

Therigatha
Canti delle monache

Therigatha

Canti delle monache

Therigâthâ, il nono libro del Khuddaka Nikaya consiste di 73 poemi – 522 stanze in tutto – in cui le monache più anziane narrano le loro esperienze lungo la strada per raggiungere la santità [arahant]. Le storie sono raccontate con onestà e bellezza e rivelano il lato profondamente umano di queste donne straordinarie.

Therigatha
Canti delle monache

Sutta tradotti in Inglese dalla versione Pâli da *Bhikkhu Sujato* e *Jessica Walton* (suttacentral.net).

Tradotto in italiano da Enzo Alfano.

Copyright © 2021 canonepali.net

Testo distribuito con Licenza CC BY-NC-ND 3.0 IT



THERIGATHA: CAPITOLO 1
CANTI DI UNA STROFA {EKAKANIPATA}

Theri 1.1: Aññatarātherīgāthā – Una monaca qualsiasi

Dormi, piccola venerabile, dormi confortevolmente,
avvolta nella veste che hai fatto,
perché le tue brame sono distrutte —
come verdure secche conservate
in una pentola.

Theri 1.2: Muttātherīgāthā – Muttā (1)

Muttā, liberati dai tuoi legami,
come la luna si è liberata dalla morsa di Rāhu, l'eclissi.
Quando la tua mente è liberata,
goditi le elemosine libera da obblighi.

Theri 1.3: Puññātherīgāthā – Punna

Punna, è colma di sublimi qualità
come la luna nel quindicesimo giorno.
Con la perfetta conoscenza, ha distrutto
la massa
dell'oscurità.

Theri 1.4: Tissātherīgāthā – Tissā

Tissā, esercitati nella pratica —
non lasciarti superare dalla pratica.
Distaccata da tutti gli attaccamenti,
vivi nel mondo libera da influssi impuri.

Theri 1.5: Aññatarātissātherīgāthā – Ancora Tissā

Tissā, applicati alle rette qualità —
non sprecare il tempo.

Perché se sprechi il tuo tempo,
soffrirai quando rinascerai negli inferi.

Theri 1.6: Dhīrātherīgāthā – Dhīrā

Dhīrā, cessa il contatto,
la beata calma della percezione.
Ottieni l'estinzione,
il santuario supremo.

Theri 1.7: Vīrātherīgāthā – Vīrā

È conosciuta come Vīrā per le sue eroiche qualità,
una monaca con facoltà avanzate.
Lei porta il suo corpo finale,
avendo vinto Māra e il suo esercito.

Theri 1.8: Mittātherīgāthā – Mittā (1)

Avendo intrapreso l'ascetismo per fede,
apprezza i tuoi amici spirituali, Mittā.
Sviluppa qualità positive
per il tuo benessere.

Theri 1.9: Bhadrātherīgāthā – Bhadrā

Avendo intrapreso l'ascetismo per fede,
apprezza le tue protezioni, Bhadrā.
Sviluppa qualità positive
per la suprema meta.

Theri 1.10: Upasamātherīgāthā – Upasamā

Upasamā, attraversa la corrente,
il dominio della morte è difficile da superare.
Dopo aver sconfitto Māra e il suo esercito,
sopporta il tuo corpo finale.

Theri 1.11: Muttātherīgāthā – Mutta

Sono libera! Sono completamente liberata! —
da queste tre cose deformate:
dalla calce, dal pestello,
e da un vecchio marito deforme.
Avendo sradicato la brama
che conduce a nuove esistenze,
sono libera dalla vecchiaia e dalla morte.

Theri 1.12: Dhammadinnātherīgāthā – Dhammadinnā

Chi è ardente e risoluta
è colma di consapevolezza.
Chi possiede una mente liberata dai piaceri sensuali
si dice che sia “entrata-nella-corrente”.

Theri 1.13: Visākhātherīgāthā – Visākhā

Segui gli insegnamenti del Buddha,
e non te ne pentirai.
Dopo aver lavato i piedi,
siediti in un luogo adatto per meditare.

Theri 1.14: Sumanātherīgāthā – Sumanā

Avendo visto gli elementi come sofferenza,
non rinascere di nuovo.
Quando hai reciso il desiderio di rinascita,
vivrai in pace.

Theri 1.15: Uttarātherīgāthā – Uttarā (1)

Sono controllata
nel corpo, nella parola e nella mente.
Dopo aver reciso totalmente la radice della brama,
raggiungerò la totale estinzione.

Therigatha
Canti delle monache

Theri 1.16: Vuddhapabbajitasumanātherīgāthā – Sumanā, che ha intrapreso la vita ascetica in tarda età

Dormi dolcemente, vecchia signora,
avvolta nella stoffa che hai cucito;
perché il tuo desiderio è stato spento,
hai raggiunto la totale estinzione.

Theri 1.17: Dhammātherīgāthā – Dhamma

Dopo la questua,
appoggiandomi al bastone,
Debole, con il corpo tremante,
Pensai di cadere a terra;
Ma, percependo la promiscuità del corpo,
La mia mente fu completamente liberata.

Theri 1.18: Saṃghātherīgāthā – Saṃghā

Avendo rinunciato alla mia casa, a mio figlio, al mio bestiame,
e a tutto ciò che amo, ho intrapreso la vita ascetica.
Avendo rinunciato al desiderio e all'odio,
aver dissipato l'ignoranza,
e reciso totalmente la brama,
ho raggiunto il Nibbana.

I canti di una sola strofa sono terminati.

THERIGATHA: CAPITOLO 2
CANTI DI DUE STROFE
{DUKANIPATA}

Theri 2.1: Abhirūpanandātherīgāthā – Abhirūpanandā

Nandā, vedi mucchio di ossa infermo,
sporco e marcio.
Con la mente unificata e serena,
medita sugli aspetti luridi del corpo.

Medita sull'inane,
abbandona la tendenza all'orgoglio;
e quando comprenderai l'orgoglio,
vivrai in pace.

*Con questi versi il Buddha consigliò la veneranda monaca
Nanda.*

Theri 2.2: Jentātherīgāthā – Jentā

I sette fattori di risveglio,
il sentiero per raggiungere il Nibbana,
li ho sviluppati tutti,
come ha insegnato il Buddha.

Ho visto il Beato,
e questo mucchio di ossa è l'ultimo.
La trasmigrazione delle nascite è terminata,
ora non ci saranno più esistenze future.
Questi versi furono recitati dalla veneranda monaca Jentā.

Theri 2.3: Sumangalamātātherīgāthā – La madre di Sumangala

Sono libera! Sono libera!
Sono completamente libera —

dal mio pestello,
dal mio vergognoso marito
e del suo parasole,
dalla mia vecchia pentola ammuffita
puzzolente come torpide acque.

Avversione e avidità
ho reciso con un colpo di scure.
Ai piedi di un albero,
io medito, assorta nella beatitudine:
“Che beatitudine!”

Theri 2.4: Addhakāsitherīgāthā – Addhakāsi

Il compenso per i miei servigi
ammontava alla regione del Kāsi.
Impostando quel valore,
i cittadini mi hanno reso inestimabile.

Quindi, sviluppando il disincanto per il mio corpo,
sono diventato distaccato.
Non mutare continuamente,
trasmigrando tra le varie rinascite!
Ho realizzato le tre conoscenze,
e adempiuto le istruzioni del Buddha.

Theri 2.5: Cittātherīgāthā – Cittā

Anche se sono magro,
malato e molto debole,
scalo la montagna,
con l'aiuto del Sangha.

Abbandonata la mia veste esterna,
e rovesciato la ciotola,
appoggiandomi ad una roccia,
ho distrutto la massa delle tenebre.

Theri 2.6: Mettikātherīgāthā – Mettikā

Colmo di sofferenza,
debole, da tempo è scomparsa la mia giovinezza,
scalo la montagna,
con l'aiuto del Sangha.

Abbandonata la mia veste esterna,
e rovesciato la ciotola,
seduto su una roccia,
la mia mente è stata liberata.
Ho raggiunto le tre conoscenze,
e adempiuto gli insegnamenti del Buddha.

Theri 2.7: Mittātherīgāthā – Mittā (2)

Godo dei piaceri divini,
osservato le festività
completato tutti gli otto i fattori,
il quattordicesimo e il quindicesimo giorno,
e l'ottavo giorno di quindici,
così come vuole la tradizione.

Oggi mangio solo una volta al giorno,
ho la testa rasata, indosso la veste oca.
Non desidero più i piaceri divini,
perché la sofferenza è stato rimossa.

Theri 2.8: Abhayamātutherīgāthā – La madre di Abhaya

Mia cara madre, ho esaminato questo corpo,
dalla pianta dei piedi,
e fino ai capelli,
così impuro e maleodorante.

Meditando in questo modo,
tutta la mia brama è sradicata.
La febbre della passione è recisa,
sono totalmente estinto.

Theri 2.9: Abhayātherīgāthā – Abhayā

Abhayā, il corpo è fragile,
ma la gente comune vi è attaccata.
Adagerò il corpo
attento e consapevole.

Anche se vivo tante realtà dolorose,
Ho, attraverso il mio amore per lo zelo,
ho raggiunto la fine del desiderio,
e adempiuto gli insegnamenti del Buddha.

Theri 2.10: Sāmātherīgāthā – Sāmā

Quattro o cinque volte
ho lasciato la mia dimora.
Non ero riuscito a trovare la pace del cuore,
o qualsiasi controllo sulla mia mente.

Ora è l'ottava notte
da quando il desiderio è stato sradicato.
Anche se vivo tante realtà dolorose,
Ho, attraverso il mio amore per lo zelo,
ho raggiunto la fine del desiderio,
e adempiuto gli insegnamenti del Buddha.

Il Libro dei Due è terminato.

THERIGATHA: CAPITOLO 3
CANTI DI TRE STROFE
{TIKANIPATA}

Theri 3.1: Aparāsāmātherīgāthā – Un'altra Sāmā

In venticinque anni
da quando ho intrapreso l'ascetismo,
non ero sicura di trovare
una serenità mentale.

Non ero riuscita a trovare la pace del cuore,
o un qualsiasi controllo sulla mia mente.
Quando ho ricordato gli insegnamenti del vincitore,
sono stato invasa da una forte energia.

Tra tante realtà dolorose,
Ho, attraverso il mio amore per la diligenza,
raggiunto la fine del desiderio
e adempiuto gli insegnamenti del Buddha.
Questo è il settimo giorno
da quando la mia brama è stata prosciugata.

Theri 3.2: Uttamatherigatha – Uttama

Quattro, cinque volte, ho vagato inconsciamente,
non trovando pace,
con i pensieri fuori controllo.

