

# Meditazione sui precetti

Thanissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)

– 22 ottobre 2006 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Precept Meditation

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Anni fa, quando Ajaan Suwat stava insegnando in un ritiro di meditazione all’IMS, qualcuno gli fece una domanda in una sessione di domande e risposte verso la fine del ritiro: “Come si porta la meditazione nella vita quotidiana?”. La sua risposta fu di concentrarsi sui cinque e sugli otto precetti. Molte persone, però, fraintesero la sua risposta, interpretandola come una forma di disprezzo nei confronti dei laici; come se i laici davvero non potessero o non dovessero concentrarsi sulla meditazione nella vita quotidiana; come se dovessero solo attenersi all’umile pratica dei precetti. Ma non era questo che lui intendeva. Quello che voleva dire era che seguire i precetti è una parte importante della meditazione.

L’atto di assumere i cinque precetti insegna delle lezioni molto importanti su alcune qualità strettamente connesse con la meditazione. Tanto per cominciare, focalizza l’attenzione sulle proprie *intenzioni*, poiché si può rompere un precetto solo intenzionalmente. Questo costringe a chiedersi: “Quali sono le mie intenzioni? Perché agisco? Qual è il motivo dietro le mie azioni e le mie scelte?”. Quando si è costretti a concentrarsi su queste domande, ci si rende conto che una delle poche intenzioni a cui vale davvero sempre la pena di attenersi è quella di non arrecare danno. Ecco perché si decide di non voler uccidere, rubare, fare sesso illecito, mentire, o prendere sostanze intossicanti, perché tutte queste azioni sono dannose per natura.

Quindi, scegliete quell'intenzione e cercate di rispettarla. Ciò richiede consapevolezza e attenzione, che sono fattori importanti nell'addestramento della mente. Dovete tenere a mente i vostri precetti ed essere attenti a osservare le azioni che fate per assicurarvi che non vadano contro il vostro intento originale. Allo stesso tempo, dovete sviluppare strategie per difendervi da eventuali intenzioni che vadano contro la vostra intenzione di essere inoffensivi. Ciò richiede ingegno e saggezza.

È proprio qui che potete iniziare a vedere le connessioni con la meditazione. Una volta che avete stabilito l'intenzione di rimanere con il respiro, dovete essere attenti e vigili per assicurarvi che effettivamente stiate con il respiro e non vaghiate con la mente. Dovete anche usare saggezza e ingegno per respingere eventuali intenzioni contrarie che vi distoglierebbero dal vostro intento originale.

I precetti insegnano anche a essere scrupolosi. È facile pensare di essere inoffensivi per tutti gli esseri in modo generale, ma quando cerchiamo davvero di agire sulla base di tale intenzione scopriamo ogni tipo di conseguenze impreviste. Occorre prestare attenzione ad animali che altrimenti avremmo forse trascurato, come formiche e zanzare. Il fatto di essere costretti a considerare la loro sopravvivenza impone di essere molto scrupolosi nel proprio comportamento, molto attenti a ciò che si decide di fare o non fare. Quest'abitudine, inoltre, è molto utile quando si medita, perché aiuta a prestare attenzione ai piccoli dettagli, ai piccoli movimenti nella mente che sono facili da trascurare ma che possono avere conseguenze importanti.

In questo modo potete vedere come i precetti siano una forma di meditazione nella vita quotidiana. Prendono le vostre azioni come oggetti di meditazione e vi costringono a sviluppare molte delle qualità mentali e degli atteggiamenti di cui avete bisogno nella meditazione formale: consapevolezza, vigilanza, ingegno, discernimento strategico e una scrupolosa attenzione ai dettagli.

I precetti vi insegnano anche la forza delle vostre intenzioni. Quando vi attenete a un'intenzione salutare, troverete che cambia davvero la vostra vita, creando un'atmosfera migliore per la meditazione. Se rispettate l'intenzione di non far del male, poi, quando arriva il momento di sedersi e meditare o di cercare di essere consapevoli in altri modi durante la giornata, è molto più facile. Non avete il fardello del rimorso rispetto alle cose dannose che potreste aver detto o fatto. Non dovete arrivare a negare quanto potreste aver detto o fatto.

Questo crea un'atmosfera molto migliore, un ambiente molto migliore per la mente affinché possa ricordare le cose, stabilizzarsi, ed essere a proprio agio con se stessa.

