

La Legge di Causa ed Effetto

1. Le caratteristiche generali del karma

1. Il karma è certo

- la virtù causa solo felicità
- la non-virtù causa solo sofferenza
- la felicità non sorgerà mai dalla non-virtù
- la sofferenza non sorgerà mai dalla virtù

2. Il karma si incrementa

- azioni piccole possono causare risultati enormi, come un piccolo seme è causa di un albero enorme
- anche la minima azione negativa deve essere evitata
- vale la pena di impegnarsi anche nella più piccola virtù

3. Non vengono sperimentati gli effetti delle azioni che non sono state compiute

- non vengono sperimentate sofferenze di cui non sono state create le cause
- non ci si può aspettare felicità per la quale non sono state create le cause

4. Le azioni compiute non scompaiono

- non si esauriscono con il tempo
- non possono essere trasferite a qualcun altro
- se un'azione è stata compiuta, quando si incontrano le condizioni, l'effetto deve essere sperimentato
- a meno che il karma non venga distrutto da forze che lo contrastano

Meditate sui quattro aspetti generali del karma finché non siete arrivati alle quattro conclusioni rispettive:

1. “Per ottenere la felicità in futuro ed evitare la sofferenza, devo evitare la non virtù e praticare la virtù”.
2. “Devo astenermi perfino dalle minime negatività e non trascurare neppure le più piccole azioni virtuose”.
3. “Non mi posso aspettare che sorgano risultati di felicità senza aver creato le sue cause, e non sperimenterò sofferenza per la quale non ho creato le cause”.
4. “Poiché il karma compiuto non scompare da solo, io non posso essere sicuro finché non ho eliminato tutto il karma negativo dal mio continuum. Mi devo impegnare nella purificazione”.

2. Le varietà di karma

Le dieci azioni non virtuose da evitare

Le tre del corpo

1. Uccidere

Base: un essere senziente diverso da sé stessi

Attitudine: la discriminazione: non errata; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di uccidere generale o specifico

Esecuzione: farlo oppure ordinare che venga fatto

Completamento: l'azione è completa quando l'essere muore, al momento o in seguito

2. Rubare

Base: ciò che appartiene a qualcun altro

Attitudine: la discriminazione: non errata; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di prendere

Esecuzione: con la forza, con l'inganno, furtivamente ecc. per sé stessi o per un altro, facendolo da sé oppure ordinando che vada fatto

Completamento: trasportandolo o avendo il pensiero "è mio" che è sorto in sé stessi o in colui che è stato ordinato di farlo

3. Condotta sessuale scorretta

Quattro basi: persona scorretta, parti del corpo scorretti, luogo scorretto e tempo scorretto

Attitudine: la discriminazione: deve essere non errata nel caso di persone per cui, in generale, è corretto impegnarsi nel rapporto sessuale; la discriminazione in qualcuno che ha i voti del celibato non è necessario che sia non errata, egli commette condotta sessuale scorretta appena si impegna comunque nel rapporto sessuale; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di farlo

Esecuzione: c'è dibattito se deve essere compiuto da sé o se si può anche ordinare di farlo

Completamento: incontro degli organi

Quattro della Parola

4. Mentire

Otto basi: il visto, il non visto (occhi); l'udito, il non udito (orecchi); il sperimentato, il non sperimentato (altre coscienze sensoriali); il conosciuto, il non conosciuto (coscienza mentale)

Attitudine: la discriminazione: non errata; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di travisare

Esecuzione: manifestata parlando, persuadendo senza parlare o con i gesti del corpo, da sé stessi o per ordine di altri

Completamento: l'altra persona comprende

5. Parole che creano divisione

Due basi: esseri in armonia o esseri in disarmonia

Attitudine: la discriminazione: non errata; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di dividere, favorire la divisione o impedire la loro riconciliazione

Esecuzione: esprimere fatti piacevoli o sgradevoli, per uno scopo proprio o di altri, da solo od ordinando a qualcun altro di farlo

Completamento: l'altra persona comprende

6. Parole dure

Base: un essere che genera ostilità in sé stesso

Attitudine: la discriminazione: non errata; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di parlare in modo offensivo

Esecuzione: dire qualcosa di spiacevole che potrebbe essere vero o falso rispetto alle caratteristiche di qualcuno

