

I L K A R M A

“Karma” è una parola sanscrita che significa “azione, attività”, attività in tutti i suoi sviluppi e in tutte le sue conseguenze : attività fisica (ad es. picchiare), verbale (ad es. consolare), mentale (ad es. desiderare).

La fisica ci dice che ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. La legge del karma è appunto la legge di causa ed effetto : dall’azione è inevitabilmente provocata una reazione, che è strettamente proporzionata alla prima.

Le azioni (compiute col corpo, con la parola o con la mente) possono essere buone o cattive. Dalle buone derivano conseguenze felici, da quelle cattive provengono reazioni dolorose.¹ Queste conseguenze si verificano in questa stessa vita o in vite future : in questo secondo caso il karma è causa di successiva rinascita in stati di esistenza sempre diversi a seconda dei meriti o dei demeriti acquisiti (cioè, in qualità di uomini, di animali, deva, asura, esseri infernali o preta).

In altre parole, la legge della causa e dell’effetto - che è valida sia in questa vita che da una vita a quella successiva - consiste nel fatto che ogni gioia o sofferenza sia mentale che fisica è il risultato di una causa. In particolare, la virtù porta alla gioia e la non-virtù al dolore, cioè da un’azione positiva scaturisce felicità mentre da una negativa deriverà sofferenza. Ogni effetto poi è un frutto che - maturando quando giunge la sua stagione - è destinato a diventare causa, che contiene a sua volta il seme di un ulteriore divenire : così, la nostra attuale forma umana è un effetto del karma, effetto che ci permette di seguire una condotta virtuosa o non-virtuosa, cosicché ogni individuo a sua volta crea di continuo il proprio karma buono o cattivo. Gli stessi esseri dunque non sono altro che anelli temporanei in una lunga concatenazione di cause ed effetti, nella quale nessun anello è indipendente dagli altri.

In rapporto ad un determinato essere, karma è il “destino”² che quell’essere ha ereditato da cause passate e che determinano la natura della sua futura rinascita. Il karma è quindi come una potenzialità che viene accumulata con azioni, parole e pensieri. Esso è paragonabile ad una ripresa cinematografica, in cui all’atto del fotografare non sappiamo ancora se i fotogrammi sono venuti bene o male, cosa che vedremo soltanto quando li proietteremo sullo schermo. Così, non sappiamo ancora come ci comportiamo oggi nelle nostre azioni e nei nostri pensieri e non sappiamo se abbiamo seminato buono o cattivo karma : e tutto risulterà chiaro nella prossima vita.³ Sta di fatto comunque che noi ogni giorno facciamo tante cose che sono causa di una nuova rinascita come uno dei 6 tipi di esseri samsarici.

Solo un buon karma ci può procurare felicità e fortuna in questa vita : ad es., quando fa molto caldo d’estate, se proviamo il sollievo dell’aria fresca in una giornata afosa è il risultato d’un buon karma. Invece, il dolore, il male, la disgrazia - perfino i brutti sogni che ci danno sofferenza e spavento - sono il risultato di un cattivo karma. Anche chi è nato nell’inferno e soffre e brucia nel fuoco e vorrebbe aria fresca ed acqua, non le può trovare perché non ha seminato prima un buon karma per ottenerle dopo.

¹ Dunque, un comportamento immorale (o negativo) è tale non perché trasgredisce delle norme, ma perché consiste in azioni (fisiche, verbali o mentali) che sono dannose a sé o agli altri, così come una condotta morale (o positiva) è tale non perché obbedisce a delle regole, ma perché produce beneficio e felicità a se stessi o agli altri.

² Karma non significa che la vita è determinata, ma che le condizioni presenti sono determinate dalle azioni passate.

³ Solo i buddha sono capaci di vedere, fino al più piccolo dettaglio, causa ed effetto in ogni cosa o persona per milioni di anni nel futuro come nel passato.

La legge karmica è così la giustizia immanente nell'universo : essa spiega perché, ad es., bambini innocenti muoiono in un terremoto o sotto un bombardamento.¹

Infatti, tutto ciò che facciamo, diciamo, pensiamo forma dei semi, che maturano da una vita all'altra, e noi ne raccogliamo i frutti. Da semi velenosi maturano frutti velenosi, da semi salutari frutti sani.

Ogni atto fisico, verbale o mentale produce infatti un effetto di ritorno su colui che agisce. Dapprima l'effetto è invisibile e impercettibile, simile ad un'impronta o a un seme che si annida nelle pieghe più sottili della coscienza, addirittura aldilà dell'inconscio, nell'*ālayavijñāna* (che è il serbatoio o piuttosto il potenziale della coscienza). Partendo da questo stato latente s'instaura un processo di maturazione che si estende su parecchie vite, alla fine del quale il seme karmico si manifesta determinando sia le circostanze generali di una vita (sesso, nazionalità, ricchezza, possibilità fisiche, intellettuali, affettive, ecc.) sia le condizioni momentanee (una malattia, un incontro, un successo, un fallimento, ecc.).² I dati sono numerosissimi, interagiscono e il flusso costante di nuovi elementi alimenta il potenziale karmico, mentre una continua maturazione ne elimina antiche impronte. Si tratta di un processo che nel suo insieme non è affatto statico, ma anzi continuamente in moto, modificando più o meno i risultati ottenuti.

Il karma è una legge naturale che - come ad es. quella di gravitazione - non mostra riguardi per nessuno e nella quale si manifesta la giustizia assoluta, rimanendo esclusa ogni idea di premio o di castigo : analogamente al fatto per cui - se mettiamo la mano sul fuoco - questa si brucia, il che non accade per punizione di quel gesto, ma come conseguenza naturale di un principio naturale.

