

DHAMMAPADA

IL LIBRO PIÙ AMATO DAL CANONE BUDDHISTA

Il dito che indica la luna

Tratto da:

<http://www.guruji.it/dammapada2.htm>

Revisione editoriale di Dario Chioli

luglio 2018

Il dito che indica la luna

Indice

Tra storia e leggenda, p. 3

Per accostarsi all'insegnamento di Buddha, p. 6

Nota del curatore sulla traduzione, p. 8

I Versi gemelli, p. 9

II La consapevolezza, p. 12

III La mente, p. 14

IV Fiori, p. 16

V L'inconsapevole, p. 18

VI Il saggio, p. 20

VII L'illuminato, p. 22

VIII Migliaia, p. 24

IX Il male, p. 26

X La violenza, p. 28

XI La vecchiaia, p. 30

XII Te stesso, p. 32

XIII Il mondo, p. 34

XIV Il risvegliato, p. 36

XV La gioia, p. 38

XVI Il piacere, p. 40

XVII L'ira, p. 42

XVIII L'impurità, p. 44

XIX Il seguace del dharma, p. 47

XX Il cammino, p. 49

XXI Versi vari, p. 51

XXII La caduta, p. 53

XXIII L'elefante, p. 55

XXIV La bramosia, p. 57

XXV Il bhikṣu, p. 61

XXVI Il bramino, p. 64

Tra storia e leggenda

Gautama Buddha visse nel VI secolo a.C., un'epoca di straordinario fermento intellettuale e spirituale in tutto il mondo antico. All'incirca negli stessi anni in Cina due giganti del pensiero e della coscienza, Laozi e Confucio, danno forma a quelle che resteranno nel corso dei millenni le caratteristiche fondamentali della riflessione filosofica, della cultura, dell'arte e della religione cinese. In Grecia i filosofi presocratici gettano le basi del pensiero filosofico e scientifico di tutto l'Occidente. In India ferve una ricerca filosofica e spirituale intensa, con grandi centri di sapere, innumerevoli scuole e accesi dibattiti, e nascono più o meno contemporaneamente in questi anni il buddhismo e il giainismo, le altre due grandi religioni indiane oltre all'induismo, che vanta già una storia millenaria.

Nel vasto alveo di quest'ultima religione, a partire più o meno dal 1000 a.C., accanto alla tradizione vedica e braminiaca, si è andata sviluppando un'importante corrente mistica, che trova espressione nei testi delle Upaniṣad. Ed è a questo mondo culturale, in particolare al mondo dei 'saggi della foresta' upanisadici, che appartengono i concetti fondamentali di cui Buddha si serve nel suo insegnamento. In questo senso si può dire che egli sia stato non tanto portatore di una nuova visione, quanto di un approccio esperienziale dotato di una nuova freschezza e universalità, un approccio rivolto a tutti coloro che erano disposti a metterlo in pratica anziché a una ristretta cerchia di asceti e di mistici. Con il tempo questo seme si svilupperà in un immenso albero dai rami ampiamente diversificati (che vanno, per esempio, dal tantrismo tibetano allo Zen giapponese) e tuttora vitali. Non solo all'ombra di esso vive la propria vita religiosa gran parte dell'Oriente, ma negli ultimi decenni, esso ha incominciato a esercitare un'influenza importante anche su certe frange d'avanguardia della cultura occidentale.

Che cosa sappiamo della vita di Buddha? Come quella di tutti i fondatori di grandi religioni, essa è ampiamente circondata di leggende. Ma abbiamo ragione di ritenere che queste leggende contengano un nocciolo di verità e alludano a una personalità storica relativamente ben individuata.

La figura storica è quella del principe Siddhārtha Gautama, nato nel 563 a.C., figlio del sovrano del piccolo regno del clan Śākya, ai piedi dell'Himālaya, nella regione che è oggi al confine fra l'India e il Nepal. Era a quei tempi una regione prospera, a cavallo delle vie commerciali di accesso alla valle del Gange, che doveva quindi conoscere un notevole sviluppo urbano.

Buddha perciò crebbe in un ambiente ricco e raffinato, a contatto con quanto di meglio la cultura dei suoi tempi poteva offrire. Da questo mondo si staccò per diventare un 'monaco mendicante' (bhikkhu) e trascorse la seconda parte della propria vita in estrema semplicità, viaggiando per l'India e insegnando il cammino del risveglio (Buddha è un appellativo che significa appunto 'risvegliato') a tutti coloro che si raccoglievano intorno a lui. Morì verso il 483 a.C.

Questo, a grandi linee, il nocciolo storico. Il resto di ciò che ci è stato tramandato di lui, appartiene piuttosto alla sfera del mito e della leggenda, e va in gran parte letto in chiave simbolica piuttosto che fattuale. Alcune leggende sono tuttavia significative e costituiscono suggestive illustrazioni del suo insegnamento.

Una di queste, è la storia secondo cui il giovane principe sarebbe stato tenuto accuratamente al riparo da ogni contatto con tutto ciò che nella vita umana costituisce debolezza, infermità, bruttezza, sofferenza. Per anni fu tenuto lontano da ogni esperienza riguardante la malattia o la morte. Ma un giorno egli convinse il suo auriga a portarlo a fare un giro fuori dalle mura del palazzo. In questa gita si imbatté prima in un malato, poi in una vecchia, poi in un cadavere. Questi incontri furono per lui una specie di rivelazione. Questa era dunque la realtà sottostante alle dorate apparenze della sua vita di svaghi e di piaceri. Il quarto incontro fu con un bhikkhu immerso in meditazione. L'immagine di quell'uomo restò impressa nella memoria del principe Siddhārtha e fu come un presentimento del cammino che lui stesso avrebbe più tardi intrapreso.

Un'altra storia suggestiva riguarda l'illuminazione, il momento del risveglio. Lasciata la casa paterna, Siddhārtha visse per anni nelle foreste, praticando forme estreme di ascetismo. Era questa una nobile e antica tradizione di ricerca spirituale: per ottenere la liberazione dalla ruota karmica, che ci tiene vincolati all'esistenza condizionata, e prigionieri della sofferenza, occorre andare al di là di ogni attaccamento, e questo era appunto il senso delle pratiche ascetiche degli eremiti della foresta. Siddhārtha, si dedicò dunque con estremo rigore a queste pratiche, digiunando, dormendo sulla nuda terra, meditando incessantemente, fino a ridursi allo stremo delle forze e a un soffio dalla morte. Invano, malgrado tutti i suoi sforzi, la porta della liberazione restava ostinatamente chiusa. Finché giunse a perdere ogni speranza. Capace appena di trascinarsi, si sedette ai piedi di un albero. Tutto era vano. Cessato ogni sforzo, caduto anche il desiderio della liberazione, si abbandonò semplicemente al puro 'esserci'. Senza più cercare nulla, senza più sperare nulla, senza più desiderare nulla, Siddhārtha semplicemente restò seduto ai piedi dell'albero. Era la notte della prima luna piena di primavera. Una giovane contadina, scambiando quella figura per un dio, gli portò delle offerte di cibo. Poiché il suo digiuno non aveva più ragione di essere, Siddhārtha mangiò, possiamo immaginare con un sano appetito. E restò seduto. In quell'abbandono una pace sconosciuta lo avvolse. La sua coscienza divenne un lago limpido e immobile, uno specchio vuoto. E quando la stella del mattino sorse sopra l'orizzonte egli non c'era più. La fiamma dell'esistenza separata si era spenta in lui. Ciò che pulsava in lui era il cuore dell'esistenza stessa. I suoi occhi erano diventati finestre sull'infinito. Non c'era più in lui alcuna resistenza all'infinita danza della vita/morte/vita. Nulla che si ponesse come separato rispetto al tutto. Non c'era più un io, ma solo una presenza, Buddha, 'il risvegliato'.

Secondo una leggenda sarebbe stato il dio creatore stesso, Brahmā, a convincere Gautama Buddha a prendere la via dell'insegnamento, a cercare di indicare agli esseri umani il cammino della liberazione che egli aveva trovato. Questo divino intervento allude a una certa paradossale situazione in cui Buddha, come i mistici di ogni luogo e di ogni tempo, venne a trovarsi. All'esperienza sublime che trascende ogni esperienza, si accompagna la chiara realizzazione che questa perfetta beatitudine è la natura intrinseca di tutti gli esseri. Ogni essere umano, ogni essere senziente, è potenzialmente un Buddha. È un Buddha addormentato, un Buddha in attesa di svegliarsi. Il passo che conduce dalla sofferenza alla gioia è brevissimo, anzi, non è nemmeno un passo. E la beatitudine del Buddha è tanto grande, che vuole essere condivisa, trabocca, si riversa naturalmente verso tutti gli esseri viventi. Come non condividere con tutti questo destino sublime che appartiene loro di diritto?

Eppure, nello stesso tempo, e qui sta il paradosso, come dividerlo? Come comunicare un'esperienza che sta del tutto al di fuori della mente, una realtà che può solo essere sperimentata in uno spazio di non-mente? Con quali parole esprimere l'inesprimibile, quando la mente a cui il linguaggio appartiene è l'ostacolo stesso all'esperienza che si vuole comunicare? Ogni illuminato, a quanto pare, si trova di fronte a questo dilemma. Il grande mistico cinese Laozi inizia il suo libro, il *Daodejing*, dicendo: «Il Dao di cui si può parlare non è l'eterno Dao».

Bisogna perciò, secondo la leggenda, che sia un dio a spingere Buddha a tentare l'impossibile, a comunicare l'incomunicabile, a fare del suo stesso essere un invito, un dito che indica la luna. Il dito non è la luna e molti si attaccheranno al dito senza vedere la luna. Ma alcuni che hanno occhi per vedere, vedranno. E se anche un solo essere dovesse accogliere l'invito al risveglio, questo basterebbe a giustificare tutta una vita spesa a 'far girare la ruota del dharma', a parlare della legge eterna, dell'eterno essere-così delle cose.

Il *Dhammapada*, il 'cammino dei dharma', è una traccia di questo insegnamento. Nell'intero vastissimo canone delle scritture buddhiste, non abbiamo nulla che possiamo indicare con certezza come testuali parole del Buddha. Ma non c'è dubbio che questi testi, consegnati alla scrittura parecchio tempo dopo la morte del maestro, riflettono lo sforzo devoto dei discepoli diretti e di quelli delle

generazioni successive, di tramandare il più fedelmente possibile le parole del Buddha. Significativamente certi testi cominciano con le parole: «Così ho udito...» È una locuzione che esprime insieme lo sforzo di fedeltà e l'umiltà di chi riferisce. Non 'così ha detto Buddha', ma 'così ho udito'. Fra il messaggio che viene dalla dimensione al di là della mente e quello che la mente è in grado di ricevere e di capire c'è uno iato: «Così ho udito...»

