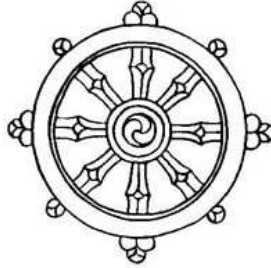


*Canone Pali*

*Sutta Pitaka*  
*Il Canestro dei Discorsi*



# **KHUDDAKA NIKAYA**

*Raccolta dei testi brevi*



2.5.8 Theraghatha (Thera) – Canti dei monaci

2.5.9 Therighata (Theri) – Canti delle monache

(p.235)



## Scritture buddhiste

### SUTTAPITAKA

*Il Canestro dei Discorsi*

**Il Canestro dei Discorsi**, *Suttapitaka*, comprende più di 10.000 sutta (discorsi) del Buddha o, meno frequentemente, dei suoi discepoli più autorevoli. A differenza del *Vinayapitaka* contiene una grande varietà di opere che differiscono notevolmente sia per stile letterario sia per contenuto.

I sutta sono raggruppati in cinque nikaya o raccolte:

- i) DIGHA NIKAYA – Raccolta [dei discorsi] lunghi
- ii) MAJJHIMA NIKAYA – Raccolta [dei discorsi] medi
- iii) SAMYUTTA NIKAYA – Raccolta [dei discorsi] riuniti
- iv) ANGUTTARA NIKAYA – Raccolta dei discorsi in progressione
- v) KHUDDAKA NIKAYA – Raccolta [dei testi] brevi**

Le prime quattro raccolte comprendono i discorsi del Buddha – o, meno frequentemente, dei suoi discepoli più autorevoli – tenuti nel corso di incontri con monaci, laici o appartenenti ad altre tradizioni. L'ultima raccolta, il Khuddaka Nikaya, differisce dalle altre perché i testi in essa compresi sono assai eterogenei. Nel Khuddaka Nikaya sono confluite opere inizialmente indipendenti, in alcuni casi molto antiche, dotate ciascuna di uno stile proprio e di caratteristiche peculiari: abbiamo quindi discorsi o detti memorabili del Buddha, ma anche massime o aforismi, raccolte di poesie anonime o attribuite a questo o quel monaco. I sutta (o *suttanta*) delle prime quattro raccolte sono usualmente in prosa e talvolta hanno forma dialogica, ma non mancano versi intercalati che spesso ne riassumono i concetti fondamentali. Quasi sempre all'inizio del racconto vengono precisate le circostanze, il luogo, il tempo in cui si svolse la vicenda narrata, nonché gli interlocutori che, di volta in volta, motivarono i discorsi del Buddha, ognuno in sé compiuto. Per molto tempo, – il canone fu tramandato oralmente. L'opera di memorizzazione e la conseguente conservazione del Suttapitaka fu svolta dai *bhanaka*, i «cantori». Ogni gruppo di cantori era tenuto a conoscere perfettamente la lettera e lo spirito dei testi appartenenti al proprio repertorio.

I testi contenuti nel Suttapitaka, a differenza del Vinayapitaka, che in ultima analisi è stato organizzato secondo un piano generale unitario, non sono stati aggregati e suddivisi in base a un unico criterio. L'organizzazione dei testi non tiene conto in nessun caso del fattore cronologico: non si riscontra alcuna successione temporale nella disposizione dei discorsi. Si tiene conto, invece, di almeno tre fattori estrinseci: la lunghezza, l'uniformità del contenuto e il numero degli argomenti. (...) Poiché non viene mai rispettato un criterio cronologico nel disporre i testi, accade che in una stessa raccolta ci siano discorsi molto antichi a fianco di discorsi più recenti, che alcuni vengano ripetuti più volte, che altri siano simili – se non identici – a discorsi presenti in altre raccolte. Esistono dunque discorsi «unici» e discorsi paralleli o comuni, dovuti forse all'opera di memorizzazione di gruppi differenti di *bhanaka*, e altri, infine, frutto di ampliamenti di discorsi contenuti in altre raccolte. È dunque difficile per gli studiosi stabilire la formazione e la progressiva espansione delle raccolte.

---



## KHUDDAKA NIKAYA

### *Raccolta dei testi brevi*

*(testi e sutta scelti)*

Contrariamente a quello che il titolo lascerebbe pensare (khuddaka significa “piccolo, breve, minore”), il Khuddaka Nikaya non contiene testi brevi, ma quasi certamente prende il nome dalla prima opera che lo compone, il Khuddakapatha. La collezione racchiude alcuni fra i testi più antichi dell'intero canone buddhista, come il Sutta Nipata, che, molto probabilmente è l'opera più antica dell'intero canone pāli. Nel Tripitaka cinese e in quello tibetano non esiste alcuna raccolta che corrisponda al Khuddaka Nikaya pāli, sebbene in Tibet fosse nota una collezione dal titolo Ksudragama. La tradizione birmana vi comprende anche opere extracanoniche come il Suttasangaha, il Nettippakarana, il Petakopadesa e il Milindapanha.



Secondo la tradizione cingalese il Khuddaka Nikaya comprende 15 testi raggruppati nel seguente ordine:

- 2.5.1) *Khuddakapatha –Lezioni brevi*
  - 2.5.2) *Dhammapada – Versi della Legge*
  - 2.5.3) *Udana – Versi ispirati*
  - 2.5.4) *Itivuttaka – Così è stato detto*
  - 2.5.5) *Sutta Nipata – Raccolta dei discorsi*
  - 2.5.6) *Vimanavatthu – Palazzi divini*
  - 2.5.7) *Petavatthu – Storie degli spiriti famelici*
  - 2.5.8) *Theraghatha – Canti dei monaci .....pag.1*
  - 2.5.9) *Therighata – Canti delle monache .....pag.235*
  - 2.5.10) *Jataka – Le nascite*
  - 2.5.11) *Niddesa –Indice*
  - 2.5.12) *Patisambhidavamsa – Sentiero della completa discriminazione*
  - 2.5.13) *Apadana – Gesta*
  - 2.5.14) *Buddhavamsa – Stirpe del Buddha*
  - 2.5.15) *Cariyapitaka – Cesta della condotta*
  
  - \*2.5.16) *Milindapañha - Le domande del re Milinda*
- \*(solo nell' edizione Birmana del Tipitaka)

*Non Canonici:*

- *Netti - Guida*
- *Udānavarga - Raccolta dei detti ispirati*
- *Gāndhārī Dharmapada - Detti sinceri*
- *Patna Dharmapada*
- *Peṭakopadesa - Illustrazione dei Cesti*

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Il Theragatha, l'ottavo libro del Khuddaka Nikaya è formato da 264 poemi – 1,291 stanze in tutto – in cui i monaci più anziani narrano le loro esperienze lungo la strada della santità [arahant]. Le storie sono raccontate con onestà e bellezza, rivelando il lato profondamente umano di questi uomini straordinari.

**Capitolo 1 — Canti di una strofa (Ekakanipāta)**

- Thera 1.1-10: Paṭhama Vagga
- Thera 1.11-20: Dutiya Vagga
- Thera 1.21-30: Tatiya Vagga
- Thera 1.31-40: Catuttha Vagga
- Thera 1.41-50: Pañcama Vagga
- Thera 1.51-60: Chattha Vagga
- Thera 1.61-70: Sattama Vagga
- Thera 1.71-80: Atthama Vagga
- Thera 1.81-90: Navama Vagga
- Thera 1.91-100: Dasama Vagga
- Thera 1.100-110: Ekādasama Vagga
- Thera 1.111-120: Dvādasama Vagga

**Capitolo 2 — Canti di due strofe (Dukanipāta)**

- Thera 2.1-10: Paṭhama Vagga
- Thera 2.11-20: Dutiya Vagga
- Thera 2.21-30: Tatiya Vagga
- Thera 2.31-40: Catuttha Vagga
- Thera 2.41-49: Pañcama Vagga

**Capitolo 3 — Canti di tre strofe (Tikanipāta)**

- Thera 3.1-16: Paṭhama Vagga

**Capitolo 4 — Canti di quattro strofe (Catukkanipāta)**

- Thera 4.1: Nāgasamālattheragāthā – Nāgasamāla
- Thera 4.2: Bhaguttheragāthā – Bhagu
- Thera 4.3: Sabhiyattheragāthā – Sabhiya
- Thera 4.4: Nandakattheragāthā – Nandaka (2)
- Thera 4.5: Jambukattheragāthā – Jambuka
- Thera 4.6: Senakattheragāthā – Senaka
- Thera 4.7: Sambhūtattheragāthā – Sambhūta
- Thera 4.8: Rāhulattheragāthā – Rahula
- Thera 4.9: Candanattheragāthā – Candana
- Thera 4.10: Dhammikattheragāthā – Dhammika
- Thera 4.11: Sappakattheragāthā – Sappaka
- Thera 4.12: Muditattheragāthā – Mudita

## Capitolo 5 — Canti di cinque strofe (Pañcakanipāta)

Theragatha  
*Canti dei monaci*

- Thera 5.1: Rājadattatheragāthā – Rājadatta
- Thera 5.2: Subhūtattheragāthā – Subhūta
- Thera 5.3: Girimānandattheragāthā – Girimānanda
- Thera 5.4: Sumanattheragāthā – Sumana (1)
- Thera 5.5: Vaḍḍhattheragāthā – Vaḍḍha
- Thera 5.6: Nadīkassapattheragāthā – Nadīkassapa
- Thera 5.7: Gayākassapattheragāthā – Gayākassapa
- Thera 5.8: Vakkalittheragāthā – Vakkali
- Thera 5.9: Vijitasenattheragāthā – Vijitasena
- Thera 5.10: Yasadattatheragāthā – Yasadatta
- Thera 5.11: Soṇakuṭikaṇṇattheragāthā – Soṇakuṭikaṇṇa
- Thera 5.12: Kosiyattheragāthā – Kosiya

## Capitolo 6 — Canti di sei strofe (Chakkanipāta)

- Thera 6.1: Uruveḷakassapattheragāthā – Uruveḷakassapa
- Thera 6.2: Tekicchakārittheragāthā – Tekicchakāri
- Thera 6.3: Mahānāgattheragāthā – Mahānāga
- Thera 6.4: Kullattheragāthā – Kulla
- Thera 6.5: Mālūkyaputtattheragāthā – Mālūkyaputta (1)
- Thera 6.6: Sappadāsattheragāthā – Sappadāsa
- Thera 6.7: Kātiyānattheragāthā – Kātiyāna
- Thera 6.8: Migajālattheragāthā – Migajāla
- Thera 6.9: Purohitaputtajentattheragāthā – Jenta,  
il figlio del Cappellano Reale
- Thera 6.10: Sumanattheragāthā – Sumana Il novizio
- Thera 6.11: Nhātakamunittheragāthā – Nhātakamuni
- Thera 6.12: Brahmadattattheragāthā – Brahmadatta
- Thera 6.13: Sirimaṇḍattheragāthā – Sirimanda
- Thera 6.14: Sabbakāmittheragāthā – Sabbakāmi

## Capitolo 7 — Canti di sette strofe (Sattakanipāta)

- Thera 7.1: Sundarasamuddattheragāthā – Sundara Samudda  
e la cortigiana
- Thera 7.2: Lakuṇḍakabhaddiyattheragāthā – Lakuṇṭaka  
Bhaddiya
- Thera 7.3: Bhaddattheragāthā – Bhadda
- Thera 7.4: Sopākattheragāthā – Sopāka (2)
- Thera 7.5: Sarabhaṅgattheragāthā – Sarabhaṅga

## **Capitolo 8 — Canti di otto strofe (Aṭṭhakanipāta)**

- Thera 8.1: Mahākaccāyanattheragāthā – Maha-Kaccana
- Thera 8.2: Sirimittattheragāthā – Sirimitta
- Thera 8.3: Mahāpanthakattheragāthā – Mahāpanthaka

## **Capitolo 9 — Canti di nove strofe (Navakanipāta)**

- Thera 9.1: Bhūtattheragāthā – Bhūta

## **Capitolo 10 — Canti di dieci strofe (Dasakanipāta)**

- Thera 10.1: Kāḷudāyittheragāthā – Kaludayin
- Thera 10.2: Ekavīhāriyattheragāthā – Ekavīhariya
- Thera 10.3: Mahākappinattheragāthā – Mahākappina
- Thera 10.4: Cūḷapanthakattheragāthā – Cūḷapanthaka
- Thera 10.5: Kappattheragāthā – Kappa
- Thera 10.6: Vaṅgantaputtaupasenattheragāthā – Upasena, il figlio di Vaṅganta
- Thera 10.7: (Apara) Gotamattheragāthā – Un altro Gotama

## **Capitolo 11 — Canti di undici strofe (Ekādasakanipāta)**

- Thera 11.1: Saṅkiccattheragāthā – Saṅkicca

## **Capitolo 12 — Canti di dodici strofe (Dvādasakanipāta)**

- Thera 12.1: Sīlavattheragāthā – Sīlava
- Thera 12.2: Sunītattheragāthā – Sunita il Fuoricasta

## **Capitolo 13 — Canti di tredici strofe (Terasanipāta)**

- Thera 13.1: Soṅakoḷivisattheragāthā – Soṅakoḷivisa

## **Capitolo 14 — Canti di quattordici strofe (Cuddasakanipāta)**

- Thera 14.1: Khadiravanīyarevatattheragāthā – L’addio di Revata
- Thera 14.2: Godattattheragāthā – Godatta

## **Capitolo 15 — Canti di sedici strofe (Solasakanipāta)**

- Thera 15.1: Aññāsikoṇḍaññattheragāthā – Aññāsikoṇḍañña
- Thera 15.2: Udāyittheragāthā – Udāyī

### **Capitolo 16 — Canti di (circa) venti strofe (Vīsatinipāta)**

- Thera 16.1: Adhimuttattheragāthā – Adhimutta e i banditi
- Thera 16.2: Pārāpariyattheragāthā – Pārāpariya (2)
- Thera 16.3: Telakānittheragāthā – Telakāni
- Thera 16.4: Ratthapālattheragāthā – Ratthapala
- Thera 16.5: Mālukyaputtattheragāthā – Mālunkyaputta (2)
- Thera 16.6: Selattheragāthā – Sela
- Thera 16.7: Kālīgodhāputtabhaddiyattheragāthā – Bhaddiya  
Kaligodhayaputta
- Thera 16.8: Aṅgulimālattheragāthā – Angulimala
- Thera 16.9: Anuruddhattheragāthā – Anuruddha
- Thera 16.10: Pārāpariyattheragāthā – Pārāpariya (3)

### **Capitolo 17 — Canti di trenta strofe (Timsanipāta)**

- Thera 17.1: Phussattheragāthā – Phussa
- Thera 17.2: Sāriputtattheragāthā – Sāriputta
- Thera 17.3: Ānandattheragāthā – Ānanda

### **Capitolo 18 — Canti di quaranta strofe (Cattālīsanipāta)**

- Thera 18.1: Mahākassapattheragāthā – Mahākassapa

### **Capitolo 19 — Canti di cinquanta strofe (Paññāsanipāta)**

- Thera 19.1: Tālapuṭtattheragāthā – Talaputa

### **Capitolo 20 — Canti di sessanta strofe (Satthinipāta)**

- Thera 20.1: Mahāmoggallānattheragāthā – Mahāmoggallāna

### **Capitolo 21 — Il grande gruppo di strofe (Mahānipāta)**

- Thera 21.1: Vaṅṅīsattheragāthā – Vaṅṅīsa

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Sutta tradotti in Inglese dalla versione Pâli da *Bhikkhu Sujato* e *Jessica Walton* (suttacentral.net), *Thanissaro Bhikkhu* (dhammatalk.org – accesstoinsight.org), *K. R. Norman* (Thera 5.9).

Tradotto in italiano da Enzo Alfano.  
Copyright © 2021 canonepali.net

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



**Capitolo 1 — Canti di una strofa** (*Ekakanipāta*)

*Thera 1.1: Subhuttiheragāthā - Subhuti*

La mia dimora è coperta, confortevole,  
libera da impurità;  
la mia mente, ben concentrata,  
rimane libera.  
Io rimango mentalmente presente.  
Perciò, deva della pioggia.  
Fai piovere.

*Thera 1.2: Mahakotthikattheragāthā - Mahakotthika*

Colui che è calmo, sereno,  
imperturbabile,  
estirpa i veleni della mente —  
come il vento,  
una foglia da un albero.

*Thera 1.3: Kankharevatattheragāthā - Kankhareva*

Contempla:  
la conoscenza  
dei Tathagata,  
come una fiamma nella notte,  
dà luce e visione,  
a coloro,  
che dimorano nel dubbio.

*Thera 1.4: Punnattheragāthā – Punna (1)*

Frequentare solo i virtuosi,  
i saggi che vedono la meta.  
I saggi, acuti e risoluti,

realizzano la meta  
così grande e profonda,  
difficile da vedere, sottile e raffinata.

*Thera 1.5: Dabbattheragāthā – Dabba*

Un tempo indomito, ora domato;  
intelligente, felice, oltre ogni dubbio;  
vittorioso da quando le sue paure sono svanite:  
Dabba è risoluto e ha raggiunto il Nibbana.

*Thera 1.6: Sītavanīyattheragāthā – Sītavanīya*

Il monaco recatosi a Statavana è solitario,  
distaccato e sereno,  
vittorioso, impavido,  
con presenza mentale sul corpo, risoluto.

*Thera 1.7: Bhalliyattheragāthā - Bhalliya*

Colui che disperde l'esercito  
del Re della Morte —  
come una grande inondazione,  
travolge un piccolo ponte fatto di canne —  
è vittorioso,  
perché le sue paure sono allontanate.  
Presente mentalmente,  
libero,  
saldo in se stesso.

*Thera 1.8: Vīrattheragāthā – Vīra*

Un tempo indomito, ora domato;  
intelligente, felice, oltre ogni dubbio;

vittorioso, impavido,  
Vīra è risoluto e ha raggiunto il Nibbana.

*Thera 1.9: Pilindavacchattheragāthā – Pilindavaccha*

Sempre benvenuto, mai respinto,  
il retto consiglio che ho ricevuto.  
Delle realtà condivise,  
ho incontrato il migliore.

*Thera 1.10: Punnamāsattheragāthā – Punnamāsa (1)*

Un maestro della conoscenza, pacifico e distaccato,  
è liberato dalle angosce di questo mondo e di quello futuro.  
Puro in ogni condizione,  
conosce il sorgere e il dissolversi del mondo.

*Thera 1.11: Cūlavacchattheragāthā – Cūlavaccha*

Un monaco colmo di gioia  
nel Dhamma proclamato dal Buddha  
realizza la pace,  
la beata quiete delle condizioni.

*Thera 1.12: Mahāvacchattheragāthā – Mahāvaccha*

Colmo di saggezza, con precetti e pratiche in purezza,  
sereno, gioioso nei Jhana, consapevole,  
mangiando solo il cibo necessario,  
si vive il proprio tempo qui, liberi dal desiderio.

*Thera 1.13: Vanavacchattheragāthā - Vanavaccha*

Il blu intenso delle nubi,  
luminose,  
rinfrescato dalle acque

limpide del fiume  
coperte dalle coccinelle:  
queste rupi rocciose  
mi allietano.

*Thera 1.14: Vanavacchattheragāthā - Il discepolo di  
Vanavaccha*

Il maestro mi disse:  
Andiamo via da qui, Sivaka.  
Il mio corpo vive nel villaggio,  
ma la mia mente è nella foresta.  
Così prostrato,  
Io vado.  
Non vi sono vincoli  
Per il saggio.

*Thera 1.15: Kuṇḍadhānattheragāthā – Kuṇḍadhāna*

Cinque da recidere, cinque da abbandonare,  
e altri cinque da sviluppare.  
Un monaco che ha superato i cinque tipi dell'attaccamento  
è chiamato "Colui che è entrato nella corrente."

*Thera 1.16: Belatthisattheragāthā - Belatthisa*

Come un nobile stallone purosangue,  
con la coda e la criniera irta  
corre senza sforzo alcuno,  
così i miei giorni e le mie notti  
corrano senza sforzo alcuno  
ora che ho raggiunto la beatitudine  
non carnale.

*Thera 1.17: Dāsakattheragāthā – Dāsaka*

Chi è pigro, molto goloso,  
deliziato dal sonno, indolente,  
come un enorme e grasso maiale:  
è uno stolto soggetto a continue rinascite.

*Thera 1.18: Singalapitatheragāthā - Singalapita*

Vi era un erede del Risvegliato,  
Un monaco nella foresta di Bhesakala,  
Che ha illuminato questa esistenza terrena  
Con la percezione delle  
“ossa.”  
Presto, dico, ha abbandonato  
I desideri dei sensi.

*Thera 1.19: Kulattheragāthā – Kula*

Il fontaniere governa l’acqua,  
l’artigiano dà forma alle frecce,  
il falegname scolpisce il legno;  
i veri discepoli domani la loro mente.

*Thera 1.20: Ajitattheragāthā – Ajita*

Non temo la morte;  
né bramo la vita.  
Adagerò questo corpo,  
attento e mentalmente presente.

*Thera 1.21: Nigrodhattheragāthā - Nigrodha*

Non temo il pericolo,  
la paura.

Il nostro esperto Maestro  
dell'Immortale.  
Dove il pericolo, dove la paura  
non dimorano:  
questo è il sentiero  
seguito dai monaci.

*Thera 1.22: Cittakatheragāthā - Cittaka*

Pavoni,  
Crestati, azzurri, con colli magnifici,  
cantano  
nella foresta Karamvi,  
i loro canti vibranti nel vento.  
Risvegliano i meditanti  
assopiti.

*Thera 1.23: Gosalatheragāthā - Gosala*

Dopo aver mangiato riso con miele  
In una macchia di bambù  
E rettamente accettato nascita e morte  
degli aggregati —  
ritornerò alla grotta,  
a meditare in solitudine.

*Thera 1.24: Sugandhattheragāthā – Sugandha*

Contemplate l'eccellenza del Dhamma!  
Dopo appena una stagione delle piogge che ho intrapreso  
l'ascetismo  
ho raggiunto le tre conoscenze  
e compiuto gli insegnamenti del Buddha.

*Thera 1.25: Nandiya (a Mara)*

Illuminata, la sua mente  
Costantemente benefica:  
Se attacchi un tale monaco,  
Tu Oscuro,  
andrai  
in rovina.

*Thera 1.26: Abhayattheragāthā - Abhaya*

Ascoltando le rette parole  
del Risvegliato,  
della stirpe del Sole,  
ho penetrato ciò che è sottile —  
come, una freccia [trafigge],  
la punta di un pelo della coda di un cavallo.

*Thera 1.27: Lomasakaṅgiyattheragāthā – Lomasakaṅgiya*

Mettendo da parte  
le erbe, le viti e le piante rampicanti,  
si favorisce l'isolamento.

*Thera 1.28: Jambugāmikaputtattheragāthā – Jambugāmikaputta*

Non sei ossessionato dai vestiti?  
Non ti piacciono i gioielli?  
Non sei tu —e nessun altro—  
chi diffonde il profumo della virtù?

*Thera 1.29: Haritattheragāthā – Harita*

Harita,  
sorgi con tutto te stesso-

e rettamente  
raddrizza le tua mente  
— come un arciere, una freccia —  
per troncare  
l'ignoranza.

*Thera 1.30: Uttiyattheragāthā – Uttiya (1)*

Quando ero malato in passato,  
la presenza mentale è nata in me.  
Ora sono di nuovo malato—  
è tempo di essere vigile.

*Thera 1.31: Gahvaratīriyattheragāthā – Gahvaratīriya*

Infastidito da mosche e zanzare  
nella natura selvaggia, la formidabile foresta,  
si deve sopportare consapevolmente,  
come un elefante a capo della battaglia.

*Thera 1.32: Suppiyattheragāthā - Suppiya*

Farò di tutto per:  
invecchiare nell'Eterno,  
bruciare nella Liberazione:  
la suprema pace,  
ciò che rimane scadente  
dal giogo.

*Thera 1.33: Sopākattheragāthā – Sopāka (1)*

Proprio come una madre ama  
il suo caro e unico figlio;  
così, ogni creatura e ovunque,  
bisogna amare.

*Thera 1.34: Posiyattheragāthā – Posiya*

È sempre meglio per una persona saggia  
evitare di condividere un posto con certe donne.  
Sono andato dal villaggio ad una zona isolata;  
da lì sono entrato in una casa.  
Sebbene ero lì per essere nutrito,  
mi sono alzato e sono andato via senza commiato.

*Thera 1.35: Sāmaññakānittheragāthā – Sāmaññakāni*

Cercano la felicità, la trovano con questa pratica.  
Hanno una buona reputazione e fama,  
coloro che sviluppano il retto sentiero:  
il nobile ottuplice sentiero per realizzare l'immortale.

*Thera 1.36: Kumāputtattheragāthā – Kumāputta*

Il Dhamma è eccellente, vivere bene è eccellente,  
la vita degli asceti è sempre ottima.  
Domande sul significato, rette azioni:  
questa è la vita ascetica per chi non ha nulla.

*Thera 1.37: Kumāputtasahāyakattheragāthā –  
Kumāputtasahāyaka*

Si viaggia in diversi paesi,  
errando senza meta.  
Senza la meditazione,  
cosa otterrete con un comportamento così impuro?  
Perciò dovete dissipare l'orgoglio,  
praticare i jhana senza distrazioni.

*Thera 1.38: Gavampatittheragāthā – Gavampati*

Il suo potere psichico fece fermare il fiume Sarabhu;  
Gavampati è libero e distaccato.  
I deva si inchinano a quel grande saggio, che ha superato ogni  
attaccamento e ogni rinascita.

*Thera 1.39: Tissattheragāthā - Tissa*

Come colpito da una spada,  
come se fosse con la testa infiammata,  
un monaco errante deve vivere la vita  
— con presenza mentale —  
per abbandonare le passioni sensuali.

*Thera 1.40: Vaddhamānattheragāthā – Vaddhamāna*

Come colpito da una spada,  
con la testa in fiamme,  
un monaco deve essere mentalmente presente,  
per rinunciare al desiderio di rinascita.

*Thera 1.41: Sirivaddhattheragāthā - Sirivaddha*

Fin nella grotta colpisce il fulmine  
tra Vebhara e Pandava,  
ma,  
rifugiatosi nella grotta di questa montagna,  
è assorto nel jhana — il figlio  
di colui senza eguali,  
di colui che è Equanime.

*Thera 1.42: Khadiravaniyattheragāthā – Khadiravaniya*

Cāla, Upacāla e Sīsupacāla  
meditate consapevolmente!  
Sono venuto da voi come un cavillatore.

*Thera 1.43: Sumangalattheragāthā - Sumangala*

Liberato! Liberato!  
Sono così completamente liberato  
da tre tortuose cose:  
le mie falci, le mie vanghe, i miei aratri.  
Anche se fossero qui,  
proprio qui,  
ho fatto abbastanza con loro,  
troppo.  
Entra nei jhana, Sumangala.  
Entra nei jhana, Sumangala.  
Sumangala, sii mentalmente presente.

*Thera 1.44: Sānuttheragāthā – Sānu*

Mamma, piangono per i morti,  
o per chi è vivo ma è scomparso.  
Sono vivo e puoi vedermi  
perciò mamma, perché piangi per me?

*Thera 1.45: Ramaṇīyavihārittheragāthā – Ramaṇīyavihārin*

Se un buon purosangue inciampa,  
subito si rialza.  
Anche così si realizza una visione,  
per un discepolo del Buddha.

*Thera 1.46: Samiddhittheragāthā – Samiddhi*

Ho intrapreso il sentiero della fede  
lasciando la vita laica per quella ascetica.  
La mia consapevolezza e saggezza sono cresciute,  
la mia mente è serena.  
Crea tutte le illusioni che vuoi,  
non mi danneggiano.

*Thera 1.47: Ujjayattheragāthā – Ujjaya*

Omaggio a te, o Buddha, o eroe,  
liberato in ogni modo!  
Meditando sui frutti della tua pratica,  
vivo senza contaminazioni.

*Thera 1.48: Sañjayattheragāthā – Sañjaya*

Da quando ho abbandonato  
la vita laica per l'ascetismo,  
ho abbandonato ogni pensiero  
ignobile e odioso.

*Thera 1.49: Ramaneyyakattheragāthā - Ramaneyyaka*

Anche con tutti i fischiattii,  
i richiami degli uccelli,  
questa, mia mente, non viene turbata,  
dal piacere presente  
in ognuno di essi.

*Thera 1.50: Vimalattheragāthā - Vimala*

La terra è inondata  
dalla pioggia, il vento  
soffia, i fulmini  
scuotono il cielo,  
ma i miei pensieri sono calmi,  
ben concentrata  
la mia mente.

*Thera 1.51: Godhikattheragāthā – Godhika*

Pioggia dal cielo, come una bella canzone.  
La mia piccola capanna è coperta e piacevole, al riparo dal vento.  
La mia mente è serena:  
così pioggia, cielo, venite.

*Thera 1.52: Subāhuttheragāthā – Subāhu*

Pioggia dal cielo, come una bella canzone.  
La mia piccola capanna è coperta e piacevole, al riparo dal vento.  
La mia mente contempla sul corpo:  
così pioggia, cielo, venite.

*Thera 1.53: Valliyattheragāthā – Valliya (1)*

Pioggia dal cielo, come una bella canzone.  
La mia piccola capanna è coperta e piacevole, al riparo dal vento.  
Medito, diligente:  
così pioggia, cielo, venite.

*Thera 1.54: Uttiyattheragāthā – Uttiya (2)*

Pioggia dal cielo, come una bella canzone.  
La mia piccola capanna è coperta e piacevole, al riparo dal vento.

Dimoro in solitudine:  
così pioggia, cielo, venite.

*Thera 1.55: Añjanavaniyattheragāthā – Añjanavaniya*

Sono immerso nella foresta di Añjana  
in una piccola capanna vivo.  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e compiuto il Dhamma del Buddha.

*Thera 1.56: Kutiviharinttheragāthā - Kutivjharin (1)*

Chi è nella capanna?  
Un monaco è nella capanna —  
libero da desiderio,  
con la mente ben concentrata.  
Sappi questo, amico mio:  
la capanna non è stata da te costruita  
invano.

*Thera 1.57: Kutiviharinttheragāthā - Kutiviharin (2)*

Questa era la tua vecchia capanna,  
e ne vuoi un'altra,  
una nuova.  
Elimina questo desiderio, monaco.  
Una nuova capanna  
ti porterà nuovi dispiaceri.

*Thera 1.58: Ramaṇīyakuṭikattheragāthā – Ramaṇīyakuṭika*

La mia piccola capanna è piacevole, deliziosa,  
un dono di fede.  
Non ho bisogno di ragazze:  
via, ragazze, di voi non ho bisogno!

*Thera 1.59: Kosalavihārittheragāthā – Kosalavihārin*

Ho intrapreso la vita ascetica per fede  
e ho costruito una piccola capanna nella foresta.  
Sono vigile, ardente,  
consapevole e mentalmente presente.

*Thera 1.60: Sīvalittheragāthā – Sīvali*

Il mio desiderio: il fine che avevo  
per vivere in questa capanna — si è avverato.  
Abbandonando la tendenza alla vanità,  
realizzerò la conoscenza e la liberazione.

*Thera 1.61: Vappattheragāthā - Vappa*

Colui che vede  
vede chi vede,  
vede chi non vede.  
Colui che non vede  
non vede  
chi vede  
o chi non vede.

*Thera 1.62: Vajjiputtattheragāthā – Vajjiputta (1)*

Dimoriamo da soli nella foresta,  
come tronchi abbattuti in un bosco.  
Molte persone sono di me gelose,  
come gli esseri infernali gli esseri celesti.

