

ScenPhen GiamTse Ling

La lampada del sentiero per l'illuminazione

monaco Olivier

30 aprile 2016

Trascrizione immediata **non revisionata**

Ci mettiamo in una posizione confortevole e controlliamo le eventuali tensioni che troviamo nel corpo, principalmente quelle del viso. Poi prendiamo tre respiri con cui espelliamo come fumo nero le tensioni mentali. Poi aggiusteremo la nostra motivazione, poi il sutra del cuore e poi proseguiremo.

Pensiamo di essere molto fortunati ad essere ancora in vita in una preziosa rinascita umana. Abbiamo anche oggi molte possibilità per generare le cause della felicità futura e abbandonare le cause delle sofferenze.

Osservando la legge di causa ed effetto possiamo creare il futuro che desideriamo. Benché questo sia un buon risultato non va oltre la sofferenza dell'esistenza. Eliminando la distorsione della realtà possiamo incontrare la natura pura della nostra mente ed eliminare gli elementi avventizi quali la brama e l'avversione. Dobbiamo generare un forte desiderio per questo scopo.

Anche se questo è uno scopo molto elevato dobbiamo comprenderne il carattere limitato. Tutti gli esseri come noi desiderano la felicità ma incontrano unicamente la sofferenza, ogni giorno. Poggiandoci su questo sentiero possiamo fare in modo che la nostra mente divenga una fonte di felicità per gli altri.

Pensiamo che attraverso i nostri sforzi di ascolto e riflessione possiamo mettere le cause per ottenere lo stato di buddha. Il culmine di tutte le qualità mentali in cui tutti gli oggetti da abbandonare sono stati eliminati.

Riprendiamo da dove ci eravamo fermati. Siamo alle stanze iniziali della lampada del sentiero di Atiscia in cui vengono meramente citati gli scopi iniziale e intermedio. Il corpo del testo è focalizzato sullo scopo grande, ma i due scopi inferiori sono indispensabili per chi intende intraprendere lo scopo superiore. Come per una casa occorrono le fondamenta e le mura per sostenere il tetto.

I sentieri degli esseri dello scopo iniziale l'interesse a cercare la felicità nell'esistenza. L'essenza della pratica della persona di scopo iniziale è affidarsi alla legge di causa ed effetto avendo quindi un comportamento che promuove la felicità.

Tra i tre gioielli il più importante è il dharma che è la pratica della persona ed effettivamente protegge il praticante.

Quindi il gioiello dharma della persona di scopo iniziale è mantenersi nell'etica.

Senza etica non si possono generare qualità perché non si può avere una concentrazione senza la quale non si possono avere le realizzazioni di amore, compassione e tutte le altre.

Nell'etica si osservano le azioni del corpo, della parola e soprattutto della mente.

La mente comanda le azioni di corpo e di parole per cui è impossibile controllare le attività verbali e fisiche se non si controlla la mente.

Per questo non dobbiamo lasciare spazio alle affezioni mentali. Al di là della comprensione della natura dei fenomeni che elimina alla radice tutte le affezioni, è con l'etica che si riesce ad abbassare la forza delle affezioni che sono una fonte di sofferenza e di disturbo nella mente.

Quando la mente è pervasa dalle affezioni si trova in uno stato disturbato. Anche se il nostro scopo è di avere una buona qualità di questa vita dobbiamo controllare la nostra etica. Se vogliamo impegnarci per il beneficio delle prossime vite allora ci dobbiamo occupare delle azioni compiute sotto l'effetto delle affezioni.

Proteggersi dalla sofferenza significa trattenere la mente di attitudine non virtuosa. Virtù e non virtù non hanno a che fare con la morale. Non virtù è qualsiasi azione che promuove la sofferenza. Virtù è ciò che promuove la felicità.

L'ottenimento della felicità dipende dalla qualità di mente che riusciamo ad attivare. Dobbiamo quindi comprendere e avere convinzione della legge di causa ed effetto.

I fenomeni sono di tre tipi: manifesti, nascosti e molto nascosti.

I fenomeni manifesti sono quelli che ci appaiono alle coscienze sensoriali. I fenomeni nascosti non possono essere realizzati subito dai percettori diretti ma lo sono tramite una ragione valida che rende possibile inferirne gli attributi e l'esistenza. Per esempio il fatto che i fenomeni sono sottoposti a un'impermanenza sottile non è realizzata dalle coscienze sensoriali. Lo stesso vale per la vacuità. Usando i ragionamenti possiamo inferire che i fenomeni sono privi di esistenza per propria natura. Come dal segno del fumo dietro una collina possiamo inferire l'esistenza di fuoco. Questa è una mente valida.