E' poi per via delle differenze nel loro karma che gli esseri non sono tutti uguali, ma alcuni hanno vita lunga, altri breve, alcuni sono sani, altri malati, ecc.³ ; quello che sappiamo e quello che non sappiamo, dove siamo, se siamo di carattere allegro o triste e perfino le sfumature di colore sulla coda di un pavone dipendono dal karma che è stato accumulato.

I nostri corpi di ora - si è detto - sono i prodotti dei karma precedenti e stiamo creando ora gli effetti futuri : il nostro futuro dipende da adesso. Se tutto ciò che siamo è il risultato di ciò che abbiamo fatto in precedenza, tutto quel che saremo sarà la conseguenza di ciò che stiamo facendo ora. L'uomo è padrone del suo destino. Infatti, per quanto riguarda il futuro, egli è libero nei limiti del karma da lui stesso creato in precedenza : è come se, trovandosi in una stanza con due porte, non fosse libero di uscire a piacere dall'una o dall'altra perché - nascosta la chiave di una di esse - si era addormentato e ora non ricorda più il gesto da lui stesso compiuto. Il karma è dunque la somma di cause che non hanno ancora esaurito il loro impeto, che l'uomo stesso mise in moto in precedenza⁴.

Dunque, ogni azione del corpo, della parola e della mente che sia causata dall'ignoranza, avidità/attaccamento e odio/avversione crea karma negativo (da cui deriva sofferenza) ; ogni azione che sia invece priva di questi tre veleni mentali crea karma positivo (e quindi felicità).

¹ Come ha detto qualcuno : non esiste il caso, ma l'effetto conosciuto di mille cause sconosciute.

² Così, durante le vite passate si sono formate nella mente delle impronte inconscie che condizionano attualmente la nostra percezione del mondo e le reazioni emotive alle situazioni. La collera, il desiderio, ecc. fanno parte di quelle impronte.

³ Così, se abbiamo molte malattie o una vita breve vuol dire che nelle vite precedenti abbiamo accumulato karma negativo verso gli esseri senzienti uccidendoli, picchiandoli o provocando loro danni fisici. Invece, l'attuale tristezza e la depressione mentale possono essere il risultato dell'aver provocato dispiacere, dolore mentale ad altri esseri (anche con parole dure od offensive).

⁴ Noi siamo i nostri peggiori nemici perché accumuliamo del karma negativo che produce per noi sofferenze e rinascite sfavorevoli; ma d'altro canto possiamo ottenere la Liberazione e quindi siamo i protettori di noi stessi, il nostro stesso rifugio, il nostro stesso Maestro.

Quindi, dobbiamo sempre sorvegliare e controllare con attenzione i nostri pensieri, parole ed azioni, perché quando troviamo un qualsiasi risultato - buono o cattivo - questo dipende soltanto dalle cause di buono o cattivo karma fatto in precedenza. Se vogliamo realizzare una vita spirituale, dobbiamo riconoscere il male per non farlo più e non più creare così il karma del dolore. Se in questa o nella scorsa vita avremo raccolto un buon karma, esso ci porterà ad una rinascita in condizioni superiori e migliori delle precedenti e potremo così continuare la nostra via spirituale verso la Liberazione. Diversamente, sarà molto difficile uscire dalla sofferenza e dal saṃsāra.

D'altra parte, una vita dura, irta di difficoltà, col consumare gradualmente le scorie karmiche purifica e promuove la nostra liberazione finale; mentre un'esistenza che fosse solo agiata, facile e piacevole, non essendo capace che di generare cause negative, distruggerebbe in breve tutti i meriti acquisiti nelle vite anteriori. Dobbiamo quindi stare attenti nel definire positiva o negativa la situazione in cui ci troviamo. In effetti, una situazione di piacere che tenda ad allontanarci dall'Illuminazione deve essere considerata uno svantaggio dal punto di vista dei frutti karmici, mentre un'avversità che ci fa aprire gli occhi va considerata più una grazia che una punizione: ad es., chi è torturato per la sua appartenenza ad una certa religione, da un punto di vista immediato è vittima di un karma negativo, ma se si considera che egli così si è conquistata l'aureola del martirio è un fruitore - in definitiva - di un karma positivo.

Così, mentre noi dipendiamo dal karma, gli arhat, i bodhisattva e soprattutto i buddha non subiscono più l'influenza del karma, avendolo esaurito nel laborioso ciclo di innumerevoli nascite e morti.

Principi della legge karmica.

E' un principio della legge karmica che qualsiasi azione, anche non importante, ha molti ed importanti effetti che possono perdurare anche per tanti anni. Come un seme di pesca che dà origine ad un grande albero che produce molti frutti, una piccola elemosina - ad es. - ci può far rinascere come persone oltremodo ricche.¹

Se si compie un certo tipo di azione, se ne sperimenterà il suo risultato in circostanze simili e situazioni analoghe: ad es., un omicidio in questa vita comporterà una futura rinascita infelice (carica di tensioni e situazioni conflittuali), nella quale si verificherà

--l'evento di venire uccisi o di vedere uccisi i propri cari ;

--la tendenza ad uccidere ancora, moltiplicando così la possibilità di continuare ad accumulare tale karma negativo.

Se invece non avremo generato il karma appropriato, non subiremo danni, ma rimarremo illesi in modo apparentemente miracoloso perfino in un incidente stradale in cui perisca la maggioranza dei viaggiatori.

