



DHAMMAPADA

per la

CONTEMPLAZIONE

AJAHN MUNINDO

DHAMMAPADA
per la
CONTEMPLAZIONE



SANTACITTARAMA
edizioni

© Associazione Santacittarama, 2021

Tutti i diritti riservati

ISBN: 9788885706309

Titolo originale: *A Dhammapada for Contemplations* di Ajahn Munindo

© Aruno Publications, 2016

Harnham Buddhist Monastery Trust

Company No. 6688355,

Unincorporated Charity Reg. No. 1126476

Traduzione dall'inglese di Chandra Candiani

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno è proibita. Tuttavia, ai fini della distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto a:

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo - Rieti

www.santacittarama.org

sangha@santacittarama.org

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons. Attribuzione -

Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Per maggiori dettagli sulla licenza si veda p. 174

Vorremmo manifestare il nostro apprezzamento
per il supporto ricevuto da molte persone
nella preparazione e pubblicazione di questo libro.
In particolare cogliamo l'occasione per ringraziare
l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.)
che ha in gran parte finanziato
la stampa mediante i fondi dell'8x1000.

INDICE

<i>Prefazione alla prima edizione</i>	vii
<i>Prefazione alla seconda edizione</i>	ix
<i>Introduzione</i>	xi
I · <i>Versi in coppia</i>	3
II · <i>La consapevolezza</i>	9
III · <i>La mente</i>	13
IV · <i>I fiori</i>	17
V · <i>Lo stolto</i>	23
VI · <i>Il saggio</i>	29
VII · <i>Il Risvegliato</i>	35
VIII · <i>Le migliaia</i>	39
IX · <i>Il male</i>	45
X · <i>La violenza</i>	51
XI · <i>La vecchiaia</i>	57
XII · <i>Se stessi</i>	61

XIII · <i>Il mondo</i>	65
XIV · <i>Il Buddha</i>	71
XV · <i>La felicità</i>	77
XVI · <i>L'affetto</i>	81
XVII · <i>La rabbia</i>	87
XVIII · <i>Gli inquinanti</i>	93
XIX · <i>Il giusto</i>	101
XX · <i>Il sentiero</i>	107
XXI · <i>Versi sparsi</i>	113
XXII · <i>L'inferno</i>	121
XXIII · <i>L'elefante</i>	127
XXIV · <i>La brama</i>	133
XXV · <i>Il rinunciante</i>	143
XXVI · <i>Grande essere</i>	151
<i>Note al testo</i>	165

PREFAZIONE

alla prima edizione

Viaggiando attraverso le regioni montuose della Scozia centrale ci si può imbattere in vedute incantevoli della montagna sacra della cultura celtica, Schiehallion. Quest'aspra bellezza può essere osservata da varie prospettive, e tutte rapiscono. Scorgendola fra uno squarcio di nubi ci si rivela in tutta la sua maestà; avvolta nelle brume appare solida e senza tempo; contro il cielo azzurro parrebbe un torreggiante monumento devozionale che punti in direzione del paradiso. Talvolta si può vederla tutta intera riflessa nitidamente nelle acque di un lago, o in una pozza formata dalla pioggia.

La raccolta di versi detta *Dhammapada* è uno squarcio sulla verità senza tempo che il Buddha ci ha offerto duemilacinquecento anni fa. Che la si osservi da est o da ovest, da nord o da sud, per la prima, la seconda o la centesima volta, ogni occasione che ci è data di contemplare queste verità è straordinariamente appagante.

Spero che la prospettiva offerta da questo mio *Dhammapada per la contemplazione* porterà

gioia ai lettori e servirà a incoraggiare la riflessione secondo prospettive diverse. Confido che qualsiasi barlume di verità, per quanto piccolo, possa emergerne, incoraggi tutti i pellegrini a continuare il proprio viaggio.

La gratitudine che nascesse dalla lettura andrà rivolta ai primi traduttori, al cui lavoro sono totalmente debitore: Daw Mya Tin e gli editori della Burmese Pitaka Association (1987), Ven. Narada Thera (B.M.S. 1978), e Ven. Ananda Maitreya Thera (Lotsawa 1988); e inoltre ai tanti amici i cui contributi hanno aggiunto ricchezza e profondità a quello che altrimenti sarebbe rimasto un semplice abbozzo: in particolare Ajahn Thiradhammo, Sister Medhanandi, Bani Shorter e Thomas Jones. La responsabilità per i possibili difetti rimasti è tutta mia.

Bhikkhu Munindo
Aruna Ratanagiri Monastery
Northumberland, Regno Unito
16 gennaio 2000

PREFAZIONE

alla seconda edizione

In aggiunta ai contributi menzionati nella prima edizione, nel rivedere alcune strofe, mi sono avvalso delle traduzioni inglesi di Bhikkhu Thanissaro e di Acharya Buddharakkhita (vedi www.accesstoinight.org).

Per chi fosse interessato, questi sono i versi che ho rivisto in modo più radicale: 1, 2, 21, 22, 36, 57, 78, 95, 118, 123, 141, 165, 183, 198, 223, 231, 232, 233, 244, 331, 332, 333, 380, 383, 384, 389, 399, 418, 421.

Per il resto, il testo di questa versione del *Dhammapada* rimane per lo più uguale alla precedente edizione. Molte grazie a Chandra per la revisione della traduzione italiana di queste strofe. Incoraggio i lettori a far riferimento anche ad altre versioni del *Dhammapada*, in particolare quelle menzionate come contributi per questo libro.

Bhikkhu Munindo
Aruna Ratanagiri Monastery
Northumberland, Regno Unito
Ritiro Invernale 2020

INTRODUZIONE

Il libro che avete tra le mani è uno scintillante paniere di luce che illumina la vicenda umana. È una versione del *Dhammapada*, un testo classico del buddhismo, non è una traduzione letterale, ma una libera interpretazione che mira a trasmettere la vitalità del testo, sgombra dalla rigida aderenza all'esattezza formale. L'intenzione dell'autore, Ajahn Munindo, è di offrire una versione contemporanea del testo che possa essere d'aiuto ai lettori nella loro investigazione della Via. Per questo il titolo è *Dhammapada per la contemplazione*, perché il testo non va considerato una versione definitiva, ma un invito a incontrare e contemplare la saggezza del Buddha.

È una vita di contemplazione che fa da contesto a questa versione. Ajahn Munindo, nato in Nuova Zelanda, è stato ordinato *bhikkhu* – monaco – della tradizione Theravādin venticinque anni fa in Thailandia. Ora risiede in una piccola comunità spirituale nel Northumberland, Inghilterra, dove vive secondo i codici di una disciplina che risale al Buddha e che

incoraggia la semplicità e la retta attenzione. Trapiantare lo stile di vita monastico buddhista dall'Oriente, dove il buddhismo si è da tempo stabilizzato, in Occidente, è stato un processo di traduzione che ha coinvolto il linguaggio, le pratiche, i rituali, e ora la tradizione Theravādin, come altre tradizioni, ha trovato una sua stabilità entro il contesto culturale occidentale.

Il *Dhammapada per la contemplazione*, benché sia una versione libera rispetto agli standard classici, mira a una precisa trasmissione di valori, i valori spirituali della viva tradizione buddhista.

Thomas Jones, Ph.D.
Cambridge, aprile 2000

Dhammapada
per la
Contemplazione

Namo tassa
bhagavato arahato
sammā sambuddhassa

Omaggio al Beato,
Nobile e Perfettamente Risvegliato

VERSI IN COPPIA

1.

Ogni stato dell'essere è determinato dal cuore.

È il cuore che traccia la strada.

Come la ruota del carro segue

l'impronta dell'animale che lo traina,

così seguirà indubbiamente la sofferenza

quando impulsivamente parliamo o agiamo

con cuore impuro.

2.

Ogni stato dell'essere è determinato dal cuore.

È il cuore che traccia la strada.

Come la nostra ombra non ci lascia mai,

così seguirà indubbiamente il benessere

quando parliamo o agiamo

con cuore puro.

3.

«Mi hanno insultato, maltrattato,
mi hanno offeso, derubato»:
impigliati in tali pensieri,
ravviviamo il fuoco dell'odio.

4.

Se ci liberiamo del tutto
da pensieri che insinuano:
«Mi hanno insultato, maltrattato,
mi hanno offeso, derubato»,
l'odio è spento.

5.

L'odio non può sconfiggere l'odio,
solo esser pronti all'amore lo può.
Questa è la legge eterna.

6.

Chi è litigioso dimentica
che moriremo tutti;
non ci sono litigi
per il saggio che riflette sulla morte.

7.

Come un vento burrascoso sradica
un albero fragile,
così, chi incurante si aggrappa al piacere,
indulge al cibo e alla pigrizia,
può sradicarlo Mara.

8.

Come un vento burrascoso
non scuote una montagna di roccia,
così chi contempla
la realtà del corpo,
chi coltiva la fede e l'entusiasmo
non è turbato da Mara.

9.

Indossare l'abito del rinunciante
non conduce di per sé alla purezza.
Coloro che lo indossano e tuttavia mancano
di accuratezza sono infingardi.

10.

Totalmente padrone di sé,
onesto e accurato nel comportamento:
ecco chi è degno
dell'abito del rinunciante.

11.

Scambiando la falsità per verità,
la verità per falsità,
si vive immersi nella menzogna.

12.

Ma, vedendo il falso come falso
e il vero come vero,
si vive in impeccabile verità.

13.

Come la pioggia penetra attraverso
un tetto male impagliato,
così le tempestose passioni
si insinuano in un cuore non domato.

14.

Come la pioggia non può penetrare
attraverso un tetto ben impagliato,
così le passioni non invadono
un cuore ben addestrato.

15.

Quando con chiarezza vediamo
la nostra mancanza di virtù,
il rammarico ci assale;
sia ora che in futuro, ci affliggiamo.

16.

Quando sinceramente apprezziamo
la benefica purezza delle nostre azioni,
siamo ricolmi di gioia;
sia ora che in futuro,
celebriamo la gioia.

17.

Chi fa del male crea la propria sofferenza
nel presente e nel futuro.
Il pensiero assillante del proprio torto
tiene schiava la mente e precipita nel caos.

18.

Nel presente e nel futuro,
chi vive con onestà la propria vita
è felice comunque.

Spontaneamente
apprezza la virtù
ed è di casa nella gioia.

19.

Chi è erudito nel Dhamma
ma non vive
in accordo con esso,
come un mandriano
che brami le bestie altrui,
non gusta i benefici del percorrere la Via.

20.

Sapendo pochissimo di Dhamma
ma vivendo in sincero accordo con esso,
trasformando le passioni,
l'avidità, l'odio, la confusione,
liberandosi da ogni attaccamento
al presente e al futuro,
si gustano i benefici del percorrere la Via.



