

ScenPhen GiamTse Ling

La lampada del sentiero per l'illuminazione

monaco Olivier

3 aprile 2016

Trascrizione immediata **non revisionata**

Come preliminari, impostiamo la nostra posizione, poi facciamo una breve meditazione sul respiro per rilassare la nostra mente. Immaginiamo che quando espiriamo tutti i nostri problemi escono come fumo nero e il corpo diviene chiaro come cristallo. Poi aggiustiamo la nostra motivazione, recitiamo il sutra e proseguiamo.

Siamo molto fortunati ad essere in vita. Abbiamo una preziosa rinascita umana, abbiamo incontrato gli insegnamenti del Buddha e possiamo aggiustare la nostra mente per incontrare in futuro il benessere che desideriamo e possiamo in futuro non incontrare più i problemi che incontriamo oggi. Il nostro benessere temporaneo non va al di là della sofferenza onnipervasiva di composizione e siamo sempre oscurati dall'ignoranza, il nostro corpo e la nostra mente sono difettosi e ci impediscono il contatto con la vera felicità. La nostra mente è priva di esistenza intrinseca e tutte le sofferenze che sperimentiamo sono avventizi e dipendono dalla nostra ignoranza. Se la eliminiamo possiamo ottenere invece uno stato di felicità stabile e non condizionato.

Dobbiamo comprendere che anche questa motivazione è limitata. È un po' come essere in prigione assieme ad amici e parenti e facessimo progetti per evadere da soli lasciandoli in prigione. Invece dobbiamo considerare come loro ci hanno sempre dato le loro attenzioni e il loro amore e inoltre come noi sono privi di una felicità duratura. Dobbiamo perciò prenderci cura di loro, è il nostro turno per farlo. Dobbiamo perciò realizzare lo stato di buddha per prenderci veramente cura di tutti gli esseri senzienti.

Leggiamo il sutra.

Ieri abbiamo visto i tre oggetti di rifugio. Prima di andare avanti vediamo se ci sono domande. Per il sangha abbiamo conoscenza e libertà che sono le generalità. Poi ci sono tre per ciascuna di loro e in totale fanno quindi otto.

Modi, varietà e conoscenza interiore dei due.

Libertà sono tre purezze: libertà dalle oscurazioni cognitive, libertà dalle oscurazioni afflittive, libertà dalle oscurazioni dell'attaccamento all'inferiore.

Quindi tre conoscenze, tre purezze e conoscenza e libertà, in totale fanno otto.

Una base comune che sia l'illustrazione dei tre gioielli. Esiste qualcuno che è tutti e tre?

Nell'uttaratantra dice che l'ultimo oggetto di rifugio per il bene di tutti gli esseri è il rifugio buddha.

Il gioiello dharma sono verità di cessazione e sentiero.

Il gioiello sangha è una realizzazione diretta della vacuità nel continuo di qualcuno.

Il gioiello buddha è il dharmakaya.

Dal punto di vista prasanghika non è possibile trovare un'illustrazione dei tre, mentre dal punto di vista svatantrika si può trovare qualcosa che è tutti e tre.

Gli svatantrika devono trovare qualcosa che esiste nell'oggetto imputato. Per esempio gli svatantrika presentano il continuo mentale sottile come illustrazione della persona.

Il gioiello buddha per i prasanghika non è il continuo mentale, per cui non c'è una base che corrisponde anche agli altri due.

Non c'è un fenomeno specifico che sia tutti e tre. Una mente che realizza direttamente la vacuità nel continuo di un arya buddha è sia gioiello dharma che gioiello sangha, ma non è una persona per cui non è gioiello buddha.

Per gli svatantrika invece lo è perché il continuo mentale sottile è considerato illustrazione della persona.

Per i prasanghika non c'è la rintracciabilità della persona buddha dal lato del buddha, significherebbe che esiste un'esistenza intrinseca.

Nella presentazione del lamrim che non entra nelle particolarità filosofiche, si dice invece quando si realizza direttamente la vacuità si diventa gioiello dharma e gioiello sangha. Quando diventiamo buddha allora diventiamo tutti e tre i gioielli.

Vorrei dirvi ancora qualcosa sul rifugio.

Quando si prende rifugio ci si deve affidare sulla base di un timore rispetto a una sofferenza: delle rinascite sfortunate, dell'esistenza ciclica o della sofferenza degli altri esseri. Insieme a questa paura deve sorgere anche la causa della fiducia nei tre gioielli come capaci di proteggere da queste paure. Quando prendiamo rifugio dobbiamo avere le due cause presenti nella mente.