Poi ci sono i fenomeni molto nascosti. Per esempio il risultato specifico di una singola azione sono un fenomeno molto nascosto che non può essere realizzato neppure tramite inferenza. Per esempio perché un pavone ha quel tipo di piume e con quella sagoma è una conoscenza accessibile solo a una mente che ha eliminato i due livelli di oscurazione: afflittive e cognitive. Le affezioni cognitive sono ciò che impedisce la conoscenza della natura convenzionale e ultima dei fenomeni.

Nei testi si usa l'esempio del frutto lamla che ha una buccia molto sottile che lascia vedere la sua polpa. Ai buddha i fenomeni appaiono in quel modo. Vedono le cause di ogni fenomeno come vedessero quel frutto.

Dobbiamo comprendere quindi usando le letture e comprendendo se i risultati descritti sono possibili. Se osserviamo la possibilità di realizzare il nirvana allora dobbiamo prima comprendere se i fenomeni esistono come appaiono o se invece sono privi di vera esistenza. Fino a che non si ha una comprensione valida della mancanza di esistenza intrinseca dei fenomeni e quindi la possibilità

di eliminare gli errori dalla mente e quindi stabiliamo che il risultato può essere effettivamente raggiunto. Quindi possiamo stabilire che l'autore di quelle scritture è un essere valido e quindi inferire che anche altre affermazioni di quell'autore sono da considerare veritieri.

In termini di cognizione inferenziale ne abbiamo diverse. Quella che dipende dal fatto, dalla rinomanza, dalle scritture valide. Solo quest'ultima può essere utilizzata per realizzare la validità della legge di causa ed effetto.

Certi fenomeni hanno altri nomi perché sono chiamati anche in quel modo. Per esempio la luna nell'estremo oriente è chiamata anche contenitore del coniglio. Questa è un'inferenza tramite rinomanza.

L'osservazione della legge di causa ed effetto e il comportamento etico è la base della pratica ed è il gioiello dharma per la persona di scopo iniziale.

Su questa base andremo a costruire la trasformazione della nostra mente e incrementeremo la nostra felicità.

L'altra volta abbiamo già visto le quattro caratteristiche generali del karma.

Il karma è certo: un'azione virtuosa è certo che produce felicità mentre un'azione non virtuosa è certo che produce sofferenza. Inoltre una certa azione negativa produce una certa sofferenza mentre un'azione virtuosa produce una certa felicità.

Il karma incrementa: una piccola azione virtuosa grande felicità e viceversa.

Si incontra il risultato creato. Se si compie una certa azione se ne incontrerà il risultato ma se non si compie non si incontra il risultato. La generosità produce il benessere materiale. Se non siamo generosi non sperimentiamo benessere materiale nel futuro.

Niente va perso. Il potenziale di un'azione non va perso e matura quando incontra le condizioni e le cause cooperanti. Anche dopo un tempo lunghissimo.

Nel caso della virtù ciò che le indebolisce è soprattutto l'avversione. Nel caso della non virtù il fattore che la indebolisce sono i quattro poteri opposti che abbiamo visto l'altra volta.

Ci sono tre tipi di azione: virtuose, non virtuose e inamovibili.

Le prime due sono incluse nel reame del desiderio. Abbiamo tre reami di esistenza: desiderio, forma e senza forma.

Le azioni inamovibili sono incluse nei reami di forma e senza forma e sono riferite agli stadi di concentrazione che maturano il risultato di quel tipo di esistenza.

La mente del reame del desiderio è una mente che non è in equilibrio, è fluttuante. Fa fatica ad addestrarsi ed ha bisogno di un addestramento lungo per riuscire. Il calmo dimorare si riferisce alla mente focalizzata in un punto nel reame del desiderio. Dopo quello si genera una mente concentrata che ha le caratteristiche del reame della forma e su quella base si ottiene una rinascita in quel reame.

Lasciamo da parte le azioni inamovibili e ci focalizziamo sui dieci sentieri di azioni. Sono categorie generali perché in realtà i tipi di azione sono innumerevoli.

Questi sono i dieci tipi più ovvi e grossolani, sono la base principale degli errori di comportamento, per questo il Buddha li ha enumerati. Se una persona smette di mettersi in contatto con questi dieci sentieri di azione non virtuosa ottiene la felicità futura.

Se li andiamo ad analizzare possiamo prenderne il controllo ed evitare quindi di commetterli e di generare le cause della nostra sofferenza futura.

Ce ne sono tre del corpo, quattro della parola e tre della mente.

Vanno in ordine decrescente di pesantezza. Quelle della mente sono meno pesanti.

Anche all'interno delle singole parti le azioni sono presentate in ordine di pesantezza: l'uccidere è la più pesante delle tre azioni di corpo. Lo stesso vale per la parola. Invece per quelle mentali sono presentate nell'ordine opposto, per prima le più leggere e poi la più pesante: le visioni errate.