*Thera 1.63: Pakkhattheragāthā – Pakkha*

Cadono, collassano e cadono;

avidì, ritornano.  
L'opera è compiuta, la gioia goduta,  
la felicità si trova con la felicità.

*Thera 1.64: Vimalakoṇḍaññattheragāthā – Vimalakoṇḍañña*

Sono nato da colei che porta il nome di un albero;  
Sono nato da colei col brillante vessillo.  
Il vessillo ha distrutto il grande vessillo,  
con lo stesso vessillo.

*Thera 1.65: Ukkhepakatavacchattheragāthā –  
Ukkhepakatavaccha*

Vaccha ha gettato via  
ciò che aveva costruito in molti anni.  
Seduto comodamente, colmo di gioia,  
insegna il Dhamma ai capifamiglia.

*Thera 1.66: Meghiyattheragāthā – Meghiya*

Mi ha consigliato, il grande eroe,  
colui che è andato oltre ogni realtà.  
Quando ho sentito il suo insegnamento  
sono stato vicino a lui, attento.  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e adempiuto il Dhamma del Buddha.

*Thera 1.67: Ekadhammasavanīyattheragāthā –  
Ekadhammasavanīya*

I miei influssi impuri sono stati distrutti con i jhana —  
la rinascita in tutti gli stati di esistenza è sradicata,  
la trasmigrazione attraverso le nascite è terminata,  
ora non ci sono più vite future.

*Thera 1.68: Ekuddaniyattheragāthā - Ekuddaniya*

Eccelso nella concentrazione e nella presenza mentale:  
Un saggio si esercita in saggezza.  
Non ha più dolore, colui che è Equanime,  
c'è almo e sempre presente mentalmente.

*Thera 1.69: Channattheragāthā – Channa*

Sentire il dolce Dhamma insegnato dal maestro  
di comprensione universale e conoscenza superiore,  
sono entrato nel sentiero per realizzare l'immortale —  
saggio verso la vita santa.

*Thera 1.70: Punṇattheragāthā – Punna (2)*

La condotta morale è la migliore in questa vita,  
ma chi possiede la saggezza è supremo.  
Chi possiede sia la virtù sia la saggezza  
è vittorioso tra uomini e deva.

*Thera 1.71: Vacchapālattheragāthā – Vacchapāla*

Per chi vede la meta, così sottile e fine;  
abile nel pensiero e umile nei modi;  
che ha coltivato una retta morale,  
non è difficile ottenere il Nibbana.

*Thera 1.72: Ātumattheragāthā – Ātuma*

Un giovane bambù è difficile da sradicare  
quando lo stelo è cresciuto ed è legnoso.  
Così mi sento con la moglie scelta per me.  
Datemi il permesso – ho intrapreso l'ascetismo.

*Thera 1.73: Māṇavattheragāthā – Manava*

Nel vedere un vecchio;  
e una persona sofferente, malata;  
e una persona morta, in fin di vita,  
lasciasti la casa per l'ascetismo,  
abbandonando i sensi  
che incantano il cuore.

*Thera 1.74: Suyāmanattheragāthā – Suyāmana*

Desiderio sensuale, cattiva volontà,  
torpore e sonnolenza,  
inquietudine e dubbio  
non si trovano in un monaco.

*Thera 1.75: Susāradattheragāthā – Susārada*

Retta la visione  
del saggio:  
il dubbio è reciso,  
l'intelligenza cresce.  
Come gli stolti  
fanno i saggi —  
così la compagnia del vero  
è buona.

*Thera 1.76: Piyañjhattheragāthā – Piyañjaha*

Calmati quando gli altri si irritano;  
sorgi quando gli altri si periscono.  
Rimani quando gli altri se ne vanno;  
non gioire quando gli altri si dilettono.

*Thera 1.77: Hatthārohaputtattheragāthā – Hatthārohaputta*

In passato la mia mente ha vagato  
come voleva, dove voleva, come voleva.  
Ora la domerò con attenzione,  
come un addestratore doma un elefante in calore.

*Thera 1.78: Meṇḍasirattheragāthā – Meṇḍasira*

Trasmigrando attraverso innumerevoli rinascite,  
Ho viaggiato senza merito.  
Ho sofferto, ma adesso  
la massa della sofferenza è scomparsa.

*Thera 1.79: Rakkhitattheragāthā – Rakkhita*

Tutta la mia brama è abbandonata,  
tutto il mio odio è sradicato,  
tutta la mia illusione è svanita:  
Mi sono estinto, spento.

*Thera 1.80: Uggattheragāthā – Ugga*

Qualunque azione io abbia compiuto,  
banale o importante,  
sono tutte completamente finite:  
ora non ci saranno altre vite future.

*Thera 1.81: Samitiguttattheragāthā – Samitigutta*

Qualunque azione nociva io abbia fatto  
nelle vite precedenti,  
deve essere vissuta in questo mondo,  
non in un altro posto.

*Thera 1.82: Kassapattheragāthā – Kassapa*

Vai, bambino, in quel luogo  
dove c'è cibo in abbondanza,  
dove è sicuro e senza pericoli  
possa tu non essere sopraffatto dal dolore!

*Thera 1.83: Sīhattheragāthā – Sīha*

Medita diligentemente, Sīha,  
instancabile giorno e notte.  
Sviluppa qualità abili,  
e abbandona rapidamente questo mucchio di ossa.

*Thera 1.84: Nītattheragāthā – Nīta*

Dorme tutta la notte,  
dopo aver provato piacere durante il giorno:  
dove e quando  
lo stolto porrà  
fine alla sofferenza  
e al dolore?

*Thera 1.85: Sunāgattheragāthā – Sunaga*

Maestro dei processi mentali,  
nell'assaporare il gusto della solitudine,  
nel praticare i jhana,  
abile, presente mentalmente,  
raggiungerai un piacere  
non carnale.

*Thera 1.86: Nāgitattheragāthā – Nagita*

All'infuori di questo sentiero,  
il sentiero di molti  
che insegnano altre realtà  
che non conducono al Nibbana  
come fa questo [sentiero]:  
perciò il Benedetto  
istruisce il Sangha,  
mostrando realmente il palmo delle sue mani.

*Thera 1.87: Paviṭṭhattheragāthā – Paviṭṭha*

Gli aggregati sono compresi come realmente sono;  
tutte le rinascite sono distrutte;  
la trasmigrazione è terminata;  
ora non ci sono più vite future.

*Thera 1.88: Ajjunattheragāthā – Ajjuna*

Sono stato in grado di salvarmi  
dall'acqua fino alla riva.  
Mentre viene tutto spazzato via dal grande flusso,  
io ho penetrato le Verità.

*Thera 1.89: (Paṭhama) Devasabhattheragāthā – Devasabha (1)*

Ho attraversato le paludi,  
ho evitato le scogliere,  
sono libero da flussi e legami,  
e ho spazzato via ogni presunzione.

*Thera 1.90: Sāmidattatheragāthā – Sāmidatta*

I cinque aggregati sono pienamente compresi;  
rimangono, ma la loro radice è recisa.  
La trasmigrazione è finita,  
ora non ci sono più vite future.

*Thera 1.91: Paripunnakattheragāthā – Paripunnaka*

Ciò che ho consumato oggi è considerato migliore  
del delizioso riso dai cento sapori –  
il Dhamma insegnato dal Buddha,  
Gotama di visione infinita.

*Thera 1.92: Vijayattheragāthā – Vijaya*

Chi ha distrutto gli influssi impuri;  
chi non è attaccato al cibo;  
il cui scopo è la liberazione  
priva di segno e del vuoto:  
la loro impronta è difficile da vedere,  
come gli uccelli nel cielo.

*Thera 1.93: Erakattheragāthā – Eraka*

I piaceri sensuali sono sofferenza, Eraka!  
I piaceri sensuali non sono felicità, Eraka!  
Chi gode dei piaceri sensuali  
ama la sofferenza, Eraka!  
Chi non ama i piaceri sensuali  
non ama soffrire, Eraka!

*Thera 1.94: Mettājītheragāthā – Mettājī*

Omaggio al Beato,  
il glorioso Sakya!  
Avendo raggiunto il sublime,  
insegnò meravigliosamente l'eccelso insegnamento.

*Thera 1.95: Cakkhupālattheragā – Cakkhupāla thā*

Sono cieco, i miei occhi sono rovinati  
sto percorrendo un sentiero solitaria.  
Anche se devo strisciare, continuerò ...  
perché non ho compagni malvagi.

*Thera 1.96: Khaṇḍasumanattheragāthā – Khaṇḍasumana*

Ho offerto un solo fiore  
e poi gioito nei mondi celesti  
per 800 milioni di anni;  
poi mi sono estinto.

*Thera 1.97: Tissattheragāthā – Tissa (2)*

Rinunciando a una preziosa coppa di bronzo,  
e a una dorata  
ho preso una ciotola di terracotta:  
questa è la mia seconda iniziazione.

*Thera 1.98: Abhayattheragāthā – Abhaya*

Quando si vede una visione, la presenza mentale è persa  
poiché l'attenzione è attratta dall'apparenza piacevole.  
Viverla con una mente piena di desiderio,  
si sviluppa solo attaccamento verso di essa.

I tuoi influssi impuri crescono,  
conducendo alla radice di una nuova rinascita.

*Thera 1.99: Uttiyattheragāthā – Uttiya (3)*

Quando si sente un suono, la presenza mentale è persa  
poiché l'attenzione è attratta dall'apparenza piacevole.  
Viverlo con una mente piena di desiderio,  
si sviluppa solo attaccamento verso di essa.  
I tuoi influssi impuri crescono,  
conducendo alla trasmigrazione.

*Thera 1.100: (Dutiya) Devasabhattheragāthā – Devasabha (2)*

Realizzato nei quattro retti sforzi,  
la meditazione consapevole è la tua forza;  
adornato con i fiori della liberazione,  
realizzerai il Nibbana senza influssi impuri.

*Thera 1.101: Belaṭṭhānikattheragāthā – Belaṭṭhānika*

Ha rinunciato alla vita domestica, senza uno scopo.  
Vive solo per mangiare, pigro, usa il suo grugno come un aratro,  
come un maiale mai sazio.  
Quell'idiota rinascerà ancora e ancora.

*Thera 1.102: Setucchattheragāthā – Setuccha*

Ingannato dall'orgoglio,  
contaminato dalle condizioni,  
oppresso dal guadagno e dalla perdita,  
non riesce a meditare.

*Thera 1.103: Bandhurattheragāthā – Bandhura*

Non ho bisogno di nulla—  
sono felice e soddisfatto del soave Dhamma.  
Ho bevuto il migliore, il nettare supremo:  
non mi serve alcun veleno.

*Thera 1.104: Khitakattheragāthā – Khitaka*

Il mio corpo è leggero  
colmo di estasi e felicità.  
Il mio corpo sembra fluttuare,  
come cotone al vento.

*Thera 1.105: Malitavambhattheragāthā – Malitavambha*

Insoddisfatti, non si dovrebbe restare;  
e anche se felici, si dovrebbe partire.  
Chi chiaramente comprende non rimane  
in un luogo non favorevole alla meta.

*Thera 1.106: Suhemantattheragāthā – Suhemanta*

Sebbene il significato abbia cento sfaccettature,  
e porta cento caratteristiche,  
lo sciocco vede solo un fattore,  
mentre il saggio ne vede cento.

*Thera 1.107: Dhammasavattheragāthā – Dhammasava*

Dopo aver analizzato, ho abbandonato  
la vita laica per l'ascetismo.  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e compiuto il Dhamma del Buddha.

*Thera 1.108: Dhammasavapituttheragāthā – Dhammasavapitu*

A 120 anni  
ho intrapreso il sentiero dell'ascetismo.  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e compiuto il Dhamma del Buddha.

*Thera 1.109: Saṅgharakkhitattheragāthā – Saṅgharakkhita*

Anche in ritiro non dà ascolto al consiglio  
di colui che ha suprema compassione per il suo benessere.  
Vive con facoltà incontrollate,  
come un giovane cervo nel bosco.

*Thera 1.110: Usabhattheragāthā – Usabha (1)*

Gli alberi sulle cime delle montagne sono diventati alti,  
appena bagnati da nuvole imponenti.  
Per Usabha, che ama la solitudine,  
la generosità fiorisce sempre di più.

*Thera 1.111: Jentattheragāthā – Jenta*

Il sentiero ascetico è arduo; vivere a casa è faticoso;  
il Dhamma è profondo; i soldi sono difficili da guadagnare.  
Vivere è difficile per noi che accettiamo qualunque cosa accada,  
quindi dobbiamo sempre pensare all'impermanenza.

*Thera 1.112: Vacchagottattheragāthā – Vacchagotta*

Sono un maestro delle tre conoscenze, sono un grande meditante,  
un esperto della pace mentale.  
Ho realizzato la mia meta  
e compiuto il Dhamma del Buddha.

*Thera 1.113: Vanavacchattheragāthā – Vanavaccha (2)*

L'acqua è limpida e le rocce sono grandi,  
scimmie e cervi sono ovunque;  
ricoperti di muschio,  
questi dirupi rocciosi mi deliziano!

*Thera 1.114: Adhimuttattheragāthā – Adhimutta (1)*

Il tuo corpo è pesante,  
e la vita volge alla fine;  
avidio di piacere fisico,  
come puoi trovare la felicità come asceta?

*Thera 1.115: Mahānāmattheragāthā – Mahānāma*

Sul monte Nesādaka,  
con la sua famosa copertura  
di arbusti e alberi,  
sei stato trovato imperfetto.

*Thera 1.116: Pārāpariyattheragāthā – Pārāpariya (1)*

Ho rinunciato alle sei sfere del contatto sensoriale,  
le mie porte sensoriali sono protette e ben controllate;  
ho reciso la radice della sofferenza  
e raggiunto la fine degli influssi impuri.

*Thera 1.117: Yasattheragāthā – Yasa*

Sono ben profumato e ben vestito,  
adornato con tutti i miei gioielli.  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e compiuto il Dhamma del Buddha.

*Thera 1.118: Kimilattheragāthā – Kimbila (1)*

La vecchiaia è una maledizione;  
è lo stesso corpo, ma sembra quello di un altro.  
Ricordo me stesso come qualcun altro,  
ma sono sempre lo stesso, non sono fuggito.

*Thera 1.119: Vajjiputtattheragāthā – Vajjiputta (2)*

Dimori in una foresta, ai piedi di un albero,  
con grande fermezza.  
Pratichi i jhana, Gotama, non essere negligente!  
Cos'è tutto questo clamore intorno a te?

*Thera 1.120: Isidattattheragāthā – Isidatta*

I cinque aggregati sono stati totalmente compresi,  
rimangono, ma la loro radice è recisa.  
Ho posto fine alla sofferenza  
e raggiunto la fine degli influssi impuri.

-----

**Capitolo 2 — Canti di due strofe** (*Dukanipāta*)

*Thera 2.1: Uttarattheragāthā – Uttara (1)*

Nessuna vita è permanente  
e nessuna condizione dura per sempre.  
Gli aggregati rinascono  
e muoiono di continuo.

Conoscendo questo pericolo,  
non ho bisogno di un'altra vita.  
Sono sfuggito a tutti i piaceri sensuali,  
e ho raggiunto la fine degli influssi impuri.

*Thera 2.2: Piṇḍolabhāradvājattheragāthā – Piṇḍolabhāradvāja*

Non si può vivere digiunando,  
ma il cibo non porta la pace della mente.  
Vedendo come questo sacco di ossa è sostenuto dal cibo,  
io erro, io cerco.

Si sa che è solo una palude  
questa lode e venerazione delle famiglie rispettabili.  
L'onore è un dardo sottile, difficile da estrarre,  
difficile per un peccatore da abbandonare.

*Thera 2.3: Valliyattheragāthā – Valliya (2)*

Una scimmia si avvicina alla piccola dimora  
con cinque porte.  
Gira intorno, bussando continuamente  
ad ogni porta.

Fermati scimmia, non correre!  
Le cose adesso sono diverse;  
sei stata catturata dalla saggezza –  
non andrai lontano.

*Thera 2.4: Gaṅgātīriyattheragāthā – Gaṅgātīriya*

La mia capanna sulla riva del Gange  
è composta da tre foglie di palma.  
La mia ciotola per l'elemosina è un vaso funebre,  
la mia veste è fatta di stracci.

Nelle mie prime due stagioni delle piogge  
ho detto solo una parola.  
Nella mia terza stagione delle piogge  
la massa dell'oscurità è stata distrutta.

*Thera 2.5: Ajinattheragāthā – Ajina*

Anche un maestro delle tre conoscenze,  
che ha vinto la morte ed è senza influssi impuri,  
è guardato dall'alto in basso perché sconosciuto  
agli sciocchi ignoranti.

Ma qualsiasi persona qui  
che ottiene cibo e bevande  
è da loro onorato,  
anche se hanno una cattiva indole.

*Thera 2.6: Melajinattheragāthā – Melajina*

Quando ho ascoltato il Maestro  
parlare del Dhamma,  
non avevo alcun dubbio  
sull'onnisciente, sul non conquistato,

la grande guida, il grande eroe,  
il più eccellente degli aurighi.  
non ho dubbi  
sul sentiero o sulla pratica.

*Thera 2.7: Rādhatheragāthā – Rādha*

Come la pioggia filtra dentro  
una casa mal coperta,  
così la brama penetra  
una mente non protetta.

Come la pioggia non filtra dentro  
una casa ben coperta,  
così la brama non penetra  
una mente ben protetta.

*Thera 2.8: Surādhatheragāthā – Surādha*

La rinascita per me è finita;  
il Dhamma del vincitore è compiuto;  
ciò che chiamano “groviglio” è stata abbandonato;  
l’attaccamento alla rinascita è sradicato.

Ho raggiunto la meta  
della vita ascetica  
dalla vita laica all’ascetismo:  
la distruzione di tutte le catene.

*Thera 2.9: Gotamatheragāthā – Gotama (1)*

I saggi dormono felici  
se non sono legati alle donne.  
Perché la verità è difficile da trovare tra loro  
e bisogna essere sempre protetti.

Piacere sensuale, sei stato distrutto!  
Non sono più in debito con te.  
Adesso vado a dimorare  
dove non c'è dolore.

*Thera 2.10: Vasabhattheragāthā – Vasabha*

Il primo uccide  
poi uccidono gli altri.  
Uccisioni, morti,  
come uno che uccide gli uccelli usando un uccello morto come  
esca.

Il colore di un arahant non è all'esterno;  
un arahant è colorato all'interno.  
Chi nutre cattive azioni  
è davvero oscuro, Sujampati.

*Thera 2.11: Mahācundattheragāthā – Mahācunda*

Dal desiderio di imparare la conoscenza cresce;  
quando si impara, la saggezza cresce;  
con la saggezza, si conosce la meta;  
conoscere la meta conduce alla felicità.

Bisogna frequentare dimore remote  
e praticare per essere liberato dalle catene.  
Se non trovi gioia,  
vivi nel Saṅgha, vigile e consapevole.

*Thera 2.12: Jotidāsattheragāthā – Jotidāsa*

Coloro che si comportano male,  
che aggrediscono gli altri,  
che li vincolano,

che li offendono in tutti i modi –  
sono trattati allo stesso modo;  
le loro azioni non svaniscono.

Ogni azione compiuta,  
buona o cattiva,  
sempre si eredita.

*Thera 2.13: Heraññakānitheragāthā – Heraññakani*

I giorni e le notti scorrono rapidamente  
fino alla fine della nostra vita.

La vita dei mortali scivola via  
— come l'acqua nei piccoli ruscelli.

*Thera 2.14: Somamittattheragāthā – Somamitta*

Se ti perdi in mezzo a un grande mare,  
e ti aggrappi ad un piccolo tronco, affonderai.  
Così anche una persona che vive bene  
affonda affidandosi a una persona pigra.  
Quindi meglio evitare  
una persona pigra senza energia.

Dimora con i nobili  
ardenti e isolati,  
sempre colmi di energia;  
i saggi che praticano i jhana.

*Thera 2.15: Sabbamittattheragāthā – Sabbamitta*

Le persone sono attaccate alle persone;  
le persone dipendono dalle persone;

le persone sono offese dalle persone;  
e le persone feriscono le persone.

Allora come sono le persone,  
o quelli nati da persone?  
Vai, abbandona quelle persone,  
che hanno offeso altre persone.

*Thera 2.16: Mahākāḷattheragāthā – Mahakala*

Questa donna nera  
[nel preparare un cadavere per la cremazione]  
— come un corvo, enorme —  
dopo aver rotto una gamba e poi  
l'altra,  
dopo aver rotto un braccio e poi  
l'altro,  
frantumato la testa,  
come un vaso di terracotta,  
siede davanti a questo mucchio di ossa.

Chi, senza conoscenza,  
produce aggregati  
— lo stolto —  
ritornerà ancora  
alla sofferenza e al dolore.  
Avendo ottenuto la conoscenza,  
non produco aggregati.  
Non sarà mai più  
la mia testa frantumata.

*Thera 2.17: Tissattheragāthā – Tissa (3)*

Chi è rasato ed è avvolto nella veste oca  
acquista molti nemici

quando riceve cibo e bevande,  
vestiti e dimore.

Conoscendo questo pericolo,  
questa grande paura,  
un monaco deve vivere la vita ascetica consapevolmente,  
con pochi beni, non pieno di desiderio.

*Thera 2.18: Kimilattheragāthā – Kimbila (2)*

Nel boschetto di Pācīnavam̐sa  
gli amici dei Sakya,  
avendo rinunciato a grandi ricchezze,  
sono contenti degli avanzi nelle loro ciotole.

Ardenti e risoluti  
sempre saldamente vigorosi;  
avendo rinunciato ai piaceri mondani,  
godono delle gioie del Dhamma.

*Thera 2.19: Nandattheragāthā – Nanda*

Colmo di errori,  
dipendente dagli ornamenti.  
vanitoso, volubile,  
tormentato dalla brama dei piaceri dei sensi.

Ma con l'aiuto del Buddha,  
il Figlio del Sole, perfetto,  
con retta pratica ho eliminato  
l'attaccamento per il divenire dalla mia mente.

*Thera 2.20: Sirimattheragāthā – Sirima*

Se gli altri lodano  
chi non medita,  
lodano invano,  
come colui senza presenza mentale.

Se gli altri rimproverano  
chi medita,  
rimproverano invano,  
a colui con presenza mentale.

*Thera 2.21: Uttaratheragāthā – Uttara (2)*

Ho compreso appieno gli aggregati;  
ho sradicato il desiderio;  
ho sviluppato i fattori del risveglio,  
ho raggiunto la fine degli influssi impuri.

Avendo compreso appieno gli aggregati,  
dopo aver distrutto il tessitore della tela,  
avendo sviluppato i fattori del risveglio,  
sarò estinto senza influssi impuri.

*Thera 2.22: Bhaddajittheragāthā – Bhaddaji*

C'era un re di nome Panada  
che aveva un palo sacrificale tutto d'oro.  
La sua altezza era sedici volte la sua larghezza,  
e la parte superiore era mille volte.

Aveva mille quadri e cento capelli,  
tutti adornati di stendardi e d'oro.  
Là danzavano le fate,  
con un numero di sette volte seimila.

*Thera 2.23: Sobhitattheragāthā – Sobhita*

Come un monaco, attento e saggio,  
vigoroso e pieno di energia,  
ho ricordato cinquecento eoni  
in una sola notte.

Sviluppando i quattro fondamenti della presenza mentale,  
i sette fattori del risveglio e l'ottuplice sentiero,  
ho ricordato cinquecento eoni  
in una sola notte.

*Thera 2.24: Valliyattheragāthā – Valliya*

Ciò che deve essere fatto  
con saldo sforzo,  
ciò che deve essere fatto  
da colui che vuole ottenere il Risveglio,  
lo farò.  
Non fallirò.  
Sforzo e perseveranza!

Mi hai mostrato il sentiero:  
senza ostacoli,  
per raggiungere l'Immortale.  
Tramite la saggezza,  
lo raggiungerò, lo conoscerò,  
come la corrente dei fiumi,  
il mare.

*Thera 2.25: Vītasokattheragāthā – Vītasoka*

Il barbiere è venuto  
per radermi la testa.

Ho preso uno specchio  
ed esaminato il mio corpo.

Il mio corpo sembrava vuoto;  
Una volta ero cieco, ma l'oscurità mi ha abbandonato.  
La mia chioma è stata tagliata:  
ora non ci sono più vite future.

*Thera 2.26: Puṇṇamāsattheragāthā – Puṇṇamāsa (2)*

Dopo aver riposto i cinque ostacoli  
così da raggiungere l'insuperata pausa  
dal giogo,  
dopo aver considerato il Dhamma come uno specchio  
per conoscere e vedere me stesso,

ho meditato su questo corpo —  
sul tutto,  
su ciò che è interno e su ciò che è esterno,  
sul mio sé e su quello degli altri.  
Come è tutto vuoto e vacuo!

*Thera 2.27: Nandakattheragāthā – Nandaka (1)*

Come un bel stallone purosangue  
nell'inciampare, riprende l'equilibrio,  
così la sensazione, incessantemente,  
trascina il suo impavido  
fardello.

Allo stesso modo, ricordati di me:  
retto in visione,  
un discepolo del Perfetto  
Perfettamente Svegliato,

il bambino purosangue dell'Illuminato,  
suo figlio.

*Thera 2.28: Bharatatheragāthā – Bharata*

Vieni, Nandaka, andiamo  
a visitare il nostro precettore.  
Ruggiremo il ruggito del leone  
davanti al migliore dei Buddha.

Il saggio ci ha donato il sentiero  
per compassione, così potremmo realizzare  
la fine di tutte le catene –  
ora abbiamo raggiunto quella meta.

*Thera 2.29: Bhāradvājatheragāthā – Bhāradvāja*

Ecco come ruggisce il saggio:  
come i leoni nelle grotte di montagna,  
eroi, trionfanti in battaglia,  
avendo sconfitto Māra e il suo esercito.

Ho servito il Maestro;  
ho onorato il Dhamma e il Saṅgha;  
sono felice e gioioso,  
perché ho visto mio figlio libero dagli influssi impuri.

*Thera 2.30: Kaṇhadinnattheragāthā – Kaṇhadinna*

I saggi  
hanno seguito  
il Dhamma ripetutamente  
ascoltato.  
Dopo l'ascolto,

ho seguito il retto sentiero,  
per raggiungere la riva dell'Immortale.

La sete per il divenire,  
da me è stata uccisa,  
nessun altro desiderio  
può essere in me trovato.  
Non era  
né sarà  
né in me si trova  
adesso.

*Thera 2.31: Migasirattheragāthā – Migasira*

Quando ho intrapreso l'ascetismo  
nel Dhamma del Buddha,  
cadevo e mi rialzavo;  
scappando dal regno dei sensi.

Poi, mentre il Supremo esponeva  
la mia mente fu liberata.  
La mia liberazione è incrollabile  
con la fine di tutte le catene.

*Thera 2.32: Sivakattheragāthā – Sivaka*

Le case sono impermanenti  
sempre, vita dopo vita.  
Ho cercato il costruttore di case ...  
dolorosa è la nascita, sempre.  
Ti ho conosciuto, costruttore di case!

Non ricostruirai più una casa.  
Tutte le tue travi sono rotte,  
le tue fondamenta sono state distrutte.

La mia mente è liberata:  
in questa stessa vita si dissolverà.

*Thera 2.33: Upavāṇattheragāthā – Upavāṇa*

Il perfetto, il Beato nel mondo,  
il Maestro è infermo.  
Se hai dell'acqua calda,  
donala al saggio, bramano.

Desidero portarla a colui  
lodato dai degni di lode,  
onorato dai degni di onore,  
e venerato dai venerabili.

*Thera 2.34: Isidinnattheragāthā – Isidinna*

Ho visto seguaci laici che hanno memorizzato i discorsi,  
dicendo: “I piaceri sensuali sono impermanenti”.  
Ma sono ossessionati da gioielli e orecchini,  
preoccupati per le loro mogli e i loro figli.

Ad essere onesti, costoro non conoscono il Dhamma,  
anche se dicono “I piaceri sensuali sono impermanenti”.  
Non hanno il potere di recidere la loro brama,  
ecco perché hanno attaccamento verso figli, mogli e ricchezze.

*Thera 2.35: Sambulakaccānattheragāthā – Sambulakaccāna*

Piove, tuona,  
sono solo in un'orribile grotta.  
Ma anche da solo in questa orribile grotta,  
non ho né paura, né timore, né spavento.

Questo è il mio stato normale  
mentre sono da solo in un'orribile grotta:  
non ho paura  
né timore, né spavento.

*Thera 2.36: Nitakattheragāthā – Nitaka*

La tua mente è come una roccia  
salda, mai oscillante –  
libera dal desiderio di cose desiderabili,  
non ti dà fastidio la noia?  
Dove colpirà la sofferenza  
in una mente sviluppata in questo modo?

La mia mente è come una roccia  
salda, mai oscillante –  
libera dal desiderio di cose desiderabili,  
non mi dà fastidio la noia.  
Dove mi colpirà la sofferenza  
in una mente sviluppata in questo modo?

*Thera 2.37: Soṇapoṭiriyattheragāthā – Soṇapoṭiriya*

Non è fatta per dormire,  
la notte adornata  
con le stelle dello zodiaco.  
La notte, per colui che sa,  
è fatta per rimanere svegli.

Se dovessi cadere dal mio elefante,  
e mi dovesse calpestare,  
sarebbe meglio perire in battaglia,  
perché anche se, sconfitto,  
sopravviverei.

*Thera 2.38: Nisabhattheragāthā – Nisabha*

Chi ha lasciato la vita domestica per fede,  
che ha rinunciato ai cinque tipi di impulso sensuale,  
così piacevoli e deliziosi –  
lasciamolo porre fine alla sofferenza!

Non desidero la morte;  
non desidero la vita;  
aspetto la mia ora  
consapevole e mentalmente presente.

*Thera 2.39: Usabhattheragāthā – Usabha (2)*

Disponendo una veste sulla mia spalla,  
il colore dei giovani germogli di mango,  
sono entrato nel villaggio per l'elemosina  
seduto sul collo di un elefante!

Ma quando sono sceso dall'elefante,  
sono stato colpito da un senso di pudore.  
Bruciavo di vergogna, ma poi ho trovato la pace,  
e ho raggiunto la fine degli influssi impuri.

*Thera 2.40: Kappaṭakurattheragāthā – Kappaṭakura*

Questo compagno, è sicuramente una nullità!  
Nel vaso dell'immortale, lucido e traboccante,  
è stato impartito un insegnamento importante;  
è stato indicato il sentiero per i jhana.

Sveglia! —  
Ti schiocco nell'orecchio!  
Addormentarsi nel mezzo del Saṅgha?  
Sei senza vergogna!

*Thera 2.41: Kumārakassapatheragāthā – Kassapa il Principe*

Oh, i Buddha! Oh, i Dhamma!  
Oh, le realizzazioni del Maestro!  
Ora un discepolo può conoscere  
tale insegnamento per se stesso.

Attraverso innumerevoli eoni  
ha ottenuto identità individuali.  
Questo è il suo ultimo  
e definitivo corpo  
nella trasmigrazione attraverso nascite e morti;  
ora non ci sono più esistenze future.

*Thera 2.42: Dhammapālattheragāthā – Dhammapāla*

Il giovane monaco  
che è devoto all'insegnamento del Buddha,  
rimane sveglio mentre gli altri dormono –  
la sua vita non è vana.

Quindi lascia che i saggi si consacrino  
alla fede, al comportamento etico,  
alla fiducia e alla visione profonda del Dhamma,  
ricordando le istruzioni dei Buddha.

*Thera 2.43: Brahmālittheragāthā – Brahmāli*

“Le tue facoltà sono diventate calme,  
come cavalli domati da un auriga?  
Chi ha abbandonato l'orgoglio e gli influssi impuri,  
è invidiato dai deva?”