LA CONSAPEVOLEZZA

21.

La consapevolezza porta al *senza-morte*;
la distrazione porta alla morte.
Chi è vigile è totalmente vivo,
mentre chi è distratto
è come fosse già morto.

22.

Il saggio, totalmente vivo,
gioisce della consapevolezza
e lieto dimora
in questa qualità.

23.

I Risvegliati, saldi nella propria risoluzione,
si impegnano con tutti se stessi
e conoscono la libertà dalla schiavitù:
liberazione, unica vera sicurezza.

24.

Chi spende tutta la sua energia
nel percorrere la Via,
chi è puro e sollecito nell'impegno,
raccolto e onesto nel comportamento,
vede accrescere in sé l'esultanza.

25.

Con l'impegno, l'attenzione,
la rinuncia e la padronanza di sé,
il saggio fa di se stesso un'isola
che nessuna inondazione può sommergere.

26.

Chi è stolto e confuso
si smarrisce nella distrazione.
Il saggio fa tesoro della consapevolezza
che ha coltivato
come il più prezioso dei possessi.

27.

«Non smarrirti nella trascuratezza,
non perderti nella sensualità».
Tenendo caro questo consiglio,
il contemplativo gusta
un profondo sollievo.

28.

I Risvegliati,
che hanno assaporato la libertà
da ogni distrazione
coltivando la consapevolezza,
vedono tutti i sofferenti
alla luce della compassione,
come chi, dalla cima di una montagna,
osservi la pianura.

29.

Consapevole in mezzo ai distratti,
sveglio in mezzo a chi dorme,
il saggio procede
come un giovane vivace cavallo,
lasciandosi alle spalle gli altri, esausti.

30.

Accurato nella consapevolezza,
il dio Magha conquistò il suo regno.
L'accuratezza è sempre ricompensata;
la trascuratezza, smascherata.

31.

Il rinunciante che ama vegliare
e rifugge la distrazione
avanza come un fuoco d'erba,
consumando ostacoli grandi e piccoli.

32.

Il rinunciante che ama vegliare
e rifugge la distrazione
è protetto, non può retrocedere:
va dritto verso la liberazione.



LA MENTE

33.

Come il fabbro forgia una freccia,
così il saggio trasforma la mente,
di per sé irrequieta, instabile
e difficile da governare.

34.

Come un pesce trascinato via
dalla sua casa sott'acqua
e scagliato sulla terraferma
si dibatte,
così freme il cuore
quando viene rapito
dalla corrente di Mara.

35.

È difficile da educare la mente attiva,
capricciosa e vagabonda:
padroneggiarla è essenziale
perché porta gioia e benessere.

36.

La mente tutelata e custodita
porta alla pace dell'essere.
Per quanto elusiva,
sottile e difficile da osservare, chi è vigile
dovrebbe custodire e sorvegliare la mente.

37.

Libera vagabonda, senza forma,
la mente dimora nell'intima caverna del cuore.
Dominandola,
si è liberi
dalle catene dell'ignoranza.

38.

In chi ha la mente instabile,
il cuore non lavorato
dai veri insegnamenti
e una fede immatura,
non è ancora cresciuta
appieno la saggezza.

39.

Non esiste paura
per un cuore incontaminato
dalle passioni
e una mente libera dall'astio.
Chi vede al di là del bene e del male
è sveglio.

40.

Considerando questo corpo fragile
come un vaso di coccio,
fortificando il cuore come le mura di una città,
si può fronteggiare Mara
con l'arma della visione profonda.
Il vantaggio del non-attaccamento
protegge quanto è già stato conquistato.

41.

Ben presto questo corpo giacerà senza vita:
per terra abbandonato,
privo di coscienza,
inutile come un ceppo bruciato.

42.

Peggio di un ladro,
peggio di un nemico,
un cuore mal indirizzato
invoglia a nuocere.

43.

Non tua madre, non tuo padre
né chiunque della famiglia
può darti dono più prezioso
di un cuore ben diretto.

IV

I FIORI

44.

Chi vede secondo verità,
così come sono,
la terra, il corpo,
i mondi infernali e celesti?
Chi sa discernere
la Via di saggezza ben esposta
con l'occhio esperto del fioraio
che sceglie i fiori senza difetti?

45.

Chi consapevole percorre la Via:
ecco chi vede la terra, il corpo,
i mondi infernali e celesti
così come sono.
Ecco chi sa discernere
la Via della saggezza ben esposta.

46.

Ricorda che il corpo è fugace
come la schiuma del mare, un miraggio.
Il fiore della passione sensuale
nasconde un artiglio.
Ricordalo, e passa oltre la morte.

47.

Come un'improvvisa alluvione
può spazzar via un villaggio addormentato,
così può la morte distruggere
quelli che cercano solo i fiori casuali
dei piaceri dei sensi.

48.

Essere insoddisfatti e inappagati,
e tuttavia cercare ancora solo
i fiori casuali dei piaceri dei sensi,
sottomette al dominio del distruttore.

49.

Come un'ape, raccogliendo il nettare,
non nuoce né danneggia
il colore e il profumo del fiore,
così il saggio si muove
nel mondo.

50.

Non soffermarti sugli errori
e i difetti degli altri;
cerca invece di esaminare
con chiarezza i tuoi.

51.

Deludenti come un fiore bello
ma senza profumo,
sono le parole sagge
senza retta azione.

52.

Come un fiore
dal delizioso profumo,
è la parola saggia e amorevole,
accompagnata dalla retta azione.

53.

Come con un mazzo di fiori
si possono intrecciare ghirlande,
con questa nostra esistenza umana
possiamo fare ghirlande
di nobili azioni.

54.

Il profumo di fiori o del legno di sandalo
si diffonde solo col vento a favore,
ma la fragranza della virtù
pervade tutte le direzioni.

55.

Impareggiabile è il profumo
della virtù,
anche per i fiori
e per il legno di sandalo.

56.

L'aroma del legno di sandalo
e il profumo dei fiori
sono un tenue piacere
rispetto alla fragranza della virtù,
che raggiunge anche i regni celesti.

57.

Impossibile per Mara scovare
chi dimora nella consapevolezza,
chi per impeccabile conoscenza è libero
e vive nella virtù.

58-59.

Come il loto cresce
in grazia e profumo
da un mucchio di rifiuti
abbandonati,
la luce del vero discepolo
del Buddha
rischiara le buie ombre
sparsedall'ignoranza.

V

LO STOLTO

60.

Lunga è la notte
per chi non può dormire;
lungo, il viaggio per chi è stanco.
Immersa nell'ignoranza,
lunga e tediosa è la vita
per chi ignora la verità.

61.

Se non trovi compagni
che abbiano viaggiato
almeno quanto te,
è meglio camminare solo
che accompagnarsi a chi
è esitante.

62.

«Penso a mio figlio, penso ai miei beni»:
ecco le preoccupazioni
degli stolti.

Se nemmeno noi ci apparteniamo,
a che, queste pretese?

63.

Lo stolto che sa di essere stolto
ha un pizzico di saggezza;
lo stolto che pensa di esser saggio
è impudentemente stolto.

64.

Come il cucchiaino non può
gustare il sapore della minestra,
così è lo stolto che non intende la verità,
pur vivendo per una vita
in mezzo ai saggi.

65.

Come la lingua che gusta
il sapore della minestra,
è chi vede distintamente
la verità, essendo stato un poco
in compagnia di chi è saggio.

66.

Sventatamente agendo male,
l'incauto stolto
genera per sé amari frutti.
Si comporta come fosse il peggiore nemico
di se stesso.

67.

Un'azione è scorretta quando
a ripensarci proviamo rimorso:
piangendo di rammarico,
si colgono i suoi frutti.

68.

Un'azione è corretta quando
a ripensarci non proviamo rimorso:
nella gioia si colgono i suoi frutti.

69.

Gli stolti si figurano le cattive azioni
dolci come il miele
finché non vedono le conseguenze.
Quando ne scorgono i frutti,
certo gli stolti soffrono.

70.

Mesi di rigido ascetismo
vivendo di dieta frugale:
uno stolto non può paragonarsi
a chi semplicemente vede la verità.

71.

Il latte fresco
non caglia immediatamente;
non immediatamente le azioni ingiuste
recano frutto;
tuttavia, gli stolti soffrono
di certo le conseguenze
della loro stoltezza,
come bruciassero posando
su braci ricoperte di cenere.

72.

Stolti sono coloro che abusano
di qualsiasi dono dispongano,
distruggendo
la propria fortuna.

73-74.

Cresce la presunzione e la brama degli stolti
con l'esigere immeritata autorità,
riconoscimento e compenso;
la falsità colora la loro sete,
vogliono esser visti
potenti e perspicaci.

75.

Due sentieri distinti:
quello che porta al guadagno mondano
e quello che porta alla liberazione.
Accorto, il discepolo rinunciante
evita la distrazione
del gioco mondano di guadagni e successi
per dimorare in solitudine.

VI

IL SAGGIO

76.

Spuntano doni del cielo
stando in compagnia
di chi è saggio e perspicace,
di chi con accortezza offre
dissuasione e consiglio
come guidando a un tesoro nascosto.

77.

Che il saggio guidi gli esseri
via dall'oscurità,
che offra orientamento e consiglio;
ne farà tesoro l'onesto,
li rifiuterà lo stolto.

78.

Non cercare la compagnia di chi è sviato;
guardati da chi si è guastato.

Cerca la compagnia di chi è ben guidato,
di chi dà sostegno alla visione profonda.

79.

Abbandonarsi al Dhamma
porta serenità.

Il saggio vive nella perenne gioia
della verità dal Risvegliato svelata.

80.

I costruttori di canali
convogliano il flusso dell'acqua;
il fabbro forgia le frecce;
il falegname lavora il legno;
il saggio doma se stesso.

81.

Come una solida roccia
non è scossa dal vento,
imperturbato è il saggio
dalla lode e dal biasimo.

82.

All'udire il vero insegnamento,
il cuore ricettivo
si fa sereno
come un lago, profondo, limpido e silente.

83.

Chi è virtuoso è libero.
Non indulge a discorsi futili
sui piaceri dei sensi.
Prova sia gioia che dolore,
ma nessuno dei due lo possiede.

84.

Non per proprio interesse
né a favore di altri: mai
una persona saggia nuoce
nell'interesse della famiglia,
del patrimonio o per guadagno.
A ragione costui viene chiamato
virtuoso e saggio.

85.

Quelli che raggiungono l'altra sponda
sono pochi.
I più vagano avanti e indietro senza fine,
su questa sponda,
non arrischiandosi al viaggio.