La pesantezza è in relazione al risultato generato.

Un'azione ha quattro parti per essere completa: base, attitudine, azione e compimento. Non tutte le nostre azioni hanno queste quattro. La presenza o meno di queste quattro influenza il risultato dell'azione. Più è completa e maggiore è il risultato. Possiamo così depauperare un'azione non virtuosa e potenziare un'azione virtuosa in modo da migliorare i risultati ottenuti.

Uccidere è "Intenzionalmente e in modo non erroneo uccidere un altro". Nel buddhismo le piante non sono esseri senzienti per cui non si uccide una pianta. Invece animali e insetti sono dotati di mente per cui si può agire l'azione di uccidere nei loro confronti. Anche loro hanno la nozione di un io intrinsecamente esistente. La base in questo contesto deve essere un altro. Nel caso del suicidio l'azione non è completa perché non c'è la base di un altro essere che viene ucciso. L'attitudine è il componente più importante e si compone di tre:

1. percezione
2. afflizione
3. motivazione

La percezione deve essere accurata altrimenti l'azione non è completa. Se per esempio uccido una persona volendone uccidere un'altra. Quando le azioni non sono complete si ha un risultato meno pesante, o forte.

L'afflizione si riferisce a qualsiasi afflizione che accompagna l'azione: attaccamento, avversione o ignoranza. Per esempio l'attaccamento è principalmente presente quando si uccide cacciando.

La motivazione è l'intenzione chiara di compiere quell'azione. Se per esempio non ho intenzione di uccidere anche se uccido qualcuno la maturazione è incerta. La motivazione può essere divisa in due: causale e del momento. La più importante è quella del momento. Quella causale per esempio può essere quando uccidiamo motivati da amore o compassione quando per esempio si uccide qualcuno perché pensiamo di diminuire la sua sofferenza. La motivazione causale non cambia la natura dell'azione. Se si uccide con una motivazione causale di compassione fa fluttuare il risultato di uccidere ma sarà molto diverso da quello di chi la compie con la motivazione dell'odio. L'azione

comunque non diventa virtuosa.

Se un generale ordina all'esercito di andare in battaglia il karma di uccidere lo accumulano i singoli soldati e lui accumula anche quello di tutti i soldati.

Il ramo dell'azione non cambia sia che sia compiuto dal soggetto o tramite altri. Si può uccidere pagando qualcuno per farlo, usando diversi metodi. Non cambia nulla nel risultato.

Il culmine è quando qualcuno muore. O nell'immediato o più avanti nel tempo. Non importa. Se il soggetto agente muore prima della base dell'azione non c'è un'azione completa. Se incoraggiamo qualcuno a compiere un'azione ci fa accumulare lo stesso karma di chi la compie. Vale sia per la non virtù che per la virtù.

Anche il rallegrarsi di un'azione fa accumulare una parte di quel karma. Perciò stiamo attenti quando guardiamo la tv perché il solo rallegrarsi di un'azione ci porta a condividere i risultati.

Il rubare è “Intenzionalmente e in modo non erroneo fare propria la ricchezza di un altro sia tramite forza e autorità superiori, oppure segretamente, di nascosto. Essa è prendere ciò che non è stato dato”. In breve è “prendere ciò che non è stato dato”.

La base del rubare è qualcosa che appartiene ad altri. Dobbiamo avere una percezione accurata. Se rubiamo un oggetto invece di quello che volevamo l'azione non è completa.

La motivazione è prendere ciò che non è stato dato.

Anche qui non cambia se la compiamo direttamente o se chiediamo ad altri di farlo. Evadere delle tasse è un'azione di rubare. Ingannare gli altri per ottenere qualcosa è rubare.

Il culmine o completamento dell'azione è che quando l'oggetto lo pensiamo nostro. Non è possibile rubare a un buddha perché lui non ha alcun senso di proprietà. Anche se quella è un'azione non virtuosa genera una causa per la liberazione.

Sessualità scorretta è di quattro tipi. Vedi tabella nell'ultima pagina.

La base possono essere persone, parti, luoghi o momenti non corretti.

Le persone sbagliate sono i genitori, le persone che sono sotto protezione di altri, religiosi, ecc. I dettagli più completi si trovano nel rim esteso di Lama Tsongkhapa o Nella liberazione nel palmo della mano di Papongka.

I momenti inappropriati sono quando una donna è mestrata, quando l'altro non lo desidera, quando si hanno i voti per un giorno.

La percezione sbagliata non cambia nel caso di chi ha il voto di castità. Invece cambia se qualcuno non ha voti.

L'afflizione è qualsiasi delle tre.

