

ScenPhen GiamTse Ling

La lampada del sentiero per l'illuminazione

monaco Olivier

01 maggio 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 lenti e profondi con cui espelliamo come fumo nero le tensioni mentali, tensioni, problemi, concettualizzazioni. Portiamo calma nella mente concentrandoci sul respiro. Poi aggiusteremo la nostra motivazione, poi il sutra del cuore e poi proseguiremo.

Pensiamo di essere molto fortunati ad essere ancora in vita con una preziosa rinascita umana. Abbiamo incontrato il dharma e abbiamo molte condizioni favorevoli così che anche oggi abbiamo 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 ed eliminare tutto ciò che non desideriamo sperimentare.

Il mero ottenimento della felicità futura nell'esistenza condizionata è un ottenimento limitato. Non passa oltre l'avere i cinque aggregati contaminati che sono causa di innumerevoli sofferenze. Vediamo infatti che benché abbiamo una rinascita fortunata continuiamo a soffrire.

Con il percepire il modo di esistere dei fenomeni, eliminando la distorsione della realtà possiamo incontrare la natura pura della nostra mente e dimorare in uno stato di benessere non condizionato da eventi esterni.

Anche se questo è uno scopo molto elevato dobbiamo comprenderne il carattere limitato. Tutti gli esseri come noi desiderano la felicità ma incontrano unicamente le difficoltà. La vita degli esseri e la nostra è priva del vero benessere. Pensiamo alle persone che ci sono vicine e anche le altre. 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 per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Questa è la nostra motivazione.

Leggiamo il sutra del cuore.

Siamo ai due terzi della presentazione della legge di causa ed effetto, il karma. Karma in sanscrito significa azione, ma viene usato anche per indicare i risultati delle azioni e il meccanismo con cui si generano.

Questa legge di causalità che gestisce il sorgere delle nostre esperienze che sperimentiamo tramite il

fattore mentale della sensazione. Ci sono azioni che ci portano a rinascere nel reame del desiderio, positive e negative, e quelle inamovibili che lasciamo da parte.

Ci sono quattro attributi del karma.

....

ogni volta che compiamo un'azione rimane una traccia nella nostra mente che maturerà nel momento in cui incontrerà le condizioni maturanti.

Azioni virtuose generano un'esperienza di felicità. Azioni non virtuose fanno sorgere esperienze di sofferenza.

Se uno ruba e si arricchisce? Allora come è possibile?

È importante distinguere il motivo per cui sperimentiamo un risultato e come il risultato arriva. Una persona che si arricchisce sperimenta il risultato della generosità. Il modo in cui matura però in questo caso è tramite un'azione non etica. Vediamo che ci sono persone che pur vivendo una vita non etica hanno condizioni molto favorevoli. E viceversa vediamo persone che pur sforzandosi in una vita etica hanno condizioni di grande difficoltà.

Se il lavoro fosse la causa della ricchezza tutti quelli che lavorano sarebbero ricchi. Ma non è così.

Esattamente come c'è una legge di causa ed effetto fuori di noi c'è quella interna. Se vogliamo mele dobbiamo piantare semi di mela. Se piantiamo dei semi di arancia non avremo mele. Causa e risultato devono avere la stessa natura. Dobbiamo rintracciare nelle azioni e negli effetti la similitudine di sostanza e di natura.

La generosità è la causa del benessere materiale, ma come quel potenziale matura può essere molto vario. Qualcuno ci può fare regali, possiamo ricevere un'eredità, possiamo rubare o fare una rapina. Avremo l'esperienza della ricchezza ma il modo in cui la otterremo ci darà un risultato futuro. Ovviamente se rubiamo in futuro non avremo risultati piacevoli e di ricchezza!!

Dobbiamo stare attenti a non confondere il risultato di azioni passate con le azioni di questa vita.

Il cambiamento di attitudine indebolisce i potenziali non virtuosi depositati nella mente. Non li elimina. Il solo cambiamento di attitudine indebolisce. In quel momento matura anche più velocemente il karma non virtuoso. Invece di restare nel continuo mentale e incrementare con il tempo. Quindi all'inizio si possono sperimentare anche un po' di difficoltà in più. In quel modo i potenziali negativi che sarebbero maturati più in là producendo problemi gravi maturano prima e si sperimentano piccole difficoltà.