86.

Anche se è difficile attraversare
il burrascoso oceano della passione,
chi vive in accordo
con il vero insegnamento della Via
raggiunge l'altra sponda.

87-88.

Mirando all'obiettivo della liberazione,
il saggio abbandona l'oscurità
e ha cara la luce,
si lascia alle spalle
la sicurezza meschina
e cerca la libertà dall'attaccamento.
Il desiderio di libertà
è cosa ardua e rara,
ma il saggio continuerà a cercare
distaccandosi da tutto ciò che si frappone,
purificando il cuore e la mente.

89.

Liberati dal desiderio,
non soggiogati dalla comune avidità,
quelli che si accordano con la Via
conoscono la meraviglia del non-attaccamento
e, pur dimorando nel mondo,
luminosi risplendono.

VII

IL RISVEGLIATO

90.

Non c'è più tensione
per chi ha portato a compimento
il proprio viaggio
ed è libero
dal tormento della schiavitù.

91.

Pronto alle necessità del viaggio,
chi percorre il sentiero della consapevolezza
scivola via silenzioso come un cigno,
abbandonando i vecchi luoghi di riposo.

92.

Come gli uccelli non lasciano
orme nell'aria,
la sua mente non si aggrappa
alle tentazioni che gli si offrono.

La sua rotta
è lo stato di liberazione senza tracce,
invisibile agli altri.

93.

Libero
da ogni ostacolo,
non assillato dal cibo,
la sua rotta,
la liberazione senza tracce.
Come un uccello che si libra nell'aria,
senza orme percorre il sentiero.

94.

Come un cavallo ben addestrato dal padrone,
è chi abilmente
ha domato i propri sensi;
liberato il cuore
da orgoglio e impurità,
desta una gioia che tutto pervade.

95.

Paziente come la terra,
inamovibile dalla rabbia,
saldo come un pilastro,
imperturbato
come un limpido e quieto stagno
è chi scopre
di poter abbandonare totalmente
le reazioni confuse.

96.

Chi attraverso la retta comprensione
arriva allo stato di perfetta libertà,
è sereno nel corpo nella parola, nella mente.
Gli alti e bassi della vita non lo scuotono.

97.

Chi conosce ciò che non è nato,
chi è libero e placato,
chi ha abbandonato il desiderio
è il più nobile degli esseri.

98.

Nella foresta, in città
o in aperta campagna,
regna la gioia nella dimora
di chi è pienamente libero.

99.

Gli esseri liberi dall'ebbrezza
del piacere dei sensi
conoscono una gioia unica al mondo.
Cercano nei boschi la quiete
che il mondo rifugge.

VIII

LE MIGLIAIA

100.

Una sola parola vera
che acquieta la mente
è meglio di mille
futili parole.

101.

Un solo verso autentico
che calma la mente
è meglio di mille
inconsistenti poesie.

102.

Recitare un unico verso di verità
che tranquillizza la mente
è meglio che recitare
centinaia di versi insignificanti.

103.

C'è chi da solo sa sconfiggere
centinaia e centinaia di avversari;
ma il più sublime degli eroi
è colui che sa
vincere se stesso.

104-105.

La vittoria su se stessi è la suprema vittoria,
ha molto più valore
che soggiogare gli altri.
Questa vittoria,
nessuno la può contraffare
né carpire.

106.

Onorare
per un solo momento
chi ha conquistato se stesso
è più meritevole
che migliaia di offerte
a chi ne è indegno.

107.

Onorare

per un solo momento
chi ha conquistato se stesso
giova di più
che celebrare mille cerimonie
senza saggia comprensione.

108.

I gesti di offerta
di un intero anno
per guadagnar meriti a se stessi
non valgono un quarto
del rispetto devoto
verso un essere nobile.

109.

Chi onora e rispetta
i più anziani
riceve quattro doni del cielo:
lunga vita, bellezza, felicità e forza.

110.

Un solo giorno vissuto
con chiara intenzione e onestà
ha più valore di cento anni
privi di disciplina
e di saggia rinuncia.

111.

Un solo giorno vissuto
con chiara intenzione e saggezza
ha più valore di cento anni
privi di disciplina
e di manifesta saggezza.

112.

Un solo giorno vissuto
con chiara intenzione
e profondo impegno
ha più valore di cento anni
vissuti in pigra passività.

113.

Un solo giorno vissuto consapevoli
della natura fugace della vita
ha più valore di cento anni
inconsapevoli di nascita e morte.

114.

Un solo giorno vissuto svegli
a ciò che non muore
ha più valore di cento anni
restando ignari del *senza-morte*.

115.

Un solo giorno vissuto nella consapevolezza
della verità profonda
ha più valore di cento anni
vissuti da inconsapevoli.

IX

IL MALE

116.

Non tardare a fare ciò che è salutare;
dissuadi la mente dal fare il male.
La mente che esita a fare il bene
potrebbe provar piacere a fare il male.

117.

Se compì un'azione malvagia,
non ripeterla.
Evita di compiacertene nel ricordo.
Dolorosa è la conseguenza del male.

118.

Se compì un'azione salutare,
ripetila e ripetila ancora.
Scopri il piacere di fare il bene.
Il frutto della bontà accumulata
è l'appagamento.

119.

Anche chi fa del male
può gioire
finché le sue azioni
non hanno dato frutti.
Ma, maturati gli effetti
delle azioni,
non potrà evitarne
le dolorose conseguenze.

120.

Anche chi vive in modo salutare
può soffrire
fino a che le sue azioni
non hanno dato frutti.
Ma, quando i frutti
delle sue azioni maturano,
non gli sfuggono
le gioiose conseguenze.

121.

Non ignorare la risonanza del male
pensando che finirà nel nulla.

Come la brocca si riempie
di pioggia che cade goccia a goccia,
così col tempo lo stolto è incrinato
dalle azioni malvage.

122.

Non sottovalutare la risonanza
di un'azione saggia
pensando che a nulla varrà.

Come la brocca si riempie
di pioggia che cade goccia a goccia,
così col tempo il saggio
si fa ricolmo di bontà.

123.

Come chi porta un carico prezioso
evita i pericoli
e chi ama la vita evita il veleno,
così dovresti evitare le azioni malvagie.

124.

Una mano senza ferite
può maneggiare il veleno
e non subire danno:
così il male non tocca
chi non lo compie.

125.

Se con intenzione fai male
a una persona innocente,
una persona pura e senza macchia,
il male si ritorcerà contro di te
come sottile polvere gettata nel vento.

126.

Alcuni rinascono come esseri umani;
chi fa del male rinasce in un inferno;
chi fa del bene, nella beatitudine;
e il puro entra nella terra senza sentieri.

127.

Non c'è luogo sulla terra,
non caverna di montagna,
non oceano né cielo
dove sfuggire le conseguenze
delle cattive azioni.

128.

Non c'è luogo sulla terra,
non caverna di montagna,
non oceano né cielo
dove la morte non allunghi su di te la mano.

X

LA VIOLENZA

129.

Provando empatia per gli altri,
si scopre che tutti gli esseri hanno paura
della punizione e della morte.
Allora, non si assale
né si provoca più nessuno.

130.

Provando empatia per gli altri,
si scopre che tutti gli esseri
amano la vita e temono la morte.
Allora, non si assale
né si provoca più nessuno.

131.

Far male agli esseri viventi
che come noi cercano appagamento
significa far male a noi stessi.

132.

Non far del male agli esseri viventi
che come noi cercano appagamento
significa far felici noi stessi.

133.

Evita di parlare agli altri con durezza:
la parola aspra provoca rivalsa.
Chi viene ferito dalle tue parole
può di rimando ferirti.

134.

Se ti parlano con durezza,
fatti silenzioso come un gong spezzato;
non rivalersi è segno di libertà.

135.

Come il pastore
conduce il gregge al pascolo,
vecchiaia e morte
sospingono gli esseri viventi.

136.

Fanno il male,
ma non sanno quello che fanno;
gli stolti subiscono le conseguenze
delle loro azioni,
come chi, maneggiando il fuoco, si brucia.

137-140.

Far del male a chi è indifeso
porta presto sofferenza
agli aggressori.
Mieteranno dolore, povertà o fallimento,
malattia, follia o persecuzione,
violenza, angoscia o rovina,
e dovranno dopo la morte, soli,
incontrare faccia a faccia i propri torti.

141.

Né l'ascetismo esteriore
né l'umiliazione di sé
né alcuna privazione fisica
purificano il cuore
che è ancora oscurato dal dubbio.

142.

Vesti sgargianti
non sono di per sé
ostacolo alla libertà.
È un cuore in pace,
puro, domato,
vigile e senza macchia,
a distinguere un rinunciante,
un pellegrino, un essere nobile.

143.

Un cavallo ben addestrato
non ha bisogno di freno.
Rari sono gli esseri a cui,
per moderazione e disciplina,
non serve ammonimento.

144.

Lascia che il timore
di una mediocrità senza fine
ti sproni a un ardente impegno,
come, per incitare
un cavallo ben addestrato,
basta il tocco della frusta.
Abbandona il peso dell'interminabile contesa
con fiducia non esaltata,
con purezza d'azione,
impegno, concentrazione
e con consapevole e disciplinata
dedizione al sentiero.

145.

I costruttori di canali
convogliano il flusso dell'acqua;
i fabbri forgiavano le frecce;
i falegnami lavorano il legno;
i buoni domani se stessi.

XI

LA VECCHIAIA

146.

Come ridere?

Come abbandonarsi alla gioia
se il mondo è in fiamme?

Perché sei avvolto nel buio,
non dovresti cercare la luce?

147.

Guarda questo corpo un tempo imbellettato:
sapeva attrarre l'attenzione;
ma ora non è che carne che va guastandosi,
semplice putridume.
Non è né solido né reale.

148.

Questo corpo con gli anni si consuma;
la malattia è sua ospite:
vulnerabile, fragile,
un ammasso decrepito che va disintegrandosi
e infine svanisce nella morte.

149.

Che piacere serba la vita,
una volta scorte
vecchie ossa sbiancate,
abbandonate e sparse intorno?

150.

Il corpo fisico non è che ossa
coperte di carne e sangue.
Dentro, ammassati,
decadimento e morte, orgoglio e malignità.

151.

Tramandato dai saggi
è il sapere che la verità
sopravvive alla dissoluzione,
benché ciò che è esternamente entusiasmante
perda di smalto
e benché il corpo decada.

152.

Come buoi nella stalla,
invecchiano gli stolti, mettendo su carne
e restando piccoli di mente.

153-154.