Asanga e Vasubandu hanno un'opinione diversa sul fatto che compiamo direttamente l'azione o la facciamo compiere ad altri.

Il culmine è quando i due organi sessuali sono uniti.

L'azione più pesante della persona è quella del mentire.

Si presentano otto basi: visto, udito, determinato, conosciuto – e i loro opposti.

Se l'altra persona non comprende il discorso compiuto non è mentire ma vaniloquio. Il risultato è modificare la percezione dell'altro.

Le afflizione è qualsiasi delle tre.

Si mente parlando, non parlando o facendo segni. Se qualcuno di voi dicesse che ho delle realizzazioni e io non dicessi nulla sarebbe un'azione molto pesante di mentire. Si può mentire per proprio o altrui scopo.

Il risultato non cambia se lo si compie direttamente o si chiede ad altri di farlo.

Il completamento è quando qualcuno comprende il significato delle parole.

Le parole che dividono: le base possono essere esseri compatibili o incompatibili. Ovvero persone già divise o mantenerle separate.

Il resto è uguale come sopra.

L'azione può essere con parole vere o false, piacevoli o spiacevoli, per il proprio o altrui proposito. Non importa.

Il culmine è come prima.

Le parole aspre: “Intenzionalmente e in modo non erroneo dire parole spiacevoli, il significato delle quali viene compreso da qualcun altro”.

La base è una persona verso cui si ha ostilità.

La motivazione è di essere offensivi.

Il resto è esattamente come prima. Tranne che le parole sono spiacevoli e si possono riferire a qualsiasi aspetto della persona o del suo comportamento. Il desiderio è quello di ferire.

La persona anche qui deve comprendere il significato delle parole.

Se non c'è ostilità e ci deve essere il desiderio di offendere una persona anche se si dicono parole dure non si tratta di questo tipo di azione anche se la persona si offende.

L'azione non è accumulata se non c'è la motivazione.

Parlare a vanvera è la più piccola in termini di retribuzione karmica ma diventa pesante perché la compiamo continuamente. Le altre vengono compiute sporadicamente questa invece è continua.

La base non implica un'altra persona, ma il semplice desiderio di parlare senza un significato.

L'afflizione è qualsiasi delle tre. La motivazione è il mero desiderio di parlare e commentare. Il completamento è quando abbiamo finito il discorso.

Sette basi:

1. parlare di dispute, puntare i difetti altrui

2. trasmissione orale o impegno eccessivo in testi che hanno visioni filosofiche erranee
3. espressione di lamenti
4. parlare di intrattenimenti
5. parlare di politica, re, presidenti, ministri, ecc.
6. parlare con ubriachi
7. parlare di come impegnarsi in un modo non etico di vivere

Un altro testo aggiunge il cantare e anche andare a spettacoli con attori.

Le azioni della mente sono presentate per prima la più leggera.

La brama si riferisce al desiderare cose non nostre, che appartengano ad altri o no. L'azione non è il mero pensiero che desidera l'oggetto, ma il momento in cui si contempla il modo di ottenere quel risultato. Un impegno che contempla il proposito. Il completamento è quando si arriva al momento in cui la sete diventa il pensiero "possa quella cosa essere mia". Per avere una brama completa ci sono cinque attributi:

1. attaccamento eccessivo per le proprie risorse
2. attaccamento rispetto ad accumulare risorse
3. mente che desidera sperimentare le risorse altrui
4. mente di invidia che desidera ciò che non è nostro
5. la mente che non ha vergogna, una dimenticanza rispetto al rendere la mente libera da quell'attitudine

Se manca una di queste la brama non è completamente qualificata e per questo per fortuna non è facile avere una brama completa.

La malevolenza ha la stessa base delle parole offensive ed ha come motivazione il desiderio di colpire o che accadano cose negative a quella persona o ai suoi possedimenti. Il culmine è quando si arriva alla determinazione di portare avanti quelle azioni.

La forma semplice di malevolenza è il desiderare il danno altrui. In quella elaborata ci sono cinque attitudini:

1. ostilità dovuta alla reificazione delle caratteristiche che ci causano sofferenza
2. impazienza per il danno che riceviamo
3. risentimento a causa dell'attenzione mentale inappropriata che abbiamo rispetto quell'oggetto che ne esagera gli attributi sgradevoli
4. forte desiderio rispetto a che accadano cose negative e dannose per quella persona
5. mancanza di vergogna che è una dimenticanza rispetto al rendere la mente libera da quell'attitudine

La base della visione errata è un fenomeno esistente. L'attitudine è considerare vera la negazione di quello. Per esempio negare l'esistenza del nirvana. La percezione è considerare vera la negazione di quello.

L'azione è iniziare il processo di negazione (negare la causa, l'effetto, l'entità esistente, ecc). Il culmine è quando arriviamo alla completa convinzione della non esistenza di quel fenomeno.