Un altro principio è che i semi karmici accumulati in precedenza, non perdono mai la loro potenzialità e maturano inesorabilmente e inevitabilmente anche a distanza di migliaia di anni. Il debito karmico sarà sempre portato dentro di noi fino a quando sorgerà una particolare condizione che lo farà maturare. Tuttavia non è esclusa la possibilità dell'azione libera e della vittoria sulla legge del karma: vi è sì continuità tra il passato ed il presente, ma questo non significa che il presente sia

¹ Un altro esempio: un novizio che si era burlato di un monaco che non aveva una bella voce nel recitare le preghiere (dicendo che i suoi canti assomigliavano piuttosto all'abbaiare di un cane), rinacque come cane per 500 anni.

l'unico risultato possibile del passato. Infatti, il risultato può venire purificato mediante i “quattro poteri oppositori”, cioè mediante una sincera confessione¹.

Dunque, tutte le azioni sono seguite da conseguenze inevitabili, seppure non immediatamente. Questi semi karmici o “tracce karmiche” (bag-chags) esistono come potenzialità nascoste che giungono a maturazione quando le necessarie cause (o condizioni) secondarie sono presenti². A causa di azioni negative commesse in questa vita o in vite precedenti, la maggior parte delle persone ha debiti karmici da pagare : tali debiti sono delle potenzialità che, per essere saldate, possono causare danni al debitore, persino la morte.

Ad es., un praticante che conduce una vita virtuosa, porta la macchina dal meccanico per far riparare i freni. Né lui né il meccanico ricordano che in una vita precedente il praticante ha ferito gravemente il meccanico. Ora, per la forza del seme karmico, il meccanico senza volerlo non riesce a compiere alla perfezione il lavoro di riparazione ; cosicchè mentre il praticante torna a casa in macchina il difetto dei freni provoca un incidente, in cui egli rimane ferito.

Karma ed etica.

La causalità karmica è lo sfondo teorico dell'etica buddhista. Tale concezione crea infatti rassegnazione (anziché ribellione) in chi soffre, in quanto lo rende consapevole del fatto che attraverso il proprio dolore egli sta espiando un debito anticamente contratto ; e induce chi è felice a continuare ad agire bene per meritare la propria stessa felicità.

Se la casa prende fuoco o la moglie si ammala, questi sono risultati del karma e devono essere accettati (“spirito di rassegnazione”) in quanto intrinsecamente giusti e quindi senza provare risentimento (che sarebbe inutile) ; ma allo stesso tempo ci si deve servire di quelle risorse che (anch'esse grazie al proprio karma) sono a portata di mano, come ad es. la presenza dell'acqua o del medico : trattarsi infatti dal compiere l'azione ragionevole e possibile di spegnere l'incendio o di chiamare il medico (“mancanza d'iniziativa”) vorrebbe dire basarsi su un risultato prematuramente giudicato in maniera pessimistica e quindi sforzare la dottrina del karma.

Una persona si comporterà correttamente e moralmente se è consapevole delle conseguenze dei propri atti, sapendo che «siamo puniti *dai* nostri peccati, non *per* i nostri peccati» ; e inoltre sarà attenta alle conseguenze karmiche anche perché la moralità è una condizione preliminare necessaria per la pratica meditativa - che a sua volta è la base della comprensione derivata dallo studio. Perciò i tre aspetti del Sentiero spirituale (moralità, meditazione e studio) sono sorretti l'uno dall'altro come una casa dalle sue fondamenta.

Poiché il karma è essenzialmente intenzione, la moralità è l'inizio della meditazione. Imparare a disciplinare la mente è così il punto di partenza del cammino spirituale.

I principi della moralità sono condensati in una lista di 10 azioni. Le 10 azioni immorali sono l'uccisione, il furto, la sessualità sconveniente (e queste sono le 3 azioni del corpo), la menzogna, l'offesa, la calunnia e il parlare a vanvera (e queste

¹ Si tratta del rendersi conto dell'azione commessa, del provare rincrescimento, del proposito di non ripeterla, della presa di rifugio e recitazione del mantra di Vajrasattva.

² L'esempio che spiega la causa primaria è il seme piantato nella terra per far crescere la pianta. La causa secondaria è rappresentata da tutti i fattori che permettono prima al seme e poi alla pianta il loro sviluppo : la luce, il calore, l'acqua, il concime. Così, se pure è compiuta un'azione come causa primaria, l'effetto e la sua conseguenza si avranno solo se le circostanze successive (secondarie) ne potranno avviare la maturazione che si manifesterà in quella stessa vita o nella successiva.

formano le 4 azioni della parola), la bramosia, la malevolenza e le opinioni errate (e queste costituiscono le 3 azioni della mente).

Le 10 azioni virtuose sono invece l'astensione da tutte quelle sopraindicate, più le appropriate sostituzioni positive.

Le ricompense karmiche si producono nel corso della stessa vita, in quella immediatamente successiva oppure in un più lontano futuro.

I vari tipi di karma.

Vediamo come si distingue il karma. Esso si differenzia in vari tipi :

a) un primo tipo è il “karma *proiettante o propulsivo*” :

questo karma è la forza che ci spinge nei diversi stati di esistenza, cioè è l'unica forza che determina il regno (umano, infernale, ecc.) in cui si rinascerà.

Questo karma può essere virtuoso o positivo o “bianco”, e allora è detto ‘merito’. Deriva dall'astenersi dalle 10 azioni negative che abbiamo visto e dal compiere le corrispondenti azioni opposte. Esso conduce alla rinascita nel regno dei deva, in quello degli asura o in quello umano.

Il karma proiettante non-virtuoso o negativo o “nero” deriva invece dal commettere le 10 azioni nocive e conduce alla rinascita nel regno degli inferni, dei preta o degli animali.