Il *Dhammapada* è dunque un 'così ho udito'. È una raccolta, compilata parecchi anni dopo la morte di Buddha (probabilmente fra uno e quattro secoli), di aforismi tramandati e ricordati come parole del maestro. Non contiene nulla delle elaborate discussioni e narrazioni che caratterizzano i testi più estesi. Qui troviamo solo lapidarie e spesso poetiche affermazioni ed esortazioni, raccolte per temi (la consapevolezza, la mente, la gioia, il piacere, l'ira, eccetera). Questi 'temi' sono a volte solo metafore ricorrenti (i fiori, le migliaia, l'elefante); a volte è solo la presenza di una certa parola a giustificare la collocazione di un aforisma entro un certo tema. Non si può dire dunque che si tratti di una raccolta veramente organica. A volte, inoltre, è lecito supporre che strati di interpretazioni successive si siano sovrapposti a ciò che 'è stato detto'.

Ciononostante questa piccola raccolta contiene un tesoro inestimabile, ci comunica qualcosa del sapore dell'insegnamento di quest'uomo straordinario. In essa forse più che in ogni altro testo abbiamo la sensazione che Buddha stia parlando a noi direttamente, per 'ammonirci, guidarci, distoglierci dall'errore'. Ed è probabilmente questa qualità che ha fatto di questo libricino forse il più amato e il più letto dell'intero canone buddhista.

Per accostarsi all'insegnamento di Buddha

È impossibile, in una breve introduzione come questa, dare un'idea anche sommaria dell'insegnamento di Buddha. Al lettore o alla lettrice che incontrano per la prima volta il pensiero buddhista, possono tuttavia essere utili alcune parole di presentazione di certi concetti ricorrenti nel testo che sono parecchio estranei al pensiero occidentale.

Il primo e fondamentale di questi concetti è proprio quello di risveglio, bodhi, illuminazione o liberazione. 'Risveglio' presuppone un sonno: il sonno, di cui qui si tratta, non è altro che lo stato della nostra coscienza ordinaria. La concezione sottostante, è che la nostra ordinaria percezione di noi stessi e del mondo sia fondamentalmente 'illusione'. Viviamo in un mondo di miraggi e di fantasmi, agiamo tutto un nostro teatro interno di sogni e di proiezioni.

Al centro di questo mondo c'è un'illusione o errore fondamentale: l'illusione dell'esistenza di un 'sé', l'illusione che ci fa credere di esistere come qualcosa di individuato e separato dal tutto. È un po' come se un'onda credesse di esistere separatamente dal mare. Le onde si raccolgono, si frangono, si rimescolano nel mare. L'acqua stessa che le forma non è mai la stessa.

L'onda è solo un disegno che emerge e si dissolve nel caleidoscopico movimento complessivo dell'acqua. Ma, se l'onda si identifica con la propria esistenza separata, essa viene a trovarsi inevitabilmente in una lotta disperata con la realtà della propria impermanenza. Il sé, che si illude di esistere non può che attaccarsi a tutto ciò che nutre la sua esistenza separata e cercare di respingere tutto ciò che avvicina la sua dissoluzione nel tutto. L'illusione primaria dell'esistenza di un sé, è perciò immediatamente seguita da due movimenti della coscienza: attrazione e repulsione, desiderio e avversione, odio, paura. L'illusione primaria è il nocciolo di quella che i buddhisti caratterizzano come 'ignoranza': uno stato di offuscamento in cui non siamo in grado di percepire la realtà delle cose. E questa terna, ignoranza, desiderio, avversione, si trova al centro della ruota della vita e della morte, un curioso mandala circolare che descrive simbolicamente il fatale avvicinarsi di nascita, crescita, invecchiamento, morte e rinascita. Perduti in questo ciclo del saṃsāra, dell'esistenza illusoria, gli esseri si trascinano di vita in vita, inseguendo un sogno impossibile, eternamente prigionieri della disillusione, della sofferenza e della morte.

La più lapidaria enunciazione di questo stato di cose è costituita dalle cosiddette 'quattro nobili verità, di Buddha. Esse sono: l'esistenza è sofferenza; questa sofferenza ha un'origine; essa ha anche una fine; il cammino che conduce al risveglio porta alla fine della sofferenza. Cioè: l'illusione di esistere separatamente, ci pone in conflitto con l'effettivo essere-così delle cose e ci pone perciò in una situazione cronica di sofferenza. Questa sofferenza ha la sua origine nell'ignoranza, nel desiderio e nell'avversione. Perciò chi va al di là di ogni desiderio e di ogni avversione, chi si risveglia dal sonno dell'ignoranza, trascende ogni sofferenza. Non è più identificato con il proprio corpo e, anche se il corpo muore, la sua coscienza vive in tutto l'universo. Ma, la sua coscienza, non è più questo frammento che si è illuso di esistere separatamente e che ha viaggiato di corpo in corpo: essa è semplicemente 'la' coscienza, la coscienza dell'universo, la coscienza del tutto.

Può esser utile dire qualche parola anche a proposito del concetto di reincarnazione, che, familiare e naturale in tutto il mondo orientale, è invece fondamentalmente estraneo alla cultura ebraico-cristiana. L'idea sottostante a questo concetto è quella di karma, secondo cui ogni azione lascia delle tracce sottili nella coscienza di chi la compie, tracce, che a loro volta facilitano il prodursi di certe azioni e di certe circostanze nella vita della persona. Il pensiero orientale assume che questo rapporto di consequenzialità non si limiti all'ambito di una sola vita, ma si estenda anche al di là della morte, in un ciclo di trasmigrazioni che il sé illusorio percorre, sospinto dalla molla del desiderio e dell'avversione e condizionato dalle tracce delle proprie passate azioni ed esperienze.

Non è necessario condividere questo presupposto per cogliere l'essenza del discorso di Buddha. Dal punto di vista di Buddha, il ciclo delle reincarnazioni, è solo la metafora con cui la mente orientale si rappresenta l'esistenza di un sé separato, mentre il pensiero occidentale, se la rappresenta con la metafora di un'unica vita seguita da un aldilà o dal nulla eterno, secondo le credenze. Né l'una né l'altra vanno prese sul serio: entrambe descrivono qualcosa che ha comunque un'esistenza soltanto illusoria. È interessante notare che questo non è soltanto il punto di vista di Buddha, ma anche quello delle più raffinate conoscenze sulla materia di cui disponiamo oggi. Dal punto di vista della fisica per esempio, l'idea dell'esistenza autonoma di un corpo è del tutto astratta e formale, nel contesto di quel viluppo indivisibile di campi interagenti che è l'immagine della realtà fornita dalle teorie più recenti.

Più vicina alla nostra esperienza diretta, è forse una semplice interpretazione psicologica dell'idea di reincarnazione. La vita del nostro corpo e della nostra coscienza è un flusso costante: in un certo senso moriamo e rinasciamo ogni momento. E ogni momento rinasciamo portando con noi le tracce del nostro passato, il nostro karma istante per istante. In questo senso il *Dhammapada* è un invito a concentrare tutta la nostra attenzione, tutta la nostra energia, tutta la nostra consapevolezza, tutta la nostra capacità di risveglio in ogni attimo di vita. Ogni attimo di luce si lascia dietro una scia di luce. Se in questo istante sei sveglio, attento, cosciente, è più facile che tu sia sveglio, attento cosciente nel prossimo istante. Usando una metafora cristiana potremmo dire: il paradiso e l'inferno sono qui, sono una realtà immediata, la crei tu stesso attimo per attimo.

A volte può sembrare che il *Dhammapada* abbia toni di negazione della vita nei suoi aspetti concretamente sensibili. Un enunciato come 'l'esistenza è sofferenza' o l'invito a trascendere ogni desiderio, possono essere letti come negazione della gioia e della bellezza, di questo miracoloso divino caleidoscopio di illusioni in cui viviamo. E non c'è dubbio che in una parte notevole dell'ortodossia buddhista, come del resto di quella cristiana, tutta una dottrina e una pratica sono condizionate da questo approccio anti-vitale. Ma, fortunatamente, nel buddhismo sopravvivono anche tradizioni che leggono il messaggio di Buddha in maniera diversa. Secondo queste letture l'invito non è a 'rinunciare al mondo', a minimizzare il godimento del corpo e l'esperienza sensibile, a rifugiarsi nell'ascesi, anche se questo può essere un passo utile in una certa fase del cammino. Non dimentichiamo che Buddha raggiunse la liberazione quando si spinse al di là anche delle sue pratiche ascetiche.

Nel buddhismo Zen c'è una curiosa serie di dieci immagini, detta 'i dieci tori Zen', che descrive il cammino verso l'illuminazione. Nell'ultima di queste immagini il protagonista, raggiunta l'illuminazione, ritorna verso la piazza del mercato con un recipiente di vino in mano. Se c'è una rinuncia cruciale nel cammino verso la liberazione, essa non è la rinuncia al mondo, ma la rinuncia al punto di vista dell'io separato, al sofferente egoismo con cui cerchiamo di realizzare i 'nostri' fini. Ogni altra rinuncia, ogni altra pratica ascetica, come vari aforismi del *Dhammapada* suggeriscono, è un'arma a doppio taglio: nel sonno dell'io essa può trasformarsi in un nuovo attaccamento, in ambizione spirituale, in un modo per sotterrare conflitti e dubbi. Il più sottile attaccamento, l'ultimo ostacolo, sembra essere proprio il desiderio dell'illuminazione. Perciò, dice l'ultimo capitolo del *Dhammapada*, il bramino 'non desidera nulla, né in questo né nell'altro mondo'.

Nota del curatore sulla traduzione

Questa libera versione del *Dhammapada* è stata condotta su un certo numero di traduzioni inglesi dell'originale pāli. In essa mi sono sforzato di rendere lo spirito piuttosto che la lettera del testo, Buddha insomma 'così come l'ho udito', piuttosto che il buddhismo, come sta scritto'.

Non ho tradotto alcuni termini particolarmente significativi, come *dhamma* e *nibbāna*, (benché a volte abbia deciso di renderli con una circonlocuzione). Questi termini li ho dati nella loro forma sanscrita (*dharma*, *nirvāṇa*), più familiare agli occidentali rispetto alla forma pāli.

C'è da aggiungere per concludere che, oltre al Buddha, il *Dhammapada* propone altre figure come invito e modello. Una di queste è paṇḍit, il saggio. Un'altra è arhat, l'illuminato. Altre due sono il mendicante, *bhikṣu*, e il bramino, *brāhmaṇa*. Un bramino è un membro della casta sacerdotale indù e *bhikṣu* è ancora oggi il termine che designa il monaco buddhista. Ma la connotazione specifica di questi termini non ha molta importanza nel *Dhammapada*. Per lo più essi sono usati in modo quasi interscambiabile per indicare la persona che segue con assoluta dedizione il cammino del dharma, o che è prossima al risveglio, o che l'ha raggiunto. Questa fluidità può essere frustrante per la mente che classifica e analizza, ma essa ci ricorda che essenzialmente siamo tutti dei Buddha, a qualunque punto del cammino ci troviamo.