Così mi sono rivolta ad una monaca di fiducia.
Ella mi ha insegnato il Dhamma:
gli aggregati, la sfera dei sensi e gli elementi.
Ascoltando il Dhamma,
ho agito come lei ha detto.

Per sette giorni sono stata seduta in un luogo
assorta nell'estasi e nel piacere.

All'ottavo giorno, mi sono alzata,
dopo aver distrutto l'intera massa
d'oscurità.

Theri 3.3: Aparāuttamātherīgāthā – Un'altra Uttamā

I sette fattori del risveglio,
il percorso per raggiungere il Nibbana,
li ho sviluppati tutti,
proprio come ha insegnato il Buddha.

Raggiungo le meditazioni sulla vacuità
e l'assenza delle impronte ogni volta che voglio.
Sono la figlia legittima del Buddha,
sempre colma di gioia.

Tutti i piaceri sensuali sono stati recisi,
sia umani che divini.
La trasmigrazione attraverso le nascite è finita,
ora non ci saranno più vite future.

Theri 3.4: Dantikātherīgāthā – Dantikā

Emergendo dalla mia meditazione quotidiana
sul Picco dell'Avvoltoio,
ho visto sulle rive del fiume
un elefante
appena uscito dall'acqua.

Un uomo reggendo una fune gli ha ordinato
“Dammi la zampa.”
L'elefante
ha allungato la zampa.

L'uomo
è montato sull'elefante.
Osservando ciò che prima era selvaggio adesso domato
sotto il controllo umano,

come la mia mente concentrata —
per questo motivo dimoro
nella foresta.

Theri 3.5: Ubbiritherīgāthā – Ubbiri

Jiva, figlia mia
piangi nella foresta.
Controlla i tuoi sensi, Ubbiri.
84,000
di nome Jiva
sono stati bruciati in quell'ossario.

Per quali di essi ti lamenti?
Estraendo
— totalmente —
la freccia così difficile da vedere,
conficcata nel mio cuore,
ho cacciato via da me
— con sofferenza —
il dolore
su mia figlia.

Oggi — con la freccia estratta,
senza rabbia, completamente
liberata —
al Buddha, al Dhamma e al Sangha,
io prendo rifugio
nel Supremo.

Theri 3.6: Sukkātherīgāthā – Sukkā

“Cosa succede a queste persone a Rājagaha?
Si disperdono come ubriachi!
Non ascoltano Sukkā
mentre insegna il Dhamma del Buddha.

Ma la persona saggia –
lo beve,
così fresco, delizioso e nutriente,
come viaggiatori che si godono una pioggia rinfrescante.”

“È nota come Sukkā per le sue brillanti qualità,
libera da brama, serena.
Lei porta il suo ultimo corpo,
avendo sconfitto Māra e il suo esercito.”

Theri 3.7: Selātherīgāthā – Selā

“Non c’è via di scampo al mondo,
quindi cosa farà per te l’isolamento?
Goditi le delizie dei piaceri dei sensi;
non te ne pentirai. “

“I piaceri sensuali sono come spade e asce
gli aggregati sono il loro ceppo.
Quello che chiami piacere sensuale
ora non è un piacere per me.

Il piacere è stato totalmente distrutto,
così come la massa di tenebre.
Quindi sappi questo, Maligno:
sei sconfitto, nefasto!”

Theri 3.8: Somātherīgāthā – Somā

“Quello stato è molto impegnativo;
spetta ai saggi ottenerlo.
Non è possibile per una donna,
con la sua fievole saggezza.”

“Non fa differenza la femminilità
quando la mente è serena,
la conoscenza è presente
e si discerne rettamente il Dhamma.

Therigatha
Canti delle monache

Il piacere è stato totalmente distrutto,
così come la massa di tenebre.
Quindi sappi questo, Maligno:
sei sconfitto, nefasto!”

Il Libro dei Tre è terminato.

THERIGATHA: CAPITOLO 4
CANTI DI QUATTRO STROFE
{CATUKKANIPĀTA}

Theri 4.1: Bhaddākāpilānītherīgāthā – Bhaddā Kāpilāni

E' figlio del Buddha e suo erede,
Grande Kassapa — la sua mente serena, concentrata.
Conosce le sue esistenze precedenti,
penetra Inferno e Paradiso.

Ha ottenuto la distruzione delle rinascite,
e raggiunto la suprema conoscenza.
Possessore di queste tre conoscenze
è il vero bramano, conoscitore della triplice conoscenza.

Anche, Bhadda-Kapilani, ha raggiunto
la triplice conoscenza e ha vinto la morte.
Dopo aver coraggiosamente sconfitto Mara e la sua corte,
E' l'ultima volta che porta una forma fisica.

Nell'osservare la profonda miseria del mondo, ne siamo uscite
ed ora libere da ogni veleno, con le menti ben concentrate.
Distaccate dai desideri, abbiamo trovato la liberazione;
Distaccate dai desideri, siamo libere.

THERIGATHA: CAPITOLO 5
CANTI DI CINQUE STROFE
{PAÑCAKANIPĀTA}

Theri 5.1: Aññataratherīgāthā – Una monaca anonima (2)

Nei venticinque anni
da quando ho intrapreso l'ascetismo
Non ho trovato la pace mentale,
nemmeno per un attimo.

Non riuscendo a trovare la pace,
corrotta dal desiderio sensuale,
Ho pianto immensamente
così sono entrata in una dimora.

Ho incontrato una monaca
in cui avevo fede.
Mi ha insegnato il Dhamma:
gli aggregati, le basi sensoriali e gli elementi.
Quando ho ascoltato il suo insegnamento,
Mi sono ritirata in un posto solitario.

Conosco le mie vite passate;
la mia chiaroveggenza è purificata;
Capisco le menti degli altri;
la mia chiarudienza è purificata;

Ho realizzato i poteri psichici
e ho raggiunto la fine delle impurità.
Ho realizzato i sei tipi di conoscenza diretta,
e adempiuto alle istruzioni del Buddha.

Therigatha
Canti delle monache

Theri 5.2: Vimalātherīgāthā – Vimalā, l'ex prostituta

Inebriata dal mio attraente aspetto,
da fama e bellezza;
orgogliosa della gioventù
disprezzavo altre donne.

Dopo aver adornato ed ornato questo corpo
per ingannare sciocchi uomini,
stavo all'ingresso del bordello
come un cacciatore pronto con le sue trappole.

Mostravo la mia bellezza
e le mie parti intime.
Usavo la mia molteplice magia,
per deridere fortemente le persone.

Oggi, avvolta in un mantello,
con la mia testa rasata,
dopo la questua,
siedo ai piedi di un albero
e raggiungo lo stato dove non vi sono pensieri.

Tutte le catene – umane e divine – ho tagliato.
Avendo reciso ogni residuo,
rinnovata, ho raggiunto la Liberazione.

Theri 5.3: Sīhātherīgāthā – Sīhā

Per un'attenzione impropria,
Ero tormentata dal desiderio dei piaceri dei sensi.
Ero inquieta in passato,
senza controllo sulla mia mente.

Sconfitta dagli influssi impuri,
inseguendo le percezioni del bello,

non ho ottenuto la pace della mente.

Sotto l'influenza di pensieri bramosi,
magra, pallida ed esangue,
per sette anni ho errato,
colma di dolore,
non trovando la felicità né di giorno né di notte.

Con una corda
mi sono recata nella fitta foresta, pensando:
“È meglio impiccarmi
piuttosto che tornare a una vita inferiore.”

Fatto un forte cappio
l'ho legato al ramo di un albero.
L'ho posto intorno al collo,
la mia mente è stata liberata.

Theri 5.4: Sundarīnandātherīgāthā – Sundarīnandā

Malato, disgustoso, sporco:
contempla, Nanda, questo corpo.

Contemplando ciò che è ripugnante,
sviluppa la tua mente,
e rendila ben concentrata.
Com'è questo [tuo corpo], così gli altri.

Come gli altri, così è questo.
Esso emana un nauseabondo fetore,
delizia degli stolti.”

Dopo aver così considerato,
instancabile, giorno e notte,
infine, tramite la mia conoscenza
l'ho analizzato,

Therigatha
Canti delle monache

ed ho avuto la visione.

E così, con presenza mentale,
l'ho esaminato attentamente,
questo corpo — come è realmente —
internamente ed esternamente.
Quindi con disincanto e priva di desiderio
da lui mi sono allontanata
Vigile, distaccata,
serena.
Liberata.

Theri 5.5: Nanduttarātherīgāthā – Nanduttarā

In passato ho adorato la sacra fiamma,
la luna, il sole e gli dei.
Giunta a un guado di un fiume,
Mi sono tuffata in acqua.

Ho preso i voti,
Mi sono rasata la testa.
Ho preparato un giaciglio,
digiunando per tutta la notte.

Amavo i miei ornamenti e i mie abbellimenti;
con bagni e massaggi d'olio,
Ho assecondato questo corpo
tormentato dal desiderio di piaceri sensuali.

Ma poi ho avuto fede
ed ho intrapreso la vita ascetica.
Vedendo realmente il corpo,
il desiderio dei piaceri sensuali è stato sradicato.

Tutte le rinascite sono terminate,
desideri e aspirazioni anche.

Distrutto ogni attaccamento,
Ho raggiunto la pace della mente.

Theri 5.6: Mittākālītherīgāthā – Mittākālī

Dopo aver intrapreso con fede
l'ascetismo
erravo da un luogo ad un altro
avida di guadagni e di offerte
Avendo smarrito la suprema meta
ho perseguito una minore.

Sotto l'influenza di influssi impuri
ho abbandonato la meta
della vita santa.
Poi, seduta nella mia dimora,
improvvisamente ho compreso:
“Sto seguendo un miserabile sentiero.

Sono sotto l'influenza
della brama.”
– Vicina al nulla, la mia vita –
sarà annientata
dalla malattia e dalla vecchiaia.

Prima della dissoluzione del corpo
Non ho tempo
per la negligenza.

Avendo avuto la visione, come realmente è,
la nascita e la scomparsa degli aggregati
la mia mente venne liberata
e il Risveglio
raggiunto.

Theri 5.7: Sakulātherīgāthā – Sakulā

Quando vivevo a casa
Ho sentito l'insegnamento di un monaco.
Ho compreso il puro Dhamma,
l'estinzione, lo stato imperituro.

Lasciando mio figlio e mia figlia,
le mie ricchezze e il mio grano,
Ho tagliato i capelli
ed intrapreso il sentiero dell'ascetismo.

Come monaca novizia,
Ho sviluppato il sentiero diretto.
Ho rinunciato alla brama e all'odio,
insieme alle relative impurità.