Azione a immediata retribuzione non significa il giorno dopo, ma che alla morte senza nessun intervallo si rinasce in una vita con grande sofferenza. Uccidere padre, uccidere la madre, uccidere un arhat sono quelle che possiamo fare in questo momento storico. Le altre due non si possono fare in questo momento perché ci deve essere un corpo di emanazione suprema presente. Durante lo scisma nel sangha che non può durare più di una notte nessuno può avere realizzazioni e anche nei reami divini si sperimenta sofferenza.

Se qualcuno sperimenta gioia dopo avere ucciso qualcuno quella felicità non deriva dall'azione di uccidere ma da un'azione positiva compiuta in passato. Per esempio la sessualità scorretta porta certamente un benessere che non è causato dall'azione non virtuosa.

Il karma positivo può maturare anche tramite azioni non virtuose. Questo è il grande inganno. Perché se sperimentassimo sempre sofferenza ogni volta che facciamo un'azione negativa sarebbe semplice smettere di compierle. Invece le azioni sono solo le cause cooperanti della maturazione di un'azione passata.

Lo stesso vale al contrario per azioni virtuose che fanno maturare risultati spiacevoli di azioni passate. Dobbiamo distinguere la causa e il risultato e le condizioni cooperanti.

Non dobbiamo leggere la felicità che sorge mentre si fanno azioni non virtuose come il risultato di quell'azione.

Il karma è come un seme messo in terra che ha bisogno di calore, fertilizzanti e altro per far sorgere il risultato.

Ci sono otto tipi di azioni che maturano in questa vita.

Ci sono quattro rami dell'azione. La più importante è la motivazione.

Le azioni non virtuose sono infinite ma ne abbiamo dieci principali. Hanno una distinzione di gravità per l'attitudine, il modo, la familiarità, l'assenza di antidoti e la base dell'azione.

Abbiamo anche visto i criteri per rendere un'azione potente.

In generale le azioni maturano nel futuro, alcune nella vita successiva e alcune in quella presente. Al 99% le azioni che sperimentiamo sono di vite passate.

Ora vediamo i risultati delle azioni.

Ci sono quattro tipi di risultato per ogni azione:

1. effetto di maturazione o proiettante
2. effetto simile alla causa come esperienza
3. effetto simile alla causa in termini di tendenza
4. effetto simile alla causa come ambiente

Un'azione completa proietta cinque aggregati, un corpo e una mente, con caratteristiche particolare. Noi siamo dei risultati che si sperimentano. Al momento della morte tutte le menti grossolane si dissolvono in quella sottile la cui continuità attraversa le esistenze. Tutte le caratteristiche della personalità scompaiono quindi al momento della morte.

La mente è una mera luminosità in grado di conoscere. A causa di vaste virtù del passato questa sta sperimentando in questo momento il potenziale umano. Può sperimentare vasta felicità ma anche vasta sofferenza. È un risultato di azioni molto virtuose che proiettano nell'entità di un'esistenza umana supportata da un corpo umano. Non necessariamente la mente sperimenta la mente umana può sperimentare lo stato animale o quello divino.

Se l'azione è non virtuosa può portare una rinascita animale. Non è che continuiamo a crescere nell'arco delle nostre vite. Dobbiamo valutare non solo le azioni compiute in questa vita ma tutte quelle compiute da tempo senza inizio.

Mettiamo il caso che alla fine di questa vita attiviamo un karma negativo e diventiamo cani. Alla fine di quella vita animale si manifesta di nuovo il potenziale positivo e sperimentiamo una vita umana. Quella stessa azione che ha proiettato la vita di cane non si è completamente esaurita e ci porta a sperimentare gli altri tre tipi di risultato.

Se per esempio uccidiamo avremo una rinascita con malattie o difficoltà a guarire usando le medicine. Inoltre avremo una certa propensione a uccidere e per esempio diventeremo soldati o cacciatori. Questa tendenza a ripetere le azioni è la cosa peggiore perché ci porta anche un certo piacere a ripetere quell'azione.