I Versi gemelli

¹ Siamo ciò che pensiamo.
Tutto ciò che siamo
è prodotto dalla nostra mente.
Ogni parola o azione
che nasce da un pensiero torbido
è seguita dalla sofferenza,
come la ruota del carro
segue lo zoccolo del bue.

² Siamo ciò che pensiamo.
Tutto ciò che siamo
è prodotto dalla nostra mente.
Ogni parola o azione
che nasce da un pensiero limpido
è seguita dalla gioia,
come la tua ombra ti segue,
inseparabile.

³ «Mi ha insultato, mi ha aggredito,
mi ha ingannato, mi ha derubato.»
Se coltivi questi pensieri
vivi immerso nell'odio.

⁴ «Mi ha insultato, mi ha aggredito,
mi ha ingannato, mi ha derubato.»
Abbandonando questi pensieri
ti liberi dell'odio.

⁵ In questo mondo l'odio
non può porre fine all'odio.
Solo l'amore è capace
di estinguere l'odio.
Questa è la legge eterna.

⁶ In questo mondo tutti
siamo destinati a morire.
Ricordandotene,
come puoi serbare rancore?

⁷ Con la stessa facilità con cui il vento
sradica un fragile albero
le tentazioni trascinano
chi è alla ricerca del piacere,
chi è avido, pigro e debole.

⁸ Ma, come il vento
non riesce ad abbattere una montagna,
nessuna tentazione scuote
chi è desto, energico,
fiducioso e vive semplicemente.

⁹ Se la tua mente non è limpida,
se sei insincero e incapace di controllarti,
invano indossi l'abito giallo.

¹⁰ Se la tua mente è limpida,
se sei sincero e padrone di te,
ben ti si addice l'abito giallo.

¹¹ Confondendo l'essenziale e l'inessenziale
perdi di vista la tua vera natura
e coltivi vani desideri.

¹² Riconoscendo l'essenziale come tale
e l'inessenziale come tale
ritrovi la tua vera natura
e arrivi all'essenza.

¹³ Come la pioggia penetra in una capanna
il cui tetto non è ben impagliato,
così le passioni si insinuano
in una mente inconsapevole.

¹⁴ Ma una mente consapevole
è come una capanna
dal tetto ben impagliato.

¹⁵ Chi fa del male
soffre in questo mondo e nell'altro.

¹⁶ Chi fa del bene
gioisce in questo mondo e nell'altro.

¹⁷ Chi fa del male
soffre in questo mondo e nell'altro.
Soffre contemplando il male che ha fatto
e ancora di più soffre
scendendo nell'oscurità.

¹⁸ Chi fa del bene
gioisce in questo mondo e nell'altro.
Gioisce contemplando il bene che ha fatto
e ancora di più gioisce
innalzandosi nella luce.

¹⁹ Chi recita a memoria le scritture,
ma non le mette in pratica,
è come un mandriano
che conta le vacche altrui.
Costui non è partecipe
della vita dello spirito.

²⁰ Ma se, pur conoscendo solo
una piccola parte delle scritture,
pratici il dharma,
abbandoni le passioni, l'odio e le illusioni,
coltivi la saggezza e la serenità,
non hai desideri
né in questo mondo né nell'altro,
allora veramente sei partecipe
della vita dello spirito.

II La consapevolezza

²¹ La consapevolezza conduce alla vita eterna,
l'inconsapevolezza alla morte.
Chi si è risvegliato alla propria vera natura
non muore.
L'inconsapevole vive come se fosse già morto.

²² Il saggio, colui che ha compreso,
trova la sua gioia nella consapevolezza,
trova la sua gioia
nel cammino tracciato dai Buddha.

²³ Perciò medita con perseveranza
per raggiungere il nirvana,
la libertà ultima.

²⁴ Perciò svegliati, osservati,
agisci con purezza e con attenzione
conformemente alla legge eterna
e la tua gloria crescerà.

²⁵ Con la consapevolezza,
con la padronanza di sé,
il saggio si costruisce un'isola
che nessun diluvio può sommergere.

²⁶ L'inconsapevole agisce distrattamente.
Il saggio invece custodisce la consapevolezza
come il suo tesoro più prezioso.

²⁷ Perciò non lasciarti andare all'inerzia
e non lasciarti trascinare dai desideri.
Concentra la tua energia nella meditazione
e scopri la felicità più grande.

²⁸ Squarciato il velo dell'inconsapevolezza,
dall'alto della torre della saggezza
il saggio contempla l'umanità sofferente
come chi dalla vetta di una montagna
guarda verso gli abitanti della pianura.

²⁹ Attento fra i distratti,
desto fra i dormienti,
il saggio si stacca dalla massa
come un veloce cavallo da corsa.

³⁰ Grazie alla consapevolezza
Indra è divenuto signore degli dei.

Sempre preziosa è la consapevolezza,
sempre rovinosa l'inconsapevolezza.

³¹ Perciò il bhikṣu che ama la consapevolezza
e teme il sonno dell'inconsapevolezza
brucia ogni legame
con il fuoco della sua pratica.

³² Il bhikṣu che ama la consapevolezza
e teme il sonno dell'inconsapevolezza
non può ricadere nell'illusione.
Ha trovato la via verso la liberazione.

III La mente

³³ Come il fabbro raddrizza una freccia,
così il saggio governa i suoi pensieri,
per loro natura instabili, irrequieti
e difficili da controllare.

³⁴ I pensieri fremono e si dibattono
per sfuggire alla morte
come pesci tolti alla loro dimora liquida
e gettati sulla terraferma.

³⁵ La padronanza della propria mente,
ribelle, capricciosa e vagabonda,
è la via verso la felicità.

³⁶ Il saggio osserva continuamente
i propri pensieri,
che sono sottili, elusivi ed erranti.
Questa è la via verso la felicità.

³⁷ pensieri, incorporei ed erranti,
vagano lontano.
Raccogliili nella caverna del cuore
e liberati dalla schiavitù
del desiderio e della morte.

³⁸ Come può una mente agitata
comprendere la legge eterna?
Se la serenità della mente è turbata,
la saggezza non può manifestarsi.

³⁹ Il risvegliato,
colui la cui mente è serena
e ha trasceso il dilemma del bene e del male,
è libero da ogni timore.

⁴⁰ Questo tuo corpo è fragile
come un vaso di coccio.
Fai della tua mente una fortezza
e combatti le tentazioni
con l'arma della saggezza.

⁴¹ Ben presto questo corpo
giacerà sulla terra,
privo di coscienza,
inutile come un ceppo bruciato.

⁴² Nessuno, neppure il tuo peggior nemico
può nuocerti quanto una mente indisciplinata.

⁴³ Ma una mente disciplinata
è un'alleata preziosa.
Nessuno, né tua madre, né tuo padre,
né i tuoi amici,
può esserti di altrettanto aiuto.

IV Fiori

⁴⁴ Chi è in grado di andare al di là
di questo mondo
e del mondo della morte
con tutti i suoi dei?

⁴⁵ Tu stesso lo sei,
scegliendo il cammino luminoso del dharma
con la stessa cura
con cui un giardiniere
sceglie i fiori più belli.

⁴⁶ Questo tuo corpo
è come schiuma sulla cresta di un'onda,
nulla più che un miraggio.
Spezza i dardi fioriti del desiderio,
e va dove il re della morte
non può raggiungerti.

⁴⁷ Come un'alluvione trascina via
un villaggio addormentato,
così la morte rapisce
chi è intento a cogliere
i fiori del piacere,
immerso nel sonno dell'inconsapevolezza.

⁴⁸ La morte lo coglie,
prima ancora che sia sazio
dei piaceri che cerca.

⁴⁹ Il saggio si muove nel mondo come un'ape,
che raccoglie il nettare dei fiori
lasciandone intatti la bellezza e il profumo.

⁵⁰ Aniché badare agli errori altrui
osserva i tuoi,
esamina ciò che hai commesso
e ciò che hai omesso di fare.

⁵¹ Le belle parole di chi non mette in pratica
ciò che predica
sono come fiori colorati,
ma senza profumo.

⁵² Ma le parole sincere di chi vive
la propria verità
sono come fiori colorati e profumati.

⁵³ Come da un mucchio di fiori
si possono trarre molte ghirlande,
fa delle occasioni della tua vita
ghirlande di nobili azioni.

⁵⁴ Per quanto penetrante,
il profumo del legno di sandalo o del gelsomino
non si propaga controvento.
Ma il profumo della virtù
si propaga in ogni direzione,
raggiunge ogni angolo del mondo.

⁵⁵ Esso è più fine del profumo
del legno di sandalo,
del fiore di loto, del gelsomino.

⁵⁶ Il profumo del legno di sandalo o del gelsomino
non va lontano.
Ma il profumo della virtù
si innalza fino agli dei.

⁵⁷ Le tentazioni non sviano
chi vive nella virtù e nella consapevolezza,
chi ha trovato la libertà nella saggezza.

⁵⁸ Il loto profumato che rallegra il cuore
cresce nel fango sul ciglio della strada.

⁵⁹ Così fra i ciechi mortali
il discepolo del Buddha
splende per la sua saggezza.

V L'inconsapevole

⁶⁰ Lunga è la notte per l'insonne,
lungo è il cammino per il viaggiatore stanco,
lungo il vagare attraverso molte vite
per l'inconsapevole
che non ha ancora trovato
la via del dharma.

⁶¹ Se non trovi una guida
o degni compagni di viaggio,
va solo,
piuttosto che in compagnia degli inconsapevoli.

⁶² L'inconsapevole è roso dall'ansia
per i suoi figli, per i suoi beni.
Ma come possono i figli o i beni appartenergli?
Lui stesso non si appartiene.

⁶³ L'inconsapevole che sa di essere tale
è in parte saggio.
Ma l'inconsapevole che si crede saggio
è uno sciocco incurabile.

⁶⁴ Come può un cucchiaino
percepire il sapore della minestra?
L'inconsapevole può trascorre tutta la vita
in compagnia di un Buddha
senza cogliere il sapore del dharma.

⁶⁵ Ma, come la lingua percepisce subito
il sapore della minestra,
basta un attimo di consapevolezza
in compagnia di un Buddha
per comprendere la via.

⁶⁶ L'inconsapevole è il peggior nemico di se stesso:
le sue azioni cieche producono frutti amari.

⁶⁷ Perché fare ciò di cui ti pentirai?
Perché fare ciò che ti porterà lacrime?

