**I cinque aggregati e il karma**

**Venerabile Gajang Gazi Rinpoche**

Traduzione Norbu Lamsang Lama Sherpa

25 - 26 maggio 2019

Seminario 779

Quest'oggi noi parliamo di due argomenti: karma della relazione causa - effetto e gli aggregati. Naturalmente sono due argomenti molto vasti. In particolare l'argomento del karma è un argomento molto vasto e profondo: infatti tutto alla fine dipende dal karma. E' chiaro che due giorni non sono sufficienti per finire di parlare interamente del karma e non riusciremo a farlo. Di conseguenza faremo del nostro meglio: tutti noi impariamo qualcosa sul karma aiutati dal riassunto. Ad esempio parliamo di:

* la natura del karma;
* le classificazioni del karma;
* vari tipi di karma.

Questi sono tre punti tramite i quali cerchiamo di imparare il karma in modo abbastanza riassuntivo.

Qualche volta viene semplicemente nominato *leh*, in tibetano karma, tradotto come karma; altre volte viene nominato come *leh - deh*, in questo caso causa - effetto. Ad ogni modo, o che lo chiamiamo karma o che lo chiamiamo *leh - deh*, noi come esseri umani dobbiamo assolutamente capire la relazione causa - effetto. In particolare stiamo seguendo il sentiero interiore Buddhadharma, quindi a maggior ragione dobbiamo comprendere e, a maggior ragione ancora, siccome stiamo praticando il Rifugio - prendere Rifugio in Buddha, Dharma e Sangha - dobbiamo assolutamente capire *leh - deh,* la relazione causa - effetto karma. A maggior ragione ancora, dato che siamo praticanti del sentiero interiore, un praticante deve fare affidamento completo e totale al principio della relazione causa - effetto karma.

Noi stiamo praticando i tre addestramenti superiori: disciplina morale, concentrazione, saggezza.

La pratica della buona condotta disciplina morale si basa sul rispettare il principio della relazione causa - effetto karma e per fare ciò la persona deve aver capito tale relazione. Chi non ha capito, cosa pratica? Non pratica la buona condotta della disciplina morale perchè essa consiste nel rispettare il principio stesso della relazione causa - effetto karma. Quindi per tutte queste ragioni la conoscenza della relazione causa - effetto karma, *leh - deh,* è una cosa molto importante. Di conseguenza, per tutte le ragioni appena elencate, per noi diventa molto importante rispettare, accettare questo principio e uno dovrebbe condurre la vita sulla base di ciò.

Causa - effetto karma è di differenti livelli: grossolano, sottile. Il livello grossolano è abbastanza facile da comprendere, da vedere perchè molti casi sono evidenti, ovvi per tutti. Si può vedere personalmente la relazione causa - effetto a livello grossolano, verificare per esempio: siccome è successo questo, posta questa causa, allora è successo questo, è maturato questo risultato.

Poi c'è un livello sottile: questo non è facile per noi esseri ordinari perchè non è una cosa evidente, ovvia, ma è una cosa sottile. E non solo non è facile per noi esseri ordinari, ma persino i Bodhisattva che dimorano nei vari terreni di realizzazione fanno fatica a vedere e capire la relazione causa - effetto karma a livello sottile. Infatti Śākyamuni nel Sutra dice:

*la conoscenza completa dei dettagli del karma potrà essere conosciuta in modo completo solo da un essere illuminato.*

Questo significa che certamente noi esseri ordinari non riusciamo ancora a comprendere la relazione causa - effetto karma a livello sottile perchè persino i Bodhisattva non riescono.

Se non ci fosse la relazione a livello sottile, non potrà esistere la relazione a livello grossolano: ma dato che quest'ultima c'è, ci sarà sicuramente anche quella sottile.

Ci sono diversi esempi: prendiamo questo fatto di adesso, il nostro incontro. Voi siete presenti per ascoltare il mio discorso, io sono presente per parlare. E' maturato un risultato. Questo incontro, considerato come risultato maturato, ha sicuramente due livelli, grossolano e sottile. Non è difficile capire quello grossolano, ma il problema è quello sottile. La relazione sottile va molto indietro nel passato: nessuno sa quando sia stata creata la causa per cui oggi in questo preciso momento è maturato questo risultato dell'incontro. Oggi sono presenti alcuni di voi, altri sono assenti: coloro che sono presenti sicuramente in passato avranno creato la causa; coloro che sono assenti ugualmente avranno creato le loro cause. Ora, tornando indietro nel passato, è impossibile sapere in quale tempo, in quale luogo e con quale motivazione ciascuno abbia generato un'intenzione, prima ancora di compiere l'azione. E poi non sappiamo quali sono stati gli stimoli che ci hanno fatto generare la motivazione, l'intenzione, quali sono state le condizioni ambientali in cui abbiamo agito, però è avvenuto. Sicuramente c'è stato un tempo, c'è stato un luogo, abbiamo generato una motivazione, abbiamo compiuto un'azione, però non sappiamo quando, come e dove. Grazie a quella cosa avvenuta in passato a livello sottile, oggi è maturato questo risultato. Questo è un esempio della relazione causa - effetto karma a livello sottile.

Solo da questo esempio vediamo quanto è difficile capire la relazione causa - effetto karma a livello sottile! Perchè? Perchè come fai a capire in quale tempo, in quale condizione, con quale motivazione, quali azioni per cui abbiamo creato la causa ed oggi è maturato il risultato? Non riusciamo a capire perchè è una cosa molto lontana connessa alla relazione causa - effetto sottile. Per cui non fate problemi, non andate ad indagare in quale luogo, in quale tempo, con quale motivazione, quale azione si è accumulata. E' inutile, si spreca tempo: non è un argomento che possiamo capire adesso al nostro livello. Al nostro livello è sufficiente capire la relazione causa - effetto grossolana e, se la si rispettasse, sarebbe già più che sufficiente. Quindi piuttosto è meglio concentrarsi a capire la relazione causa - effetto grossolana e cercare di rispettarla, di agire in accordo ad essa. E' meglio capire come un'azione negativa produca un risultato di sofferenza, un'azione positiva produca un risultato positivo. Già questo è più che sufficiente.

Come avevo detto all'inizio del mio discorso, vi ho elencato diversi motivi per cui è importante avere la conoscenza, la comprensione della relazione causa - effetto karma: uno è che noi siamo esseri umani, secondo perchè stiamo seguendo il sentiero Buddhadharma, terzo perchè pratichiamo il Rifugio, quarto perchè noi siamo praticanti del sentiero interiore. In particolare un praticante del sentiero buddhista Mahāyāna coltiva una visione dell'esistenza ciclica saṃsāra e suppone l'esistenza di innumerevoli vite passate e, avendo avuto innumerevoli vite passate, durante queste sono stati accumulati tantissimi tipi di karma, anche negativi. Fra tanti tipi di karma negativi, molti sono cause potenziali per rinascere nei tre stati di esistenza inferiori. Quindi da questa comprensione nasce l'importanza di praticare il Rifugio per poter evitare di rinascere in questi tre stati: per questa ragione uno prende la trasmissione del Rifugio e dopo inizia a praticarlo per poter evitare di cadere in questi tre stati. Dopo aver preso Rifugio, uno iniza a praticare il Rifugio: la pratica di Rifugio consiste principalmente nei consigli relativi alla pratica stessa. Se si pratica in modo corretto o meno dipende dal fatto che la persona pratichi effettivamente i consigli relativi alla pratica in questione. Fra alcuni consigli relativi alla pratica di Rifugio ce n'è uno molto importante: si chiama rispettare il principio della relazione causa - effetto karma. Chi la rispetta correttamente, pratica il Rifugio correttamente.

Relativamente a questo argomento che vi ho appena accennato il Ven. Lama Tzong Khapa nel suo testo di insegnamento *Lam Rim breve* ci ricorda e ci dice così: nessuno ha la certezza di non rinascere negli stati di esistenza inferiori e solo i tre oggetti di Rifugio sono oggetti certi per cui, prendendo Rifugio in loro, uno ha la possibilità di evitare di rinascere nei tre stati di esistenza inferiori. Di conseguenza quindi bisogna praticare il Rifugio e successivamente praticare correttamente i consigli relativi alla pratica stessa.

