

Voglio compiere *pratikramana* per aver nuociuto sul cammino del mio movimento, nel venire e nell'andare, avendo calpestato le cose che vivono, avendo calpestato i semi, avendo calpestato le piante verdi, avendo calpestato la rugiada, i coleotteri, il fango, la terra umida e le ragnatele; qualunque organismo vivente con uno o due o tre o quattro o cinque sensi sia stato da me colpito o calpestato o schiacciato o spiacciato o toccato o mutilato o ferito o spaventato o spostato da un luogo a un altro o privato della vita, possa tutto quel male essere stato vano.

*Sabrina Mezzaqui, 2024*