⁶⁸ Fa ciò di cui non ti pentirai,
fa ciò che ti porterà gioia.

⁶⁹ Il male fatto nell'inconsapevolezza
può dapprima sembrare dolce come il miele.
Ma i suoi frutti sono amari
e fonte di sofferenza.

⁷⁰ Per mesi puoi cibarti solo
di ciò che sta sulla punta di un filo d'erba.
Ma nessuna pratica ascetica
vale un sedicesimo
di un attimo di comprensione del dharma.

⁷¹ Come il latte appena munto
non inacidisce subito,
così il male fatto nell'inconsapevolezza
cova come fuoco sotto la cenere.

⁷² Il sapere non giova all'inconsapevole;
nella sua cecità, l'uso che ne fa
si ritorce contro di lui.

⁷³ L'inconsapevole aspira al prestigio,
al predominio sugli altri monaci,
al potere nel monastero.

⁷⁴ Vuole essere ammirato
per le sue opere,
vuole dettare agli altri
ciò che devono e non devono fare.
In questo modo coltiva in sé
l'attaccamento e l'orgoglio.

⁷⁵ Due sono le vie:
una va verso l'acquisire nel mondo,
l'altra verso la liberazione.
Perciò il discepolo del Buddha
non cerca gli onori,
ma solo la saggezza.

VI Il saggio

⁷⁶ Se ti imbatti in un saggio
che ti mostra i tuoi errori
e ti segnala i pericoli del cammino,
seguilo come seguiresti
chi possiede la mappa di un tesoro.

⁷⁷ Lasciati ammonire, lasciati guidare,
lasciati distogliere dall'errore.
Un uomo cosiffatto è amato
da tutti coloro che cercano la verità.

⁷⁸ Non frequentare cattive compagnie.
Cerca l'amicizia di coloro che amano la verità.

⁷⁹ Bevi alla sorgente del dharma
e vivi nella serenità e nella gioia.

⁸⁰ 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.

⁸¹ Come una rupe non è scossa dal vento,
egli non è scosso
dall'elogio o dal biasimo degli uomini,

⁸² Nell'udire la verità,
il suo cuore diventa come un lago profondo,
limpido e calmo.

⁸³ Non desidera nulla
e non parla a vuoto.
Qualsiasi cosa gli accada,
nella fortuna e nella disgrazia,
va per la sua strada
senza attaccarsi a nulla.

⁸⁴ Non desidera né figli, né ricchezza, né potere,
per sé o per altri.
Non cerca di imporsi
con mezzi sleali.

⁸⁵ Pochi sono coloro che arrivano all'altra sponda.
La maggior parte degli uomini
si agita su e giù lungo questa sponda.

⁸⁶ Ma coloro che vivono il dharma
arrivano all'altra sponda,
al luogo dove la morte non ha potere.

⁸⁷ Il saggio lascia la via dell'oscurità
per quella della luce.
Lascia la propria casa nel mondo
per dimorare soltanto in se stesso.

⁸⁸ Abbandonando ogni desiderio
e ogni senso di possesso,
purifica il suo cuore
e conosce la gioia.

⁸⁹ Ben radicato nei sette elementi
dell'illuminazione,
libero da ogni attaccamento e appetito,
raggiunge la libertà ultima
e diviene un faro per questo mondo.

VII L'illuminato

⁹⁰ Ha portato a termine il suo viaggio.
È andato al di là della sofferenza.
Ha spezzato ogni vincolo
e vive in piena libertà.

⁹¹ Egli non dimora in alcun luogo,
ma costantemente spicca il volo
come i cigni che lasciano il proprio lago.

⁹² Segue una rotta invisibile
come il volo degli uccelli.
Non accumula nulla
e si nutre di saggezza.
Conosce la libertà ultima.

⁹³ Segue una rotta invisibile
come il volo degli uccelli.
Non desidera nulla
e si nutre del vuoto.
Conosce la libertà ultima.

⁹⁴ Ha domato la mente e i sensi,
è libero dall'orgoglio e senza macchia,
è ammirato perfino dagli dei.

⁹⁵ Paziente come la terra,
saldo come una soglia,
trasparente come un lago limpido,
ha trasceso il ciclo della vita e della morte.

⁹⁶ La sua mente è silenziosa,
le sue parole e le sue azioni irradiano pace.
La verità lo ha liberato.

⁹⁷ È al di là di ogni fede,
conosce la realtà increata.
Ha tagliato ogni legame,
ha trasceso ogni desiderio,
è andato al di là di ogni tentazione.
Ha raggiunto l'apice dell'umano.

⁹⁸ Dovunque egli viva,
nel villaggio o nella foresta,
nella valle o sulla collina,
regna la gioia.

⁹⁹ Trova la gioia
anche nella profonda foresta,
non amata dagli uomini,
perché non desidera nulla.

VIII Migliaia

¹⁰⁰ Meglio di mille vuote parole
è una sola parola che porta la pace.

¹⁰¹ Meglio di mille versi vani
è un solo verso che porta la pace.

¹⁰² Meglio di cento vuote frasi
è una parola del dharma
che porta la pace.

¹⁰³ Meglio vincere te stesso
che vincere mille battaglie
contro mille uomini.

¹⁰⁴ La padronanza di sé
è la vittoria più grande.

¹⁰⁵ Né gli dei, né i demoni,
né il cielo, né l'inferno
possono toglierti una simile vittoria.

¹⁰⁶ Cent'anni di rituali,
migliaia di sacrifici
non valgono l'onorare
anche solo per un attimo
colui che conosce se stesso.

¹⁰⁷ Cent'anni trascorsi ad alimentare
il fuoco sacrificale nella foresta
non valgono l'onorare
anche solo per un attimo
colui che conosce se stesso.

¹⁰⁸ Le offerte di un intero anno,
fatte per acquisire meriti,
non valgono un quarto dell'omaggio
reso al giusto.

¹⁰⁹ Chi onora e segue il saggio
riceve quattro doni:
vita, bellezza, felicità e forza.

¹¹⁰ Meglio vivere un giorno consapevolmente
che cent'anni nell'inconsapevolezza.

¹¹¹ Meglio vivere un giorno virtuoso e saggio
che cent'anni nell'errore e nell'ignoranza.

¹¹² Meglio vivere un giorno totalmente
che cent'anni nell'inerzia e nell'indifferenza.

¹¹³ Meglio vivere un giorno
consapevoli del sorgere e dell'estinguersi
di tutte le cose.

¹¹⁴ Meglio vivere un giorno
consapevoli di ciò che non muore.

¹¹⁵ Meglio vivere un giorno
consapevoli del dharma.

IX Il male

¹¹⁶ Affrettati a fare il bene.
Astieniti dal male.
Se trascuri di coltivare il bene,
il male infesta la tua mente.

¹¹⁷ Se ti capita di fare del male,
non ripeterlo,
non lasciare che metta radici in te,
onde non incorrere nella sofferenza.

¹¹⁸ Se ti capita di far del bene,
ripetilo,
lascia che metta radici in te
e ti riempia di gioia.

¹¹⁹ Anche chi ha fatto del male
può gioire
finché le conseguenze del male fatto
non sono maturate.

¹²⁰ che chi ha fatto del bene
può soffrire
finché il bene che ha fatto
non dà i suoi frutti.

¹²¹ Non prendere alla leggera
il male che fai,
pensando che non ti tocchi.
Una brocca si riempie
d'acqua che cade goccia a goccia.

¹²² Non prendere alla leggera
il bene che fai,
pensando che non ti tocchi.
Una brocca si riempie
d'acqua che cade goccia a goccia.

¹²³ Come un ricco mercante
che viaggia senza scorta
evita un cammino pericoloso,
come chi ama la vita evita un veleno,
così evita il male.

¹²⁴ Ma una mano senza ferite
può maneggiare veleni senza danno.
Così il male non tocca l'innocente.

¹²⁵ Il male fatto a un innocente
è come polvere gettata controvento.
Esso si ritorce contro chi lo fa.

¹²⁶ Alcuni rinascono in questo mondo,
altri all'inferno,
altri ancora in paradiso.
Ma coloro che sono senza macchia
entrano nel nirvana.

¹²⁷ In nessun luogo al mondo,
né in cielo, né in fondo al mare,
né nelle più remote gole montane,
puoi sottrarti alle conseguenze
del male che hai fatto.

¹²⁸ In nessun luogo al mondo,
né in cielo, né in fondo al mare,
né nelle più remote gole montane,
puoi sottrarti al dominio
della morte.

X La violenza

¹²⁹ Come te, tutti gli esseri tremano
di fronte alla violenza,
tutti temono la morte.
Rispecchiandoti negli altri,
non uccidere e non ferire.

¹³⁰ Come te, tutti gli esseri tremano
di fronte alla violenza,
tutti amano la vita.
Rispecchiandoti negli altri,
non uccidere e non ferire.

¹³¹ Chi cerca la propria felicità
ferendo altri esseri
che come lui cercano la felicità
non sarà mai felice.

¹³² Non ferire chi come te
cerca la felicità,
se vuoi essere felice.

¹³³ Non ferire con parole crudeli.
Le parole irate fanno male
e il dolore che provochi
rimbalza verso di te.

¹³⁴ Immobile e silenzioso
come un gong spezzato
entra nel nirvana,
dove ogni agitazione scompare.

¹³⁵ Come un mandriano con il suo bastone
spinge le vacche al pascolo,
la vecchiaia e la morte
sospingono le creature
verso nuove vite.

¹³⁶ Ma l'inconsapevole non se ne rende conto
e brucia nel fuoco
delle sue proprie azioni.

¹³⁷ Chi ferisce un innocente
o infligge una punizione immeritata
incorre in una di queste dieci calamità.

¹³⁸ Subisce crudeli sofferenze, una grave malattia,
una mutilazione, l'invalidità o la pazzia.

¹³⁹ Oppure viene perseguitato dal sovrano,
viene accusato di un crimine spaventoso,
subisce un lutto o la rovina economica.

¹⁴⁰ Oppure la sua casa viene distrutta dal fulmine.
E quando il suo corpo si è dissolto
continua a bruciare all'inferno.

¹⁴¹ Né la nudità,
né i capelli arruffati,
né il digiuno,
né il dormire sulla nuda terra,
né il cospargersi il corpo di cenere,
né il sedere immobile:
nulla di tutto questo
può liberare chi non è libero dal dubbio.

¹⁴² Ma chi vive in serenità e purezza,
astenendosi dal nuocere ad alcun essere,
anche se indossa vesti eleganti
è un vero bramino,
un vero asceta, un vero bhikṣu.

¹⁴³ Un cavallo ben addestrato
non ha bisogno della frusta.

¹⁴⁴ Come un cavallo ben addestrato
toccato dalla frusta,
sii ardente e scattante.
Liberati di questa sofferenza
con la meditazione, la consapevolezza,
la saggezza, la virtù, la fiducia
e l'impegno nella ricerca della verità.

