

Meditazione sul karma

Non commettere alcuna azione negativa,
compi solo perfette azioni virtuose,
soggioga appieno la tua mente.

Questo è l'insegnamento del Buddha.

(Dhammapada)

Se ogni fenomeno è vuoto di inerente, indipendente esistenza, perché allora siamo felici solo qualche volta e la maggior parte delle volte ci sentiamo depressi e miserabili? Perché alle persone accadono fatti buoni e fatti cattivi? Una spiegazione è che l'ignoranza della natura vuota delle cose pervade ancora le nostre menti e fino a quando non le libereremo dall'ignoranza, continueremo a sperimentare problemi. Ma, un'altra spiegazione è che, benché ogni fenomeno sia vuoto a livello ultimo della realtà, sul piano relativo o convenzionale ciò che sperimentiamo è soggetto alla legge di causa ed effetto, o karma.

Karma è una parola sanscrita che significa "azione" –si riferisce al processo secondo il quale le azioni che noi compiamo sono le cause di effetti o risultati che sperimenteremo nel futuro. Le azioni positive conducono a risultati positivi come buone rinascite nelle nostre prossime vite, salute, ciò di cui abbiamo necessità e desideriamo, rispetto e gentilezza da parte degli altri; le azioni negative portano effetti sfortunati come rinascite infelici, problemi di salute, fallimento dei nostri obiettivi e mancanza di ciò che ci necessita, maltrattamento da parte degli altri.

La legge del karma è anche conosciuta come legge di causa ed effetto. Quando usiamo la parola "legge", intendiamo una legge naturale, come la legge di gravità, piuttosto che una legge promulgata da qualcuno, come per esempio il Buddha.

Attraverso le sue intuizioni meditative, Buddha divenne consapevole della legge del karma e ce la spiegò affinché potessimo avere un maggiore controllo sopra le nostre vite ed esperienze.

Se comprendiamo il karma e facciamo del nostro meglio per trattenerci dall'agire negativamente e compiere invece azioni positive, allora sperimenteremo una maggiore felicità e diminuiranno la sofferenza. I risultati delle nostre azioni sono conseguenti alle azioni stesse, proprio come godiamo di buona salute se mangiamo cibi nutrienti e invece ci ammaliamo se ci alimentiamo con cibi adulterati o contaminati. Non c'è qualcuno che ci premia per le azioni positive o ci punisce per quelle negative.

Alcune domande comuni ed idee errate sul karma

Qualche volta le persone si chiedono se la legge del karma funzioni soltanto per quelli che ci credono, ma non per quelli che non ne sanno niente o non credono in essa. Se così fosse, sarebbe meglio non sapere alcunché del karma e Buddha ci avrebbe fatto un cattivo servizio a parlarcene. In realtà il karma è una legge universale che si applica a tutti gli esseri, sia che ci credano o no. E' simile alla

gravità -tutti gli esseri sono soggetti alla gravità, che ne siano consapevoli o meno- o al veleno -chiunque assuma veleno si ammalerà, sia che creda o no alla sua capacità di danneggiare.

Un'altra domanda frequente è se il karma significa che noi non abbiamo un libero arbitrio. Per quelli che non sono consapevoli del karma non c'è libero arbitrio perché essi non conoscono le cause delle buone e delle cattive esperienze. Benché desiderino felicità e successo e non vogliano problemi, essi magari evitano di porre le cause della felicità -essere onesti e generosi- per esempio ed è possibile che essi compiano le molte azioni che portano problemi -come rubare e ingannare. Al contrario, quelli che conoscono la legge del karma sono liberi di agire in un modo che porterà la felicità che desiderano e che eviterà i problemi che respingono.

Così il karma significa che noi siamo il creatore: siamo noi i responsabili delle nostre esperienze, piuttosto che un creatore esterno o altre persone o altre circostanze.