*Io praticante yogi ho praticato così. Voi che desiderate la liberazione praticate allo stesso modo.*

Ora andiamo sull'argomento vero e proprio: il karma. Quando parliamo di karma, iniziamo a parlare di due tipi di karma:

* mentale, *sempe leh*;
* motivato, *sampe leh.*

Il karma è necessariamente di questi due tipi. Se io dico *sempe leh,* karma mentale, posso anche dire *iki leh:* è sempre karma mentale. La parola *iki* in italiano viene anche tradotto come *coscienza mentale*, che alla fine è sempre la mente principale.

Il secondo tipo, karma motivato, *sampe leh* è di due tipi:

* karma accumulato tramite la parola;
* karma accumulato tramite il corpo.

Se ci chiedono: qual è la natura fondamentale del karma dal punto di vista entità? E' questa che vi ho spiegato.

Questa descrizione dal punto di vista della natura del karma fa riferimento al testo di insegnamento *Abhidharma-kośa*, dove c'è un passaggio che dice così: *senpa*, il pensare, è karma della coscienza mentale. Dopochè è nato il pensiero, è possibile che avvenga il compimento di un'azione o tramite la parola o tramite il corpo o entrambi i casi. Questo secondo compimento si chiama karma motivato.

A questo punto iniziamo a domandarci: precisamente cosa indica quando viene detto "azione del corpo" e "azione della parola"? Questi due sono karma motivati perchè abbiamo detto che prima sorge un pensiero, che è possibile condizioni corpo e parola a compiere un'azione. Questa azione è un movimento ed espressione del corpo: il corpo compie un movimento caratterizzato da un'espressione dovuta e concordante al tipo di pensiero sorto prima. Ad esempio se la motivazione è l'attaccamento, l'espressione e il movimento corrispondono a questa; se la motivazione è l'odio, anche il movimento ed espressione del corpo corrispondono all'ira, dove il volto diventa rosso, gli occhi diventano rossi e l'espressione diventa minacciosa e aggressiva; se la motivazione è di orgoglio e arroganza, anche il movimento del corpo e l'espressione saranno caratterizzati da quel tipo di motivazione; se la motivazione fosse amorevole gentilezza e compassione, anche il movimento e l'espressione saranno caratterizzati proprio da quel pensiero stesso e avranno una caratteristica di dolcezza, etc..

Quel movimento del corpo con espressione prevalente del volto, dovuto al pensiero precedente, si chiama azione del corpo.

Azione della parola indica ancora una volta che prima sorge un pensiero e supponiamo che quel pensiero condizioni la parola a produrre un suono. Questo suono ha un tipo di espressione che produce effetti differenti su chi ascola e il tipo di movimento, tonalità, espressione verbale saranno concordanti al tipo di motivazione. Per esempio l'espressione verbale con un certo tipo di motivazione produce effetti positivi nell'udirla, mentre in altri casi produce effetto spiacevole, di rigetto, di rifiuto, infastidito da parte di chi ascolta. Questo movimento della parola, dell'espressione e del suono, che produce certi effetti in chi ascolta è azione della parola.

Fin qui abbiamo visto l'azione mentale, l'azione verbale della parola e azione del corpo: questi sono i tre tipi di azioni. Ora vediamo come questi tre tipi di azioni causano la maturazione dei loro stessi effetti. Per poter spiegare come questi tre tipi di azioni causano la maturazione dei rispettivi effetti bisogna parlare dei *dodici anelli dell'originazione dipendente* in base al modo di completarli in una volta. Spiegando questo, tutto parte dall'*ignoranza* (primo anello). A causa di questo primo anello, avviene il secondo anello: *creazione dell'azione*. Questa potrà essere virtuosa o non virtuosa: è perfettamente regolare nel senso che si può creare un'azione virtuosa con l'ignoranza. Quindi prima è sorta l'ignoranza e c'è una mente ignorante che pensa da ignorante: da ignorante uno può comunque pensare una cosa positiva e ovviamente può sorgere un pensiero non virtuoso. Se questa mente ignorante dovesse pensare qualcosa di buono, ecco che sorge un'azione virtuosa: se condiziona la parola in un modo virtuoso, genererà un'azione verbale positiva; se condizona il corpo a compiere un'azione, sarà azione del corpo virtuosa.

La spiegazione che è stata appena data, dove l'azione del corpo e della parola si riferisce a quel movimento insieme con l'espressione, è un tipo di spiegazione della scuola Vaibhāṣika, perchè questa scuola dice che l'azione del corpo e l'azione della parola sono anche di tipo forma. L'azione mentale è per Vaibhāṣika fattore mentale secondario. Quando abbiamo imparato i 51 fattori mentali, c'è questo *sem pa,* pensare, cioè quella parte della mente che si dirige verso qualcosa, che è attenta a qualcosa. Però la scuola Mādhyamika, in particolare Prāsaṅgika, dice: sì, certamente *sem pa* è azione mentale, ma anche azione del corpo e della parola. E' sempre presente questo fattore mentale secondario, *sem pa,* che è cosciente, che è attento, insieme al movimento, espressione della parola, espressione del corpo. Quindi per Prāsaṅgika Mādhyamika quando si parla di azione verbale, fisica, non è forma, ma è questo *sem pa*. Questo *sem pa* è la vera azione del corpo e della parola.

Infatti questo *sem pa* nell'insegnamento Vipassana superiore si chiama *lak.tong chen.mo*: in questo insegnamento ci dice che l'azione vera del corpo, della parola, non è quel movimento con espressione del corpo e della parola, ma è un tipo di mente considerata come secondaria, che assume un aspetto molto simile alla mente principale, che è quella che genera la vera motivazione.

Questo tipo di mente chiamata *sen pa* ha cinque similitudini. A causa di questa motivazione principale, generata dalla mente principale, che poi condiziona la parola e il corpo, mentre il corpo agisce e la parola fa qualcosa, in contemporanea c'è questo tipo di mente secondaria, che ha cinque aspetti di similitudine con la mente principale. Questo tipo di mente secondaria spinge il corpo, spinge la parola verso un oggetto, oltre ovviamente a compiere un'azione.

A questo punto vediamo delle classificazioni. Un modo di classificare il karma è in tre tipi:

1. azione meritevole;
2. azione non meritevole;
3. azione inamovibile.

Coloro che sono praticanti del sentiero Buddhadharma pendono Rifugio, quindi praticano il Rifugio e, tra alcune pratiche importanti, ce n'era una che era praticare i consigli relativi al rispettare il principio della relazione causa - effetto karma. In italiano c'è la parola "causa", in tibetano invece viene tradotto come "azione". Perchè, dopo aver preso Rifugio, è importante rispettare questa relazione di azione - risultato? Proprio per la ragione di questa prima classificazione.

Cosa indica precisamente l'espressione "azione meritevole"? Indica quelle azioni che fanno rinascere come esseri nei tre Reami. Nel Reame del desiderio abbiamo quattro continenti principali: facendo riferimento al monte Meru, sono quattro e non sono quelli di questo mondo. Nel continente est ci sono coloro che hanno il corpo gigante, il continente sud si chiama Zambudeva, il continente ovest si chiama Godere di mucca, il continente nord di chiama Suono spiacevole. Nel Reame con forma abbiamo 17 livelli. Nel Reame senza forma abbiamo 4 livelli.

Poi si parla dei sei stati di esistenza, tre inferiori e tre superiori. Anche i sei stati di esistenza appartengono al Reame del desiderio. C'è una precisazione da fare: è chiaro che le azioni meritevoli sono azioni che permettono di rinascere solo nei tre stati di esistenza superiori. Infatti la rinascita negli stati di esistenza inferiori è un risultato maturato del secondo tipo di azione, azione non meritevole.

Le azioni non meritevoli sono azioni che fanno rinascere nei tre stati di esistenza inferiori. In tibetano si dice *gnin.do*, tre tipi di trasmigrazione negativa.

La rinascita nel Reame con forma con 17 livelli e nel Reame senza forma con 4 livelli è un risultato maturato dal terzo tipo di azione, azione inamovibile.

Quando parliamo di azioni, queste sono incalcolabili: se noi le contiamo, come facciamo a riuscire a contarle? E' impossibile finire di contarle. Di conseguenza anche i tipi di azioni sono impossibili da contare. Noi dovremmo semplificarle, raggupandole nei tre tipi visti. Perciò, quando compiamo le azioni, dobbiamo stare attenti che non si tratti di azioni del tipo non meritevoli, mentre il primo e il terzo vanno anche bene. Quindi noi dobbiamo compiere prevalentemente il primo tipo di azione. Poi nella vita reale è ovvio che vengono compiute tante tipi di azioni, tante volte azioni meritevoli, altre volte azioni non meritevoli, altre volte ancora azioni inamovibili.