Infine il karma proiettante può essere invariabile o neutro : questo è il karma né virtuoso né non-virtuoso prodotto da azioni come lo scopare una stanza o il cucinare o come il fare l'elemosina senza avere l'intenzione di compiere un'azione virtuosa o il fare meditazione senza alcun buon movente. Esso conduce alla rinascita come deva sia nel “regno della forma” sia nel “regno del senza-forma” ;

b) il karma può poi essere *completante*. Esso è la forza che - una volta che il karma proiettante ci ha fatto rinascere in un determinato regno - provoca la qualità degli esseri e delle loro condizioni di vita. Ad es., la condizione di un gatto che sia nutrito e trattato bene è il risultato di un karma proiettante cattivo (rinascita nel regno animale) e di un karma completante buono. La condizione invece di un uomo che soffra di continue malattie è dovuta al fatto che egli ha un karma proiettante buono e un karma completante cattivo.

Abbiamo poi un'altra distinzione : il karma *collettivo* e il karma *individuale*.

Ciascuno dei 6 tipi di esseri ha accumulato un karma concorde ed uniforme che fa sì che l'universo gli appaia in modo simile. Ad es., ciò che l'uomo percepisce come acqua (un liquido per lavarsi e per estinguere la sete), per un animale come il pesce è il suo ambiente naturale, per un deva è nettare che dona beatitudine, per un asura è un'arma, per un preta è pus, per un essere infernale è lava fusa incandescente. L'acqua è una sola, ma i modi di percepirla sono totalmente diversi e persino contraddittori. Il modo di percepire il mondo dipende dalla nostra visione karmica.¹ Questo tipo di karma è detto «collettivo produttore di apparenze».

Per contro, le differenze di corpi, di luoghi, di felicità e di pene che sono proprie di ciascun essere, sono la manifestazione di un karma specifico e proprio di ciascuno di essi, che è detto «karma individuale produttore di esperienze».

¹ La molteplicità delle percezioni rivela che tutte le visioni karmiche sono illusorie. Se infatti un'identica sostanza può essere percepita in modi tanto diversi, come può qualunque cosa avere un'unica realtà intrinseca ?

Un realizzato, un buddha, percepisce invece il mondo come spontaneamente perfetto, un reame di purezza totale.

Infine, il karma è di 3 tipi a seconda che se ne sperimenti il frutto in questa vita, nella prossima vita, in due o più vite.

Va comunque ricordato che - qualunque sia il tipo di karma - esso ci coinvolge in quel processo chiamato “saṃsāra”, la cui natura essenziale è l’infelicità e la cui funzione è di preparare la sofferenza per il futuro. E il karma - che è la radice che ci mantiene nel saṃsāra - deriva a sua volta da una causa: i difetti mentali.

IL KARMA NEGATIVO

Vediamo ora nei dettagli il karma negativo.

Per compiere una qualsiasi di queste azioni fisiche, verbali o mentali devono concorrere 5 fattori : l’oggetto, il movente o intenzione o motivazione di compiere quell’azione, lo sforzo (cioè l’esecuzione stessa di quell’azione), la presenza di una contaminazione mentale (cioè, desiderio/attaccamento, odio/avversione, ignoranza /ottusità mentale), la completezza o perfezione o conclusione dell’atto. Per es., nell’uccidere un insetto dovrebbero esserci : l’insetto come oggetto, l’intenzione di ucciderlo, l’atto di colpirlo a morte, la presenza del difetto mentale (in questo caso sarà l’avversione) e la morte dell’insetto. Se manca uno di questi 5 fattori, l’azione non è completa e il karma è meno pesante.

Le 10 azioni non-meritorie o non-virtuose o negative sono quelle - come si è detto - che portano alle esistenze infelici degli inferni, dei preta e degli animali, a seconda della gravità dell’atto¹.

La gravità (o intensità) dell’atto negativo - dalla quale dipende il tipo di regno samsarico in cui si rinascerà - varia a seconda di diversi fattori : la natura dell’atto, la sua frequenza, il soggetto che lo compie, l’oggetto, la motivazione. Così, ad es.,

- l’uccisione comporta un karma più pesante del parlare a vanvera ;
- se gli atti nocivi sono numerosi o frequenti si rinasce all’inferno, se di numero medio nel mondo dei preta, se pochi nel regno animale ;
- la stessa azione compiuta da un monaco è più grave di quella fatta da un laico ;
- la stessa azione compiuta verso i Tre Gioielli, il proprio padre o la propria madre è più grave di quella fatta ad altri soggetti;
- è più grave ferire o uccidere un uomo che un animale (dato che l’essere umano ha la possibilità immediata di diventare un buddha);
- la motivazione dell’odio è più intensa di quella dell’attaccamento e quest’ultima è più forte di quella dell’ignoranza : la 1^a fa rinascere come essere infernale, la 2^a come preta, la 3^a come animale.

Vediamo adesso le singole azioni negative :

1) *L’uccisione.*

Il primo requisito è la presenza di un essere diverso dal soggetto che uccide² : questo essere è la vittima e può essere tanto un uomo quanto un animale. Inoltre vi deve essere l’intenzione di ucciderlo, sapendo che è vivo. Vi dovrebbe poi essere il compimento dell’atto, fatto personalmente oppure istigando altri ad uccidere col veleno, con le armi, con la magia nera, ecc. Vi dovrà anche essere presente un difetto

¹ In seguito poi, quando la persona ritornerà dal regno inferiore rinascendo di nuovo come essere umano, avrà la tendenza a compiere la stessa azione negativa e dovrà subire le corrispondenti situazioni dolorose e di disagio anche ambientale.

² Peraltro, anche il suicidio rientra in questa azione negativa.

mentale, che potrà - nel caso - essere l'odio (se si tratta di un nemico), l'avidità (per ottenere la pelliccia dell'animale)¹, l'ignoranza (nel caso di chi - facendo sacrifici cruenti - immola degli animali). Infine, vi sarà il risultato della morte².