¹⁴⁵ 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.

XI La vecchiaia

¹⁴⁶ Di che cosa puoi rallegrarti
mentre il tuo mondo brucia?
Sei immerso nell'oscurità
e non cerchi la luce?

¹⁴⁷ Guarda questo tuo corpo:
un fantoccio dipinto
che sta insieme in qualche modo,
malato, pieno di ferite,
agitato da fantasie mutevoli e vacue.

¹⁴⁸ Questo tuo corpo fragile,
malato, putrescente,
destinato, come ogni cosa vivente,
a morire e a dissolversi.

¹⁴⁹ Guarda queste bianche ossa,
che un giorno saranno gettate via
come zucche in autunno.

¹⁵⁰ Queste ossa costituiscono una fortezza
intonacata di carne e di sangue,
abitata da orgoglio e ipocrisia,
vecchiaia e morte.

¹⁵¹ Anche gli splendidi carri dei re
perdono con il tempo i loro colori.
Così il corpo invecchia.
Ma la legge eterna non invecchia:
questo è l'insegnamento che i saggi
trasmettono ai saggi.

¹⁵² Chi non impara dalla vita
invecchia come un bue:
la sua carne cresce,
ma non la sua saggezza.

¹⁵³ Innumerevoli vite ho attraversato
cercando invano il costruttore
di questo edificio di ossa e di carne.
Doloroso è continuare a rinascere.

¹⁵⁴ Ma ora ti ho trovato, costruttore,
e non ricostruirai mai più questa mia dimora.
La trave di colmo è spezzata,
le travi sono rotte.

Ogni desiderio è estinto
e la mente riposa nel nirvana.

¹⁵⁵ Coloro che hanno dissipato
gli anni della loro giovinezza
da vecchi intristiscono
come vecchie gru in un lago senza pesci.

¹⁵⁶ Giacciono inutili come archi spezzati,
rimpiangendo il passato.

XII Te stesso

¹⁵⁷ Se ti ami, osservati.
Veglia durante una parte della notte.

¹⁵⁸ Prima di mostrare il cammino ad altri
consolidalo in te,
se vuoi evitare la sofferenza.

¹⁵⁹ Pratica ciò che predichi.
Prima di cercare di correggere gli altri
fa una cosa più difficile:
correggi te stesso.

¹⁶⁰ Tu sei il tuo solo maestro.
Chi altro può guidarti?
Diventa padrone di te stesso
e scopri il tuo maestro interno.

¹⁶¹ L'inconsapevole è spezzato dal male
che lui stesso fa,
come una pietra è spezzata da un diamante.

¹⁶² È soffocato dal male che lui stesso fa
come un albero è soffocato da un rampicante.
Da sé si riduce in uno stato
che solo il suo peggior nemico
potrebbe augurargli.

¹⁶³ È difficile
fare ciò che ci è veramente d'aiuto.
È facile fare del male,
fare ciò che ci nuoce.

¹⁶⁴ L'inconsapevole si fa beffe della saggezza,
deride coloro che seguono
la via della consapevolezza
e si perde in false dottrine.
Il frutto delle sue azioni
è la sua rovina,
come avviene per la canna di kattaka,
che muore dopo aver fruttificato.

¹⁶⁵ Facendo del male,
tu stesso ti corrompi.
Ma facendo del bene,
tu stesso ti purifichi.
Tu sei la fonte

di ogni purezza e di ogni impurità.
Nessuno può purificare un'altra persona.

¹⁶⁶ Non trascurare il tuo compito
per intraprenderne un altro,
per quanto grande possa essere.
Scopri il tuo compito
e dedicati a esso con tutto il cuore.

XIII Il mondo

¹⁶⁷ Non perderti nell'inconsapevolezza,
nelle false dottrine,
nelle abitudini del mondo.

¹⁶⁸ Svegliati, sii consapevole.
Segui gioiosamente la via della virtù
in questa vita e oltre.

¹⁶⁹ Non seguire la via dell'errore.
Segui gioiosamente la via della virtù
in questa vita e oltre.

¹⁷⁰ Questo mondo è una bolla di schiuma,
un miraggio.
Coglilo nella sua realtà
e renditi invisibile alla morte.

¹⁷¹ Questo mondo è un carro regale
dipinto a vivaci colori.
L'inconsapevole vi si perde.
Ma il saggio resta distaccato.

¹⁷² Quando una persona
si risveglia alla consapevolezza,
essa illumina il mondo
come la luna che emerge da dietro le nubi.

¹⁷³ Quando una persona
lascia l'errore per la virtù,
essa illumina il mondo
come la luna che emerge da dietro le nubi.

¹⁷⁴ Il mondo è cieco,
ben pochi hanno occhi per vedere.
Ben pochi sono gli uccelli
che sfuggono alla rete e spiccano il volo.

¹⁷⁵ Come i cigni si innalzano
e volano verso il sole,
sorretti da una forza invisibile,
così i saggi spiccano il volo da questo mondo,
lasciandosi alle spalle il desiderio e l'illusione.

¹⁷⁶ Se credi che questo sia l'unico mondo,
se ti fai beffe della verità
e violi la legge eterna,
non c'è errore che tu non possa commettere.

¹⁷⁷ Un avaro non entrerà mai
nel regno dei cieli.
La generosità non è importante

per l'inconsapevole.
Ma il saggio trova la sua gioia nel condividere.

¹⁷⁸ Meglio del possesso del mondo intero,
meglio del paradiso,
meglio del dominio su tutti i mondi
è compiere il primo passo
sulla via del risveglio.

XIV Il risvegliato

¹⁷⁹ L'invincibile, colui che si è risvegliato,
infinita consapevolezza
che non lascia tracce,
da quali parole può essere descritto?

¹⁸⁰ La rete velenosa del desiderio
non ha più potere su di lui.

¹⁸¹ Si è ridestato.
È libero, consapevole,
immerso nella luce
e nella pace gioiosa della meditazione.
Anche gli dei lo invidiano.

¹⁸² Difficile è ottenere di nascere
come essere umano,
più difficile vivere umanamente,
ancora più difficile incontrare il dharma
ed estremamente difficile risvegliarsi.

¹⁸³ L'insegnamento
di coloro che si sono risvegliati è:
evita il male,
fa il bene,
purifica la tua mente.

¹⁸⁴ Alla fine del cammino, la liberazione.
Durante il cammino, coltiva la pazienza
che sa attraversare ogni sofferenza.
Non opprimere e non causare dolore ad alcuno.

¹⁸⁵ Non ferire alcuno
con parole o con atti.
Vivi semplicemente,
mangia con moderazione,
coltiva la solitudine,
purifica la tua mente.
Questo è l'insegnamento dei Buddha.

¹⁸⁶ Il desiderio di piacere non è saziato
neppure da una pioggia d'oro.
Il saggio sa che per ogni goccia di piacere
esso porta con sé un bagno di dolore.

¹⁸⁷ Il desiderio di piacere non è saziato
neppure da tutte le gioie celesti.
Perciò il discepolo del Buddha

trova la sua gioia
solo nel bruciare ogni desiderio.

¹⁸⁸ Spinti dalla paura, gli uomini cercano rifugio
negli eremi montani e nelle foreste,
presso sacri alberi e templi.

¹⁸⁹ Ma nessuno di questi luoghi
è un rifugio sicuro.
Nessuno di essi
ti mette al riparo dalla sofferenza.

¹⁹⁰ Prendi rifugio nel Buddha,
nella legge eterna,
nella comunità dei ricercatori.
Comprendi le quattro nobili verità:

¹⁹¹ la sofferenza,
l'origine della sofferenza,
la cessazione della sofferenza
e il nobile ottuplice cammino
che porta alla cessazione della sofferenza.

¹⁹² Questo è un rifugio sicuro.
Questo è un rifugio
che ti mette al riparo dalla sofferenza.

¹⁹³ Rari sono coloro che si risvegliano.
Fortunata è la casa
dove nasce un Buddha.

¹⁹⁴ Benedetta è la nascita del Buddha,
benedetto il suo insegnamento,
benedetta la comunità dei ricercatori,
benedetta la loro concordia e determinazione.

¹⁹⁵ E benedetto è chi onora
il Buddha e i suoi discepoli,
chi onora colui che ha trasceso tutti i mali
e attraversato il fiume della sofferenza.

¹⁹⁶ Incalcolabile è il merito di chi onora
colui che ha trasceso la paura
e raggiunto la liberazione.

XV La gioia

¹⁹⁷ Vivi nella gioia, vivi nell'amore,
libero dall'odio
anche fra coloro che odiano.

¹⁹⁸ Vivi nella gioia, vivi nella salute,
libero dalla malattia
anche fra coloro che sono malati.

¹⁹⁹ Vivi nella gioia, vivi nella serenità,
libero dall'ansia
anche fra coloro che sono ansiosi.

²⁰⁰ Vivi nella gioia,
vivi senza possedere nulla,
nutrendoti di gioia
come gli dei risplendenti.

²⁰¹ La vittoria si lascia dietro
una scia di odio,
perché il vinto soffre.
Abbandona ogni pensiero di vittoria e sconfitta
e vivi nella pace e nella gioia.

²⁰² Non c'è fuoco come la passione,
non c'è malattia come l'odio,
non c'è dolore come l'esistere nella separazione,
non c'è gioia come la pace.

²⁰³ L'avidità è il massimo dei mali,
il desiderio è la massima sofferenza.
L'estinzione di ogni desiderio
è la gioia più alta.

²⁰⁴ La salute è il massimo bene,
la semplicità è la più grande ricchezza,
la fiducia è la miglior compagna,
il nirvana è la gioia più alta.

²⁰⁵ Assapora la dolcezza della meditazione
nella solitudine e nella pace.
Bevi il nettare del dharma
e liberati da ogni paura e attaccamento.

²⁰⁶ Gioioso è guardare il volto del Buddha,
gioioso è vivere in compagnia dei saggi.
Beato chi fugge la compagnia degli inconsapevoli.

²⁰⁷ Lungo e doloroso è viaggiare
in compagnia degli inconsapevoli,
come viaggiare con un nemico.
Gioioso è trovare nei saggi
la propria famiglia.

²⁰⁸ Perciò segui il cammino dei saggi,
dei risvegliati,
dei pazienti,
dei risplendenti,
di coloro che vivono nell'amore e nella virtù,
come la luna segue il cammino delle stelle.

XVI Il piacere

²⁰⁹ Non lasciare che la ricerca del piacere
ti distraiga dalla meditazione
e dal tuo stesso bene.

²¹⁰ Va al di là del piacere e del dispiacere.
Sia cercando il piacere
sia fuggendo il dispiacere
alimenti la sofferenza.