Sempre nell'insegnamento c'è una strofa che semplifica la cosa dicendo così:

*ricordando l'azione bianca e l'azione nera*

*e ricordando i rispettivi effetti,*

*successivamente agire correttamente*

*per poter realizzare in modo corretto*

*ciò che va realizzato e ciò che va abbandonato.*

Questa azione meritevole è azione bianca e tale azione potrà essere mentale, verbale o fisica. L'azione non meritevole è azione nera e potrà essere a sua volta mentale, verbale e fisica. Dobbiamo stare molto attenti al secondo tipo di azione.

Vi racconto una storia, che forse avrò già raccontato in passato, ma non ricordo. L'azione e il suo effetto corrispondente a livello sottile sono una cosa che solo gli esseri completamente illuminati riescono a comprendere in modo completo; gli esseri ordinari certamente non riescono a comprendere nè a realizzare. Persino i Bodhisattva e gli esseri Arhant di un certo livello non riescono ancora a comprendre pienamente la relazione tra azione ed effetto a livello sottile.

La storia è proprio su questo personaggio di nome Pakpa Lam ciun: *lam ciun* è un aggettivo che sta ad indicare "strada piccola"; *lam cen* invece indica "strada grande". Quindi questo personaggio ha questo nome tradotto probabilmente dall'indiano al tibetano. Per quale ragione ha questo nome? Questo signore si sposa e con la sua consorte prova diversi anni ad avere dei figli, ma senza successo. Passano tanti anni, ma non riescono ad avere figli. Dopo tanti anni insieme e dopo tanti tentativi, finalmente nasce un figlio. Sono molto felici così come i nonni e gli altri parenti. Tutti quanti erano molto felici, ma i genitori non sapevano che nome dare a questo figlio appena nato: erano talmente felici del fatto che era finalmente nato un figlio chè qualsiasi nome non andava bene e non riescono a decidere. Poi c'erano i nonni: la nonna era quella più sveglia e più creativa, il nonnno così così. La nonna propose di portare il bambino in giro, possibilmente in tutte le stradine, dove a quei tempi Śākyamuni insieme ai monaci passeggiava per chiedere elemosina e cibo. Quindi, su suggeremento della nonna, i genitori portano il bimbo per diverse stradine e ad un certo punto su una di queste arriva Śākyamuni con i suoi discepoli. Erano così felici che pensarono: "sicuramente questo è un risultato maturato dall'azione meritevole del bambino stesso". Tornarono a casa e finalmente la nonna trova il modo di dare un nome al bambino: siccome hanno percorso le stradine e proprio in una di queste hanno incontrato Śākyamuni con altri monaci, decidono per buon auspicio di chiamare il bambino "strada piccola", "stradina", Lam ciun. Fu così che decisero di dare il nome Pakpa Lam ciun.

Il bambino cresce con questo nome e, crescendo, matura spontaneamente l'impronta passata del desiderio di diventare monaco. Il problema è che cresce estremamente stupido, molto ignorante, con difficoltà ad imparare. Nessun Abate è disponibile a concedergli i voti da monaco e nessun altro monaco è disposto a tenerlo in privato perchè è troppo ignorante e non può imparare niente.

Alcuni arhant del monastero si accorgono di una sua caratteristica: gli manca la radice di virtù. Questa ci deve essere per forza, altrimenti senza di essa non c'è base idonea perchè possano essere conferiti i voti. Il ragazzo, ormai adulto, va da un discepolo di Buddha, Śāripu, e gli chiede che gli conferisca i voti da monaco, ma questo rifiuta. Passa del tempo, va da un altro discepolo di Buddha, Mongalpu, ma anche questo rifiuta. Alla fine Pakpa Lam ciun si trattrista e un giorno si mette a piangere dietro a casa in direzione nord. In quel momento passa Śākyamuni Buddha, vede il ragazzo che piange e gli chiede perchè. Il ragazzo risponde: "io voglio diventare monaco, ma nessuno mi conferisce i voti da monaco: sono stato da Śāripu, ma ha rifiutato; sono stato da Mongalpu, ma mi ha rifiutato. Secondo loro sono senza riadice di virtù, base per ricevere i voti". Śākyamuni rimane sorpreso a sentire questo e convoca Śāripu e Mongalpu, dicendo: "perchè non gli avete conferito i voti da monaco?" Loro rispondono: "secondo noi lui non ha radice di virtù". Śākyamuni dice: "come no? Sì che ce l'ha, possiede un minimo di radice di virtù." Quindi Śākyamuni racconta di un'azione meritevole compiuta da Pakpa Lam ciun in una delle tantissime vite passate, un avvenimento così lontano che nè Śāripu nè Mongalpu erano in grado di intuire. Quest'azione meritevole ha lasciato una radice di virtù così da permettergli di avere una base valida perchè gli siano conferiti i voti da monaco. In una delle innumerevoli passate Pakpa Lam era una formica in una valle, dove un giorno si verificò una forte pioggia. Tutta l'acqua scese dalla montagna e si verificò una specie di alluvione. Verso il fondo della valle c'era uno stupa. La formica si trovò su uno sterco nel preciso istante della discesa dell'acqua dalle colline. L'acqua trasportò lo sterco con sopra la formica fin giù nella valle e portò lo sterco con su la formica a compiere un giro intorno allo stupa presente sul fondo della valle. Il compimento di un giro completo attorno allo stupa da parte di questa formica seduta sopra allo sterco, trasportato via dal fiume, ha lasciato una radice di virtù nel continuum mentale di questa formica, che ora è questo ragazzo Pakpa Lam ciun. Quindi questa radice di virtù è la condizione di base per il conferimento dei voti da monaco. Quest'azione compiuta dalla formica era un avvenimento accaduto tanto tempo fa, in un luogo così particolare, in una circostanza così particolare che nè Śāripu nè Mongalpu erano in grado di realizzarla, ma che Śākyamuni vedeva.

Śākyamuni, avendo visto che Pakpa Lam ciun possedeva la radice di virtù, condizione base valida perchè gli fossero conferiti i voti da monaco, glieli conferisce personalmente. Pakpa Lam ciun diventa monaco ma, fondamentalmente, era ignorante e molto molto stupido, con capacità mentali estremamente ridotte e capacità di comprensione pari a zero: qualsiasi insegnamento gli viene trasmesso non lo ricorda, non riesce a memorizzare nemmeno una singola frase. Śākyamuni tramite i mezzi abili gli consiglia di passare la scopa intorno al monastero del Sangha e, durante quest'azione, gli dice di recitare due frasi: "*dul pan*, abbandono la polvere, e *cti ma pan*, abbandono l'impurità". Queste sono le due frasi che Pakpa Lam ciun deve recitare mentre passa la scopa, ma già memorizzare queste due frasi è difficilissimo per lui. Riesce a passare la scopa, ma memorizzare gli risulta difficile. Dopo molti mesi non riesce a memorizzare, non riesce a recitare. Passano anni e continua a passare la scopa e sempre prova a recitare queste due frasi. Un giorno ha un'illuminazione, ha una sua personale intuizione e comprensione del significato definitivo, non letterale, di quelle due frasi: "ecco abbandonare polvere e impurità non si riferisce alla polvere e allo sporco esteriori, ma sono quelli mentali". Lui realizza l'importanza di abbandonare la polvere e l'impurità mentali, che sono tutte le afflizoni, tutte le impurità mentali. Lui purifica e diventa Arhant (*da ciom pa* in tibetano, distruttore del nemico).

Solo un essere illuminato come Śākyamuni, con una motivazione così stabilizzata dell'amorevole gentilezza e della compassione ed esperto nei mezzi abili nel beneficiare gli altri, ha la possibilità di suggerire, consigliare un modo adatto a seconda degli individui. Nel caso di questo ragazzo nessuno era disponibile ad aiutarlo perchè tutti dicevano: "questo è stupido, non è capace, non impara niente. Io non voglio avere questo impegno di star dietro a questo ragazzo stupido". Śākyamuni invece in primo luogo ha una stabile mente della compassione, secondariamente ha la conoscenza di tanti mezzi abili, quindi adotta un metodo adatto a questo ragazzo. Infatti Śākyamuni gli dice che la sua pratica principale deve essere quella di pulire attorno al monastero del Sangha, recitando la frase *dul pan cti ma pan* (abbandonare la polvere, abbandonare l'impurità). Così tramite quest'azione di pulire accumulava azioni meritevoli, di cui abbiamo parlato prima. Ogni azione di pulire diventa azione meritevole. Così il monaco continua ad accumulare azioni meritevoli.