Per vite innumerevoli ho vagato
cercando invano
il costruttore della casa
della mia sofferenza.
Ma ora ti ho trovato, costruttore
di nulla da oggi in poi.
Le tue assi sono state rimosse
e spezzata, la trave di colmo.
Il desiderio è tutto spento;
il mio cuore, unito all'increato.

155.

Coloro che in gioventù
non scelgono una vita di rinuncia
né ricavano un buon profitto dal lavoro
finiscono vecchi aironi intristiti
presso uno stagno senza pesci.

156.

Coloro che in gioventù
non scelgono una vita di rinuncia
né ricavano un buon profitto dal lavoro,
come frecce che mancato il bersaglio
cadono stanche,
rimpiangeranno il passato.

XII

SE STESSI

157.

Se siamo cari a noi stessi,
ci veglieremo solleciti
giorno e notte.

158.

È saggio
consolidare se stessi
prima di dare indicazioni agli altri.

159.

Il più difficile dei discepoli siamo noi stessi.
Pratica quello che insegni:
doma te stesso
prima di cercare di domare altri.

160.

In verità è su di noi
che possiamo contare;
come contare
su qualcun altro?
È un raro rifugio
arrivare ad affidarci
a noi stessi.

161.

Come un diamante taglia la pietra
in cui un tempo albergava,
così può sbriciolarti il male
che tu stesso compi.

162.

Chi commette il male
si comporta verso se stesso
come il peggiore dei nemici.
Come il rampicante,
che soffoca l'albero
che lo sorregge.

163.

È facile a farsi quello
che non fa bene a nessuno;
difficile invece è fare alcunché
di veramente utile e buono.

164.

Come il bambù distrugge se stesso
nel dare frutto,
a se stessi fanno male gli stolti
prestando fede a false opinioni
e deridendo i saggi
che vivono in accordo con la Via.

165.

Siamo noi a fare il male
e siamo noi che ci rendiamo impuri;
siamo noi a evitare il male
e siamo noi che ci rendiamo puri.
La purezza
è nelle nostre mani.
Nessun altro è responsabile.

166.

Se conosci la tua strada,
percorrila fino in fondo.

Non permettere alle richieste degli altri,
per quanto insistenti,
di distrarti.

XIII

IL MONDO

167.

Rinunciando ai percorsi inutili
e non vivendo sconsideratamente,
non seguendo false opinioni,
non nutriamo la confusione.

168.

Non atteggiarti a falsa umiltà.
Segui con fermezza la tua meta.
La pratica diligente
porta all'appagamento
sia nel presente che nel futuro.

169.

Vivi bene la tua vita
in accordo con la Via;
rifuggi una vita di distrazione.
Una vita ben vissuta porta all'appagamento
sia nel presente che nel futuro.

170.

Il re della morte non riesce a scovare
chi vede il mondo
come insostanziale,
fugace, una bolla,
illusorio, un semplice miraggio.

171.

Vieni, contempla questo mondo.
Guardalo: è un carro addobbato a festa.
Vedi come gli stolti sono rapiti
dalle proprie idee,
mentre il saggio non nutre attaccamento.

172.

C'è chi si risveglia
dall'inconsapevolezza
e fa luce nel mondo
come la luna
quando sbuca dalle nuvole.

173.

Chi trasforma
vecchie e inconsapevoli abitudini
in gesti freschi e salutari
fa luce nel mondo
come la luna libera dalle nuvole.

174.

Una volta presi nella rete,
rari sono gli uccelli che sfuggono.
In questo mondo di illusione,
rari, coloro che vedono una via alla libertà.

175.

I bianchi cigni si alzano in volo;
gli adepti dello yoga
viaggiano attraverso lo spazio;
i saggi trascendono
l'illusione del mondo
mettendo nel sacco le orde di Mara.

176.

Chi trasgredisce
la legge della sincerità,
chi non si cura
dell'esistenza futura,
non c'è male
che non possa commettere.

177.

Chi non dà valore alla generosità
non raggiunge il regno celeste.
Ma il saggio gioisce nel dare
e dimora nella beatitudine.

178.

Meglio del dominio sul mondo intero,
meglio dell'andare in paradiso,
meglio che comandare l'universo,
è dedicarsi alla Via senza ripensamenti.

XIV

IL BUDDHA

179.

La perfezione del Buddha è assoluta;
non resta niente da aggiungere.
Non ha misura la sua saggezza,
non conosce limiti.
Come potrebbe venir distratto
dalla verità?

180.

La perfezione del Buddha è assoluta;
non esiste brama
che possa trascinarlo.
Non ha misura la sua saggezza,
non conosce limiti.
Come potrebbe venir distratto
dalla verità?

181.

Gli spiriti celesti custodiscono
chi si è risvegliato;
chi ha piena comprensione della Via
è devoto alla meditazione
e gioisce della pace
della rinuncia.

182.

Non è facile nascere
essere umano
e vivere una vita mortale.
Non è facile distinguere
la profonda saggezza;
ma più raro di tutto
è che nasca un Buddha.

183.

Smetti di fare il male,
coltiva il bene,
purifica il cuore.
È questa la Via dei Risvegliati.

184.

Un rinunciante
non tiranneggia nessuno.
La paziente tolleranza
è il vertice dell'ascesi.
Suprema meta,
dicono i Buddha,
è la profonda liberazione.

185.

Non insultare, non maltrattare,
coltiva la rinuncia
nel rispetto della disciplina,
frugale nel mangiare e pago
della dimora che hai,
dòti all'intento consapevole:
questo è l'insegnamento del Buddha.

186-187.

Non nei beni preziosi
trovi l'appagamento
né nei piaceri dei sensi,
triviali o raffinati che siano.
Il discepolo del Buddha
trova gioia
nell'estinzione della brama.

188-189.

Svariati sono i luoghi dove gli esseri
cercano di sfuggire alla paura:
montagne, boschi,
parchi e giardini
e luoghi sacri.
Ma nessuno di questi
offre vero rifugio,
nessuno ci libera dalla paura.

190-191.

Chi si rifugia nel Buddha,
nel Dhamma e nel Sangha
vede e penetra in profondità
la sofferenza, la sua causa, la sua fine
e la Via che conduce alla vera libertà.

192.

Il Buddha, il Dhamma, il Sangha
sono il vero rifugio,
sono eccelsi,
conducono alla liberazione.

193.

È difficile trovare esseri
di profonda saggezza;
rari, i luoghi
in cui nascono.
Chi ad essi si accompagna,
quando appaiono,
incontra la buona sorte.

194.

Benedetta è la nascita di un Buddha;
benedetta, la rivelazione del Dhamma;
benedetta, l'armonia del Sangha;
beata è la melodiosa comunione.

195-196.

Immenso è il beneficio
che deriva dall'onorare
chi è puro, chi è andato oltre la paura.
Gli esseri che hanno trovato libertà
da dolore e da angoscia
sono degni di onore.

XV

LA FELICITÀ

197.

Restare liberi dall'odio
anche in mezzo a chi odia
è vera felicità.

198.

Anche in mezzo a chi è turbato,
restare liberi da preoccupazioni
è vera felicità.

199.

Restare liberi da avidità
anche in mezzo agli avidi
è vera felicità.

200.

Viviamo felici,
liberi dall'ansia;
come esseri fulgenti
in mondi celesti,
godiamo la gioia.

201.

La vittoria porta all'odio
perché gli sconfitti soffrono.
Chi è in pace vive lieto
al di là di vittoria e sconfitta.

202.

Non c'è fuoco pari al desiderio
né malattia peggiore dell'odio
né pena che opprime come l'attaccamento
né gioia pari alla pace della libertà.

203.

La fame è il più grave dei mali;
l'essere soggetti a condizioni,
fonte primaria di disperazione.
Vedendo le cose per quello che sono,
chi è saggio trova la libertà, gioia suprema.

204.

Una mente sana è il migliore guadagno;
l'appagamento è la risorsa più preziosa;
un amico fidato è il migliore congiunto;
una libertà senza condizioni
è la massima beatitudine.

205.

Gustando il sapore della solitudine
e il nettare della pace,
chi beve della gioia,
che è la sostanza della realtà,
vive libero dalla paura del male.

206.

È sempre un piacere
non avere a che fare con gli stolti.
Fa sempre bene incontrare
chi è nobile d'animo,
ed è una gioia viverci insieme.

207.

Noiosa è la compagnia degli stolti,
sempre molesta, come essere
circondati da nemici;
invece, accompagnarsi ai saggi
è come essere a casa.

208.

Segui le orme di chi
è costante, perspicace,
puro e consapevole,
come la luna segue
la scia delle stelle.

XVI

L'AFFETTO

209.

C'è chi va in cerca
di quello che dovrebbe evitare
ed evita quello che dovrebbe cercare.
Intrappolato nei sensi,
perde la via
e invidia chi conosce la verità.

210.

Perdere la compagnia
di quelli con cui ti trovi bene
è doloroso;
anche peggiore,
la vicinanza di chi non ti piace.
Dunque, non consegnarti
alla compagnia né di quelli
con cui ti trovi bene
né di chi non ti piace.

211.

Guardati dall'attaccamento
che nasce dall'affetto,
perché separarsi da chi
ci è caro è doloroso;
se invece non asseondi
né osteggi l'affetto,
non ci sarà schiavitù.

212.

Prediligere è fonte di dolore;
prediligere genera la paura di perdere.
Se invece sei libero dalla predilezione,
non c'è dolore;
e come potrebbe esserci paura?

213.

Perdersi nel voler bene
produce dolore;
perdersi nel voler bene
genera paura.
La libertà dal voler bene
fa cessare il dolore;
e come potrebbe esserci paura?

214.

Perdersi nel piacere
produce sofferenza;
perdersi nel piacere
genera paura.

Restando liberi nell'esperienza del piacere,
la sofferenza cessa;
e come potrebbe esserci paura?

215.

Perdersi nella passione
produce sofferenza;
perdersi nella passione
genera paura.

Se non ti perdi nella passione,
la sofferenza cessa;
e come potrebbe esserci paura?

216.

Perdersi nel desiderio
produce sofferenza;
perdersi nel desiderio
genera paura.

La libertà dal desiderio
mette fine alla sofferenza;
e come potrebbe esserci paura?

217.

Naturalmente amato è chi
vive agendo rettamente
e ha trovato la Via,
e, grazie alla visione profonda,
si è radicato nella verità.

218.

Chi anela
all'ineffabile
col cuore colmo d'ispirazione,
con la mente libera
dal desiderio dei sensi,
lo chiamo
"uno che è in viaggio verso la libertà".

219-220.

Come i familiari e gli amici
accolgono con gioia
chi da lontano torna a casa,
così è accolto dalle proprie buone azioni
chi le ha compiute,
quando passa da questa alla prossima vita.