Il mezzo con cui si uccide non ha importanza. Inoltre l'uccisione fatta spingendo altri a tale atto comporta che il karma negativo più pesante va attribuito a chi dà l'ordine di uccidere (ad es. il comandante rispetto ai soldati). Se due persone poi uccidono uno stesso animale (o essere umano), il loro karma è lo stesso come se ognuno di essi avesse compiuto separatamente quell'assassinio.

L'intensità del male commesso e il karma accumulato variano a seconda di come fu compiuta l'uccisione, il motivo e la specie dell'essere che venne ucciso. Così abbiamo

--circostanze attenuanti : se uccido le formiche camminando oppure se un medico uccide tentando una cura non sono assassini se non è presente l'intenzione di uccidere ;

--circostanze aggravanti : torturare per uccidere, provare soddisfazione nel risultato (ad es., nella caccia o in un combattimento), lodare l'atto di uccidere. Questi atteggiamenti costituiscono una forma peggiore di assassinio. E così pure uccidere il padre, la madre, il proprio Lama. Circa l'aborto, se è compiuto dopo la 3^a settimana di gravidanza, esso è parificato in tutto a un omicidio ; se compiuto prima, è pur sempre negativo, ma in grado minore.

Il colpevole di un'uccisione rinascerà di norma all'inferno.

2) *il furto.*

Esso consiste nell'appropriarsi di qualcosa che è posseduto da altri e che non ci viene data. Si può rubare anche attraverso la magia nera o non pagando il pedaggio dell'autostrada. L'oggetto è la ricchezza o la proprietà che appartiene ad altri o ciò che sia stato offerto o dedicato a Buddha o alla Comunità monastica. L'intenzione è il desiderio di appropriarsi dei beni per mezzo di una rapina, di una sottrazione furtiva oppure di una condotta fraudolenta o di una truffa. Ma si può rubare anche per collera (perché si vuol recar danno a qualcuno), per malevolenza (perché si vuol giocargli un brutto scherzo) o per ignoranza (perché ci si ritiene molto furbi nel riuscire a derubare qualcuno, senza rendersi conto che ciò è un atto negativo).

L'esecuzione è fatta personalmente oppure con l'assumere altri, cioè per interposta persona o con l'incitare gli altri a sottrarre ciò che non ci è dato. Il difetto mentale è l'avidità, cioè il desiderio d'impossessarsi d'un bene altrui. L'atto del furto è completo appena si desta la soddisfazione nella mente del ladro che nasce dal possesso dell'oggetto rubato.

Un ladro rinascerà di solito tra i preta.

3) *la condotta sessuale sconveniente.*

Consiste nel comportamento immorale nei desideri sessuali.

L'oggetto è una persona dello stesso sesso ; oppure una persona dell'altro sesso con cui non ci si dovrebbe unire sessualmente e cioè :

- qualsiasi uomo o donna diversi dal proprio marito o moglie (adulterio) ;
- una persona che abbiamo adottato o affiliato o che è sotto la nostra tutela ;
- i propri genitori, sorelle o fratelli o altre persone che hanno un legame di parentela che risale a meno di 7 generazioni ;

¹ Va qui ricordato che si può mangiare la carne di animali che non siano stati uccisi intenzionalmente da noi né espressamente per noi.

² L'azione dell'uccisione è completa quando la vittima muore prima dell'uccisore (Se avviene l'inverso, il karma è molto negativo, ma non è un'uccisione completa).

- una persona consacrata alla vita religiosa che ha fatto voto di rimanere celibe o nubile (ad es. una monaca) ;
- la stessa propria moglie se i rapporti sessuali avvengono vicino a santuari, stūpa, monasteri o statue religiose¹ o presso il seguito di un lama o dove siano riunite molte persone ; alla luce del sole ; durante le mestruazioni o quando è incinta o sta allattando ; con pratiche innaturali ; se essa ha preso un voto, anche temporaneo, di castità ; nelle festività religiose ; parecchie volte consecutive ; obbligandola al rapporto, percuotendola ;
- ogni persona che - secondo la legge del posto - è considerata qualcuno con cui non si devono avere rapporti sessuali (in certi luoghi le interdizioni sono legate a problemi di casta, di classe sociale, ecc.).²

Il 2° fattore nel compiere tale azione negativa è l'intenzione di avere il rapporto sessuale. Il 3° fattore è il compimento concreto dell'unione sessuale. Il 4° fattore è la bramosia/desiderio (ma vi può essere anche l'ira/collera nel caso della violenza carnale). Il 5° fattore è l'accettare con piacere la sensazione che deriva dal contatto dei due organi sessuali.

Di solito il colpevole rinascerà tra i preta.

4) *la menzogna.*

Consiste nel parlare con falsità agli altri per ingannarli. Si può analogamente mentire anche con un cenno, un gesto, uno sguardo. Qui l'oggetto è un essere umano diverso da se stessi, perché vi dev'essere qualcuno a cui parlare falsamente oppure un qualcuno di cui parlare falsamente. L'intenzione è quella di alterare la verità, come ad es. quando qualcuno che abbia visto sia interrogato e risponde negativamente. Il compimento è fatto mediante la parola o l'azione fisica che siano state precedute da pensieri ben ponderati e ragionati. Circa il difetto mentale, può essere predominante una qualsiasi emozione perturbatrice : ad es., il desiderio (mentire per conservare l'amicizia di qualcuno), l'ira/collera (nascondere un'informazione importante per ripicca verso l'altra persona), ecc. L'azione è completata quando ciò che si vuol far credere agli altri è da questi accettato nel modo progettato dal mentitore.

Gravissime sono le bugie dette ai propri genitori o al proprio Lama ; si può invece essere parzialmente scusati per le bugie dette per salvare la vita di una persona.

Di solito il bugiardo rinascerà come animale.