Dopo diversi anni quindi ha finalmente capito che la polvere e l'impurità non si riferisce solo a quelle esterne, ma soprattutto a quelle mentali, partendo dall'attaccamento, dall'odio, dall'orgoglio, dal dubbio negativo, dalla visione errata, etc.. Lui inizia quindi a purificare polvere e impurità mentali, quindi realizza la cessazione delle afflizioni mentali. In questo modo realizza lo stato della vera pace, che è l'eliminazione delle afflizioni mentali, il nirvāṇa vero (*gnian de* in tibetano, andato oltre il dolore).

Così, grazie alla conoscenza dei mezzi abili di Śākyamuni, il ragazzo diventa Arhant.

Da questa storia capiamo due cose. Il livello sottile della relazione causa - effetto dell'azione è difficile da capire. Questa storia racconta del livello sottile. La seconda cosa è che riusciamo a capire che coloro che vogliono diventare illuminati Buddha devono necessariamente accumulare tantissime azioni meritevoli.

**26 maggio 2019**

Ieri abbiamo iniziato a parlare del karma dell'azione e oggi procediamo. Abbiamo anche iniziato a vedere tre aspetti dell'azione: azione meritevole, non meritevole e inamovibile.

Azione o karma può anche essere classificata in altri modi. Vediamo la classificazione in due:

1. azioni contaminate;
2. azioni non contaminate.

Poi inseriamo anche un terzo tipo di azioni, che non è nessuna delle due, nè contaminate nè non contaminate.

Poi abbiamo il terzo modo di classificare le azioni o karma:

* karma o azioni proiettanti;
* karma o azioni attualizzanti;
* karma o azioni completanti.

Perchè abbiamo questo primo tipo di *azioni proiettanti*? Si chiamano così perchè semplicemente proiettano un risultato, che però non è sicuro che maturerà. In ogni caso l'azione è compiuta, per cui il risultato è proiettato, ma non è detto che maturerà sicuramente. Questo primo tipo di azioni per noi è molto importante perchè è vero che noi tutti i giorni compiamo delle azioni che proiettano un proprio risultato in futuro ma, sapendo che non è detto che maturi, abbiamo ancora la possibilità di fare in modo di impedire in futuro di incontrare la maturazione effettiva del risultato stesso.

Ad esempio noi possiamo generare un tipo di afflizione mentale - odio, attaccamento, etc. - e, a causa di questo, compiamo un'azione. Questa nostra azione proietta un risultato negativo nella vita futura. Sapendo che non è detto che tale risultato maturi nel frattempo, prima ancora che maturi il risultato, noi possiamo purificare quel karma proiettante che abbiamo già accumulato attraverso la pratica della purificazione, applicando le quattro forze antidoti opponenti. Oppure una meditazione molto potente è quella sulla visione di vacuità. Oppure, durante un'iniziazione noi prendiamo i voti di Bodhisattva e, prima ancora di prenderli, ripassiamo con la memoria le negatività accumulate in passato e generiamo un'aspetto mentale di pentimento, rimorso. Successivamente esprimiamo la determinazione dicendo: "non voglio ripetere più". Così si va avanti e uno prende i voti. Quindi questo passaggio precedente - ripassare con la memoria le negatività accumulate in passato e generare pentimento e rimorso - fa parte dell'antidoto per purificare le azioni proiettanti.

Poi abbiamo le *azioni attualizzanti*. A cosa si riferisce? Precedentemente abbiamo compiuto un'azione che proietta un suo risultato. Se parliamo in relazione ai dodici anelli, l'ottavo anello (brama), il nono anello (attaccamento) e il decimo anello (esistenza) condizionano favorevolmente quel precedente karma proiettante, potenziandolo ulteriormente e rendendolo pronto a far maturare il suo risultato. A questo punto cosa succede? Siccome quell'azione proiettante precedente è stata condizionata favorevolmente dall'ottavo, nono e decimo anello, diventa quindi karma/azione attualizzante. Da questo momento in poi non c'è possibilità di sfuggire: si sperimenterà certamente il risultato. Questo karma/azione attualizzante significa che il suo risultato certamente maturerà.

Poi abbiamo le *azioni completanti*. Cosa significa questa definizione? Supponiamo che in un primo momento abbiamo compiuto un'azione proiettante, in un secondo momento abbiamo realizzato un'azione attualizzante. A questo punto il risultato sarà inevitabile. Ipotizzando che il karma proiettante fosse virtuoso, essendo condizionato favorevolemente da ottavo, nono e decimo anello, diventa karma attualizzante virtuoso. Il suo risultato inevitabile sarà prevalentemente positivo e quindi si sperimenta un risultato di felicità. Questa sperimentazione si chiama azione completante.

Ipotizzando invece che l'azione proiettante sia non virtuosa e che diventi azione attualizante non virtuosa, quindi il risultato sarà inevitabile e sarà infelicità e sofferenza. Questo sperimentare sofferenza e infelicità si chiama azione completante.

Se tutte le esperienze nella vita saranno determinate dalle azioni karma del passato, uno dice: "se non posso più andare a modificare quello del passato, non c'è nessuna possibilità di modificare l'esperienza nella vita stessa". E' come per dire: "sono destinato a viverlo comunque". E' così che la gente pensa. Ma non è così, perchè bisogna sempre distinguere i tre tipi di azioni. Noi abbiamo infatti visto che in una prima fase ci sono le azioni proiettanti, in una seconda fase le azioni attualizzanti, in una terza fase le azioni completanti. Sono fasi differenti, momenti differenti: non sono tutti uguali.

Noi sappiamo ora che le azioni sono di questi tre tipi e che vengono realizzate in tre momenti differenti: in un primo momento vengono realizzate azioni proiettanti (che proiettano un risultato che non è certo); in una seconda fase l'azione proiettante potrebbe diventare azione attualizzante ma, una volta realizzata l'azione attualizzante, da questo punto in poi non si può sfuggire all'effetto; infine si completerà il risultato, chiamato azione completante.

Tutti quanti gli esseri, dalla mattina fino alla sera, compiono delle azioni e tutte queste azioni sono azioni proiettanti, che proiettano un loro risultato. Tutte le azioni che noi compiamo da un lunedì a quello successivo sono sempre azioni proiettanti. Tutte le azioni compiute dal primo al trentesimo giorno del mese sono azioni proiettanti. Lo stesso ragionamento si può fare da gennaio a dicembre, da un anno a due, tre, cinquanta, sessanta, novant'anni. Tutte le azioni compiute per tutti questi anni sono azioni proiettanti. Tutte queste azioni che abbiamo compiuto per tutto questo tempo sono solo azioni contaminate. Vi ricordate che prima abbiamo classificato le azioni in tre tipi? Contaminate, non contaminate e nessuna delle due. Nel nostro caso tutte le nostre azioni sono tutte quante contaminate. Sono azioni proiettanti che proiettano un proprio risultato, ma che non è detto che sicuramente maturerà.

Provate a calcolare quante azioni proiettanti noi accumuliamo quotidianamente per il resto della nostra vita, dalla nascita fino alla morte, da una vita ad un'altra vita, dalle vite passate, presenti e future: è impossibile fare un calcolo e stabilire un numero preciso perchè ogni azione è un'azione proiettante. Di queste innumerevoli azioni proiettanti, se andiamo ad esaminarle, la maggioranza sono non meritevoli. Sono pochissime quelle meritevoli. Come noi accumuliamo sempre rifiuti - se noi non li buttiamo via e continuiamo ad accumularli, la nostra stessa città sarà invasa dai rifiuti e diventerà invivibile - la stessa cosa succede con la nostra esistenza: ciascun essere senziente continua a realizzare delle azioni proiettanti non meritevoli, che inquinano interiormente giorno per giorno. Per cui si rovina il corpo, la propria base di esistenza, la propria mente, la persona diventa più stupida e più ignorante, degenerano le sue qualità virtuose come fede, devozione, rispetto, etc.. Si diventa esattamente come una persona che continua a riempire la propria casa, la propria stanza con rifiuti e immondizia. Ad un certo punto, se non la svuoti, quella stanza diventa inabitabile. Qualcosa di simile succede a noi stessi nella nostra vita, col nostro corpo, con la nostra mente, con la nostra esistenza di base: se uno continua ad accumulare tante azioni proiettanti non meritevoli e non inizia ogni tanto a svuotare, succede come quando uno continua ad inserire nella memoria del computer tante cose (fotografie, documenti, tanti scritti) e ad un certo punto il computer non riesce più a lavorare. La memoria si esaurisce, va in tilt, non funziona più. Così succede a noi stessi: diventiamo degli stupidi ignoranti perchè degenerano le nostre buone qualità. Per questa ragione il Ven. Lama Tzong Khapa raccomanda l'importanza di praticare un punto essenziale della pratica chiamata purificazione dell'azione negativa e degli impedimenti. Così noi di tanto in tanto dobbiamo praticare la pratica di purificazione, abbiamo bisogno di svuotarci dalle azioni non meritevoli che abbiamo accumulato altrimenti è come se uno continuasse a riempire la propria casa con dei rifiuti e ad un certo punto diventa inabitabile.