Poi dobbiamo comprendere la differenza di natura tra i tre. La natura del buddha è avere ottenuto il risveglio completo. Il dharma ha la natura del risultato di questa esperienza. Il buddha che condivide la sua esperienza. Il sangha ha la natura di attualizzare le realizzazioni contenute nel dharma.

La funzione dei tre. Quella del buddha è di insegnare, rivelare il sentiero che conduce alla sua realizzazione. Il dharma ha la funzione di proteggere dalla sofferenza. Lo scopo finale del dharma è lo stato del nirvana in cui tutte le sofferenze sono eliminate. Ogni volta che la nostra saggezza cresce e possiamo vedere meglio la natura dei fenomeni questo pacifica la nostra mente. Lo possiamo vedere anche nella nostra esperienza. La comprensione della natura della realtà vediamo che pacifica la nostra mente. La funzione del sangha è di promuovere l'entusiasmo e aiutare nella realizzazione del sentiero.

Poi possiamo differenziare i tre gioielli in termini di analogia. Il dharma è la barca che ci permette di attraversare l'oceano del samsara. Il buddha è l'abile capitano che la guida e il sangha è l'equipaggio.

Quando si parla della presa di rifugio c'è quella interiore e quella tramite rituale. La più importante delle due è la prima. Quando si genera la convinzione che l'insegnamento del buddha è qualcosa che ci libera dalla sofferenza. L'altro è come l'ufficializzazione della prima.

Quando si prende rifugio tramite rituale si prendono dodici precetti che si possono trovare nel lamrim. Per esempio li trovate nella liberazione nel palmo della mano, nei lamrim medio e grande di Lama Tsongkhapa che si trovano tutti tradotti in italiano.

Ci sono aspetti speciali che sono cose da abbandonare e cose da adottare, in relazione a ciascuno dei tre gioielli.

Quando si prende rifugio nel buddha non si prende rifugio in altre divinità.

Quando si prende rifugio nel dharma si deve abbandonare danno e malevolenza verso gli altri.

Quando si prende rifugio nel sangha dobbiamo evitare di restare in compagnia delle persone che hanno comportamenti molto dannosi.

Quando uno cerca di praticare l'etica e si associa a persone di livello inferiore la sua etica degenera. Viceversa chi ha un'etica bassa e si associa a chi l'ha superiore migliora la propria etica. Questo è un consiglio di pratica per i principianti come noi.

Cose da adottare.

Avendo preso rifugio nel buddha non si deve fare differenza tra le rappresentazioni del buddha in termini per esempio di materiale. Una statua d'oro o una di legno vanno considerate come il buddha stesso.

Vanno rispettate le scritture. Se realizziamo il loro contenuto otteniamo lo stato del nirvana per cui hanno valore. Allo stesso modo vanno rispettate le scritture in generale anche quelle delle altre tradizioni religiose che non vanno mai criticate. Tutte le religioni autentiche portano beneficio alle persone dandogli pace temporanea e felicità futura. Tutti gli esseri che sono stati di beneficio a un livello così vasto da generare una tradizione religiosa sono manifestazioni di buddha o grandi bodhisattva in un determinato contesto. Per questo non vanno mai criticate. I testi non vanno calpestati o messi per terra. Facendolo si rallenta la nostra capacità di comprensione.

Dobbiamo evitare di criticare i membri del sangha, per il semplice fatto che rappresentano il sangha anche se non hanno un buon comportamento non vanno disprezzati.

Poi si deve prendere rifugio portando a mente le distinzioni tra i tre gioielli.

Prima di mangiare o bere, mentalmente vanno dedicate ai tre gioielli. Per mettere in noi le impronte della generosità. Ci aiuta a costruire la vasta accumulazione di virtù. Le realizzazioni del sentiero sorgono in dipendenza di cause e condizioni. Gli ostacoli da eliminare che impediscono la realizzazione sono il karma che va purificato. Per generare comprensioni così profonde e qualità così vaste va potenziata la mente tramite azioni virtuose. Questa accumulazione di virtù sostiene la mente. Se ogni volta che mangiamo lo dedichiamo ai tre gioielli quell'azione si include in una pratica di generosità e virtù e così si potenzia la virtù. Il buddha non ha bisogno delle nostre offerte. Le offerte sull'altare per esempio hanno la funzione di sostenere il nostro sviluppo di virtù.

