KARMA**

La parola “karma” significa letteralmente AZIONE.

Esiste un “karma individuale” che significa che tutto ciò che facciamo con il corpo, la parola e la mente avrà un suo effetto corrispondente.

Ogni azione, anche la più piccola, crea conseguenze.

Il Buddha dice: non sottovalutate le azioni negative, anche la più piccola scintilla può dare fuoco a un covone di fieno alto come una montagna e non sottovalutate le azioni positive, anche quelle minuscole, le gocce d’acqua per quanto piccole, finiscono per riempire un recipiente enorme.

Il karma non può essere distrutto, la sua potenza non scomparirà fino a che esso non arriverà a maturazione.

Il caso non esiste, quello che ci capita è il karma venuto a maturazione.

Il Buddha dice: Ciò che siete ora è ciò che siete stati, ciò che sarete è ciò che fate ora.

Lo Zen dice che bisogna “passare attraverso la sofferenza” non soffrire.

Dalle “cause della sofferenza” (**Klesha** in sanscrito) si genera l’ingranaggio diabolico del karma, ossia continuare a scontrarsi con esse (le cause della sofferenza: ignoranza, ego, brama, avversione, paura).

E’ un ingranaggio ferreo, fatidico, alimentato da **SAMSKARA** = la forza cogente dell’abitudine.

Noi siamo qui sulla terra per eccesso di karma.

Negli **Yoga Sutra** 15 e 16: per colui che sa tutto è sofferenza, ma la sofferenza futura può essere evitata. Non c’è fatalismo ma libero arbitrio. Sta a noi generare altro karma oppure no. L’uomo consapevole può spezzare il meccanismo del karma. Perciò è necessaria la meditazione, vivere nel centro.

I **semi del karma**: gusti, opinioni, giudizi.

**Dharma** = è la legge dell’ordine divino, dà a ciascuno il destino che gli è dovuto. Non c’è nulla di accidentale nell’Universo. Tutto ciò che accade è il risultato di cause conosciute o sconosciute.

**Samskara** = è l’energia delle forze delle abitudini, sperimentando lo stato di meditazione si ostacola sempre di più la formazione di nuovi samskara che invece vengono alimentati da una mente dispersiva.