Alcuni hanno l'idea che, poiché ogni cosa è vuota, non vi sia né buono né cattivo, né giusto né sbagliato. Questa convinzione è completamente sbagliata e anche estremamente nociva al nostro sviluppo spirituale. Gli esseri illuminati e quelli che hanno una realizzazione diretta, non concettuale della vacuità percepiscono tutte le cose come essere di una medesima natura: la vacuità di esistenza inerente. Ma la vacuità non nega il livello convenzionale e relativo dei fenomeni. Le cose esistono ancora a un livello relativo e la loro esistenza è soggetta alla legge del sorgere dipendente: esse esistono in dipendenza da altre cose che ne sono cause e condizioni. A livello ultimo le cose sono vuote ma, relativamente parlando, ci sono sofferenza e confusione, che sono i risultati di azioni negative ed esiste felicità, che è il risultato di comportamenti positivi. Così il karma, la causa ed effetto esistono effettivamente e dovremmo essere così saggi da vivere in accordo alla loro esistenza.

Alcune persone non hanno problemi ad accettare il karma e possono comprenderlo intuitivamente nel corso della loro intera vita. Altre sono scettiche e chiedono prove. Ma è difficile mostrare delle prove concrete perché il karma è nella mente e la mente non è materia. Il modo in cui il karma funziona e che quando noi compiamo un'azione con il nostro corpo, parola o mente, viene depositata un'impronta sottile nel continuum mentale, simile all'impronta lasciata su una pellicola quando facciamo una foto. In seguito, quando incontriamo le cause e condizioni appropriate, quell'impronta mentale si manifesta in forma di esperienze mentali, simili alla fotografie che si materializzano quando viene sviluppata la pellicola.

Lama Yesce disse che possiamo vedere il lavoro del karma nelle nostre proprie vite. Quando siamo in uno stato sofferente della mente -insoddisfatti di noi stessi e della nostra vita, o arrabbiati con il mondo- allora ogni cosa ci va male e attiriamo ogni sorta di problemi. Ma quando la nostra mente è pacifica e agiamo con rispetto e considerazione nei confronti degli altri, è molto più probabile che avremo buoni ottenimenti. Le nostre esperienze positive diventano così delle prove che le nostre attitudini e comportamento, influiscono su ciò che ci succede nella nostra vita quotidiana.

Se avete delle difficoltà ad accettare il karma, sarà utile analizzarne i motivi e chiedervi se essi sono validi, se si tratta di ragioni solide. Per esempio, potreste avere difficoltà ad accettare il karma perché si tratta di un concetto non tradizionale, un argomento che non avete mai affrontato all'interno della vostra famiglia o nel sistema educativo. Si tratta di valide ragioni per rifiutare un soggetto?

Alcuni trovano l'idea del karma scomoda. Essi magari pensano, "Se ho molti problemi nella mia vita, questo significa che devo aver fatto molte cose pessime nel passato e ciò significa che sono una persona cattiva". Questa conclusione è scorretta.

Non esiste qualcosa che è una "persona cattiva". Le menti di tutti gli esseri non illuminati sono afflitte dall'ignoranza e dagli altri difetti mentali che ci motivano a comportarci in un modo maldestro, creando problemi a noi stessi e agli altri. Tutti noi possediamo il potenziale per liberarci dall'ignoranza, dai difetti mentali e dal karma e per diventare esseri compassionevoli e raggiungere il completo risveglio. Non possiamo annullare ciò che è stato fatto nel passato ma possiamo cambiare il nostro atteggiamento da ora in poi e gli insegnamenti sul karma ci mostrano come incominciare a farlo.

Talvolta le persone si focalizzano di più sul lato negativo del karma -"tu fai delle cose negative e ti succedono cose negative". Non dovremmo invece dimenticare l'aspetto positivo del karma. E' importante ricordare tutto ciò che di buono ci è successo nella nostra vita -il fatto di possedere una preziosa rinascita umana, una salute abbastanza buona, di incontrare persone che sono gentili con noi e ci aiutano, l'opportunità d'imparare e di praticare gli insegnamenti spirituali- e realizzare che tutte queste fortune provengono dal fatto che abbiamo creato nel passato molto buon karma e che possiamo continuare allo stesso modo a creare buon karma in questa vita.

Lo scopo di meditare sul karma è duplice: sviluppare la consapevolezza che noi siamo i responsabili -noi siamo i creatori delle nostre proprie esperienze- e imparare quali azioni ci portano sofferenze in modo di poterle evitare e quali azioni conducono alla felicità così da poterci impegnare nel loro compimento.