“Le mie facoltà sono diventate calme,  
come cavalli domati da un auriga.

Ho abbandonato l'orgoglio e gli influssi impuri,  
e tutti i deva mi invidiano.”

*Thera 2.44: Mogharājattheragāthā – Mogharāja*

“La tua pelle è brutta ma il tuo cuore è buono;  
Mogharāja, sei sempre immerso in samādhi.  
Ma nelle notti d'inverno, così buie e fredde,  
come te la caverai, monaco?”

“Ho sentito che tutti i Magadha  
hanno abbondanza di grano.  
Farò il mio letto sotto un tetto di paglia,  
proprio come quelli che vivono comodamente.”

*Thera 2.45: Visākhapañcālaputtattheragāthā –  
Visākhapañcālaputta*

Non si dovrebbe sospendere altri dal Saṅgha, né sollevare  
obiezioni contro di loro;  
né denigrare né alzare la voce contro chi è giunto sull'altra  
sponda

Non si deve lodare se stessi tra le assemblee,  
ma essere saldi, misurati nel parlare e fedeli al Dhamma.  
Per chi vede la meta, così sottile e bella,  
che è abile nel pensiero e umile nei modi,  
che ha coltivato una retta morale –  
non è difficile ottenere il Nibbana.

*Thera 2.46: Cūlakattheragāthā – Cūlaka*

I pavoni—con belle piume, splendide ali,  
bel collo azzurro e bei visi,  
esprimono—un bel richiamo con un bel suono.

Questa grande terra possiede piacevoli fiumi e piante;  
Ci sono splendide nubi nel cielo.

Meditando con un corpo ed una mente armoniosa,  
è splendido seguire e praticare  
gli insegnamenti del Buddha.  
La più alta e sublime esperienza!  
La più pura, la più sottile, la più difficile da vedere.

*Thera 2.47: Anūpamattheragāthā – Anūpama*

La mente presuntuosa, dedita al piacere,  
si impala sul proprio palo.  
Va sempre dove  
c'è un palo, un ceppo.

Ti ho scoperto mente demoniaca!  
Ti ho scoperto mente insidiosa!  
Ho trovato il maestro così difficile da trovare –  
non portarmi lontano dalla meta.

*Thera 2.48: Vajjitattheragāthā – Vajjita*

Trasmigrando per così tanto tempo  
ho attraversato vari stati di rinascita,  
non vedendo le nobili verità,  
una persona cieca e non illuminata.

Ma quando sono diventato attento,  
la trasmigrazione si è dissolta.  
Tutti gli stati della rinascita vengono distrutti;  
ora non ci saranno più vite future.

*Thera 2.49: Sandhitattheragāthā – Sandhita*

Ai piedi dell'albero della Bodhi,  
radioso e crescente,  
con presenza mentale, la mia percezione  
si unificò con il Buddha.

Sono passati trentuno eoni  
da quando ho acquisito quella percezione;  
e grazie a quella percezione  
ho raggiunto la fine degli influssi impuri.

-----

**Capitolo 3 — Canti di tre strofe** (*Tikanipāta*)

*Thera 3.1: Aṅgaṇikabhāradvājattheragāthā –  
Aṅgaṇikabhāradvāja*

Cercando la purezza nel modo sbagliato  
ho servito il sacro fuoco in un bosco.  
Non conoscendo la via della purezza,  
mortificavo la mia carne in cerca dell'immortalità.

Ho ottenuto questa felicità tramite la felicità:  
con il sommo insegnamento!  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e adempiuto al Dhamma del Buddha.

In passato adoravo Brahmā,  
ma ora sono davvero un bramano!  
Sono maestro delle tre conoscenze, purificato,  
sono uno studioso e un maestro della conoscenza.

*Thera 3.2: Paccayattheragāthā – Paccaya*

Ho intrapreso l'ascetismo cinque giorni fa,  
un novizio, con il desiderio non dissolto.  
Sono entrato nella mia dimora  
e mentalmente risoluto:

“Non mangerò; Non berrò;  
non lascerò la mia dimora;  
né mi sdraierò sul fianco –  
non fino a quando il dardo del desiderio non sarà estratto.”

Osserva la mia energia e il mio vigore  
mentre medito!

Ho raggiunto le tre conoscenze  
e adempiuto al Dhamma del Buddha.

*Thera 3.3: Bākulattheragāthā – Bākula*

Chi vuole agire  
dopo aver agito  
ha perso l'origine della felicità,  
ed è tormentato dai rimpianti.

Devi solo dire cosa farai;  
non devi dire ciò che non farai.  
Il saggio riconosce  
chi parla senza agire.

Oh! Il Nibbana è vera beatitudine  
come insegnato dal Buddha perfettamente risvegliato:  
senza dolore, puro, sicuro,  
dove non esiste sofferenza.

*Thera 3.4: Dhaniyattheragāthā – Dhaniya*

Se desideri vivere felice,  
durante la vita ascetica,  
non disprezzare le vesti del Saṅgha,  
o il cibo e le bevande.

Se desideri vivere felice,  
durante la vita ascetica,  
resta negli alloggi del Saṅgha  
come un serpente che usa la tana di un topo.

Se desideri vivere felice,  
durante la vita ascetica,

sviluppa quest'unica qualità:  
accontentati di tutto ciò che ti viene offerto.

*Thera 3.5: Mātāṅgaputtattheragāthā – Mātāṅgaputta*

Fa troppo freddo,  
fa troppo caldo,  
è troppo tardi, ormai è sera –  
le persone che parlano in questo modo,  
si sottraggono dal loro lavoro:  
il tempo gli scivola addosso.

Chi tiene conto del freddo e del caldo  
compiendo i suoi doveri,  
non come se fosse un filo d'erba,  
non cadrà  
nell'ozio.

Spavaldo  
attraverserò erbe selvatiche –  
gramigna,  
canaria,  
giunchi –  
per coltivare  
la solitudine.

*Thera 3.6: Khujjasobhitattheragāthā – Khujjasobhita*

“Uno di quei monaci che vivono a Pāṭaliputta ...  
oratori così brillanti e molto istruiti –  
sta alla porta:  
il vecchio, Khujjasobhita.

Uno di quei monaci che vivono a Pāṭaliputta ...  
oratori così brillanti e molto istruiti –

sta alla porta:  
un vecchio, tremante nel vento.”

“Con una guerra ben combattuta, con un sacrificio ben fatto,  
vincendo in battaglia;  
vivendo la vita spirituale:  
è così che si prospera nella felicità.”

*Thera 3.7: Vāraṇattheragāthā – Vāraṇa*

Chi tra gli uomini  
danneggia altre creature:  
quella persona fallirà  
sia in questo mondo che nel prossimo.

Ma colui con una mente amorevole e  
compassionevole per tutte le creature:  
una persona così  
acquista molto merito.

Bisogna seguire dei buoni consigli,  
prestare attenzione agli asceti,  
sedersi in luoghi solitari  
e calmare la mente.

*Thera 3.8: Vassikattheragāthā – Vassika*

Le sue membra nodose  
come una pianta di kala,  
il suo corpo magro  
coperto da vene,  
conoscendo la moderazione  
nel mangiare e nel bere:  
l'uomo dal cuore intrepido.

Punto da zanzare  
e tafani  
nel bosco,  
nella grande foresta,  
come un elefante  
a capo di una battaglia:  
con presenza mentale  
dovrebbe restare  
saldo.

Uno solo è come Brahma,  
due, come deva,  
tre, un villaggio,  
molti di più:  
un frastuono.

*Thera 3.9: Yasojattheragāthā – Yasoja*

“Con le ginocchia nodose,  
magre e venose,  
mangia e beve poco –  
lo spirito di questa persona è impavido.”

“Infestata da mosche e zanzare  
in terre selvagge, la formidabile foresta,  
si dovrebbe sopportare con presenza mentale,  
come un elefante in testa alla battaglia.

Un monaco da solo è come il supremo Brahmā;  
una coppia di monaci sono come deva;  
tre sono come un villaggio;  
più di tre sono marmaglia.”

*Thera 3.10: Sāṭimattiyattheragāthā – Sāṭimattiya*

In passato avevi fede  
oggi nulla.  
Ciò che è tuo è solo tuo  
non ho fatto niente di sbagliato.

La fede è impermanente, volubile:  
o almeno così ho compreso.  
Le passioni aumentano e diminuiscono:  
perché un saggio dovrebbe deperire per questo motivo?

Il pasto di un saggio è cotto  
a poco a poco in questa famiglia o in quella.  
Camminerò per l'elemosina,  
perché le mie gambe sono forti.

*Thera 3.11: Upālittheragāthā – Upāli*

Chi ha intrapreso l'ascetismo,  
che ha lasciato la propria casa per fede,  
dovrebbe frequentare amici spirituali,  
instancabili e puri nel sostentamento.

Chi ha intrapreso l'ascetismo,  
che ha lasciato la propria casa per fede,  
un monaco che dimora nel Saṅgha,  
essendo saggio, pratica la disciplina monastica.

Chi ha intrapreso l'ascetismo,  
che ha lasciato la propria casa per fede,  
esperto in ciò che è retto e in ciò che non lo è,  
erra senza distrazioni.

*Thera 3.12: Uttarapālattheragāthā – Uttarapāla*

Ero un sagace studioso,  
competente a capire il significato.  
I cinque tipi di stimoli sensuali nel mondo,  
così effimeri, sono stati la mia rovina.

Avvolto dal dominio di Māra,  
sono stato colpito da un potente dardo.  
Ma sono riuscito a liberarmi  
dalla trappola tesa dal Re della Morte.

Ho rinunciato a tutti i piaceri sensuali;  
tutte le rinascite sono distrutte;  
la trasmigrazione è terminata;  
ora non ci sono più vite future.

*Thera 3.13: Abhibhūtattheragāthā – Abhibhūta*

Ascoltate, voi tutti,  
qui riuniti.  
Vi insegnerò il Dhamma:  
Dolorosa è la nascita,  
sempre.

Destatevi.  
Praticate.  
Applicatevi  
agli insegnamenti del Risvegliato.  
Disperdete l'esercito della Morte  
come un elefante travolge  
una capanna di bambù.

Colui che,  
in questa dottrina e disciplina,

resta mentalmente presente,  
abbandonando la nascita,  
la continua trasmigrazione,  
porrà fine  
alla sofferenza e al dolore.

*Thera 3.14: Gotamatheragāthā – Gotama (2)*

Nel lungo errare  
sono rinato nei vari inferni;  
nel reame  
degli spiriti famelici;  
sono rinato molte volte, troppe,  
nella sofferenza di un grembo animale;

ho goduto  
della forma umana;  
sono rinato molte volte  
nei vari paradisi;  
nel reame della forma,  
nel reame dei senza forma,  
nella dimensione di né-percezione né non-percezione.

Molte rinascite  
sono a me note:  
prive di forma,  
effimere,  
condizionate,  
dovute alle mie azioni.  
Conoscendo  
la loro origine,  
consapevole  
sono giunto alla perfetta pace.

*Thera 3.15: Hāritattheragāthā – Hārita (2)*

Chi vuole fare più tardi  
ciò che avrebbe dovuto fare prima,  
cade nell'ozio  
e poi brucia nel rimorso.

Bisogna parlare  
come si agisce,  
e non  
come uno che non agisce.  
Quando si parla senza agire,  
il saggio, lo può dire.

L'unica pace:  
l'Illuminazione,  
come ha insegnato il Perfettamente  
Risvegliato –  
senza dolore,  
senza impurità,  
certa,  
dove il dolore  
e sofferenza  
cessano.

*Thera 3.16: Vimalattheragāthā – Vimala (2)*

Evitare i cattivi amici,  
frequentare le migliori persone.  
Attenersi ai consigli avuti  
aspirando a una felicità incrollabile.

Se ti perdi in mezzo ad un oceano  
e ti aggrappi ad un piccolo tronco, affonderai.  
Così anche una persona che vive bene

Theragatha  
*Canti dei monaci*

affonda affidandosi a una persona indolente.  
Quindi si deve evitare  
una persona indolente senza energia.

Dimora con i nobili  
solitari e determinati  
e sempre energici;  
i saggi che praticano i jhana.

-----

#### Capitolo 4 — Canti di quattro strofe (*Catukkanipāta*)

##### *Thera 4.1: Nāgasamālattheragāthā – Nāgasamāla*

Adornata di gioielli e ben vestita,  
con ghirlande e cosmetici di legno di sandalo,  
lungo la strada principale c'è una signora,  
una ballerina che danza mentre la musica suona.

Mentre chiedevo l'elemosina,  
e mentre camminavo le ho dato un'occhiata,  
ornata di gioielli e tutta vestita,  
come una trappola mortale.

Poi la consapevolezza  
sorse in me –  
il pericolo divenne chiaro,  
e sono diventato fermamente disilluso.

La mia mente è stata liberata –  
vedo l'eccellenza del Dhamma!  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

##### *Thera 4.2: Bhaguttheragāthā – Bhagu*

Sopraffatto dalla sonnolenza,  
ho lasciato la mia dimora.  
Salendo verso il sentiero per la meditazione camminata,  
sono lì caduto a terra.

Ho massaggiato le mie membra, e di nuovo  
sono salito sul sentiero per la meditazione camminata.

Ho camminato in meditazione su e giù per il sentiero,  
totalmente sereno.

Poi la consapevolezza  
sorse in me –  
il pericolo divenne chiaro,  
e sono diventato fermamente disilluso.

La mia mente è stata liberata –  
vedo l'eccellenza del Dhamma!  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

*Thera 4.3: Sabhiyattheragāthā – Sabhiya*

Molti non capiscono  
che abbiamo bisogno di autocontrollo in tutto.  
Ma quelli che lo capiscono,  
essendo intelligenti, risolvono i loro litigi.

E quando coloro che non capiscono  
si comportano come se fossero immortali  
coloro che capiscono il Dhamma  
sono come i sani tra i malati.

Qualsiasi atto negligente,  
ogni osservazione corrotta,  
o una vita spirituale negligente  
non è molto fruttuosa.

Chi non ha rispetto  
per i propri compagni spirituali  
è lontano dal vero Dhamma  
come il cielo dalla terra.

*Thera 4.4: Nandakattheragāthā – Nandaka (2)*

Maledetta morte, puzzi!  
Sei dalla parte di Māra, trasudante!  
O corpo, hai nove flussi  
che scorrono continuamente.

Non pensare molto alla morte;  
non denigrare i Realizzati.  
Non sono stimolati nemmeno dai mondi celesti,  
tanto meno dagli umani.

Ma coloro che sono stolti e folli,  
con cattivi consiglieri, avvolti dall'illusione,  
tali persone sono eccitate dai corpi,  
quando Māra ha teso la trappola.

Coloro in cui la brama, l'odio e l'ignoranza  
sono svaniti;  
tali persone non sono eccitate dai corpi,  
hanno reciso i fili, non sono più legati.

*Thera 4.5: Jambukattheragāthā – Jambuka*

Per cinquantacinque anni  
Ho indossato polvere e sporcizia.  
Mangiando un pasto al mese,  
mi sono rasato capelli e barba.

Sono rimasto in piedi su un piede solo;  
ho rifiutato i posti a sedere;  
mangiavo sterco secco;  
non accettavo il cibo per me preparato.

Ho fatto molte azioni di questo tipo,  
che portano ad una infelice rinascita  
Spazzato via da un grande flusso,  
sono andato dal Buddha per cercare rifugio.  
Ho preso in lui rifugio!

Vedo l'eccellenza del Dhamma!  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

*Thera 4.6: Senakattheragāthā – Senaka*

È stato così piacevole per me  
durante la festa di primavera di Gayā  
vedere il Risvegliato  
insegnare il Dhamma supremo.

Era glorioso, il maestro di una comunità,  
una guida che aveva realizzato il livello più alto.  
In tutto il mondo con i suoi deva,  
egli era il vincitore di una visione ineguagliabile.

Un grande uomo, un grande eroe,  
una grande luce libera da influssi impuri.  
Con la fine totale di tutti gli influssi impuri,  
il maestro non teme nulla da nessuna parte.

Per molto tempo, purtroppo, sono stato impuro  
incatenato dal vincolo di una falsa visione.  
Quel Beato, Senaka,  
mi ha liberato da tutti i legami.

*Thera 4.7: Sambhūtattheragāthā – Sambhūta*

Affrettarsi quando è il momento di oziare;  
oziare quando è il momento di affrettarsi;  
così disordinato  
uno sciocco cade nella sofferenza.

La sua fortuna si spreca  
come la luna calante.  
Diventa disonorevole  
e si allontana dai suoi amici.

Oziare quando è il momento di oziare;  
affrettarsi quando è il momento di affrettarsi;  
ben organizzata,  
una persona saggia raggiunge la felicità.

La sua fortuna fiorisce  
come la luna crescente.  
Diventa famosa e rispettata,  
non allontanata dai suoi amici.

*Thera 4.8: Rāhulattheragāthā – Rahula*

Da entrambe le parti  
sono perfetto, (sia da parte di madre sia da parte di padre)  
sono conosciuto come Rahula  
il Fortunato:  
perché sono il figlio del Buddha,  
perché possiedo l'occhio del Dhamma,  
perché i miei influssi impuri sono terminati,  
perché non avrò ulteriori rinascite.

Sono meritevole di offerte,  
un degno  
64

della triplice conoscenza umana,  
con la visione  
dell'immortale.

Costoro  
resi ciechi dai sensi  
intrappolati nella rete,  
velati dal velo del desiderio,  
schiavi del potere della negligenza, (di Mara)  
sono come il pesce impigliato nella rete.

Avendo abbandonato la sensualità,  
avendo reciso il legame di Mara,  
il desiderio, radice e tutto,  
sono distaccato,  
Liberato.

*Thera 4.9: Candanattheragāthā – Candana*

Ricoperta d'oro,  
circondata da tutte le sue ancelle,  
con mio figlio al fianco,  
mia moglie è venuta da me.

L'ho vista arrivare,  
la madre di mio figlio,  
ornata di gioielli e tutta vestita,  
come una trappola mortale.

Poi la consapevolezza  
venne a me ...  
il pericolo divenne chiaro,  
ed fui fermamente disilluso.

La mia mente fu liberata –  
ho visto l'eccellenza del Dhamma!  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

*Thera 4.10: Dhammikatheragāthā – Dhammika*

Il Dhamma protegge  
coloro che vivono con il Dhamma.  
Il Dhamma ben praticato  
porta felicità.  
Questo – il premio  
quando il Dhamma è ben praticato:  
quando si vive con il Dhamma  
non si rinasce in un reame infernale.

Il Dhamma  
non reca uguali risultati.  
Non praticato bene conduce negli inferi;  
ben praticato, nei reami paradisiaci.

Così bisogna attivare il desiderio  
per attuare il Dhamma,  
gioire  
nel Sugata,  
colui che è Equanime.  
Saldi nel Dhamma  
del Sublime,  
che ha guidato  
i suoi discepoli  
nel primo supremo  
rifugio.

L'esplosione è la radice dell'ebollizione;  
la rete della brama sradicata.  
Dopo aver posto fine all'eterno errare,  
si è puri –  
come la luna  
in una chiara notte di luna piena.

*Thera 4.11: Sappakattheragāthā – Sappaka*

Quando la gru con le sue belle ali bianche,  
spaventata dall'oscura nuvola di pioggia,  
fugge, cercando riparo,  
allora il fiume Ajakaraṇī mi incanta.

Quando la gru, così pura e bianca,  
spaventata dall'oscuro temporale,  
cerca una grotta in cui ripararsi, ma non riesce a vederne una,  
allora il fiume Ajakaraṇī mi incanta.

Chi non sarebbe deliziato  
dagli alberi di rose e meli  
che adornano entrambe le rive del fiume,  
là, dietro la mia grotta?

Senza serpenti, quello sciame di morte,  
le pigre rane gracchiano:  
“Oggi non è il momento di allontanarsi dai ruscelli di montagna;  
Ajakaraṇī è sicuro, piacevole e delizioso.”

*Thera 4.12: Muditattheragāthā – Mudita*

Ho intrapreso l'ascetismo per salvare la mia vita.  
Ho abbracciato la fede

Theragatha  
*Canti dei monaci*

dopo aver ricevuto la piena ordinazione.  
Ho lottato, deciso nello sforzo:

con gioia, che questo corpo sia spezzato!  
Che questo grumo di carne si dissolva!  
Che mi si stacchino entrambe le gambe  
dalle ginocchia!

Non mangerò, non berrò,  
non lascerò la mia dimora,  
né mi coricherò su un fianco,  
finché la freccia del desiderio non sarà estratta.

Mentre medito in questo modo,  
vedo la mia energia e il mio vigore!  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

-----

**Capitolo 5 — Canti di cinque strofe (Pañcakanipāta)**

*Thera 5.1: Rājadattatheragāthā – Rājadatta*

Io, un monaco,  
recatomi in un ossario,  
ho visto il corpo di una donna buttato via,  
come uno scarto  
del cimitero.

Anche se alcuni sono rimasti disgustati,  
nel vederlo – come cadavere, come male –  
la lussuria dei sensi  
ho visto  
come un cieco  
nella melma.

In meno del tempo che ci vuole  
per cucinare un po' di riso,  
sono andato via da quel luogo.  
Vigile, risoluto,  
mi sono seduto in meditazione.  
Quindi la retta attenzione è sorta in me,  
sono apparsi i pericoli,  
il disincanto  
ancorato:

solo così la mia mente si è calmata.  
Contempla la retta verità del Dhamma!  
La triplice conoscenza  
è stata ottenuta;  
gli insegnamenti del Risvegliato  
compiuti.

*Thera 5.2: Subhūtattheragāthā – Subhūta*

Quando una persona, desiderando un certo risultato,  
si impegna dove non dovrebbe;  
non ottiene ciò per cui ha lavorato,  
si dice: “Questo è un segno della mia sfortuna.”

Quando una disgrazia viene subita e sconfitta,  
cederla in parte sarebbe come perdere ai dadi;  
ma per cederla tutta bisognerebbe essere ciechi,  
non vedendo i pro e i contro.

Dovresti dire solo quello che faresti;  
non dovresti dire ciò che non faresti.  
Il saggio riconosce  
chi parla senza agire.

Proprio come un fiore magnifico  
multicolore ma senza profumo;  
i discorsi ben pronunciati sono inutili  
per colui che non agisce.

Proprio come un fiore magnifico  
multicolore e profumato,  
un discorso ben pronunciato è fruttuoso  
per colui che agisce in base ad esso.

*Thera 5.3: Girimāandattheragāthā – Girimānanda*

Dal cielo cade la pioggia, come una bella canzone;  
la mia piccola capanna è protetta e piacevole, al riparo dal vento;  
Io medito qui, in pace:  
così, cielo, fai piovere, se vuoi.

Dal cielo cade la pioggia, come una bella canzone;  
la mia piccola capanna è protetta e piacevole, al riparo dal vento;  
Io medito qui, la mia mente è calma:  
così, cielo, fai piovere, se vuoi.

Dal cielo cade la pioggia, come una bella canzone;  
la mia piccola capanna è protetta e piacevole, al riparo dal vento;  
Io medito qui, libero dalla brama:  
così, cielo, fai piovere, se vuoi.

Dal cielo cade la pioggia, come una bella canzone;  
la mia piccola capanna è protetta e piacevole, al riparo dal vento;  
Io medito qui, libero dall'odio:  
così, cielo, fai piovere, se vuoi.

Dal cielo cade la pioggia, come una bella canzone;  
la mia piccola capanna è protetta e piacevole, al riparo dal vento;  
Io medito qui, libero dall'ignoranza:  
così, cielo, fai piovere, se vuoi.

*Thera 5.4: Sumanattheragāthā – Sumana (1)*

Il mio mentore mi ha aiutato ad imparare,  
sperando che mettessi in pratica quegli insegnamenti.  
Aspirando all'immortale,  
ho fatto ciò che doveva essere fatto.

Ho realizzato il Dhamma,  
verificandolo di persona, non basandomi sul sentito dire.  
Con una conoscenza pura, libera dal dubbio,  
lo dichiaro in tua presenza.

Conosco le mie vite passate,  
la mia chiaroveggenza è pura,

ho realizzato il mio vero fine,  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

Diligente nella pratica,  
ho imparato bene i tuoi insegnamenti.  
Tutti i miei influssi impuri sono finiti;  
ora non ci saranno più altre esistenze.

Mi hai aiutato nelle nobili pratiche;  
compassionevole, mi hai aiutato a insegnare.  
I tuoi insegnamenti non sono stati vani.  
Io, tuo discepolo, sono pienamente istruito.

*Thera 5.5: Vaḍḍhattheragāthā – Vaḍḍha*

In verità, si è rivelata una buona cosa,  
il modo in cui mia madre mi ha esortato.  
Quando ho sentito le sue parole,  
consigliato da mia madre,  
energico e risoluto,  
ho realizzato il risveglio supremo.

Sono un perfetto, degno di offerte,  
maestro delle tre conoscenze, veggente degli immortali.  
Ho conquistato l'esercito di Namuci,  
e vivo senza influssi impuri.

Quegli influssi impuri che erano in me,  
internamente ed esternamente,  
sono stati tutti recisi senza alcun residuo,  
e non si ripresenteranno più.

Mia sorella sicura di sé  
mi disse:

“Ora né tu né io  
abbiamo alcun legame.”

La sofferenza è finita;  
questo sacco di ossa è l'ultimo  
nella trasmigrazione tra nascite e morti;  
ora non ci saranno più vite future.

*Thera 5.6: Nadīkassapattheragāthā – Nadīkassapa*

Fu veramente per il mio beneficio  
che il Buddha andò al fiume Nerañjara.  
Quando ho sentito il suo insegnamento,  
ho evitato le false visioni.

Eseguivo una varietà di sacrifici;  
ho servito la fiamma sacra,  
pensando: “Questa è la purezza”.  
Ero una persona cieca e ordinaria.

Catturato dal groviglio delle false visioni,  
illuso dal pregiudizio.  
Pensando che l'impurità fosse purezza,  
ero cieco e ignorante.

Ho abbandonato la falsa visione;  
tutte le rinascite sono distrutte.  
Servo la vera e degna fiamma:  
mi inchino al Sublime.

Ho abbandonato ogni illusione;  
il desiderio di esistere è distrutto;  
la trasmigrazione mediante le nascite è finita;  
ora non ci saranno più vite future.

*Thera 5.7: Gayākassapattheragāthā – Gayākassapa*

Per tre volte al giorno –  
mattina, mezzogiorno e sera –  
mi sono immerso nelle acque di Gayā  
per la festa di primavera di Gayā.

“Qualsiasi azione cattiva io abbia compiuto  
nelle vite precedenti,  
ora le laverò via in questo luogo”.  
Questa era l’opinione che avevo.

Dopo aver sentito queste belle parole,  
un pensiero importante e di valore,  
ho riflettuto seriamente  
sul vero, essenziale scopo.

Ho lavato via ogni malignità;  
sono puro, pulito, incontaminato;  
il puro erede della purezza,  
un vero figlio del Buddha.

Quando mi sono immerso nell’ottuplice flusso,  
tutte le azioni cattive sono state lavate via.  
Ho raggiunto le tre conoscenze  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

*Thera 5.8: Vakkalitheragāthā – Vakkali*

Colpito dal tagliente vento della sofferenza,  
tu, monaco, che vivi nella foresta  
– vita dura, con poca elemosina —  
cosa, cosa intendi fare?

Cospargere il mio corpo  
di gioia ed estasi,  
tollerare questa dura vita,  
quindi resterò nella foresta.

Sviluppare i fondamenti della presenza mentale,  
le forze, le facoltà,  
i fattori del Risveglio,  
quindi resterò nella foresta.

Meditare sul comportamento dei saggi,  
sulla loro perseveranza,  
sul loro sforzo,  
sulla loro armonia,  
quindi resterò nella foresta.

Onorare il Risvegliato,  
con la mente domata e concentrata,  
instancabile sia di giorno sia di notte,  
quindi resterò nella foresta.

*Thera 5.9: Vijitasenattheragāthā – Vijitasena*

Ti chiuderò, mente, come un elefante dentro una piccola gabbia.  
Non ti istigherò al male, tu trappola di piaceri sensuali, nati dalla  
materia.

Una volta chiusa, non andrai via, come un elefante alla ricerca di  
una via d'uscita.  
Mente ammaliatrice, non ti permetterò da fare altri danni con la  
forza del male.

Come una robusta catena blocca un elefante selvaggio, appena  
catturato,  
che si ribella al mio volere, così ti domerò.

Come l'esperto auriga riesce a domare meravigliosi cavalli  
purosangue,  
così io, dimorando saldo nei cinque poteri, ti domerò.

Con la presenza mentale ti legherò; dal sé ti renderò pura.  
Trattenuta dal giogo dell'energia non scapperai lontano da qui,  
mente.

*Thera 5.10: Yasadattatheragāthā – Yasadatta*

Senza capire,  
lo stolto ascolta l'insegnamento del Conquistatore.  
E' lontano dal vero Dhamma  
Come la terra dal cielo.

Senza capire,  
lo stolto ascolta l'insegnamento del Conquistatore.  
Egli falsifica il vero Dhamma,  
Come la luna gibbosa a metà del mese.

Senza capire,  
lo stolto ascolta l'insegnamento del Conquistatore.  
Egli deperisce il vero Dhamma,  
Come un pesce fuor d'acqua.

Senza capire,  
lo stolto ascolta l'insegnamento del Conquistatore.  
Egli non crescerà nel vero Dhamma,  
come un seme marcio in un campo arato.

Ma chi ascolta l'insegnamento del Conquistatore  
con dedizione,  
Eliminare i veleni mentali  
– tutti —  
realizzando l'incrollabile,

raggiungendo la suprema pace,  
sarà – libero da influssi impuri –  
totalmente liberato.

*Thera 5.11: Soṇakuṭikaṇṇattheragāthā – Soṇakuṭikaṇṇa*

Ho ricevuto l'ordinazione;  
sono liberato, senza influssi impuri;  
ho conosciuto personalmente il Beato,  
e sono anche rimasto con lui.

Il Beato, il maestro,  
dopo aver trascorso la notte all'aperto;  
egli, così esperto in meditazione,  
è entrato nella sua dimora.

Stendendo la sua veste,  
Gotama ha preparato il suo letto,  
come un leone in una caverna,  
senza paura e timore.

Poi, con una piacevole enunciazione,  
Soṇa, un discepolo del Buddha,  
ha recitato il vero Dhamma  
dinanzi al migliore dei Buddha.

Dopo aver compreso pienamente i cinque aggregati,  
sviluppatto il retto sentiero,  
e giunto alla pace suprema,  
realizzerà il Nibbana senza influssi impuri.

*Thera 5.12: Kosiyattheragāthā – Kosiya*

Qualunque saggio, avendo compreso le parole del suo maestro,  
rimane con lui, e la sua stima cresce;  
quella persona saggia è realmente devota,  
avendo conosciuto il Dhamma, rimane distaccato.

Quando sorgono delle tensioni estreme,  
non si agita, ma riflette,  
quella persona saggia è realmente forte –  
avendo conosciuto il Dhamma, rimane distaccato.

Calmo come l'oceano, imperturbabile,  
la sua saggezza è profonda, vede il significato più sottile;  
quella persona saggia è realmente irremovibile –  
avendo conosciuto il Dhamma, rimane distaccato.

E' molto istruito e ha memorizzato il Dhamma,  
e vive in linea con il Dhamma –  
quella persona saggia è realmente così –  
avendo conosciuto il Dhamma, rimane distaccato.

Conosce il significato di ciò che viene affermato,  
e agisce di conseguenza;  
quella persona saggia è realmente un maestro del significato –  
avendo conosciuto il Dhamma, rimane distaccato.

