

5. Lavorare con i cinque precetti (appunti e testi citati cfr AUDIO 4)

- Similitudine della montagna, *Samyuttanikāya* 3.25

<https://suttacentral.net/sn3.25/en/sujato?layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>

per una traduzione italiana vedi qui

<https://letziabaglioni.com/2020/10/12/lab-online-5-indriya/#comment-2134>

- Cinque grandi doni
Aṅguttara Nikāya 8.39 (estratto) per il testo completo vedi trad.
Bodhi

<https://suttacentral.net/an8.39/en/bodhi?layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>

"Ci sono cinque doni, cinque grandi doni, primordiali, ancestrali, tradizionali, antichi, non corrotti e incorruttibili adesso, così come lo erano in passato e lo saranno in futuro, benaccetti ai saggi asceti e religiosi.

Il nobile discepolo abbandona l'uccidere e si astiene dall'uccidere [pāṇa atipāta = colpire, distruggere esseri viventi]

Così facendo, dona la libertà dalla paura, dal risentimento e dall'ostilità a un illimitato numero di esseri. Nel donare libertà dalla paura, dal risentimento e dall'ostilità a un illimitato numero di esseri, egli stesso gode di un'illimitata libertà dalla paura, dal risentimento e dall'ostilità. Questo è il primo dono, un grande dono ...

Abbandona il rubare e si astiene dal rubare [adinna adānā = appropriarsi del non dato] Così facendo [ripete come sopra] Questo è il secondo dono, un grande dono.

Abbandona una condotta sessuale scorretta e si astiene da una condotta sessuale scorretta [kāmesu micchācārā = condotta scorretta nei riguardi

dei piaceri sensuali] Così facendo ... Questo è il terzo dono, un grande dono ...

Abbandona il mentire e si astiene dal mentire [musā vādā = parlare falsamente] Così facendo ... Questo è il quarto dono, un grande dono.

Abbandona le bevande inebrianti fermentate o distillate che sono causa di negligenza [surā meraya majja pamāda tṭhānā] Così facendo ... Questo è il quinto dono, un grande dono ... “

- La vera protezione - Saṃyutta Nikāya 3.5 (estratto)
<https://suttacentral.net/sn3.5/en/sujato?layout=plain&reference=one¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>

[Il Re Pasenadi di Kosala] "A me pare che chi si lascia andare ad azioni nocive, a un linguaggio nocivo, ad atteggiamenti mentali nocivi, si lascia senza protezione. Se anche fosse protetto da uno squadrone di cavalleria, da truppe a dorso di elefante, da un battaglione di arcieri su carro, dalla fanteria, sarebbe comunque senza protezione. Perché? Perché sarebbe una protezione esteriore, non interiore.

Viceversa, chi coltiva azioni salutari, un linguaggio salutare, atteggiamenti mentali salutari, protegge se stesso. Anche se non avesse uno squadrone di cavalleria, truppe a dorso di elefante, un battaglione di arcieri su carro, la fanteria a proteggerlo, sarebbe protetto comunque. Perché? Perché sarebbe una protezione interiore, non solo esteriore.

[Il Buddha:] "Proprio così, maestà. Proprio così”.

- Abbandonare ciò che è nocivo e perseguire ciò che è buono è possibile: se non fosse possibile, il Buddha non ci chiederebbe di farlo AN 2.19 Kusala Sutta

<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an02/an02.019.than.html>

- La formula dei cinque precetti nella tradizione theravada è in prima persona ed esprime un impegno a esercitarsi nella direzione dell'abbandonare: * veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi lett. intraprendo l'addestramento di astenermi. Definisce il minimo necessario

per coltivare il sentiero dei nobili: la padronanza di sé nelle azioni fisiche e verbali motivata da autentiche emozioni morali.

- Per usare abilmente i 5 precetti come strumento per lo sviluppo di *sīla* è utile focalizzarsi periodicamente (meglio se quotidianamente) su 4 pratiche corrispondenti a 4 passi o contemplazioni da immaginare come una spirale:

Fede

Memoria

Risoluzione

Apprezzamento

- le pratiche connesse ai precetti e alla riflessione sui tre fattori etici del sentiero debbono evocare e fondarsi sulle emozioni etiche: *samvega e pasada (urgenza e fiducia); hiri e ottapa (integrità e scrupolo morale, include il rimorso costruttivo e il timore di compiere il male) gratitudine & riconoscenza; compassione, apprezzamento; decisione o risoluzione; equanimità o imparzialità.*
- Presenza mentale e consapevolezza situazionale assistono nell'applicarsi a mettere in atto la risoluzione (ossia: prima si traccia la rotta, poi si monitora il percorso e lo si riaggiusta) e nell'evocare e sostenere le emozioni costruttive come supporto alla retta concentrazione.