LA PRATICA

Siediti in una posizione confortevole e rilassa il corpo e la mente. Abbandona i pensieri sul passato, sul futuro, sui posti e sulle persone; impegnati a tenere la mente focalizzata sul presente, sulla tua meditazione.

Motivazione

Genera una motivazione positiva per fare la meditazione, come la volontà di comprendere meglio il karma onde evitare di compiere azioni che portano problemi a te stesso e agli altri e impegnarsi invece in azioni che arrecano beneficio a entrambi.

Ci sono quattro aspetti o principi generali del karma. Se hai il tempo, medita su tutti

e quattro gli aspetti in una sessione. Se invece hai poco tempo, medita un argomento al giorno, nell'arco di quattro giorni. Quando rifletti su ogni aspetto, per arricchire la tua comprensione porta alla mente esempi tratti dalla tua stessa vita o storie che hai ascoltato raccontare da altri. Fai del tuo meglio per pervenire a conclusioni costruttive, come viene spiegato alla fine di ogni caratteristica.

1. Il karma è definito

Significa che c'è una correlazione definita fra le azioni che compiamo e le vicende che sperimentiamo, nel senso che le azioni negative portano problemi e non felicità e le azioni positive portano felicità e non sofferenza. Non vi potrà mai essere una deroga da questa legge. E' simile a ciò che succede in natura: se si pianta un seme di zucca, otterremo zucche e non peperoncino. Se piantiamo semi di peperoncino nascerà peperoncino e non zucca.

Come possiamo capire quali sono le azioni negative e quali quelle positive? Nei primi due versi del Dhammapada (*Raccolta di Detti*), Buddha spiegò che esse dipendono dalla motivazione, dal nostro stato mentale:

La mente precorre tutti gli stati;

La mente è il capo, sono prodotti dalla mente.

Se si parla e si agisce con una mente impura, segue la sofferenza,
come la ruota che segue il carro trainato dal bove.

La mente precorre tutti gli stati;

La mente è il capo, sono prodotti dalla mente.

Se si parla e si agisce con una mente pura, segue la felicità,
come la propria ombra che non ci abbandona mai.

In altre parole, le azioni negative sono quelle sostenute da una "mente impura", come la rabbia, la brama, la gelosia e l'ignoranza e le azioni positive sono quelle motivate da "menti pure" come la compassione, l'amore, il non attaccamento e la saggezza.

Il Buddha ha anche insegnato dieci azioni che sono sostanzialmente negative e conducono alla sofferenza: uccidere, rubare, avere una condotta sessuale scorretta (che include infedeltà e abusi sessuali), mentire, calunniare, parlare duramente, parlare superficialmente, essere avidi, desiderare il danno altrui, sostenere filosofie scorrette (come rifiutare la legge del karma o l'esistenza dell'illuminazione). C'è una corrispondente enumerazione di dieci azione positive che consistono nell'impegnarsi in un consapevole sforzo di astenersi dalle dieci azioni negative, con il riconoscimento che conducono alla sofferenza, per esempio, consapevolmente, astenersi dall'uccidere, dal rubare, ecc. Altri esempi di azioni positive sono: aiutare le persone malate, i poveri, le persone depresse o afflitte, essere generosi, agire con moralità, avere pazienza, compiere una pratica spirituale con una pura motivazione.

Andate indietro nella vostra vita passata e cercate di ricordare se avete commesso

qualcuna di queste dieci azioni negative; constatate ora che, benché queste azioni possano avervi arrecato alcuni benefici immediati, sulla lunga distanza vi porteranno problemi. Portate alla mente la memoria di azioni positive che avete compiuto e gioite, comprendendo che sono la causa della vostra e dell'altrui felicità. Generate questo sentimento "Se compio azioni negative come uccidere o parlare duramente contro gli altri esseri, pianto semi che porteranno gli amari frutti di esperienze dolorose e sofferenza, ma se m'impegno in azioni virtuose come proteggere la vita ed essere sincero, pianto semi che germineranno nei dolci frutti di esperienze gioiose e felicità. Dovrei dunque fare del mio meglio per evitare di compiere azioni negative e per agire virtuosamente quanto più è possibile".