²¹¹ Non attaccarti a nulla.
La perdita di ciò a cui sei attaccato
è sofferenza.
Chi non nutre attaccamento né avversione
è libero.

²¹² Ogni desiderio
è fonte di dolore e di paura.
Liberati dal desiderio
e non conoscerai dolore né paura.

²¹³ Ogni piacere
è fonte di dolore e di paura.
Liberati dal piacere
e non conoscerai dolore né paura.

²¹⁴ Ogni avidità
è fonte di dolore e di paura.
Liberati dall'avidità
e non conoscerai dolore né paura.

²¹⁵ Ogni passione
è fonte di dolore e di paura.
Liberati dalle passioni
e non conoscerai dolore né paura.

²¹⁶ Ogni attaccamento
è fonte di dolore e di paura.
Liberati dall'attaccamento
e non conoscerai dolore né paura.

²¹⁷ Tutti amano chi è virtuoso e saggio,
saldo nel cammino,
sincero e devoto ai suoi compiti.

²¹⁸ Colui la cui sola nostalgia è l'ineffabile,
la cui coscienza è desta
e il cui cuore è libero da ogni desiderio

viene detto *uddhamsoto*,
“uno che ha risalito la corrente”.

²¹⁹ Con gioia amici e parenti accolgono
chi ritorna dopo lungo tempo
da terre lontane.

²²⁰ Con la stessa gioia
le tue buone azioni ti accolgono
all'ingresso nella tua prossima vita.

XVII L'ira

221 Abbandona l'ira, abbandona l'orgoglio,
liberati da ogni attaccamento.
Chi non si appropria di nulla,
chi non è legato ai nomi e alle forme
va al di là della sofferenza.

222 Controlla la rabbia
come un buon auriga
governa il suo carro impazzito.

223 Vinci l'ira con la delicatezza,
la cattiveria con la bontà,
l'avarizia con la generosità,
la menzogna con la verità.

224 Sii sincero,
non lasciarti trascinare dall'ira,
condividi ciò che hai, anche se è poco.
Queste tre chiavi aprono la porta del cielo.

225 Sii padrone del tuo corpo,
non ferire alcun essere
e raggiungerai l'eterna dimora
al di là della sofferenza.

226 Sii costantemente consapevole,
osservati notte e giorno,
cerca soltanto la liberazione
e ogni impurità si dissolverà.

227 C'è un vecchio detto:
"La gente ti biasima se taci,
ti biasima se parli troppo
e ti biasima se parli troppo poco".
Nessuno sfugge al biasimo.

228 Il mondo trova sempre modo
di mescolare il biasimo alla lode.
Così è sempre stato e sempre sarà.

229 Ma chi oserà biasimare
l'uomo saggio e virtuoso,
meditativo e immacolato?

230 Egli splende come oro puro.
Perfino gli dei lo lodano.

²³¹ Osserva il manifestarsi ~dell'ira
nel tuo corpo.
Sii padrone del tuo corpo,
abitato con purezza.

²³² Osserva il manifestarsi dell'ira
nelle tue parole.
Sii padrone delle tue parole,
abitato con purezza.

²³³ Osserva il manifestarsi dell'ira
nei tuoi pensieri.
Sii padrone dei tuoi pensieri,
abitati con purezza.

²³⁴ Padrone del proprio corpo,
delle proprie parole,
dei propri pensieri,
il saggio è padrone di sé.

XVIII L'impurità

²³⁵ Sei ora come una foglia secca,
i messaggeri della morte ti sono vicini.
Stai per partire per un lungo viaggio
e non hai fatto alcun preparativo.

²³⁶ Fa di te stesso un'isola,
affrettati, sii saggio.
Dissolvi ogni impurità
e raggiungi il cielo degli eletti.

²³⁷ La tua vita è prossima alla fine,
sei giunto in presenza della morte.
Non ci sono soste in questo viaggio
e non hai fatto alcun preparativo.

²³⁸ Fa di te stesso un'isola,
affrettati, sii saggio.
Dissolvi ogni impurità
e va al di là della nascita e della morte.

²³⁹ A poco a poco,
come il gioielliere
separa le impurità dall'argento,
così il saggio
si libera di ogni impurità.

²⁴⁰ Sei consumato dal male che fai
come il ferro è corroso
dalla propria ruggine.

²⁴¹ Una pecca è l'oblio dei sacri testi,
una pecca l'abbandono della casa,
una pecca la pigrizia del corpo,
una pecca il sonno della sentinella.

²⁴² Una pecca nella donna è la condotta lasciva,
una pecca in chi dona è l'avarizia,
una pecca in questa e nella prossima vita
è il male fatto.

²⁴³ Ma la pecca più grande
è l'ignoranza.
O bhikṣu! Liberati di quella macchia
e sarai libero da ogni macchia.

²⁴⁴ La vita è facile
per chi è senza vergogna,

impudente come un corvo,
arrogante, corrotto ed egoista.

²⁴⁵ Più difficile è vivere
nella modestia, nella purezza,
disinteressatamente e saggiamente.

²⁴⁶ Chi uccide, mente, ruba,
chi commette adulterio,

²⁴⁷ chi si ubriaca,
scava la propria fossa
in questa stessa vita.

²⁴⁸ Non lasciare che l'avidità
e una vita vissuta male
ti precipitino a lungo nella sofferenza.

²⁴⁹ Chi invidia ciò che è dato a un altro
perde la propria pace giorno e notte.

²⁵⁰ Sradica in te lo spirito dell'invidia
e vivi in pace giorno e notte.

²⁵¹ Nessun fuoco brucia come la passione,
nessun cappio strangola come l'odio,
nessuna rete è più tenace dell'illusione,
nessun torrente più impetuoso del desiderio.

²⁵² È facile vedere i difetti altrui,
più difficile vedere i tuoi.
Vagli i difetti degli altri come la pula,
i tuoi li nascondi
come un baro nasconde un lancio perdente.

²⁵³ Ergendoti a censore dei difetti altrui
moltiplichi i tuoi.
In questo modo sei ben lontano
dal liberarti delle tue impurità.

²⁵⁴ Non c'è alcuna via nel cielo,
la via è dentro di te.
Gli uomini cercano la felicità
nei propri attaccamenti.
Il Tathāgata,
“colui che cammina nel semplice essere-così”,
è libero da ogni attaccamento.

²⁵⁵ Non c'è alcuna via nel cielo,
la via è dentro di te.
Non c'è nulla di eterno
nel mondo fenomenico,
ma immutabile è la coscienza del Buddha.

XIX Il seguace del dharma

²⁵⁶ Se cerchi di realizzare i tuoi fini con la forza
non sei sulla via del dharma.

Il saggio esamina attentamente
ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.

²⁵⁷ Nel guidare gli altri
non si serve della forza,
è giusto e imparziale.
Egli viene detto
“guardiano della legge”.

²⁵⁸ Un uomo non è un saggio perché sa parlare.
Saggio è chi è paziente,
libero dall’odio e dalla paura.

²⁵⁹ Non è un “custode della legge” perché sa parlare.
L’uomo che, pur conoscendo poco le scritture,
vive il dharma nel proprio corpo
e non se ne discosta,
questi è un vero “custode della legge”.

²⁶⁰ Non bastano i capelli bianchi
a fare del vecchio un saggio.
Molti invecchiano invano.

²⁶¹ Il vero anziano è colui
in cui abitano verità, giustizia,
non-violenza e autocontrollo,
saggezza e purezza.

²⁶² Né le belle parole né il bell’aspetto
possono rendere bella
una persona invidiosa, avida e falsa.

²⁶³ Sradica in te queste erbacce,
coltiva la saggezza e la purezza
e la tua bellezza risplenderà da sé.

²⁶⁴ Non basta il capo rasato a fare un asceta
di chi è bugiardo e indisciplinato.
Come può essere un asceta
chi è schiavo dei propri desideri e attaccamenti?

²⁶⁵ Asceta è chi è pronto
a sradicare in sé ogni impurità
e ad acquietare la mente.

²⁶⁶ Non basta vivere di elemosina
per essere un bhikṣu, un monaco mendicante.
Bhikṣu è chi vive il dharma nella sua totalità.

²⁶⁷ Bhikṣu è chi vive
nella purezza e nella consapevolezza,
al di là del merito e dei demerito.

²⁶⁸ Non basta il silenzio a fare un saggio
di chi è inconsapevole e ignorante.

²⁶⁹ Saggio è colui che tiene in mano
la bilancia del bene e del male,
che soppesa e sceglie.

²⁷⁰ Nobile è colui che non fa del male
ad alcuna creatura vivente.

²⁷¹ Non è grazie ai voti
e ai precetti morali,
né alla sapienza,
né alla pratica della meditazione,
né alla castità e alla solitudine,

²⁷² Che puoi ottenere
la beatitudine della liberazione,
irraggiungibile da chi è prigioniero del mondo.
O bhikṣu! Non fermarti
finché non avrai sradicato in te ogni impurità.

XX Il cammino

²⁷³ Il cammino più alto
è il cammino ottuplice.
La verità più alta
è espressa dalle quattro nobili verità.
Lo stato di coscienza più alto
è il non-attaccamento.
La condizione umana più alta
è quella di chi è capace di vedere.

²⁷⁴ Questo è il cammino
che purifica la visione.
Seguilo,
se vuoi trascendere la morte.

²⁷⁵ Seguendo questo cammino
metterai fine alla sofferenza.
Questo è il cammino che insegno
da quando ho estratto da me
la freccia della sofferenza.

²⁷⁶ Ma lo sforzo è tuo.
I Tathāgata possono solo indicare la via.
Percorrila, medita
e liberati dalla schiavitù
del desiderio e della morte.

²⁷⁷ “Ogni cosa esistente è impermanente”
Comprendendo ciò,
vai al di là della sofferenza.
Questo è il cammino della purezza.

²⁷⁸ “L’esistenza è sofferenza”.
Comprendendo ciò,
vai al di là della sofferenza.
Questo è il cammino della purezza.

²⁷⁹ “Nessun essere è dotato di un sé”.
Comprendendo ciò,
vai al di là della sofferenza.
Questo è il cammino della purezza.

²⁸⁰ Se, benché giovane e forte,
non ti alzi quando è il momento di alzarti,
se sei pigro e inerte,
se sei irresoluto e pieno di pensieri futili,
non troverai il cammino della saggezza.

281 Sii padrone delle tue parole,
sii padrone dei tuoi pensieri,
non nuocere ad alcuno con il tuo corpo.
Quando queste tre vie sono aperte
raggiungi il cammino insegnato dai saggi.

282 Meditando coltivi la saggezza,
trascurando la meditazione
la lasci deperire.
Vedendo chiaramente questi due cammini,
volgi i tuoi passi verso la saggezza crescente.