-----

Capitolo 6 — Canti di sei strofe (*Chakkanipāta*)

*Thera 6.1: Uruveḷakassapattheragāthā -  
Uruveḷakassapa*

Ascoltando le parole  
del famoso Gotama  
per me non era abbastanza per prostrarmi a lui -  
ero accecato dalla gelosia e dalla superbia.

Conoscendo i miei pensieri,  
il maestro degli uomini mi ha rimproverato.  
Sono stato colpito da un senso di necessità,  
così sorprendente e incredibile!

Rifiutando i poteri infimi  
che avevo prima come asceta,  
ho intrapreso il sentiero  
del Dhamma del vincitore.

Una volta mi accontentavo del sacrificio,  
il regno dei piaceri sensuali era la mia priorità.  
Ma in seguito ho sradicato la brama,  
l'odio e l'ignoranza.

Sono a conoscenza delle mie vite passate;  
la mia chiaroveggenza è illuminata;  
ho poteri psichici e conosco la mente degli altri;  
ho raggiunto la chiarudienza.

Ho raggiunto la meta  
per cui ho intrapreso il sentiero  
dalla vita laica all'ascetismo,  
ho reciso tutte le catene.

*Thera 6.2: Tekicchakārittheragāthā - Tekicchakāri*

Il grano: raccolto.  
Il riso: pronto per essere battuto.  
Ma non ho ricevuto nessuna elemosina.  
Come andrò avanti?

Fiducioso, medita  
sull'incommensurabile Buddha.  
Con il corpo inebriato d'estasi,  
raggiungerai la cima  
di una costante gioia.

Fiducioso, medita  
sull'incommensurabile Dhamma.  
Con il corpo inebriato d'estasi,  
raggiungerai la cima  
di una costante gioia.

Fiducioso, medita  
sull'incommensurabile Sangha.  
Con il corpo inebriato d'estasi,  
raggiungerai la cima  
di una costante gioia.

Vivi all'aria aperta.  
Fredde sono queste notti invernali.  
Non soffrire, vinci il freddo.  
Vai alla tua capanna, e chiudi la porta.

Contemplerò i quattro  
incommensurabili.  
Con loro, dimorerò

tranquillo.  
Non soffrirò il freddo,  
dimorando  
sereno.

*Thera 6.3: Mahānāgattheragāthā - Mahānāga*

Chi non ha rispetto  
per i propri compagni spirituali  
si allontana dal vero insegnamento,  
come un pesce in poca acqua.

Chi non ha rispetto  
per i propri compagni spirituali  
non prospera nel vero insegnamento,  
come un seme marcio in un campo.

Chi non ha rispetto  
per i propri compagni spirituali  
non raggiunge il Nibbana  
nell'insegnamento del re del Dhamma.

Chi ha rispetto  
per i propri compagni spirituali  
non si allontana dal vero insegnamento,  
come un pesce in acque profonde.

Chi ha rispetto  
per i propri compagni spirituali  
prospera nel vero insegnamento,  
come un bel seme in un campo.

Chi ha rispetto  
per i propri compagni spirituali  
raggiunge il Nibbana  
nell'insegnamento del re del Dhamma.

*Thera 6.4: Kullattheragāthā - Kulla*

Io, Kulla, sono andato in un ossario  
e ho visto il corpo di una donna lì gettato,  
abbandonato in un cimitero,  
pieno di vermi che lo divoravano.

"Contempla questo sacco di ossa, Kulla -  
malato, sporco, marcio,  
che trasuda e cola,  
una delizia per gli stolti."

Prendendo il Dhamma come uno specchio  
per realizzare la conoscenza e la visione,  
ho esaminato questo corpo,  
vuoto, dentro e fuori.

Come è questo, così è quello;  
come è quello, così è questo.  
Come sotto, così sopra;  
come sopra, così sotto.

Come di giorno, così di notte;  
come di notte, così di giorno.  
Come prima, così dopo;  
come dopo, così prima.

Anche la musica di un gruppo di cinque elementi  
non potrà mai dare un tale piacere

come quando, con la mente unificata,  
si discerne rettamente il Dhamma.

*Thera 6.5: Mālukyaputtattheragāthā - Mālun̄kyaputta  
(1)*

Quando una persona vive senza attenzione,  
il desiderio cresce come una liana rampicante.  
Si salta da una vita all'altra, come una scimmia  
avida di frutta in una foresta.

Chi è colpito da questa miserabile brama,  
da questo attaccamento al mondo,  
il suo dolore cresce,  
come l'erba nella pioggia.

Invece chi prevale su questa misera brama,  
così difficile da superare nel mondo,  
le sue sofferenze cadranno,  
come una goccia da una foglia di loto.

Dico questo a voi, brava gente,  
a tutti voi qui riuniti:  
sradicate la radice del desiderio,  
come si estirpa l'erba in cerca di radici.  
Non lasciate che Māra vi distrugga,  
come un torrente una canna.

Agite secondo le parole del Buddha,  
non lasciatevi sfuggire l'attimo.  
Perché se perdete il vostro momento  
soffrirete quando rinascete negli inferi.

La negligenza è sempre polvere;  
la polvere segue subito dopo la negligenza.  
Tramite la pratica e la conoscenza,  
estraete il dardo da voi stessi.

*Thera 6.6: Sappadāsatheragāthā - Sappadāsa*

Venticinque anni dopo aver intrapreso l'ascetismo,  
nessuna pace di consapevolezza  
– né un minimo miglioramento –  
ho raggiunto.

Non avendo ottenuto nessuna unicità della mente,  
sono stato rovinato dalla lussuria.  
Gemendo, con le braccia conserte,  
sono corso disperato fuori dalla mia dimora –

“O ... o prenderò un coltello?  
Che ne farò della mia vita?  
Se dovessi rinunciare alla pratica,  
quale morte avrei? ”

Quindi, dopo aver preso una lama,  
mi sono seduto sul letto.

E questa lama  
era pronta a tagliare la mia vena,  
quando la retta attenzione è sorta in me,  
i pericoli sono apparsi,  
il disincanto  
ancorato:

Così la mia mente è stata liberata.  
Contempla la verità del retto Dhamma!

La triplice conoscenza  
è stata raggiunta;  
l'insegnamento del Risvegliato,  
compiuto.

*Thera 6.7: Kāṭiyānattheragāthā - Kāṭiyāna*

Svegliati, Kāṭiyāna, e medita!  
Non dormire troppo, sii sveglio.  
Non essere pigro e non lasciare che il figlio degli incauti,  
il re della morte, ti catturi nella sua trappola.

Come un'onda nel potente oceano,  
la nascita e la vecchiaia ti travolgono.  
Costruisci un'isola sicura per te stesso,  
perché non hai altro rifugio.

Il maestro ha esposto questo sentiero,  
che trascende le catene e la paura della nascita e della vecchiaia.  
Sii sempre diligente  
e dedicati alla pratica.

Liberati dai tuoi vecchi legami!  
Indossa la tua veste, con la testa rasata, mangiando cibo elemosinato,  
non dilettrarti nel divertimento o nel sonno,  
dedicati ai jhana, Kāṭiyāna.

Medita e vinci, Kāṭiyāna,  
sei un esperto ne sentiero del rifugio.  
Raggiungendo una purezza incomparabile,  
sarai estinto, come una fiamma dall'acqua.

Una lampada dalla fiamma debole  
è piegata dal vento, come un rametto;

Theragatha  
*Canti dei monaci*

così è, figlio di Indra,  
liberati di Māra, senza attaccamento.  
Liberati dalla brama delle sensazioni,  
aspetta il tuo tempo in questo mondo, sereno.

*Thera 6.8: Migajālattheragāthā - Migajāla*

È stato ben esposto dal saggio,  
il Buddha, figlio del Sole,  
che ha trasceso tutte le catene,  
e reciso ogni vincolo.

Liberatorio, conduce al di là,  
essiccando la radice del desiderio,  
e, avendo tagliato la radice del veleno, il mattatoio,  
conduce al Nibbana.

Spezzando la radice della non conoscenza,  
distrugge il processo delle azioni,  
e fa scoppiare il fulmine della conoscenza  
sulla formazione delle coscienze.

Ci illumina sulle nostre sensazioni,  
liberandoci dall'attaccamento,  
contemplando con consapevolezza  
tutti gli stati di esistenza come una fossa di carboni ardenti.

È molto dolce e profondo,  
capace di distruggere la nascita e la morte;  
è il nobile ottuplice sentiero -  
il placarsi della sofferenza, la beatitudine.

Conoscere l'azione come azione  
e il risultato come risultato;

comprendere i fenomeni originati in modo dipendente  
come se fossero in una luce trasparente;  
conduce al grande rifugio e alla pace,  
è eccellente alla fine.

*Thera 6.9: Purohitaputtajentattheragāthā - Jenta, Il  
Figlio Del Cappellano Reale*

Sono stato  
intossicato dal veleno  
della mia nascita, della ricchezza e del possesso.

Intossicato dal veleno  
del mio corpo fisico, dei colori e delle forme,  
ho vagato per il mondo,  
senza rispetto per nessuno,  
simile o migliore di me,  
stupido, arrogante, altezzoso,  
il mio orgoglio sempre alto.

Io – irriverente, arrogante, egoista –  
senza alcun rispetto per nessuno,  
persino alla madre,  
al padre,  
o a coloro che comunemente  
sono rispettati.

Poi – vedendo la suprema guida,  
l'eccelso maestro,  
come uno splendido sole,  
circondato dal suo Sangha –

che ha distrutto orgoglio e veleni  
tramite una consapevolezza chiara e serena,

mi sono sottomesso  
a lui, supremo  
tra tutti gli esseri viventi.

*Thera 6.10: Sumanattheragāthā - Sumana Il Novizio*

All'età di sette anni  
intrapresi il sentiero di pratica,  
dopo aver conquistato con il mio potere  
il maestoso serpente,

mi sono recato a prendere dell'acqua per il mio precettore  
dal grande lago, Anotatta, [*un favoloso lago situato nel Himalaya,  
famoso per la purezza delle sue acque. Sumana dovette utilizzare i suoi  
poteri psichici per prendere l'acqua.*]  
quando il Maestro mi vide e disse:

“Guarda, Sariputta, nei pressi  
quel ragazzo  
che sta portando dell'acqua,  
interiormente ben concentrato,

le sue pratiche – infuse;  
la sua condotta – ammirevole.  
E' il novizio di Anuruddha ,  
completo nei suoi poteri,  
reso perfetto da un perfetto,  
virtuoso da un virtuoso,

addestrato da Anuruddha,  
istruito da colui il cui compito  
è stato portato a termine.

Egli, dopo aver raggiunto la suprema pace  
e realizzato l'incrollabile,  
Sumana il novizio  
desidera questo:  
'Non fatemi conoscere da alcuno'".

*Thera 6.11: Nhātakamunittheragāthā - Nhātakamuni*

"Colpito da malattia  
mentre dimoravi in un boschetto,  
sei entrato in un luogo difficile per la raccolta delle elemosine.  
Come te la caverai, monaco?"

"Pervadendo questo sacco di ossa  
con assoluta estasi e gioia,  
sopportando ciò che è duro,  
dimorerò nella foresta.

Sviluppando i sette fattori del risveglio,  
le facoltà e i poteri,  
dotato di consapevolezza  
dimorerò senza influssi impuri.

Libero da impurità,  
la mia mente è pura e non annebbiata.  
Contemplando frequentemente tutto questo,  
mediterò senza macchie.

Quelle impurità che si trovavano in me,  
internamente ed esternamente,  
sono state tutte eliminate senza lasciare traccia,  
e non si ripresenteranno più.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

I cinque aggregati sono pienamente compresi,  
rimangono, ma la loro radice è recisa.  
Ho raggiunto la fine della sofferenza,  
ora non ci saranno più altre esistenze future."

*Thera 6.12: Brahmadattatheragāthā - Brahmadatta*

Esiste la rabbia  
in colui privo di rabbia,  
istruito, sereno, empatico,  
liberato tramite la retta conoscenza,  
Equanime?

Si peggiorano le cose  
quando ci si infervora  
con qualcuno già irritato.  
Colui che non si arrabbia  
con qualcuno già arrabbiato  
vince una battaglia  
difficile da vincere.

Si vive per il bene di tutti  
– il nostro e quello degli altri —  
quando, conoscendo la collera dell'altro,  
si sviluppa la calma con presenza mentale.

Quando si lavora per il beneficio di tutti  
– il proprio e quello degli altri —  
coloro che pensano che si è stolti  
non conoscono nulla del Dhamma.

Se sorge la rabbia,  
meditate sul discorso del paragone della sega.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Se sorge il desiderio del nutrimento,  
ricordate il discorso sulla carne del figlio.

Se la tua mente si inebria  
dei piaceri sensuali  
e sugli stati del divenire,  
frenala rapidamente con presenza mentale  
come se fossi un cattivo bue  
divoratore di cereali.

*Thera 6.13: Sirimaṇḍattheragāthā - Sirimanda*

La pioggia infradicia ciò che è coperto  
non ciò che è esposto.  
Quindi apri ciò che è coperto,  
in modo che non venga infradiciato dalla pioggia.

Attaccato dalla morte  
è il mondo,  
e circondato dalla vecchiaia,  
trafitto dalla freccia del desiderio,  
perennemente oscurato dal desiderio.

Attaccato dalla morte  
è il mondo,  
e circondato dalla vecchiaia,  
perennemente colpito, senza alcun rifugio,  
come un ladro  
condannato a morte.

Gli esseri sono consumati come una fiamma  
da questi tre:  
morte, vecchiaia e malattia.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Non esiste forza che possa confrontarsi con loro,  
né velocità per poter scappare.

Non rendere inutile la vita.  
I giorni passano,  
e rendono ancora più breve  
la vita.  
Il tuo ultimo giorno si avvicina.  
Non è tempo  
di essere disattenti.

*Thera 6.14: Sabbakāmittheragāthā - Sabbakāmi*

Questo corpo con due gambe è putrido e puzzolente,  
pieno di ossa diverse,  
e trasuda dappertutto -  
ma è comunque amato!

Come un cervo in trappola,  
come un pesce all'amo,  
come una scimmia al cappio -  
intrappola una persona comune.

Visioni, suoni, sapori, odori,  
e tatto così deliziosi:  
questi cinque tipi di stimoli sensuali  
si riscontrano nel corpo di una donna.

Le persone comuni, con la mente piena di lussuria,  
inseguono quelle donne:  
e gonfiano gli orrori dell'ossario,  
accumulando vite future.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Colui che li evita,  
come la testa di un serpente con un piede,  
attento, trascende  
l'attaccamento al mondo.

Vedendo il pericolo nei piaceri sensuali,  
vedendo la rinuncia come un rifugio,  
sono scampato a tutti i piaceri sensuali,  
e ho raggiunto la fine degli influssi impuri.

-----

**Capitolo 7 — Canti di sette strofe** (*Sattakanipāta*)

*Thera 7.1: Sundarasamuddattheragāthā - Sundara  
Samudda e la Cortigiana*

Ornata, finemente vestita  
inghirlandata, adornata,  
con i piedi laccati di rosso,  
con meravigliosi sandali:  
una cortigiana.

Avvicinatosi –  
a mani giunte,  
in segno di rispetto –  
con dolcezza, con tenerezza,  
usando parole misurate  
mi disse:  
“Tu giovane asceta.  
Presta attenzione alle mie parole:  
Partecipiamo all’umana sensualità.  
Ti darò molti piaceri.  
Ti rispetterò,  
avrò cura di te come si custodisce il fuoco.  
Quando saremo vecchi,  
curvi come canne,  
allora entrambi diventeremo degli asceti,  
ottenendo i benefici di entrambi i mondi “.

Vedendola allontanarsi –  
una cortigiana, ornata, finemente vestita,  
con mani giunte in segno di rispetto –  
manifesta come una trappola mortale,  
la retta attenzione è sorta in me,

i pericoli sono apparsi,  
il disincanto  
ancorato:  
così la mia mente è stata liberata.  
Contempla la verità del retto Dhamma!  
La triplice conoscenza  
è stata raggiunta;  
l'insegnamento del Risvegliato,  
compiuto.

*Thera 7.2: Lakuṇḍakabhaddiyattheragāthā - Lakuṇṭaka  
Bhaddiya*

Bhaddiya ha estirpato la brama, radice e tutto,  
e in una foresta selvaggia  
presso il Monastero del Mango Selvatico,  
pratica i jhana; è veramente ben protetto.

Alcuni si diletano con tamburi,  
arpe e cembali.  
Ma qui, ai piedi di un albero,  
mi diletto nel Dhamma del Buddha.

Se il Buddha esaudisse un desiderio,  
e io ottenessi ciò che ho desiderato,  
sceglierei per il mondo intero  
la costante consapevolezza del corpo.

Coloro che mi giudicano in base all'apparenza,  
e quelli influenzati dalla mia voce,  
sono pieni di desiderio e avidità;  
non mi conoscono.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Non conoscendo ciò che c'è dentro,  
né vedendo ciò che c'è fuori,  
lo stolto ovunque si chiude,  
si lascia trasportare da una voce.

Non conoscendo ciò che c'è dentro,  
ma vedendo cosa c'è fuori,  
vedendo il frutto che c'è fuori,  
tutti si lasciano trasportare da una voce.

Conoscendo ciò che c'è dentro,  
e vedendo ciò che c'è fuori,  
senza ostacoli,  
alcuni non si lasciano trasportare da una voce.

*Thera 7.3: Bhaddattheragāthā - Bhadda*

Ero figlio unico,  
amato da mia madre e mio padre.  
Mi hanno avuto praticando  
molte preghiere e osservanze.

Per compassione verso di me  
augurandomi il bene e volendo il meglio per me,  
mia madre e mio padre  
mi portarono a visitare il Buddha.

"Abbiamo avuto questo figlio con difficoltà;  
Egli è delicato e grazioso.  
Lo offriamo a te, Signore,  
per assistere il vittorioso."

Il maestro, dopo avermi accettato,  
dichiarò a Ānanda:  
"Presto, fagli intraprendere il sentiero -  
costui sarà un purosangue!"

Dopo che lui, il maestro, disse queste parole,  
il vittorioso entrò nella sua dimora.  
Prima che il sole tramontasse  
la mia mente fu liberata.

Il Maestro non mi ha dimenticato;  
quando emerse dalla meditazione,  
disse: "Vieni Bhadda!"  
Quella fu la mia ordinazione.

A sette anni  
Ho ricevuto l'ordinazione.  
Ho raggiunto le tre conoscenze;  
oh, l'eccellenza del Dhamma!

*Thera 7.4: Sopākattheragāthā - Sopāka (2)*

Ho visto la persona suprema  
che camminava con attenzione nell' ombra della veranda,  
così mi avvicinai,  
e mi inchinai al supremo tra gli uomini.

Sistemando la mia veste su una spalla  
e a mani giunte,  
camminai a fianco di quell'uomo puro,  
supremo tra tutti gli esseri.

Il saggio, esperto in domande,  
mi interrogò.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Coraggioso e senza paura,  
risposi al maestro.

Quando tutte le sue domande ebbero risposta,  
il Tathagata si congratulò con me.  
Osservando il monaco del Saṅgha,  
così disse:

"È una benedizione per la gente di Aṅga e Magadha  
che tale persona goda delle loro  
vesti e del loro cibo,  
dei beni e degli alloggi,  
del loro rispetto e del loro aiuto.  
è una benedizione per loro", dichiarò.

"Sopāka, da questo giorno in poi  
sei invitato a farmi visita.  
Sopāka, che questa sia  
la tua ordinazione."

A sette anni  
ho ricevuto l'ordinazione.  
Porto il mio ultimo corpo -  
oh, l'eccellenza del Dhamma!

*Thera 7.5: Sarabhaṅgaththeragāthā - Sarabhaṅga*

Ho spezzato le canne con le mani,  
ho costruito una capanna e in questo luogo ho vissuto.  
È così che sono diventato noto  
come "spaccalegna".

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ma ora non è opportuno  
per me rompere le canne con le mani.  
Le regole di pratica sono state per noi  
stabilite da Gotama il Saggio.

In passato, io, Sarabhaṅga,  
non conoscevo la sofferenza nella sua complessità.  
Ma ora ho compreso la sofferenza,  
poiché ho praticato ciò che è stato insegnato da colui che è oltre gli dei.

Gotama ha percorso quel retto sentiero;  
lo stesso sentiero percorso da Vipassī,  
da Sikhī, Vessabhū,  
Kakusandha, Koṇāgamana e Kassapa.

Questi sette Buddha si sono immersi nel loro scopo,  
liberi da desiderio, senza attaccamento,  
divenuti Dhamma, equanimi.

Hanno insegnato questo Dhamma  
per compassione verso le creature viventi,  
la sofferenza, l'origine, il sentiero  
e la cessazione, la fine della sofferenza.

In queste quattro nobili verità,  
l'infinita sofferenza della trasmigrazione  
arriva finalmente alla fine.  
Quando il corpo si dissolve,  
e la vita finisce,  
non ci saranno vite future;  
Io ovunque sono ben liberato.

-----

**Capitolo 8 — Canti di otto strofe (Aṭṭhakanipāta)**

*Thera 8.1: Mahākaccāyanattheragāthā – Maha-Kaccana*

Non si dovrebbe lavorare troppo  
si dovrebbero evitare le persone,  
Non si dovrebbe insistere (per ottenere offerte).  
Colui che è ansioso e avido  
perde la meta che apporta la felicità.

Si conosca come palude gli omaggi e le venerazioni  
ottenuti da famiglie devote.  
Come una sottile freccia è difficile da estrarre,  
così disfarsi della stima è difficile per un uomo vile.

Non è il giudizio degli altri  
che il kamma di un mortale diventa negativo.  
Spontaneamente non bisogna ricorrere al male,  
poiché per ogni mortale il kamma è il suo giudice.

Non si è ladri per le parole degli altri,  
né si è saggi per le parole degli altri;  
come ci si conosce  
anche gli dèi così ci conoscono.

Gli altri non capiscono  
che in questo mondo tutti noi arriveremo ad una fine.  
Ma quei saggi che questa verità hanno compreso  
in questo modo placano le loro liti.

Infatti il saggio vive  
nonostante la perdita di ogni suo avere.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ma se non si ottiene saggezza,  
anche se si è ricchi, non si vive.

Tutto si ascolta con l'orecchio,  
tutto si vede con l'occhio,  
il saggio non dovrebbe respingere  
tutto ciò che è visto e sentito.

Colui che vede sia come se fosse cieco,  
colui che ascolta sia come se fosse sordo,  
colui che è saggio sia come se fosse muto,  
colui che è forte sia come se fosse debole.  
Poi, dopo aver raggiunto la meta,  
si può mentire sul letto di morte.

*Thera 8.2: Sirimittattheragāthā - Sirimitta*

Libero dall'ira e dall'ostilità,  
libero dall'inganno e dalla calunnia;  
ecco come un monaco  
non si affligge dopo la morte.

Libero dall'ira e dall'ostilità,  
libero dall'inganno e dalla calunnia;  
un monaco con le porte dei sensi sempre controllate  
non si affligge dopo la morte.

Libero dall'ira e dall'ostilità,  
libero dall'inganno e dalla calunnia;  
ecco come un monaco di retta morale  
non si affligge dopo la morte.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Libero dall'ira e dall'ostilità,  
libero dall'inganno e dalla calunnia;  
un monaco con delle buone amicizie  
non si affligge dopo la morte.

Libero dall'ira e dall'ostilità,  
libero dall'inganno e dalla calunnia;  
ecco come un monaco di grande saggezza  
non si affligge dopo la morte.

Chi ha fede nel Tathagata,  
salda e ben radicata;  
la cui condotta morale è retta,  
è lodato e amato dai nobili;

che ha fede nel Saṅgha,  
e una retta visione:  
si dice che sia prospero;  
la sua vita non è vana.

Perciò i saggi si dedichino  
alla fede, al comportamento morale,  
alla fiducia e alla visione profonda del Dhamma,  
ricordando gli insegnamenti dei Buddha.

*Thera 8.3: Mahāpanthakattheragāthā - Mahāpanthaka*

Quando vidi per la prima volta il Maestro  
che nulla teme,  
fui colpito da un senso di necessità,  
vedendo il supremo tra gli uomini.

Chi, dopo aver incontrato un tale Maestro,  
non approfitta del suo Dhamma,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

è come quando si presenta la Fortuna,  
per poi allontanarla vivamente.

Quindi ho lasciato i miei figli e le mie mogli,  
le mie ricchezze e il mio grano;  
mi sono fatto tagliare i capelli e la barba  
e ho intrapreso il sentiero dell'ascetismo.

Dotato della pratica monastica e del sostentamento,  
con le mie facoltà sensoriali ben controllate,  
dopo aver reso omaggio al Buddha,  
ho meditato senza perdere il controllo.

Poi mi è apparso un desiderio,  
il desiderio più vero del mio animo:  
non mi sarei seduto, nemmeno per un momento,  
finché il dardo del desiderio non fosse stato estratto.

Mentre medito in questo modo,  
vedo la mia energia e il mio vigore!  
Ho raggiunto le tre conoscenze,  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

Conosco le mie vite passate,  
la mia chiaroveggenza è illuminata;  
sono un perfetto, degno di offerte,  
liberato da ogni attaccamento.

Poi, sul finire della notte,  
mentre il sorgere del sole si approssimava,  
tutti i desideri si sono prosciugati,  
seduto a gambe incrociate.

-----

**Capitolo 9 — Canti di nove strofe** (*Navakanipāta*)

*Thera 9.1: Bhūtatheragāthā - Bhūta*

"La vecchiaia e la morte sono sofferenza;  
eppure una persona ordinaria non istruita è legata ad esse."  
Quando una persona saggia comprende pienamente tutto questo, ed è  
consapevole, e pratica i jhana:  
- non c'è piacere più grande.

Quando l'attaccamento, vettore della sofferenza,  
e la brama, portatrice di questa dolorosa massa di proliferazione,  
sono distrutti, e si è consapevoli, e si praticano i jhana:  
non c'è piacere più grande.

Quando l'ottuplice sentiero, così pieno di virtù,  
il sentiero supremo, purificatore di tutte le impurità,  
è visto con saggezza; e si è consapevoli, e si praticano i jhana:  
non c'è piacere più grande.

Quando si sviluppa quello stato di pace,  
senza sofferenza, incontaminato, incondizionato,  
purificatore di tutte le impurità, che spezza le catene e i legami:  
non c'è piacere più grande.

Quando l'impetuosa tempesta tuona nella nebbia,  
e fiumi di pioggia riempiono le rotte degli uccelli,  
annidato in una grotta di montagna, il monaco pratica i jhana:  
non c'è piacere più grande.

Quando lungo i fiumi il germogliare dei fiori  
avvolge il paesaggio di verde,  
seduto sulla riva, con mente lieta, egli pratica i jhana:  
non c'è piacere più grande.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Quando nel profondo della notte, in una solitaria foresta,  
la pioggia cade e si odono rumori di bestie feroci,  
annidato in una grotta di montagna, egli pratica i jhana:  
non c'è piacere più grande.

Quando controllando se stesso e il suo pensiero discorsivo,  
(dimorando in una caverna tra le montagne),  
privo di paura e di angosce, egli pratica i jhana:  
non c'è piacere più grande.

Quando felice – puro, privo di veleni e sofferenza,  
non impedito, libero, senza legami —  
avendo distrutto tutti gli influssi impuri, egli pratica i jhana:  
non c'è piacere più grande.

-----

**Capitolo 10 — Canti di dieci strofe** (*Dasakanipāta*)

*Thera 10.1: Kāḷudāyittheragāthā - Kaludayin*

(estratto)

Cremisi sono, Signore, in questo periodo gli alberi della foresta,  
dopo aver perso le loro foglie, sono avidi di fruttificare,  
(i loro fiori sono) sfavillanti come ardenti fiamme,  
– E' la stagione più dolce dell'anno, Sommo Eroe.

Gli alberi fioriti, così piacevoli alla mente,  
diffondono il loro profumo in ogni dove,  
nel perdere le loro foglie e nel desiderare ardentemente di fare frutti;  
E' tempo di andarsene da qui, Eroe.

Non fa né troppo freddo, né ancora troppo caldo,  
la stagione è gradevole, adatta per viaggiare.  
Mio Signore, lascia che i Sakya ed i Koliya ti vedano  
Volgi verso occidente e oltrepassa il fiume Rohini.

*Thera 10.2: Ekavihāriyattheragāthā - Ekavihariya*

Se, ovunque,  
non esiste nessun altro,  
è estremamente piacevole  
dimorare solitari  
nella foresta.

Forza allora! Da solo  
mi recherò in terre solitarie  
lodato dal Risvegliato  
piacevole per un monaco risoluto  
che dimora solitario.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Da solo,  
sagace nella mia meta,  
presto entrerò nel bosco  
che ravviva,  
e dona gioia  
ai meditanti –  
il rifugio  
di elefanti in calore.

Quando la Fresca Foresta è tutta in fiore,  
in una fresca gola di montagna,  
dopo aver bagnato le mie membra  
camminerò su e giù  
da solo.

Ah, quando dimorerò,  
da solo e senza compagni,  
nella stimolante grande foresta –  
il compito adempiuto,  
senza alcuna impurità?

Desidero molto compiere questo passo,  
possa il mio scopo avere buon esito.  
Solo per me  
lo consegirò.  
Nessuno lo fa  
per qualcun altro.

Io  
legato alla mia armatura.  
Entrerò nel bosco  
e non ne uscirò

Theragatha  
*Canti dei monaci*

fino a quando non otterrò  
la fine degli influssi impuri.

Mentre la leggera brezza soffia –  
fresca,  
gradevole, molto profumata –  
distruggerò l'ignoranza  
appena seduto sulla cima di una montagna.

Nella foresta tutta fiorita  
o forse su un fresco pendio,  
benedetto con la beatitudine della liberazione,  
mi delizierò su Giribaja (*catena montuosa che circonda il Picco  
dell'Avvoltoio*).

Adesso io sono  
colui che ha adempiuto il compito,  
come la luna quando di notte è piena.  
Con tutti gli influssi impuri  
totalmente estinti,  
non ci saranno nuove rinascite.

*Thera 10.3: Mahākappinatheragāthā - Mahākappina*

Se sei pronto per il futuro,  
sia nel bene che nel male,  
allora coloro che cercano la tua debolezza,  
che siano nemici o benefattori, non ne troveranno.

Colui che ha realizzato, sviluppato,  
e consolidato gradualmente  
la consapevolezza del respiro  
come è stato insegnato dal Buddha:

illumina il mondo,  
come la luna liberata da una nuvola.

Sì, la mia mente è pura,  
infinita e ben sviluppata;  
è andata oltre ed è stata elevata -  
irradia in ogni direzione.

Una persona saggia continua a vivere  
anche dopo la perdita della ricchezza;  
ma senza acquisire saggezza,  
anche una persona ricca non vive veramente.

La saggezza chiede ciò che si impara;  
la saggezza fa crescere la fama e la reputazione;  
una persona che ha saggezza  
trova la felicità anche tra le sofferenze.

Non è un insegnamento solo per oggi;  
non è incredibile o sorprendente.

Quando si nasce, si muore...  
cosa c'è di sorprendente in questo?  
Per chiunque nasca,  
la morte segue sempre la vita.

Tutti quelli che nascono qui muoiono qui;  
tale è la natura degli esseri viventi.  
Le realtà che sono utili per i vivi  
non sono di alcuna utilità per i morti - né la fama, né la celebrità,  
né le lodi degli asceti e dei brahmani.

Per i morti c'è solo il pianto.  
e il pianto rovina l'occhio e il corpo;

Theragatha  
*Canti dei monaci*

La bellezza, la salute e l'intelligenza decadono.  
I tuoi nemici si rallegrano;  
mentre i tuoi benefattori non sono felici.