XVII

LA RABBIA

221.

Rinuncia alla rabbia;
lascia cadere l'orgoglio;
liberati da tutto ciò
che ti tiene legato.
Il puro di cuore che non si aggrappa
né al corpo né alla mente
non cade preda della sofferenza.

222.

Chi sa contenere la rabbia,
come un auriga controlla
il carro in corsa,
tiene in pugno le redini della sua vita;
gli altri tutt'al più ci posano sopra le mani.

223.

Trasforma la rabbia con la gentilezza
e la cattiveria con la bontà,
la grettezza con la generosità,
la falsità con la rettitudine.

224.

Questi tre sentieri
portano tutti al paradiso:
dire la verità,
non cedere alla rabbia
e dare, anche quando hai
ben poco da condividere.

225.

Un Risvegliato non è mai causa di sofferenza.
Saggiamente si domina
e va verso l'immutabile
dove non c'è più dolore.

226.

Qualunque impurità viene mondata
nella mente di chi
sempre veglia,
giorno e notte educandosi
e dedicando tutta la sua vita
allaliberazione.

227.

Dall'inizio dei tempi,
vengono criticati
quelli che parlano troppo,
quelli che parlano troppo poco
e quelli che non parlano affatto.
Tutti in questo mondo sono soggetti a critiche.

228.

Non c'è mai stato
né mai ci sarà
né c'è ora qualcuno
che venga solo biasimato
o in tutto e per tutto lodato.

229.

Chi vive in modo impeccabile,
chi ha discernimento
è intelligente e virtuoso
viene apprezzato dal saggio.

230.

Si può coprire di biasimo chi
nel suo essere è simile all'oro?
Anche gli dèi apprezzano il suo splendore.

231.

Guardati dai movimenti maldestri
e sii consapevole del comportamento
del tuo corpo.
Rinuncia alle azioni subdole
e coltiva ciò che è salutare.

232.

Guardati dalla parola artificiosa
e sii consapevole di tutto quello che dici.
Rinuncia alla parola scaltra
e coltiva ciò che è salutare.

233.

Guardati dal pensiero subdolo
e sii consapevole di tutto quello che rimugini.
Rinuncia al pensiero indisciplinato
e coltiva ciò che è salutare.

234.

Coltiva il dominio di sé,
il saggio,
nell'azione, nel pensiero
e nella parola.

XVIII

GLI INQUINANTI

235.

Come una foglia avvizzita,
i messaggeri della morte
ti sono al fianco.
Benché un lungo viaggio ti aspetti,
non hai fatto alcun preparativo.

236.

Affrettati a coltivare la saggezza,
fai di te stesso un'isola.
Terso da macchie e imperfezioni,
sarai un essere nobile.

237.

È tempo per te di presentarti
al signore della morte.
Non ci sono soste in questo viaggio;
eppure, quali preparativi hai fatto?

238.

Affrettati a coltivare la saggezza,
fai di te stesso un'isola.
Terso da macchie e impurità,
sei libero
dalla nascita e dalla morte.

239.

A poco a poco,
passo passo,
il saggio asporta le sue impurità
come l'orafo dall'oro, le scorie.

240.

Come il ferro è corrosivo
dalla propria ruggine,
corrosivo dal suo stesso agire
è colui che compie il male.

241.

La mancanza di studio porta
a dimenticare gli insegnamenti;
la trascuratezza sciupa la casa;
la pigrizia fa perdere la bellezza;
la distrazione è la rovina dell'attenzione.

242.

Un comportamento sessuale scorretto
sminuisce chi lo segue,
l'avarizia sminuisce
chi non dona.
Le azioni che sminuiscono chi le compie
sono vere macchie.

243.

Ma la peggiore delle macchie
è l'ignoranza.
Sei libero
se la purifichi.

244.

La vita sembra facile
per chi non conosce vergogna,
per chi è impudente come un corvo,
arrogante, aggressivo,
invadente e corrotto.

245.

Non è facile la vita di chi
conosce la vergogna,
è umile, puro di cuore
e distaccato, ha integrità
morale ed è riflessivo.

246-247.

Chi distrugge la vita
non tiene in nessun conto la verità,
è irresponsabile nella sessualità,
prende ciò che non gli appartiene
e sventato indulge alle droghe,
distrugge le radici stesse
della sua vita.

248.

Chi dedica se stesso alla bontà
ricordi che è disastrosa
l'incapacità di dominarsi.
Non permettere
all'avidità e al comportamento scorretto
di prolungare la tua infelicità.

249-250.

Sono la fede e la fiducia
che ispirano a essere generosi.
Se ci sentiamo scontenti
di quanto ci è stato dato,
sarà turbata di continuo
la nostra meditazione;
ma, liberi da tale scontentezza,
la meditazione si colma di pace.

251.

Nulla brucia come la passione;
nulla ostacola come l'odio;
nulla imprigiona come l'illusione
e nulla travolge come il desiderio.

252.

È facile notare i difetti degli altri,
ma ci vuole coraggio per guardare ai propri.
Come pula,
vaghi le altrui manchevolezze,
e intanto nascondi le tue
come un cacciatore furtivo
si nasconde alla preda.

253.

Chi va sempre in cerca
dei difetti degli altri
moltiplica i propri vizi
e si allontana dalla libertà.

254.

Non ci sono sentieri tracciati nell'aria,
non c'è liberazione che non passi dalla Via.
Molti indulgono alla proliferazione,
il Risvegliato ne è libero.

255.

Non ci sono sentieri tracciati nell'aria,
non c'è liberazione che non passi dalla Via.
Niente di ciò che è condizionato
è permanente,
e tuttavia i Buddha restano sereni.

XIX

IL GIUSTO

256.

Decidere in modo arbitrario
non equivale a giustizia.

Considerati

i pro e i contro,

il saggio decide caso per caso.

257.

Chi prende decisioni in base
alla verità e all'equità
salvaguarda la legge
ed è ritenuto giusto.

258.

Chi parla molto,
non vuol dire che sia ispirato dalla saggezza.
Il saggio si riconosce
perché è in pace con la vita,
libero da ostilità e paura.

259.

Chi ha una conoscenza limitata,
ma comprensione e condotta
in armonioso accordo con la Via,
questi conosce il Dhamma.

260.

Non bastano i capelli grigi
per fare un anziano;
si può essere maturi d'anni,
ma forse invano.

261.

Anziano è colui
che è sincero, virtuoso,
impeccabile nel comportamento,
senza macchia e saggio.

262-263.

Chi è invidioso,
meschino e intrigante
non è attraente, nonostante
un bell'aspetto e la parola eloquente.
Ma chi si è liberato
dalle sue manchevolezze
ed è giunto alla saggezza
è veramente attraente.

264.

Rasarti la testa
non fa di te un rinunciante
se sei ancora
incurante e disonesto.
Come può essere considerato rinunciante
chi è ancora posseduto
dal desiderio e dalla passione?

265.

Si diventa monaci o monache
lasciando cadere ogni malvagità,
rinunciando a qualsiasi
nocività,
sia essa grande o piccola.

266.

Non si è monaci o monache
perché si dipende dagli altri
per il proprio nutrimento,
ma perché ci si sottomette
con tutto il cuore
all'addestramento del corpo,
della parola e della mente.

267.

Si diventa monaco o monaca
penetrando questo mondo
con la comprensione,
al di là del bene e del male
e vivendo una vita di purezza
e di contemplazione.

268-269.

Il silenzio non esprime profondità
se resti ignorante e non coltivato.
Come avesse una bilancia in mano,
l'assennato soppesa le cose
salutari e non salutari
e arriva a conoscere
sia il mondo interiore che quello esterno.
Perciò l'assennato è detto saggio.

270.

Quelli che ancora causano sofferenza
agli esseri viventi
non li si può chiamare realizzati.
Chi è spiritualmente realizzato
si comporta in modo da non ferire
nessuno.

271-272.

Non accontentarti
di attenerti alle regole
e ai regolamenti
né di ottenere una vasta erudizione.
Non sentirti soddisfatto
perché raggiungi l'assorbimento meditativo
né perché dimori
in beata solitudine.
Dovresti essere contento
solo quando arrivi
al completo sradicamento
di ogni forma di ignoranza e inganno.

XX

IL SENTIERO

273.

La più nobile delle vie
è l'Ottuplice Sentiero;
il più nobile discorso,
quello delle Quattro Nobili Verità;
la libertà dal desiderio
è il più nobile degli stati;
e il Buddha che tutto vede,
il più nobile degli esseri.

274.

Questa è l'unica Via,
nessun'altra
porta alla chiara visione.
Segui questo sentiero
e Mara resterà disorientato.

275.

Se segui il sentiero,
arriverai alla fine della sofferenza.
Avendolo visto di persona,
insegno la Via
che toglie tutte le spine.

276.

Il Risvegliato
può solo indicare la via:
siamo noi a doverla percorrere.
Chi con saggezza riflette
e intraprende il sentiero
è libero dai ceppi di Mara.

277.

«Tutte le cose condizionate
sono impermanenti»:
quando lo comprendiamo
direttamente e profondamente,
ci sentiamo stanchi di questa vita
di sofferenza.
È questa la Via che conduce alla purificazione.

278.

«Tutte le cose condizionate
sono di per sé insoddisfacenti»:
quando lo comprendiamo
direttamente e profondamente,
ci sentiamo stanchi di questa vita
di sofferenza.

È questa la Via che conduce alla purificazione.

279.

«Tutte le realtà sono prive
di un sé permanente»:
quando lo comprendiamo
direttamente e profondamente,
ci sentiamo stanchi di questa vita
di sofferenza.

È questa la Via della purificazione.

280.

Se, pur giovane e forte,
rimandi di agire
quando sarebbe necessario,
perso in sbadate fantasie,
non potrai scorgere mai
la Via e la sua saggezza.

281.

Sii accurato in ciò che dici,
domina i tuoi pensieri
e sii impeccabile in ciò che fai.
Purificare questi tre comportamenti
ti farà procedere sulla via dei saggi.

282.

Contemplare la vita porta alla saggezza;
senza contemplazione, la saggezza svanisce.
Discerni come la saggezza
si coltiva e si distrugge,
e cammina sulla via della crescita.

283.

Sfoltisci le foreste del desiderio,
ma non aggredire e non distruggere gli alberi.
Ripulisci l'intera foresta del desiderio
e vedrai il sentiero che conduce alla libertà.

284.

Finché l'attrazione sessuale
non è svanita,
se anche la più sottile delle tracce rimane,
il cuore è tenuto in dipendenza
come il vitellino alla mucca.

285.