Poi dobbiamo capire che siamo indivisibili dall'ambiente in cui ci troviamo. Il karma dell'odio è di trovarci in luoghi aridi dove non crescono le cose. Di solito diamo la colpa alla società, ma siamo noi che abbiamo creato le cause per essere in quell'ambiente. Dobbiamo distinguere il karma individuale e quello collettivo.

Il karma individuale è l'esperienza propria. Invece quello collettivo è l'apparenza comune che condividiamo con gli altri. Ciascuno può poi avere le proprie esperienze singole anche molto diverse. Se per esempio andiamo insieme a mangiare quello è un karma collettivo, poi ci sarà qualcuno a cui piace e altri no.

Essere umani è un karma collettivo. Uno più stretto è di essere europei. Poi c'è quello di chi condivide una città. Ancora più stretto è quello che condividiamo con i familiari e le persone che ci sono vicine.

Il karma collettivo è importante perché certe esperienze maturano solo sulla base di quello collettivo. Per esempio anni fa c'è stato quel terribile incidente nel tunnel del Monte Bianco. Quello è un karma collettivo che è maturato e ha fatto maturare il karma singolo degli individui.

Il karma è un fenomeno molto nascosto e difficile da comprendere.

In ogni tipo di esistenza ogni tipo di esperienza è effetto di maturazione del karma e produce altro karma. La mente umana è in grado di generare forti motivazioni che invece gli animali non hanno. Anche se la loro motivazione è meno forte anche gli animali hanno le afflizioni e le motivazioni. Per esempio quando uccidono, hanno comunque delle azioni complete di tutti i rami. A livello umano siccome la mente è molto più forte e lucida può produrre azioni molto più potenti.

Per un animale è molto difficile generare azioni virtuose. Una madre che si prende cura dei cuccioli genera amore e compassione, per esempio. Le sfaccettature di una mente umana sono estremamente più complesse.

Nessuno arriva vergine in una vita. Anche se la persona è diversa di vita in vita dipende dalle azioni compiute dalla persona di quella vita. Non è che una persona di una vita è intrinsecamente diversa da quella di una vita successiva. Anche nel cristianesimo c'è una specie legge di causa ed effetto.

Olivier non trasmigra in una vita futura e finisce con questa. Ma questa mia mente molto sottile che viene profumata dalle azioni che compio, questa continua, quello è il mero io. Non sono intrinsecamente diverso dalla persona della vita futura. Come adesso sono estremamente diverso dal bambino che ero quando avevo sei mesi.

Dobbiamo cercare di avere un comportamento in linea con l'etica, questo è il minimo che dobbiamo fare come praticanti spirituali. Dobbiamo guardarci ogni mattina nello specchio del dharma, come facciamo quando ci alziamo per vedere se siamo sporchi o puliti, e aggiustare la nostra mente.

Per far maturare il karma occorrono le afflizioni mentali. Se adottiamo un comportamento virtuoso si depotenziano le afflizioni mentali.

Se ci fosse un'esistenza intrinseca allora chi muore muore e quello della vita successiva sarebbe un altro che sperimenta azioni non compiute da lui. Come le azioni che compiamo da giovani le possiamo sperimentare quando siamo più anziani.

Se sviluppi concentrazione le vite passate le ricordi, ma il fatto che non le ricordi ora non significa che non esistono. Il mero io è esattamente quello che attraversa le esistenze. Non ci dobbiamo identificare con le menti grossolane ma con quella sottilissima, perché è quella la nostra base di imputazione.

Il karma si manifesta come aspetto fisico. Il buddha come corpo di emanazione suprema ha 112 segni che sono creati da certe specifiche azioni.

Dobbiamo distinguere tra karma contaminato e quello non contaminato. Quello contaminato è prodotto dalle azioni compiute a causa dell'ignoranza che fraintende la realtà.

Nessuno va oltre la legge di causa ed effetto anche il buddha. Lui però conosce esattamente ciò che va fatto. Anche le persone che realizzano direttamente la vacuità hanno un karma non contaminato.