Quando fui pienamente ordinata monaca,
Ho ricordato le mie vite passate
e purificato la mia chiaroveggenza,
immacolata e completamente sviluppata.

Le condizioni nascono da cause, che si dissolvono;
dopo averli compresi come altri,
Ho abbandonato tutte le impurità,
Sono estinta e spenta.

Theri 5.8: Soṇātherīgāthā – Soṇā

Dieci bambini ho partorito
da questo corpo.
Ormai debole e vecchia
sono andata da una monaca
Costei mi insegnò il Dhamma:
gli aggregati, le sfere dei sensi e gli elementi.

Therigatha
Canti delle monache

Dopo il suo insegnamento,
ho rasato i capelli e preso il noviziato.

Avendo purificato l'occhio divino
mentre ero ancora una novizia,
ho conosciuto le mie vite passate,
dove vivevo in tempi lontani.

Sviluppando i vari stadi di meditazione ,
mentalmente presente,
– ho ottenuto la liberazione –
priva di attaccamento e totalmente liberata.

I cinque aggregati, oramai compresi,
sono come un albero con le radici tagliate.
Sputo sulla vecchiaia.
Non ci saranno ulteriori rinascite.

Theri 5.9: Bhaddākuṇḍalakesātherīgāthā – Bhaddā Kuṇḍalakesā

Vestita con una sola pezza di stoffa io prima erravo,
con la testa rasata, coperta di polvere,
credendo di peccare nel peccato,
mentre nel vero peccato non scorgevo peccati.

In pieno giorno,
mi recai sul Picco dell'Avvoltoio
e vidi il Buddha immacolato
venerato dall'Ordine dei Monaci.

Quindi con le mani giunte (añjali)
umilmente, mi prostrai.
“Vieni, Bhadda,” mi disse:
e così fui ordinata.

Senza beni, ho viaggiato per 50 anni

Therigatha
Canti delle monache

nelle terre degli Anga, dei Magadha e dei Vajji,
a Kasi e nel Kosala,
vivendo di elemosine.

Quel seguace laico — uomo saggio —
grandi meriti ha acquisito!
Chi diede la tonaca a Bhadda
ormai libera da ogni vincolo.

Theri 5.10: Paṭācārātherīgāthā – Paṭācārā

[Pensai:]
“Arando la terra con gli aratri,
spargendo i semi nel suolo,
nutrendo le mogli e i figli,
i giovani trovano ricchezza.

Allora perché io,
dotata di virtù,
Mettendo in pratica l’insegnamento del Maestro,
Non raggiungo il Nibbana?
Non sono né pigra né orgogliosa.”

Per lavarmi i piedi, ho preso
dell’acqua.

Così osservando il suo fluire
dall’alto
in basso,
la mia mente si calmò
come un nobile destriero addomesticato.

Quindi dopo aver preso la lanterna, entrai nella mia dimora,
sedendomi sul mio giaciglio.
Prendendo uno spillo, spensi lo stoppino:
come andava spegnendosi la fiamma

così la liberazione
sopraggiunse.

*Theri 5.11: Timsamattātherīgāthā – Le trenta discepoli di
Patacara*

[Pensò Patacara:]

“Col pestello,
gli uomini macinano il grano.
Per mantenere mogli e figli,
accumulano ricchezza.
La dottrina del Risvegliato,
che, compiuta,
ti recherà piacere.
La calma attenzione,
è lo scopo della dottrina del Risvegliato.
Velocemente:
dopo aver lavato i piedi,
andate a sedervi accanto.”

Ascoltando queste parole,
l’insegnamento di Patacara,
si lavano i piedi
e siedono da parte.

La calma attenzione,
è lo scopo della dottrina del Risvegliato.
Nella prima veglia notturna,
rivedono le precedenti esistenze.

In quella di mezzo,
l’occhio puro divino.
Nell’ultima,
distruggono l’intera oscurità.

Dopo essersi alzate, si prostrano ai suoi piedi.

Therigatha
Canti delle monache

“Abbiamo seguito il tuo insegnamento,
come i Trentatré deva onorano Indra,
invitti in battaglia,
noi – donne con la triplice conoscenza,
libere da influssi impuri –
continueremo ad onorarti.

Theri 5.12: Candātherīgāthā – Candā

Prima, ho vissuto tempi bui:
senza marito, senza figli,
senza parenti, senza amici,
senza un lavoro per avere cibo e vestiti.

Così, con un bastone ed una ciotola,
elemosinavo di casa in casa,
esposta al caldo ed la freddo,
nomade per sette lunghi anni.

Poi vedendo una monaca
ricevere cibo e bevande,
mi sono avvicinata a lei e le ho chiesto:
“Lasciami intraprendere il sentiero di pratica.”

Così, Patacara, per compassione,
acconsenti;
poi mi esortò
a raggiungere la suprema meta.

Ascoltando le sue parole,
ho seguito i suoi insegnamenti.
I suoi sforzi non furono vani.
Sono una donna che possiede la triplice conoscenza,
libera da ogni influsso impuro.

THERIGATHA: CAPITOLO 6
CANTI DI SEI STROFE
{CHAKKANIPĀTA}

Theri 6.1: Pañcasatamattātherīgāthā — Le 500 discepole di Patacara

(Patacara rievoca le parole del Buddha)

“Non sai
da dove viene
e dove va,
quell’essere
da dove viene? –
sai soltanto, lamentandoti, che è ‘mio figlio’.

Ma se sai
da dove viene
e dove va
non ti affliggi per lui
perchè conosci la sua natura.

Non richiesto,
viene da quel luogo.
Senza permesso,
viene da quel luogo –
da dove?
Dopo aver dimorato per pochi giorni.

E arrivando da quel luogo
andrà in quell’altro.
Morendo nella forma umana,
trasmigrerà in un’altra.
Come è venuto, così andrà –
quindi perché
ti affliggi?

Therigatha
Canti delle monache

Estrai,
completamente –
la freccia così difficile da vedere,
conficcata nel cuore,
egli ha espulso dal mio essere
la sofferenza –
il dolore
per mio figlio.

Oggi – rimossa la freccia,
senza odio, totalmente
liberata –
nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha
ho preso rifugio.

Theri 6.2: Vāseṭṭhītherīgāthā – Vasitthi

Con dolore ho seppellito mio figlio –
nuda, demente,
con i capelli arruffati
la mente sconvolta –

ho vagato senza meta,
vivendo ai margini della strada,
nei cimiteri o fra i rifiuti,
per tre lunghi anni,
divorata dalla fame e dalla sete.

Poi ho visto
il Sugata,
nella città di Mithila:
maestro di coloro che vivono nell'ignoranza,
il Risvegliato,
senza paura
di nulla.

Therigatha
Canti delle monache

Con mente sana,
dopo avergli reso omaggio,
mi sono seduta da parte.
Egli, Gotama, con compassione
mi insegnò il Dhamma.

Ascoltandolo,
entrai nel suo Sangha.
Praticando gli insegnamenti del Maestro,
ho realizzato la suprema felicità.

Tutte le sofferenze furono recise,
abbandonate,
distrutte,
perchè ho compreso
l'origine di ogni sofferenza.

Theri 6.3: Khemātherīgāthā – Khemā

“Sei così giovane e bella!
Anch'io sono giovane, solo un giovane.
Vieni, Khemā, divertiamoci
con questa musica melodiosa.”

“Questo corpo sta marcendo,
malato e fragile,
Sono inorridita e disgustata da questa realtà,
ormai ho sradicato il desiderio sensuale.

I piaceri sensuali sono come spade e bastoni;
gli aggregati sono il loro ceppo.
Quello che chiami piacere sensuale
ora non è un piacere per me.

Il desiderio è distrutto sotto ogni aspetto,
e la massa delle tenebre è dissolta.

Therigatha
Canti delle monache

Quindi sappi questo, Maligno:
sei sconfitto, nefasto!”

“Adorare le stelle,
servire la fiamma sacra in un boschetto;
non riuscendo a comprendere la vera natura delle cose,
me misera, ho creduto che questa fosse la purezza.

Ma ora venero il Risvegliato,
supremo tra gli uomini.
Seguendo il Dhamma del Maestro,
Sono libera da ogni sofferenza.”

Theri 6.4: Sujātātherīgāthā – Sujata

Adornata con sottili veli,
con ghirlande e con sandali,
abbellita da ogni tipo di ornamenti,
circondata dalla mia servitù,

che mangia e beve con noi,
ogni tipo di cibo,
lontani da casa,
godiamo la foresta.

Dopo esserci divertiti e rallegrati in quel luogo,
siamo ritornati a casa
e sulla strada ho visto e sono entrata
in un monastero nei pressi di Saketa.

Vedendo il Faro del Mondo
mi sono avvicinata, l’ho salutato con rispetto;
il Veggente, colmo di compassione,
lì mi insegnò il Dhamma.

Ascoltando le parole del Sommo Saggio
ho compreso chiaramente la Verità:

il Dhamma privo di desiderio,
ho toccato l'Immortale Dhamma.

Quando ho conosciuto il Vero Dhamma,
ho lasciato la casa per intraprendere la pratica;
la Triplice Conoscenza ho raggiunto,
e completamente gli Insegnamenti del Buddha!

Theri 6.5: Anopamātherīgāthā – Anopama

Nata in una famiglia di alto rango
con molte proprietà, enorme ricchezza,
con un corpo bello ed attraente,
ero la figlia di Majjha, il tesoriere.

Principi,
figli di ricchi mercanti
mi desideravano.

Uno di loro mandò un messaggero a mio padre,
dicendo, “Datemi Anopama.
Pagherò
otto volte il suo peso
con oro e gioielli.”

Ma io, dopo aver visto
il Risvegliato,
ineguagliabile, eccelso nel mondo,
mi prostrai ai suoi piedi,
per poi sedermi accanto.

Egli, Gotama, con compassione,
mi insegnò il Dhamma.
E così appena seduta,
ottenni il terzo frutto
(del non-ritorno.)

Therigatha
Canti delle monache

Poi tagliai i capelli
ed entrai nel Sangha.
Oggi è il settimo giorno
da quando ho distrutto
la brama.

Theri 6.6: Mahāpajāpatigotamītherīgāthā – La benedizione di una madre

Tu supremo fra tutti gli esseri!
Tu che mi hai liberata dalla sofferenza,
e così le altre creature.
Tutte le sofferenze sono state comprese.