Ma i precetti contribuiscono anche a indurre un senso di *saṃvega*: sgomento per la prospettiva di un *saṃsāra* permanente. Quando si cerca di mantenere l'intenzione di non essere nocivi si comincia a notare quanto sia davvero difficile essere totalmente innocui, perché la vita si sostiene grazie all'alimentazione. Questo è uno dei migliori argomenti contro l'esistenza di un disegno intelligente, o almeno contro un disegno intelligente e *compassionevole*. Perché dobbiamo nutrirci continuamente a spese gli uni degli altri? Non sarebbe meglio se potessimo nutrirci di oggetti inanimati o di energia? Se potessimo mangiare rocce o terra, se potessimo vivere di onde luminose o di vibrazioni sonore, non verrebbe fatto del male a nessuno. Come gli *armonium* del libro *Le sirene di Titano*<sup>1</sup>: potremmo nutrirci di vibrazioni traendo piacere dalla reciproca felicità. Ma non è così che il mondo funziona. La felicità terrena è limitata dal fatto che la felicità di una persona richiede spesso di nutrirsi del dolore e della sofferenza altrui.

Così ci sono delle limitazioni nell'applicazione dei precetti. Quando decidete di prendere il precetto di non uccidere, ad esempio, decidete fondamentalmente che voi stessi non ucciderete, e che non darete a qualcun altro l'ordine esplicito di uccidere, anche solo con un accenno indiretto. Ma anche così è comunque difficile andare in giro senza che qualcuno venga ucciso. Quando camminiamo lungo un marciapiede, non sappiamo quanti esseri viventi vengono calpestati. O quando mangiamo: anche decidendo di essere strettamente vegetariani, nel processo di coltivazione delle verdure vengono uccisi moltissimi insetti. Quando gli agricoltori ripuliscono i campi rimangono uccisi roditori e ogni genere di altri animali. Così, riflettere sui precetti e sul desiderio di essere inoffensivi crea un forte senso di *saṃvega*, che è un importante elemento del discernimento e ci ricorda che sarebbe davvero bello uscire fuori da tutto questo processo del *saṃsāra*, per trovare una felicità che non ha bisogno di alimentarsi. Forse, dopo tutto, c'è qualcosa di buono in questo affare del *nibbāna*. Sarebbe davvero qualcosa di buono, qualcosa che vale la pena di cercare di raggiungere. Così, i precetti non aiutano solo a sviluppare le competenze necessarie per la concentrazione ma forniscono anche un contesto e una motivazione per raggiungere discernimento e conoscenza.

Per quanto riguarda gli otto precetti, ci spostiamo in un'altra area di addestramento

NdT: *Le sirene di Titano* (*The Sirens of Titan*, 1959) è un romanzo di fantascienza dello scrittore americano Kurt Vonnegut, e gli *armonium* sono creature del pianeta Mercurio..

della mente. Di nuovo, Ajaan Suwat: “Gli otto precetti aggiungono l’elemento di contenimento dei sensi”. Tutti i precetti aggiunti pongono vincoli sulla sorta di piaceri che potremmo cercare di ottenere attraverso le porte dei sensi. Il precetto contro il sesso illecito si trasforma in un precetto contrario al sesso, punto e basta. Il che riguarda tutte le porte dei sensi. Poi c’è il precetto contrario al mangiare dopo mezzogiorno o prima dell’alba, il che riguarda i piaceri derivanti dal gusto. Il precetto contrario al guardare spettacoli, ascoltare musica, utilizzare profumi e fragranze riguarda i piaceri della vista, dell’udito e dell’olfatto. Abbiamo poi il precetto contrario a letti e sedili alti e lussuosi che riguarda il senso del tatto. Scorrendo l’elenco possiamo notare che viene preso in considerazione ognuno dei cinque sensi. Questo aggiunge un livello superiore di contenimento e pone alcune barriere ai nostri soliti modi di indulgere al desiderio di godimento: quello per gli spuntini serali, per un bel materasso comodo su cui sdraiarsi, il desiderio di improfumarsi o di ascoltare la musica. Assumendo questi precetti si impara a porre delle barriere intorno alla propria auto-indulgenza.