Sapendo che nella parte iniziale la nostra è solo un'azione proiettante, il cui risultato non è sicuro che maturerà, e sapendo che ci sarà un secondo momento in cui questa azione proiettante diventa azione attualizzante, il cui risultato invece è inevitabile, finchè l'azione proiettante non diventa azione attualizzante, abbiamo ancora la possibilità di purificarla. Prima ancora che questo accada dobbiamo cogliere subito l'occasione di purificare. Ad esempio potremmo aver realizzato un'azione proiettante non virtuosa: sapendo che il risultato non è sicuro che maturi, possiamo purificarla. Purificandola sempre di più, possiamo d'altra parte rafforzare sempre di più un karma proiettante virtuoso compiendo azioni meritevoli: uno prova ad impegnarsi di più a compiere azioni meritevoli. Da una parte si purifica l'azione proiettante non virtuosa, dall'altra contemporaneamente si incrementa il karma proiettante virtuoso. Ci sono alcune cose che possiamo fare concretamente senza grosse difficoltà: possiamo assumere la buona abitudine, prima di addormentarci, di fare una revisione di come è stata trascorsa la giornata. Cosa ho fatto dalla mattina alla sera? Quali afflizioni ho generato? Quali azioni verbali ho realizzato? Che azioni fisiche ho realizzato? Queste azioni che natura hanno? Sono meritevoli, non meritevoli, virtuose, non virtuose? Occorre analizzare. Se notiamo, tra le azioni, che alcune sono meritevoli e non virtuose, occorre generare pentimento, rimorso, dispiacere. Se vediamo azioni meritevoli, allora è bene rallegrarsi, fare auto-apprezzamento. Dobbiamo purificare quelle per cui proviamo dispiacere e rimorso. E come si purifica? Non è necessario saper recitare un testo in tibetano o recitare qualcosa per forza. Si può praticare a livello mentale ed è la cosa essenziale: dopo aver generato dispiacere, pentimento, rimorso, avendo elencato le azioni non meritevoli compiute nella giornata, allora uno prende Rifugio mentalmente. Si medita mentalmente sulla visione di vacuità. Non c'è bisogno di recitare. Se mediti mentalmente sulla visione di vacuità, stai purificando. Se mediti sulle sofferenze degli innumerevoli esseri senzienti e fai sorgere verso di loro un certo tipo di compassione, stai purificando. Se mediti sulle Quattro Nobili Verità, anche questa è un'attività mentale. Non c'è bisogno di recitare e stai purificando.

Ora noi sappiamo quindi che le nostre azioni subiscono una trasformazione perchè nella parte iniziale, mentre le stiamo compiendo e appena terminate, si tratta di azioni proiettanti. Ma non hanno ancora subito la trasformazione del secondo tipo, cioè azioni attualizzanti. In mezzo abbiamo la possibilità di purificare, cancellare, eliminare: tutto è possibile. Se questa azione proiettante diventasse attualizzante, allora dopo non c'è più niente da fare. Non solo l'azione proiettante si può purificare, ma si può anche fare una deviazione. Ad esempio supponiamo che quell'azione proiettante appena realizzata proietti una rinascita da cavallo. Dato che non è ancora diventata azione attualizzante, c'è ancora la possibilità di fare una deviazione, nel senso che può essere deviata così da proiettare una rinascita da asino. Oppure uno inizialmente ha compiuto un'azione che proietta una rinascita umana e tale azione può deviare in un'azione che proietta una rinascita animale.

Proprio su questo tanti hanno delle opinioni individuali per cui pensano che azione karma del passato ormai è già compiuta, già realizzata, quindi gli effetti saranno inevitabili come se tutto fosse già predestinato, prestabilito. Molti pensano in questo modo, ma non è così, perchè abbiamo visto che l'azione ha tre fasi differenti e c'è la possibilitàdi fare delle modifiche, fare la purificazione, deviazione prima che l'azione proiettante diventi attualizzante. Siccome l'azione proiettante si genera dall'incontro di determinate condizioni, sempre attraverso condizioni potrà essere purificata, cancellata, etc..

Vi do un esempio con fenomeni esteriori. Abbiamo un terreno coltivabile: il terreno è pronto e fertile. Seminiamo un seme e questo seminare corrisponde a realizzare un'azione proiettante. Potenzialmente il seme potrà far maturare la sua pianta, ma non è sicuro che lo faccia perchè non basta mettere solamente un seme: bisogna poi aggiungere condizioni necessarie (fertilizzante, umidità, acqua, calore, protezione, cura). Se metti un seme e poi lo lasci abbandonato, magari marcisce; se non c'è sufficiente acqua, si secca. Non nasce più la pianta. Quando, dopo aver seminato, aggiungi anche tutte le condizioni necessarie, quel seme - che nella fase iniziale corrisponde all'azione proiettante - ora sta subendo lentamente una trasformazione: la forma del seme sta per scomparire e al suo posto sta per sorgere il germoglio. Questa corrisponde alla seconda fase dell'azione: azione attualizzante. Da quel momento in poi la crescita della pianta è inevitabile perchè ormai abbiamo fornito tutte le condizioni, ormai sta crescendo. Come si fa ad impedire la crescita della pianta quando ormai abbiamo fornito tutte le condizioni favorevoli per la sua crescita?Quando poi la pianta sarà cresicuta lentamente e quando dalla terra la pianta esce fino a raggiungere la sua morte naturale, tutta quella fase corrisponde alla terza fase dell'azione: azione completante.

Riprendendo l'esempio, noi abbiamo messo un seme nel terreno fertile e coltivabile: questo primo atto corrisponde all'azione proiettante. Quindi non è sicuro che il risultato maturerà perchè non abbiamo ancora realizzato la seconda fase, cioè l'azione proiettante non è ancora diventata azione attualizzante. A questo punto, dopo aver seminato il seme, aggiungiamo tutte le condizioni necessarie, compresa la protezione, la cura, etc.: rendiamo quel seme effettivamente potenziato ulteriormente da poter subire la trasformazione di perdere la forma del seme e, al suo posto, esce fuori il germoglio. Questo corrisponde all'azione attualizzante.

Dopo che, oltre a seminare, abbiamo fornito tutte le condizioni, ormai sta crescendo la pianta e si svilupperà piano piano l'albero. A questo punto non possiamo dire: "non mi piace questo albero". Cosa cambia anche se non ti piace? Hai seminato il seme, hai definito tutte le condizioni, hai fatto il possibile affinchè crescesse. Non ti piace? Ora non puoi più dire: "non lo voglio". E' lì, è maturato. Quindi dalla completa maturazione fino al suo esaurimento è la fase di azione completante.

Precisamente qualcosa di simile accade con le nostre azioni. Nella parte iniziale del compiere le azioni, queste sono azioni proiettanti, che proiettano il loro risultato. Ma tali azioni non sono ancora diventate azioni attualizzanti, quindi il risultato è incerto. Quando poi la nostra azione proiettante subisce la trasformazione e diventa azione attualizzante, esattamente come il germoglio ormai cresciuto perchè hai fornito tutte le condizioni, il risultato maturerà sicuramente e, quando il risultato è maturato, anche se non ti piace, non cambierà niente. Non si può modificare un risultato maturato, nessuno può farlo.

Così noi sappiamo ora che la maggior parte delle nostre azioni sono definite come contaminate e hanno tre fasi: nella parte iniziale sono azioni proiettanti; successivamente potranno subire una trasformazione divenendo attualizzanti; infine avremo azioni completanti. Ogni singola azione ha questi tre passaggi.