L'origine della brama è stata distrutta.
Ho compreso la cessazione
attraverso il Nobile Ottuplice Sentiero.
Sono stata madre e figlia;

e padre, fratello – anche nonna.
Senza conoscere la vera realtà,
fluttuavo senza trovare (pace).
Ma adesso ho visto il Beato!
Questa è la mia ultima forma fisica.
Il flusso della nascita ho estinto.
Non vi saranno altre rinascite.
Osserva tutti i seguaci:

utilizzano il retto sforzo, l'autocontrollo,
e la perseveranza
per onorare i Buddha!
Per il bene di tutti

Maya partorì Gotama,
che ha indicato il sentiero per distruggere l'intera massa di
sofferenza
di coloro colpiti da malattia e morte.

Theri 6.7: Guttātherīgāthā – Gutta

(Il Buddha mi ammonì)

Gutta, volgiti alla meta
per cui hai intrapreso il sentiero,
dopo aver abbandonato [la speranza]
di avere un figlio tuo.

Non farti dominare dal potere
della mente.

Ingannati dalla mente,
gli esseri subiscono il fascino di Mara,
così vagano
di rinascita in rinascita,
inconsapevoli.

Abbandonando questi seducenti legami, monaca –
desiderio dei sensi, cattiva volontà,
l'idea di un sé,
l'attaccamento a precetti e pratiche,
e come ultimo il dubbio,
non rinascerai
di nuovo.

Abbandonando passione, presunzione,
ignoranza ed agitazione
tagliando tutte queste catene –
porrai fine
alla sofferenza ed al dolore.

Abbandonando nascita e trasmigrazione,
comprendendo ulteriori rinascite,
libera dall'avversione
qui ed ora
sarai totalmente
serena.

Theri 6.8: Vijayātherīgāthā – Vijayā

Quattro o cinque volte
Ho lasciato la mia dimora;
Non riesco a trovare la pace del cuore,
o un qualsiasi controllo sulla mia mente.

Ho incontrato una monaca
e gentilmente interrogata.
Mi ha insegnato il Dhamma:
gli elementi e i campi sensoriali,

le quattro nobili verità,
le facoltà e i poteri,
i fattori del risveglio e l'ottuplice sentiero
per il raggiungimento della meta più alta.

Dopo aver ascoltato le sue parole,
Ho seguito i suoi insegnamenti.
Nella prima veglia notturna,
Ho ricordato le mie vite passate.

Durante la veglia notturna,
Ho purificato la mia chiaroveggenza.
Nell'ultima veglia notturna,
Ho distrutto la massa dell'oscurità.

Poi ho meditato pervadendo il mio corpo
con estasi e beatitudine.
Il settimo giorno colma di pace,
ho distrutto la massa delle tenebre.

THERIGATHA: CAPITOLO 7 — CANTI DI SETTE
STROFE {SATTAKANIPĀTA}

Theri 7.1: Uttarātherīgāthā – Uttarā (2)

“Con un pestello,
molti giovani pestano il mais.
Sostenendo moglie e figli,
si acquista ricchezza.

Lavora agli ordini del Buddha,
e non te ne pentirai.
Dopo esserti lavato i piedi,
siediti in un luogo isolato per meditare.

Focalizza la mente,
unificata e serena.
Esamina le condizioni
come altro, non come sé.”

“Dopo aver ascoltato le sue parole,
gli insegnamenti di Patācārā,
Ho lavato i piedi
e mi sono ritirata in un luogo isolato.

Nella prima veglia notturna,
Ho ricordato le mie vite passate.
Durante la veglia notturna,
Ho purificato la mia chiaroveggenza.

Nell’ultima veglia notturna,
ho distrutto la massa dell’oscurità.
Ho realizzato le tre conoscenze:
il Dhamma è stato eseguito.

Dimorerò onorandoti
come i trenta deva onorano Sakka,
imbattuto in battaglia.
Con le tre conoscenze,
sono libera da influssi impuri.”

Theri 7.2: Cālātherīgāthā – Cālā

“Come monaca con facoltà sviluppate,
avendo stabilito la presenza mentale,
dimoro in quello stato pacifico,
il beato placarsi delle condizioni.”

“In nome di chi ti sei rasata la testa?
Sembri un asceta
ma non credi in nessuna dottrina.
Perché vivi così confusa?”

“I seguaci di altre dottrine
fanno affidamento sulle loro teorie.
Non comprendono il Dhamma,
perché non sono esperti del Dhamma.

Ma ce n'è uno nato tra i Sakya,
l'impareggiabile Buddha;
mi ha insegnato il Dhamma
per superare le apparenze.

Sofferenza, origine della sofferenza,
cessazione della sofferenza,
e il nobile ottuplice sentiero
che conduce alla distruzione della sofferenza.

Dopo aver ascoltato le sue parole,
ho praticato felicemente il Dhamma.
Ho realizzato le tre conoscenze

e adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

Il desiderio è distrutto sotto ogni aspetto,
e la massa delle tenebre è dissolta.
Quindi sappi questo, Maligno:
sei sconfitto, nefasto!”

Theri 7.3: Upacālātherīgāthā – Upacālā

“Una monaca con facoltà sviluppate,
consapevole, chiaroveggente,
Dimoro in quello stato pacifico,
che gli impuri non coltivano.”

“Perché non approvi la rinascita?
Appena nata, puoi goderti i piaceri sensuali.
Goditi le delizie del piacere sensuale;
non te ne pentirai più tardi.”

“La morte accade a coloro che sono nati;
e quando nascono cadono nella sofferenza:
il taglio di mani e piedi,
uccisione, carcere, miseria.

Ma ce n'è uno nato tra i Sakya,
un vincitore risvegliato.
Mi ha insegnato il Dhamma
per andare oltre la rinascita:

sofferenza, origine della sofferenza,
la cessazione della sofferenza,
e il nobile ottuplice sentiero
che conduce alla distruzione della sofferenza.

Dopo aver ascoltato le sue parole,
Ho praticato felicemente il Dhamma.

Ho realizzato le tre conoscenze
e adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

Il desiderio è distrutto sotto ogni aspetto,
e la massa delle tenebre è dissolta.
Quindi sappi questo, Maligno:
sei sconfitto, nefasto!”

THERIGATHA: CAPITOLO 8
CANTI DI OTTO STROFE
{ATTHAKANIPĀTA}

Theri 8.1: Sīsūpacālātherīgāthā – Sīsūpacālā

“Una monaca esperta in morale,
le sue facoltà sensoriali ben controllate,
realizza la serena condizione,
così invincibile, deliziosa e piena.”

“Vi sono i Deva dei Trentatré e quelli di Yama;
e i Deva Gioiosi,
i Deva Che Amano Creare,
e i Deva Che Controllano le Creazioni degli Altri.
Poni la tua essenza in tali mondi,
dove di solito vivevi.”

“I Deva dei Trentatré e quelli di Yama;
e i Deva Gioiosi,
i Deva Che Amano Creare,
e i Deva Che Controllano le Creazioni degli Altri —

volta dopo volta, vita dopo vita,
pongono l’identità come loro priorità.
Non hanno trasceso l’identità,
e trasmigrano tra nascita e morte.

Tutto il mondo è in fiamme
tutto il mondo è acceso
tutto il mondo è in fiamme,
tutto il mondo fluttua.

Il Buddha mi ha insegnato il Dhamma,
incrollabile, incomparabile,
non frequentato da gente ordinaria;
la mia mente in esso dimora.

Dopo aver ascoltato le sue parole,
ho eseguito felicemente i suoi precetti.
Ho raggiunto le tre conoscenze,
e adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

La brama è distrutta sotto ogni aspetto,
e la massa delle tenebre è dissolta.
Quindi sappi questo, Maligno:
sei sconfitto, nefasto!”

THERIGATHA: CAPITOLO 9
CANTI DI NOVE STROFE
{NAVAKANIPĀTA}

Theri 9.1: Vaḍḍhamātutherīgāthā – La madre di Vaḍḍha

“Vaḍḍha, per favore non
aggrovigliarti mai nel mondo.
Figlio mio, non vivere
mai più con sofferenza.

Per la felice dimora i saggi, Vaḍḍha,
restano isolati, ogni dubbio reciso,
estinti e domi,
privi di influssi impuri.

Therigatha
Canti delle monache

Vaddha, promuovi il sentiero
che gli asceti hanno percorso,
per raggiungere la visione,
e porre fine alla sofferenza.”

“Madre, mi parli con tale sicurezza
su questo argomento.
Madre cara, non posso fare a meno di pensare
che in te non ci siano grovigli.”

“Vaddha, né un briciolo né un frammento
di groviglio si trova in me
in ogni condizione,
piccolo, grande o medio.

Ogni influsso impuro in me è distrutto,
tramite la meditazione e lo zelo.
Ho raggiunto le tre conoscenze
e adempiuto al Dhamma del Buddha.”

“Davvero eccellente è stato l’incitamento
con cui mia madre mi ha esortato!
Per compassione, recitò
dei versi sulla meta finale.

Dopo aver ascoltato le sue parole,
istruito da mia madre,
sono stato subito motivato
a trovare rifugio.

Ardente, risoluto,
instancabile giorno e notte,
spronato da mia madre,
ho realizzato la pace suprema.”

THERIGATHA: CAPITOLO 10
CANTI DI UNDICI STROFE
{EKĀDASAKANIPĀTA}

Therigatha 10.1: Kisāgotamītherīgāthā – Kisagotami

Avendo amici ammirevoli
sono stata lodata dal Saggio
riguardo al mondo.
Frequentando un ammirevole amico
persino uno stolto
diventa saggio.
I saggi
dovrebbero essere frequentati.
Solo così si ottiene la conoscenza.
Frequentando i saggi
ci si libera dalla sofferenza e dal dolore,
si conosce la sofferenza,
la sua origine,
la sua cessazione e l'ottuplice sentiero:
le quattro nobili verità.

Sofferente, doloroso, è la condizione femminile:
così afferma il maestro dei maestri.
Essere moglie è doloroso.
Alcune donne vengono sgozzate
perchè danno la vita.
Altre, molto deboli,
vengono avvelenate.
A volte durante il parto
entrambi (madre e figlio) soffrono o muoiono.

Durante un viaggio
mio marito è morto,

Therigatha
Canti delle monache

ed io dovevo partorire.
Ho partorito in strada,
lontano da casa.
I miei due figli e mio marito
sono morti in strada
povera me!
Mia madre, mio padre e mio fratello
sono statti cremati su un'unica pira.

Tutta la tua famiglia è trapassata, infelice,
hai sofferto smisuratamente.
Le tue lacrime sono state versate
per migliaia di vite.

Poi ho visto,
la carne dei figli
divorata.

Senza famiglia,
disprezzata da tutti,
senza marito,
ho raggiunto l'Immortale.
Ho sviluppato questo sentiero,
nobile, ottuplice,
verso l'Immortale.
Avendo realizzato il Nibbana,
mi sono specchiata nel Dhamma.
Ho estratto la freccia,
deposto la zavorra,
adempiuto il compito.
Io, KisaGotami la monaca,
in cuor libero,
ho pronunciato queste parole.