5) *la maldicenza/calunnia/diffamazione.*

Lo scopo della calunnia è di creare un dissenso e perciò di separare due persone (o due gruppi) dicendo sia la verità che menzogne, o d'impedire che due nemici si riconcilino.

Come oggetto si devono avere almeno due persone legate reciprocamente da amicizia. L'intenzione consiste nel desiderio di distruggere la loro amicizia creando la discordia. Il compimento dell'azione consiste nel cercare di causare la loro separazione, il che può avvenire

- calunniando i due amici apertamente, in loro presenza (magari col falso pretesto di un'amicizia sincera) ; o
- riferendo le parole diffamatorie di ciascuno dei due all'altro (cioè prevenendo i due amici l'un contro l'altro) ; o

¹ Per cui è preferibile avere due posti distinti: uno in cui si dispongono le statue e le immagini divine, e un altro che serve da camera.

² La condotta sessuale scorretta comprende anche la masturbazione e i rapporti con prostitute o con ragazze in età di pubertà (o addirittura più giovani).

-- parlando alle loro spalle (cioè calunniandoli di nascosto).

Generalmente il difetto mentale presente è l'odio/avversione. L'atto è completo quando i significati delle parole calunniose sono stati compresi dalle altre parti in causa. La peggiore calunnia è quella che tende a spezzare il rapporto tra Lama e discepoli, oppure a provocare uno scisma in seno alla Comunità monastica.

Il calunniatore di norma rinascerà all'inferno.

6) *l'offesa/ingiuria.*

Consiste di solito nell'offendere i sentimenti di un'altra persona: ad es., rinfacciandone i difetti. L'ingiuria può essere vera o falsa, giusta o ingiusta, diretta o indiretta; può essere rivolta a voce o per lettera. Vi rientra anche il sarcasmo e il prendere in giro con l'intenzione di offendere qualcuno. Usare un linguaggio aspro od offensivo non significa solamente adoperare parolacce, ma anche parole normali dicendole in un modo o in un momento che fanno male e feriscono.

L'oggetto può essere sia un essere vivente sia un oggetto fisico o una condizione: ad es. una spina nel piede, il cattivo tempo, il televisore rotto, contro cui uno si mette ad imprecare.

L'intenzione è la decisione di ingiuriare. Il compimento consiste nel proferire le ingiurie e cioè

- nel diffamare la persona faccia a faccia, in modo che essa ne sia umiliata direttamente; o
- nel diffamare indirettamente, parlandone ad una terza persona in modo da colpire colui al quale le ingiurie sono destinate; oppure
- pettegolare in privato durante una conversazione con l'amico della persona che si desidera offendere.

Il difetto mentale prevalente è l'odio/avversione.

Infine, l'atto è completo non appena l'interlocutore ha compreso il senso delle parole ingiuriose.

Il colpevole rinascerà di regola all'inferno.

7) *le chiacchiere inutili e sciocche.*

Esse includono qualsiasi discorso privo di significato o di scopo, e che non sia utile per nessuno. In altri termini, è il parlare a vanvera, senza una vera e buona motivazione.

Oggetto del parlar vano è un'altra persona o semplicemente noi stessi. L'intenzione è quella di abbandonarsi consapevolmente a chiacchiere futili, sciocche e spensierate. Il compimento dell'azione avviene quando si dà inizio a pettegolezzi, frottole, racconti o canzoni frivole e banali, leggende o miti inverosimili. Vi rientrano anche discorsi errati e falsi dal punto di vista del Dharma, insegnamenti corretti di Dharma a chi non li desidera o a chi non è adatto a riceverli, preghiere rivolte a falsi dèi.

Il difetto mentale è l'ignoranza (ad es., parlare per passare il tempo, credendo che ne valga la pena) o l'attaccamento (ad es., insegnamenti da parte di un Lama per suo profitto; raccontare storie inventate per guadagnare denaro).

Il completamento dell'azione ha luogo appena le parole futili vengono pronunciate.

L'azione peggiore è parlare a vanvera a un mediatore, disturbando così la sua concentrazione.

Di regola il colpevole rinascerà come animale.

8) *la cupidigia/bramosia.*

E' l'eccessivo attaccamento o desiderio smodato di possedere un oggetto appartenente ad altri e l'intenzione di ottenerlo. L'intenzione dunque consiste nel nutrire desideri e speranze di possedere i beni altrui. L'esecuzione consiste nel progettare, cioè nello stabilire un piano per impadronirsi di quel bene. Questo bene

- può essere una cosa che già ci appartiene ma che noi vogliamo in misura migliore o maggiore (ad es., la ricchezza) per noi stessi o per la nostra famiglia ;
- può appartenere ad altri (si tratta di bramare le cose o i meriti altrui) ; oppure
- può non appartenere ad alcuno, come quando si desiderano i tesori sotterranei o i pesci del mare, dei quali nessuno è proprietario.

Il difetto mentale prevalente è l'avidità : che sorge, ad es., quando si entra in un supermercato, dove si vedono esposti oggetti attraenti. Ma vi può essere anche il difetto dell'odio : ad es., quando in guerra si saccheggiano i possedimenti altrui.

L'azione negativa è completa appena i piani per impadronirsi dei beni sono pronti e non si prova alcun sentimento di vergogna di fronte a noi stessi o alcuna paura di biasimo altrui.

Di solito il colpevole rinascerà tra i preta.

9) *la malevolenza/malignità/cattiveria.*

Essa consiste in pensieri nocivi, cioè nell'intenzione di far del male a qualsiasi essere vivente o di danneggiare qualsiasi oggetto fisico, nel volere che gli altri stiano male : in una parola, nel malanimo.