Ora siamo giunti alla terza fase, dove abbiamo realizzato azioni completanti, vale a dire risultato maturato. Qui è interessante analizzare ed esaminare il risultato stesso: potremo osservare i differenti tipi di risultati che noi sperimentiamo. Il primo modo di classificare i risultati è il seguente:

* risultato diretto, nel senso di immediato nella vita presente stessa, evidente e tangibile;
* risultato nella vita futura;
* risultato che matura in una delle tantissime vite future, non si sa in quale.

Abbiamo visto i modi di sperimentare i risultati, cioè l'azione completante.

Un tipo di risultato è quello sperimentato nella vita stessa; il secondo tipo è quello che viene sperimentato esattamente nella vita successiva; il terzo tipo è quello che verra sperimentato in una - quale non si sa - delle tante vite future.

Ci sono tantissime persone che dicono: "ma io non ho fatto nulla di male nella vita! Perchè proprio a me capitano tutte le cose negative e tutte le disgrazie?" Non capiscono perchè e dicono: " io non ho danneggiato nessuno, non ho fatto del male a nessuno. Io invece sto male, ho tutte le disgrazie. Perchè?" Questo loro pensiero è dovuto dalla mancanza di conoscenza di come maturano i risultati. Non sanno nulla di quanti tipi di azioni e risultati ci sono. Non sapendolo, si può pensare solo così: "perchè mi succede questo, anche se non ho fatto niente di male?"

Vi ricordo che le azioni della prima parte della vita potrebbero far maturare risultati nella seconda parte della vita presente stessa. Questo è il primo tipo di risultato.

Poi c'è il secondo tipo: molte azioni compiute nella vita presente potrebbero far maturare il risultato nella vita dopo.

E molte delle nostre azioni realizzate nella vita presente potrebbero causare la maturazione del loro risultato in una delle tantissime vite future.

Coloro che non sanno questo non possono capire come mai succedono certe cose nella vita.

In questo nostro mondo tra noi esseri umani ci sono delle persone che per lavoro si occupano di commercio e gestiscono negozi e aziende, ma in modo non legale e calunniano gli altri, parlano per creare divisioni. Tuttavia riescono ad avere grande successo. E uno dice: "ma come? A me, che mi comporto sempre bene, non funziona niente. L'altro, che fa tutto in modo scorretto, ha sempre successo. L'anno scorso è morto il nonno, quest'anno i genitori, dopo sono morti anche i nipoti. Perchè a me, che sto vivendo in maniera corretta, succedono tutte queste cose negative?"

Per cui la persona, se non ha la conoscenza delle innumerevoli varietà di combinazioni delle azioni e dei risultati, soffrirà ulteriormente perchè non capisce come succedono queste cose. Non avendo nessun elemento su cui ragionare, non ha risposte. Nella sua testa manca la spiegazione perchè manca la conoscenza.

Così si inizia intanto ad accumulare la conoscenza delle varietà delle proprie azioni karma, le classificazioni, le combinazioni, i differenti tipi di risultati. Una volta poi imparate le varietà, le combinazioni, le classificazioni, i differenti tipi di risultati, nella vita reale quando uno sta per agire, può utilizzare quella conoscenza per far sì che quello che stia per compiere sia corretto, conforme, concorde con quella conoscenza. Così uno si corregge continuamente da solo. Così la persona diventa un vero praticante.

Riprendendo i tre tipi di risultati, noi sappiamo che un tipo di risultato è diretto immediato, un secondo tipo è nella vita dopo, il terzo tipo è in una delle innumerevoli vite future. Ora questa nostra vita umana di adesso è anche il terzo tipo di azione, azione completante. Noi stiamo vivendo adesso l'azione completante, che è un tipo di risultato: la nostra vita adesso è un tipo di risultato.

Ci sono coloro che trascorrono l'intera vita presente in maniera felice: è un tipo di risultato, azione completante.

Oppure questa nostra vita presente potrà essere tutta negativa: ci sono persone che vivono una vita in cui niente va bene, sono sempre tristi, maturano solo cose spiacevoli, si ammalano molto spesso. Oltre ad ammalarsi, hanno sempre interferenze, ostacoli, impedimenti. Tutti i nove mali (*nienba gunzom* in tibetano) arrivano su questa persona. Questo è un tipo di azione completante negativa perchè si vive sempre negativamente.

Poi c'è un terzo tipo, nè positivo nè negativo: uno fa una vita nè tanto allegra nè tanto triste, ma una via di mezzo.

Nell'insegnamento ci dice che una volta che noi abbiamo predisposto tutte le cause e condizioni necessarie e complete, a quel punto l'effetto sarà inevitabile. Ad esempio, in questa nostra vita presente tutti i risultati che maturano - siano positivi siano negativi - comunque se sono matuati è perchè ciascuno aveva precedentemente predisposto tutte le cause e condizioni. Di conseguenza ecco quindi che matureranno questi differenti tipi di risultati.

Noi sappiamo che questi tre tipi di risultati fanno parte del terzo tipo di azione (completante), ma prima ancora c'era l'azione attualizzante e prima ancora c'era l'azione proiettante. Tutto è iniziato dalle azioni proiettanti. Chi realizza l'azione proiettante? Noi stessi. E perchè abbiamo realizzato l'azione proiettante? Perchè abbiamo avuto un pensiero, una motivazione, un'intenzione. Tutto inizia da qui. Tutto inizia perchè ad un certo punto dentro di noi sorge un pensiero, dopo si compie un'azione proiettante. Tale azione successivamente potrebbe diventare un'azione attualizzante. E successivamente avremo inevitabilemente un'azione completante, ovvero tre tipi di risultati.

Quindi ora sappiamo quanto rimportante sia che ciascuno osservi bene cosa pensa la propria mente, che pensiero viene generato, che motivazione/intenzione viene generata. E' fondamentale stare molto attenti alla motivazione.

Noi in questa nostra vita presente possiamo tante volte sperimentare risultati positivi di felicità, tante altre volte possiamo sperimentare risultati negativi di infelicità, sia a livello del corpo sia a livello mentale. Qualsiasi esperienza - sia positiva sia negativa - che viviamo a livello del corpo o mentale è comunque dovuta ad un processo delle nostre stesse azioni che, in precedenza, erano azioni attualizzanti, che a loro volta in precedenza erano azioni proiettanti. Queste, a loro volta, sono state precedute dal nostro pensiero e dalla nostra motivazione.

Se abbiamo occasione di sperimentare un risultato positivo, è grazie ad una nostra azione virtuosa meritevole. Se sperimentiamo un effetto negativo, è sempre grazie alle nostre azioni non meritevoli.

Ma perchè l'esperienza positiva è il risultato delle nostre azioni meritevoli? Perchè noi abbiamo accumulato quell'azione meritevole e, se l'abbiamo accumulata, è successo grazie a chi? Grazie al Maestro. Se noi non avessimo avuto precedentemente un Maestro, non avremmo imparato la differenza tra le azioni meritevoli e non meritevoli. Di conseguenza non avremmo accumulato azioni meritevoli e, sempre di conseguenza, oggi non potremmo avere questi risultati positivi. Se oggi abbiamo l'opportunità di sperimentare un risultato positivo, è grazie alle nostre stesse azioni meritevoli, ma queste sono state accumulate grazie all'insegnamento del Maestro spirituale in passato. E' vero che siamo stati noi ad accumulare le azioni meritevoli, ma questo è avvenuto grazie alla conoscenza accumulata tramite l'insegnamento dei Maestri spirituali nella vita precedente. E oggi abbiamo finalmente questa occasione di godere di questo risultato positivo.

Se noi in questa vita sperimentiamo invece sempre dei risultati negativi, chi possiamo colpevolizzare? Possiamo dire: "è colpa tua"?

Prima cosa: chi vive il risultato negativo? Noi stessi. Secondo: perchè viviamo un risultato negativo? Perchè abbiamo realizzato azioni attualizzanti. Se non avessimo realizzato azioni attualizzanti, non si spiegherebbe in nessun modo che dobbiamo sperimentare questo risultato negativo?

Se tu hai realizzato un'azione attualizzante è perchè prima hai realizzato un'azione proiettante. Se tu prima non avessi realizzato un'azione proiettante, non sarebbe possibile dopo realizzare un'azione attualizzante. E se hai realizzato un'azione proiettante significa che tu hai pensato: hai generato una motivazione, un'intenzione. Da qui hai iniziato a realizzare un'azione proiettante. Tutto è iniziato da te stesso. Cosa c'entrano gli altri? Non sono stati loro a costringerti a pensare o ad accumulare azioni proiettanti e attualizzanti. Tu stesso hai pensato ad un certo punto. E poi hai avuto un'azione completante, risultato.