Cinque attitudini:

1. confusione dovuta al non conoscere l'oggetto
2. attitudine violenta dovuta alla familiarità con le azioni non virtuose
3. attitudine che si impegna continuamente in modo erroneo dovuta a riflettere continuamente su insegnamenti falsi
4. attitudine mentale completamente offuscata dalla negazione. Per esempio negare l'esistenza di comportamenti virtuosi e non virtuosi
5. mancanza di vergogna dovuta al dimenticare completamente che la mente deve essere libera da errori

Importante è conoscere i quattro rami dell'azione completa. Qui abbiamo parlato dell'azione ma prima c'è una preparazione che è virtuosa o non virtuosa in base all'azione che completiamo.

Se per esempio per due anni pianifichiamo un'azione negativa come rapinare un posto, in quei due anni accumuliamo le negatività dell'azione di preparazione.

Quando veniamo qui per ascoltare gli insegnamenti, ogni passo che facciamo accumula la virtù dell'azione di ascolto degli insegnamenti.

Sostenere un sistema filosofico erroneo non è parlare a vanvera.

Per avere una visione erronea occorre considerare come vero, avere sviluppato certezza, il significato della negazione. Avere un dubbio non è visione erronea.

Se uno attraverso un processo analitico nega per esempio l'esistenza di causa ed effetto e considera vero il significato della sua negazione, questa è l'azione di visione erronea. È grave perché mette le basi per compiere azioni negative oppure per indebolire le azioni virtuose che si compiono.

Per esempio l'avversione indebolisce il risultato virtuoso accumulato, posponendone la realizzazione, diminuendo il risultato.

Per noi è difficile accumulare virtù, e l'avversione che le indebolisce ci mette in ulteriore difficoltà. Ogni tipo di avversione, anche l'irritazione.

Di solito pensiamo alle grosse tendenze che abbiamo nella mente. Ma queste sono il risultato del tessuto mentale in cui ci muoviamo. Quello è ciò che va cambiato principalmente. Quello che pensiamo essere la nostra personalità.

In quel modo il cambiamento della mente può accadere veramente. Dobbiamo cambiare quei momenti di cui di solito non siamo neppure coscienti. Lì c'è il lavoro effettivo che ci permette di

modificare la nostra mente. Non ci dobbiamo fermare ai grandi eventi.

D. La brama in relazione alla pratica o allo studio. Il desiderio di imparare per essere migliori.

R. Non è brama. Possiamo avere attaccamento per i propri libri, per il proprio maestro. Questo non è un grosso problema. Perché l'attaccamento ai propri schemi di lavoro nel dharma, ai propri testi, eccetera, quello verrà eliminato da sé perché è un attaccamento per oggetti non contaminati. Incrementa il benessere.

Il problema è l'attaccamento agli oggetti contaminati. Questo si trasforma da solo in esperienza non piacevole.

Con gli oggetti dei sensi, più si cerca di estrarne benessere e meno se ne trova. Invece all'opposto con gli oggetti non contaminati, più se ne hanno e più incrementa il benessere.

Se qualcosa è della natura della felicità, più ci si impegna in quello e più felicità si ottiene. Questo vale solo per i supporti non contaminati. Invece per gli altri supporti, più ci si impegna e più si sperimenta sofferenza.

La felicità che noi sperimentiamo dipende da un disagio precedente. È una mera diminuzione di quel disagio.

Lo studio va coltivato.

Bisogna essere soddisfatti dei propri possedimenti, invece mai per il proprio studio e per la pratica.

Uccidere, parole offensive e malizia sono portate al culmine dall'avversione.

Rubare, sessualità scorretta e brama, sono al culmine con l'attaccamento.

Le altre, escludendo le visioni errate, sono al culmine con qualsiasi delle tre.

Le visioni errate vanno al culmine con l'ignoranza.

Le tre della mente non sono azioni ma solo sentieri di azione, perché non prevedono un'azione effettiva. Le altre sono entrambi, sentieri di azione e azioni.

L'azione è di due tipi, intenzione e l'azione motivata dall'intenzione. Le azioni mentali sono menti mentre le altre sono forma. Questa è la visione sia dei vaibascika che dei prasanghika.

I voti sono una forma non rivelatoria, una forma sottile. Perché siccome le azioni sono forma, così come una diga trattiene l'acqua allo stesso modo occorre una forma per bloccarle. Non rivelatoria perché non si può inferire l'intenzione.

Ora valutiamo il peso e la forza dell'azione.

Un'azione non virtuosa può essere valutata secondo cinque criteri in relazione al peso.