Queste barriere servono a diversi scopi. Primo, vi fanno concentrare sulla meditazione: se provate del piacere nel corso della giornata, dovrete fare più attenzione a sviluppare del piacere nella meditazione per compensare le restrizioni che avrete posto alla ricerca di piacere esteriore. Inoltre, imparate delle lezioni importanti sull’indulgenza. Se tendete a essere indulgenti nella vita quotidiana sarete molto indulgenti quando meditate. Se non riuscite a dire No ai desideri quotidiani sarà difficile dire No mentre sarete seduti in meditazione. È molto facile indulgere negli stati mentali che vogliono divagare, pensando a luoghi, suoni, odori, sapori e sensazioni tattili piacevoli se non avete l’abitudine di dire No all’impulso a cercare piacere in quelle stesse cose durante la giornata. Sviluppando quest’abitudine di dire No all’indulgenza sensoriale nel corso della giornata, è molto più facile dire No ai pensieri sensuali durante la meditazione.

Inoltre, avrete sviluppato l’abitudine di imparare a dire “basta”, il che vi tornerà utile quando inizierete a sviluppare il senso del piacere non sensuale e del rapimento che nascono con la concentrazione. Sarete più propensi a capire quando avete assecondato troppo quei tipi di piacere così che possiate dedicarvi all’ulteriore lavoro da compiere in termini di comprensione e discernimento. Non potete restare solo a crogiolarvi nel piacere della concentrazione. Dovete imparare a comprendere cosa sta succedendo nella mente, perché crea mondi mentali, a cominciare da quelli che vi allontanano dal momento presente e vi portano verso sofferenza e dolore.

Così, i precetti sono una parte cruciale della meditazione. Aiutano a sviluppare buone abitudini e a coltivare l'intuizione. In particolare, aiutano a vedere dentro la propria abitudine all'auto-indulgenza. Molti dei piaceri che ci concediamo ostacolano davvero un piacere più profondo, una più profonda felicità. Tutti vogliono avere “capra e cavoli”. Quando giochiamo a scacchi, vogliamo conservare tutti i nostri pezzi e allo stesso tempo vincere. Ma una lezione importante nella vita è che certi piaceri ostacolano davvero una maggiore felicità. Dovete imparare a dire loro di No. E a sviluppare un senso di moderazione: quanto piacere è sufficiente per svolgere il lavoro in questione. In definitiva, si arriva a comprendere che anche i piaceri più innocui di questo mondo in realtà non lo sono completamente. Questa comprensione conduce al senso di *saṃvega* che spinge a cercare un piacere ancora maggiore: la beatitudine assolutamente irreprensibile del *nibbāna*.

Quindi, imparate a considerare i precetti come una parte importante della meditazione. Non sono regole di catechismo o “verità convenzionali” che qualcuno approdato alle più “assolute verità” può poi mettere da parte e scartare impunemente. Sono una parte importante dell'addestramento della mente alle competenze e alle qualità di cui avrete bisogno per la concentrazione, lo sviluppo del discernimento e, in ultima analisi, per il percorso che porta alla liberazione.

Così, quando ad Ajaan Suwat è stato chiesto come portare la meditazione nella vita quotidiana, la sua risposta non voleva affatto svalutare la vita laica. Evidenziava invece un fatto importante. Questo è il modo in cui si medita nella vita quotidiana: stando molto attenti ai precetti, rispettandoli ed essendo coscienti delle lezioni che insegnano.

*Ringraziamo Giovanni Caffio per la traduzione dall'inglese e la curatrice Donatella Levi.*

**Condizioni d'uso:** Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu.

Potete copiare, riformattare, ristampare, ripubblicare e ridistribuire questo lavoro in qualsiasi modalità, a condizione che:

- (1) tali copie, ecc., siano disponibili gratuitamente;
- (2) indichiate chiaramente che tutti i successivi lavori (comprese le traduzioni) sono derivati di questo documento d'origine:

[www.dhammadata.org/Archive/Writings/Meditations5\\_v140401.pdf](http://www.dhammadata.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf)

- (3) e includiate il testo integrale di questa licenza in qualsiasi copia o derivato di questo lavoro.

In caso contrario, tutti i diritti sono riservati. Per ulteriori spiegazioni di questi termini d'uso, si prega di consultare le [FAQ](#) presso [accesstoinight.org](http://accesstoinight.org)