2. Il karma si moltiplica

Significa che se compiamo anche una minuscola azione negativa e non applichiamo alcun potere opponente come la pratica di purificazione, il karma aumenta continuamente e condurrà a molti spiacevoli risultati. Da un punto di vista positivo, anche una piccola azione positiva, se non trova una corrispondenza opposta in un'azione negativa, porterà molti risultati positivi.

E' simile a ciò che possiamo osservare in natura: se piantiamo un piccolo seme di mela, alla fine nascerà un albero enorme che fiorirà e produrrà frutti ogni anno e se lasciamo le erbacce crescere incontrollate nel nostro giardino ben presto esse invaderanno ogni spazio.

Buddha spiegò questa legge nel Dhammapada:

Anche una piccola azione negativa
può causare grande frustrazione e ansietà
nel mondo che verrà;
come veleno che il corpo ha assimilato.

Anche piccoli atti virtuosi
Portano felicità nelle vite future,
realizzando un grande scopo;
come semi che diventano copiose messi.

In generale ogni azione che compiamo produce quattro risultati:

1. il risultato della piena maturazione
2. il risultato dell'esperienze simili alla causa
3. il risultato delle azioni simili alla causa
4. il risultato ambientale

Per illustrarli, esaminiamo l'azione negativa dell'uccidere. Il risultato completamente maturato dell'uccidere è una rinascita in una situazione sfortunata, con continui problemi e sofferenza. Il risultato delle esperienze simili alla causa

riguarda esperienze spiacevoli che potrebbero accadervi nelle vite umane future, come avere una vita breve (per esempio qualcuno potrebbe assassinarvi o potreste ammalarvi e morire in età giovanile), molti problemi di salute e continui insuccessi. Il risultato delle azioni simili alla causa si configura nell'aver una tendenza istintiva a uccidere. Questo è realmente il risultato peggiore, perché porta a creare continuamente lo stesso karma, ancora e ancora, e a sperimentare lo stesso risultato ancora e ancora. Possiamo osservare questo tipo di risultato anche nella nostra attuale vita –più compiamo una certa azione, più facile ci diventa ripeterla ancora e in breve tempo essa diventa abituale e anche automatica. Il risultato ambientale dell'uccidere è quello di rinascere o di vivere in un ambiente violento, un luogo di guerre e combattimenti, un posto insalubre.

Al contrario, se evitiamo di uccidere, esploreremo i risultati opposti: una rinascita in condizioni ottimali, con buona salute e longevità, successo nelle nostre attività e iniziative, una vita pacifica, un ambiente salutare e una naturale tendenza a prenderci cura e a proteggere le vite degli altri esseri.

Contemplate questi punti e cercate di trarre la conclusione che è importante astenersi anche dalla più piccola azione negativa come raccontare una frottola e non perdere le opportunità di compiere anche una minuscola azione positiva, come dare dieci centesimi a un barbone o briciole di pane a qualche uccello.

3. Se non si compie un'azione non se ne sperimenterà il risultato

Significa che se non agite negativamente, non sperimenterete cattive situazione nel futuro. Questo punto spiega il perché alcuni vengono uccisi o feriti in un incidente di macchina mentre altri guidano tranquillamente senza farsi neanche un graffio; perché ci sono persone che non hanno successo nel dar vita a un'impresa anche se hanno una laurea mentre altri ottengono buoni risultati anche se non hanno mai messo piede in una facoltà economia e commerciale.

D'altro canto, se non ci impegniamo in qualche azione positiva, non sortiremo alcun effetto fortunato nel futuro. Desiderare di essere felici e fortunati senza crearne le giuste cause sarebbe come desiderare che i fiori e gli ortaggi crescano nel nostro giardino senza piantare i semi, innaffiare i germogli, estirpare le erbacce, ecc.

Questa legge può essere anche compresa in relazione alla nostra esperienza presente. Ogni volta che sperimentiamo un problema o un infelice stato mentale, ciò è necessariamente dovuto al karma negativo che abbiamo creato nel passato. Se riusciamo a capirlo e ad accettarlo, smetteremo di sentirci delle vittime e di incolpare gli altri dei problemi che dobbiamo affrontare. Tutte le buone esperienze della nostra vita -avere una rinascita umana, godere di buona salute, avere abbastanza cibo per nutrirci, incontrare persone gentili, ecc.- sono i risultati del karma positivo che abbiamo creato nel passato. E' saggio gioire di questo risultato e aspirare a comportarsi nello stesso modo in questa vita.