1. Forza dell'attitudine, delle afflizioni mentali che l'accompagnano
2. Modalità dell'azione. Se per esempio uccidiamo con una mente che si delizia dell'uccidere il peso sarà molto forte. Se invece non ne siamo contenti il risultato sarà fluttuante. Se spinge

altri a farlo e si rallegra di quel tipo di azioni compiute da altri. Questo incrementa la forza dell'azione. Se c'è una preparazione molto lunga c'è maggiore peso. Se c'è familiarità dovuta al compiere spesso quell'azione. Se si genera terrore nell'ucciso incrementa il risultato. Se le vittime sono deboli è più pesante l'azione.

3. L'assenza di antidoti. Se una persona non sviluppa antidoti a quell'azione allora le azioni che compie sono più pesanti. Se si prendono i voti per un giorno per esempio si purifica il karma. Oppure la persona non accumula azioni virtuose, non riflette sugli insegnamenti, non ha attitudini di rispetto per chi ha qualità superiori. Tutti questi invece sarebbero fattori che indeboliscono le azioni non virtuose. Il rimorso o rimpianto indebolisce le azioni compiute.
4. Al non essere emersi dall'attaccamento o non avere una chiara conoscenza del significato dell'insegnamento. Attaccamento a ciò che è sbagliato. Appoggiandosi su visione erronee il karma diviene più pesante. Uccidere un animale enorme è più pesante. Un essere umano. Il feto, i genitori, amici. Un bodhisattva, un arhat. Far sanguinare un buddha. Non vuol dire che se uccidiamo animali piccoli non è un problema. Rubare molto è peggio che rubare poco. Rubare ingannando chi si fida è peggio. Rubare ai poveri è più grave. Rubare ai monaci o ai realizzati è più grave. Il peso è in relazione alle qualità della persona o alle collezioni karmiche che abbiamo. Per esempio le azioni in relazione ai genitori sono le più pesanti perché ci hanno dato questo corpo, sia in termini di virtù che di non virtù. La relazione con i propri maestri è molto pesante. Poi ci sono le persone che hanno realizzazioni e i monaci che hanno i voti. Anche le persone che ci hanno aiutato sono un fattore di pesantezza del karma. Per l'oggetto va valutata la connessione karmica che abbiamo e gli attributi di quell'oggetto. Per la sessualità scorretta è pesante andare con la moglie o il marito di amici e amiche. I propri genitori. Le persone che hanno voti. Mentire è pesante maggiormente in relazione alle persone che ci hanno insegnato, maestri e genitori. La zizzania è più pesante in relazione alle persone che sono amiche da molto tempo, i genitori e il sangha. La parola offensiva è più pesante rispetto a maestri e genitori. Il vaniloquio è più pesante quando diviene base per dispute. La bramosia più grave è il desiderare gli oggetti di chi ha qualità, il sangha, i monasteri. La malevolenza è più grave in relazione ai genitori, insegnanti, a chi ha comportamento puro. Le visioni errate sono più gravi dove negano i fondamenti della pratica spirituale.

Nel suo trattato Asanga parla di sei fattori.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6. Eradicazione dei fattori sfavorevoli alle non virtù

Questo è valido esattamente anche nel contesto della virtù. Più l'altruismo è potente, più l'azione è potente. Più abbiamo abitudine con un'azione e più quell'azione diviene potente. Per esempio la generosità. La generosità può essere materiale, di protezione e di condivisione dell'insegnamento. L'offerta della propria pratica è la più meritoria. La generosità materiale è l'inferiore. La base della generosità influisce sulla forza dell'azione. Più ci si impegna unicamente in virtù e maggiormente incrementa la forza delle azioni.

Il criterio per stabilire il potere delle azioni.