Quindi dovresti desiderare che nella tua famiglia  
ci sia intelligenza e conoscenza,  
e il potere della saggezza,  
proprio come si attraversa un fiume in piena con una barca.

*Thera 10.4: Cūḷapanthakattheragāthā - Cūḷapanthaka*

I miei progressi sono stati lenti,  
sono stato disprezzato in passato.  
Persino mio fratello mi ha respinto,  
dicendo: "Torna a casa."

Respinto all'ingresso  
del monastero del Saṅgha,  
rimasi lì in piedi tristemente,  
desiderando la liberazione.

Poi venne il Buddha  
e mi toccò la testa.  
Prendendomi per il braccio,  
mi riportò nel monastero del Saṅgha.

Il Maestro, per compassione,  
mi diede un panno per pulire i piedi, dicendo:  
"Concentra la tua presenza mentale  
esclusivamente su questo panno pulito."

Dopo aver ascoltato le sue parole,  
ho eseguito felicemente i suoi consigli.

Ho praticato la meditazione  
per il raggiungimento della meta più alta.

Conosco le mie vite passate,  
la mia chiaroveggenza è pura;  
ho raggiunto le tre conoscenze,  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

Io, Panthaka, ho creato mille  
immagini di me stesso,  
e seduto nel delizioso boschetto di mango  
ho atteso l'ora dell'offerta del pasto.

Allora il maestro mi mandò  
un messo per annunciare l'ora.  
Quando l'ora fu annunciata,  
volai verso di lui sospinto dall'aria.

Dopo aver reso omaggio al maestro,  
mi sedetti a lato.  
Quando seppe che ero seduto,  
il maestro ricevette l'offerta.

Destinatario di doni da tutto il mondo,  
destinatario di sacrifici,  
campo di meriti per l'umanità,  
ricevette l'offerta religiosa.

*Thera 10.5: Kappattheragāthā - Kappa*

Colmo di ogni tipo di impurità,  
il grande creatore di escrementi,  
come acqua stagnante,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

un grande cancro,  
una grande piaga,

pieno di sangue e linfa  
immerso in un pozzo nero,  
gocciolante liquidi, il corpo  
trasuda sporczia – sempre.

Tenuto assieme da sessanta nervi,  
ricoperto da una parete di muscoli,  
avvolto in una casacca di epidermide,  
questo putrido corpo non vale davvero nulla.

Unito da una catena di ossa,  
cucito da fili di tendini,  
assume le sue varie posture,  
dall'essere tenuto in vita.

Condannato certamente alla morte,  
alla presenza del Re dei Mortali,  
l'uomo che impara ad abbandonarlo in questo mondo,  
va dove vuole.

Dominato dall'ignoranza,  
il corpo è vincolato dal quadruplice legame [*avidità, cattiva volontà o malevolenza, attaccamento a precetti e pratiche e l'ossessione ai dogmi delle dottrine*],  
immerso nei flussi [*passione sensuale, divenire, teorie o dottrine e ignoranza*],  
catturato dalla rete dei latenti veleni [*orgoglio, ignoranza, lussuria, avversione, dubbio, illusione, e brama per il divenire*],

avvolto dai cinque ostacoli [*desiderio sensuale, cattiva volontà, torpore e pigrizia, ansia ed inquietudine, dubbio*],

Theragatha  
*Canti dei monaci*

in balia del pensiero,  
radicato dalla brama,  
coperto dal velo dell'illusione.

Così funziona il corpo,  
schiavo del potente kamma,  
il suo futuro finisce  
in rovina.

Le sue continue esistenze  
vanno in rovina.

Costoro che si aggrappano a questo corpo come 'mio',  
stolti accecati, illusi –  
riempiono i cimiteri,  
costretti a nuove rinascite.

Coloro che rimangono distaccati da questo corpo  
come coloro che sono immuni  
dai veleni dei serpenti –  
dopo aver abbandonato le radici del divenire [*la brama*],  
privo di influssi,  
saranno totalmente liberati.

*Thera 10.6: Vaṅgantaputtaupasenattheragāthā -  
Upasena, il Figlio di Vaṅganta*

Per andare in ritiro,  
un monaco dovrebbe stare in dimore  
solitarie e tranquille,  
frequentate da animali selvatici.

Dopo aver raccolto gli scarti dai cumuli di spazzatura,  
dai cimiteri e dalle strade,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

ricavandone una veste grezza,  
dovrebbe indossare quella veste.

Umiliando il proprio animo,  
un monaco dovrebbe camminare per l'elemosina,  
di famiglia in famiglia indiscriminatamente,  
con le porte dei sensi ben sorvegliate e ben controllate.

Deve essere soddisfatto del cibo scadente,  
senza sperare in tanti sapori.

La mente che è avida di sapori  
non si diletta nei jhana.

Con pochi desideri, contento,  
un saggio dovrebbe vivere isolato,  
non socializzando con nessuno  
né con i capifamiglia né con altri asceti.

Dovrebbe sembrare  
come se fosse stolto o muto;  
una persona saggia non parla troppo  
nel Saṅgha.

Non offende nessuno,  
ed evita di arrecare danni.  
Deve osservare il codice monastico  
e mangiare con moderazione.

Esperto della nascita del pensiero,  
conosce molto bene la mente.  
Si dedica a praticare  
serenità e discernimento al momento giusto.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Sebbene dotato di energia e perseveranza,  
e sempre dedito alla meditazione,  
una persona saggia non dovrebbe essere troppo sicura di sé,  
finché non avrà raggiunto la fine della sofferenza.

Un monaco che medita in questo modo,  
desideroso di purificazione,  
distrugge ogni influsso impuro  
e realizza il Nibbana.

*Thera 10.7: (Apara) Gotamattheragāthā - Un altro  
Gotama*

Devi capire il tuo scopo,  
e considerare attentamente la liberazione,  
così come ciò che è appropriato  
per chi ha intrapreso la vita ascetica.

Buona amicizia nella comunità,  
intraprendere una buona pratica,  
desiderio di imparare dai maestri -  
questo è appropriato per un asceta.

Rispetto per il Buddha,  
riverenza per il vero Dhamma,  
stima per il Saṅgha -  
questo è appropriato per un asceta.

Una buona condotta ed elemosina,  
un sostentamento puro e irreprensibile,  
mente calma -  
questo è appropriato per un asceta.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Un portamento ammirevole nei compiti che devono essere svolti,  
e in quelli che è meglio evitare;  
impegno verso la mente superiore -  
questo è appropriato per un asceta.

Dimore solitarie,  
remote e tranquille,  
adatte all'uso di un saggio -  
questo è appropriato per un asceta.

Etica, apprendimento,  
investigazione degli insegnamenti in linea con la realtà,  
e penetrazione delle verità -  
questo è appropriato per un asceta.

Sviluppare le percezioni  
dell'impermanenza, del non-sé e del distacco,  
e il disincanto verso il mondo intero -  
questo è appropriato per un asceta.

Sviluppare i fattori del risveglio,  
le basi del potere psichico, le facoltà e i poteri,  
e il nobile ottuplice sentiero -  
questo è appropriato per un asceta.

Un saggio deve abbandonare il desiderio,  
gli influssi impuri distrutti, la radice e tutto,  
deve vivere libero -  
questo è appropriato per un asceta.

-----

**Capitolo 11 — Canti di undici strofe** (*Ekādasakanipāta*)

*Thera 11.1: Saṅkiccattheragāthā - Sankicca*

I monsoni ti incitano  
poiché la solitudine è per coloro che sono assorti nei jhana.

Come il monsone  
guida le nuvole nella stagione delle piogge,  
così i pensieri legati alla solitudine  
mi stimolano.

Un corvo nero  
nel costruire il suo nido in un ossario  
mi infonde  
la consapevolezza –  
sul distacco –  
del corpo.

Colui che non custodisce gli altri,  
e non è custodito dagli altri:  
è un monaco  
che vive in pace,  
privo di passioni sensuali.

Da limpide acque e  
grandi massi,  
popolate da scimmie e  
cervi,  
coperte da muschio ed  
erbacce:  
quelle rupi rocciose  
mi rinvigoriscono.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ho vissuto in terre desolate,  
in canyon e caverne,  
in dimore isolate  
ricche di prede e predatori,  
ma mai ho avuto  
pensieri ignobili e pieni d'odio come:

“Possano questi esseri  
essere distrutti,  
massacrati,  
divorati dal dolore.”

Il Maestro che ho servito;  
il Risvegliato,  
il compiuto;  
il pesante fardello depresso;  
la guida del divenire [cioè la brama] sradicata.

La meta per cui ho lasciato  
la casa per l'ascetismo  
è stata raggiunta:  
la fine  
di ogni legame.

Non mi delizia la morte,  
non mi delizia la vita.  
Attendo la mia ora  
come un lavoratore la sua paga.

Non mi delizia la morte,  
non mi delizia la vita.  
Attendo la mia ora  
vigile e con piena presenza mentale.

**Capitolo 12 — Canti di dodici strofe** (*Dvādasakanipāta*)

*Thera 12.1: Sīlavattheragāthā - Sīlava*

Bisogna esercitarsi solo nella condotta morale,  
perché in questo mondo, quando la condotta morale è  
coltivata e ben praticata,  
si ottiene successo.

Auspiciando tre tipi di felicità -  
lode, prosperità,  
e il deliziarsi nei mondi celesti dopo la morte -  
i saggi si prendono cura della loro morale.

Chi è gentile ha molti amici,  
grazie all'autocontrollo.  
Ma chi manca di morale, di cattiva condotta,  
allontana gli amici.

Una persona la cui morale è negativa ha  
cattiva reputazione e infamia.  
Una persona la cui condotta è morale ha sempre  
una buona reputazione, fama e lode.

La condotta morale è il punto di partenza e il fondamento;  
la madre di tutte le cose buone:  
ecco perché dovete purificare la vostra morale.

La morale fornisce un limite e un freno,  
un godimento per la mente;  
il guado che tutti i Buddha hanno attraversato:  
ecco perché dovete purificare la vostra morale.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

La morale è il potere ineguagliabile;  
la morale è l'arma definitiva;  
la morale è il miglior ornamento;  
la morale è una meravigliosa armatura.

La morale è un ponte poderoso;  
la morale è il profumo insuperabile;  
la morale è il miglior aroma  
che fluttua da un luogo all'altro.

La morale è la migliore provvista;  
la morale è la scorta insuperabile per un viaggio;  
la morale è il miglior veicolo  
che ti porta da un posto all'altro.

In questa vita si è giudicati;  
dopo la morte si soffre in un regno inferiore;  
uno stolto è infelice ovunque  
perché è instabile nella morale.

In questa vita si è conosciuti;  
dopo la morte si è felici nei mondi celesti;  
un saggio è felice ovunque  
perché è costante nella morale.

La condotta morale è la migliore in questa vita,  
ma chi ha saggezza è supremo.  
Chi ha sia virtù che saggezza  
è vittorioso tra gli uomini e gli dei.

*Thera 12.2: Sunītattheragāthā - Sunita Il Fuoricasta*

Sono nato in una modesta famiglia,  
povero, con poco cibo.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Il mio lavoro era avvilito;  
raccoglievo immondizia,  
fiori appassiti da tombe  
per poi gettarli via.

La gente mi trovava sudicio,  
mi disprezzava, mi denigrava.  
Pur umiliato,  
mostravo a tutti rispetto.

Poi ho visto il Risvegliato,  
seguito dalla comunità dei monaci,  
il Sommo Eroo, arrivare nella città,  
supremo, dei Magadha.

Buttavi via i miei arnesi,  
mi avvicinai a lui con riverenza.

Egli – il supremo – fu  
colmo  
di compassione  
per me.

Dopo averlo omaggiato,  
prostrandomi ai suoi piedi,  
stetti ad un lato  
e chiesi di esser ordinato da lui,  
il supremo fra tutti gli esseri.

Il sommo Maestro,  
compassionevole verso tutto il mondo, disse:  
“Vieni, monaco.”  
Quella fu la mia formale ordinazione.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Da solo, ho vissuto nella foresta,  
instancabile,  
seguendo gli insegnamenti del Maestro,  
proprio come lui, il Conquistatore, me li aveva insegnati.

Nella prima veglia notturna,  
ricordai le precedenti esistenze;  
nella veglia di mezzo,  
resi puro l'occhio divino,  
nell'ultima,  
distrussi l'intera massa oscura.

Poi, sul finir della notte  
e all'apparir dell'alba,  
Indra e Brahma mi resero omaggio,  
a mani giunte:

“Omaggio a te, O purosangue fra gli uomini,  
Omaggio a te, O supremo,  
i cui influssi impuri sono stati distrutti.  
Tu, signore, sei degno di offerte.”

Nel vedermi, circondato da deva,  
il Maestro sorrise e disse:  
“Tramite la rinuncia, la castità,  
la misura e l'autocontrollo:  
Ecco un bramano.  
Un sommo bramano.”

-----

**Capitolo 13 — Canti di tredici strofe** (*Terasanipāta*)

*Thera 13.1: Soṇakoḷivisattheragāthā - Soṇakoḷivisa*

Colui che era speciale nel regno,  
il servitore del re di Aṅga,  
oggi è speciale nel Dhamma -  
Soṇa ha superato la sofferenza.

Cinque da tagliare, cinque da abbandonare,  
e cinque da sviluppare.  
Un monaco che ha superato i cinque tipi di attaccamento  
è chiamato "Colui che ha attraversato la corrente".

Se un monaco è insolente e negligente,  
interessato solo alle cose esteriori,  
la morale, la concentrazione e la saggezza  
non si realizzano.

Ignora ciò che deve essere fatto,  
e realizza ciò che non deve essere fatto.  
Per chi è insolente e negligente,  
le proprie contaminazioni non fanno che crescere.

Chi ha intrapreso rettamente  
la costante consapevolezza del corpo,  
non coltiva ciò che non deve essere fatto,  
ma fa sempre ciò che deve essere fatto.

Memore e consapevole,  
le sue contaminazioni finiscono.  
Il retto sentiero è stato esposto -  
seguito senza tornare indietro.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Fatti forza  
e fai in modo che si spenga.  
Quando la mia energia è stata sollecitata in modo eccessivo,  
il supremo Maestro del mondo  
creò per me la similitudine del liuto.

Il Veggente insegnò il Dhamma,  
e quando ho sentito ciò che ha detto,  
eseguii felicemente i suoi consigli.  
Praticare la serenità della mente  
per il raggiungimento della meta più alta.

Ho raggiunto le tre conoscenze  
e adempiuto agli insegnamenti del Buddha.  
Quando ti dedichi alla rinuncia  
e all'isolamento dal mondo;  
quando ti dedichi alla gentilezza  
e alla fine dell'attaccamento;

quando ti dedichi alla fine del desiderio  
e alla purezza del pensiero;  
e hai visto il sorgere dei sensi,  
la tua mente è rettamente liberata.

Per colui, rettamente liberato,  
un monaco dalla mente serena,  
non c'è nulla da migliorare,  
e niente più da realizzare.

Come il vento non può smuovere  
una solida massa di roccia,  
così anche le visioni, i sapori, i suoni,  
odori e contatti - la sorte -

Theragatha  
*Canti dei monaci*

e i pensieri, che piacciono o non piacciono,  
non disturbano chi è in armonia.

La sua mente è ferma e incondizionata  
mentre osserva la morte.

-----

**Capitolo 14 — Canti di quattordici strofe** (*Cuddasakanipāta*)

*Thera 14.1: Khadiravaniyarevatattheragāthā - L'addio di Revata*

Da quando ho intrapreso  
la pratica,  
non ho mai avuto  
ignobili ed avversi pensieri.

“Possano questi esseri  
essere distrutti,  
massacrati,  
divorati dal dolore” –  
Non ho mai conosciuto tali pensieri  
in questo lungo tempo.

Ma ho conosciuto l'amore universale,  
illimitato,  
ben sviluppato,  
nutrito a poco a poco,  
come insegnato dal  
Risvegliato:  
di tutti, amico  
di tutti, compagno;  
verso tutti gli esseri, compassionevole.

In questo modo sviluppo una mente colma di buona volontà,  
deliziandomi nell'amore universale – sempre.  
Invitta, non scossa,  
allieto la mente.  
Sviluppo la sublime permanenza,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

non coltivata  
dal misero.

Raggiungendo il non-pensiero,  
il discepolo del Perfettamente  
Risvegliato  
è dotato del nobile silenzio  
immediatamente.

Come una montagna rocciosa  
è inamovibile,  
fermamente salda,  
così un monaco, con la distruzione dell'illusione,  
come una montagna, non trema.

Ad una persona pura,  
sempre alla ricerca di ciò che è puro,  
una cattiveria infinitesimale  
sembra una nuvola di tempesta.

Come un confine ben fortificato  
da dentro e da fuori,  
così dovete sorvegliare voi stessi.

Non lasciate che il tempo  
passi invano.  
Non mi delizia la morte,  
non mi delizia la vita.

Attendo la mia ora  
come un lavoratore la sua paga.  
Non mi delizia la morte,  
non mi delizia la vita.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Attendo la mia ora  
vigile e con piena presenza mentale.  
Il Maestro che ho servito;  
il Risvegliato,  
il compiuto;  
il pesante fardello depresso;  
la guida del divenire [cioè la brama] sradicata.

La meta per cui ho lasciato  
la casa per l'ascetismo  
è stata raggiunta:  
la fine  
di ogni legame.

Esercitatevi per raggiungere la meta finale  
attraverso la presenza mentale:  
ecco il mio consiglio.

Dopo di che, raggiungerò  
la Liberazione.  
Liberato  
ovunque.

*Thera 14.2: Godattattheragāthā - Godatta*

Proprio come un bel purosangue,  
aggiogato a una carrozza, sopporta il carico.  
Anche se oppresso dal pesante fardello,  
non si libera del giogo.

Così anche coloro che sono pieni di saggezza  
come l'oceano è pieno d'acqua,  
non guardano gli altri dall'alto in basso;  
questo è l'insegnamento dei nobili per le creature viventi.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Le persone che si abbandonano all'influenza del tempo,  
al dominio della rinascita in questo o in quello stato,  
soffrono,  
e i giovani soffrono in questa vita.

Esaltato dalle realtà che portano felicità,  
affranto per le realtà che portano sofferenza:  
questa coppia distrugge lo stolto.  
che non vede le realtà così come sono.

Ma coloro che nella sofferenza e nella felicità  
e nel mezzo hanno superato il tessitore -  
si ergono come un pilastro di confine,  
né euforici né affranti.

Né per guadagnare né per perdere,  
né per fama né per reputazione,  
né per le critiche né per le lodi,  
né per la sofferenza né per la felicità.  
I saggi non si attaccano a nulla,  
come una goccia su una foglia di loto.

Sono felici ovunque,  
e vittoriosi ovunque.  
C'è una perdita legittima,  
e c'è un guadagno illegittimo.

Una perdita legittima è meglio  
di un guadagno illegittimo.  
C'è la fama di chi non è intelligente,  
e c'è il disonore di chi è perspicace.

Il disonore del discernimento è meglio  
della fama dello stolto.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

C'è la lode degli stolti,  
e c'è la critica degli intelligenti.

La critica da parte di chi sa giudicare è meglio  
della lode degli stolti.  
C'è la felicità dei piaceri sensuali,  
e c'è la sofferenza dell'isolamento.

La sofferenza dell'isolamento è meglio  
della felicità dei piaceri sensuali.  
C'è la vita senza principi,  
e c'è la morte con dei principi.

La morte con dei principi è meglio  
della vita senza principi.  
Coloro che hanno abbandonato il desiderio e la rabbia,  
le loro menti in pace riguardo alla rinascita in questo o in quello stato,  
vagano nel mondo senza legami,  
per loro nulla è amato o non amato.

Avendo sviluppato i fattori del risveglio,  
le facoltà e i poteri,  
essendo giunti alla pace finale,  
essi sono estinti, senza contaminazioni.

-----

**Capitolo 15 — Canti di sedici strofe** (*Solasakanipāta*)

*Thera 15.1: Aññāsikoṇḍaññattheragāthā -  
Aññāsikoṇḍañña*

"La mia fede aumentava  
mentre ascoltavo il Dhamma, così pieno di significato.  
Il disincanto è ciò che è stato insegnato,  
senza alcun attaccamento."

"Ci sono così tante realtà belle  
in questa vasta terra.  
I pensieri creano disturbo,  
attraenti, e provocano la brama.

Proprio come una nuvola di pioggia si blocca  
sulla polvere sollevata dal vento,  
così i pensieri si bloccano  
se visti con saggezza.

Tutte le condizioni sono impermanenti -  
quando ciò è visto con saggezza  
si cresce disillusi dalla sofferenza:  
questo è il sentiero della purezza.

Tutti i principi sono non-Sé -  
quando ciò è visto con saggezza  
si cresce disillusi dalla sofferenza:  
questo è il sentiero della purezza.

Il monaco anziano che si è risvegliato subito dopo il Buddha,  
Koṇḍañña, è molto energico.  
Ha rinunciato alla nascita e alla morte,  
e ha completato il viaggio spirituale.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ci sono correnti, insidie e forti trappole,  
e una montagna difficile da scalare;  
rompere le trappole e le insidie,  
frantumare la montagna così difficile da scalare,  
attraversare la riva lontana,  
chi pratica i jhana è liberato dai legami di Māra.

Quando un monaco è altezzoso e volubile,  
affidandosi a cattivi amici,  
affonda nel grande fiume,  
travolto da un'onda.

Ma chi è fermo e stabile,  
attento, con i sensi controllati,  
saggio, con buoni amici,  
pone fine alla sofferenza.

Con le ginocchia bitorzolute,  
magro e venoso,  
mangiando e bevendo con moderazione.  
lo spirito di questa persona è imperterrito.

Tormentato da mosche e zanzare  
nella natura selvaggia, la grande foresta,  
si deve resistere con attenzione,  
come un elefante a capo della battaglia.

Non desidero la morte;  
non desidero la vita;  
aspetto il mio tempo,  
come un manovale che aspetta il suo salario.

Non desidero la morte;  
non desidero la vita;

aspetto il mio tempo,  
consapevole e attento.

Ho servito il maestro  
e adempiuto agli insegnamenti del Buddha.  
Il pesante fardello è stato deposto,  
l'attaccamento alla rinascita è stato sradicato.

Ho raggiunto la meta  
per la quale ho intrapreso la vita ascetica  
abbandonando la vita laica -  
a cosa mi servono i discepoli?"

*Thera 15.2: Udāyittheragāthā - Udāyī*

Risvegliato come essere umano,  
padrone di sé e sereno,  
seguendo il sentiero spirituale,  
ama la pace della mente.

Venerato dalla gente,  
andato oltre ogni cosa,  
anche gli dei lo venerano;  
così ho sentito dire del Perfetto.

Ha trasceso tutte le catene,  
e si è sottratto ai legami.  
Rinunciando con gioia ai piaceri sensuali,  
si è liberato come l'oro dalla pietra.

Quel gigante supera tutti,  
come l'Himalaya vicino alle altre montagne.  
Di tutti coloro chiamati "gigante",  
egli è realmente chiamato, supremo.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Esalterò il gigante per te,  
perché non fa nulla di mostruoso.  
La gentilezza e innocuità  
sono i due piedi del gigante.

L'attenzione e la consapevolezza  
sono gli altri due piedi.  
La fede è il tronco del gigante,  
e l'equanimità le sue zanne bianche.

La consapevolezza è il suo collo, la testa è la saggezza -  
l'investigazione e la riflessione sui principi.  
Il suo ventre è il sacro focolare del Dhamma,  
e la sua coda è la solitudine.

Praticando i jhana, godendo del respiro,  
egli è sereno interiormente.

Il gigante è sereno quando cammina,  
il gigante è sereno quando sta in piedi,

il gigante è sereno quando è sdraiato,  
e quando è seduto, il gigante è sereno.

Il gigante è sereno ovunque:  
questa è la realizzazione del gigante.

Mangia cibi irreprensibili,  
non mangia cibi indegni.  
Quando ottiene cibo e vestiti,  
evita di accumularli.

Avendo tagliato tutti i legami,  
catene grandi e piccole,  
ovunque egli vada,  
va senza paura.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Un loto bianco,  
fragrante e delizioso,  
germoglia nell'acqua e vi cresce,  
ma l'acqua non si attacca ad esso.

Così il Buddha nasce nel mondo,  
e vive nel mondo,  
ma il mondo non si attacca a lui,  
come l'acqua non si attacca al loto.

Un grande fuoco ardente  
si spegne quando il nutrimento si esaurisce.  
E quando le braci sono spente  
si dice "estinto".

Questa similitudine è insegnata dal saggio  
per esprimere chiaramente il significato.  
I grandi giganti capiranno  
ciò che il gigante ha insegnato al gigante.

Libero dalla brama, libero dall'odio,  
libero dall'ignoranza, puro;  
il gigante, rinunciando al suo corpo,  
sarà estinto senza influssi impuri.

-----

**Capitolo 16 — Canti di (circa) venti strofe (*Vīsatinipāta*)**

*Thera 16.1: Adhimuttattheragāthā - Adhimutta e i banditi*

[Il capo dei banditi:]

Quelli che  
per sacrificio  
per ricchezza  
abbiamo ucciso in passato,  
contro la loro volontà  
hanno tremato e balbettato  
dalla paura.

Ma tu –  
non mostri alcun timore;  
sei sereno.  
Perché non ti lamenti  
di fronte a cose che incutono paura?

[Ven. Adhimutta:]

Non vi sono stati mentali dolorosi, capo,  
in colui senza desiderio.  
In colui le cui catene sono state recise,  
tutte le paure sono superate.

Con la distruzione della [brama]  
causa di continue rinascite,  
quando ogni realtà è vista  
come realmente è,  
il pesante fardello è deposto,  
allora non c'è paura della morte.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ho vissuto bene la santa vita,  
ben sviluppato il sentiero.  
La morte non mi reca alcun timore.

E 'come la fine di una malattia.  
Ho vissuto bene la santa vita,  
ben sviluppato il sentiero,  
per me gli stati del divenire  
sono privi di fascino,  
come sputare del veleno  
dopo averlo bevuto.

Colui che è giunto sull'altra sponda  
senza attaccamento  
senza impurità  
il compito adempiuto,  
accoglie con benevolenza la fine della vita,  
come se venisse liberato da una condanna a morte.

Dopo aver raggiunto la suprema Rettitudine,  
il distacco dal mondo,  
come se abbandonasse una casa in fiamme,  
non si affligge di fronte alla morte.

Ogni cosa composta,  
ogni rinascita,  
è soggetta al mutamento:  
così afferma il Grande Veggente.

Chi possiede la conoscenza di questa realtà,  
come insegnato dal Risvegliato,  
non si aggrappa più ad ogni dimensione dell'esistenza,  
come il calore su una palla infuocata.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Non possiedo nè 'Io ero,'  
nè 'Io sarò.'  
Le formazioni mentali non avranno ragione di esistere.

Quali pene in loro vi sono?  
Colui che vede, come realmente è,  
il puro sorgere di ogni realtà,  
la pura sequenza di ogni formazione mentale,  
non ha timore alcuno.

Quando si vede il mondo con conoscenza  
non si trova 'ciò è mio,'  
si pensa, 'Nulla mi appartiene,'  
e non si prova nessun dolore.

Insoddisfatto di questa carcassa,  
non bramo una nuova rinascita.  
Questo corpo si dissolverà  
e nulla resterà.  
Fanne ciò che vuoi di questa carcassa.

Io non proverò  
né odio né amore.  
Ascoltando queste lodevoli e terrificanti parole, i banditi deposero le  
armi e dissero:  
Cosa avete compiuto, signore,  
o chi è stato il vostro maestro?  
Come mai in questi insegnamenti  
non esiste la sofferenza?

[Ven. Adhimutta:]

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Il sommo sapiente,  
l'onniveggente conquistatore:  
è il mio maestro.

Maestro colmo di profonda compassione,  
guaritore dell'intero mondo,  
questa è la sua dottrina,  
eccelsa, che conduce alla fine (della sofferenza).

Perciò nei suoi insegnamenti  
non esiste la sofferenza.  
I banditi, ascoltando le sagge parole del veggente,  
gettarono le loro spade e le loro armi.

Alcuni abbandonarono la loro vita criminale,  
altri scelsero di seguire il nobile sentiero.

Dopo aver seguito la pratica  
del Sugata,  
aver sviluppato i poteri e i fattori del Risveglio,  
saggi, felici,  
con mente domata,  
maturate le loro facoltà,  
raggiunsero il Nibbana.

*Thera 16.2: Pārāpariyattheragāthā - Pārāpariya (2)*

Questo pensiero apparve all'asceta,  
il monaco Pārāpariya,  
mentre era seduto da solo  
meditando in solitudine:

"Seguendo quale sistema,  
quale osservanza, quale condotta,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

posso fare ciò che devo fare per me stesso,  
senza danneggiare nessun altro?

Le facoltà degli esseri umani  
possono portare sia al benessere che al danno.  
Non custodite portano al danno;  
custodite portano al benessere.

Proteggendo le facoltà,  
curando le facoltà,  
posso fare ciò che devo fare per me stesso  
senza danneggiare nessun altro.

Se il tuo occhio vaga  
tra visioni senza controllo,  
senza vedere il pericolo,  
non sei liberato dalla sofferenza.

Se il tuo orecchio vaga  
tra suoni senza controllo,  
senza vedere il pericolo,  
non sei liberato dalla sofferenza.

Se, non vedendo la fuga,  
si indulge in un odore,  
non sei liberato dalla sofferenza,  
essendo infatuato dagli odori.

Ricordando l'aspro,  
il dolce e l'amaro,  
affascinato dal desiderio del gusto,  
non comprendi la mente.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ricordando i contatti piacevoli  
e gradevoli,  
colmo di desiderio, si sperimentano  
molti tipi di sofferenza a causa della brama.

Incapace di proteggere  
la mente da tali pensieri,  
la sofferenza li segue  
tutti e cinque.

Questo corpo è pieno di pus e sangue,  
ospita molti cadaveri;  
ma i saggi lo adornano  
come una bella bara dipinta.

Tu non capisci che  
la dolcezza del miele diventa amara,  
e i legami con coloro che amiamo causano dolore,  
come la lama di un rasoio spalmata di miele.

Pieno di brama per la vista di una donna,  
per la voce e gli odori di una donna,  
per il tocco di una donna,  
si provano molti tipi di sofferenza.

Tutti i flussi di una donna  
scorrono da cinque a cinque.  
Chiunque, avendo energia,  
è in grado di frenarli,

risoluto e fermo nei principi,  
è intelligente e lungimirante.  
Anche se gioisce,  
il suo dovere è legato al Dhamma e al suo fine.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Colui che è diligente e attento,  
pensando, "Questo non deve essere fatto",  
evita un compito inutile  
che è destinato a fallire.

Qualunque cosa sia significativa,  
e qualunque felicità sia di principio,  
lascia che uno si impegni e la segua:  
questa è la migliore felicità.

Vogliono impossessarsi di ciò che appartiene agli altri  
con qualsiasi mezzo, giusto o sbagliato.  
Uccidono, feriscono e tormentano,  
depredando violentemente ciò che appartiene agli altri.

Proprio come una persona forte quando costruisce  
colpisce un piolo con un piolo,  
così la persona abile  
distrugge le facoltà con le facoltà.

Sviluppando fede, energia, concentrazione,  
presenza mentale e saggezza;  
distruggendo i cinque con i cinque,  
il brahmano cammina senza paura.

Propositivo e saldo nei principi,  
avendo adempiuto in ogni aspetto  
agli insegnamenti del Buddha,  
quella persona prospera nella felicità."

*Thera 16.3: Telakānittheragāthā - Telakāni*

Per molto tempo, purtroppo,  
anche se contemplavo intensamente il Dhamma,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

non ho raggiunto la pace della mente.  
Allora chiedi questo agli asceti e ai brahmani:

"Chi ha attraversato il mondo?  
Il cui conseguimento culmina nell'assenza della morte?  
Di chi è l'insegnamento che accetto  
per comprendere la meta più alta?"