283 Taglia l'intera foresta del desiderio,
non il singolo albero:
il pericolo si annida nella foresta.
Tagliati gli alberi e il sottobosco, o bhikṣu,
sei sulla via della liberazione.

284 Finché c'è in te
una traccia di desiderio sessuale,
la tua mente resta attaccata alla vita
come un vitellino lattante alla madre.

285 Taglia ogni autocompiacimento
come coglieresti un fiore di loto autunnale
e percorri la via della pace
insegnata dai Beati.

286 “Qui avrò la mia dimora estiva,
qui quella invernale,
qui quella per la stagione delle piogge.”
Così l'inconsapevole fa progetti,
senza soffermarsi un attimo
sull'imprevedibilità della morte.

287 Ma, come un'alluvione trascina via
un villaggio addormentato,
la morte lo rapisce,
intossicato dall'attaccamento
ai suoi figli e ai suoi beni.

288 Né figli, né genitori, né parenti,
possono proteggerti
quando vieni afferrato dalla morte.

289 Comprendendo ciò,
affrettati a sgomberare la via
che conduce alla liberazione.

XXI Versi vari

²⁹⁰ Se abbandonando un piacere minore
ti apri a un piacere immensamente più grande,
lascia il primo per andare verso il secondo.

²⁹¹ Non costruire la tua felicità
sulla sofferenza di un'altra persona
o resterai invischiato nella rete dell'odio.

²⁹² Tralasciando di fare ciò che devi,
facendo ciò che non devi,
agendo sconsideratamente e con arroganza,
ti immergi sempre più nell'oscurità.

²⁹³ Ma, se sei sveglio,
costantemente consapevole del tuo corpo,
se fai energicamente ciò che devi fare,
se ti astieni da ciò che non devi fare,
ogni impurità si dissolve.

²⁹⁴ Il risvegliato è senza macchia,
anche se dovesse in passato aver ucciso
suo padre e sua madre,
due re guerrieri
e un regno con tutti i suoi sudditi.

²⁹⁵ Il risvegliato è senza macchia,
anche se dovesse in passato avere ucciso
suo padre e sua madre,
due re santi
e un uomo illustre.

²⁹⁶ I discepoli di Gautama
sono costantemente svegli e consapevoli.
Giorno e notte la loro attenzione
è concentrata sul Buddha.

²⁹⁷ I discepoli di Gautama
sono costantemente svegli e consapevoli.
Giorno e notte la loro attenzione
è concentrata sul dharma.

²⁹⁸ I discepoli di Gautama
sono costantemente svegli e consapevoli.
Giorno e notte la loro attenzione
è concentrata sulla comunità dei ricercatori.

²⁹⁹ I discepoli di Gautama
sono costantemente svegli e consapevoli.
Giorno e notte meditano sul corpo.

³⁰⁰ I discepoli di Gautama
sono costantemente svegli e consapevoli.
Giorno e notte trovano la loro gioia
nella compassione.

³⁰¹ I discepoli di Gautama
sono costantemente svegli e consapevoli.
Giorno e notte trovano la loro gioia
nella meditazione.

³⁰² È difficile la vita dell'asceta
ed è difficile vivere nel mondo.
Doloroso è vivere in mezzo agli inconsapevoli,
e vagare nel vortice della vita e della morte.
Possa il viaggiatore trovare riposo
e non gettarsi più nella sofferenza.

³⁰³ Chi ha fede, virtù, ricchezza e fama
è onorato dovunque vada.

³⁰⁴ I virtuosi risplendono da lontano
come i picchi dell'Himalaya.
Gli uomini senza virtù sono invisibili
come frecce scoccate di notte.

³⁰⁵ Siedi in solitudine.
Riposa in solitudine.
Abita in solitudine.
In solitudine diventa padrone di te stesso
e gioisci dell'estinzione dei desideri.

XXII La caduta

³⁰⁶ Colui che afferma il falso,
e colui che nega ciò che ha fatto
entrambi, dopo la morte,
precipitano nello stesso stato
nell'altro mondo.

³⁰⁷ Molti indossano l'abito giallo,
ma si comportano in maniera
irresponsabile ed egoistica.
Costoro rinascono all'inferno.

³⁰⁸ E meglio per un tale bhikṣu
ingoiare una palla di ferro rovente
che vivere della carità dei fedeli.

³⁰⁹ Chi commette adulterio
perde meriti, sonno, onore
e infine precipita nell'oscurità.

³¹⁰ Perdita di meriti,
il rischio di una pesante condanna,
la discesa nel buio:
ben misero è il piacere di un uomo spaventato
fra le braccia di una donna spaventata.

³¹¹ Ma, come anche un filo d'erba maneggiato
male può tagliarti, così anche l'ascetismo vissuto male
può precipitarti nell'oscurità.

³¹² Se agisci sbadatamente,
se osservi i voti meccanicamente,
se rispetti la regola di castità per paura,
la tua disciplina non dà buoni frutti.

³¹³ Se una cosa va fatta,
falla con tutta la tua energia.
il monaco svogliato
si copre soltanto di polvere.

³¹⁴ Non fare il male,
che è seguito dalla sofferenza.
Fa il bene,
che non è seguito dalla sofferenza.

³¹⁵ Veglia su te stesso
come su una città fortificata
ai confini del regno.

Non lasciare che un solo momento
trascorra nell'inconsapevolezza.
Coloro che si lasciano sfuggire
il momento presente
precipitano nell'oscurità.

³¹⁶ Coloro che, sviati da false dottrine,
si vergognano di ciò di cui non dovrebbero
e non si vergognano di ciò di cui dovrebbero
precipitano nell'oscurità.

³¹⁷ Coloro che, sviati da false dottrine,
temono ciò che non dovrebbero temere
e non temono ciò che dovrebbero temere
precipitano nell'oscurità.

³¹⁸ Coloro che, sviati da false dottrine,
vedono il male in ciò che non è male
e non vedono il male in ciò che è male
precipitano nell'oscurità.

³¹⁹ Ma chi, vedendo la verità,
sa discernere il bene e il male
percorre il cammino ascendente.

XXIII L'elefante

³²⁰ Sopporterò gli insulti del mondo
come l'elefante sopporta le frecce in battaglia,
perché il mondo è spesso malevolo.

³²¹ Domato, l'elefante va in battaglia.
Domato, l'elefante è cavalcato dal re.
Colui che ha domato se stesso
è il migliore degli uomini
e sopporta con pazienza gli insulti del mondo.

³²² Eccellenti sono i muli ben addestrati
e i nobili cavalli di Sindhu e i grandi elefanti di Kunjara.
Ma ancora più eccellente
è colui che ha domato se stesso.

³²³ Poiché la terra mai calpestata
non si raggiunge sul dorso di questi animali,
ma cavalcando il proprio sé domato.

³²⁴ Il grande elefante Dhanapala
diventa incontrollabile quando è in calore.
Legato, rifiuta il cibo
e brama solo il ritorno alla foresta.

³²⁵ Se sei pigro e goloso,
se ti crogioli nel sonno
come un porco ben sazio,
continuerai a ripercorrere
il cammino dell'utero
sempre di nuovo.

³²⁶ Questa mia mente,
che un tempo vagava a suo piacimento
da un oggetto all'altro,
in balia di ogni capriccio e desiderio,
la dominerò ora
come il mahout guida l'elefante in calore
con la sua asta uncinata.

³²⁷ Sii consapevole, osserva i tuoi pensieri.
Sollevati dalla palude
come un elefante sprofondato nel fango.

³²⁸ Se incontri un compagno saggio e virtuoso,
condividi con lui il cammino
nella gioia e nella consapevolezza,
superando ogni ostacolo.

³²⁹ Ma, se non trovi un tale compagno,
piuttosto cammina solo,
come un re che ha rinunciato al proprio regno
o come un elefante nella foresta.

³³⁰ E meglio vivere soli
che in compagnia degli inconsapevoli.
Cammina solo, puro e senza desideri,
come un elefante nella foresta.

³³¹ Felicità è avere amici quando se ne ha bisogno,
felicità è condividere la gioia,
felicità è avere ben vissuto al momento di morire,
felicità è trascendere la sofferenza.

³³² Felice è la maternità in questo mondo,
felice è la paternità in questo mondo,
felice è la vita dell'asceta in questo mondo,
felice è la vita del bramino in questo mondo.

³³³ Felicità è vivere virtuosamente fino a tarda età,
felicità è una fede salda,
felicità è la conquista della saggezza,
felicità è evitare il male.

XXIV La bramosia

³³⁴ Nell'inconsapevole
la bramosia cresce come un rampicante.
Egli salta di vita in vita,
come una scimmia alla ricerca di frutti
nella foresta
salta di albero in albero.

³³⁵ Se sei sopraffatto dal veleno
di questo ardente desiderio
la tua sofferenza cresce
rigogliosa come la gramigna.

³³⁶ Ma se sottometti la compulsione del desiderio,
difficile da dominare,
la sofferenza scivola via
come una goccia d'acqua su una foglia di loto.

³³⁷ Perciò vi esorto,
voi tutti che siete qui raccolti:
sradicate il desiderio
come si sradica la gramigna
per trovare la radice di *usīra*,
affinché la morte non vi trascini via
sempre di nuovo,
come un fiume in piena
si porta via le fragili canne
che crescono sulla riva.

³³⁸ Perché, come un albero tagliato
ricresce sempre di nuovo
se la sua radice è intatta,
così la sofferenza
si riproduce sempre di nuovo
se la radice del desiderio
non è stata estirpata.

³³⁹ Quando i trentasei torrenti
che scorrono verso i piaceri dei sensi
si precipitano tumultuosi
e i pensieri sono carichi di passione,
la corrente ti trascina via.

³⁴⁰ I torrenti del desiderio
scorrono in ogni direzione,
il rampicante della bramosia
ricresce continuamente.

Appena lo vedi spuntare,
sradicalo per mezzo della saggezza.

³⁴¹ Tutti gli esseri cercano i piaceri dei sensi
e vi si attaccano.
Abbracciando quei piaceri e inseguendoli,
essi continuano a ripercorrere
il ciclo della nascita e della morte.

³⁴² Spinti dalla bramosia,
gli uomini corrono in cerchi
come lepri insegue
e la loro sofferenza
si riproduce sempre di nuovo.

³⁴³ Spinti dalla bramosia,
gli uomini corrono in cerchi
come lepri insegue.
Perciò, o bhikṣu,
se vuoi liberarti delle passioni
trascendi il desiderio.

³⁴⁴ Alcuni escono dalla foresta
dei desideri mondani
solo per addentrarsi nella foresta
dei desideri spirituali.
Guardali! Sono liberi
e corrono di nuovo verso la schiavitù.

³⁴⁵ Il legame più forte
non è una catena di ferro,
né una morsa di legno, né una fune,
ma l'attaccamento a un gioiello,
ai figli, a una donna.