THERIGATHA: CAPITOLO 11
CANTI DI DODICI STROFE
{DVĀDASAKANIPĀTA}

Theri 11.1: Uppalavannātherīgāthā – Uppalavannā

“Noi due eravamo mogli,
sebbene fossimo madre e figlia.
Sono stata colpita da un senso di necessità,
così sorprendente da far rizzare i capelli!

Maledetti quei piaceri sensuali così impuri,
sporchi e immondi,
dove noi, madre e figlia,
dovevano essere mogli insieme.

Vedendo il pericolo nei piaceri sensuali,
vedendo la rinuncia come un rifugio,
ho intrapreso la vita ascetica a Rājagaha
abbandonando la vita domestica.

Conosco le mie vite passate;
la mia chiaroveggenza è limpida;
comprendo le menti degli altri;
la mia chiarudienza è pura;

Ho realizzato i poteri psichici
e raggiunto la fine degli influssi impuri.
Ho realizzato i sei tipi di conoscenza diretta,
e adempiuto gli insegnamenti del Buddha.

Ho creato un carro con quattro cavalli
usando i miei poteri psichici.
Poi mi sono inchinata ai piedi del Buddha,
il glorioso protettore del mondo.”

Therigatha
Canti delle monache

“Sei giunta a questo albero di sal colma di fiori,
e rimani tutta sola ai suoi piedi.
Ma non hai nessun compagno con te,
stupida ragazza, non hai paura dei malviventi?”

“Anche se 100.000 malviventi
dovessero venire,
non muoverei un capello né tremerei.
Cosa potresti farmi da solo, Māra?”

Potrei sparire
o entrare nel tuo ventre;
potrei stare tra le tue sopracciglia
e tu mai mi vedresti.

Sono padrone della mia mente,
ho sviluppato bene le basi del potere psichico.
Ho realizzato i sei tipi di conoscenza diretta,
e adempiuto gli insegnamenti del Buddha.

I piaceri sensuali sono come spade e asce;
gli aggregati sono il loro ceppo.
Ciò che chiami piacere sensuale
ora non è un piacere per me.

La brama è distrutta sotto ogni aspetto,
e la massa delle tenebre è dissolta.
Quindi sappi questo, Maligno:
sei sconfitto, nefasto!”

THERIGATHA: CAPITOLO 12
CANTI DI SEDICI STROFE
{SOLASAKANIPĀTA}

Therigatha 12.1: Punnika e il Bramano

Therigatha
Canti delle monache

[Punnika:]

Sono una portatrice d'acqua, fredda,
e nel trasportare l'acqua sempre
ho paura delle percosse della padrona,
tormentata dalle sue parole e dalla sua collera.
Ma tu, Bramano,
di cosa hai paura
mentre trasporti l'acqua
tremante ed infreddolito?

[Il Bramano:]

Pannika, sai certamente,
che stai chiedendo a colui che possiede un buon kamma
ed ha trasceso il male.
Chiunque, giovane o vecchio, con un cattivo kamma,
attraverso le abluzioni con acqua,
viene liberato dal cattivo kamma.

[Punnika:]

Chi insegna questo
ignorante agli ignoranti –
'Ci si libera, attraverso le abluzioni con acqua,
del cattivo kamma?'
Allora, rinasceranno nei mondi celesti:
rane, tartarughe,
serpenti, coccodrilli
e tutte le creature che vivono nell'acqua.
Macellai,
pescatori, cacciatori,
ladri, assassini,
potrebbero, con le abluzioni con acqua,
liberarsi dal cattivo kamma.

Se questi fiumi portassero via
il cattivo kamma compiuto nel passato,
porterebbero via anche i meriti,
e quindi saremmo

Therigatha
Canti delle monache

completamente abbandonati a noi stessi.
Qualunque sia la tua paura,
nel trasportare l'acqua,
non abbandonarti.
Non lasciare che il freddo ti colpisca.

[Il Bramano:]

Stavo seguendo un triste sentiero, brava donna,
e tu mi hai riportato su quello nobile.
Ti dono questa veste per le abluzioni con acqua.

[Punnika:]

Tenetela. Non mi serve.
Se avete paura del dolore,
se non vi piace il dolore,
allora non compiere nessun cattivo kamma,
sia segreto sia rivelato.
Ma se compiete o compirete
cattivo kamma,
non sarete libero dal dolore,
quando lascerete questa vita.
Se avete paura del dolore,
se non vi piace il dolore,
prendete rifugio nel Risvegliato,
prendete rifugio nel Dharma e nel Sangha.
Rispettate i precetti:
che vi condurranno alla liberazione.

[Il Bramano:]

Prendo rifugio nel Risvegliato,
prendo rifugio nel Dharma e nel Sangha.
Rispetterò i precetti:
che mi condurranno alla liberazione.

Prima, ero un discendente di Brama,
adesso, sono realmente un bramano.
Possiedo la triplice conoscenza,

perfetto nella conoscenza,
libero e puro.

THERIGATHA: CAPITOLO 13
CANTI DI (CIRCA) VENTI STROFE
{ VĪSATINIPĀTA }

Therigatha 13.1: Ambapālītherīgāthā – Ambapali

Neri erano i miei capelli
– il colore delle api –
e ricci;
In vecchiaia sono come canapa grezza.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Fragrante, come un cesto profumato
pieno di fiori,
In vecchiaia puzzano fortemente
come cadavere d'animale.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Molti e folti, come un giardino ben curato
splendidi, i miei capelli
ricci.
In vecchiaia crescono sottili,
pochi e radi.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Ornata con spille d'oro e trecce
era splendida.
Ora, in età avanzata
questa testa è diventata calva.

Therigatha
Canti delle monache

Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

All'insù, come dipinte da un artista,
erano le mie ciglia una volta.
In vecchiaia pendono verso il basso.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Splendenti, brillanti come gemme,
i miei occhi:
In vecchiaia sono diventati spenti.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Come una delicata vetta, il mio naso
era splendido in età giovanile.
In vecchiaia sembra un acino di pepe.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Come bracciali – ben rifiniti, eleganti –
le mie orecchie erano splendide una volta.
In vecchiaia pendono verso il basso.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Come teneri e bianchi germogli
i miei denti erano splendidi una volta.
In vecchiaia sono rotti ed ingialliti.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Come un cuculo nella folta giungla,
svolazzando attraversa il bosco soavemente;
così dolce era la mia voce.
In vecchiaia è diventata rauca.

Therigatha
Canti delle monache

Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Liscio – come conchiglia ben levigata –
il mio collo era splendido una volta.
In vecchiaia è decrepito e rugoso.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Come porte girevoli – ben oleate –
le mie braccia erano splendide una volta.
In vecchiaia sono secche come alberi spogli.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Ornate con eleganti anelli d'oro,
le mie mani erano splendide una volta.
In vecchiaia sembrano tuberì e cipolle.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Prosperosi, rotondi, sodi e dritti,
i miei seni erano splendidi.
In vecchiaia penzolano
come vecchie borse d'acqua vuote.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Come un velo dorato, luccicante,
il mio corpo era splendido.
Ora è coperto di spesse rughe.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Formose, come la proboscide di un elefante,
le mie gambe erano splendide una volta.
In vecchiaia sono come nodosi bambù.

Therigatha
Canti delle monache

Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Ornati di eleganti cavigliere d'oro,
i miei polpacci erano splendidi una volta.
In vecchiaia sono come rami di sesamo.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Come se fossero stati riempiti di soffice cotone,
i miei piedi erano splendidi una volta.
In vecchiaia sono avvizziti e screpolati.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Perfetto era questo ammasso di ossa e carne,
ora:
una casa decrepita senza pilastri.
Le parole di Colui che dice il vero
sono eterne.

Therigatha 13.2: Rohini {vv. 271-290}

[Il padre di Rohini:]
Vai a dormire dicendo,
“Asceti.”
Ti svegli,
“Asceti.”
Lodi soltanto
gli asceti.
Senza alcun dubbio
sarai un asceta.

Molto cibo e bevande
doni agli asceti.
Ora, Rohini, ti chiedo:
Perché ti sono così cari

Therigatha
Canti delle monache

gli asceti?
A loro non piace lavorare,
sono pigri,
vivono di elemosina,
sono colmi di brama,
desiderano ogni delizia:
Perché ti sono così cari
gli asceti?

[Rohini:]
Per molto tempo, padre,
mi hai posto domande
sugli asceti.
Ho sempre lodato
la loro conoscenza,
la loro virtù,
il loro comportamento davanti a te.

A loro piace lavorare,
non sono pigri.
Essi compiono il miglior lavoro:
abbandonano
passione e collera.
Perciò mi sono cari
gli asceti.

Sono liberati
dalle tre radici del male (avidità, avversione ed ignoranza)
compiendo azioni pure.
Tutto il male
hanno abbandonato.
Perciò mi sono cari
gli asceti.

Pure (sono) le loro azioni fisiche,
così le loro azioni verbali
e le loro azioni mentali:

Therigatha
Canti delle monache

Perciò mi sono cari
gli asceti.

Senza macchia, come perle,
puri interiormente ed esteriormente,
perfetti nelle loro limpide qualità:
Perciò mi sono cari
gli asceti.

Dotti nel Dramma,
nobili, nel vivere il Dramma,
insegnano la meta
ed il Dramma:
Perciò mi sono cari
gli asceti.

Errando, presenti mentalmente,
donando saggi consigli,
conoscono la fine
della sofferenza:
Perciò mi sono cari
gli asceti.

Quando lasciano un villaggio
non restano attaccati
a nessun bene.
Ammiro la loro libertà!
Perciò mi sono cari
gli asceti.

Non conservano in un granaio,
in un'ampolla,
o in una cesta.
Vanno a caccia (soltanto)
di ciò che è già cucinato:
Perciò mi sono cari
gli asceti.

Non possiedono argento,
oro
o danaro.
Vivono nell'istante presente:
Perciò mi sono cari
gli asceti.

Avendo scelto l'ascetismo
e lasciato diverse famiglie
e paesi,
si vogliono bene
fra di loro.
Perciò mi sono cari
gli asceti.

[Il padre di Rohini:]
Rohini, per il nostro beneficio
tu sei nata nella nostra famiglia.
Hai fede
nel Buddha e nel Damma,
e forte rispetto
per il Sangha.

Tu veramente discerni
questo campo di meriti
eccelso.
Questi asceti riceveranno
le nostre offerte, inoltre,
prepareremo
un grande sacrificio.