Contemplando questo principio, realizzate che se desiderate felicità ed eventi

fortunati nel futuro, dovete compiere azioni positive e, se desiderate evitare problemi e sofferenza, dove sottrarvi a ogni comportamento negativo.

4. Il karma non va mai perduto

Quando compiamo un'azione -fisica, verbale o mentale- un'impronta, simile a un seme, si deposita nella nostra mente. Se non facciamo qualcosa per contrastare questo seme karmico, esso si stabilizzerà nella mente, anche per lo spazio di molte vite. Quando incontreremo le cause e le condizioni affini, esso maturerà nella forma di esperienze positive o negative. Buddha spiegò nel Dhammapada:

Se avete commesso qualcosa di sbagliato
o siete coinvolti nell'errore
e scappate sperando di occultare il fatto,
non servirà; non c'è via di uscita.
Non c'è un posto dove rifugiarvi.
Ciò che avete fatto vi seguirà,
negli oceani, attraverso i cieli,
o lontano, nelle grotte celate delle montagne....

Sia positiva o sia negativa,
il potere di ogni azione
una volta eseguita non andrà mai perduto;
il risultato sorge in accordo.

Come possono essere contrastati i semi karmici? Possiamo pulire il karma negativo compiendo una pratica di purificazione e usando i quattro poteri opposti /(vedere pagine... e ...): provando dispiacere, rivolgendosi a oggetti di rifugio che possono aiutare come Buddha, Dharma e Sangha, agendo positivamente per bilanciare le azioni scorrette, impegnandosi a non compiere ancora quelle azioni. E' raccomandato di fare questa pratica ogni giorno, prima di andare a dormire, per purificare qualsiasi azione negativa possiamo aver compiuto durante il giorno. Possiamo anche purificare il karma negativo creato giorni, mesi, anni addietro, nella nostra infanzia o anche nelle vite passate -non è mai troppo tardi.

I semi del buon karma possono andare perduti se ci arrabbiamo o ci affidiamo a visioni scorrette (come negare il karma o la possibilità di ottenere l'illuminazione), così è saggio preservare la propria mente dal cadere in un simile atteggiamento. Comunque, dal momento che evitare completamente questa attitudine è impossibile -soprattutto la rabbia- possiamo preservare il karma positivo creato dedicandolo a un obiettivo benefico, specialmente all'illuminazione di tutti gli esseri.

Concludete la vostra contemplazione di questo punto con la determinazione di eliminare il karma negativo presente e passato impegnandovi nella pratica di purificazione e di proteggere il buon karma che avete creato dedicandolo all'illuminazione di tutti gli esseri.

Quando all'inizio si medita sul karma può sorgere un sentimento di pesantezza e anche di paura; qualcosa di simile a quello che provereste se il vostro medico vi dicesse che siete affetti da una seria malattia. Così come esistono metodi per interagire con la malattia -medicines, trattamenti, dieta e cambiamenti nello stile di vita, lavorare con l'atteggiamento mentale per imparare ad accettarla- ci sono anche metodi per lavorare sul karma. Ricordate, non è un destino fisso e imm modificabile e può essere cambiato. Non esiste karma negativo che non possa essere modificato. Angulimala che visse al tempo del Buddha, uccise 999 persone ma riuscì a purificare quel karma e raggiunse il nirvana e il grande santo e poeta tibetano Milarepa era responsabile della morte di trentacinque persone e di molti animali, ma ebbe la capacità di eliminare quel karma e ottenne l'illuminazione nello spazio di una sola vita. Così, qualunque cosa possiamo aver compiuto in questa o nelle vite passate, potremo definitivamente purificarla e rimuoverla grazie al nostro progresso spirituale.

Dedica

Terminate la sessione con questo pensiero ottimistico e dedicate l'energia positiva della vostra meditazione a tutti gli esseri: possiate voi e qualsiasi altro essere, ottenere la libertà dalla sofferenza e dalle sue cause, il karma e i difetti mentali, e raggiungere l'illuminazione il più velocemente possibile.