Recidi i vincoli d'affetto
come si coglie un fiore d'autunno.
Percorri il sentiero della liberazione
esposto dal Risvegliato.

286.

È stolto
chi indulge a sognare
il luogo più incantevole
in cui vivere, dicendosi:
«Qui farà caldo,
lì sarà fresco»,
inconsapevole della morte che incombe.

287.

Come un'alluvione può travolgere
un intero villaggio,
chi è catturato da relazioni e possessi,
la morte lo trascina con sé.

288-289.

Quando si avvicina la morte,
nessuno dei tuoi ardenti attaccamenti
ti proteggerà.
Ricordalo, e con saggia disciplina
e risoluto sforzo affrettati
ad aprirti una strada verso la libertà.

XXI

VERSI SPARSI

290.

È la saggezza
che permette di lasciar andare
più lieve felicità
in cambio di più vasta felicità.

291.

Fallisci
nella ricerca della felicità
se è alle spese
dell'altrui benessere.
Ti intrappola ancora
il laccio della malevolenza.

292.

Lasciare incompiuto
ciò che andrebbe fatto
e fare ciò che andrebbe evitato
conduce a trascuratezza e presunzione,
moltiplica la confusione.

293.

Svanisce la confusione
perseverando in una pratica
di meditazione centrata sul corpo,
evitando ciò
che non andrebbe fatto
e consapevolmente facendo
ciò che va fatto.

294.

Lasciando cadere desiderio e orgoglio,
sradicando le visioni errate
e superando gli illusori attaccamenti
del mondo dei sensi,
procede libero il nobile d'animo.

295.

Avendo sgombrato il sentiero
da tutti gli ostacoli:
avidità, rabbia, fiacchezza e pigrizia,
inquietudine, ansia e dubbio,
procede libero il nobile d'animo.

296.

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli,
giorno e notte
contemplando il Risvegliato.

297.

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli,
giorno e notte
contemplando la realtà.

298.

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli,
giorno e notte
contemplando la comunione
dei Risvegliati.

299.

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli,
giorno e notte
contemplando
la vera natura del corpo.

300.

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli,
giorno e notte
immersi nella gioia
della compassione.

301.

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli,
giorno e notte
immersi nella gioia
di coltivare il cuore.

302.

È difficile vivere
la vita della rinuncia:
raro è saperne apprezzare
le sfide.

Ma è anche difficile vivere
la vita del capofamiglia:
fa soffrire
stare con quelli
per cui non si sente amicizia.

Vagare senza impegno
porta sempre a difficoltà.
Perché non rinunciare
all'illusorio inseguimento del dolore?

303.

Un pellegrino adorno di virtù,
padrone di sé e dedito
al comportamento saggio,
sarà accolto sempre con onore;
uno così è facile a riconoscersi
e può viaggiare con fiducia.

304.

I buoni
si scorgono anche da lontano:
splendono come le distanti
cime dell'Himalaya.
Chi non sceglie la pratica
semplicemente scompare
come freccia scoccata nel buio.

305.

Con entusiasmo dedicati
alla pratica in solitudine:
siedi solo, dormi solo, solo cammina,
con gusto, come fossi nel cuore della foresta.

XXII

L'INFERNO

306.

Mentire porta sofferenza;
nascondere azioni disoneste
porta sofferenza.
Queste due forme di inganno
portano gli esseri
a uno stesso stato di afflizione.

307.

Chi indossa
l'abito del rinunciante
e tuttavia nutre il male
e non ha freno
si muove verso uno stato doloroso.

308.

Per un rinunciante
è meglio inghiottire ferro rovente
che vivere di offerte
disonestamente ottenute.

309.

Ripetuta tristezza,
sonno tormentato,
biasimo e rimorso
sono la sorte dell'adultero.

310.

Breve è la gioia
mista a timore della coppia di adulteri;
non porta che a dolorose conseguenze.

311.

Anche un filo d'erba maneggiato male
può ferirti la mano;
così la vita del rinunciante
fa male a chi la vive in modo sbagliato.

312.

Le azioni fatte in modo negligente,
le pratiche compiute senza purezza,
la vita santa vissuta in modo iniquo
sono di poco o nessun beneficio.

313.

Se devi fare qualcosa,
fallo bene,
con energia e devozione;
la vita del rinunciante condotta
svogliatamente
non fa che alzare polvere.

314.

È meglio non compiere
azioni nocive
perché portano sempre rimorso.
Meglio compiere azioni non dannose
perché non ne seguirà pentimento.

315.

Come accuratamente si difende
una città di confine,
proteggi te stesso
dai pericoli interni ed esterni:
costruisci le tue difese in tempo
e con saggezza.

Se non ci si mette all'opera
al momento giusto,
ne deriverà profonda infelicità.

316.

Opinioni distorte
che creano vergogna
per ciò che vergognoso non è,
o indifferenza
per ciò di cui andrebbe provata vergogna,
precipitano gli esseri in un inferno.

317.

Opinioni distorte
che creano paura
verso ciò che non è da temere,
o indifferenza
di fronte a ciò che andrebbe temuto,
precipitano gli esseri in un inferno.

318.

Opinioni distorte
che additano come giusto ciò che è sbagliato
e sbagliato ciò che è giusto
portano gli esseri alla disgregazione.

319.

La chiara visione che riconosce
ciò che è guasto come guasto
e ciò che è puro come puro
porta gli esseri a trascendere l'infelicità.

XXIII

L'ELEFANTE

320.

Come un elefante in battaglia
resiste alle frecce,
io scelgo di tollerare
gli attacchi verbali degli altri.

321.

Cavalli ben addestrati
sono fidati anche nella ressa
e degni di essere montati dai re.
Gli individui che hanno addestrato se stessi
a tollerare la violenza
sono ovunque preziosi.

322.

Ci colpiscono i cavalli e gli elefanti
ben addestrati,
ma più toccanti
sono gli esseri
che hanno domato se stessi.

323.

Non su un animale ben addestrato
puoi cavalcare
verso la terra della liberazione;
puoi raggiungerla solo
sulla ben addestrata
cavalcatura di te stesso.

324.

Un elefante selvaggio
catturato, legato e in calore,
diventa agitato e incontrollabile,
non tocca cibo,
brama solo di tornare a casa nella foresta.

325.

Solo lo stolto mangia troppo
e indulge alla pigrizia,
e torpido sguazza
nel sonno come un enorme maiale:
tutto ciò predice nuova sofferenza.

326.

La mia mente, un tempo
selvaggia e indisciplinata,
vagava dove voleva;
ora la tengo a freno
come il *mahout* col suo bastone uncinato
controlla un elefante in calore.

327.

Come un elefante con risolutezza
si trascina fuori da un pantano,
elévati con l'ispirazione
dell'attenzione coltivata.

328.

Se trovi un compagno sincero
che coltiva integrità e saggezza,
supererai tutti i pericoli
in gioiosa e affettuosa compagnia.

329.

Ma, se non trovi
un amico sincero
che coltiva integrità e saggezza,
allora, come un re che lascia
una terra conquistata
o un elefante che vaga solitario nella foresta,
procedi in solitudine.

330.

Un'innocente vita solitaria
vissuta con agio,
come il solitario elefante nella foresta,
è meglio della vana
compagnia degli stolti.

331.

È bene la tempestiva compagnia di amici;
è bene avere poche esigenze;
la virtù accumulata
alla fine di una vita è bene;
essersi sbarazzati di ogni sofferenza è bene.

332.

Accudire correttamente i genitori è bene;
dare sostegno ai rinuncianti è bene;
onorare gli esseri Risvegliati è bene.

333.

Coltivare la virtù anche in vecchiaia è bene;
coltivare una fede solida è bene;
il manifestarsi della visione profonda è bene;
rinunciare al male è bene.

XXIV

LA BRAMA

334.

Il desiderio non contenuto
cresce come rampicante nella foresta.
Perdendocisi dentro,
si salta qua e là come una scimmia,
di albero in albero cercando frutti.

335.

Nutrire le abitudini
a desiderare e ad aggrapparsi
è come concimare erbe nocive.

336.

Come l'acqua cade da una foglia di loto,
così scivola via la sofferenza
da chi è libero da tossico desiderio.

337.

Come le piogge torrenziali
distruggono le messi,
Mara ti può distruggere.
Perciò ti supplico:
dissoda le radici di ogni desiderio.
La mia benedizione
protegga il tuo lavoro.

338.

Se le radici non vengono strappate,
le erbacce continuano a ricrescere:
la sofferenza torna a visitarci
finché rimane il desiderio.

339.

Quando la corrente
del piacere dei sensi scorre impetuosa,
genera un torrente di desiderio.

340.

La corrente del desiderio scorre ovunque.
Il rampicante selvaggio della passione
si dissemina e si fa intricato.
Individuarlo con chiara visione
lo estirpa.

341.

Gli esseri incontrano naturalmente il piacere;
ma, quando il piacere è contaminato
dalla brama,
non abbandonarlo genera frustrazione
seguita da un penoso tedio.

342.

Catturati nelle abitudini del desiderio,
siamo colti dal panico
come conigli presi in trappola.
Reagire rinforza il dolore
del sentirsi intrappolati.

343.

Catturati nelle abitudini del desiderio,
siamo colti dal panico
come conigli presi in trappola.
Se si vuole uscire dalla trappola,
è dal desiderio che ci si deve liberare.

344.

C'è chi si incammina
sul sentiero della libertà,
per poi tornare, seguendo il desiderio,
in schiavitù.

345-346.

La saggezza sa
che essere dietro le sbarre
o in catene
imprigiona meno
dell'infatuazione per gli oggetti
o l'ossessione delle relazioni.
Questi legami,
seppure non altrettanto evidenti,
sono potenti e ci incatenano.
Rinunciare all'attaccamento
al mondo dei sensi
significa essere liberi dalla prigione
del desiderio.

347.

Come un ragno prigioniero
della sua stessa tela,
un essere irretito dal desiderio dei sensi
deve liberarsi dalle proprie passioni
per tornare in libertà.

348.

Lascia cadere il passato;
lascia cadere il futuro;
lascia cadere il presente.
Con cuore libero,
raggiungi l'altra sponda
al di là della sofferenza.

349.

I legami
delle abituali illusioni e del desiderio
si rafforzano
se distratti lasciamo che la mente indugi
negli oggetti desiderati.

350.

Chi trova gioia
nel calmare i pensieri sensuali,
chi è vigile
e coltiva la consapevolezza
degli aspetti ripugnanti del corpo
spezza i legami del desiderio
e scioglie le abitudini illuse.

351.

Per chi ha raggiunto la meta
non c'è più necessità di una nuova forma:
è libero da paura e desiderio.