La conclusione è che ognuno ha prodotto le proprie esperienze. Non possiamo prendere le esperienze positive e negative dal continuum mentale di altri: non è così.

In questa nostra esistenza c'è solo una cosa corretta in assoluto: è l'azione o karma. Non mente, non imbroglia, non inganna, non discrimina, non fa niente. Ad esempio nella nostra società umana, tra noi esseri umani, soprattutto coloro che hanno il compito di dare dei voti possono anche fare delle discriminazioni, essere parziali, fare imbrogli. Tutto è possibile. Ad esempio, quando gli studenti vanno a sostenere degli esami, ci sono quelli che hanno la competenza di dare dei voti e potrebbero discriminare, dando voti più alti a qualcuno e voti più bassi a qualcun altro. Anche se c'è quello studente che merita dei voti giusti - perchè ha studiato e si è dedicato - tuttavia il personale che ha il compito di dare i voti non ha simpatia nei suoi confronti. Può succedere che per antipatia diano voti bassi.

Anche nelle aziende, nelle fabbriche ci sono coloro che si dedicano in modo onesto, con impegno e che meritano dei voti giusti, invece il capo per discriminazione, per parzialità da un voto basso per antipatia. Questo è possibile. Tra gli esseri umani non esiste un'onestà assoluta, è difficile. Invece è possibile che ci sia discriminazione, parzialità, imbrogli, etc..

Il karma, l'azione non inganna mai, non discrimina mai, non inganna mai. E' corretto e ti da quello che è giusto darti. Le tue azioni ti danno quello che è precisamente giusto per te, non di più nè di meno. Non ritarda nel tempo, ma puntualmente e precisamente ti da quello che ti meriti. Per questa ragione uno verso le proprie azioni non può fare finta, non può imbrogliare, non può corrompere per avere vantaggi. Per cui uno deve accettare le conseguenze delle proprie stesse azioni.

Esattamente come avevo anticipato ieri, la strofa che avevo citato da meditare era del Ven. Lama Tzong Khapa nel suo insegnamento chiamato *Lam Rim du ton,* Lam Rim del significato sintetizzato.

*Nessuno di noi ha la certezza di dire: dopo la morte io non finisco nei tre reami inferiori. Non avendo questa certezza, perciò dobbiamo temere. Di conseguenza, prima ancora di finire nei reami inferiori, dobbiamo subito prendere Rifugio in Buddha, Dharma e Sangha. Iniziando a praticare il Rifugio, occorre contemplare e meditare sulla relazione delle azioni bianche e azioni nere individuali. Dopo aver analizzato tali azioni, successivamente occorre decidere di abbandonare quelle nere e adottare quelle bianche. Io Yogi ho praticato così. Anche voi che cercate la liberazione dovete praticare allo stesso modo.*

La pratica di uno che segue il sentiero del Dharma inizia da qui, da una piena consapevolezza e un senso di responsabilità delle proprie azioni. Quindi occorre sempre fare un auto-raccomandazione, sollecitare se stessi di agire sempre in maniera giusta, tenendo sempre presente questo insegnamento sul karma. Quindi il tipo di modo di vivere deve essere conforme, concordante e in sintonia con l'insegnamento sulla relazione tra l'azione ed il suo risultato. Senza di questo non si va da nessuna parte.

Uno potrebbe dire: "ah, ma io conosco la vacuità, medito sulla vacuità, io conosco la Bodhicitta, conosco il Tantra, etc.". Se manca proprio questa base, tutto il resto non funzionerà. Occorre vivere correttamente, rispettando il principio causa - effetto che regola le proprie azioni.Infatti qual è la nostra pratica fondamentale, di base, di partenza? Ci viene insegnato nell'insegnamento Lam Rim, dove ci dice:

*la felicità e la positività hanno come una radice, che è quello di rispettare il principio di relazione di causa - effetto delle proprie azioni.*

Detto in altro modo, ciascuno deve stare attento a quello che uno fa. Ciascuno deve proteggere se stesso. Se non sta attento, si comporta in modo disordinato, contro i principi della relazione causa - effetto delle proprie azioni. E' chiaro che dopo avrà risultati negativi.

**Domanda**: Ven. Rinpoche Lei ci ha raccontato la sua infanzia in Tibet, la ringrazio, sono stata molto felice di ascoltarla. Per favore le chiedo ora come vede il ruolo della madre.

Durante la sessione tra ieri e oggi c'è stata la classificazione dell'azione: meritevole, non meritevole e inamovibile. Può fare un esempio di azione inamovibile e di come viene creata?

**Risposta di Rinpoche:** se vi è piaciuta la storia della mia infanzia, mi fa piacere.

Come io vedo il ruolo della madre, qui entra un'opinione individuale. Se restiamo a livello di opinione individuale, è chiaro che ogni persona potrà avere una sua propria opinione su qualsiasi cosa. Ci sono persone che considerano la madre più importante del padre. Ci sono coloro che invece considerano più importante il padre della madre. La mia visione è che io certamente considero entrambi gentili ma, fra loro due, riconosco che la madre è ancora più gentile C'è una ragione per questo: è una cosa così ovvia, così evidente che sono stato concepito nell'utero della madre, anche se con la partecipazione del padre. Però è la madre che fa crescere il feto nel suo utero; dopo è la madre che deve partorire; dopo è la madre che deve allattare; dopo è la madre che protegge per la maggior parte del tempo. Io sono stato accudito dalla madre, dove lei ha dedicato tutto il suo corpo, parola e mente, rinunciando a tantissime cose dei suoi interessi personali. Così mi ha fatto nascere, mi ha accudito, mi ha fatto crescere. Se ora sono vivo è grazie alla gentilezza, cura, protezione, amore e affetto di mia madre. Queste sono le ragioni che naturalmente mi fanno pensare al fatto che la madre sia ancora più gentile del padre, anche se riconosco la sua gentilezza.

In particolare, se poi parliamo dal punto di vista dell'insegnamento, la madre viene considerata come un elemento molto importante nell'addestramento mentale per coltivare la motivazione Bodhicitta: infatti ci sono le istruzioni in sette punti di sei cause e un effetto e tutto inizia dal ricordare l'esempio della propria madre presente. Ci ricordiamo di come ci ha portato nell'utero per nove mesi, poi ci ha accudito, curato e protetto. Si utilizza questo esempio per poi applicare lo stesso tipo di riconoscimento a tutti gli altri esseri senzienti che sono stati nostre madri. Quindi la logica della deduzione ci porta a dire che tutti quanti sono stati gentili come mia madre del presente.

Quindi il primo punto dell'addestramento mentale inizia proprio dal riconoscere tutti gli esseri senzienti come proprie madri. Il punto successivo è ricordare la gentilezza delle madri esseri senzienti. Poi viene il volere ricordare la loro gentilezza. Successivamente viene l'amorevole gentilezza, poi la compassione, poi mente superiore e alla fine si arriva a generare la motivazione di Bodhicitta. Vedete quindi che nell'insegnamento il ruolo della madre è molto importante, anche per la crescita spirituale personale.

L'azione inamovibile è quell'azione che viene compiuta sulla base dello shinè mondano, dove uno coltiva una visione dualistica che, verso il reame del desiderio, è grossolana, verso i reami superiori è fine. Questo tipo di visione che viene coltivata, avendo shinè mondano, diventa azione inamovibile. Tale azione è la causa per rinascere nei 17 livelli del reame con forma e successivamente nei 4 livelli del reame senza forma.

**Domanda**: la domanda è riguardo al fatto che il karma che si può deviare. E' stato fatto un esempio di un karma che ha il potenziale di far avere una rinascita umana, che può essere deviato verso una rinascita di tipo aniamale, quindi un reame inferiore. Non ho capito questa cosa perchè mi sembrerebbe che, almeno apparentemente, sia in contraddizione con la prima legge del karma, cioè il fatto che il karma è certo, che da un'azione virtuosa si ha un risultato positivo. Quindi se uno pone un'impronta virtuosa di avere una rinascita umana, com'è possibile che poi si trasformi, cioè che quell'azione si trasformi o venga deviata verso un risultato che invece è negativo?