Completamento: l'altra persona comprende

7. Parlare a vanvera

Base: un argomento senza significato

Attitudine: la discriminazione: ci si accorge dell'argomento rispetto al quale si sta per parlare; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di parlare senza uno scopo che abbia un senso

Esecuzione: esprimere le parole a qualcuno o a sé stessi

Completamento: aver finito di esprimere le parole

Tre della mente

8. Bramosia

Base: ciò che è posseduto da qualcun altro

Attitudine: la discriminazione: non errata; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di impossessarsi

Esecuzione: dedicarsi al farlo proprio

Completamento: decidere di farlo proprio

9. Malevolenza

Base: un essere che genera ostilità dentro di sé

Attitudine: la discriminazione: non errata; l'afflizione: le tre; la motivazione: desiderare che qualcuno sperimenti del danno

Esecuzione: avere questo pensiero

Completamento: decidere di causare quel danno

10. Visione errta

Base: oggetti esistenti come la legge di causa ed effetto

Attitudine: la discriminazione: considerare corretto negare un oggetto che esiste effettivamente; l'afflizione: le tre; la motivazione: il desiderio di negare l'oggetto

Esecuzione: iniziare a negare l'oggetto

Completamento: la certezza che si è negato l'oggetto

Meditate sulle dieci non virtù finché avrete ottenuto una chiara comprensione della loro entità e dei fattori che costituiscono l'azione, e poi meditate sui loro opposti, le dieci azioni virtuose, nello stesso modo.

3. Fattori che rendono pesanti le azioni virtuose e non virtuose

1. Pensiero – forte presenza o assenza di veleni

2. Abitudine – frequenza e continuità

3. Entità – Uccidere è la più pesante tra le azioni del corpo, rubare tra le azioni della parola e la visione errata tra le azioni mentali
4. Campo – campi superiori e campi di beneficio
5. Propensione al lato non-virtuoso – senza praticare la virtù, la non-virtù diventa molto pesante
6. Propensione al lato virtuoso – eliminando la non-virtù, la virtù diventa molto pesante

Criteria per rendere le azioni particolarmente potenti

1. Campo

I campi supremi sono i Tre Gioielli, e il Sangha e i bodhisattva in particolari; il campo di beneficio è i nostri genitori

2. Supporto

Più voti si detengono, più diventa potente l'azione, positiva o negativa

3. Oggetto

Tra gli oggetti donare il dharma agli esseri senzienti è superiore che donare oggetti materiali, e tra gli oggetti offerti ai buddha, le proprie realizzazioni sono migliori delle cose materiali

4. Attitudine

Sono più potenti una Bodhicitta forte e continua, oppure le affezioni forte e continue, tra queste ultime la peggiore è la rabbia

Meditate sui fattori che rendono potente un'azione finché non avete chiaro come rendere più potente possibile un'azione virtuosa e come evitare le potenti azioni non virtuose

4. I risultati del karma

1. Risultato fruizionale – la rinascita in uno dei sei reami del samsara
2. Risultato simile alla causa
 - a. Esperienza – p.es., si sperimenteranno ostacoli alla propria vita come risultato dell'uccidere
 - b. Abitudine – si nascerà con una tendenza a commettere di nuovo la stessa azione
3. Risultato ambientale – il carattere dell'azione negativa viene riflesso dall'ambiente

Meditate sui quattro risultati in relazione ad ognuna delle dieci azioni non virtuose e ai loro opposti, le dieci azioni virtuose

Riflettete sui quattro tipi di risultato delle azioni non virtuose, riconoscete i risultati di sofferenza che vanno sperimentati adesso e in futuro a causa di ognuna e meditate univocamente sulla determinazione di astenervi da esse. (Usate gli schemi.)

Riassunto: Riflettete su: (1) aspetti generali del karma, (2) le varietà di karma, che sono le dieci azioni non virtuose e i loro opposti, (3) i fattori che rendono pesanti le azioni negative e positive e (4) i risultati del karma, finché avrete ottenuto una stabile comprensione di quali tipi di azione devono essere evitati e di quali devono essere adottati e poi determinatevi ad applicare nella vostra vita quotidiana ciò che avete compreso