Estirpate
sono le spine dell'esistenza.

352.

Maestro è chi ha abbandonato
ogni desiderio e ogni presa sul mondo,
chi ha visto
la verità al di là delle forme,
eppure possiede
una profonda conoscenza delle parole.
Di tale grande essere si può dire
che abbia portato a compimento il suo scopo.

353.

Non riconosco altri
come miei maestri,
poiché da me stesso sono giunto
alla saggezza che tutto vince,
tutto comprende, a tutto rinuncia:
interamente liberato
da ogni desiderio.

354.

Il dono della verità supera tutti i doni;
la fragranza della realtà
supera tutte le fragranze;
la gioia della verità
trascende ogni altra gioia;
la libertà dal desiderio
è la fine di ogni sofferenza.

355.

Le ricchezze rovinano lo stolto
ma non chi cerca ciò che va al di là.
Non solo rovina il benessere degli altri
e li fa soffrire: lo stolto
distrugge anche se stesso.

356.

Le erbacce danneggiano i campi;
la passione è nociva a tutti gli esseri.
Sostenta chi è libero dalla passione:
è un dono che arreca grande beneficio.

357.

Le erbacce danneggiano i campi;
l'odio è nocivo a tutti gli esseri.
Sostenta chi è libero dall'odio:
è un dono che arreca grande beneficio.

358.

Le erbacce danneggiano i campi;
la confusione è nociva a tutti gli esseri.
Sostenta chi è libero dalla confusione:
è un dono che arreca grande beneficio.

359.

Le erbacce danneggiano i campi;
l'invidia è nociva a tutti gli esseri.
Sostieni chi è libero dall'invidia:
sarà di grande beneficio.

XXV

IL RINUNCIANTE

360.

È giusto disciplinare lo sguardo;
è giusto disciplinare l'udito;
è giusto disciplinare l'odorato;
è giusto disciplinare la lingua.

361.

È giusto essere disciplinati nel corpo;
è giusto essere disciplinati nella parola;
è giusto essere disciplinati nella mente;
è giusto essere disciplinati in tutto.
Il rinunciante che disciplina
ogni suo aspetto
realizza la libertà dalla sofferenza.

362.

Chi rettamente si disciplina
in tutte le azioni,
chi è raccolto,
appagato e gioisce
della contemplazione in solitudine:
questi è un rinunciante.

363.

È gradevole ascoltare
le parole di un rinunciante,
saggio, non tronfio,
la mente raccolta,
la parola contenuta
e chiara nel significato.

364.

Chi dimora nel Dhamma,
chi nel Dhamma trova gioia,
chi contempla il Dhamma,
chi affida alla memoria il Dhamma
non perde la Via.

365.

Lamentarsi della propria sorte
o invidiare i privilegi degli altri
ostacola la pace della mente.

366.

Viceversa, contento
anche con poco,
puro nel modo di vivere e vitale,
sei da tutti tenuto in grande stima.

367.

I veri rinuncianti
considerano l'interezza di corpo e mente
non sfiorati da pensieri di "io" o "mio"
e privi di desiderio
per ciò che non possiedono.

368.

Il rinunciante
che dimora nella gentilezza amorevole,
con cuore devoto
all'insegnamento del Buddha,
incontra pace, silenzio e beatitudine.

369.

Vuota l'acqua dalla tua barca,
liberati dalle inquinanti passioni
della brama e dell'odio:
disincagliato, salpa
verso la liberazione.

370.

Chi ha disinnescato
i rozzi attaccamenti
e gli attaccamenti sottili,
chi coltiva le facoltà spirituali
scopre la libertà
dalla confusione.

371.

Vigila!
Non trascurare la meditazione,
non permettere alla mente
di intrattenere pensieri sensuali,
guardati dall'inghiottire per distrazione
una palla di ferro rovente
per poi gridare:
«Perché soffro?».

372.

La concentrazione non sorge
senza comprensione;
la comprensione non si affaccia
senza concentrazione.
Chi le conosce entrambe
si avvicina alla liberazione.

373.

Una felicità che trascende la gioia ordinaria,
conoscono i rinuncianti
che si ritirano in solitudine
con cuore tranquillo
e chiara comprensione della Via.

374.

Quando i saggi dimorano
nella contemplazione
della natura impermanente
del corpo e della mente
e di tutta l'esistenza condizionata,
provano gioia e contentezza,
penetrando fino a ciò
che è intrinsecamente sicuro.

375-376.

Questi sono i primi passi
nel cammino di un rinunciante:
regola in modo saggio le tue facoltà,
impegnati nel tirocinio,
appagati di quel che hai,
cerca la compagnia
di chi nutre la tua aspirazione
a praticare con entusiasmo gli insegnamenti.
La bellezza di un comportamento puro
genera pieno benessere
grazie alla completa
libertà dal rimorso.

377.

Come i fiori appassiti cadono
dal gelsomino,
lascia cadere
passione e odio.

378.

Pacificato lo definisco,
uno che è tranquillo nel corpo,
nella parola, nella mente,
e si è purificato interamente
di tutte le ossessioni mondane.

379.

Scruta te stesso;
esamina te stesso.
Se fai saggia attenzione
nel valutare te stesso,
vivrai con scioltezza.

380.

Siamo noi la nostra stessa protezione,
proprio noi siamo la nostra sicura dimora:
come potrebbe essere altrimenti?
Dunque, con adeguata premura,
badiamo a noi stessi
come un allevatore di cavalli si prenderebbe
cura di un purosangue.

381.

Un monaco, una monaca, che coltivi
un'attitudine gioiosa e riponga
piena fiducia nella Via
incontra pace, silenzio, beatitudine.

382.

Seppure giovane, un rinunciante
devoto alla Via con tutto se stesso
illumina il mondo
come la luna che sbuca dalle nuvole.

XXVI

GRANDE ESSERE

383.

Con impegno interrompi
la corrente del desiderio
e abbandona le passioni dei sensi;
riconoscendo i limiti
di tutto ciò che ha una forma,
realizza l'increato.

384.

Le catene di ogni schiavitù spariscono
per chi vede chiaramente
al di là del due.

385.

Grande è l'essere
che non si ferma su questa sponda
né sull'altra né su sponda alcuna.
Un essere così non è legato da nulla.

386.

Grande è l'essere
che dimora con agio in solitudine,
il cuore libero da macchia,
completato il cammino,
purificato da ogni tendenza coercitiva,
sveglio.

387.

Di giorno brilla il sole;
la luna brilla di notte.
Ma giorno e notte
risplende il Buddha
nella gloria della luce.

388.

Un grande essere
è chi ha trasformato il male;
contemplativo
è uno che vive in pace;
rinunciante
è chi abbandona l'impurità.

389.

La non rivalsa
è la caratteristica di un grande essere.
Egli non origina rabbia.
Se viene aggredito,
non fa parte della sua natura reagire.

390.

La libertà dalla sofferenza è pari
alla libertà dall'intenzione
di causare dolore.
Non c'è vera grandezza
se non c'è dominio sulla rabbia.

391.

Chi si astiene dal provocare sofferenza
attraverso il corpo, la parola e la mente
è un essere degno di rispetto.

392.

Devozione e rispetto,
è naturale offrire
a chi ci ha rivelato la Via.

393.

Nessuno è da considerarsi
degnò di rispetto
a causa della sua nascita o della sua cultura
o di qualsiasi altra qualità esteriore.
È la purezza,
la comprensione della verità
che decide di qualcuno il merito.

394.

Ornamenti esteriori
e pensieri apparentemente spirituali
sono irrilevanti
se all'interno regna la confusione.

395.

Non preoccuparsi
dell'aspetto esteriore,
ma impegnarsi
intensamente e fermamente nella pratica
fa la grandezza.

396.

Nessuno è nobile
per eredità.
Nobiltà è ripulire se stessi
da tutti i veleni
e gli attaccamenti.

397.

Chi si è liberato da ogni schiavitù
e ha raggiunto l'assenza di paura,
chi è al di là degli attaccamenti
e delle corruzioni,
lo riconosco come un grande essere.

398.

Chiunque tagli i lacci dell'odio,
sciolga i nodi del desiderio,
distrugga le chiuse delle false opinioni,
spalanchi le porte dell'ignoranza
e guardi in faccia la verità,
lo riconosco come un grande essere.

399.

La forza della pazienza
è la risorsa degli esseri nobili:
possono venire incatenati,
sopportare attacchi fisici e verbali
senza abbandonarsi al risentimento.

400.

Chi è libero dalla rabbia,
padrone di sé con naturalezza, virtuoso,
esperto nella pratica
ed è andato al di là della rinascita,
lo chiamo un grande essere.

401.

Come l'acqua scivola da una foglia di loto,
i piaceri dei sensi
non aderiscono
a un grande essere.

402.

Chi conosce la libertà
di aver abbandonato
il fardello dell'attaccamento
al corpo-mente,
lo chiamo un grande essere.

403.

Chi ha profonda saggezza,
chi vede ciò che si accorda
e non si accorda con la Via,
chi ha raggiunto
il picco del possibile,
lo chiamo un grande essere.

404.

Chi non è attaccato alla compagnia
sia di laici che di monaci
e vive libero da desideri
o ansie di qualsivoglia sicurezza,
è un grande essere.

405.

Chi ha rinunciato
all'uso della forza
nel rapporto con gli altri,
deboli o forti che siano,
chi non uccide
né dà motivo di essere ucciso
è da ritenere un grande essere.

406.

Chi resta amichevole
fra gli ostili,
in pace fra gli aggressivi,
e non si aggrappa a ciò
da cui gli altri dipendono
è un grande essere.

407.

Per un grande essere,
passione e malevolenza,
arroganza e presunzione
cadono
come un minuscolo seme cadrebbe
dalla punta di un ago.

408.

Grande è colui
che dice la verità,
che offre delicato incoraggiamento,
che non polemizza con nessuno.

409.

Le azioni di un grande essere sono pure.
Mai prende per sé
intenzionalmente
ciò che appartiene a un altro.

410.

Il cuore di un grande essere è libero.
I grandi esseri non bramano più
le cose di questo mondo
o di un qualunque altro mondo.

411.

Il cuore di un grande essere è libero.
Con accurata comprensione
che va oltre ogni dubbio,
ha stabile accesso
alla terra della liberazione.

412.

Grande è l'essere
che ha trasceso
i vincoli del bene e del male,
che è purificato
e libero dal dolore.

413.

L'essere libero da ogni desiderio,
come la luna in un cielo senza nuvole,
puro, limpido e sereno,
lo chiamo grande.

414.