Ero intrappolato interiormente,  
come un pesce che abbocca all'esca;  
legato come il demone Vepaciti  
nella trappola di Mahinda.

Prigioniero della trappola, non sono libero  
dal dolore e dal lamento.  
Chi mi libererà dai legami del mondo  
così che io possa conoscere il risveglio?

Quale asceta o brahmano  
mostra ciò che è fragile?  
Di chi è l'insegnamento che accetto  
per cancellare la vecchiaia e la morte?

Legato dall'incertezza e dal dubbio,  
bloccato dal potere dell'orgoglio,  
rigido come una mente assalita dall'ira;  
il dardo della cupidigia,

spinto dall'arco del desiderio,  
è conficcato nelle mie costole.  
osserva come è fermo nel mio petto,  
spezzando il mio forte cuore.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Le visioni speculative non sono abbandonate,  
sono rafforzate dai ricordi e dalle intenzioni;  
e trafitto da questo io tremo,  
come una foglia agitata dal vento.

Sorto dentro di me,  
ciò che mi appartiene brucia rapidamente,  
in quel luogo dove il corpo trasmigra  
con i suoi sei campi sensoriali del contatto.

Non vedo un guaritore  
che possa estrarre il mio dardo del dubbio  
senza una lancia  
o qualche altra lama.

Senza coltello o ferita,  
chi estrarrà questo dardo  
che è conficcato dentro di me,  
senza danneggiare nessuna parte del mio corpo?

Sarebbe realmente il Signore del Dhamma,  
il migliore per curare i danni del veleno;  
quando sono caduto in acque profonde,  
mi porgerebbe la sua mano e mi porterebbe a riva.

Mi sono immerso in un lago  
e non posso lavare via il fango e lo sporco.  
È pieno di frode, gelosia, orgoglio,  
di pigrizia e sonnolenza.

Come una nuvola di inquietudine,  
come una nuvola di catene;  
i pensieri bramosi sono venti  
che spazzano via una persona con cattive visioni.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

I fiumi scorrono dappertutto;  
un'erbaccia nasce e rimane.  
Chi bloccherà i fiumi?  
Chi taglierà l'erbaccia?"

"Venerabile signore, costruisci una diga  
per bloccare questi fiumi.  
Non lasciare che i flussi creati dalla mia mente  
mi abbattano improvvisamente come un albero."

È così che il maestro la cui arma è la saggezza,  
circondato dal Saṅgha dei monaci,  
è stato il mio rifugio quando ero pieno di paura,  
cercando la riva lontana da quella vicina.

Mentre venivo spazzato via,  
mi diede una forte e semplice scala,  
fatta con il legno del Dhamma,  
e mi disse: "Non temere".

Ho scalato la torre della meditazione della consapevolezza,  
e ho esaminato di nuovo  
le persone che si deliziano dell'identità,  
come io ero ossessionato in passato.

Quando ho visto il sentiero,  
mentre salivo sulla barca,  
senza preoccuparmi dell'io,  
ho visto l'approdo supremo.

Il dardo che nasce in noi,  
e quello che nasce dall'attaccamento alla rinascita:  
Egli ha insegnato il sentiero supremo  
per la fine di tutto ciò.

Da molto tempo risiedeva in me;  
per molto tempo è stato stabilito in me:  
il Buddha ha sciolto il nodo,  
curando il pericolo del veleno.

*Thera 16.4: Raṭṭhapālattheragāthā - Ratthapala*

Guarda la bella figura,  
un ammasso purulento, tenuto assieme:  
malato, pieno di ferite  
e senza durata.

Guarda il bel corpo  
ornato di gemme e gioielli:  
uno scheletro coperto di pelle,  
ornato con dei vestiti.

I piedi laccati,  
il viso odoroso, dipinto:  
già illudono uno stolto,  
non colui che è giunto sull'altra sponda.

L'ottuplice treccia,  
gli occhi dipinti:  
già illudono uno stolto,  
non colui che è giunto sull'altra sponda.

Con profumi e creme –  
un putrido corpo adornato:  
già illudono uno stolto,  
non colui che è giunto sull'altra sponda.

Il cacciatore dispose le trappole,  
ma il cervo non cadde in trappola.

Dopo aver mangiato l'esca,  
scappiamo,  
lasciando i cacciatori  
a disperarsi.

Le trappole del cacciatore sono distrutte;  
il cervo non cade in trappola.  
Dopo aver mangiato l'esca,  
scappiamo,  
lasciando i cacciatori  
a lamentarsi.

Vedo nel mondo  
persone ricche  
che, prese dall'ignoranza,  
non offrono un dono  
dalla ricchezza accumulata.

Avidi, ammassano ricchezza,  
sperando continuamente  
nei piaceri dei sensi.  
Un re che, con la forza,  
ha conquistato il mondo  
e domina la terra  
fino alla fine del mare,  
insoddisfatto di questo orizzonte,  
brama l'altro orizzonte  
dell'oceano.

I re e gli altri  
molte persone –  
vanno verso la morte colmi di brama  
non spenta. Non sazi

Theragatha  
*Canti dei monaci*

non lasciano mai il corpo,  
non si è mai abbastanza sazi  
nel mondo dei piaceri sensuali.  
I parenti si affliggono  
e si disperano.  
'O sventura, il nostro amato è morto', piangono.

Lo trasportano,  
lo vestono,  
lo mettono  
su un rogo,  
quindi lo ardono.

Così arde, girato da spiedi,  
con una sola veste,  
lasciando le sue ricchezze.  
Non sono d'aiuto per chi è morto –  
i congiunti,  
gli amici  
o i compagni.

Gli eredi ne prendono la ricchezza,  
mentre trasmigra  
in relazione al suo kamma.  
Nessuna ricchezza  
segue il morto –  
né figli, né mogli,  
né proprietà, né danaro.

La vita lunga  
non si ottiene con la ricchezza,  
né la vecchiaia  
si evita con il danaro.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Il saggio afferma che questa vita  
è breve –  
impermanente,  
mutevole.

Il ricco ed il povero  
si consumano nel contatto.

Anche lo stolto ed il saggio  
ne sono toccati.

Ma mentre lo stolto perisce percorso con forza,  
il saggio non trema  
quando toccato.

Quindi la conoscenza  
da cui si ottiene saggezza,  
è meglio della ricchezza –  
gli stolti  
impigliati in continue rinascite,  
colmi di ignoranza,  
commettono cattive azioni.

Si nasce in questo  
o in un altro mondo,  
continuamente si trasmigra  
di rinascita in rinascita –  
così coloro privi di conoscenza  
rinascono in questo  
o in un altro mondo.

Come il bandito  
catturato sul fatto  
è ucciso  
per le proprie azioni,  
così le persone malvagie

– dopo la morte, nell'altro mondo –  
saranno distrutte  
dalle proprie azioni.

I piaceri sensuali –  
cangianti,  
seducenti,  
dolci –  
in molti modi agitano la mente.

Nel vedere i pericoli negli oggetti sensuali:  
ho intrapreso la pratica, o re.  
Come i frutti, le persone periscono  
acerbi e maturi –  
alla dissoluzione del corpo.  
Conoscendo ciò, o re,  
ho intrapreso la pratica.

La vita ascetica  
è sicura.  
Colmo di fede,  
ho intrapreso la pratica  
seguendo il messaggio dell'Invitto.

Irreprensibile:  
senza debiti ho mangiato il frutto.  
Vedendo la sensualità come fuoco,  
d'oro come un pugnale,  
il dolore di un'altra rinascita  
e la grande sofferenza dei reami infernali –  
conscio di questo pericolo, ero costernato –  
ho penetrato (il dolore), quindi tranquillo  
ho raggiunto la fine degli influssi impuri.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Il Maestro che ho servito;  
il Risvegliato,  
il compiuto;  
il pesante fardello deposto;  
la guida del divenire [cioè la brama] sradicata.  
La meta per cui ho lasciato  
la casa per l'ascetismo  
è stata raggiunta:  
la fine  
di ogni legame.

*Thera 16.5: Mālukyaputtattheragāthā - Māluṅkyaputta  
(2)*

Quando si vede una visione, la consapevolezza si perde  
mentre l'attenzione si fissa su una caratteristica piacevole.  
Sperimentandola con una mente piena di desiderio,  
si continua ad attaccarsi ad essa.

Molte sensazioni che crescono  
sorgono dalle visioni.  
La mente è danneggiata  
dalla brama e dalla crudeltà.  
Accumulando sofferenza in questo modo,  
si dice che si è lontani dal placarsi.

Quando si sente un suono, la consapevolezza si perde  
mentre l'attenzione si attacca a una caratteristica piacevole.  
Sperimentandolo con una mente piena di desiderio,  
si continua ad attaccarsi ad esso.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Molte sensazioni che crescono  
sorgono dai suoni.  
La mente è danneggiata  
dalla brama e dalla crudeltà.  
Accumulando sofferenza in questo modo,  
si dice che si è lontani dal placarsi.

Quando si sente un odore, la consapevolezza si perde  
mentre l'attenzione si attacca a una caratteristica piacevole.  
Sperimentandolo con una mente piena di desiderio,  
si continua ad attaccarsi ad esso.

Molte sensazioni che crescono  
sorgono dagli odori.  
La mente è danneggiata  
dalla brama e dalla crudeltà.  
Accumulando sofferenza in questo modo,  
si dice che si è lontani dal placarsi.

Quando si gusta un sapore, la consapevolezza si perde  
mentre l'attenzione si attacca a una caratteristica piacevole.  
Sperimentandolo con una mente piena di desiderio,  
si continua ad attaccarsi ad esso.

Molte sensazioni che crescono  
sorgono dai gusti.  
La mente è danneggiata  
dalla brama e dalla crudeltà.  
Accumulando sofferenza in questo modo,  
si dice che si è lontani dal placarsi.

Quando si sente un contatto, la consapevolezza si perde  
mentre l'attenzione si attacca a una caratteristica piacevole.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Sperimentandolo con una mente piena di desiderio,  
si continua ad attaccarsi ad esso.

Molte sensazioni che crescono  
sorgono dal tatto.

La mente è danneggiata  
dalla brama e dalla crudeltà.  
Accumulando sofferenza in questo modo,  
si dice che si è lontani dal placarsi.

Quando si conosce un pensiero, la consapevolezza si perde  
mentre l'attenzione si attacca a una caratteristica piacevole.  
Sperimentandolo con una mente piena di desiderio,  
si continua ad attaccarsi ad esso.

Molte sensazioni che crescono  
sorgono dai pensieri.

La mente è danneggiata  
dalla brama e dalla crudeltà.  
Accumulando sofferenza in questo modo,  
si dice che si è lontani dal placarsi.

Quando si vede una visione con consapevolezza,  
non c'è desiderio per la visione.  
Sperimentandola con una mente libera dal desiderio,  
non si ha attaccamento ad essa.

Anche se si vede una visione  
e si subisce una sensazione,  
si consuma, non si sviluppa:  
è così che si vive con consapevolezza.  
Eliminando la sofferenza in questo modo,  
si dice che si è in presenza dell'estinzione.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Quando si sente un suono con consapevolezza,  
non c'è desiderio per il suono.  
Sperimentandolo con una mente libera dal desiderio,  
non si ha attaccamento ad esso.

Anche se si sente un suono  
e si subisce una sensazione,  
si consuma, non si sviluppa:  
è così che si vive con consapevolezza.  
Eliminando la sofferenza in questo modo,  
si dice che si è in presenza dell'estinzione.

Quando si sente un odore con consapevolezza,  
non c'è desiderio per l'odore.  
Sperimentandolo con una mente libera dal desiderio,  
non si ha attaccamento ad esso.

Anche se si sente un odore  
e si subisce una sensazione,  
si consuma, non si sviluppa:  
è così che si vive con consapevolezza.  
Eliminando la sofferenza in questo modo,  
si dice che si è in presenza dell'estinzione.

Quando si gusta un sapore con consapevolezza,  
non c'è desiderio per il sapore.  
Sperimentandolo con una mente libera dal desiderio,  
non si ha attaccamento ad esso.

Anche se si gusta un sapore  
e si subisce una sensazione,  
si consuma, non si sviluppa:  
è così che si vive con consapevolezza.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Eliminando la sofferenza in questo modo,  
si dice che si è in presenza dell'estinzione.

Quando si sente un contatto con consapevolezza,  
non c'è desiderio per il contatto.  
Sperimentandolo con una mente libera dal desiderio,  
non si ha attaccamento ad esso.

Anche se si sente un contatto  
e si subisce una sensazione,  
si consuma, non si sviluppa:  
è così che si vive con consapevolezza.  
Eliminando la sofferenza in questo modo,  
si dice che si è in presenza dell'estinzione.

Quando si conosce un pensiero con consapevolezza,  
non c'è desiderio per il pensiero.  
Sperimentandolo con una mente libera dal desiderio,  
non si ha attaccamento ad esso.

Anche se si conosce un pensiero  
e si subisce una sensazione,  
si consuma, non si sviluppa:  
è così che si vive con consapevolezza.  
Eliminando la sofferenza in questo modo,  
si dice che si è in presenza dell'estinzione.

*Thera 16.6: Selattheragāthā - Sela*

"O Beato, il tuo corpo è perfetto,  
sei radioso, bello, piacevole da vedere;  
di colore dorato,  
con denti bianchissimi; sei forte.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Le caratteristiche  
di un bell'uomo,  
i segni di un grande uomo,  
si trovano tutti nel tuo corpo.

I tuoi occhi sono chiari, il tuo viso è chiaro,  
sei formidabile, retto, maestoso.  
In mezzo al Sangha degli asceti,  
tu risplendi come il sole.

Sei un monaco bello da vedere  
con una pelle dalla lucentezza dorata.  
Ma con un aspetto così eccellente,  
cosa vuoi dalla vita ascetica?

Sei degno di essere un re,  
un monarca che gira la ruota, capo degli aurighi,  
vittorioso nelle quattro direzioni,  
signore di tutta l'India.

Aristocratici, nobili e re  
seguono il tuo Dhamma.  
Gotama, tu dovresti regnare  
come re dei re, signore degli uomini!"

"Sela, io sono un re."  
disse il Buddha a Sela,  
"il re supremo del Dhamma.  
Attraverso il Dhamma io faccio girare la ruota  
che non può girare a ritroso."

"Tu sostieni di essere risvegliato."  
disse Sela il brahmano,  
"il re supremo del Dhamma.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

'Io espongo il Dhamma':  
così dici, Gotama.

Allora chi è il tuo generale,  
il discepolo che segue il sentiero del Maestro?  
Chi continua a far girare la ruota  
del Dhamma che tu hai messo in moto?"  
"Da me la ruota è stata messa in moto."

disse il Buddha,  
la ruota suprema del Dhamma."  
Sāriputta, prendendo esempio dal Sublime,  
continua a farla girare.

Ho conosciuto ciò che si deve conoscere,  
sviluppato ciò che si deve sviluppare,  
rinunciato a ciò che si deve rinunciare:  
e così, brahmano, io sono un Buddha.

Dissipa il tuo dubbio in me...  
Deciditi, brahmano!  
La visione di un Buddha  
è difficile da ritrovare.

Io sono un Buddha, brahmano,  
il guaritore supremo,  
uno di quelli la cui apparizione nel mondo  
è difficile da ritrovare.

Santo, ineguagliabile,  
distruttore dell'esercito di Māra;  
avendo sottomesso tutti i miei avversari,  
mi rallegro, non temendo nulla in alcun luogo."

Theragatha  
*Canti dei monaci*

"Prestate attenzione, signori, a ciò che  
è stato detto dal veggente.  
Il guaritore, il grande eroe,  
egli ruggisce come un leone nella giungla.

Santo, ineguagliabile,  
distruttore dell'esercito di Māra;  
chi non sarebbe da lui illuminato,  
anche chi ha una natura oscura?

Chi vuole può seguirmi;  
chi non lo desidera può andarsene.  
Proprio qui, seguirò la vita ascetica in presenza di lui,  
quest'uomo di così splendida saggezza."

"Signore, se le piace  
il Dhamma del Buddha,  
seguiremo il suo sentiero anche noi in sua presenza,  
quest'uomo di così splendida saggezza."

"Questi trecento brahmani  
a mani giunte, chiedono:  
'Possiamo intraprendere la vita spirituale  
in tua presenza, Beato?'"

"La vita spirituale è ben esposta".  
disse il Buddha,  
"visibile in questa stessa vita, subito efficace.  
In questo mondo intraprendere la vita ascetica non è vano  
per chi si esercita con impegno."

"Questo è l'ottavo giorno da quando  
abbiamo preso rifugio, o veggente.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

In questi sette giorni, Beato,  
ci siamo immersi nei tuoi insegnamenti.

Tu sei il Buddha, tu sei il Maestro,  
sei il saggio che ha superato Māra;  
hai tagliato le tendenze insite in noi,  
hai attraversato, e fai attraversare l'umanità.

Hai trasceso gli attaccamenti,  
i tuoi influssi impuri sono stati distrutti;  
senza alcun attaccamento, come un leone,  
hai rinunciato alla paura e al timore.

Questi trecento monaci  
stanno in piedi a mani giunte e alzate.  
Distendi i tuoi piedi, grande eroe:  
lascia che questi giganti adorino il Maestro."

*Thera 16.7: Kāḷigodhāputtabhaddiyattheragāthā -  
Bhaddiya Kaligodhayaputta*

Qualsiasi elegante vestito io abbia indossato  
quando cavalcavo un elefante,  
qualsiasi prelibato riso io abbia mangiato, la migliore salsa di carne,  
oggi – felice, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Nell'indossare la peggiore veste, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Nell'andare in giro per la questua, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Indossando solo le vesti, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Ricevendo poche offerte durante la questua, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Mangiando un solo pasto al giorno, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Mangiando il cibo ricevuto, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Rifiutando il cibo avanzato, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Vivendo nella foresta, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Vivendo ai piedi di un albero, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Vivendo all'aria aperta, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Vivendo in un cimitero, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Accettando qualsiasi dimora, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Non mentendo, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Modesto, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Contento, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Solitario, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Liberato, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Con poderosa energia, perseverando,  
gusto ciò che mi offrono nella mia scodella,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
dimora nei jhana senza attaccamento.

Abbandonando una scodella di bronzo  
e una d'oro,  
ne uso una di argilla:  
quella fu la mia seconda ordinazione.

Tra alte mura di cinta,  
possenti bastioni e cancelli,  
guardie armate –  
impaurito  
così vivevo.  
Oggi, felice, senza paura,  
senza alcun timore e terrore,  
Bhaddiya, il figlio di Godha,  
vive nella foresta,  
dimorando nei jhana.

Dimorando in virtù,  
sviluppando conoscenza e presenza mentale,

passo dopo passo ho raggiunto  
la fine di ogni vincolo.

*Thera 16.8: Aṅgulimālattheragāthā - Angulimala*

[Angulimala:]

“Mentre avanzi, asceta,  
affermi, ‘Mi sono fermato’.  
Ma quando io mi fermo  
non avanzo.  
Ti chiedo cosa vuol dire:  
Come ti sei fermato?  
Come io non avanzo?”

[Il Buddha:]

”Mi sono fermato, Angulimala,  
una volta e per sempre,  
avendo eliminato la violenza  
verso tutti gli esseri.  
Così mi sono fermato  
mentre tu, invece, avanzi.”

[Angulimala:]

“Per venerare il sommo veggente  
mi sono recato nella grande foresta.  
Dopo aver ascoltato i tuoi versi  
in linea con il Dhamma  
ho deciso  
di abbandonare il male.”

Dopo aver parlato, il bandito  
gettò la sua spada e le sue armi  
da una rupe

Theragatha  
*Canti dei monaci*

in una voragine,  
una fossa.

Poi il bandito si prostrò  
rendendo omaggio al Sugata,  
e in quel luogo chiese di intraprendere il sentiero,  
il Risvegliato,  
l'onniveggente compassionevole,

il maestro del mondo, con i suoi deva,  
gli disse:  
“Vieni, monaco.”  
Così fu ordinato  
ed entrò nel Sangha.

Quando una persona  
si risveglia alla consapevolezza,  
essa illumina il mondo  
come la luna che emerge da dietro le nubi.

Quando una persona  
lascia l'errore per la virtù  
essa illumina il mondo  
come la luna che emerge da dietro le nubi.

Quando il monaco novizio  
prende rifugio  
nel Buddha:  
egli illumina il mondo  
come la luna che emerge da dietro le nubi.

Possano anche i miei nemici  
ascoltare il Dhamma.  
Possano anche i miei nemici

prendere rifugio  
nel Buddha.

Possano anche i miei nemici  
frequentare quelle persone  
che – pacifiche, buone –  
insegnano agli altri il Dhamma.

Possano anche i miei nemici  
ascoltare più volte il Dhamma  
da coloro che praticano la tolleranza,  
l'astinenza,  
la compassione,  
e praticare i loro insegnamenti.

In questo modo sicuramente non recherà nessun danno  
né a me né agli altri;  
raggiungerà la suprema pace,  
proteggerà sia il debole sia il forte.

Come il contadino incanala l'acqua,  
come il fabbro raddrizza le sue frecce,  
come il falegname lavora il legno,  
così il saggio lavora se stesso.

Alcuni vengono educati con bastoni,  
pungoli e fruste,  
invece senza bastoni o altre armi  
sono stato educato dall'Equanime.

“Il pacifico esecutore” è il mio nome,  
perché agisco senza nuocere.  
Oggi rendo onore al mio nome  
perché non reco danno a nessuno.

Un bandito  
ero,  
il famoso Angulimala.  
trasportato dal grande flusso,  
presi rifugio nel Buddha.

Con le mani macchiate di sangue  
ero,  
il famoso Angulimala.  
Osserva come ho preso rifugio!  
Sradicata è [la brama],  
causa di continue rinascite.

Avendo esaurito il mio kamma  
che mi avrebbe fatto rinascere  
in reami infernali,  
toccato dal frutto di [quel] kamma,  
pagato il debito, mangio il mio frutto.

Si smarriscono nella distrazione  
– stolto, confusi –  
mentre il saggio  
fa tesoro della presenza mentale  
che ha coltivato  
come il più prezioso delle ricchezze.

Non abbandonare la presenza mentale,  
non perderti nella sensualità. –  
perciò una persona presente mentalmente,  
assorta nei jhana,  
raggiunge un proficua felicità.

Questa felicità sarà lieta e durevole,  
non vi saranno più pensieri malvagi in me.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Fra le varie qualità ben sviluppate,  
ho raggiunto  
la migliore.  
Questa felicità sarà lieta e durevole,  
non vi saranno più pensieri malvagi in me.

La triplice conoscenza  
è stata ottenuta;  
gli insegnamenti del Risvegliato,  
compiuti.

Molte volte ho dimorato  
con mente agitata –  
nella foresta,  
ai piedi di un albero,  
sui monti, nelle caverne –  
sereno adesso riposo, dimoro,  
sereno vivo la mia vita.  
O, il Maestro mi ha mostrato la compassione!

Prima, ero di stirpe bramana,  
di alta nascita.  
Oggi sono il figlio  
del Sugata,  
il re del Dhamma,  
il Maestro.

Senza brama, senza attaccamento,  
le porte dei sensi sotto controllo, ben concentrato,  
avendo ucciso la radice del male,  
ho distrutto tutti i veleni della mente.

Il Maestro che ho servito;  
il Risvegliato,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

il compiuto;  
il pesante fardello depresso;  
la guida del divenire [cioè la brama] sradicata.  
La meta per cui ho lasciato  
la casa per l'ascetismo  
è stata raggiunta:  
la fine  
di ogni legame.

*Thera 16.9: Anuruddhattheragāthā - Anuruddha*

Lasciando mia madre e mio padre,  
così come sorelle, parenti e fratelli;  
avendo rinunciato alle cinque tentazioni sensuali,  
Anuruddha pratica i jhana.

Circondato da canti e danze,  
risvegliato da cembali e timpani,  
non ha trovato la purificazione  
mentre si deliziava nel dominio di Māra.

Ma lui è andato oltre tutto questo,  
e si delizia del Dhamma del Buddha.  
Avendo attraversato l'intera corrente,  
Anuruddha pratica i jhana.

Visioni, suoni, sapori, odori,  
e tatto così deliziosi:  
avendo attraversato anche questi,  
Anuruddha pratica i jhana.

Di ritorno dal giro delle elemosine,  
solo, senza compagno,

cercando stracci in un cumulo di rifiuti,  
Anuruddha è senza influssi impuri.

Il saggio attento  
scelse degli stracci dal cumulo di rifiuti;  
li raccolse, li lavò, li tinse e li indossò;  
Anuruddha è senza difetti.

I principi di colui  
che ha molti desideri e non si accontenta,  
che socializza ed è presuntuoso,  
sono malvagi e corrotti.

Ma chi è attento, con pochi desideri,  
soddisfatto e sereno,  
che si diletta nella solitudine, gioioso,  
sempre risoluto ed energico;

i suoi principi sono saggi,  
che portano al risveglio;  
sono senza influssi impuri -  
così disse il grande eremita.

"Conoscendo i miei pensieri,  
il supremo Maestro del mondo  
è venuto da me in un corpo creato dalla mente,  
usando il suo potere psichico.

Mi ha insegnato più  
di quanto avessi pensato.  
Il Buddha che ama il non-divenire  
mi ha insegnato il non-divenire.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Comprendendo quell'insegnamento,  
ho eseguito felicemente i suoi consigli.  
Ho raggiunto le tre conoscenze,  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

Negli ultimi cinquantacinque anni  
non mi sono sdraiato per dormire.  
Sono passati venticinque anni  
da quando ho sradicato la sonnolenza."

"Non c'era più respiro  
per l'equilibrato dal cuore fermo.  
Imperturbabile, impegnato nella pace,  
il veggente si estinse totalmente.

Sopportava le sensazioni dolorose  
senza battere ciglio.  
La liberazione della sua mente  
fu come lo spegnimento di una fiamma."

"Ora questi contatti e gli altri quattro  
sono gli ultimi ad essere sperimentati dal saggio;  
né ci saranno altri fenomeni  
da quando il Buddha si è totalmente estinto.

Tessitore della tela in compagnia degli dei,  
ora non ci saranno altre vite future.  
La trasmigrazione attraverso le nascite è finita,  
ora non ci saranno altre vite future."

"Conoscere in un'ora la galassia,  
insieme al regno di Brahmā;  
quel monaco, maestro dei poteri psichici,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

conoscendo il trapasso e la rinascita degli esseri, vede anche gli dei in quel momento."

"In passato ero Annabhāra,  
un povero venditore di foraggio.  
Praticavo come un asceta,  
il famoso Uparitṭha.

Poi sono rinato nel clan dei Sakya,  
dove ero conosciuto come 'Anuruddha'.  
Circondato da canti e danze,  
fui risvegliato da cembali e tamburi.

Poi vidi il Buddha,  
il Maestro, che non temeva nulla in nessun luogo;  
riempiendo la mia mente di fede in lui,  
ho intrapreso il sentiero della vita ascetica.

Conosco le mie vite passate,  
i luoghi in cui ho vissuto.  
Sono nato come Sakka,  
e vissi tra i Trentatré dei.

Sette volte sono stato un re degli uomini  
governando un regno,  
vittorioso nelle quattro direzioni,  
signore di tutta l'India.  
Senza verga né spada,  
ho governato per principio.

Sette in questo mondo, sette in altri mondi,  
quattordici trasmigrazioni in tutto.  
Ricordo le mie vite passate;  
a quel tempo sono rimasto nel regno degli dei.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ho ottenuto la completa pace  
nella concentrazione a cinque fattori.  
Tranquillo, sereno,  
la mia chiaroveggenza è pura.

Saldo nei jhana a cinque fattori,  
conosco il trapasso e la rinascita degli esseri,  
il loro rinascere e morire,  
le loro vite in questo stato e in quello.

Ho servito il maestro  
e adempiuto agli insegnamenti del Buddha.  
Il pesante fardello è deposto,  
l'attaccamento alla rinascita è sradicato.

Nel villaggio Vajjia di Veḷuva,  
la mia vita avrà fine.  
Sotto un boschetto di bambù,  
sarò estinto senza influssi impuri."

*Thera 16.10: Pārāpariyattheragāthā - Pārāpariya (3)*

Questo pensiero apparve all'asceta  
nella foresta piena di fiori,  
mentre era seduto da solo  
a meditare in solitudine:

"Il comportamento dei monaci  
in questi giorni sembra diverso  
da quando il protettore del mondo,  
il migliore degli uomini, era presente.

Le loro vesti servivano solo a coprire le parti intime,  
e per proteggersi dal freddo e dal vento.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Mangiavano con moderazione,  
si accontentavano di quello che veniva loro offerto.

Che il cibo fosse raffinato o rozzo,  
poco o tanto,  
mangiavano solo per nutrirsi,  
senza avidità o ingordigia.

Non erano così desiderosi  
per i bisogni della vita,  
come medicine e altre necessità,  
quanto di porre fine alle impurità.

Nel deserto, ai piedi di un albero,  
nelle grotte e nelle caverne,  
favorendo l'isolamento,  
vivevano con questo scopo finale.

Erano abituati a cose semplici, non onerose,  
gentili, non ostinati di natura,  
senza macchia, senza volgarità,  
i loro pensieri erano intenti alla meta.

Per questo ispiravano fiducia,  
nei loro movimenti, nel mangiare e nel praticare;  
il loro portamento era armonioso  
come un flusso d'olio.

Con la fine totale di tutte le impurità,  
quei monaci anziani sono ormai estinti.  
Erano grandi meditanti e grandi benefattori.  
Oggi ce ne sono pochi come loro.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Con la fine  
dei buoni principi e della conoscenza,  
il Dhamma del vincitore,  
pieno di tutte le qualità eccellenti, è crollato.

Questa è la stagione  
per i cattivi principi e le impurità.  
Coloro che sono pronti per l'isolamento  
sono tutto ciò che rimane del vero Dhamma.

Man mano che crescono, gli influssi impuri  
si impossessano della maggior parte delle persone;  
giocano con gli stolti, mi sembra,  
come i mostri con i pazzi.

Sopraffatti dagli influssi impuri,  
corrono qua e là  
tra le basi della contaminazione,  
come se avessero dichiarato guerra a se stessi.

Avendo abbandonato il vero Dhamma,  
discutono tra di loro.  
Seguendo opinioni errate  
pensano: "Questo è meglio".

Abbandonano le loro ricchezze,  
i figli e la moglie per la vita ascetica.  
Ma poi fanno ciò che non dovrebbero,  
per amore di un misero cucchiaino di cibo da elemosina.

Mangiano fino a riempirsi la pancia,  
e poi si addormentano supini.  
Quando si svegliano, continuano a chiacchierare,  
il tipo di chiacchiere che il maestro ha criticato.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Valorizzando tutte le arti e i mestieri,  
si esercitano in esse.  
Non essendo saldi interiormente, pensano:  
"Questo è lo scopo della vita ascetica."

Forniscono argilla, olio e talco,  
acqua, alloggi e cibo  
per i capifamiglia,  
aspettandosi di più in cambio.

E in più, stuzzicadenti, frutta,  
fiori, cibo da mangiare,  
cibo ben cotto per l'elemosina,  
manghi e mirobalani.

In medicina sono come i medici,  
negli affari come i capifamiglia,  
nel trucco come le prostitute,  
nella sovranità come i signori.

Imbroglioni, truffatori,  
falsi testimoni, furbi:  
usano progetti multipli,  
godono delle cose materiali.

Perseguendo truffe, artifici e complotti,  
con tali mezzi  
accumulano molte ricchezze  
per il proprio sostentamento.