[Rohini:]
Se avete paura del dolore,
se non vi piace soffrire,
prendete rifugio nel Buddha,
nel Damma e nel Sangha.
Rispettate i precetti
che vi porteranno

molti benefici.
[Il padre di Rohini:]
Prendo rifugio nel Buddha,
prendo rifugio nel Dhamma e nel Sangha.
Rispetterò i precetti
che mi porteranno
molto beneficio.

Prima, ero un discendente di Brahma;
ora, realmente sono un bramano.
Possiedo la triplice conoscenza,
saggio e purificato.

Therigatha 13.5: Subhatherigatha - Subha

“Ero una bambina, ben vestita,
quando ho ascoltato il Dhamma per la prima volta.
E in me, consapevole,
si aprì una breccia verso la verità.
Quindi ebbi
un’enorme insoddisfazione
per ogni sensualità.
Vedendo il pericolo
nel credere all’esistenza di un sé.
Desidero soltanto
la rinuncia.
Lasciando famiglia,
schiavi, servitori,
prosperi villaggi e poderi,
piacevoli, seducenti possessi,
intrapresi il cammino di pratica,
abbandonando l’inutile ricchezza.

La fede nel perfetto Dhamma
è il mio sentiero –
aspirare alla vacuità –
dopo aver gettato via oro ed argento

non li riprenderò.
Oro ed argento
non comprano il Risveglio,
non comprano la pace.
Quest'oro non serve agli asceti.

Non è nobile questa ricchezza.
E' avidità, veleno,
illusione, impurità,
losca, portatrice di guai.
Non offre serenità.
In suo nome molte persone
– non consapevoli, avvelenate –
si combattono l'un l'altra, creano
conflitti, omicidi, schiavitù,
disastri, perdite, pene e lamenti.
Molte disgrazie sono causate
dal desiderio sensuale.
Perché, mia famiglia
ti rendi mia nemica
cercando di mantenermi legata alla sensualità?
Sapete che ho intrapreso il sentiero di pratica
per abbandonare il pericolo della sensualità.
Monete d'oro o d'argento
non pongono fine ai veleni della mente.
La sensualità è un nemico,
un assassino,
ostile, frecce e catene.
Allora perchè, mia famiglia
ti rendi mia nemica
cercando di mantenermi legata alla sensualità?
Sapete che ho intrapreso il sentiero di pratica
con la testa rasata, avvolta nella veste monacale.
Elemosinando, errando,
con una veste fatta di stracci.
Questo è il mio sentiero –
la vita dei senza dimora.

Il sommo veggente ha rifiutato la sensualità,
sia umana sia divina.
Liberi, in luoghi sicuri.
Giunti, alla serena calma.

Perciò non posso ritornare a legarmi
alla sensualità, ove non vi è rifugio.
E' un nemico, un assassino
– la sensualità –
dolorosa, come un'immensa fiamma.
L'avidità:
un ostacolo, terribile, pericoloso,
colmo di spine,
inadatto,
causa d'illusione.
La sensualità:
una devastante aggressione,
come il veleno di un serpente
dove gli stolti trovano piacere –
accecati, inconsapevoli.

Perciò molte persone nel mondo
restano sommerse nel fango della sensualità,
ignare,
non pongono fine alla nascita ed alla morte.
Molte persone seguono il sentiero della sensualità
che li conduce verso cattive destinazioni
ove vi è solo sofferenza.

Così la sensualità crea nemici.
Brucia, avvelena.
E'l'esca del mondo,
opprimente, schiava della morte,
che fa impazzire, ingannevole, agita la mente.
E' la rete lanciata da Mara
per avvelenare tutti gli esseri viventi:
con infiniti ostacoli, perenne dolore,

immane veleno,
donando gioia effimera, crea conflitti,
prosciugando i lati positivi (della mente).
Io, dopo aver fatto molti errori
affascinata dai sensi,
non tornerò indietro,
avendo trovata beatitudine nel Nibbana,
Combattendo la sensualità
per ottenere la liberazione,
sarò vigile, deliziandomi
nel recidere tutti i legami.
Seguirò il sentiero –
ottuplice, retto,
privo di dolore, puro, sicuro –
che i sommi veggenti
hanno attraversato.

Osserva questa (pratica) Subha, figlia dell'orefice,
salda nel Dramma,
che entra nel Nibbana,
raggiungendo i jhana ai piedi di un albero.
Sono otto giorni che segue il sentiero di pratica
fiduciosa, felice nel Dramma.
Addestrata da Uppalavanna,
possiede la triplice conoscenza
per abbandonare la morte;
libera da ogni schiavitù, senza debiti,
una monaca con facoltà sviluppate
libera da ogni vincolo,
il suo compito adempiuto,
libera da influssi impuri.

Sakka, signore degli esseri,
con il suo seguito di deva,
avvicinatosi con i suoi poteri ultraterreni
le ha reso omaggio:
Subha la figlia dell'orefice.

THERIGATHA: CAPITOLO 14
CANTI DI (CIRCA) TRENTA STROFE
{TIMSANIPĀTA}

Therigatha 14.1: Subhajivakambavanikatherigatha - Subha e il libertino

Mentre Subha si stava recando verso il piacevole boschetto di manghi di Jivaka, un libertino (figlio di un orefice) la fermò, allora lei gli disse:
‘Cosa ti ho fatto di male
se blocchi il mio cammino?
Non è nobile, amico mio,
che un uomo tocchi
una donna che ha intrapreso il sentiero di pratica.
Io rispetto il messaggio del Maestro,
l’insegnamento proclamato dal Sugata (colui che è ben andato).
Io sono pura, senza macchie:
Perché intralci la mia strada?
Tu – con mente agitata, eccitata;
io – calma, distaccata,
con la mente totalmente liberata:
Perché intralci la mia strada?

‘Sei giovane e bella,
perché hai intrapreso il sentiero di pratica?
Butta via questa veste oca –
Vieni, andiamo a deliziarci nel boschetto in fiore.
Il suo soave profumo trasuda in ogni dove,
nei maestosi alberi con i loro pollini.
La primavera è una piacevole stagione –
Vieni, andiamo a deliziarci nel boschetto in fiore.
Gli alberi con le loro cime fiorite
gemono, così sembra, nella brezza:
Quale piacere provi

Therigatha
Canti delle monache

se dimori solitaria nel bosco?
Popolato da bestie feroci,
da elefanti selvaggi:
vuoi andare
sola
nel grande, solitario, spaventoso bosco?
Come una bambola d'oro, sarai impegnata
come una dea nei giardini del paradiso.
Con pregiati e delicati tessuti di Kasi,
splenderai, o bellezza ineguagliabile.
Sarei lieto di farti qualsiasi dono
se abitassimo nella radura.
Non esistono creature a me più care
di te, o ninfa dallo sguardo così languido.
Dimorando nella serenità di un palazzo,
avrà ancelle che ti aspettano,
indosserai pregiati stoffe di Kasi,
ti ornerai con creme e ghirlande.
Ti regalerò vari ornamenti
d'oro, gioielli e perle.
Dormirai in lussuosi letti,
indosserai profumi di legno di sandalo,
con copriletto ben puliti, belli,
avrà piumini di lana, nuovissimi.
Come un loto blu emerge dall'acqua
dove non vi sono esseri umani,
invecchierai inosservata
se rimani a vivere nella vita santa.

‘Quale essenza assumerai,
qui in questo crescente cimitero, colmo di cadaveri,
questo corpo destinato alla dissoluzione?
Cosa vedi quando mi guardi,
tu che sei fuori di mente?’

‘ I tuoi occhi
sono come quelli di un cerbiatto,

Therigatha
Canti delle monache

come quelli di un folletto di montagna.
Osservando i tuoi occhi, il mio piacere sensuale
cresce a dismisura.
Come le punte dei loti blu, sono
nel tuo dorato viso
puro:
Osservando i tuoi occhi, il mio piacere sensuale
cresce a dismisura.
Anche se andrai lontano da me.
Penserò solo alla tua purezza
al tuo seducente sguardo,
non vi è niente di più caro per me
dei tuoi occhi, o ninfa dallo sguardo così languido.

‘Vuoi smarrire la strada,
desideri la luna come un giocattolo,
saltare sul Monte Sineru,
tu che possiedi i segni del Buddha.
Nel cosmo degli dei
non esiste nulla di simile,
che sia oggetto di passione per me.
Non conosco altra passione,
distrutta, alla radice, dal sentiero.
Come tizzoni in una fossa – spenti,
come veleno – dissolto.
Non conosco altra passione,
distrutta, alla radice, dal sentiero.
Tenti di sedurre colei che non riflette,
o colei che non ha seguito gli insegnamenti del Maestro.
Non puoi tentare di sedurre colei che conosce
la sofferenza.
Perciò fra lode e biasimo,
piacere e dolore,
la mia presenza mentale è salda.
Conoscendo la non-attrazione/ripugnanza
delle cose composte,
la mia mente a nulla si attacca.

Therigatha
Canti delle monache

Sono una discepola del Ben andato,
che guida il carro dell'ottuplice sentiero:
la mia freccia è rimossa, libera da impurità,
provo piacere in una vuota dimora.
Ho visto graziose marionette,
mosse da fili e bastoni,
danzare in molti modi.
Quando i bastoni ed i fili vengono rimossi,
buttati via, dispersi, distrutti,
fatti in mille pezzi, introvabili,
dove dimorerà la mente?
Questo mio corpo, come gli altri,
senza dhamma non vive.
Quando sarà privo dei dhamma,
dove dimorerà la mente?
Come un affresco, dipinto su un muro,
macchiato da un liquido,
così la tua visione è stata distorta,
rendendo inutile la tua percezione.
Come un evanescente miraggio,
come un albero d'oro in un sogno,
come una magica apparizione nel mezzo della folla –
corri accecato nell'irreale.
Come una palla di ceralacca,
posto in una cavità
con una bolla d'aria nel mezzo
e bagnata da lacrime,
le secrezioni dell'occhio anche lì nascono:
le parti dell'occhio
agiscono tutte assieme
in vari modi.
Strappandosi il suo amabile occhio,
con mente distaccata,
senza rammarico. (gli disse)

‘Ecco, prendi quest'occhio. E' tuo.’

Therigatha
Canti delle monache

Immediatamente glielo regalò.
Immediatamente la sua passione si stroncò,
e le chiese perdono.

‘ Stia certa, seguace della vita santa.
Queste cose
non accadranno di nuovo.
Danneggiare una persona come te
è come abbracciare un fuoco ardente,
È come se avessi afferrato un serpente velenoso.
Stia tranquilla. Mi perdoni.’”