Motivati da compassione aiutare gli altri ad accumulare virtù.

Dobbiamo anche cercare di accumulare virtù il più possibile. Quando abbiamo un progetto dobbiamo affidarci ai tre gioielli per ottenere i risultati sperati, sia che siano temporanei che in relazione al sentiero.

Poi si deve prendere rifugio tre volte al mattino e tre volte la sera, riflettendo sui benefici del prendere rifugio:

1. si accumula vasta quantità di virtù semplicemente portando alla mente le qualità dei tre gioielli e affidandoci a loro
2. andiamo sempre di gioia. Avendo preso rifugio si abbandonano certi comportamenti e se ne adottano altri, questo ci porta ad andare di gioia in gioia
3. adottando uno stile di vita etico si sviluppa la concentrazione e
4. si attualizzano purezza di comportamento e di mente. La saggezza che realizziamo ci permette di eliminare le
5. affidandosi a legge di causa ed effetto siamo protetti
6. si diminuisce e si estinguono completamente le ostruzioni che derivano da un modo di pensare scorretto
7. attraverso questa pratica, affidandoci al dharma, attualizziamo i risultati e diveniamo fonte di beneficio per gli altri e compiamo il sublime nirvana e le qualità come la grande compassione
8. veniamo approvati dalla comunità dei praticanti, siamo in armonia con loro

Trovate altre liste dei benefici, per esempio nel lamrim, questo viene dal Compendium di Asanga. Il sesto precetto è di non lasciare più gli oggetti di rifugio. In generale non si dovrebbe cambiare la propria tradizione spirituale. Ma se una persona non ha una tradizione spirituale allora può adottare

quella buddhista. In generale invece è meglio non cambiare la propria tradizione perché si potrebbe generare confusione.

Se il nostro rifugio esiste solo a livello di parole non potrà fungere da antidoto per sconfiggere i nostri ostacoli interni. Dobbiamo fare sforzo per generare le due cause di timore e fiducia per generare rifugio.

Lama Tsongkhapa dice che con il rifugio si sviluppano facilmente le qualità e si deteriorano invece con difficoltà. Per cui è importante mantenere questi dodici precetti che sono come rotaie su cui viaggiare.

Mi rendo conto che i voti che ho assunto sono quello che mi aiuta di più nella pratica. Perché avendoli assunti non ho altra scelta che mantenerli, questo è quello che mi ha dato maggiore beneficio.

Dopo riflessione vasta e profonda si decide di prendere rifugio e poi si mantengono i dodici precetti, in questo modo si hanno grandi vantaggi.

Il vero rifugio è il gioiello dell'insegnamento, le scritture e le realizzazioni. Il dharma delle scritture mostra il dharma delle realizzazioni che è ciò che dobbiamo sviluppare e d è la cosa principale per noi perché è quello che ci libera da tutte le nostre paure.

Il gioiello del dharma è il compimento di un incremento graduale di due cose: eliminazione di una porzione di errore e sviluppo di una conoscenza che porta avanti lo sviluppo delle qualità.

C'è un gioiello buddha esterno e uno interno che è quello risultante. Il beneficio nel mantenere i dodici precetti è anche quello che riceviamo aiuto dagli esseri esterni. Il mero contare su qualcosa di esterno per risolvere i nostri problemi non è sufficiente. Dobbiamo vedere i tre gioielli come un programma che dobbiamo noi stessi portare avanti per ottenere quello che desideriamo.

Ci vorrebbero settimane per coprire veramente questo argomento e vi invito a leggere di più e approfondire questi argomenti.

Atisha era chiamato il lama rifugio perché insegnava molto spesso su questo argomento. È un argomento estremamente complesso. Per esempio solo comprendere l'entità del gioiello dharma è un tema che richiederebbe anni per essere coperto.

Ora parliamo della legge di causa ed effetto che è un argomento difficile da comprendere e anche da accettare.

Nel buddhismo possiamo classificare i fenomeni in tre tipi: manifesti, nascosti e molto nascosti. I manifesti sono quelli direttamente manifesti alle coscienze sensoriali: colori, odori, sapori, eccetera.

I nascosti sono quelli che realizziamo attraverso il ragionamento. Non sono accessibili alle coscienze sensoriali ma li possiamo realizzare in modo valido tramite ragionamento. Si fa attraverso il tipo di cognizione valida che è l'inferenza valida. Vi faccio un'analogia. Se andate a passeggio in Toscana e vedete del fumo dietro una collina. Non vedete il fuoco. Ma grazie alla presenza del segno fumo possiamo dedurre la presenza di un fuoco. La presenza del fuoco è realizzata indirettamente ma è una mente valida. I fenomeni nascosti sono impermanenza sottile e vacuità.