Essi riuniscono la comunità  
per gli affari piuttosto che per il Dhamma.  
Insegnano il Dhamma agli altri  
per il guadagno, non per la meta.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Quelli al di fuori del Saṅgha  
litigano per le proprietà del Saṅgha.  
Sono senza vergogna e non si preoccupano  
del fatto che vivono sulla proprietà di qualcun altro.

Alcuni con la testa rasata e la veste  
non sono dediti alla pratica,  
ma desiderano solo essere onorati,  
ossessionati dalla proprietà e dalla venerazione.

Quando le cose sono arrivate a questo punto,  
non è facile in questi giorni  
realizzare ciò che non è stato ancora realizzato,  
o preservare ciò che è stato realizzato.

Quando si è senza scarpe su un sentiero di spine,  
si dovrebbe camminare  
con molta attenzione;  
è così che un saggio dovrebbe camminare nel villaggio.

Ricordando i meditanti di un tempo,  
e ricordando la loro condotta,  
anche negli ultimi giorni,  
è ancora possibile realizzare l'immortalità."

Questo è ciò che l'asceta, le cui facoltà  
erano pienamente sviluppate, disse nel boschetto di sāl.  
Il brahmano, l'eremita, si è estinto,  
ponendo fine a tutte le vite future.

-----

**Capitolo 17 — Canti di trenta strofe** (*Timsanipāta*)

*Thera 17.1: Phussattheragāthā - Phussa*

Vedendo molti che ispirano fiducia,  
spiritualmente sviluppati e ben controllati,  
l'asceta Paṇḍarasagotta  
chiese a uno conosciuto come Phussa:

"In tempi futuri,  
quale desiderio, motivazione  
e comportamento avranno le persone?  
Per favore, rispondi alla mia domanda."

"Ascolta le mie parole,  
asceta Paṇḍarasa,  
e ricordale attentamente,  
Io descriverò il futuro.

In futuro molti saranno  
adirati e ostili,  
offensivi, ostinati e subdoli,  
invidiosi, con idee discordanti.

Credendo di comprendere la profondità del Dhamma,  
rimangono sulla riva vicina.  
Superficiali e irrispettosi del Dhamma,  
non si rispettano l'uno l'altro.

In futuro  
molti pericoli sorgeranno nel mondo.  
Gli stolti contamineranno  
il Dhamma che è stato insegnato così bene.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Privi di buone qualità,  
chiacchieroni ignoranti, troppo sicuri di sé,  
diventeranno potenti  
nel condurre la disciplina del Saṅgha.

Pur possedendo buone qualità,  
le persone coscienziose e distaccate, che agiscono rettamente,  
diventeranno deboli  
nel condurre la disciplina del Saṅgha.

In futuro, gli stolti accetteranno  
denaro, oro e argento,  
campi e terreni, capre e pecore,  
e servitori, maschi e femmine.

Stolti che cercano la colpa negli altri,  
ma instabili nella loro stessa morale,  
andranno in giro, insolenti,  
come bestie irascibili.

Saranno arroganti,  
ben vestiti;  
ingannatori, testardi, adulatori e truffatori,  
andranno in giro come se fossero nobili.

Con i capelli tirati indietro con l'olio,  
volubili, gli occhi dipinti con la matita,  
cammineranno sulla strada maestra,  
avvolti in vesti di color avorio.

La veste oca  
indossata degnamente dai liberati,  
finiranno per detestare,  
infatuati dei vestiti bianchi.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Desidereranno molti beni,  
e saranno pigri, privi di energia.  
Stanchi della foresta,  
resteranno nelle vicinanze dei villaggi.

Essendo incontrollati, faranno compagnia a  
coloro che ottengono molti beni  
e che godono sempre di mezzi di sussistenza errati,  
seguendo il loro esempio.

Non rispetteranno coloro  
che non ottengono molti beni,  
e non frequenteranno i saggi,  
anche se sono molto amabili.

Disprezzando il loro stesso stendardo,  
tinto del colore del rame,  
alcuni indosseranno la bandiera bianca  
di coloro che seguono altri sentieri.

Allora non avranno rispetto  
per la veste oca.  
I monaci non rifletteranno  
sulla natura della veste oca.

Questa terribile mancanza di riflessione  
era impensabile per l'elefante,  
che era sopraffatto dalla sofferenza,  
ferito da un colpo di freccia.

Allora l'elefante a sei zanne,  
vedendo lo stendardo tinto di rosso dei perfetti,  
pronunciò subito questi versi  
legati alla meta.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Colui che, non essendo privo di impurità,  
indosserebbe la veste impura di ocra,  
privo di autocontrollo e di verità:  
non sono degni della veste ocra.

Colui che ha purificato tutte le sue impurità,  
saldo nella morale,  
che possiede verità e autocontrollo:  
è veramente degno della veste ocra.

Privi di virtù, poco intelligenti,  
selvaggi, che fanno quello che vogliono,  
le loro menti smarrite, indolenti:  
non sono degni della veste d'ocra.

Colui che è realizzato nella morale,  
libero dalla brama, sereno,  
l'intenzione del loro animo puro:  
è veramente degno della veste ocra.

Lo stolto presuntuoso e arrogante,  
senza alcuna morale,  
è degno di una veste bianca -  
a cosa serve una veste ocra per loro?

In futuro, monaci e monache  
con l'animo corrotto, senza riguardo per gli altri,  
denigreranno coloro  
con un cuore di amorevole gentilezza.

Sebbene siano stati istruiti a indossare la veste  
dai monaci anziani,  
i miscredenti non ascolteranno,  
insolenti, faranno ciò che a loro piace.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Con questo tipo di attitudine alla pratica,  
quegli stolti non si rispetteranno,  
né prenderanno in considerazione i loro mentori,  
come un puledro selvaggio con il suo auriga.

Anche così, in futuro,  
questa sarà la pratica  
dei monaci e delle monache  
quando saranno arrivati gli ultimi giorni.

Prima che questo spaventoso futuro arrivi,  
siate facili da ammonire,  
gentili nel parlare,  
e rispettatevi a vicenda.

Siate amorevoli e compassionevoli,  
e osservate i precetti.  
Siate energici, attenti,  
e sempre risoluti.

Considerando la negligenza come un timore,  
e la diligenza come un rifugio,  
sviluppare l'ottuplice sentiero,  
realizzando lo stato immortale."

*Thera 17.2: Sāriputtattheragāthā - Sāriputta*

"Chi è attento alla sua condotta e alla sua consapevolezza,  
diligente nelle intenzioni e nella meditazione,  
felice interiormente, sereno, solitario, contento:  
è chiamato monaco.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Quando si mangia cibo fresco o secco,  
non si dovrebbe essere eccessivamente sazi.  
Un monaco dovrebbe vagare con attenzione,  
con la pancia non piena, prendendo cibo limitato.

Quattro o cinque bocconi prima di essere sazio,  
bere un po' d'acqua;  
sono sufficienti per un monaco risoluto  
per vivere comodamente.

Se si copre con una veste  
consentita e adatta allo scopo;  
è sufficiente per un monaco risoluto  
per vivere in comodità.

Quando si sta seduti a gambe incrociate,  
la pioggia non cade sulle ginocchia;  
questo è sufficiente per un monaco risoluto  
per vivere in comodità."

"Quando hai visto la felicità come sofferenza,  
e la sofferenza come un dardo,  
e che non c'è nulla tra i due -  
cosa ti trattiene nel mondo? Cosa vorresti diventare?"

Pensare: 'Che io non abbia niente a che fare con coloro che hanno  
cattivi desideri',  
pigri, privi di energia,  
senza istruzione, senza riguardo per gli altri.' -  
cosa ti trattiene nel mondo? Cosa vorresti diventare?"

"Una persona intelligente, istruita,  
salda nella morale,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

devota alla serenità d'animo -  
che stia sempre in prima posizione.”

"Una bestia che ama il divenire,  
godendo del divenire,  
non riesce a vincere l'estinzione,  
il santuario supremo.

Ma chi rinuncia al divenire,  
godendo dello stato del non-divenire,  
vince l'estinzione,  
il santuario supremo."

"Sia nel villaggio che nel deserto,  
in una valle o in montagna,  
ovunque vivano i perfetti  
è un luogo delizioso."

"La natura selvaggia è così bella!  
Anche se alla maggior parte della gente non piace,  
coloro che sono liberi dalla brama sono felici lì,  
perché non cercano i piaceri sensuali."

"Considera colui che vede i tuoi difetti  
come una guida verso un tesoro nascosto.  
Stai vicino a qualcuno così saggio e astuto  
che ti corregge quando ne hai bisogno.

Stando vicino a una persona così imparziale,  
le cose migliorano, non peggiorano."

"Consigliare e istruire;  
frenare la malvagità:

Theragatha  
*Canti dei monaci*

perché sarete amati dai buoni  
e disprezzati dai cattivi."  
"Il Beato, il Buddha, il veggente  
stava insegnando il Dhamma ad un altro.

Mentre insegnava il Dhamma,  
ho prestato orecchio per capirne il significato.  
Il mio ascolto non è stato sprecato:  
sono liberato, senza influssi impuri."

"Non per la conoscenza delle vite passate,  
e nemmeno per la chiaroveggenza;  
non per i poteri psichici, o per leggere la mente degli altri,  
né per conoscere la morte e la rinascita delle persone;

non per purificare il potere della chiarudienza,  
non ho avuto alcun desiderio."

"Il suo unico rifugio è ai piedi di un albero;  
rasato, avvolto nella sua veste esterna,

il monaco più anziano e più saggio,  
Upatissa stesso pratica i jhana.  
Entrare in meditazione senza pensiero,  
un discepolo del Buddha  
è in quel momento benedetto  
con il nobile silenzio.

Come una montagna rocciosa  
è incrollabile e ben salda,  
così quando l'illusione finisce,  
un monaco, come una montagna, non trema.

"All'uomo senza imperfezioni,  
che cerca sempre la purezza,

anche un filo di male  
sembra grande come una nuvola."

"Non desidero la morte;  
non desidero la vita;  
deporrò questo corpo,  
cosciente e consapevole.

Non desidero la morte;  
non desidero la vita;  
aspetto la mia ora,  
come un manovale che aspetta la sua paga."

"Sia ciò che è venuto prima sia ciò che viene dopo  
non sono altro che morte, non l'immortale.  
Pratica, non perire -  
non lasciarti sfuggire il momento.

Proprio come una città di frontiera,  
è sorvegliata dentro e fuori,  
così dovete sorvegliare voi stessi.  
non lasciatevi sfuggire il momento.

Perché se perdete il momento  
soffrirete quando rinascete negli inferi."  
"Calmo e sereno,  
riflessivo nei consigli e saldo -  
si libera delle cattive qualità  
come il vento scuote le foglie da un albero.

Calmo e sereno,  
riflessivo nei consigli e saldo -  
si libera delle cattive qualità  
come il vento toglie le foglie da un albero.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Calmo e libero dalla sofferenza,  
puro e senza impurità,  
di buoni costumi, intelligente:  
costui fa cessare la sofferenza."

"Alcuni capifamiglia, e anche alcuni fedeli,  
non sono degni di fiducia.  
Alcuni che erano buoni son diventati cattivi;  
mentre alcuni che erano cattivi son diventati buoni."

"Desiderio sensuale, cattiva volontà,  
torpore e sonnolenza,  
inquietudine e dubbio:  
queste sono le cinque impurità mentali per un monaco."

"Che siano onorate  
o non onorati, o entrambi,  
la loro concentrazione non vacilla  
in quanto vivono diligentemente.

Praticano costantemente i jhana  
con retta visione e discernimento.  
Gioendo della fine dell'attaccamento,  
si dice che siano una buona persona."

"Gli oceani e la terra,  
le montagne e il vento -  
nessuno di questi può essere paragonato  
alla magnifica liberazione del Maestro."

"Il monaco anziano che fa girare la ruota,  
è molto saggio e sereno.  
Come la terra, come l'acqua, come il fuoco,  
non è né attratto né respinto.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ha raggiunto la perfezione della saggezza,  
così intelligente e riflessivo.  
È brillante, ma sembra essere ottuso;  
vaga sempre, spento."

"Ho servito il maestro  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.  
Il pesante fardello è deposto,  
l'attaccamento alla rinascita è sradicato."

"Persevera con diligenza:  
questa è la mia istruzione.  
Vieni, realizzerò il disincanto -  
Io sono ovunque libero."

*Thera 17.3: Ānandattheragāthā - Ānanda*

“Il saggio non fa amicizia  
con i maldicenti o con coloro che amano la discordia,  
con un avaro o un vanitoso,  
perché è male frequentare i peccatori.

Il saggio fa amicizia  
con i credenti e i cordiali,  
i Nobili e i sapienti,  
perché è una benedizione frequentare le persone rette."

"Osserva questo fantasioso pupazzo,  
un corpo fatto di piaghe,  
malato, ossessionato,  
in cui nulla dura a lungo.

Osserva questa marionetta di bellezza,  
con le sue gemme e i suoi orecchini;

Theragatha  
*Canti dei monaci*

sono ossa avvolte dalla pelle,  
resa graziosa dai vestiti.

Piedi ruvidi  
e viso incipriato  
possono essere sufficienti per ingannare uno stolto,  
ma non un cercatore della riva lontana.

Capelli in otto trecce  
e mascara  
possono bastare per ingannare uno stolto,  
ma non un cercatore della riva lontana.

Un corpo in decomposizione tutto adornato  
come una scatola di trucchi appena dipinta  
può essere sufficiente per ingannare uno stolto,  
ma non un cercatore della riva lontana."

"Gotama è istruito, un brillante oratore,  
il servitore del Buddha.  
Con il fardello deposto, distaccato,  
Gotama preparò il suo letto.

Senza influssi impuri, distaccato,  
ha superato l'attaccamento e si è estinto.  
Porta il suo corpo finale,  
essendo andato oltre la nascita e la morte."

"Gotama è saldo  
sul sentiero che conduce al Nibbana,  
dove gli insegnamenti del Buddha,  
il Fratello del Sole, sono radicati."

Theragatha  
*Canti dei monaci*

"82.000 dal Buddha,  
e altri 2.000 dai monaci:  
84.000 insegnamenti ho imparato,  
e questi sono quelli che diffondo."

"Una persona di poca cultura  
invecchia come un bue -  
la sua carne cresce,  
ma non la sua saggezza.

Una persona istruita che, a causa della sua conoscenza,  
guarda dall'alto in basso una persona poco istruita,  
mi sembra  
un cieco che tiene in mano una lampada.

Devi frequentare una persona istruita -  
non perdere ciò che hai imparato.  
È la radice della vita spirituale,  
ed è per questo che devi memorizzare il Dhamma.

Conoscere la sequenza e il significato del Dhamma,  
esperto nell'interpretazione dei termini,  
assicurarsi che sia ben memorizzato,  
e poi esaminarne il significato.

Accettando il Dhamma, ed esserne entusiasti  
facendo uno sforzo, si valuta il Dhamma.  
Quando è il momento, devi impegnarti  
in maniera serena.

Se vuoi comprendere il Dhamma,  
devi essere amico di una persona  
che è istruita e ha memorizzato il Dhamma,  
un saggio discepolo del Buddha.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Chi è istruito e ha memorizzato il Dhamma,  
custode del grande tesoro dell'asceta,  
è un sapiente per il mondo intero,  
istruito e meritevole di rispetto.

Godendo del Dhamma, godendo del Dhamma,  
contemplando il Dhamma,  
un monaco che ricorda il Dhamma  
non decade nel vero Dhamma."

"Quando il tuo corpo è viziato e greve,  
mentre il tempo che ti resta si sta esaurendo,  
avidamente di piacere fisico,  
come puoi essere a tuo agio come asceta?"

"Sono completamente confuso!  
Gli insegnamenti non li ricordo!  
Con la scomparsa del retto amico,  
tutto sembra oscuro.

Quando il tuo amico è morto  
e il tuo Maestro è trapassato,  
non c'è nessun amico come  
la consapevolezza del corpo.

I vecchi sono trapassati,  
e non sono in accordo con il nuovo.  
Oggi medito da solo  
come un uccello protetto nel suo nido."

"Molti fedeli internazionali  
sono venuti in visita.  
Non bloccate le persone,  
lasciate che la congregazione mi veda."

Theragatha  
*Canti dei monaci*

"Molti fedeli internazionali  
sono venuti in visita.  
Il maestro concede loro l'opportunità,  
il veggente non li manda via."

"Nei venticinque anni che sono passati  
da quando sono diventato un discepolo,  
nessuna percezione sensuale è sorta in me:  
ecco l'eccellenza del Dhamma!"

Nei venticinque anni  
da quando sono diventato un discepolo,  
nessuna percezione malevola è sorta in me:  
ecco l'eccellenza del Dhamma!"

Per 25 anni  
ho frequentato il Buddha  
con azioni amorevoli,  
come un'ombra che non si è mai allontanata.

Per 25 anni  
ho frequentato il Buddha  
con parole amorevoli,  
come un'ombra che non si è mai allontanata.

Per 25 anni  
ho frequentato il Buddha  
con pensieri amorevoli,  
come un'ombra che non si è mai allontanata.  
Mentre il Buddha camminava con attenzione,  
io camminavo dietro di lui.

Mentre lui insegnava il Dhamma,  
la conoscenza sorgeva in me."

Theragatha  
*Canti dei monaci*

"Sono un discepolo, che ha ancora molto da fare;  
il desiderio del mio animo è ancora insoddisfatto.  
Eppure il Maestro, che è stato così compassionevole con me,  
è diventato totalmente estinto.

Allora si è diffuso il terrore!  
Poi è giunta l'ansia!  
Quando il Buddha, dotato di tutte le belle qualità,  
si è estinto totalmente."

"Ānanda, che era istruito e aveva memorizzato il Dhamma,  
custode del grande tesoro dell'asceta,  
un sapiente per il mondo intero,  
è ormai totalmente estinto.

Era istruito e aveva memorizzato il Dhamma,  
un custode del grande tesoro dell'asceta,  
un sapiente per il mondo intero,  
nel cuore della notte ha dissipato l'oscurità.

Egli è l'asceta che ricordava gli insegnamenti,  
e padroneggiava la loro sequenza, mantenendoli saldi.  
Il monaco anziano che ha memorizzato il Dhamma,  
Ānanda era una miniera di gemme."

"Ho servito il maestro  
e adempiuto agli insegnamenti del Buddha.  
Il pesante fardello è stato depresso,  
ora non ci saranno altre vite future."

-----

**Capitolo 18 — Canti di quaranta strofe** (*Cattāḷsanipāta*)

*Thera 18.1: Mahākassapattheragāthā - Mahākassapa*

Non bisogna andare in giro  
seguiti ed onorati  
da molte persone:  
ci si distrae;

difficile ottenere  
la concentrazione.  
La compagnia di molte persone  
è gravosa.

Così considerando,  
non bisogna pavoneggiarsi dinanzi  
alla folla.

Un saggio non dovrebbe far visita alle famiglie:  
ci si distrae;  
difficile ottenere  
la concentrazione.

E' avido e bramoso di piaceri,  
chi si allontana dalla meta  
che conduce alla beatitudine.

E' una palude –  
essere riveriti e venerati  
dalle famiglie –  
una sottile freccia, difficile da estrarre.

E' difficile rifiutare le offerte  
per l'indegno.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Lasciando la mia dimora,  
sono entrato in città per la questua,  
mi sono fermato accanto ad un lebbroso  
che consumava il suo pasto.

Costui, con la sua putrida mano,  
mi gettò un po' di cibo,  
e mentre me lo gettava,  
un dito gli si ruppe  
e cadde.

Appoggiato ad un muro,  
mangiai quel boccone di cibo,  
e né mentre lo mangiavo,  
né dopo averlo mangiato  
provai disgusto.

Chi si alimenta  
con i resti di cibo,  
si cura con urina puzzolente,  
dimora ai piedi di un albero,  
si veste con stracci:  
costui è un uomo  
delle quattro direzioni.

Laddove alcuni si stancano  
salendo la montagna,  
lì  
l'erede del Risvegliato  
mentalmente presente, vigile,  
sostenuto dai poteri psichici –  
Kassapa sale.

Ritornando dalla questua,  
sale la vetta,  
Kassapa dimora nei jhana  
senza attaccamento,  
avendo abbandonato terrore  
e paura.

Ritornando dalla questua,  
sale la vetta,  
Kassapa dimora nei jhana  
senza attaccamento,  
liberato  
fra coloro che bruciano.

Ritornando dalla questua,  
sale la vetta,  
Kassapa dimora nei jhana  
senza attaccamento,  
libero da influssi impuri,  
la sua opera  
compiuta.

Distese di piante rampicanti,  
luoghi di delizia per la mente,  
il barrire degli elefanti,  
recano piacere:  
queste rocce  
mi rianimano.

Il blu scuro delle nuvole,  
scintillanti,  
le rinfrescanti acque  
delle trasparenti correnti,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

piene di coccinelle:  
queste rocce  
mi rianimano.

Simili alle nuvole le cime,  
come eminenti castelli,  
il barrire degli elefanti,  
recano piacere:  
queste rocce  
mi rianimano.

Le piacevoli pendici bagnate dalla pioggia,  
montagne abitate da veggenti  
e dai versi dei pavoni:  
queste rocce  
mi rianimano.

Questo è abbastanza per me –  
che desidero dimorare nei jhana,  
risolute, mentalmente presente;  
abbastanza per me –

che desidero la meta,  
risoluto,  
un monaco;  
abbastanza per me –

che desidero essere sereno,  
risoluto,  
nella pratica;

abbastanza per me –  
che desidero compiere il mio dovere,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

risoluto,  
Equanime.

Il blu intenso,  
del cielo  
coperto da nuvole;  
pieni di stormi  
di variegati uccelli:  
queste rocce  
mi rianimano.

Non popolate  
da capifamiglia,  
ma da cervi  
e stormi di uccelli:  
queste rocce  
mi rianimano.

Con trasparenti acque e  
imponenti rocce,  
scimmie e  
cervi,  
coperte da muschio  
ed erbe:  
queste rocce  
mi rianimano.

Non trovo piacere  
in nessuna musica  
quando la mente  
è serena,  
nel vedere il Dhamma  
rettamente.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Non bisogna fare troppe cose,  
evitare la folla,  
ed essere troppo occupati.

E' avido e bramoso di piaceri,  
chi si allontana dalla meta  
che conduce alla beatitudine.

Non bisogna fare troppe cose,  
evitare  
ciò che non conduce alla meta.  
Il corpo troppo affaticato,  
soffre,  
e non riesce a  
ritrovare la pace.

Nel muovere semplicemente la bocca  
non si vede  
se stessi.  
Non si cammini  
a testa alta  
pensando, ' Sono migliore di loro.'

Chi crede di essere  
il migliore in realtà  
è uno stolto:  
il saggio non si loda,  
il vanitoso sì.

Colui che non crede  
di essere 'il migliore'  
o essere 'il peggiore'  
o di essere 'uguale';  
198

Theragatha  
*Canti dei monaci*

e possiede la conoscenza,  
la verità, la concentrazione,  
e la presenza mentale, costui  
è lodato  
dal saggio.

Chi non è rispettato  
dai suoi discepoli nella santa vita,  
è lontano dal vero Dhamma  
come la terra  
dal cielo.

Ma coloro che la cui coscienza  
e paura del male  
sono sempre rettamente stabiliti:  
prosperano nella santa vita.

Per costoro  
non vi saranno altre rinascite.  
Un monaco presuntuoso e vanitoso,  
anche se indossa  
la veste gialla,  
è come una scimmia con la pelle di un leone,  
perciò non ottiene gloria.

Ma un monaco umile ed equilibrato  
imperioso,  
le sue facoltà controllate, brilla  
nella sua veste gialla,  
come un leone  
in una grotta di montagna.

Questi numerosi deva,  
potenti e gloriosi

Theragatha  
*Canti dei monaci*

10,000 deva –  
tutti del seguito di Brahma,  
riveriscono ed onorano Sariputta,  
il venerabile del Dhamma,  
illuminato,  
concentrato,  
sommo maestro dei jhana,  
(dicendo:)

‘Omaggio a te, O supremo.  
Omaggio a te, O sommo –  
la cui conoscenza  
non possediamo.

‘Come è meraviglioso:  
il risvegliato  
di antica stirpe –  
la cui conoscenza  
non possediamo  
pur essendo esperti arcieri.’

Vedendo Sariputta  
un uomo degno di adorazione,  
anche dai deva,  
Kappina  
sorrise.

Per quanto sia esteso il campo dei Buddha  
eccetto lo stesso grande saggio –  
possedevo le migliori  
qualità ascetiche.

Non vi erano altri  
eguali.

200

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Il Maestro che ho servito;  
gli insegnamenti Risvegliato  
compiuti;  
il pesante fardello, riposto;  
la causa di continue rinascite, distrutta.

Né vestiti,  
né dimore,  
né cibo  
egli prova attaccamento:  
Gotama,  
come un loto non macchiato  
dall'acqua,  
è distaccato dai tre piani del divenire (cioè quello dei sensi, della forma  
e del senza forma).

Egli,  
il sommo sapiente,  
possiede i fondamenti della presenza mentale  
come collo,  
la fede  
come mani,  
la conoscenza  
come testa.

Il grande maestro dei jhana  
è sempre e totalmente liberato.

-----

**Capitolo 19 — Canti di cinquanta strofe** (*Paññāsanipāta*)

*Thera 19.1: Tālapuṭattheragāthā - Talaputa*

Pensieri prima di intraprendere il sentiero di pratica

Quando, o quando vivrò solitario  
in una grotta di montagna, privo di desiderio,  
e con chiara visione conoscerò che tutto è immutabile?  
Questo mio desiderio, quando si esaudirà?

Quando, indossando la veste gialla,  
sarò saggio, senza brama, senza attaccamento,  
con avidità, avversione ed ignoranza distrutte  
e giunto nella foresta, beato?

Quando dimorerò da solo senza paura nella foresta,  
e con chiara visione conoscerò questo corpo,  
covo mutevole di malattia e morte  
oppresso dalla malattia e dalla morte? Quando otterrò tutto ciò?

Quando dimorerò afferrando la spada affilata  
della saggezza? Quando potrò recidere la strisciante brama –  
causa di paura, dolore e sofferenza,  
ed agitazione ovunque? Quando potrò fare tutto questo?

Quando come un leone invincibile  
potrò sguainare la spada del saggio  
forgiata di saggezza e impetuosamente  
distruggere Mara ed il suo esercito? Quando farò tutto questo?

Quando esercitandomi, sarò considerato  
come conoscitore del Dhamma?

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Come colui che vede la realtà come realmente è?  
Come colui chiamato 'Equanime'? Quando sarò tutto questo?

Quando la fatica non mi farà paura –  
fame, sete e vento, insetti e serpenti,  
mentre raggiungo la Meta  
nella foresta di Giribbaja? Quando farò tutto questo?

Quando, concentrato, mentalmente presente,  
raggiungerò quella saggezza da Lui conosciuta,  
il sommo saggio, conoscerò le Quattro Verità,  
così difficili da vedere? Quando farò tutto questo?

Quando, padrone della quiete meditativa  
vedrò le innumerevoli forme con saggezza,  
i suoni, gli odori e i gusti,, gli oggetti tangibili e i dhamma  
come una fatua fiamma? Quando otterrò tutto ciò?

Quando, oggetto di insane parole,  
non mi offenderò  
oppure oggetto di lodi non ne sarò compiaciuto.  
Quando otterrò tutto ciò?

Quando non avrò più  
alcun desiderio delle forme  
sia interne sia esterne  
e degli innumerevoli dhamma? Quando otterrò tutto ciò?

Quando nella stagione delle piogge  
seguirò il sentiero della foresta  
percorso dal Veggente; le vesti umide  
a causa della pioggia? Quando davvero otterrò tutto questo?

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Quando dentro una grotta di montagna  
dopo aver sentito il canto del pavone,  
e di altri uccelli nella foresta,  
unirò la mente per raggiungere  
l'immortale? Quando davvero otterrò tutto questo?

Quando attraverserò il Gange e lo Yamuna,  
il Sarasvati e i profondi abissi  
dell'oceano Balava  
con i poteri psichici. Quando davvero otterrò tutto questo?

Quando, come un elefante selvaggio,  
distruggerò il desiderio della gioia dei sensi  
ed eliminando le caratteristiche della beltà  
mi sforzerò nella concentrazione? Quando davvero otterrò tutto  
questo?

Quando, come un pezzente distrutto dai debiti,  
oppresso dai creditori, trova un tesoro,  
troverò piacere nella Dottrina ottenuta  
dal Sommo Saggio? Quando davvero otterrò tutto questo?

Autoammonimento dopo aver intrapreso la pratica

Molti anni sono passati da quando mi hai implorato  
'E' giunto il tempo di lasciare la casa.'  
ora ho intrapreso il sentiero di pratica  
qual è la ragione, mente, per cui non mi esorti a continuare?

O mente, perché non mi hai garantito:  
'Le brillanti piume degli uccelli sul picco di Giribbaja  
che salutano il tuono, il suono del possente Indra,  
ti recheranno gioia meditando nella foresta?'

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Le persone care, gli amici ed i parenti,  
si divertono ed amano con i piaceri mondani dei sensi:  
tutto ciò ho lasciato per raggiungere altro alla fine,  
anche adesso, o mente, non mi rechi piacere.

Tu sei mia, mente, e non di altri;  
perché poi ti affliggi quando è tempo di combattere?  
Vedendo il tutto come mutabile a questo ora ho rinunciato:  
il desiderare, desideroso dello Stato Immortale.

Ha detto Colui, il migliore tra gli esseri,  
la massima guida, il Sommo Dottore:  
‘Instabile, come una scimmia è la mente,  
estremamente difficile da controllare perché colma di cupidigia.’

Variegati, dolci, piacevoli sono i desideri dei sensi;  
stolta ed accecata l’umanità da loro è sedotta  
di rinascita in rinascita, dimorando nel male,  
così dalla mente (gli esseri) sono condotti a perire all’inferno.

‘Nella giungla dimorerai, tra i richiami  
dei pavoni e degli aironi, tra leopardi e tigri:  
abbandona il desiderio fisico – non fallire.’  
Perciò mente mia esortami a continuare.

‘Sviluppa la concentrazione, le facoltà ed i poteri,  
i fattori di saggezza attraverso la profonda meditazione  
e poi con la Triplice Conoscenza tocca il messaggio del Buddha.’  
Perciò mente mia esortami a continuare.

Sviluppa l’Ottuplice Sentiero per ottenere l’Immortale  
che conduce alla Liberazione e purifica ogni impurità;  
Distruggi l’origine di ogni Male!  
Perciò mente mia esortami a continuare.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Contempla attentamente i vari tipi di brama come Male.  
Abbandona l'origine del Male.  
Qui ed ora poni fine al male.'  
Perciò mente mia esortami a continuare.

'Osserva dall'interno l'impermanente come Male  
il vuoto come privo di un sé, e la sofferenza come veleno,  
così la mente rinuncia ai suoi deliri mentali.'  
Perciò mente mia esortami a continuare.

Con la testa rasata e brutto a vedersi, a volte deriso,  
tra la gente chiedi l'elemosina con una misera scodella.  
Al Sommo Saggio, la parola del Maestro ti onora.'  
Perciò mente mia esortami a continuare.

'Vagando degnamente fra strade e famiglie  
con una mente distaccata dai piaceri dei sensi.  
Come la luna piena illumina la notte.'  
Perciò mente mia esortami a continuare.

Sarai un abitante della foresta, e un mendicante,  
un abitante di cimiteri e indosserai una veste fatta di stracci,  
senza mai mentire, provando piacere nella rinuncia.'  
Perciò mente mia esortami a continuare.

Come colui che dopo aver piantato degli alberi da frutto  
desidera toglierne uno alla radice:  
così tu fai, mente, quando mi esorti  
a rimanere su ciò che è mutevole ed effimero.