Le azioni contaminate generano rinascite nell'esistenza ciclica che ci fa connettere con gli aggregati contaminati. È questo il samsara da cui ci vogliamo liberare.

Anche chi realizza la vacuità compie azioni che però non sono più motivate da afflizioni mentali e non sono sotto il controllo dell'ignoranza. Gli aggregati proiettati dalle sue azioni non sono dell'esistenza ciclica.

Tutti gli aspetti fisici e le qualità di intelligenza e di carattere che abbiamo sono il risultato delle azioni. Per questo non si possono trovare due persone identiche. Ci vorrebbe esattamente la stessa raccolta di karma.

Il risultato della pazienza è un aspetto fisico piacevole. Se in futuro vogliamo essere belli dobbiamo essere pazienti!

Pazienza non vuol dire trattenersi dalla rabbia che sorge in noi, quella è etica. La pazienza è quando la mente non viene disturbata dagli eventi.

Invece l'odio all'opposto genera un aspetto sgradevole e brutto, lo si vede anche quando qualcuno si arrabbia.

Una singola azione di pazienza può portare a una vita con aggregati di bell'aspetto.

Ci sono azioni che non possono proiettare ma che invece servono a completare l'esperienza. Dipende dalla forza e dalla completezza dell'azione.

Il karma completante è una maturazione che completa un'esperienza. Per esempio essere umani è effetto di un karma proiettante mentre tutto il resto delle esperienze è un karma completante. Come nel caso di un cane che incontra nella sua vita una persona che lo addestra a fare l'accompagnatore per i ciechi.

Se abbiamo molte condizioni piacevoli nella nostra vita quello è il karma completante virtuoso. Se invece abbiamo condizioni sgradevoli e dolorose quello è un karma completante non virtuoso.

Ci sono quattro combinazioni tra karma proiettante e completante: virtuoso-virtuoso, non virtuoso-non virtuoso, non virtuoso-virtuoso, virtuoso-non virtuoso.

Gli animali che sono vicini ai praticanti accumulano qualche impronta se vedono immagini e ascoltano sutra o le preghiere recitate a voce alta. I suoni lasciano delle impronte nella loro mente.

Quando si prende rinascita come animali è molto difficile tornare umani perché è molto difficile accumulare virtù dal momento che si segue solamente il proprio istinto. Non c'è libertà di scelta nei propri atteggiamenti.

Il problema di rinascere come animali con condizioni completanti favorevoli è quel karma positivo viene bruciato in un'esistenza con poche possibilità di crescita.

Anche gli odori che sentiamo, sono maturazioni di karma non virtuoso. In ogni istante ci sono 65 momenti diversi di coscienza.

Noi siamo un aggregato di eventi fisici e mentali e anche gli oggetti esterni si aggregano per effetto del karma. Siamo indivisibili dall'ambiente che sperimentiamo.

Le sensazioni sono piacevoli o spiacevoli per la natura delle proprie azioni. Il karma collettivo modella l'ambiente in cui viviamo.

A livello individuale non esiste l'ingiustizia ma non vuol dire che dobbiamo essere indifferenti a quello accade e non preoccuparci di alleviare la sofferenza delle persone. Non è tutto giustificato, abbiamo la capacità e la possibilità di agire per io bene in ogni momento.

Anche se coloro che soffrono hanno creato le cause della loro sofferenza, la nostra comprensione non ci deve far sentire distanti ma invece aumentare la compassione e l'altruismo. È terrificante vedere come la confusione della mente delle persone li porta a sperimentare solo sofferenza anche se cercano la felicità. Per questo dobbiamo aumentare la nostra compassione.

Alleviare le sofferenze di qualcuno significa che il karma proprio e quello dell'altro si intersecano e fanno in modo che le esperienze del karma si rendano manifeste o non manifeste.

Se qualcuno soffre sta sperimentando il karma non virtuoso se non la aiutiamo con la supposizione che il karma si esaurisce sbagliamo anche dal punto di vista che il suo karma si esaurisce proprio perché ci ha incontrato a l'abbiamo aiutato.

Abbiamo la responsabilità di interagire con le persone facendo in modo di rendere manifesto o non manifesto il risultato di sofferenza.