All'inizio sono realizzati tramite un'inferenza valida. Possiamo per esempio percepire l'impermanenza grossolana ma tramite ragionamento possiamo dedurre che esiste quella sottile che piano piano porta alla decadenza dei fenomeni. Per esempio il corpo che invecchia è la manifestazione di un cambiamento continuo che possiamo quindi inferire tramite un ragionamento. Per esempio possiamo stabilire che i fenomeni esistono in dipendenza di altro, e realizzare tramite ragionamento la loro vacuità.

I fenomeni molto nascosti non possono realizzati tramite inferenza o percezione diretta ma solo

tramite scritte valide. Un solo fenomeno ricade in questa categoria ed è la legge sottile di causa ed effetto. Solo un buddha può vedere quali sono le cause che hanno portato a ciascuno dei dettagli delle penne di un pavone. Un buddha qui vedrebbe come un'oliva nel palmo della mano quali sono le cause che ci hanno portato ad essere qui insieme a parlare di queste cose.

Vedremo poi cos'è una scrittura valida.

La legge del karma è un tipo di legge di causa ed effetto.

Tutte le nostre azioni di corpo, parola e mente sono cause e le nostre esperienze sono i loro effetti.

Tutto quello che sperimentiamo, piacevole o spiacevole è il risultato delle cause passate. Ma anche causa di un effetto futuro. Dobbiamo riflettere su questo che è il meccanismo della sofferenza.

Il karma spiega perché ogni individuo ha una condizione mentale, un aspetto specifico e esperienze uniche. Tutta la varietà di azioni compiute genera gli effetti che danno origine a un individuo. Non possiamo trovare due persone che abbiano lo stesso stato mentale, lo stesso aspetto e esperienze identiche.

Ci sono persone che sono sempre malate e altre in salute. Alcuni belli e altri no. Alcuni felici e altri inclini alla tristezza. Alcuni sono naturalmente di buonumore altri ostili.

Alcuni possono comprendere facilmente cose complicate che per altri restano più oscure.

Tutto questo è il risultato di predisposizioni che abbiamo stabilito tramite corpo, parola e mente.

Karma significa azione. In particolare si riferisce all'azione mentale che è l'intenzione che è all'inizio di ogni azione.

Viene anche usato in termini più generici perché viene usato anche per descrivere gli effetti e le potenzialità lasciate sulla mente ma anche per descrivere il risultato di esperienza. In specifico si riferisce all'intenzione che è di due tipi: causale e del momento.

Ogni azione è preceduta dall'intenzione che la causa. Durante l'azione c'è l'intenzione del momento, temporale. Per esempio potremmo essere motivati dal desiderio di beneficiare qualcuno tramite la mente di bodhicitta. Questa è l'intenzione causale. Poi ci impegniamo in un'azione di generosità e lì l'intenzione del momento è quella del dono.

È molto difficile soddisfare le persone ed essere apprezzati da tutti, che è proprio impossibile.

Le azioni sono di tre tipi, fisica, verbale e mentale.

Un'azione è completa quando c'è un treno completo di pensieri.

Le azioni fisiche e verbali sono spinte dall'intenzione mentale. Per questo diciamo che la mente è il creatore di tutto. Questa frase dei sutra è stata diversamente interpretata ma significa proprio questo.

La nostra mente può essere il peggior nemico ma anche il protettore.

Quando un'azione è completata viene lasciata una potenzialità nella propria mente che poi matura quando si aggregano le cause e le condizioni. Come un seme che è un potenziale, viene messo in terra e produce un risultato, allo stesso modo quando si incontrano cause e condizioni si sperimenta il risultato dell'azione.

Più che dall'intenzione il risultato dipende dalla natura dell'azione.

Se comprendiamo la legge di causa ed effetto possiamo controllare le nostre esperienze future e diventare l'architetto del nostro futuro. Possiamo mettere insieme le cause delle esperienze che desideriamo sperimentare e non accumulare quelle dei risultati che non vogliamo.

Possiamo comprendere quali sono le cause delle esperienze negative che abbiamo ed evitare di comportarci in modo da ripetere quell'esperienza.