Ci sono esseri
che percorrono l'arduo sentiero
che passa per la rischiosa palude
delle passioni corrosive,
attraversano l'oceano dell'illusione,
l'oscurità dell'ignoranza,
e vanno oltre.
Hanno, come sostegno,
la saggia contemplazione;
come rifugio, la libertà dal dubbio;
sono liberati:
questi sono per me grandi esseri.

415.

È grande l'essere che,
avendo messo un freno al desiderio
per il piacere dei sensi,
vive la vita del senza casa
e ottiene la libertà
dal desiderio
e dall'incessante divenire.

416.

È grande l'essere che,
avendo messo un freno alla smania di avere,
vive la vita del senza casa
e ottiene la libertà
dalla smania di avere
e dall'incessante divenire.

417.

È grande l'essere che
vede in trasparenza le gioie ordinarie,
come pure i piaceri sottili,
per liberarsi dall'attaccamento.

418.

Chi ha smesso
di seguire il "mi piace" e il "non mi piace",
chi si è acquietato,
chi non è influenzato
dalle condizioni del mondo,
lo chiamo un grande essere.

419.

Grande è l'essere
che comprende pienamente
lo svanire e il sorgere degli esseri,
che resta consapevole,
non attaccato, sveglio,
conscio in ogni momento
del saggio modo di agire.

420.

Inconcepibile è la condizione
di un grande essere dopo la morte:
non resta traccia di passioni.
È puro.

421.

Chiunque viva libero
dalle abitudini ad aggrapparsi
al passato, al presente o al futuro,
senza attaccarsi a nulla,
è un grande essere.

422.

Un grande essere non conosce paura,
come un toro,
nobile, forte, saggio, diligente,
vede in trasparenza le illusioni,
è limpido, vigile e sveglio.

423.

Essenza di un grande essere
è comprendere ogni dimensione
dell'esistenza passata,
vedere con precisione tutti i mondi,
raggiungere la fine delle rinascite,
conoscere con profonda chiarezza
tutto ciò che è da conoscere,
liberare il cuore dall'ignoranza.

NOTE AL TESTO

Il *Dhammapada per la contemplazione* è una versione contemporanea di un testo antico: cosa sappiamo del *Dhammapada* originale? Il Buddha visse e insegnò in India duemila e cinquecento anni fa. Non lasciò niente di scritto, e i suoi insegnamenti vennero memorizzati e tramandati oralmente dai suoi primi discepoli. Un'estesissima quantità di testi venne conservata in questo modo, anche se nacquero diverse versioni nelle varie scuole buddhiste che fiorirono in India dopo il *parinibbāna* del Buddha. Il testo noto come *Dhammapada* venne trascritto probabilmente nel III secolo a.C., in una lingua ora nota come pāli, da esponenti del "Theravāda" o "Scuola degli Anziani". Conosciamo altre quattro versioni del testo redatte in diverse lingue indiane, ma sono sopravvissute solo parzialmente, o come frammenti ricavati da reperti archeologici o come traduzioni in tibetano e cinese. Queste altre versioni contengono per lo più lo stesso materiale, ma con parecchie variazioni. Dunque, quello che consideriamo "il" *Dhammapada* non

è che una versione – la più breve e probabilmente la prima mai trascritta – di un testo con una storia movimentata. Introdotto nello Sri Lanka nel III secolo a.C. dai Theravādin nella sua lingua indiana originale, è giunto fino ai nostri giorni nella versione preservata e commentata dalla tradizione Theravāda. È stato il primo testo buddhista a essere tradotto in una lingua europea – il latino – nel 1855 ed ha al suo attivo qualcosa come cinquanta traduzioni inglesi. È senza dubbio il più noto fra i testi del buddhismo antico; ancor oggi in Sri Lanka i monaci lo imparano a memoria prima di ricevere l'ordinazione.

La ragione di questa popolarità non è difficile da intuire. Il *Dhammapada* è essenzialmente un compendio di massime – concise, poetiche e dirette – che si rivolgono a tutti, non solo a monaci, monache o eruditi. Una buona metà ricorre in vari altri luoghi del Canone Pāli e, pur essendo raggruppati in capitoli per argomento, la maggior parte dei versi sembra sia stata scelta per le sue qualità individuali, in quanto frasi o insieme di frasi contenenti un ricco nucleo sapienziale. Molte di queste massime riguardano l'etica: cosa sia salutare, cosa

insensato, e i relativi risultati. Alcune di esse in realtà non sono buddhiste in senso stretto ma si ritrovano altrove nella letteratura religiosa indiana, ad esempio nel grande poema epico *Mahābhārata*. Appartengono dunque a una più vasta tradizione sapienziale rappresentata anche da noi in Occidente.

Al di là di questa saggezza umana universale, le massime del *Dhammapada* riguardano il sentiero verso “la libertà dalla schiavitù: la liberazione, unica vera sicurezza” (v. 23), che costituisce l’insegnamento originale del Buddha. Insegnamento che i versi non presentano in forma sistematica, offrendo piuttosto una varietà di spunti, approcci e temi di investigazione – dalla descrizione dei “grandi esseri” (cap. 23) che hanno raggiunto l’altra sponda dell’esistenza, alle incisive giustapposizioni fra la via della “consapevolezza ricettiva” e quella della “distrazione” (v. 21). Ma il fascino del *Dhammapada* si deve in gran parte all’abbondanza di similitudini, metafore e immagini poetiche che illustrano il significato delle massime; così ad esempio l’influenza esercitata dal saggio è paragonata alla “luna quando sbuca dalle nuvole” (v. 172). *Dulcis in fundo*, il *Dhammapada*

include il “canto di vittoria” del Buddha, i versi che si dice abbia pronunciato subito dopo l’illuminazione (vv. 153-54).

Le massime e le poesie del *Dhammapada* furono composte in stanze di quattro o cinque versi di otto o undici sillabe. Tali forme appartengono alla tradizione letteraria dell’India antica e donano al testo il suo ritmo caratteristico. Questo rigore ritmico imponeva di trovare parole di un certo numero di sillabe che si adattassero ai versi: di qui la varietà ed efficacia linguistica difficilmente riscontrabili nelle scritture in prosa. Il verso pāli ha dunque un suo formalismo che, come quasi sempre in poesia, è intraducibile. Se a questa intraducibilità si aggiunge l’esigenza di riprodurre in inglese il carattere epigrammatico e allusivo delle massime, è evidente la problematicità di una versione del *Dhammapada* che si pretenda definitiva. Perciò, affinché la verità racchiusa in ciascun verso risulti chiaramente leggibile, è necessario mettere a confronto diverse traduzioni del testo e la varietà di sottolineature e risonanze offerte da ciascuna.

Potremmo paragonare le massime del *Dhammapada* a negativi fotografici, antichi ma-

nufatti che magicamente racchiudono la profondità della parola del Buddha. Tali negativi possono essere utilizzati per produrre stampe in una lingua moderna come l'inglese, che riproducano quelle antiche massime. I tentativi compiuti fin qui da traduttori eruditi di generare stampe rigorosamente oggettive e formalmente accurate sono validi e necessari; tuttavia il metodo oggettivo non trasmette necessariamente tutto quello che le fotografie originali – quei versi succinti – avrebbero idealmente dovuto catturare. Con la sua versione Ajahn Munindo offre una stampa più personale di ciascun negativo che intende trasmettere non il significato oggettivo di ciascuna massima, quanto piuttosto un messaggio significativo e utile per un nostro contemporaneo in cerca di saggezza.

Quanto al suo metodo di lavoro: basandosi su diverse traduzioni accreditate, l'autore ha cercato di cogliere quello che a suo parere è lo spirito o l'essenza di ciascuna massima. Nel far questo si è giovato dei racconti tradizionalmente associati a ogni verso, che illustrano l'occasione e il significato delle parole del Buddha. Si tratta di storie senza dubbio poste-

riori al testo stesso e per lo più a carattere leggendario come i racconti del *Jātaka*, ma che tuttavia creano un'atmosfera, un contesto mitico, che apre su un'importante dimensione del significato di ciascuna massima. Dopo aver individuato in tal modo lo spirito di ciascun verso, l'autore ha ricercato un'espressione del linguaggio contemporaneo capace di trasmetterne l'impulso spirituale.

Trattandosi di un antico testo indiano, il *Dhammapada* abbonda di riferimenti a monsoni, elefanti, giungle, villaggi, brahmini e via dicendo. Benché tutto ciò sia meravigliosamente evocativo della vita al tempo del Buddha, potrebbe distrarre la nostra attenzione dall'essenza delle massime; per questo motivo, Ajahn Munindo per lo più adotta nella sua versione un linguaggio contemporaneo, adeguato all'odierna visione del mondo. Così l'erba *bīraṇa* che cresce velocemente dopo i monsoni diventa "è come concimare erbe nocive" (v. 335), e i capelli ingarbugliati degli asceti indiani, la loro pelle d'antilope e il loro stile di vita sono resi con l'espressione "ornamenti esteriori e pensieri apparentemente spirituali" (v. 394). I riferimenti alla rinascita e ai regni infernali e

celesti della cosmologia buddhista sono stati sostituiti per lo più da termini psicologici. I riferimenti alla vita nomade e mendicante del Sangha monastico buddhista, dipendente com'era – ed è tuttora – da una cultura agraria di villaggio, sono stati modificati.

La versione di Ajahn Munindo presenta altre caratteristiche originali. Non ha adottato il linguaggio al maschile delle prime traduzioni, nella speranza di rivolgersi a tutti i lettori. Ha ignorato parecchi dei giochi di parole tipici della poesia originale, ma a beneficio di una maggiore fluidità e naturalezza. Pur non essendosi sforzato di riprodurre le qualità formali dell'originale, qualcosa della bellezza poetica del testo antico emerge grazie alla libertà di una traduzione basata sul senso (cfr. ad esempio v. 377).

Infine, Ajahn Munindo ha rilevato a volte nel *Dhammapada* un tono giudicante che all'epoca risultava forse incisivo ma che non convince il lettore moderno. Ha dunque cercato di rendere meno categoriche le asserzioni su cosa sia giusto o sbagliato, per invitarci a riflettere sulla nostra vita da una nuova prospettiva. In tal senso l'etica può essere

concepita come un insieme di principi guida funzionali a un'esistenza resa più profonda e ricca dalla contemplazione.

Thomas Jones, Ph.D.
Cambridge

SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINATI

“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Questo libro è offerto per distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori. I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni – una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di “Doni di Dhamma” come questo, può contattarci al seguente indirizzo:

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo - Rieti

www.santacittarama.org

sangha@santacittarama.org



*Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.*
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Siete liberi di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Edizioni Santacittarama per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.



SANTACITTARAMA
edizioni

*Per distribuzione gratuita.
Disponibile anche in ebook*