Non sto dicendo che si deve agire in un modo o in un altro, dobbiamo comprendere il potenziale di sofferenza che esiste in un'azione e poi agire di conseguenza. Nel contesto dell'eutanasia quello che si fa è sempre un'azione di uccidere e quindi il risultato di chi la compie sarà certamente quello di un'uccisione. In quel caso però non c'è l'afflizione mentale e quindi il risultato di quell'azione sarà fluttuante. Poi non sappiamo cosa accade nel momento della morte della persona, quali risultati maturano.

Il Buddha che già era un bodhisattva e quindi possedeva la grande compassione che noi non abbiamo, una volta aveva ucciso il comandante della nave su cui viaggiavano molte persone ma avendo grande compassione per quella persona che avrebbe accumulato un grande karma negativo oltre alla compassione per la sofferenza delle persone che sarebbero morte. Per quello non sperimentò nessun risultato negativo da quell'azione. Ma non aveva nessuna avversione nella propria mente. Era solo guidato dalla grande compassione.

Per salvare la propria pelle o le proprie risorse è molto sbagliato uccidere.

Dare denaro a un ubriacone è sempre generosità. Non è un'azione non virtuosa. Però è un'azione inappropriata perché usa quello che riceve per farsi o fare del male.

Dare va bene ma dobbiamo sempre comprendere se è il momento e il modo appropriato.

L'effetto di piena maturazione è il proiettare i cinque aggregati contaminati. Umani se l'azione è virtuosa. Divini se l'azione è molto virtuosa. Animali se è non virtuosa. Preta o peggio se è molto non virtuosa.

Il cane che torna umano sperimenta il risultato simile alla causa. Per esempio si ha una vita breve e molte malattie. Molti problemi.

L'effetto ambientale. Il tipo di ambiente prodotto dall'azione di uccidere è la rinascita in un luogo con molta violenza, le cose sono ostili, pericolose e non confortevoli. Le medicine e i cibi sono difficili da trovare, inducono malattia e sono difficili da digerire.

Per il rubare. Perdiamo le cose. Ci vengono rubate. Si rinasce in luoghi aridi dove i raccolti fanno fatica a crescere. Dove ci sono diluvi. Eccetera.

Sessualità scorretta. Incapacità a sostenere le relazioni. Solitudine. Non ci si può fidare di coloro che ci sono intorno. Il partner è infedele. Si vive in un ambiente sporco e maleodorante. Squallido e portatore di malattie.

Mentire. Gli altri non ci credono. La nostra parola è debole. Si indebolisce principalmente con il mentire e il vaniloquio. I consigli non vengono seguiti. Si ascoltano molte calunnie e le persone intorno ingannano e deludono. Si vive tra imbrogliatori e truffatori e non ci si può fidare di nessuno. Non c'è armonia tra i collaboratori.

Zizzania. Essere solitario. Pochi amici e seguaci. Pochi collaboratori. Si vive in luoghi aspri e inospitali dove è anche difficile trovare mezzi di trasporto. I collaboratori non vanno d'accordo.

Parole che feriscono. Si ascoltano parole spiacevoli. Dispute. Gli altri parlano male di noi e ci offendono. Quando cerchiamo di essere piacevoli con gli altri siamo trattati male. Nell'ambiente ci sono ortiche, spini, rocce pungenti. Non ci sono laghi, cascate. Ci sono animali velenosi e pericolosi. Ci sono molti motivi per preoccuparsi.

Vaniloquio. Con la menzogna questo è il motivo principale per cui la nostra parola non ha potere sugli altri e non viene ascoltata. L'ambiente ha pioggia nei momenti sbagliati. Non ci sono luoghi piacevoli come parchi e laghi. È difficile avere fiducia in sé.

Brama. Molto attaccamento e difficoltà a trovare soddisfazione. Non si riesce ad ottenere ciò che si desidera e quando accade viene facilmente distrutto. Non si ottiene ciò che si desidera.

Malevolenza. I raccolti sono poveri e le risorse degenerano velocemente come la forza fisica e la bellezza. Gli altri ci danneggiano e si ha paura infondata e facilità del panico. Si rinasce in luoghi devastati da guerre, dove ci sono molti pericoli come animali velenosi, ladri, eccetera.