**Risposta di Rinpoche:** non è vero che tutto il karma è certo. C'è anche un tipo di classificazione del karma in cui le azioni sono di due tipi: karma certo e karma incerto. Proprio nell'insegnamento è chiaramento spiegato questo altro modo di classificare.

L'azione karma certa per rinascere con corpo umano significa che uno compie un'azione virtuosa di base e tale azione deve essere accompagnata dalle pratiche di sei pāramitā e deve essere unita ad una preghiera pura, come due confini che si uniscono. Solo questo diventa karma certo per ottenere un corpo umano. Altrimenti un'azione proiettante, che ha proiettato un corpo umano, senza essere accompagnata dalla pratica delle sei pāramitā e non è unita ad una preghiera pura, non è ancora certa, ma è karma incerto. Quindi cosa succede? Succede che quel karma proiettante, che ha proiettato un corpo umano, non è ancora diventato certo per ottenerlo effettivamente. Questo succede perchè non ha ancora aggiunto la pratica delle sei pāramitā e non è unito alla preghiera pura.

Ipotizziamo che uno, durante il processo della morte, matura ottavo e nono anello, che vanno a condizionare favorevolmente il karma incerto che ha proiettato un corpo umano. L'ottavo ed il nono anello sono generalmente di tipo brama, attaccamento ma, nel momento di morire, potrebbe sorgere una forte ira. A questo punto, sì, l'azione proiettante aveva proiettato corpo umano ma, dato che sta venendo condizionato favorevolemente da una forte afflizione mentale sorta nel momento della morte, potrebbe subire una deviazione e, anziche rinascere come umano, potrebbe rinascere come naga molto ricco. Questo può succeddere perfettamente nell'insegnamento perchè, sempre relativamente alla spiegazione dell'azione del karma, abbiamo due tipi di azione: proiettante e completante. Si mettono in combinazione:

* proiettante positiva e completante positiva;
* proiettante negativa e completante negativa;
* proiettante positiva e completante negativa;
* proiettante negativa e completante positiva.

Questi ultimi due casi sembrerebbero una contraddizione, ma invece non lo sono: è perfettamente tutto regolare. Come abbiamo visto nel caso della deviazione in cui il karma proiettante era in realtà virtuoso, ma con il completante negativo è finito ad essere un naga, che appartiene ad un reame inferiore.

Quando dico "deviazione" non intendo dire che un'azione proiettante di un corpo umano diventa azione proiettante di un corpo animale. Così non è possibile: sarebbe come dire che questa khata sul mio tavolo diventa un fiore. La natura di un'azione proiettante di un corpo umano non diventa natura di un'azione proiettante di un corpo animale. Ma è perfettamente possibile che un certo tipo di percorso, iniziato in un certo modo, a causa di determinate condizioni, subisca modifiche che lo portino a migliorare o a peggiorare.

Faccio un esempio: una persona ascolta l'insegnamento e viene incoraggiata dall'entusiasmo del momento. Quindi decide di dedicare la maggior parte del tempo ad attività virtuose: recitazione, meditazione, sadhane, etc. Passa così un anno, due, tre, ma può darsi che nel secondo anno incontri determinate persone e situazioni e tali incontri stimolano determinate azioni mentali, che fanno perdere la consapevolezza e la coscienziosità della pratica. Quindi ora segue un'altra strada, subisce una deviazione. Questo è regolare e non significa che la natura del karma virtuoso diventa natura di un karma non virtuoso.

Restando sulla suddivisione in karma certo e incerto, si spiega in questo modo: nella parte iniziale, quando abbiamo appena compiuto un'azione, quell'azione è di tipo proiettante. Finchè tale azione non sarà trasformata in azione attualizzante, quel karma non è ancora certo. Quando poi successivamente il karma proiettante verrà condizionato favorevolmente soprattutto da ottavo e nono anello, allora avremo realizzato l'azione attualizzante e i suoi risultati matureranno sicuramente. Questa azione attualizzante è karma certo. Infatti nell'insegnamento ci dice che se il risulato è maturato è perchè c'erano tutte le cause e condizioni complete. Questo significa che prima c'è stata un'azione proiettante e poi un'azione attualizzante.

Quindi vediamo poi i nostri aggregati, in tibetano *pun. po. Pun* in tibetano è un verbo, che poi con *po.* diventa nome, significa ammucchiare, mettere tutto insieme. Infatti il nostro corpo è aggregato di molte cose, principalmente cinque: forma, sensazione, riconoscimento, composizione o fattore composto, coscienza. Sono tutti raggruppati e noi siamo l'insieme di questi cinque aggregati.

La formazione della parola tibetana *pun. po* è stata appositamente studiata perchè, solo dal nominare *pun. po,* l'individuo non solo arriva a comprendere gli aggregati, ma in più arriva anche a comprendere l'interdipendenza o il sorgere dipendentemente tra gli aggregati stessi. Infatti gli aggregati sorgono dipendendo e relazionando.

Vediamo il primo aggregato, la forma. Qui il primo aggregato, in tibetano è *suk,* èinteso anche come materia, atomo. Non so se la forma è necessariamente di tipo materia, atomo. Questo nostro primo aggregato è a sua volta composto non solo dagli elementi di tipo terra, aria, acqua, fuoco e spazio, ma anche dai derivanti dei cinque elementi. Abbiamo cinque tipi di forma: forma, suono, odore, sapore, contatto. Sono tutti connessi al nostro aggregato forma, intesa come corpo, materia.

Dopo abbiamo l'aggregato della sensazione, riconoscimento, composizione e coscienza.

Identificare l'aggregato della coscienza è un po' complicato perchè quale coscienza viene riconosciuta come tale? La coscienza è di tantissimi tipi: virtuosa, non virtuosa, neutra, di tanti momenti - passato, presente, futuro - e quindi quale di queste coscienze è quella che fa parte dei cinque aggregati?

Quando, tra i cinque aggregati, il quinto nominato come coscienza si riferisce alla mente principale. Perchè si chiama mente principale? Perchè, parlando della mente, questa viene classificata in due aspetti: menti principali e menti secondarie.

Non avete domande al discorso che ho fatto ieri? Secondo me avete delle domande perchè mi sono accorto che ho sbagliato una cosa ieri. Immediatamente dopo che parlato, mi sono subito accorto che ho sbagliato, ma non ho detto niente e sono andato avanti. E aspettavo che mi domandaste oggi, ma nessuno mi ha posto la domanda su quello.

Vi ricordate che ieri vi ho raccontato la storia di Pakpa Lam ciun, stradina. Non è Pakpa Lam ciun che ha incontrato Śākyamuni Buddha insieme col sangha in un vicolo. Non era lui che i genitori han portato per strade strette, strade piccole, dove lui ha incontrato Śākyamuni Buddha insieme col Sangha. Questo è sbagliato. Ciò che è successo è che la famiglia prima ha avuto un maschio e quindi, sempre dalla gioia, qualsiasi nome non andava bene. La nonna propone: "intanto portiamolo in giro su tutte le strade grandi, dove allora passa Śākyamuni con il Sangha". Infatti i genitori vanno in giro a fare una passeggiata su tutte le strade grandi e infatti passa Śākyamuni con il Sangha. Significa che se, proprio quel giorno, ha incontrato Śākyamuni con comunità Sanhga, lui aveva azioni meritevoli, karma virtuoso. Quindi significa che ha radice di virtù. Così torna a casa e trovano il modo di dare un nome: Pakpa Lam cen, strada grande.

Passano diversi anni e nasce il secondo figlio, che è quello della storia di ieri: molto testardo, molto stupido e che non riesce ad imparare niente. Però, siccome è appena nato, ancora una volta sono entusiasti e commossi, non riescono a dare un nome e qualasiasi nome non va bene. Questa volta loro decidono il contrario: con il primo figlio han fatto tutte le strade grandi, questa volta fanno la passeggiata su tutte le strade piccole sperando di incontrare Śākyamuni con il Sangha. Non li incontrano. Significa che proprio questo secondo figlio non ha azioni meritevoli, karma virtuoso, quindi manca radice di virtù. Tornano a casa e danno il nome tramite lo stesso metodo seguito per dare il nome al primo figlio: Pakpa Lam ciun, strada piccola.

Poi il resto della storia è uguale.

Per cui Pakpa Lam cen, il figlio precedente, invece era uno con azioni meritevoli perchè ha avuto l'opportunità di incontrare proprio su quel viale Śākyamuni con il Sangha e ha avuto la possibilità di fare delle offerte. Quindi significa che lui aveva karma virtuoso.