

# *I tre rifugi e i cinque precetti*

monaca Ajahn Candasiri

[versione originale in forestsanghapublications.org](http://forestsanghapublications.org)

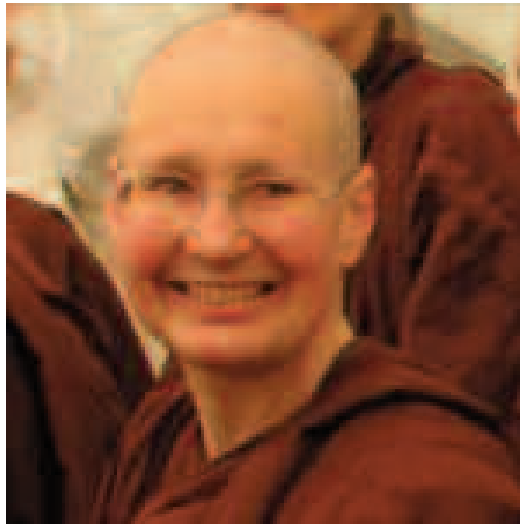
© Amaravati publications 2011

---

*Basato su un discorso dato in occasione di un ritiro residenziale di diversi giorni in Repubblica Ceca nel 2009*

Le parole *Buddha*, *Dhamma* e *Sangha* ricorrono di frequente nella nostra pratica. *Buddha* si riferisce al maestro storicamente esistito e indica anche la nostra facoltà di risvegliarci, di vedere chiaramente la realtà. Il *Dhamma* è l'insegnamento esposto dal Buddha e mira alla verità, sperimentabile e conoscibile da tutti noi quando siamo pienamente presenti alle cose così come sono. Il *Sangha* infine è la comunità dei discepoli del Buddha, innumerevoli generazioni di uomini e donne che, fin dai tempi del Buddha, hanno udito gli insegnamenti e, avendoli applicati alle loro vite, sono riusciti a realizzare in prima persona la verità e a fare esperienza della pace nei loro cuori. La parola *Sangha* può altresì fare riferimento a una comunità di persone che si sostengono a vicenda nella pratica, così come noi ci stiamo sostenendo durante il ritiro.

È nostra consuetudine chiamare il Buddha, il Dhamma e il Sangha i *Tre Rifugi*; possono anche essere chiamati i Tre Gioielli o la Triplice Gemma. Una gemma è qualcosa di raffinato e che non può essere danneggiato ed è questa una metafora utile, perché possiamo sempre fare affidamento sui Tre Rifugi: essi saranno sempre qui,



ovunque noi andremo e qualunque cosa staremo facendo. Per questo vi incoraggio a riflettere su questi inestimabili tesori, questi Rifugi, perché è in questo modo che essi potranno sviluppare un significato e un valore reali nelle vostre vite.

I sostegni tradizionali della pratica, per coloro che scelgono di seguire l'insegnamento del Buddha, sono i Tre Rifugi insieme ai Cinque o agli Otto Precetti. I Cinque Precetti sono linee guida etiche che il Buddha ha raccomandato ai laici, incoraggiandoli a metterli in pratica nella loro quotidianità; gli Otto Precetti sono dedicati invece ai novizi e ai visitatori dei monasteri, ma generalmente sono anche utilizzati come supporti ai periodi di ritiro.

Il Primo Precetto è l'astensione dall'uccidere, non privare nessun essere della vita, per quanto possa essere piccolo o possa non piacerci. Possiamo utilizzare questo precetto come una linea guida per noi stessi. Se tuttavia facciamo *accidentalmente* del male ad un insetto, sebbene possa essere spiacevole, non infrangerebbe il Precetto: esso prevede, infatti, che ci si proponga di astenersi dal nuocere o uccidere *intenzionalmente* una creatura vi-

vente.

Per secondo, ci asteniamo dal prendere qualunque cosa che non ci sia stata data o che non sia stata resa disponibile per essere utilizzata: non ci derubiamo a vicenda. È un Precetto davvero vantaggioso, perché implica che si possa vivere insieme e aver fiducia l'uno dell'altro; il che è veramente meraviglioso.

Il Terzo Precetto prevede di astenersi da ogni attività sessuale intenzionale, se facente parte degli Otto Precetti; quando è preso come uno dei Cinque Precetti, invece, implica l'astensione da una condotta sessuale inappropriata. È necessario comprendere che questo Precetto non è una proibizione del desiderio sessuale – è naturale che tutti provino un simile desiderio. Quel che ci è richiesto è di astenerci dall'agire sulla base di questo desiderio o, nel caso dei Cinque Precetti, dal cercare ogni sorta di gratificazione sessuale con qualcuno che non sia impegnato con noi in una relazione.