Visioni errate. Si rinasce in luoghi dove per esempio i pozzi seccano, i raccolti falliscono. Dove ciò che è impuro appare puro, la sofferenza felicità. Luoghi dove non ci sono protettori e rifugi. Dove non ci sono cose preziose come opere d'arte, maestri.

Possiamo vedere che ci sono luoghi così e le persone che ci vivono hanno quegli atteggiamenti. Noi siamo veramente molto fortunati, ma possiamo individuare nel corso della nostra vita tante cose di questo tipo. Perché abbiamo un karma ambientale molto mescolato tra virtù e non virtù. Ci sono moltissime combinazioni possibili tra le diverse azioni che compiamo.

È molto importante contemplare queste cose e determinarsi a non porre più le cause per quel tipo di risultato. Dobbiamo impegnarci ad abbandonare queste dieci azioni. In quel modo si adottano le dieci virtù.

Rispetto alle dieci azioni virtuose. Anche queste hanno la base, attitudine, azione e completamento.

Non uccidere. La base è l'abbandonare l'uccidere. La motivazione è quella di trattenersi da uccidere. L'azione è il trattenersi e il completamento è quando ci si è completamente trattenuti.

Il karma proiettante è definito nel proiettare un tipo di rinascita in accordo alla natura dell'azione. Il karma proiettante non virtuoso matura esclusivamente in un ambiente di sofferenza. Invece il karma completante può maturare in qualsiasi condizione.

Per esempio un essere umano è un karma proiettante virtuoso. Quando sperimentiamo qualcosa di sgradevole è l'effetto di un karma completante virtuoso. Viceversa quando sperimentiamo qualcosa di gradevole.

Il karma completante sono le esperienze desiderabili o non che sperimentiamo. Per esempio la brezza piacevole sul viso quando siamo sotto un sole caldo.

Un'azione può proiettare molti corpi o un corpo. Molte azioni possono proiettare un corpo o molti corpi.

Le azioni che hanno un risultato certo sono quelle agite consapevolmente e sono compiute e



accumulate. Le altre possono essere fatte ma non accumulate.

Quando consapevolmente mettiamo in moto un'azione quello è un karma compiuto.

Quello accumulato non è: azione fatta nei sogni, azione inconsapevole, azione senza desiderio, per errore, essendo distratti, senza volerlo, le azioni neutre, le azioni eliminate per rimpianto, le azioni eliminate per antidoto. Queste non hanno maturazione certa.

Ci sono azioni che maturano in questa vita, in quella immediatamente successiva o in altre successive.

Otto maturano in questa vita:

1. Azione non virtuosa con predominanza di attitudine preoccupata per proprio corpo, risorse ed esistenza.
2. Azione virtuosa che non considera per nulla proprio corpo, risorse ed esistenza.
3. Con forte malevolenza per gli esseri
4. Con profonda compassione per gli altri
5. Forte animosità verso i tre gioielli
6. Con profonda fede verso i tre gioielli
7. forte inimicizia verso coloro che ci hanno aiutato (genitori, maestri, ecc.) non volendo con forza ricambiare coloro che ci hanno aiutato
8. con forte attitudine a voler ricambiare coloro che ci hanno aiutato

Queste otto sono forti per il supporto e per la forza dell'attitudine.

Al momento della morte cosa matura per primo?

Il karma più pesante nella vita.

Se c'è parità tra azioni virtuose e non, allora matura quella più vicina al momento della morte

Se anche in questo caso c'è uguaglianza, allora è il tipo di azione con cui si è più familiari

Se c'è uguaglianza anche in questo caso, allora è quella compiuta per prima.

Il modo di ottenere gli otto attributi della preziosa esistenza umana.

Non basta avere una mera esistenza umana. Per rinascere umani occorre l'etica che è la causa sostanziale per le rinascite superiori come quella umana. Vogliamo anche avere gli attributi che ci danno fonte di benessere e felicità.