La riflessione sulla legge di causa ed effetto è come vedere in uno specchio che cosa dobbiamo abbandonare e cosa adottare. Ci fa vedere quali sono le cause delle esperienze attuali e vediamo quali sono quelle future.

Se vediamo le nostre esperienze comprendiamo cosa abbiamo fatto in passato e osservando il nostro stato mentale vediamo cosa sperimenteremo in futuro.

Se non ci mettiamo ad osservare in questo modo continuiamo a creare compulsivamente azioni che generano sofferenza in noi e negli altri.

Questo adottare il comportamento virtuoso è la pratica del dharma principale dell'essere di scopo

inferiore ma anche la base per sviluppare tutti gli altri gioielli dharma in relazione agli altri scopi.

Il karma ha caratteristiche generali e poi specifiche di ogni azione. Poi ci sono gli attributi speciali che sono considerati oggetti di benessere nel reame del desiderio.

Prima occorre avere una riflessione sulla possibilità di vite passate e future. Più che credere occorre avere una convinzione intima basata su analisi e riflessione sulla continuità della mente. Allora a quel punto possiamo impegnarci nella comprensione della vacuità.

Il primo livello del sorgere e dipendente è comprendere che i fenomeni dipendono da cause e condizioni e questo è direttamente in contrasto con l'idea che abbiano una natura propria.

Se qualcosa ha un'esistenza intrinseca vuol dire che non dipende. Questa è la conseguenza dell'esistenza intrinseca. Se un fenomeno esistesse per proprio carattere non ci sarebbe impermanenza sottile.

Dobbiamo investigare le vite passate e future. Visto che non abbiamo un potere di concentrazione e non abbiamo l'esperienza della natura convenzionale della mente non possiamo neppure vedere il processo della continuità mentale e risalire con la memoria alle vite passate.

Dobbiamo usare il ragionamento.

La mente è un prodotto, un fenomeno impermanente. Per questo deriva da condizioni e cause sostanziali. La causa principale è quella sostanziale e ci deve essere una similitudine di natura tra effetto e causa.

Un fenomeno esistente ha due possibilità: o deriva da cause o non ne deriva. Se deriva da cause queste possono essere di natura simile o non simile. Se c'è un fenomeno per esistere deve derivare da cause oppure no. Ma non c'è nulla che sorga dal nulla senza causa.

Se deriva da cause queste devono essere di natura simile o non simile. Possiamo anche valutare anche se possono essere movimenti della mente di un essere superiore. Queste sono le possibilità di esistenza di qualsiasi cosa.

Se le cose sorgono come movimento della mente di un essere superiore, quell'entità sarebbe permanente e allo stesso tempo creare qualcosa. Ma quell'essere prima crea e poi non crea e quindi non può essere permanente ma un prodotto e quindi a sua volta sarebbe impermanente e dipende da cause e condizioni. Se le cose sorgono da condizioni che non sono congruenti questo è assurdo. L'oscurità potrebbe sorgere dal fuoco. Sarebbe assurdo per i contadini seminare un campo perché tutto potrebbe sorgere da tutto.

Quindi i fenomeni sorgono da cause congruenti. Da condizioni specifiche.

Questa è un'analisi che va fatta. La nostra mente interagisce con il mondo in modo completamente assurdo, per cui è importante invece analizzare in questo modo.

La mente può solo derivare dalla potenzialità depositata da un altro istante di coscienza.

Nei testi si spiegano quattro ragionamenti per comprendere la possibilità delle vite passate e future.

Uno è la prova del tipo simile precedente. Per esempio l'istante di mente di un neonato deriva dall'istante di coscienza di un essere nel grembo materno e il primo istante di un feto deriva dall'ultimo di un essere di bardo.

Un altro è la causa sostanziale precedente. Da un seme particolare sorge un germoglio particolare. Da un seme di riso sorge un germoglio di riso. Lo stesso vale per la coscienza.

Un altro ragionamento è l'abitudine precedente. Nel nostro continuo vediamo che ci sono delle predisposizioni che si manifestano molto velocemente dalla nascita. Per esempio tutti abbiamo predisposizioni per attaccamento e orgoglio, alcuni anche per la malevolenza. Due gemelli anche se sono uguali possono avere predisposizioni molto diverse di comportamento.

Un altro è la prova dell'esperienza passata.

Usando queste ragioni possiamo muoverci verso una supposizione corretta e poi in futuro avere

un'inferenza valida e poi una ragione valida.