Il Quarto Precetto è l'astensione da un linguaggio scorretto. Nel contesto dei Cinque Precetti, esso può essere interpretato come la coltivazione di un parlare che sia saggio e lo sforzo di evitare le quattro tipologie di parole nocive: parola menzognera, pettegolezzo o linguaggio che genera divisione, parola aspra o offensiva, chiacchiera frivola. Quando partecipiamo ad un ritiro, solitamente ci viene richiesto di mantenere il Nobile Silenzio, di parlare solo quando è strettamente necessario: ciò è utile alla pratica, perché quando conserviamo il silenzio esteriore creiamo un'opportunità favorevole per ascoltare il chiacchiericcio interiore della mente. Spero che anche voi abbiate la possibilità di osservare come un simile chiacchiericcio inizi a spegnersi, anche solo un poco. Alcuni di voi potrebbero sperimentare una grande pace mentre per altri potrebbe trattarsi giusto di qualche minuto qua e là; che sia una pace grande

oppure una piccola, non importa. L'importante è notare ed essere presenti a qualunque cosa stia accadendo. Non c'è un premio per la mente più tranquilla!

Il Quinto Precetto chiede di astenersi dall'assunzione di ogni sorta di intossicante – alcool o droghe. Se dovete assumere un medicinale che vi è stato prescritto, va bene; e sono davvero felice di comunicarvi che il caffè è permesso.

Il Sesto Precetto è l'astensione dal mangiare dopo mezzogiorno o in orari inappropriati e l'idea è quella di non sfruttare il cibo come un mezzo di distrazione. Ricordo che quando ero una laica, ogni qual volta mi sentivo un po' annoiata o triste, automaticamente allungavo la mano per mangiare qualcosa. In ogni modo, per la durata di questo ritiro vi chiedo di non farlo e di osservare invece qualunque sensazione di noia o infelicità possiate sperimentare – e quindi, di notare come essa cambia. In questo modo potrete ottenere la profonda intuizione dell'impermanenza, potrete realmente osservare da voi stessi come mutino le cose.

Il Settimo Precetto è l'astensione dagli spettacoli, dall'abbellimento e dagli ornamenti. Non indossiamo ghirlande fra i capelli o altri tipi di gioielli (le fedi nuziali però vanno bene) e non prendiamo parte ad attività sportive o giochi, non ascoltiamo musica né facciamo alcuna delle cose che sono normalmente considerate divertenti. Invece, abbiamo l'opportunità di sperimentare una specie più sottile di piacere – e di divertimento – attraverso la meditazione.

L'Ottavo Precetto è astenersi dallo sdraiarsi su un giaciglio di riposo che sia alto o lussuoso, cosa che può suonare un po' strana; si tratta di un incoraggiamento a coltivare un'attitudine di vigilanza piuttosto che usare il sonno come una scappatoia o trovar piacere attraverso un materasso o un letto lussuoso. Questo non significa che non possiamo riposare o che non dob-

biamo dormire; facciamo però riposare il corpo semplicemente tanto quanto è necessario. Possiamo imparare molto stando svegli e prestando attenzione a quel che accade nella nostra mente e nel corpo.

È importante guardare a questi Precetti come a sostegni amichevoli piuttosto che trasformare noi stessi in una polizia segreta che ci controlla e ci punisce se commettiamo un errore; essi sono disponibili per essere utilizzati nelle nostre vite, qualora decidessimo di farlo. I Cinque Precetti ci ricordano di rispettare dei confini etici in modo tale da evitare, per quanto possibile, un comportamento dannoso per noi stessi e per gli altri – un comportamento che ci metterebbe nei guai. Durante il ritiro, gli aggiuntivi Precetti di rinuncia aiutano la semplificazione: prendiamo la consapevole decisione di non immischiarci in determinate attività e, facendo questa scelta, creiamo dello spazio all'interno. A questo punto, possiamo osservare direttamente i nostri abituali modi di percepire l'esperienza e di risponderle: siamo allora in grado di vedere di cosa abbiamo bisogno per liberare il cuore dalla sofferenza.

Tradotto dall'inglese da Roberto Bertozzi

L'originale è all'indirizzo

[http://forestsanghapublications.org/assets/book/Simple\\_Kindness\\_-\\_Ajahn\\_Candasiri.pdf](http://forestsanghapublications.org/assets/book/Simple_Kindness_-_Ajahn_Candasiri.pdf)

#### **Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.