

# Il potere curativo dei precetti

*La rinuncia come un'abilità*

*Thanissaro Bhikkhu*

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

© 1997-2012

Il Buddha era come un medico, curava le malattie spirituali degli esseri umani. Insegnava un percorso e una pratica, simili a un metodo terapeutico per i cuori e le menti che soffrono. Questo modo di intendere il Buddha e i suoi insegnamenti risale ai testi più antichi ed è ancora attuale. La pratica della meditazione buddhista viene spesso pubblicizzata come una forma di terapia, e molti psicoterapeuti prescrivono ai propri pazienti la meditazione come parte della cura.

Dopo molti anni di insegnamento e di pratica della meditazione come terapia, molti di noi hanno constatato che la meditazione da sola non è sufficiente. Con l'esperienza mi sono reso conto che i praticanti occidentali sono afflitti da una certa durezza e mancanza di autostima che non ho riscontrato nei tanti orientali cui ho insegnato. La psiche degli occidentali è così ferita dalla civilizzazione moderna che spesso manca della determinazione e della perseveranza necessarie per rendere effettivamente terapeutiche le pratiche di concentrazione e di visione profonda. Anche altri insegnanti hanno notato questo problema e molti hanno concluso che il percorso buddhista non è sufficiente per soddisfare i nostri bisogni specifici. Per porre rimedio a questa carenza hanno sperimentato sistemi che integrano la pratica della meditazione, combinandola con occupazioni di vario genere, come la mitologia, le attività poetiche, la psicoterapia, l'attivismo sociale, le saune, i rituali funebri, e addirittura suonare strumenti a percus-



sione. Però, il problema potrebbe non nascere dall'inefficacia del percorso buddhista, bensì dal fatto che noi semplicemente non seguiamo l'intero ciclo della cura così com'è stata prescritta dal Buddha.

Il Sentiero del Buddha non prevede solo la consapevolezza, la concentrazione, e la visione profonda, ma anche la pratica delle virtù, a partire dai Cinque Precetti. I precetti rappresentano infatti il primo passo nel Sentiero. In Occidente abbiamo la tendenza a rifiutare i Cinque Precetti come se fossero dei comandamenti da scuola di religione legati a vecchie norme culturali e che non possono più essere applicati alla società moderna. In questo modo, però, si fraintende il ruolo attribuito dal Buddha ai precetti: essi sono parte integrante di un processo di guarigione per menti ferite. In particolare curano due disturbi soggiacenti alla mancanza di autostima: il rimorso e la negazione.

Quando le nostre azioni non sono all'altezza di certi standard di comportamento, noi o (1) ci rammarichiamo per ciò che abbiamo fatto, oppure (2) ci impegniamo in uno di questi due generi di negazione: (a) neghiamo semplicemente ciò che accade, oppure (b) neghiamo che il metro di giudizio applicato sia valido. Queste reazioni sono delle ferite che infliggiamo alla mente. Il rimorso è una ferita aperta, non cicatrizzata. La negazione è come un tessuto cicatriziale, indurito e coagulato attorno ad un punto ancora sensibile. Quando

la mente è ferita in questo modo non può tranquillizzarsi e rimanere a proprio agio attenta al momento presente, perché è troppo concentrata sulla carne escoriata ed esposta o sui nodi calcificati. Anche se viene costretta a stare nel presente, vi resta solo in modo teso, contorto e parziale, e così anche la visione profonda tende ad essere incompleta e parziale. Solo se la mente è libera dalle ferite e dalle cicatrici ci si può attendere che possa agevolmente calmarsi, stabilizzandosi in libertà nel momento presente e dando luogo al sorgere della Retta Comprensione.

È qui che intervengono i Cinque Precetti: sono concepiti per curare ferite e cicatrici. Una sana autostima può nascere solo da un modo di vivere adeguato a regole *praticabili, chiare, umane e degne di rispetto*. I Cinque Precetti sono formulati in modo da fornire proprio questo tipo di regole.

*Praticabili.* Le regole fissate dai precetti sono semplici: non uccidere volontariamente, non rubare, evitare attività sessuali improprie, non mentire e non assumere intossicanti. È sempre possibile vivere in linea con questi precetti. Non sempre è facile o conveniente. Ho assistito a qualche tentativo di tradurre i precetti in norme apparentemente più nobili e alte — ad esempio estendendo il secondo precetto al rispetto rigoroso delle risorse del pianeta — ma le stesse persone che hanno provato a riformulare i precetti in questo modo hanno dovuto ammettere che è impossibile esserne sempre all'altezza. Chiunque si sia confrontato con persone psicologicamente ferite sa che molto spesso il danno proviene da una tensione eccessiva indotta da regole impossibili da rispettare. Se invece le regole sono ragionevoli e possono essere osservate con un piccolo sforzo e un po' di consapevolezza, quando le persone capiscono che sono in grado di mantenere gli standard concordati, la loro autostima cresce immediatamente. A quel punto possono affrontare compiti più impegnativi, in totale sicurezza.