In questo periodo si pensa spesso che la mente deriva dalle attività cerebrali. Qui io vedo subito il problema che la materia non è una causa che ha la stessa sostanza dell'entità della conoscenza, non ostruttiva. Ciò che è stabilito a livello molecolare dovrebbe dare origine a un'esperienza cognitiva. Da un quinquennio circa anche alcuni scienziati stanno comprendendo che la mente non sia il cervello.

Quando si studia la possibilità di relazione tra mente e corpo dobbiamo vedere una dipendenza sostanziale. In termini di effetto, entità e attributi.

Le persone pensano che quando il corpo muore la mente scompare, smette di funzionare. Quando il corpo è stabilito anche la mente è stabilita. Questa è la visione che domina il pensiero moderno. Questo implica una relazione di dipendenza sostanziale. Dovremmo vederla appunto come effetto, entità e attributo.

È importante riflettere su questi punti. Possiamo confutare queste relazioni tramite tre esempi.

Dharmakirti, *Trattato sulla cognizione valida*.

Abbiamo per esempio fiamma e illuminazione. La seconda è il risultato della prima. Dovremmo vedere se la mente ha una dipendenza di questo tipo rispetto al corpo. L'illuminazione incrementa in relazione all'incremento della fiamma e questo indica una relazione di effetto. Più la causa aumenta e più aumenta l'effetto. Ma non vediamo la stessa relazione di dipendenza sostanziale tra mente e corpo. Più il fuoco è grande e più l'illuminazione è grande. Ma non è che quando la mia mente si espande anche il mio corpo si espande.

Quando pensiamo a cose vaste, possiamo espandere la nostra mente fino a includere cose infinite. Possiamo includere tutto il mondo in un singolo pensiero. Ma l'aggregato della forma non incrementa nello stesso momento.

La relazione di entità, per esempio tra fuoco e calore, implica che quando c'è uno c'è anche l'altro. Come tra acqua e umidità. Se corpo e mente avessero questa dipendenza sostanziale in termini di entità, allora non potremmo trovare un corpo senza mente. Quindi anche un cadavere avrebbe una mente.

La terza relazione è in termini di attributi. Per esempio un muro e un affresco. Quando si vede un muro si vede anche l'affresco. Allo stesso modo anche vedendo il corpo si dovrebbe vedere la mente.

Questa dipendenza sostanziale ha solo queste tre possibilità. Usando analogie e riflettendo in questo modo si arriva a comprendere che corpo e mente non hanno questo tipo di dipendenza.

Se riflettiamo in questo modo vediamo che non c'è una base valida per asserire che quando il corpo di disintegra anche la mente viene disintegrata.

Questo si basa sulla ragione valida che può essere di tre tipi, in termini di effetto, natura e non cognizione, laddove la non cognizione stabilisce la non esistenza. In termini di natura è quando c'è una relazione diretta tra predicato e ragione. Per esempio il suono, soggetto, è un prodotto, predicato, perché impermanente, ragione. In questo caso ragione e predicato hanno la stessa natura. In termini di effetto è quando si stabilisce una ragione tramite il suo effetto, per esempio tra fumo e fuoco, come abbiamo visto prima.

È importante usare queste ragioni per eliminare i modi di pensare erronei e i dubbi. Abbiamo tante certezze che non sono basate su ragione valida. Per questo è importante far sorgere un treno di

pensieri in questo modo.

Ora vi lascio un'altra traccia di lavoro.

La legge di causa ed effetto è l'unico fenomeno che non possiamo validare tramite analisi. Quando parliamo di inferenza valida ne abbiamo tre tipi.

1. Il marchio esiste nel soggetto, è osservabile nella realtà
2. Ciò che è rinomato, conosciuto da tutti. Quando qualcosa è valido per tutti
3. Attraverso la convinzione. Quando una scrittura valida funge da prova per noi. Per essere valida deve avere tre purezze: non deve essere in contraddizione rispetto ai due punti precedenti e non deve avere contraddizioni interne.

Nel caso del karma come facciamo?

Dobbiamo guardare altri argomenti molto più profondi. Per esempio la mancanza di vera esistenza dei fenomeni che è molto più significativo della legge di causa ed effetto. Una volta stabilita la validità dell'insegnante allora possiamo stabilire che anche effetti meno profondi dell'insegnamento sono ugualmente validi.

Il karma ha quattro caratteristiche generali:

1. è certo
2. si espande, una piccola azione produce grandi effetti
3. non si sperimentano effetti di azioni che non abbiamo compiuto
4. non si perdono i risultati di azioni compiute

Tutte le felicità, anche la minima, come una brezza d'aria quando abbiamo caldo, derivano da un'azione compiuta.