Così fu liberata, e la monaca
si recò dall’eccelesso Buddha.
Quando vide il frutto eccellente del suo merito,
il suo occhio tornò
come prima.

Therigatha: CAPITOLO 15
CANTI DI (CIRCA) QUARANTA STROFE
{CATTĀLISANIPĀTA}

Therigatha 15.1: Isidāsītherīgāthā – Isidāsī

A Pāṭaliputta, la più bella del mondo,
la città col nome di un fiore,
c’erano due monache del clan Sakya,
entrambe piene di qualità.

Una si chiamava Isidāsī, l’altra Bodhī.
Entrambe erano moralmente realizzate,
amanti della meditazione e del canto,
sapienti, prive di influssi impuri.

Therigatha
Canti delle monache

Dopo la questua consumarono il loro pasto.
Dopo aver lavato le loro scodelle,
si sedettero felicemente in un luogo isolato
e iniziarono una conversazione.

“Sei così adorabile, Venerabile Isidasi,
la tua giovinezza non è ancora tramontata.
Cosa ti ha spinto
ad intraprendere la vita ascetica?”

A questa domanda,
Isidasi, esperta nell’insegnamento del Dhamma,
pronunciò le seguenti parole.
“Bodhi, ascolta perché ho intrapreso la vita ascetica.

Nella bella città di Ujjenī,
mio padre era un commerciante, un uomo buono e onesto.
Io ero la sua unica figlia
cara, amata e adorata.

Poi mi hanno presentato alcuni corteggiatori
di buona famiglia da Sāketa.
Sono stati mandati da un mercante molto ricco,
al quale mio padre mi ha offerto come nuora.

Dalla mattina alla sera
mi inchinavo servile ai piedi
di mio suocero e di mia suocera,
così come mi era stato detto.

Ogni volta che incontravo le sorelle di mio marito,
i suoi fratelli, i suoi servi,
o lui, il mio unico e solo,
timidamente offrivo loro un posto.

Qualunque cosa volessero: cibo e bevande,
dolci o qualunque cosa presente nella dispensa –

Therigatha
Canti delle monache

la prendevo e gliela offrivo,
sicura di comportarmi nel modo giusto.

Di mattina presto,
mi sono recata alla casa principale,
ho lavato mani e piedi,
e sono andata da mio marito a mani giunte.

Ho preso un pettine, degli ornamenti,
ombretto e uno specchio,
ho adornato mio marito,
come se fossi la sua estetista.

Ho cucinato il riso
e lavato le pentole.
Ho badato a mio marito
come una madre il suo unico figlio.

Così gli ho mostrato la mia devozione,
una serva amorevole, virtuosa e umile,
che di mattina presto si alza per lavorare instancabilmente:
eppure mio marito mi ha fatto del male.

Disse a sua madre e suo padre:
“Vi lascio e me ne vado,
non sopporto di vivere insieme a Isidāsī
e di stare nella stessa casa.”

“Figlio, non parlare in questo modo!
Isidāsī è saggia e onesta,
si alza presto e lavora instancabilmente,
figlio, perché non ti piace?”

“Non ha fatto nulla per ferirmi,
ma non sopporto di vivere con lei.
Per quanto mi riguarda, è semplicemente orribile.
Ne ho abbastanza, vi lascio e me ne vado.”

Quando hanno sentito le sue parole,
mio suocero e mia suocera mi hanno chiesto:
“In cosa hai sbagliato?
Sii onesta, non aver paura.”

“Non ho fatto niente di sbagliato,
non gli ho fatto del male, né ho detto niente di male.
Cosa posso fare
quando mio marito mi trova così odiosa?”
Riportandomi a casa di mio padre,
sconvolti e sopraffatti dalla sofferenza, dissero:
“Per amore di nostro figlio,
sacrifichiamo vostra figlia adorabile e fedele!”

Poi mio padre mi ha offerto alla famiglia
di un secondo ricco capofamiglia.
Ha ricevuto la metà del prezzo della sposa
di ciò che ha pagato l'altro mercante.

Nella sua casa ho vissuto solo un mese,
prima che anche lui mi rifiutasse;
sebbene io lo servissi come una serva,
virtuosa e onesta.

Mio padre poi parlò con un monaco questuante,
domatore degli altri e di se stesso:
“Sii mio genero;
abbandona questi stracci e la scodella.”

È rimasto quindici giorni prima di dire a mio padre:
“Ridammi i miei stracci,
la mia scodella e il mio mantello,
vagherò di nuovo chiedendo l'elemosina.”

Allora mia madre e mio padre
e tutti i miei parenti gli dissero:

“Cosa non è stato fatto per te?
Presto, dicci cosa possiamo fare per te!”

Appena gli hanno parlato egli rispose:
“Anche se mi adorate, ne ho abbastanza.
Non sopporto di vivere insieme a Isidāsī
e di vivere nella stessa casa.”

Libero, se ne andò.
Mi sono seduta da sola riflettendo:
“Presto me ne andrò,
o per morire o per intraprendere la vita ascetica.”

Ma poi la venerabile Jinadattā,
colta e virtuosa,
che aveva memorizzato i testi della pratica monastica,
venne a casa di mio padre per la questua.

Appena l’ho vista
mi sono alzata dal mio posto e l’ho preparato per lei.
Appena seduta,
l’ho onorata e le ho offerto un pasto,
cibo e bevande,
dolci ed altro.

Poi ho detto:
“Venerabile, desidero intraprendere la vita ascetica!”
Mio padre mi ha detto:
“Ragazza, pratica qui il retto Dhamma!”

Soddisfa gli asceti e i bramani
con cibo e bevande.”
Poi ho detto a mio padre,
piangendo e pregandolo:
“Ho fatto delle cattive azioni in passato;
purificherò quella cattiva azione.”

Therigatha
Canti delle monache

Così mio padre mi disse:
“Possa tu ottenere il risveglio, lo stato più elevato,
e che tu possa realizzare il Nibbana
che è stato realizzato dal migliore degli uomini!”

Mi sono inchinata a mia madre e mio padre,
e a tutti i miei parenti;
e poi, sette giorni dopo aver intrapreso la vita ascetica,
ho realizzato le tre conoscenze.

Conosco le mie ultime sette esistenze;
vi racconterò le azioni
di cui questa vita è frutto e risultato:
concentrate tutta la vostra mente su questo.

Nella città di Erakacca
ero un orafu con molti soldi.
Ubriaco di giovinezza,
ho fatto sesso con la moglie di un altro.

Dopo la morte,
ho bruciato negli inferi per molto tempo.
Rinascendo da quei mondi
sono stata concepita nel grembo di una scimmia.

Quando avevo solo sette giorni
sono stata castrata dal capo scimmia.
Questo è stato il frutto di quell'azione,
a causa dell'adulterio con la moglie di un altro.

Dopo la morte,
morendo nel boschetto di Sindhava,
sono stata concepita nel grembo materno
di una capra zoppa e con un occhio solo.

Ho portato bambini sulla schiena per dodici anni,
e sono stata castrata,

Therigatha
Canti delle monache

mangiata dai vermi e senza coda,
a causa dell'adulterio con la moglie di un altro.

Dopo la morte,
sono rinata come mucca
di proprietà di un commerciante di bestiame.
Un vitello rosso, castrato, e per dodici mesi
ho tirato un grande aratro.

Mi sono addossato un fardello
grande, enorme e pesante
a causa dell'adulterio con la moglie di un altro.
Dopo la morte,
sono stata una prostituta di strada,
né donna né uomo,
a causa dell'adulterio con la moglie di un altro.

Sono morta a trent'anni,
e sono rinata in una famiglia di un carrettiere.
Eravamo poveri, miseri,
sotto ricatto dei creditori.

Per gli enormi interessi che dovevamo pagare,
sono stata rapita,
presa con la forza dalla casa di famiglia
da un capo carovana.

A sedici anni,
suo figlio di nome Giridasa,
visto che ero una ragazza in età da marito,
mi ha preso come moglie.
Egli aveva anche un'altra moglie,
una donna virtuosa e nobile,
fedele a suo marito;
eppure ho suscitato in lei risentimento.

Come frutto di quell'azione,
mi hanno abbandonato e se ne sono andati
anche se li ho serviti come una schiava.
Ora ho posto fine a tutto questo.”

THERIGATHA: CAPITOLO 16
IL GRANDE GRUPPO DI STROFE
{MAHĀNIPĀTA}

Theri 16.1: Sumedhātherigāthā – Sumedhā

Nella città di Mantāvati, Sumedhā,
la figlia della regina e del re Koñca,
fu convertita da quelli
che praticano l'insegnamento del Buddha.

Era virtuosa, una brillante oratrice,
esperta nel Dhamma del Buddha.
Andò da sua madre e suo padre e disse:
“Ascoltatemi con attenzione!

Il Nibbana è la mia gioia!
Nessuna vita è eterna, nemmeno quella dei deva;
come i piaceri sensuali, così vuoti,
privi di gratificazione e colmi di angoscia.

I piaceri sensuali sono tossici come il veleno di un serpente,
eppure gli stolti ne sono infatuati.
Fanno rinascere negli inferi per molto tempo,
dove si è picchiati e torturati.

Coloro che crescono nella malvagità
avranno solo dolore negli inferi per le loro cattive azioni.
Sono stupidi, senza controllo fisico,
mentale e verbale.

Therigatha
Canti delle monache

Questi stupidi, stolti e sciocchi,
ostacolati dall'origine della sofferenza,
sono ignoranti, non comprendono le Nobili Verità
quando vengono insegnate.

La maggior parte delle persone, madre, ignare delle Verità
insegnate dal sublime Buddha,
aspettano la prossima esistenza,
desiderando una rinascita tra i deva.

Eppure anche la rinascita tra i deva
è una condizione impermanente non eterna.
Ma gli stolti non hanno paura
di rinascere più volte.

Quattro mondi inferiori e altri due mondi
possono essere la prossima rinascita in un modo o nell'altro.
Ma chi rinasce in un mondo inferiore,
non rinasce negli inferi.

Datemi il vostro permesso di intraprendere la vita ascetica
per praticare il Dhamma dei dieci poteri.
Vivendo umilmente, mi applicherò
a rinunciare alla rinascita e alla morte.

Quale speranza, in una nuova vita,
in questo corpo vuoto e inutile?
Datemi il permesso, intraprendo la vita ascetica
per porre fine alla brama di una nuova vita.

Un Buddha è sorto, è giunto il momento,
il momento sventurato è passato.
Finché vivrò non tradirò mai
i miei precetti morali o il mio cammino da celibe.”

Poi Sumedhā disse ai suoi genitori:
“Finché rimango una discepola laica,

Therigatha
Canti delle monache

mi rifiuto di mangiare qualsiasi cibo,
fino alla morte.”