1. Recipiente. La base che riceve la nostra azione. Le tre basi più potenti sono i propri maestri, i tre gioielli e i propri genitori. Il *sutra del sigillo che si impegna nello sviluppo del potere della fede*: chi genera avversione verso un bodhisattva e lo disprezza ha lo stesso peso karmico dell'imprigionare tutti gli esseri senzienti. Il *sutra del sigillo che si impegna nelle destinazioni certe e incerte*: guardare con fede chiara il bodhisattva e lodarlo equivale a liberare tutti gli esseri senzienti dalle catene della prigione.
2. Supporto. Se una persona conosce il risultato si fa meno male. Se per esempio una persona che conosce che una palla è calda si scotta meno di chi la tocca senza saperlo. Quindi chi sa come sviluppare gli antidoti avrà meno danno di chi invece si impegna esclusivamente nella non virtù. Una persona che ha dei voti per esempio se compie un'azione che va contro i propri voti ha un risultato più pesante di chi non ha i voti. Invece un altro caso è quello di due persone, una che non sa distinguere il virtuoso e il non virtuoso e un'altra che sa distinguere e sa anche come applicare gli antidoti. La seconda potrà mettere in atto delle contromisure, inoltre se è impegnata nella virtù il suo coinvolgimento nella non virtù sarà meno pesante. Già sapere che qualcosa è non virtuoso fa sì che la mente sia meno impegnata in quell'azione. Invece chi non ha quella consapevolezza sarà coinvolto più a fondo in quell'azione. Se uno è già impegnato in una pratica di adottare il virtuoso e abbandonare il non virtuoso le sue azioni non virtuose sono meno forti. Qui c'è solo un meccanismo che determina il peso dell'azione. Non ha nulla a che fare con la morale o la giustizia. È una legge naturale che regola il sorgere delle esperienze e dei fenomeni. I risultati sono legati alle condizioni e circostanze in cui si determina il potenziale dell'esperienza. Ogni esperienza che abbiamo è il risultato delle nostre azioni. Non c'è nulla che sia al di là del risultato delle nostre azioni. È una catena di azioni che sorgono in dipendenza. Un'azione neutra è per esempio quando non sono presenti fattori mentali virtuosi o non virtuosi. La presenza dell'afflizione mentale rende la mente non virtuosa e le azioni che ne conseguono. Viceversa per i fattori mentali virtuosi. Se non c'è nessun fattore mentale virtuoso o non virtuoso allora l'azione è neutra. La presenza mentale non determina l'entità dell'azione. L'entità è definita o dall'azione stessa o dal fattore mentale che l'accompagna nel caso in cui l'azione non abbia un proprio carattere virtuoso o non virtuoso. La presenza mentale non è necessariamente determinante sulla natura dell'azione. Se uccido qualcuno inconsapevolmente l'azione può essere compiuta o non accumulata. Il karma è complicato e solo una mente priva di oscurazioni può vederlo con chiarezza. Il karma non è fatalità e

neppure predeterminazione. Abbiamo un bagaglio enorme di potenziale delle azioni compiute da tempo senza inizio e a seconda di come ci muoviamo nella vita facciamo maturare diverse tipologie di potenzialità che abbiamo con noi e ne andiamo a creare delle nuove. In ogni momento accumuliamo karma che ci proietta in nuove esistenze, invece chi ha la realizzazione diretta della vacuità è completamente libero da questo meccanismo. Se una persona assume dei voti le sue azioni sono più potenti, virtuose o non virtuose. Chi assume voti, per esempio io ho il voto di non uccidere e altri, anche quando dorme sta praticando quei voti e accumula il karma virtuoso dell'astenersi da quelle azioni. Invece chi non ha i voti dovrebbe o salvare la vita di qualcuno o trovarsi nella condizione di stare per uccidere qualcuno e astenersene per accumulare la virtù di non uccidere. Le azioni compiute in sogno non accumulano karma, ma se al risveglio ci si rallegra di quanto vissuto in sogno allora si genera un certo karma in relazione a quella tipologia di azione.

3. Forza in termini dell'oggetto. Per esempio nel caso delle generosità abbiamo quella dell'insegnare che è superiore rispetto a quella materiale. Offrire sforzi al proprio maestro è una grande azione.
4. È importante quello che facciamo ma anche come lo facciamo. Per esempio studiamo per ottenere la liberazione e c'è una certa virtù. Se lo facciamo per ottenere lo stato di buddha allora il risultato è infinitamente maggiore. I bodhisattva accumulano in una singola azione di offrire una candela più meriti di tutti gli esseri insieme che coltivassero la propria liberazione individuale. Un'azione virtuosa fatta per proprio interesse dà meno risultato della stessa azione compiuta per il beneficio altrui.

Il potere che avrà la nostra azione dipende dalla qualità della mente, dall'intensità del fattore mentale che l'accompagna. Non c'è qualcosa di esterno alla mente. La mente ha una propria energia nel contesto dell'azione che viene compiuta. Più la motivazione è potente nel virtuoso o non virtuoso, più il risultato è potente.

Se un mediatore levita non è una energia che lo solleva da terra ma è la padronanza sugli elementi che gli permette di levitare o altre cose come camminare sull'acqua. Quando c'è il controllo della propria mente allora c'è controllo anche sugli elementi.

D. La preghiera per ottenere aiuto, rivolta agli esseri santi come realizza il risultato desiderato?

R. Preghiera e dedica sono due cose diverse. La dedica è molto più potente perché la preghiera è un mero desiderio. La dedica è quando c'è una sostanza che viene dedicata a un certo scopo. Per esempio si compie un'azione virtuosa con una certa motivazione e poi quello si dedica a uno scopo, compreso il beneficio temporaneo per altre persone.