1. Salute e lunga vita. Hanno come causa il salvare la vita degli altri, non danneggiarli. Dare medicine, accudire gli ammalati. Salvare coloro che sono a rischio di essere uccisi. Non va bene bollire le cozze vive! Sono azioni che si compiono spesso, molto cattive verso chi viene ucciso e producono un karma negativo. Vogliamo invece una vita lunga per poter

studiare e meditare a lungo e così portare avanti il sentiero ed essere di beneficio per gli altri. La morte ci separa da tutto quello di eccellente che abbiamo incontrato: maestri, compagni di studio.

2. Aspetto piacevole. Questo ci serve per attrarre gli altri ed essere di beneficio per loro. La causa è la pazienza, principalmente. Offrire fiori e frutta alle rappresentazioni dei tre gioielli. Offrire ornamenti. Ornare statue con abiti e gioielli. Far costruire statue.
3. Lignaggio o un alto stato nella società. Così si è più in grado di influenzare positivamente. Bisogna abbandonare l'orgoglio che porta rinascite in stati sociali bassi. Rispetto per gli anziani, i maestri, i bodhisattva, i monaci, i genitori. Lodare le loro qualità senza gelosia.
4. Ricchezza. Per essere indipendenti e poterci dedicarci allo studio o alla meditazione senza ostacoli. Possiamo fare cose di beneficio per gli altri come stampare libri, aprire centri. La causa principale è la generosità, in particolare verso i tre gioielli. Ma anche rallegrarsi di quella che fanno gli altri. Rallegrarsi è il modo più facile e veloce per accumulare karma positivo. Se due persone hanno lo stesso livello spirituale, chi si rallegra ottiene lo stesso potenziale. Se chi agisce è superiore allora si accumula solo una parte. Va bene generare dispiacere o pentimento per ciò di non virtuoso che contattiamo anche guardando la tv. E ve bene invece rallegrarsi per le cose virtuose che vediamo.  
La ricchezza ci dà risorse per essere di beneficio. Inoltre ha molte persone che aiutano a portare avanti i propri scopi. Vogliamo condizioni favorevoli per la nostra pratica e portare beneficio intorno.
5. Parola influente. Viene dall'evitare le quattro non virtù della parola ed essere consapevoli del proprio impatto sugli altri.
6. Potere e fama. Viene dal fare offerte e rispettare gli oggetti potenti come maestro, abate, genitori, anziani e dal praticare la concentrazione.
7. Libertà e indipendenza. Questo ci permette di fare quello che desideriamo. Viene dall'ammirare chi le possiede e aiutare gli altri a ottenerla così come eliminare i pericoli che li minacciano
8. Forza mentale e fisica. Vengono dall'aiutare gli altri a vincere la propria debolezza mentale. Un fisico robusto viene dal dare agli altri cibo, bevande, medicine, non danneggiare gli altri, fare quello che loro non riescono a fare.

Se pratichiamo l'etica avremo una rinascita superiore e se pratichiamo in questo modo possiamo ottenere una preziosa rinascita umana.

Ora sappiamo cosa fare e non fare per ottenere una buona rinascita.

Queste otto qualità possono maturare a diversi livelli. Se facciamo queste azioni con il desiderio di ottenere questi risultati la maturazione sarà a un livello inferiore. Dobbiamo passare al di là di questo e invece cercare una vita che sia di beneficio per gli altri e quindi non cercare la maturazione di questi risultati. In quel momento maturano in modo molto maggiore.

Dobbiamo avere una pura attitudine che non ricerca la maturazione positiva, dobbiamo abbandonare la gratificazione, l'invidia, la gelosia. Dobbiamo avere una applicazione pura che coltiva per un tempo lungo questa condotta e spingere gli altri ad adottare questa condotta.

Se tutto dipende da cause e condizioni, allora dobbiamo riflettere.

I fenomeni sorgono da causa oppure no? Se non avessero causa avremmo un sacco di contraddizioni. Se sorgono da causa è congruente oppure no?

Se non fossero congruenti allora a che scopo seminare un campo per avere un raccolto? È evidente che sorgono da cause congruenti.

Dobbiamo riflettere sui modi di sorgere degli effetti.