L'oggetto dell'azione è un essere diverso da se stessi. L'intenzione è invece quella di uccidere, percuotere, nuocere o distruggere gli altri. Il compimento consiste nel progettare il modo in cui compiere il danno o la distruzione dell'altro, cioè l'atto è compiuto appena i piani sono pronti per raggiungere tale fine ; il che può avvenire per vari motivi :

- ◆ per puro astio, odio od antipatia (in quanto si tratta di un nostro nemico) ;
- ◆ per paura che - come nostro rivale o concorrente - l'altro possa ottenere più di noi ; oppure
- ◆ per rancore verso chi in passato ci abbia fatto un torto benchè nel frattempo si sia scusato per la propria cattiva condotta.

Il difetto mentale dominante è l'avversione. L'atto è completo quando il fatto di nuocere o distruggere ci appare come una cosa giusta e ben fatta e non ci interessa più la benevolenza o la compassione.

Quando il colpevole rinascerà, di norma si troverà all'inferno.

10) *le opinioni errate o falsi punti di vista.*

Consiste nel sostenere uno o più punti di vista erronei, cioè contrari al Dharma, e nel rifiutarsi ostinatamente di abbandonarli.

L'intenzione è un'opposizione cosciente - ad es. - alla legge di causa ed effetto, ritenendo che non esiste alcun atto buono o cattivo e che nessuno di essi porta ad alcuna conseguenza karmica.

L'esecuzione consiste nel negare ripetutamente che atti buoni e cattivi arrechino risultati rispettivamente positivi e negativi, e quindi è la negazione del karma e perciò dell'esistenza delle vite passate. Ma il compimento dell'azione può anche consistere nell'idea che - sebbene si pratichi il Sentiero buddhista - non si possa realizzare l'Illuminazione ; cioè non credere nella Quarta Nobile Verità (la verità della liberazione).

Il difetto mentale prevalente è l'illusione/ignoranza.

Quando si è convinti della non-esistenza sia del bene sia del male insieme con la non-esistenza dei loro frutti e si è quindi completamente immersi nelle opinioni

errate senza avere alcuna opinione retta che le contrasti, vi è il completamento dell'azione negativa.

L'opinione errata più grave consiste nel negare l'esistenza del Buddha e della sua dottrina.

Di solito, chi ha idee errate rinascerà come animale.

Oltre alla classificazione delle "10 azioni non-virtuose" (mi dge-ba bcu) suelencate, abbiamo le seguenti categorie di azioni negative in base ai tantra:

- le 5 "senza intervallo"
- le 5 "prossime" per gravità alle 5 precedenti
- le 4 "pesanti"
- le 8 "contrarie".

a) *Le 5 azioni "senza intervallo"* (mtshams-med-pa lña) :

sono dette così perché alla morte causano direttamente la rinascita nell'inferno, senza l'intervallo del bar-do :

- uccidere il proprio padre
- uccidere la propria madre
- uccidere il proprio guru o un arhat
- ferire od offendere deliberatamente un buddha
- causare discordia all'interno del saṅgha.

b) *Le 5 azioni prossime* (ñe-ba lña) alle "5 senza intervallo" :

- uccidere un bodhisattva
- violentare una monaca causando la rottura del suo voto
- uccidere un praticante sulla via della Liberazione
- distruggere immagini, stūpa ed altri oggetti di culto
- appropriarsi illegittimamente degli introiti del saṅgha.

c) *Le 4 azioni pesanti o fardelli* (lci-ba b̂i) :

si dividono in 4 gruppi di 4 ciascuno :

1. fardelli di perversione :

- guardare dall'alto in basso gli eruditi
- trattare i saggi e i monaci in modo condiscendente
- rubare il cibo a qualcuno che è in ritiro di meditazione
- rubare gli oggetti rituali di uno yogi

2. fardelli di degenerazione :

- giurare per nascondere la propria colpevolezza
- infrangere i precetti di śrāvaka
- infrangere i precetti di bodhisattva
- infrangere i precetti tantrici

3. fardelli di parole nocive :

- inveire contro immagini sacre
- minimizzare la conoscenza di persone dotte
- criticare parole di verità
- impegnarsi in polemiche religiose con molti pregiudizi

4. fardelli del blasfemo :

- avere delle visioni perverse

- ingiuriare un santo
- insultare i propri simili
- accusare una persona innocente

d) *Le 8 azioni contrarie* (log-pa brgyad) :

- denigrare azioni virtuose
- lodare azioni cattive
- turbare i buoni sentimenti di una persona virtuosa
- interrompere l'accumulazione dei meriti di persone fedeli
- rinnegare il proprio maestro spirituale
- rinnegare la divinità di meditazione (yi-dam)
- rinnegare i fratelli e le sorelle spirituali
- violare il samaya o la promessa fatta alla presenza del sacro maṇḍala.

Queste sono le azioni negative. I buddha non possono togliere le sofferenze o il karma negativo che abbiamo accumulato : il loro modo di aiutarci e di proteggerci è di donarci e trasmetterci la spiegazione di verità che possiamo comprendere e che, mettendo in pratica, saranno il nostro vero rifugio. Pertanto, per evitare che da tali azioni scaturiscano le varie sofferenze, non ci resta che purificarle mediante :

- la meditazione sulla Vacuità o su bodhicitta ;
- la lettura di testi sacri, di sūtra, ecc. ;
- la recitazione dei nomi del Buddha o di mantra ;
- il fare prostrazioni od offerte di lampade, acqua, musica, fiori, ecc. ai Buddha ;
- la circumambulazione dei templi o degli stūpa ;
- il costruire o far costruire statue o dipinti sacri o tsa-tsa.