Noi non siamo esseri completamente separati gli uni dagli altri. Siamo connessi e quando si dedica si aprono dei canali di comunicazione. Il risultato dipende dal livello di etica e poi da quello di realizzazione della persona che compie la dedica. Alla base dobbiamo avere l'etica e su questa base accumulando le virtù possiamo avere un qualche beneficio anche per gli altri. Non possiamo

prendere il karma degli altri. Una volta che il karma ha iniziato a maturare viene per forza sperimentato. Possiamo fare in modo che il karma maturi in modo diverso o non maturi per nulla. Ma quando è maturo non ci si può più fare nulla se non dedicare perché evolva in modo migliore.

Le attività dei buddha sono senza interruzione ma la nostra capacità di riceverne il beneficio dipende dal nostro livello di pratica. Se non c'è etica non possiamo ricevere le sue influenze positive. Se tratteniamo la mente questa diviene più sottile e recettiva. Ma non si può mettere la propria vita nelle mani altrui. Questo non è previsto nel buddhismo. Certo c'è la richiesta della forza trasformatrice ma sono condizioni cooperanti, la pratica principale è meditare e studiare. Le preghiere servono a sostenere la pratica principale.

Al momento della morte se non si è fatto nulla durante la vita non c'è nulla da fare. Se invece qualcuno si è familiarizzato in vita di certo avrà una capacità maggiore di ricevere gli aiuti che gli arrivano dai buddha. È tutto un sorgere dipendente.

Il buddha non può prendere la sofferenza degli altri su di sé, non può pulire il nostro continuo mentale, non può trasferire in noi le sue realizzazioni. Può solo insegnare il sentiero che noi dobbiamo percorrere, sviluppando le attitudini e abbandonando le afflizioni.

Il lavoro principale è il nostro. Certo riceviamo degli aiuti, ma tra le inconcepibili attività e qualità del buddha l'attività suprema è quella della parola che spiega ciò che è da abbandonare e ciò che va sviluppato.

La preghiera ha una funzione e un'utilità ma il risultato dipende dalla pratica della persona.

Con la dedica che facciamo alla fine andiamo a indirizzare le nostre virtù verso un risultato specifico. Se abbiamo una goccia d'acqua se ne andrà velocemente in vapore. Se la mettiamo nell'oceano allora resterà fino a che resta l'oceano. Per questo dedichiamo perché tutti gli esseri possano ottenere velocemente lo stato di buddha.

I dieci sentieri delle azioni non-virtuosi (seconda l'Abhidharmakosha)

| Le tre non virtù del corpo | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Uccidere | Intenzionalmente e in modo non erraneo uccidere un altro. |
| 2. Rubare | Intenzionalmente e in modo non erraneo fare propria la ricchezza di un altro sia tramite forza e autorità superiori, oppure segretamente, di nascosto. Essa è prendere ciò che non è stato dato. |
| 3. Condotta sessuale scorretta | Vi sono quattro tipi di condotta sessuale scorretta, intenzionalmente e in modo non erraneo desiderare di impegnarsi in un rapporto sessuale: 1) con un partner non appropriato, come il coniuge di un altro, o con i propri parenti come i propri genitori, fratelli, figli, ecc. 2) in un orificio non appropriato, come la bocca o l'ano, perfino quello della propria moglie, 3) in un posto non appropriato, come in un luogo pubblico, di fronte a uno stupa, o in un tempio, oppure 4) in un momento non appropriato, come con qualcuna che ci sta curando, che è incinta, o che dimora nei precetti di un giorno. |

| Le quattro non virtù della parola | |
|-----------------------------------|---|
| 4. Mentire | Intenzionalmente e in modo non erraneo dire delle parole che cambiano una discriminazione, il significato delle quali è compreso da un altro. |
| 5. Parole che dividono | Intenzionalmente e in modo non erraneo dire delle parole, con una mente afflittiva per dividere altri che sono amici, e il cui significato viene compreso da qualcun altro. |
| 6. Parole aspre | Intenzionalmente e in modo non erraneo dire parole spiacevoli, il significato delle quali viene compreso da qualcun altro. |
| 7. Parlare a vanvera | Tutte le parole afflittive, vale a dire, i discorsi motivati da un'afflizione. |

| Le tre non virtù della mente | |
|------------------------------|--|
| 8. Bramosia | In modo errato, vale a dire, in un modo non appropriato desiderare di fare propria la ricchezza di altri a causa di attaccamento per essa. |
| 9. Malevolenza | Desiderare di infliggere un danno a causa di essere coinvolti in un tipo di odio per un essere senziente. |
| 10. Visioni errate | La visione che la virtù e la non-virtù non esistono, negare la legge delle azioni e dei risultati |

Le sette non-virtù di corpo e parola sono sia sentieri di azioni sia azioni, mentre le tre non-virtù della mente sono solo sentieri di azioni (*e non sono azioni*).