Il karma è certo significa che una felicità non può derivare da un'azione non virtuosa e viceversa. Una particolare felicità deriva da una certa azione. Il benessere materiale deriva dalla generosità. La salute incerta dall'uccidere. Quindi è certo sia in generale che felicità deriva da virtù e infelicità da non virtù, ma anche in particolare ogni azione ha un proprio risultato specifico. Questo è il fondamento del pensiero buddhista.

Lo sviluppo del karma indica che una felicità o condizioni favorevoli che durano a lungo possono derivare da una piccola azione virtuosa. Una piccola azione non virtuosa può dare il risultato di una grande sofferenza. Da un piccolo seme col tempo otteniamo un albero enorme che ha tantissimi frutti. Lo stesso vale per la legge di causa ed effetto interna.

È importante consolidare questa certezza nella propria mente e arrivare ad eliminare ogni azione non virtuosa nel proprio continuo mentale e non abbandonare nessuna azione virtuosa neppure la più piccola.

Questo incremento è caratteristica del potenziale non c'è bisogno di una condizione esterna.

Il terzo aspetto è che non si sperimentano effetti di azioni che non abbiamo compiuto. Sia per la felicità che per la sofferenza. Non le possiamo sperimentare se non abbiamo prodotto le cause specifiche per sperimentarle.

Un'azione inoltre non viene mai persa. L'unico modo è che incontrino delle condizioni sfavorevoli. Per esempio l'odio indebolisce le azioni virtuose. Per esempio il risultato viene posposto, oppure produce un piccolo risultato invece di uno grande. O per una breve durata invece di una lunga. L'odio va abbandonato perché è direttamente contraddittoria con la compassione che è il motore

principale di sviluppo. Inoltre diminuisce il risultato delle azioni virtuose che già produciamo in poca quantità e con poco potere.

La non virtù ha la qualità appunto che può essere indebolita o neutralizzata grazie a questa caratteristica. Tramite i quattro poteri opposti il karma può essere indebolito.

Un'azione completa produce un risultato di completa maturazione: i cinque aggregati.

Un'azione virtuosa proietta i cinque aggregati nei reami di esistenza fortunati. Quella non virtuosa nei reami di esistenza sfortunati.

Una volta che abbiamo ottenuta una rinascita sfortunata e nel continuo si realizzano le condizioni per ottenere una rinascita umana quell'azione porta altri risultati. L'esperienza simile alla causa: se uccidiamo avremo una vita precaria e malata. Poi abbiamo la tendenza simile alla causa che ci porta a ripetere quell'azione ed avere un piacere in quel tipo di azione. Per esempio ci piace andare a pesca o facciamo i soldati, ecc.

Il quarto effetto è quello ambientale. C'è una relazione stretta tra gli esseri e l'ambiente. Il karma collettivo modella l'ambiente e l'atmosfera. Per esempio il risultato della malevolenza e dell'avversione è di vivere in ambienti in cui si prova paura e si fa fatica ad avere condizioni favorevoli alla vita. Il karma collettivo spinge le persone a condividere gli ambienti.

Ci sono quattro antidoti in relazione ai quattro effetti.

L'effetto ambientale viene eliminato dall'antidoto che è simile alla base. Le azioni non virtuose possono danneggiare o gli esseri ordinari o i tre gioielli. Quindi il potere della base è generare bodhicitta e prendere rifugio.

Ci sono azioni che possiamo smettere subito e altre che ci viene più difficile abbandonare.

Dobbiamo determinarci ad abbandonare le azioni negative che elimina la tendenza simile alla causa.

Poi c'è il potere del rimorso che non è un senso di colpa. Dobbiamo comprendere il potenziale negativo nell'azione compiuta. Come se avessimo mangiato qualcosa di velenoso e comprendere che quello ci porterà alla sofferenza. Questo elimina l'effetto simile alla causa.

Il potere dell'antidoto elimina l'effetto di piena maturazione.

Come risultato della riflessione su questo temi ci spinge ad adottare un comportamento etico.

Ma se vediamo tutte le vite che abbiamo alle spalle vediamo che abbiamo un potenziale karmico immenso e possiamo trovarci in condizioni di estrema sofferenza nel futuro. Per cui possiamo impegnarci in pratiche che ci permettono di neutralizzare e diminuire le potenzialità del karma.