*Chiari.* I precetti sono formulati senza se e senza ma. Questo significa che forniscono una guida chiara, che non concede spazio alle chiacchiere o alle concettualizzazioni poco oneste. Un'azione rientra nei limiti dei pre-

cetti oppure no. Con regole del genere possiamo essere certi di vivere una vita sana. Chiunque abbia educato dei bambini sa che, pure se loro si lamentano delle regole dure e dirette, in realtà si sentono più sicuri con esse piuttosto che con regole vaghe, oggetto di perenni trattative. Le regole chiare non consentono a interpretazioni inesprese di filtrare di soppiatto, dalla porta sul retro, nella mente. Se, ad esempio, il precetto che vieta di uccidere permettesse comunque di eliminare gli esseri viventi quando questi ci disturbano, ciò porrebbe la nostra comodità personale al di sopra della compassione per la vita delle altre creature. La nostra comodità diverrebbe lo standard non dichiarato e, come tutti sappiamo, le norme inesprese forniscono ampi spazi di terreno fertile per l'ipocrisia e per il rifiuto di crescere. Come dice il Buddha, se ci conformiamo agli standard dei precetti, si garantisce a tutti gli esseri una sicurezza illimitata. Non esistono circostanze nelle quali si possa togliere la vita ad un essere vivente, per quanto fastidioso esso possa rivelarsi. Gli altri precetti mirano a garantire sicurezza illimitata per i possedimenti e per la sessualità degli altri esseri umani, ed illimitata sincerità e consapevolezza nella comunicazione con loro. Quando si comprende di potersi fidare di se stessi in relazioni ad argomenti di questo genere, si raggiunge un sano ed innegabile senso di rispetto nei propri riguardi.

*Umani.* I precetti sono umani sia per chi li osserva sia per chi subisce le conseguenze delle azioni compiute. Se li osserviamo, siamo in linea con la dottrina del kamma, la quale insegna che le forze che plasmano la nostra esperienza nel mondo sono i pensieri intenzionali, le parole e le azioni che scegliamo di porre in atto nel presente momento. Ciò vuol dire che non siamo esseri insignificanti. Ogni volta che operiamo una scelta — a casa, al lavoro, nel tempo libero — stiamo esercitando il potere di influire sul corso del mondo. Allo stesso tempo, questo principio ci permette di valutarci in termini che sono sotto il nostro controllo: le nostre azioni intenzionali, esercitate nel presente momento. In altre parole, non siamo costretti a valutare le nostre performance in termini di aspetto, forza, capacità

mentali, abilità finanziaria o qualsiasi altro criterio che dipenda più dal kamma passato che dal momento attuale. E non giocano sui sensi di colpa, né ci costringono a vergognarci per eventuali errori del passato. Al contrario, dobbiamo concentrarci sulla possibilità sempre presente di rispettare le regole qui e ora. Se viviamo con persone che osservano i precetti, scopriamo che i nostri rapporti con loro non ci ispirano diffidenza o paura. Considerano il nostro desiderio di felicità simile al loro. Il valore degli individui non dipende dal fatto di essere vincitori o perdenti. Se parlano di sviluppare la gentilezza amorevole e la consapevolezza nella meditazione, ciò si riflette nella concretezza delle loro azioni. In questo modo i precetti promuovono una società sana, non solo degli individui sani. Una società in cui il rispetto di sé e il rispetto per gli altri non entrano in conflitto.

*Degne di rispetto.* Quando accettiamo una serie di regole, è importante sapere chi ne ha stabilito gli standard e da dove provengono. Nel momento in cui ci associamo a un gruppo di persone, ne cerchiamo l'approvazione e accettiamo il loro giudizio su ciò che è giusto o sbagliato. In questo caso, non c'è un gruppo migliore cui unirsi: il Buddha e i suoi Nobili Discepoli. I Cinque Precetti sono chiamati "le regole di cui gli Esseri Nobili si compiaciono". Da quanto dicono i testi, gli Esseri Nobili non sono persone che accettano le regole semplicemente perché sono alla moda. Mettono a rischio la propria vita per conoscere ciò che conduce alla vera felicità, e hanno compreso da soli, per esempio, che mentire è patologico, e che il sesso, al di fuori di una relazione stabile e seria, è un rischio. Altri non riuscirebbero a rispettare i Cinque Precetti, ma questi Esseri Nobili ci riescono, e il loro rispetto vale più di quello di chiunque altro.

Molte persone sono felici di associarsi in modo astratto a questo gruppo, soprattutto perché non hanno mai incontrato questi Esseri Nobili di persona. È difficile essere di buon cuore e generosi quando la società intorno a noi ride apertamente di queste qualità e invece apprezza e valorizza la potenza sessuale o la capacità predatoria di un imprenditore. Qui la comunità buddhista può fare la

differenza: sarebbe molto utile se i gruppi buddhisti prendessero apertamente le distanze dalle tendenze prevalentemente amorali della nostra cultura e in modo gentile facessero sapere che tra loro apprezzano il buon cuore e la moderazione. In tal modo si creerebbe un ambiente sano per l'adozione su larga scala dell'intera terapia del Buddha: la pratica della concentrazione e il discernimento, che portano ad una vita virtuosa. Quando si trovano ambienti di questo genere, la meditazione non ha bisogno di ricorrere a miti o finzioni, perché si basa sulla realtà di una vita buona. Potete valutare le regole che rispettate e quindi ispirare ed espirare confortevolmente — non come un fiore o una montagna — ma come un vero e proprio essere umano responsabile. Perché questo è ciò che siete.

Tradotto dall'inglese da Giorgio Salce

L'originale è all'indirizzo

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/precpts.html>

#### **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.