Molto importanti sono le tecniche di purificazione consistenti

- nella visualizzazione del Rifugio, in cui si immagina che nettare luminoso entra nel nostro corpo - dal quale escono tutte le negatività sotto forma di liquido o fumo nero, di scorpioni, ragni, ecc. ;
- nella recita del “mantra delle 100 sillabe di Vajrasattva”, generando il pentimento per aver commesso azioni negative e quindi la ferma determinazione di non compierle più in futuro - pensando contemporaneamente che si sta purificando non solo se stessi ma anche tutti gli altri esseri senzienti.

IL KARMA POSITIVO

Il merito (o karma positivo) proviene da ciò che è virtuoso o benefico : dall'amore, dalla disponibilità al bene altrui, dall'accontentarsi di ciò che si ha. E' dunque l'energia virtuosa, risultato delle azioni positive di corpo, parola e mente; essa consente rinascite fortunate, cioè quelle come essere umano, asura o deva.¹

In particolare, gli atti benèfici del corpo, della parola e della mente consistono nelle seguenti 10 azioni meritorie o virtuose :

1. salvare e proteggere la vita degli altri esseri ;
2. essere generosi a tutti i livelli (cioè, praticare la prima pāramitā);
3. avere una buona moralità sessuale (essere fedeli e rispettosi del proprio partner) ;

¹ Il praticante del Mahāyāna dedica ogni merito - creato da qualsiasi sua azione positiva - alla realizzazione della buddhitā a beneficio di tutti gli esseri senzienti.

4. dire la verità ;
5. parlare solo quando è necessario, a ragion veduta e in modo ricco di significato ;
6. diffondere armonia e riconciliare i nemici ;
7. essere benevoli e trattare gli altri con calma e dolcezza ;
8. essere soddisfatti di ciò che si ha ;
9. aver compassione per tutti gli esseri e rallegrarsi della loro felicità ;
10. abbandonare le sciocche ed errate concezioni della realtà e sviluppare la corretta comprensione del Dharma.¹

Facendo queste azioni positive, si ha l'accumulazione dei meriti. Essa è preliminare all'altro tipo di accumulazione : quello della suprema conoscenza (o saggezza), che si sviluppa a partire dal primo. L'unione di entrambe le accumulazioni darà come risultato - a lungo andare - lo stato di buddha o Illuminazione : sono come le due ali di un uccello, necessarie entrambe per poter volare.

Il karma positivo porta alla rinascita come deva, asura o essere umano, a seconda dell'intensità dell'atto virtuoso compiuto. Tale intensità varia a seconda di diversi fattori, analogamente a quanto si è visto per il karma negativo : così, ad es.,

- offrire del cibo ad un uomo è azione migliore di sfamare un animale ;
- donare un oggetto di qualità eccellente crea un karma più intenso che offrire un oggetto di qualità mediocre;
- avere la motivazione di bodhicitta nell'aiutare una persona in difficoltà crea un potere positivo più forte di qualunque altra motivazione ;
- la motivazione dell'orgoglio/superbia fa rinascere come deva, quella della gelosia/invidia come asura e quella del desiderio come essere umano.

Inoltre, il karma positivo porterà come frutto nella prossima vita :

- a) la naturale predisposizione a compiere il bene in maniera entusiastica ;
- b) le seguenti circostanze positive :
 - longevità e poche malattie, come risultato del non aver ucciso ;
 - ricchezza, se non si ha rubato ;
 - un coniuge bello e virtuoso e pochi nemici, se non ci si è comportati sessualmente in modo scorretto ;
 - essere amati e lodati da tutti, se non si è mentito ;
 - essere rispettati da chi ci circonda, se non si ha calunniato ;
 - essere trattati gentilmente, se non si ha offeso ;
 - essere ascoltati con attenzione e considerazione, se ci si è astenuti dalle chiacchiere inutili ;
 - facile realizzazione di ogni obiettivo, se ci si è astenuti dalla bramosia ;
 - non essere oggetto di cattiverie, se non si è stati malevoli ;
 - possedere un modo di vedere corretto e conforme alla realtà, se abbiamo rinunciato alle idee errate.

Quando - come si è accennato - il karma positivo è contemporaneamente contaminato da difetti mentali (orgoglio, gelosia, ecc.), è detto "impuro" (e allora porta alle citate rinascite superiori) ; mentre quando è unito alla saggezza (cioè alla conoscenza della Vacuità e quindi è privo di kleśa) è detto "puro" (e allora porta

¹ Ma diventa virtuosa anche qualsiasi azione neutra se la compiamo dedicandola al bene degli altri. Ad es., quando mangiamo pensiamo che ciò serve al nostro corpo che ha bisogno di stare in salute per aiutare gli altri ; quando indossiamo bei vestiti, ci pettiniamo e ci trucciamo pensiamo che gli altri saranno più felici e contenti nel vederci così sistemati ; quando accendiamo la luce della stanza, pensiamo come sarebbe bello se tutti venissero invasi dalla luce dell'Illuminazione.

alla liberazione dal saṃsāra) : ad es. compio l'azione virtuosa di aiutare una persona in difficoltà, pensando contemporaneamente alla mia Vacuità e con la comprensione che il soggetto, l'oggetto e l'azione stessa sono interdipendenti.

E' sempre bene tenere nascoste le nostre azioni positive, tranne in quei casi in cui svelarle sia utile agli esseri senzienti. Non bisogna fare pubblicità ai nostri atti virtuosi perché, così facendo, il pensiero nascosto di impressionare per essere ben considerati o di diventare famosi quali persone spirituali e positive, inquinerebbe tutte le cose buone che si fanno rendendole impure.¹

¹ Questo precetto vale ancora di più per le pratiche tantriche. Infatti, è molto negativo dire “ho preso questa o quest'altra iniziazione” oppure “pratico questo tipo di tantra”, perché la speranza di esser ben considerati porta alla degenerazione della pratica tantrica e del suo potere.