Dobbiamo impegnarci in ritiri specifici per esempio quello in tre mesi di Vajrasattva, ma anche non fare mai passare un giorno senza dedicare almeno cinque minuti ad adottare i quattro opposti.

Dobbiamo purificare il particolare che ci ricordiamo ma anche il generale, tutte le azioni che non ricordiamo. Come dare fuoco a una foresta per eliminare un certo animale specifico.

Il potere del rinascimento lo dobbiamo avere nello specifico e a trecentosessanta gradi: le dieci azioni non virtuose e così. E poi in particolare per le azioni che ricordiamo. Dobbiamo generare un rinascimento autentico e forte. Più gli antidoti sono forti e la mente è concentrata e più il karma viene indebolito.

Il secondo è determinarsi a non compiere nuovamente l'azione.

Il terzo è il generare la base. Siccome abbiamo danneggiato gli altri e siamo andati al di là di precetti e voti, si genera la mente di grande compassione o di bodhicitta che sono antidoto alla mente auto gratificante che ci porta ad agire scorrettamente, si genera anche il rifugio e ci si impegna nuovamente a seguire i tre gioielli.

Il quarto è fare una pratica virtuosa qualsiasi, la migliore è certamente la pratica di Vajrasattva. La mera recitazione del mantra in cento sillabe blocca il crescere delle azioni non virtuose. Ma l'eccellente è certo la meditazione sulla vacuità.

Può essere fatta anche in relazione alla recitazione di un mantra, Vajrasattva o altri. Nello stesso momento si può portare alla mente una generalità del significato della vacuità.

In generale si dice di meditare la vacuità delle tre sfere: agente, azione e oggetto. Ogni azione è composta di quelle tre parti. Si medita che io, e anche l'oggetto dell'azione così come l'azione stessa sono vuoti di vera esistenza. Questo indebolisce il karma e aiuta anche a eliminare il senso di colpa che non ha più una base su cui afferrarsi. Questo va fatto continuamente.

La cosa migliore è fare ritiri su questi soggetti. Possono arrivare dei sogni che indicano successo nella pratica.

Per esempio vomitare, ingerire sostanze bianche, vedere sole o luna, volare nello spazio, vedere fuoco, avere padronanza sull'acqua, soggiogare un bufalo, soggiogare persone che hanno vestiti neri, vedere monaci o i propri maestri, vedere rappresentazioni dei buddha, percepire un albero da cui sorge latte, cavalcare un bufalo o un elefante, salire su un trono o su una montagna, ascoltare insegnamenti.

Ma non basta una volta sola. Quando ci si impegna in queste pratiche occorre avere questi segni un paio o tre volte in una settimana.

L'azione è un sorgere dipendente. Ci deve essere un agente e una base per avere un'azione. Così non ci può essere una conoscenza senza un oggetto di conoscenza.

Non esiste un'azione di uccidere senza qualcuno che uccide un altro.

Poi l'azione stessa è fatta di tantissimi istanti che cominciano dalla pianificazione e preparazione fino all'azione compiuta. Ma nessuno di questi momenti non è quell'azione e quindi neppure tutti i momenti insieme non lo sono. Per esempio uccidere non lo possiamo trovare in nessun momento di un'azione di accoltellare qualcuno. Come non possiamo trovare un orologio nelle sue parti.

È solo un'etichetta che viene posta su una serie di continuità.

Il possessore del continuo non può essere nessuno degli istanti di quel continuo. Quindi l'azione di uccidere è un'etichetta posta sugli istanti di quel continuo. Ma se cerchi nei singoli istanti non trovi l'azione.

Inoltre l'azione dipende da agente e supporto. Per esempio dipende dall'agente e dall'oggetto. Se ne manca uno non c'è l'azione.

Anche solo meditare che non c'è un io veramente esistente che uccide e non c'è un ucciso veramente esistente. Anche solo questo è buono.

Vi ho dato linee di ragionamento che sono difficili da identificare nei trattati. Ci ho messo tanto tempo a trovarle nei trattati, le ho identificate solo l'anno scorso. Anche se all'inizio sembrano un po' sterili, dobbiamo pensare bene invece a cosa sia una dipendenza sostanziale e indagare se mente e corpo hanno questo tipo di relazione. Così possiamo stabilire che non c'è una ragione per pensare che la mente finisca con il corpo.

La prossima volta vediamo la specificità delle azioni.

Il karma è una delle due origini della sofferenza, l'altra sono le affezioni mentali.