Dobbiamo unire la comprensione della legge di causa ed effetto con la comprensione della vacuità. Se i fenomeni esistessero per propria natura non potrebbero avere effetti. Più la nostra comprensione della vacuità aumenta e più si rafforza la nostra comprensione della legge di causa ed effetto.

Dobbiamo esaminare le nostre azioni continuamente e aggiustare il nostro comportamento in accordo con le istruzioni presentate e ridurre la distanza tra il nostro comportamento e l'insegnamento. Poi dobbiamo arrivare ad eliminare anche la motivazione delle azioni negative. Dobbiamo coltivare gli antidoti e soprattutto riflettere tantissimo sugli svantaggi delle azioni negative. Finché non abbiamo il controllo sulla nostra mente non abbiamo il controllo delle nostre esperienze.

Quotidianamente dobbiamo usare i quattro poteri oppONENTI per ridurre il karma passato.

Rimpianto. Che è riflettere sulle azioni che ricordiamo e in generale quelle che abbiamo compiuto da tempo senza inizio.

Determinazione. Una forte determinazione a non compiere di nuovo in futuro quell'azione. Possiamo determinarci a bloccarla per un tempo determinato e poi pian piano arrivare a bloccarla per sempre.

Base. Ci sono due campi in cui compiamo le azioni: esseri senzienti ed esseri superiori. Rispetto alle azioni compiute contro gli esseri si genera la mente di compassione e di bodhicitta. Rispetto alle azioni compiute contro gli esseri superiori si prende rifugio.

Antidoto. L'antidoto migliore da applicare è la riflessione sulla vacuità del proprio io, della base e dell'azione. Le tre sfere di ogni azione. Oppure si recita la prostrazione ai 35 buddha. La recitazione del mantra lungo di Vajrasattva. Ghesce Ghelek darà il genang tra alcune settimane e darà quindi istruzioni per la pratica che è molto potente per diminuire o eliminare il karma compiuto. Se non abbiamo afflizioni mentali nella mente il karma non matura. Se non avessimo nessun karma nella mente, nel momento in cui sorge un'afflizione mentale in quell'istante iniziamo ad accumulare il karma. Quello da cui ci dobbiamo proteggere sono le afflizioni mentali. Si possono dipingere immagini. Fare bassorilievi (tsa tsa).

I quattro poteri oppONENTI vanno applicati ogni giorno. I benefici sono inconcepibili.

Attraverso queste pratiche in accordo al potere della nostra mente purifichiamo il karma.

Invece di sperimentare una grande sofferenza, sperimentiamo una piccola sofferenza. Piccoli disagi interni o esterni. Come andare dal dentista, ci andiamo per evitare un grande problema nel futuro. Si fa maturare l'azione in modo leggero invece di rinascere in futuro in rinascite sfortunate. Oppure si rinasce in una sfera sfortunata di sofferenza ma si sperimenta poca sofferenza e per poco tempo. Oppure sperimentiamo un mero mal di testa. Quando si studia soprattutto la vacuità è facile che si sperimenti sofferenza. È detto che chi ha molta devozione per il proprio maestro può maturare il karma negativo nei sogni.

Invece di sperimentare una sofferenza per molto tempo si sperimenta per poco tempo.

Oppure si può completamente eliminare la maturazione del karma creato, grazie ai quattro poteri opposti.

Il karma non viene eliminato ma non produce il suo risultato. La mente rimane oscurata da quel karma e quindi pospone la realizzazione che si otterrebbe.

Il tollerare le affezioni ci distanzia dalla comprensione della realtà.

Il karma è fastidioso da ascoltare ma è importante perché è la base della pratica. Vi ho dato una presentazione abbastanza completa. Avete una buona base per cominciare a riflettere e generare un certo livello, sano, di inquietudine se non prendiamo contromisure.

Siamo gli architetti del nostro futuro. Possiamo creare le cause per il risultato che vogliamo avere. Osserviamo quello che ci infastidisce nella nostra vita e comprendendo da dove sorge smettiamo di porne le cause.

Questo è molto raro. È ovvio che sorgono ostacoli quando si comincia a praticare. Poi le cose si pacificano.