

DHAMMAPADA

Versi della Legge

Il Dhammapada è una raccolta in versi di insegnamenti (lett. "parole", *pada*) concernenti il Dhamma. L'opera ci è pervenuta in 423 stanze divise in 26 brevi capitoli.

Si ignora il nome dell'autore, o meglio del compilatore, del Dhammapada e non è possibile fissare se non molto approssimativamente la data della sua composizione, che risale all'epoca della formazione del canone Theravada, nel III secolo a.C. Sicuramente è il testo più venerato nel mondo buddhista e uno fra i più conosciuti in Occidente.

Libera traduzione in inglese di Ajahn Munindo.

Traduzione in italiano di Chandra Candiani.

VERSI IN COPPIA

*Namo tassa
bhagavato arahato
samma sambuddhassa*

Omaggio al Beato,
Nobile e Perfettamente Illuminato

1

Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
E' la mente che traccia la strada.
Come la ruota del carro segue
l'impronta del bue che lo traina
così la sofferenza ci accompagna
quando sventatamente parliamo o agiamo
con mente impura.

2

Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
E' la mente che traccia la strada.
Come la nostra ombra incessante ci segue
così ci segue il benessere
quando parliamo o agiamo
con purezza di mente.

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 di 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 ricettiva apre alla vita
la fuga nella distrazione è un sentiero di morte
chi è consapevole è totalmente vivo
chi è distratto
è come fosse già morto.

22

Il saggio, totalmente vivo, gioisce
della ricettività consapevole
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 frema il cuore
quando viene rapito
dalla corrente di Mara.

35

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

36

La mente custodita e sorvegliata
fa sentire a casa.

Per quanto elusiva, sottile e difficile da afferrare
chi è all'erta
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.

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

Mara non può catturare

chi vive in ricettiva consapevolezza
chi per impeccabile conoscenza è libero
e coltiva la 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
sparse dall'ignoranza.

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 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 se 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.

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 e gioisci della compagnia
di amici fidati sulla Via
di chi la visione profonda difende.

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.

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

Pazienti come la terra
non turbati da rabbia
saldi come pilastri
pacati come un limpido e quieto stagno
sono gli esseri che scoprono come non cadere
nelle reazioni nate dalla confusione.

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.

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.

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 compiacerne nel ricordo.
Dolorosa è la conseguenza del male.

118

Se compì un'azione salutare
falla di nuovo.
Gioisci nel ricordarla.
Il frutto della bontà è la contentezza.

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 vigile e protettivo
rimane colui cui si affida
un carico prezioso
evita il male come un veleno.

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.

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 in breve 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
di chi è ancora oscurato dal dubbio.

142

Vesti sgargianti
non sono di per sé
ostacolo alla libertà.
E' 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.

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 benchè 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.

SE STESSI

157

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

158

E' 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?
E' 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

E' 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 a diventare impuri.
Siamo noi a evitare il male
e siamo noi a essere 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.

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.

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.
E' questa la Via
del Risvegliato.

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
dònati 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

E' 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.

LA FELICITÀ

197

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

198

Restare liberi da angustia
anche in mezzo a chi si angustia
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

E' 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 accompagnarci 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.

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 assecondi
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.

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 il male col bene,
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
alla liberazione.

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 a una condotta insincera
e coltiva ciò che è salutare.

232

Guardati dalla parola affettata
e sii consapevole di ogni cosa che dici.
Rinuncia alla parola scaltra
e coltiva ciò che è salutare.

233

Guardati dal pensiero tortuoso
e fai attenzione a tutto quello che pensi.
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.

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

E' 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

corroso 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

E' facile notare i difetti degli altri
ma ci vuole coraggio per guardare ai propri.
Come pula
vagli 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.

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.

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.
E' 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.
E' 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.
E' 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

E' 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.

VERSI SPARSI

290

E' 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

E' 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.

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
falla bene
con energia e devozione;
la vita del rinunciante condotta svogliatamente
non fa che alzare polvere.

314

E' 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.

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

La gioia sorge
dalla tempestiva compagnia di amici.
La gioia sorge
dall'avere poche esigenze.
La gioia sorge
dalla virtù accumulata alla fine di una vita.
La gioia sorge
dal vedere al di là della sofferenza.

332

La gioia sorge
dal servire equamente i propri genitori.
La gioia sorge
dal dare sostegno ai rinuncianti.
La gioia sorge
dall'onorare gli esseri risvegliati.

333

La gioia sorge
dal coltivare la virtù anche in vecchiaia.
La gioia sorge
dal coltivare una fede che ha fondamento.
La gioia sorge con la chiara visione.
La gioia sorge
dal rinunciare al male.

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.

IL RINUNCIANTE

360

E' giusto disciplinare lo sguardo.

E' giusto disciplinare l'udito.
E' giusto disciplinare l'odorato.
E' giusto disciplinare la lingua.

361

E' giusto essere disciplinati nel corpo.
E' giusto essere disciplinati nella parola.
E' giusto essere disciplinati nella mente.
E' 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

E' 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 protezione,
proprio noi siamo il nostro rifugio:
come potrebbe essere altrimenti?

Dunque con adeguata premura
prendiamoci cura di noi stessi.

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.

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 si spezzano
per chi vede chiaramente
e sa bene che siano
concentrazione e visione intuitiva.

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.
E' 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
fanno 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 essere grande.

399

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

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 essere grande.

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 essere grande.

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 essere grande.

407

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

410

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

411

Il cuore di un essere grande 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 esseri grandi.

415

E' 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

E' 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

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

418

Chi smette
di contrapporre il mi piace al 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
consocio 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.
E' puro.

421

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

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.