Amorfo, viandante, errante solitario  
mai più ti seguirò, perché i desideri dei sensi  
sono nocivi, conducono ad un frutto amaro, al terrore;  
raggiungerò soltanto il Nibbana.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Con molta fortuna ho intrapreso la pratica,  
senza né impudenza, né incostanza mentale,  
né esilio né con mezzi di sussistenza,  
e solo così sarò in accordo con te, O mente.

Con pochi desideri, senza biasimo,  
acquietando ogni cattiveria per essere lodato dai saggi,  
così, mente mia, esortami  
senza farmi indietreggiare.

Brama, ignoranza, piacere e dispiacere,  
attrazione per le forme e le sensazioni piacevoli,  
gli amati piaceri dei sensi – tutto questo è stato rigettato:  
mai più tornerò indietro.

In ogni vita, o mente, la tua parola è stata da me creata,  
in molte nascite non ho mai cercato in te la collera.  
Tutto questo da te è stato creato, ingrata,  
tutto il male è opera tua.

Tu, mente, ci rendi bramini,  
tu ci rendi nobili guerrieri, re e veggenti,  
a volte mercanti e servitori,  
oppure da te condotti nel regno degli dei.

Tu sei la causa di rinascita fra i titani,  
o nei reami infernali,  
nel regno animale a volte,  
oppure nel regno degli spiriti.

Ora non mi danneggerai mai più,  
anche se tenterai di sedurmi,  
portandomi alla pazzia –  
ma come sei stata da me domata, o mente?

Theragatha  
*Canti dei monaci*

In passato questa mente vagante, nomade,  
andava dove voleva, capricciosa e piacevole,  
oggi la controllerò fortemente  
come un addestratore di elefanti selvaggi.

Egli, il Maestro mi ha reso chiaro questo mondo –  
mutevole, instabile, privo di un sé;  
ora nella Dottrina del Conquistatore, la mente  
mi fa superare i grandi flussi così difficili da oltrepassare.

Ora non sei come prima, mente,  
non ritornerò sotto la tua guida –  
ho intrapreso la pratica del Sommo Saggio Cercatore  
e quelli come me non cadranno in rovina.

Montagne, oceani, fiumi, e questo prospero mondo,  
i quattro punti cardinali, il nadir e i paradisi  
tutte le Tre Rinascite sono opprimenti e impermanenti.  
Dove mi condurrà per deliziarmi, mente?

Saldo, saldo nel mio scopo! Cosa farai, mente mia?  
Non sono più in tuo potere, mente, né tuo servo.  
Nessuno porterebbe una pesante zavorra  
nell'attraversare un fiume pieno di correnti.

Una cima, dei pendii, una piacevole pianura  
una foresta rinfrescata dalle piogge,  
dove spesso si incontrano cinghiali ed antilopi,  
o una dimora in una grotta ti recheranno piacere.

Il pavone dalla bella coda e dalla bella cresta,  
con ali piumate di vari colori, il padrone dell'aria,  
salutando il tuono con il soave richiamo  
ti porterà gioia mentre mediti nella foresta.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Quando il dio della pioggia facendo piovere bagna l'erba  
e rende le nuvole colme d'acqua color del legno,  
nella montagna come un tronco riposerò  
e il posto dove sono seduto sarà soffice come il cotone.

Perciò seguirò gli insegnamenti del maestro;  
fammi avere ciò che mi serve,  
con te mi comporterò come un uomo vigoroso  
che rende leggero qualsiasi peso.

Perciò seguirò gli insegnamenti del maestro;  
fammi avere ciò che mi serve,  
dall'energia ottenuta ti porterò sotto il mio potere  
come un esperto addestratore controlla l'elefante selvaggio.

Con te ben domata, ti guiderò,  
come un addestratore doma un purosangue,  
sarò capace di praticare il nobile e beato Sentiero  
percorso da coloro che controllano la mente.

Ti domerò con la forza della concentrazione  
come l'elefante legato con una robusta fune;  
da me ben controllata, ben sviluppata dalla presenza mentale,  
tu non sarai più la causa di nuove rinascite.

Tramite la saggezza non seguirò un falso sentiero,  
con retto sforzo, stabilito nel Sentiero,  
dopo aver conosciuto il nascere ed il morire –  
tu sarai l'erede del Sommo Oratore.

Tu mi trascini, mente, come il carro trainato dai buoi,  
nel potere delle Quattro Perversioni;  
vieni ora, servi il Sommo Saggio, il Compassionevole,  
il Perfetto tagliatore di ogni legame e vincolo.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Come un cervo vaga nei boschi  
con la testa ornata da nubi,  
così ti delizierai su quel libero monte.  
E' sicuro, mente, qui dimorerai.

Uomini e donne godono di una falsa felicità  
prodotta dai sensi e dal desiderio,  
stolti accecati dal potere di Mara,  
tutti tuoi schiavi, o mente.

-----

**Capitolo 20 — Canti di sessanta strofe** (*Satthinipāta*)

*Thera 20.1: Mahāmogallānattheragāthā -  
Mahāmogallāna*

"Vivendo nella foresta, mangiando solo cibo elemosinato,  
felici degli avanzi delle nostre ciotole,  
distruggiamo l'esercito della morte,  
rimanendo sereni dentro.

Vivendo nella foresta, mangiando solo cibo elemosinato,  
felici degli avanzi delle nostre ciotole,  
distruggiamo l'esercito della morte,  
come un elefante una capanna di canne.

Vivendo nella foresta, mangiando solo cibo elemosinato,  
felici degli avanzi delle nostre ciotole,  
distruggiamo l'esercito della morte,  
rimanendo sereni dentro.

Vivendo ai piedi di un albero, perseveranti,  
felici degli avanzi delle nostre ciotole,  
distruggiamo l'esercito della morte,  
come un elefante una capanna di canne."

"Piccola capanna, fatta di una catena di ossa,  
cucita insieme con carne e tendini;  
maledetto telaio mortale, tu puzzi,  
che hai a cuore le parti degli altri!

Sacco di sterco avvolto nella pelle!  
Demone pieno di ossa!  
O corpo, hai nove flussi

che scorrono in continuazione.

Con i suoi nove flussi,  
il tuo corpo puzza, pieno di letame.  
Un monaco che cerca la purezza  
lo eviterebbe come un escremento.

Se ti conoscessero  
come me,  
si terrebbero lontani,  
come un pozzo nero sotto la pioggia."

"Così è, grande eroe!  
Così è, asceta!  
Ma alcuni si dimenano in questo mondo  
come un vecchio toro bloccato in una palude."

"Colui che crede  
di rendere il cielo giallo,  
o di qualche altro colore,  
si preoccupa solo di se stesso.

Questa mente è come il cielo:  
serena dentro di sé.  
Maligno, non attaccarmi,  
finirai come una falena in un falò."

"Guarda questo bel fantoccio,  
un corpo fatto di piaghe,  
malato, ossessionato,  
in cui nulla dura a lungo.

Vedi questa figura di lusso,  
212

Theragatha  
*Canti dei monaci*

con le sue gemme e i suoi orecchini;  
sono ossa avvolte nella pelle,  
reso grazioso dai vestiti.

Piedi ruvidi  
e viso incipriato  
possono bastare per ingannare uno stolto,  
ma non un cercatore della riva lontana.

Capelli in otto trecce  
e mascara  
possono bastare per ingannare uno stolto,  
ma non un cercatore della riva lontana.

Un corpo in decomposizione tutto adornato  
come una scatola di trucchi appena dipinta  
può bastare per ingannare uno stolto,  
ma non un cercatore della riva lontana.

Il cacciatore ha teso la sua trappola,  
ma il cervo non ha fatto scattare la trappola.  
Ho mangiato l'esca e ora me ne vado,  
lasciando il cacciatore a disperarsi.

La trappola del cacciatore è spezzata,  
ma il cervo non ha fatto scattare la trappola.  
Ho mangiato l'esca e ora me ne vado,  
lasciando il cacciatore a disperarsi."

"Poi vi fu il terrore!  
Poi la paura!  
Quando Sāriputta, dotato di molte qualità,  
si estinse.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Oh! Le condizioni sono impermanenti,  
la loro natura è quella di sorgere e cessare;  
essendo sorte, cessano;  
la loro cessazione è la vera beatitudine."

"Coloro che considerano i cinque aggregati  
come altro, non come il Sé,  
trafiggono una realtà sottile,  
come la punta di un capello con una freccia.

Coloro che considerano le condizioni  
come altro, non come il Sé,  
trafiggono una realtà sottile,  
come una punta di un capello con una freccia."

"Come se fosse colpito da una spada,  
come se la sua testa fosse in fiamme,  
un monaco deve vivere la vita ascetica con attenzione,  
per rinunciare al desiderio sensuale.

Come se fosse colpito da una spada,  
come se la sua testa fosse in fiamme,  
un monaco deve vivere la vita ascetica con attenzione,  
per rinunciare al desiderio di rinascita."

"Esortato dal Perfetto,  
che portava il suo ultimo corpo  
, ho scosso la palafitta della madre di Migāra  
con un dito."

"Non con l'essere pigro,  
o con poca energia  
214

Theragatha  
*Canti dei monaci*

si realizza il Nibbana,  
la liberazione da tutti i legami."

"Questo giovane monaco,  
migliore degli uomini,  
porta il suo ultimo corpo,  
avendo sconfitto Māra e il suo esercito."

"Il fulmine si abbatte  
sulla grotta di Vebhāra e Paṇḍava.  
Ma nella grotta egli dimora nei jhāna -  
il figlio del Buddha, inimitabile ed equanime."

"Calmo e tranquillo,  
il saggio nella sua remota dimora,  
è l'erede del migliore dei Buddha,  
è onorato persino da Brahmā.

Calmo e tranquillo,  
il saggio nella sua remota dimora,  
è l'erede del migliore dei Buddha:  
Brahmano, dovresti onorare Kassapa!

Anche se qualcuno dovesse nascere e rinascere  
cento volte nel regno umano,  
e sempre come un brahmano,  
uno studioso realizzato nei Veda;

e se diventasse un oratore,  
un maestro dei tre Veda:  
onorare una tale persona  
non vale un sedicesimo di questo.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Colui che ha realizzato le otto liberazioni  
ovunque  
prima dell'alba,  
va in giro ad elemosinare -  
non aggredite quel monaco!

Non rovinarti, brahmano!  
Lascia che il tuo animo abbia fede  
nel Perfetto, il Sublime;  
veneralo subito a mani giunte:  
non lasciare che la tua testa esploda!"

"Se dai la priorità alla trasmigrazione,  
non vedi il vero Dhamma.  
Stai seguendo un sentiero tortuoso,  
un falso sentiero che ti condurrà in rovina.

Come un verme imbrattato di sterco,  
è infatuato dalle condizioni.  
Consumato dal guadagno e dall'onore,  
Potṭhila avanza, vuoto."

"Vedi Sāriputta che arriva!  
È bello vederlo;  
egli è liberato in ogni senso,  
sereno dentro di sé;

libero dalle spine, con le catene recise,  
maestro delle tre conoscenze, distruttore della morte;  
degnò di offerte,  
un campo di merito supremo per il mondo."

"Questi deva,  
216

Theragatha  
*Canti dei monaci*

potenti e gloriosi,  
tutti i 10.000,  
sono ministri di Brahmā.

Sono in piedi a mani giunte  
per onorare Moggallāna:  
'Omaggio a te, o purosangue!  
Omaggio a te, supremo tra gli uomini!

Poiché le tue impurità sono cessate,  
tu, signore, sei degno delle offerte del maestro."  
"Venerato dagli esseri umani e dai deva,  
è sorto, il maestro della morte.

Non è contaminato dalle condizioni,  
come un fiore di loto dall'acqua.  
Conoscendo in un'ora il mondo millenario,  
insieme al regno di Brahmā;

maestro dei poteri psichici  
e la conoscenza del trapasso e della rinascita degli esseri;  
quel monaco vede i deva nel tempo."

"Sāriputta, il monaco che ha attraversato,  
può essere supremo  
per la sua saggezza,  
per la sua morale e per la sua serenità.

Ma in un momento io posso creare le sembianze  
di 100.000 persone dieci milioni di volte!  
Sono abile nelle trasformazioni;  
Sono un maestro dei poteri psichici.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Un membro del gruppo di Moggallāna, giunto alla perfezione e alla padronanza in concentrazione e in conoscenza, saggio negli insegnamenti dei distaccati, con facoltà serene, ha spezzato i suoi legami come un elefante spezza una vite.

Ho servito il maestro  
e adempiuto agli insegnamenti del Buddha.  
Il pesante fardello è deposto,  
l'attaccamento alla rinascita è sradicato.

Ho raggiunto la meta  
per la quale ho intrapreso la vita ascetica  
dalla vita laica all'ascetismo -  
la fine di tutte le catene.”

"Che razza di inferno era quello  
dove Dūsī fu bruciato,  
dopo aver attaccato il discepolo Vidhura  
insieme al brahmano Kakusandha?

C'erano 100 punte di ferro,  
ognuna dolorosa.  
Quello è il tipo di inferno  
dove Dūsī fu bruciato  
dopo aver attaccato il discepolo Vidhura  
insieme al brahmano Kakusandha.

Oscuro, se attacchi  
un monaco che conosce perfettamente questo,  
un discepolo del Buddha,  
cadrai nella sofferenza.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ci sono palazzi che durano un eone  
che stanno in mezzo a un lago.  
Di color zaffiro, brillanti,  
splendono e brillano.

A danzare ci sono ninfe  
che risplendono in tutti i colori diversi.  
Oscuro, se attacchi  
un monaco che conosce perfettamente questo,  
un discepolo del Buddha,  
cadrai nella sofferenza.

Io sono quello che, esortato dal Buddha,  
ha scosso la palafitta della madre di Migara  
con un dito  
mentre il Saṅgha dei monaci stava a guardare.

Oscuro, se attacchi  
un monaco che conosce perfettamente questo,  
un discepolo del Buddha,  
cadrai nella sofferenza.

Sono quello che ha scosso il Palazzo della Vittoria  
con un dito  
grazie al potere psichico,  
incutendo timore alle divinità.

Oscuro, se attacchi  
un monaco che conosce perfettamente questo,  
un discepolo del Buddha,  
cadrai nella sofferenza.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Sono io che ho chiesto a Sakka  
nel Palazzo della Vittoria:  
"Signore, conosci la liberazione  
che si ottiene con la cessazione della brama?"

E io sono colui a cui Sakka  
ha ammesso la verità quando gli è stato chiesto.  
Oscuro, se attacchi  
un monaco che conosce perfettamente questo,  
un discepolo del Buddha,  
cadrai nella sofferenza.

Sono io che ho chiesto a Brahmā  
nella Sala della Giustizia davanti all'assemblea:  
"Signore, hai ancora la stessa visione  
che avevi in passato?"

O vedi la magnificenza  
che trascende il regno di Brahmā?  
E io sono colui a cui Brahmā  
ha ammesso la verità quando gli è stato chiesto.

Buon signore, non ho più la visione  
che avevo in passato.  
Vedo la magnificenza  
che trascende il regno di Brahmā.

Quindi come potrei dire oggi  
che sono permanente ed eterno?  
Oscuro, se tu attacchi  
un monaco che conosce perfettamente questo,  
un discepolo del Buddha,  
cadrai nella sofferenza.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Io sono colui che ha toccato la vetta del Monte Neru  
usando il potere della liberazione meditativa.  
Ho visitato le foreste del popolo  
che abitano il continente orientale.

Oscuro, se tu attacchi  
un monaco che conosce perfettamente questo,  
un discepolo del Buddha,  
cadrai nella sofferenza.

Anche se il fuoco non pensa:  
"Brucerò lo stolto!"  
Se lo stolto attacca  
il fuoco viene bruciato.

Allo stesso modo, Māra,  
attaccando il Realizzato,  
brucerai solo te stesso,  
come uno stolto che tocca le fiamme.

Māra ha fatto una brutta azione  
nell'attaccare il Realizzato.  
Maligno, pensi che  
la tua malvagità non porterà frutto?

Le tue azioni accumulano malvagità  
che durerà a lungo, Māra!  
Dimenticati del Buddha, Māra!  
E rinuncia alle tue speranze per i monaci!"

"Ecco come, nel bosco di Bhesekaḷā,  
il monaco rimproverò Māra

Theragatha  
*Canti dei monaci*

. Il Maligno, sconfitto,  
scomparve subito dopo!"

*Questi versi sono stati recitati dal venerabile Mahāmogallāna.*

-----

**Capitolo 21 — Il grande gruppo di strofe** (*Mahānipāta*)

*Thera 21.1: Vaṅḡisattheragāthā - Vaṅḡisa*

"Ora che sono passato  
dalla vita laica all'ascetismo,  
sono invaso  
dai pensieri impudenti dell'Oscuro.

Anche se mille potenti principi e grandi arcieri,  
ben addestrati, con archi robusti,  
mi circondassero completamente;  
non fuggirei mai.

E anche se venissero delle donne,  
tante, e molte di più,  
non mi spaventeranno,  
perché io rimango saldo nel Dhamma.

L'ho ascoltato con le mie orecchie  
dal Buddha, Fratello del Sole,  
il sentiero che conduce al Nibbana;  
questo è ciò che delizia la mia mente.

Maligno, se ti avvicini a me  
mentre medito in questo modo,  
farò in modo che tu, Morte,  
non vedrai nemmeno il sentiero che intraprendo."

"Abbandonando il malcontento e il desiderio,  
insieme a tutti i pensieri della vita laica,  
non si resta impigliati in nulla;  
non aggrovigliato, districato: questo è un vero monaco.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Sia su questa terra che nei mondi celesti,  
tutto ciò che nel mondo è forma  
si consuma, è tutto impermanente;  
chi è consapevole vive avendo compreso questa verità.

Le persone sono vincolate ai loro attaccamenti,  
a ciò che si vede, si ascolta, si sente e si pensa.  
Senza stimoli, disperdete il desiderio per queste realtà;  
perché colui che viene chiamato 'saggio' non ha attaccamento ad esse.

Attaccata alle sessanta false visioni e alle proprie opinioni,  
la gente comune è ancorata a falsi principi.  
Ma quel monaco non si unirebbe ad una setta,  
tanto meno pronuncerebbe parole volgari.

Intelligente, sempre sereno,  
privo di inganno, attento, senza invidia,  
il saggio ha raggiunto lo stato di pace;  
e siccome si è estinto, egli aspetta la sua ora."

"Abbandona la presunzione, Gotama!  
Abbandona completamente i diversi tipi di presunzione!  
Assalito dai diversi tipi di presunzione,  
hai avuto rimpianti per molto tempo.

Imbrattate dalle menzogne e rese schiave dalla presunzione,  
le persone rinascono negli inferi.  
Quando le persone uccise dalla presunzione rinascono negli inferi,  
soffrono a lungo.

Ma un monaco che pratica rettamente,  
vincitore del sentiero, non soffre mai.  
Gode della felicità e di una buona reputazione,  
e giustamente lo chiamano un 'Veggente della Verità'.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Quindi non siate duri di cuore, siate energici,  
superando gli ostacoli, siate puri.  
Poi, con la presunzione abbandonata completamente,  
utilizzate la conoscenza per realizzare un fine, e siate in pace."

"Ho un desiderio ardente di piacere;  
la mia mente è in fiamme!  
Per favore, per compassione, Gotama,  
dimmi come spegnere le fiamme."

"La tua mente è in fiamme  
a causa di una perversione della percezione.  
Allontanati dalla natura delle cose  
che è attraente, e che provoca la brama.

Con la mente unificata e serena,  
medita sugli aspetti brutti del corpo.  
Con la consapevolezza immersa nel corpo,  
sii pieno di disincanto.

Medita sul vuoto totale,  
abbandona la tendenza alla presunzione;  
e quando avrai compreso la presunzione,  
vivrai in pace."

"Usa solo parole amorevoli  
che non fanno male a te stesso  
né danneggiano gli altri;  
tali parole sono veramente ben dette.

Usa solo parole piacevoli,  
parole ben gradite.  
Le parole piacevoli sono quelle  
che non recano danno agli altri.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

La verità stessa è la parola immortale:  
questo è un principio antico.  
Le persone buone dicono che il Dhamma e il suo significato  
sono radicati nella verità.

Le parole pronunciate dal Buddha  
per realizzare il rifugio, il Nibbana,  
per porre fine alla sofferenza:  
questo è davvero il miglior tipo di discorso."

"Profondo in saggezza, intelligente,  
esperto nella diversità dei sentieri;  
Sāriputta, così enormemente saggio,  
insegna il Dhamma ai monaci.

Insegna brevemente,  
o si dilunga a parlare.  
Il suo richiamo, come un uccello myna,  
trabocca di ispirazione.

Mentre insegna  
i monaci ascoltano la sua soave voce,  
che suona affascinante,  
chiara e graziosa.

Ascoltano con gioia,  
i loro animi si elevano."  
"Oggi, nel quindicesimo giorno di Uposatha,  
cinquecento monaci si sono riuniti per purificare i loro precetti.

Questi saggi sereni hanno tagliato le loro catene e i loro legami,  
non rinasceranno più.  
Proprio come un monarca che gira la ruota  
circondato da ministri

Theragatha  
*Canti dei monaci*

percorre tutta questa terra  
circondata dal mare.

Così i discepoli con le tre conoscenze,  
distruttori della morte,  
venerano il vincitore della battaglia,  
l'insuperabile capo della spedizione.

Tutti sono figli del Beato.  
saggi e puri.  
Mi inchino al Fratello del Sole,  
distruttore del dardo del desiderio."

"Più di mille monaci  
venerano il Santo  
mentre insegna l'immacolato Dhamma,  
il Nibbana, non temendo nulla in alcun luogo.

Ascoltano l'immacolato Dhamma  
insegnato dal Buddha pienamente risvegliato;  
il Buddha è così brillante  
da essere il primo monaco del Saṅgha.

Beato, il tuo nome è 'Gigante',  
il settimo dei saggi.  
Tu sei come una grande nuvola  
che fa piovere sui propri discepoli.

Ho lasciato la meditazione quotidiana,  
per il desiderio di vedere il maestro.  
Grande eroe, il tuo discepolo Vaṅḡisa  
si inchina ai tuoi piedi."

Theragatha  
*Canti dei monaci*

"Avendo superato il subdolo sentiero di Māra,  
egli erra con la durezza del cuore dissolta.  
Guardatelo, il liberatore dai legami, senza attaccamento,  
che analizza il Dhamma.

Egli ha spiegato in molti modi  
il sentiero per attraversare la corrente.  
I Veggenti della Verità rimangono immutabili  
nell'immortale da lui spiegato.

Il portatore di luce che ha penetrato la verità,  
ha visto ciò che giace al di là di tutti gli stati dell'essere.  
Quando hai visto e realizzato questo per te stesso,  
l'hai insegnato prima al gruppo dei cinque.

Quando il Dhamma è stato insegnato così bene,  
come potrebbero essere negligenti coloro che lo conoscono?  
Quindi, essendo diligenti, dovremmo sempre esercitarci  
rispettando il Dhamma del Buddha."

"Il monaco anziano che si è risvegliato subito dopo il Buddha,  
Koṇḍañña, è molto energico.  
Ottiene regolarmente stati meditativi beati,  
e i tre tipi di isolamento.

Tutto ciò che può essere raggiunto da un discepolo  
che esegue le istruzioni del Maestro,  
egli lo ha ottenuto,  
attraverso la pratica diligente.

Con un grande potere e le tre conoscenze,  
esperto nel comprendere le menti degli altri,  
Koṇḍañña, l'erede del Buddha,  
si inchina ai piedi del Maestro."

Theragatha  
*Canti dei monaci*

"Come il saggio, che è andato oltre la sofferenza,  
siede sul pendio della montagna,  
è venerato dai discepoli con le tre conoscenze,  
distruttori della morte.

Moggallāna, di grande potere psichico,  
comprende con la sua mente,  
scrutando le loro menti,  
liberato, libero dagli attaccamenti.

Così venerano Gotama,  
il saggio che è andato oltre la sofferenza,  
che è dotato di tutti i fattori del sentiero,  
e di una moltitudine di attributi."

"Come la luna in una notte senza nuvole,  
come il sole splendente e immacolato,  
così anche Aṅgīrasa, o grande saggio,  
la tua gloria supera il mondo intero."

"Eravamo soliti vagare, ubriachi di poesia,  
di villaggio in villaggio, di città in città.  
Poi abbiamo visto il Buddha,  
che è andato oltre ogni cosa.

Lui, il saggio andato oltre la sofferenza,  
mi ha insegnato il Dhamma.  
Quando abbiamo ascoltato il Dhamma,  
siamo diventati consapevoli -  
la fede sorse in noi.

Sentendolo parlare  
degli aggregati, dei campi di senso

Theragatha  
*Canti dei monaci*

e degli elementi, ho capito;  
e poi ho intrapreso la vita ascetica.

È per il beneficio di molti  
che i Realizzati sorgono -  
gli uomini e le donne  
seguono il loro insegnamento.

È veramente per il proprio beneficio  
che il saggio realizzò il risveglio.  
per i monaci e per le monache  
che vedono che hanno raggiunto la consapevolezza.

Il veggente, il Buddha,  
il Fratello del Sole,  
ha ben insegnato le quattro nobili verità  
per compassione verso le creature viventi.

La sofferenza, l'origine della sofferenza,  
il superamento della sofferenza,  
e il nobile ottuplice sentiero  
che conduce alla cessazione della sofferenza.

Come queste realtà sono state insegnate,  
così io le ho comprese.  
Ho realizzato il mio vero fine,  
e ho adempiuto agli insegnamenti del Buddha.

È stato così piacevole per me  
essere alla presenza del Buddha.  
Fra le realtà condivise,  
ho incontrato il migliore.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

Ho realizzato la perfezione della conoscenza diretta;  
la mia chiarudienza è purificata;  
sono maestro delle tre conoscenze, ottenuto il potere psichico,  
sono esperto nel leggere la mente degli altri."

"Chiedo al maestro che non ha rivali in saggezza,  
che ha tagliato ogni dubbio in questa stessa vita -  
è morto un monaco ad Aggājava, che era  
noto, famoso e estinto?"

Nigrodhakappa era il suo nome;  
fu assegnato a quel brahmano da te, Beato.  
Egli vagava in tuo onore, anelando alla libertà,  
energico, un risoluto Veggente della Verità.

O Sakya, onniveggente,  
tutti noi desideriamo sapere di quel discepolo.  
Le nostre orecchie sono ansiose di sentire,  
perché tu sei veramente il maestro più eccelso.

Tronca il nostro dubbio, dichiaraci questo;  
la tua saggezza è vasta, dicci della sua estinzione!  
Onnipotente, parla in mezzo a noi,  
come il Sakka dai mille occhi fra i deva!

Quali che siano i legami, o le vie dell'illusione,  
o l'inconsapevolezza, o le basi del dubbio  
svaniscono quando si incontra un Realizzato,  
perché il suo occhio è il migliore di tutti.

Perché se nessun uomo dovesse mai disperdere le corruzioni,  
come il vento disperde una massa di nuvole,  
l'oscurità coprirebbe il mondo intero;  
nemmeno gli uomini brillanti potrebbero risplendere.

Theragatha  
*Canti dei monaci*

I saggi sono creatori di luce;  
mio eroe, questo è ciò che penso di te.  
Siamo venuti da te per il tuo discernimento e la tua conoscenza:  
qui, in questa assemblea, parlaci di Kappāyana.

Fa udire la tua voce leggiadra,  
come un'oca che allunga il collo, dolcemente canta,  
regolare nel suono, con un bel tono:  
attenti, noi tutti ti stiamo ascoltando.

Hai abbandonato completamente la nascita e la morte;  
distaccato e puro, parlaci del Dhamma!  
Le persone ordinarie non possono realizzare tutti i loro desideri,  
ma i Realizzati possono realizzare ciò che desiderano.

La tua risposta è definitiva e noi l'accettiamo,  
perché tu hai una comprensione perfetta.  
Alziamo i nostri palmi uniti un'ultima volta,  
la tua saggezza non ha rivali,  
quindi non confonderci consapevolmente.

Conoscendo il Dhamma dei nobili dal principio alla fine,  
la tua energia non ha rivali, quindi non confonderci consapevolmente.  
Come un uomo sotto il sole cocente desidera l'acqua,  
io desidero che la pioggia della tua voce cada sulle mie orecchie.

Sicuramente Kappāyana non ha condotto la vita spirituale invano?  
Ha realizzato il Nibbana,  
o aveva ancora un residuo di contaminazione?  
Sentiamo che tipo di liberazione ha avuto!"

"Ha tagliato il desiderio della mente e del corpo in questa stessa vita",  
disse il Buddha,

Theragatha  
*Canti dei monaci*

“e il fiume di oscurità che da tempo giaceva in lui.  
Ha totalmente superato la nascita e la morte.”

Così dichiarò il Beato, il capo dei cinque.  
"Ora che ho ascoltato le tue parole,  
settimo dei saggi, sono fiducioso.  
La mia domanda, a quanto pare, non è stata vana,  
il brahmano non mi ha ingannato.

Come ha parlato, così ha agito;  
egli era un discepolo del Buddha.  
Ha tagliato la rete della morte l'ingannatore,  
così ampia e forte.

Beato, Kappāyana ha compreso  
il principio dell'attaccamento.  
Egli è andato oltre  
il dominio della morte così difficile da superare.

Deva fra i deva, migliore degli uomini, mi inchino a te,  
e a tuo figlio,  
che ha seguito il tuo esempio, un grande eroe;  
un gigante, figlio legittimo di un gigante."

*Questi versi sono stati recitati dal venerabile Vaṅḡsa.*

**I versi dei monaci anziani sono terminati.**

-----



# 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.

### INDICE

- Therigâthâ: Capitolo 1: *Canti di una strofa (Ekakanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 2: *Canti di due strofe (Dukanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 3: *Canti di tre strofe (Tikanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 4: *Canti di quattro strofe (Catukkanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 5: *Canti di cinque strofe (Pañcakanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 6: *Canti di sei strofe (Chakkanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 7: *Canti di sette strofe (Sattakanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 8: *Canti di otto strofe (Atthakanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 9: *Canti di nove strofe (Navakanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 10: *Canti di undici strofe (Ekādasakanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 11: *Canti di dodici strofe (Dvādasakanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 12: *Canti di sedici strofe (Solasakanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 13: *Canti di (circa) venti strofe (Vīsatinipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 14: *Canti di (circa) trenta strofe (Timsanipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 15: *Canti di (circa) quaranta strofe (Cattālisaniipāta)*
- Therigâthâ: Capitolo 16: *Il grande gruppo di strofe (Mahānipāta)*

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: Punñātherīgāthā – Punna*

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

*Thera 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.

*Thera 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: Vuḍḍhapabbajitasumanātherīgāthā – 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 servizi  
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.

*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,

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.

“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,  
acconsentì;  
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 discepoli 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 richiedo,  
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?

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: Vāsetṭhītherīgāthā – 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.

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 Insegnanti 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.)

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

*Theri 6.6: Mahāpajāpatigotamūtherīgāthā – 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 riuscivo 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, chiaroveggenza,  
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.

Therigatha  
*Canti delle monache*

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.

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: Uppalavaṇṇātherīgāthā – Uppalavaṇṇā*

“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*

[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, rinasciranno 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

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 Dramma e nel Sangha.  
Rispettate i precetti:  
che vi condurranno alla liberazione.

[Il Bramano:]

Prendo rifugio nel Risvegliato,  
prendo rifugio nel Dramma 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.

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.

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:

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 Dramma 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 Dramma  
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

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.

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 –

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,  
sconvolto e sopraffatto 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.”

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 orafo 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.

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,

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.”

Aprì 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 coccodrillo!  
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?

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!  
Vedrò 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 Koṇāgamaṇa,  
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.

-----