Sconvolta, sua madre scoppiò in lacrime,
mentre suo padre, sebbene addolorato,
fece del suo meglio per persuaderla
mentre lei giaceva affranta nella sua dimora.

Alzati bambina, perché sei così addolorata?
Sei già promessa sposa!
L'affascinante re Anīkaratta
è a Vāraṇavatī: è il tuo promesso sposo.

Sarai la prima regina,
moglie del re Anīkaratta.
I precetti morali, il celibato –
la vita ascetica è difficile, figlia mia.

Come regina avrai potere, ricchezza, autorità,
e la gioia dei beni.
Goditi i piaceri sensuali mentre sei ancora giovane!
Lascia che il tuo matrimonio abbia luogo, figlia mia!”

Allora Sumedhā gli disse:
“Io non voglio che questo accada! L'esistenza è vuota!
O vivrò la vita ascetica o morirò,
ma non mi sposerò mai.

Perché attaccarsi a questo corpo così disgustoso,
puzzolente e pieno di liquidi,
un orrendo lago di cadaveri,
sempre grondante, pieno di sporcizia?

Conoscendo la realtà, qual è il punto?
Un corpo è abietto, imbrattato di carne e sangue,
cibo per uccelli e vermi –
perché ci è stato dato?

Therigatha
Canti delle monache

In poco tempo il corpo, privo di coscienza,
viene condotto all'ossario,
buttato via come un vecchio ceppo
da parenti disgustati.

Quando è gettato nell'ossario,
per essere mangiato da altri, i tuoi stessi genitori
si lavano, disgustati;
che dire poi delle altre persone?

Si è attaccati a questa carcassa vuota,
questa massa di tendini e ossa;
questo corpo in decomposizione
pieno di saliva, lacrime, feci e pus.

Se si analizzasse,
l'intollerabile fetore
disgusterebbe persino la stessa madre.

Esaminando rettamente
gli aggregati, gli elementi e i campi sensoriali
come condizionati, radicati nella nascita, nella sofferenza –
perché dovrei desiderare il matrimonio?

Trafiggete con trecento spade affilate
il mio corpo ogni giorno!
Anche se lo scempio durasse 100 anni
ne varrebbe la pena se portasse alla fine della sofferenza.

Chi comprende le parole del Maestro
sopporta questo scempio:
'Sempre per te ci sarà la trasmigrazione
con moltissime rinascite.'

Tra i deva e gli umani,
nel regno degli animali o in quello dei demoni,

tra i fantasmi o negli inferi,
vi sono morti senza fine.

Gli inferi sono pieni di morti,
per i corrotti caduti negli inferi.
Anche tra i deva non vi è rifugio,
poiché nessuna felicità supera il Nibbana.

Chi segue la sua pratica
dei dieci poteri raggiunge il Nibbana.
Vivendo felicemente
si pone fine alla rinascita e alla morte.

In questo stesso giorno, padre, io rinuncio:
cosa c'è da godere nelle vuote ricchezze?
Sono distaccata dai piaceri sensuali,
essi sono come il vomito, fatti come un ceppo di palma.”

Mentre parlava così a suo padre,
Anīkaratta, a cui era promessa sposa,
giunse a Vāraṇavatī
per il matrimonio.

Quindi Sumedhā prese delle forbici,
e tagliò i capelli, così neri, folti e morbidi.
Sola nella sala,
entrò nel primo jhana.

E mentre vi entrava,
Anīkaratta giungeva in città.
E nella casa, Sumedhā
ben sviluppò la percezione dell'impermanenza.

Mentre era assorta in meditazione,
Anīkaratta salì rapidamente le scale.
Le sue membra adornate di gemme e oro,
pregò Sumedhā a mani giunte:

Therigatha
Canti delle monache

“Come regina avrai potere, ricchezza, autorità,
e la gioia dei beni.
Goditi i piaceri sensuali mentre sei ancora giovane!
Tali piaceri sono difficili da trovare nel mondo!

Ti ho consegnato la regalità –
goditi le ricchezze!
Non essere triste;
i tuoi genitori sono sconvolti.”

Sumedhā, distaccata dai piaceri sensuali,
e avendo eliminato l’illusione, subito rispose:
“Non si prova piacere nella sensualità!

Vedi il pericolo nei piaceri sensuali!
Mandhātā, re dei quattro continenti,
nel godere dei piaceri sensuali,
divenne un morto eterno,
con desideri insoddisfatti.

Erano i sette gioielli a piovere dal cielo
in tutte le dieci direzioni,
non si è mai sazi dei piaceri sensuali:
le persone muoiono insaziabili.

Come un coltello da macellaio e un ceppo,
i piaceri sensuali sono come la testa di un serpente.
Bruciano come tizzoni,
somigliano a uno scheletro.

I piaceri sensuali sono impermanenti e effimeri,
sono colmi di sofferenza, un terribile veleno;
come una palla di ferro rovente,
la radice della sofferenza, il loro frutto è il dolore.

I piaceri sensuali sono come i frutti di un albero,
come pezzi di carne, dolorosi,

ti ingannano come un sogno;
i piaceri sensuali sono come beni presi in prestito.

I piaceri sensuali sono come spade e bastoni;
una malattia, un focolaio di miseria e guai.
Come un pozzo di carboni ardenti,
la radice della sofferenza, della paura e della rovina.

Così sono stati spiegati i piaceri sensuali
come ostacoli, colmi di sofferenza.
Per favore vattene!
Io non ho fiducia in una nuova vita.

Cosa può fare qualcun altro per me
quando la sua testa sta bruciando?
Perseguitato dalla vecchiaia e dalla morte,
devi sforzarti di distruggerli.”

Apri la porta
e vide i suoi genitori con Anīkaratta,
seduti a piangere.
Disse:

“La trasmigrazione è lunga per gli stolti,
pianto continuo senza un inizio conosciuto –
la morte di un padre,
l’uccisione di un fratello o di se stessi.

Ricordate l’oceano di lacrime, di latte, di sangue,
la trasmigrazione senza un inizio conosciuto.
Ricordate le ossa ammucciate
da esseri che trasmigrano.

Ricordate i quattro oceani
di lacrime, latte e sangue;
Ricordate le ossa ammucciate alte come il monte Vipula
nel corso di un solo eone.

Therigatha
Canti delle monache

La trasmigrazione senza un inizio conosciuto
è come questa vasta terra dell'India;
se divisa in grumi dalle dimensioni di semi di giuggiola,
sarebbe meno delle madri di vostra madre.

Ricordate l'erba, i rami e le foglie,
confrontatela senza un inizio conosciuto:
se divisa in pezzi di quattro pollici di dimensione,
sarebbe meno dei padri di vostro padre.

Ricordate la tartaruga con un occhio solo e il giogo con un solo
buco spinto nell'oceano da est a ovest
che conficca la testa nel buco
è una metafora per ottenere una nascita umana.

Ricordate la forma di questo corpo misero,
inconsistente come schiuma.
Comprendete gli aggregati come impermanenti,
ricordate gli inferi pieni di angoscia.

Ricordate coloro che gonfiano l'ossario
vita dopo vita.
Ricordate la minaccia del cocodrillo!
Ricordate le Quattro Verità!

Quando l'immortale può essere raggiunto,
perché bere i cinque funesti veleni?
Perché ogni godimento dei piaceri sensuali
è molto più funesto di loro.

Quando l'immortale può essere raggiunto,
perché bruciare per i piaceri sensuali?
Per ogni godimento dei piaceri sensuali
si brucia, si bolle e si ribolle.

Quando c'è la liberazione dall'odio,
perché volere come nemico, i piaceri sensuali?

Therigatha
Canti delle monache

Come i re, il fuoco, i ladri, le inondazioni e le persone che disprezzate
i piaceri sensuali sono vostri nemici.

Quando la liberazione può essere ottenuta,
a che servono i piaceri sensuali che uccidono e legano?
Perché quando ci sono i piaceri sensuali,
si è soggetti al dolore di uccidere e legare.

Come un tizzone ardente
brucia chi lo afferra senza lasciarlo andare,
i piaceri sensuali sono come un tizzone,
che brucia chi non lo lascia andare.

Non rinunciate alla somma felicità
per le gioie banali del piacere sensuale.
Non soffrite dopo,
come un pesce preso all'amo.

Controllate totalmente i piaceri sensuali!
Siete come un cane legato a una catena:
i piaceri sensuali vi divoreranno sicuramente
come i reietti affamati farebbero con un cane.

Imbrigliati al piacere sensuale,
soffrirete per sempre,
otterrete solo angoscia mentale:
rinunciate ai piaceri sensuali, perché non durano!

Troverete la vecchiaia,
quindi, a che servono i piaceri sensuali?
Tutte le rinascite
sono legate alla morte e alla malattia.

Il Nibbana è eterno, è immortale!
E' lo stato eterno e immortale, privo di dolore!

Libero da odio, distaccato,
puro, senza paura, senza angosce.

Tale immortalità è stata da molti realizzata;
anche adesso si può ottenere
da coloro che si applicano correttamente;
ma se non ci provate è impossibile.”

Così disse Sumedhā,
senza gioia per le realtà condizionate.
Davanti ad Anīkaratta,
Sumedhā gettò i capelli a terra.

In piedi, Anīkaratta
a mani giunte implorò il padre di lei:
“Lasciate andare Sumedhā, fatela intraprendere la vita ascetica!
Vedrà la verità della liberazione.”

Avuto il consenso di sua madre e di suo padre,
intraprese la vita ascetica, sconvolta dal dolore e dalla paura.
Mentre era ancora una novizia, realizzò le sei conoscenze dirette,
assieme al frutto più alto.

Il Nibbana della principessa
fu incredibile e sorprendente;
ricordò le sue vite passate.

Al tempo del Buddha Koṇāgamana,
noi tre amici abbiamo donato
una nuova dimora
al monastero del Saṅgha.

Dieci volte, cento volte
mille volte, diecimila volte,
siamo rinati tra i deva,
e tra gli umani.

Therigatha
Canti delle monache

Eravamo potenti tra i deva,
e tra gli umani!
Ero la regina di un re con i sette tesori –
Ero il tesoro di una moglie.

Quella fu la causa, l'origine, la radice,
l'approvazione della liberazione;
quel primo incontro culminò con il Nibbana
per chi gioisce nel Dhamma.

Così affermano coloro che hanno fede nelle parole
di colui senza eguali in saggezza.
Sono disincantati dalla rinascita,
ed essendo disincantati sono distaccati.”

Questi versi furono recitati dalla monaca Sumedhā.

Il Grande libro è terminato.

Qui terminano i versi delle monache.