³⁴⁶ Il legame più tenace è quello che,
pur essendo morbido,
non si scioglie e ti trascina giù.
Chi taglia anche questo legame
diventa indifferente ai piaceri dei sensi
e si ritira dal mondo.

³⁴⁷ Se sei schiavo delle passioni
resti prigioniero della corrente del desiderio
come un ragno della tela
che lui stesso ha tessuto.
Il saggio arresta la corrente del desiderio,
e, libero da ogni ansia,
va al di là della sofferenza.

348 Abbandona passato, presente e futuro.
Attraversa il fiume dell'esistenza
e raggiungi l'altra sponda.
La mente completamente libera,
non ricadrà più
nel ciclo della vita e della morte.

349 Se i tuoi pensieri sono carichi di passione,
se la tua mente è agitata
dalla ricerca del piacere,
i tuoi legami si rafforzano sempre più.

350 Medita. Rendi silenziosa la tua mente.
Contempla la sofferenza
dell'esistenza fenomenica
e taglia i lacci della morte.

351 Colui che ha raggiunto la meta
è libero da ogni ansia,
da ogni passione e desiderio.
Ha spezzato le frecce della sofferenza
e questo è il suo ultimo corpo.

352 Colui che è libero
dalla bramosia e dall'attaccamento,
comprende il significato delle parole
e sa servirsene,
viene detto "grande saggio", "grande uomo".
Questo è il suo ultimo corpo.

353 "Ho vinto, so, sono senza macchia.
Ho rinunciato a tutto
e, distruggendo il desiderio,
mi sono liberato.
Da solo ho trovato la via.
Chi posso chiamare mio maestro?"

354 Il dono del dharma è il dono più grande,
il sapore del dharma è il sapore più dolce,
la gioia del dharma è la gioia più grande.
L'estinzione del desiderio
è la fine di ogni sofferenza.

355 La sete di ricchezza
schiaccia l'inconsapevole,
non chi è proteso verso l'altra sponda.
Cercando la ricchezza l'inconsapevole
distrugge se stesso e gli altri.

³⁵⁶ Come le erbacce soffocano i campi,
le passioni soffocano la natura umana.
Perciò onora chi è libero dalle passioni.

³⁵⁷ Come le erbacce soffocano i campi,
l'odio soffoca la natura umana.
Perciò onora chi è libero dall'odio.

³⁵⁸ Come le erbacce soffocano i campi,
l'illusione soffoca la natura umana.
Perciò onora chi è libero dall'illusione.

³⁵⁹ Come le erbacce soffocano i campi,
il desiderio soffoca la natura umana.
Perciò onora chi è libero dal desiderio.

XXV Il bhikṣu

³⁶⁰ Sii padrone dei tuoi occhi,
delle tue orecchie,
del tuo naso,
della tua lingua.

³⁶¹ Sii padrone del tuo corpo,
delle tue parole,
dei tuoi pensieri;
sii padrone di te stesso in ogni situazione
e sarai libero dalla sofferenza.

³⁶² Chi è padrone delle proprie mani,
dei propri piedi
e della propria lingua,
chi è perfettamente padrone di sé
e gioisce della meditazione e della solitudine,
questi è un vero bhikṣu.

³⁶³ Dolce è ascoltare quel bhikṣu
che è padrone della propria lingua,
che parla con saggezza e senza arroganza
e illumina lo spirito del dharma.

³⁶⁴ Se il dharma è la tua gioia,
la tua meditazione, la tua devozione,
non smarrirai mai il cammino del dharma.

³⁶⁵ Accetta di buon grado ciò che ti è dato
e non invidiare ciò che è dato ad altri.
Non lasciare che l'invidia
turbi la tua meditazione.

³⁶⁶ Anche gli dei lodano quel bhikṣu
che accetta di buon grado ciò che gli è dato,
per quanto poco sia,
e vive con purezza e totalità.

³⁶⁷ È un vero bhikṣu colui
che non si identifica con alcun nome o forma,
che non si appropria di nulla
e non si rattrista per ciò che non c'è.

³⁶⁸ Vivi nell'amore e nella serenità,
segui fiducioso il cammino del Buddha
e raggiungi il luogo di pace
dove l'esistenza è a riposo.

³⁶⁹ Svuota la tua barca, o bhikṣu,
rendila più leggera.
Abbandona le passioni e l'odio
e naviga verso la libertà.

³⁷⁰ Elimina i cinque ostacoli,
liberati dei cinque attaccamenti,
sviluppa le cinque virtù.
Chi si è liberato dei cinque legami
è detto *oghatinṇoti*,
“uno che ha attraversato la corrente”.

³⁷¹ Medita, o bhikṣu,
non essere negligente.
Non smarrirti nella ricerca del piacere,
non ingoiare la palla di ferro rovente
per poi gridare di dolore.

³⁷² Non c'è meditazione
senza profonda percezione,
non c'è profonda percezione
senza meditazione.
Quando entrambe sono presenti,
sei prossimo al nirvana.

³⁷³ Sovrumana è la beatitudine di quel bhikṣu
che penetra nella casa vuota
con la pace nel cuore
e coglie l'essenza del dharma.

³⁷⁴ Contemplando il sorgere e lo svanire
degli elementi dell'esistenza fenomenica,
gioisci realizzando l'eterno.

³⁷⁵ Questi sono i primi passi del cammino:
padronanza dei sensi,
semplicità,
pratica degli insegnamenti,
coltivare amicizie pure, virtuose, attive.

³⁷⁶ Vivi l'amicizia
e svolgi i tuoi compiti.
La tua felicità diverrà sempre più profonda
e metterà fine alla sofferenza.

³⁷⁷ Lascia cadere le passioni e l'odio
come il gelsomino lascia cadere
i suoi fiori appassiti.

378 Indifferente agli allettamenti del mondo,
metti pace nel tuo corpo,
metti pace nelle tue parole,
metti pace nei tuoi pensieri.

379 Risvegliati da te,
sii l'osservatore di te stesso.
Consapevole e autonomo,
vivi felice.

380 Tu sei il tuo maestro.
Tu sei il tuo rifugio.
Guida te stesso
come un mercante controlla un cavallo focoso.

381 Vivi nella gioia,
segui fiducioso il cammino del Buddha
e raggiungi il luogo di pace
dove l'esistenza è a riposo.

382 Il giovane bhikṣu
che intraprende il cammino del dharma
illumina il mondo
come la luna che emerge da dietro le nubi.

XXVI Il bramino

383 O bramino, con tutta la tua energia
argina la corrente del desiderio,
allontana da te i piaceri dei sensi.
Riconoscendo la fine
di ogni cosa che ha un'origine,
realizza l'increato.

384 Raggiungi l'altra sponda
attraverso la meditazione
e la percezione profonda,
dissolvi ogni vincolo
grazie alla conoscenza della verità.

385 Va al di là di questa
e dell'altra sponda,
va al di là della paura e di ogni vincolo.

386 Colui che medita,
è libero dalle passioni,
è centrato, assolve i suoi compiti,
è senza macchia
e ha raggiunto il bene più alto,
questi è un bramino.

387 Il sole splende di giorno,
la luna splende di notte,
il guerriero splende nella sua armatura,
il bramino splende in meditazione.
Ma il Buddha splende radioso
giorno e notte.

388 Bramino è chi ha lasciato cadere ogni male,
asceta è chi vive in serenità,
eremita è chi ha eliminato ogni impurità.

389 Nessuno aggredisca un bramino,
ma questi, se è aggredito, non si adiri.
Guai a colui che aggredisce un bramino,
ma ancor più al bramino
che riversa la sua ira sull'aggressore.

390 Non lasciare che la tua mente
si attacchi al piacere.
Liberando la tua mente
da ogni desiderio di ferire,
avvicini per te la fine della sofferenza.

³⁹¹ Non ferire con le tue azioni,
con le tue parole
e con i tuoi pensieri.

Sii padrone di te sotto questi tre aspetti.

³⁹² Come un bramino onora il fuoco del sacrificio,
così onora colui dalle cui labbra
puoi apprendere il dharma
del perfetto illuminato.

³⁹³ Né la capigliatura arruffata,
né la casta, né la trasmissione ereditaria
fanno il bramino.
Bramino è colui che vive nella verità,
nella purezza e nel dharma.

³⁹⁴ Vani, o sciocco,
sono i capelli arruffati e la pelle di daino.
All'esterno ti atteggi alla purezza
e all'interno sei nell'oscurità.

³⁹⁵ Bramino è chi medita
in solitudine nella foresta,
vestito di stracci,
emaciato, con le vene in rilievo.

³⁹⁶ Non è la nascita o la ricchezza
a fare il bramino.
È un bramino chi non possiede nulla
e non si attacca a nulla.

³⁹⁷ Bramino è chi ha spezzato ogni catena,
non trema,
è andato al di là di ogni attaccamento,
è totalmente libero.

³⁹⁸ Bramino è l'illuminato
che ha tagliato ogni fune e correggia,
ha sciolto i lacci,
ha rovesciato il giogo,
ha spezzato le sbarre.

³⁹⁹ Benché innocente, sopporta senza rancore
offese e persecuzioni.
La forza del suo spirito
è il suo esercito.

⁴⁰⁰ L'ira non lo tocca.
Non devia mai dal suo cammino.
E puro, senza desideri

e padrone di sé.
Vive nel suo ultimo corpo.

⁴⁰¹ Su di lui il piacere scivola via
come una goccia d'acqua su una foglia di loto
o come un seme di senape sulla punta di un ago.

⁴⁰² E arrivato alla fine del viaggio,
ha deposto il fardello della sofferenza,
è libero da ogni attaccamento.

⁴⁰³ La sua saggezza è profonda,
sa discernere il giusto cammino,
ha raggiunto la meta suprema.

⁴⁰⁴ Sia fra i monaci
sia fra coloro che vivono nel mondo
resta nella sua solitudine.
I suoi bisogni sono pochi.

⁴⁰⁵ Non esercita la violenza
su alcuna creatura,
mobile o immobile,
non uccide e non causa la morte
di alcun essere.

⁴⁰⁶ Si muove amorevolmente
in mezzo all'ostilità,
pacificamente
fra coloro che agitano il bastone,
distaccato fra gli avidi.

⁴⁰⁷ In lui l'odio, le passioni,
l'orgoglio, l'invidia
sono caduti
come un seme di senape
cade dalla punta di un ago.

⁴⁰⁸ Le sue parole sono veritiere, ma non dure,
sono chiare, ma non offendono.

⁴⁰⁹ Non si appropria
di ciò che non gli viene dato,
buono o cattivo che sia,
grande o piccolo.

⁴¹⁰ Non desidera nulla per sé
né in questo, né nell'altro mondo.
È libero da ogni desiderio e attaccamento.

411 Libero dal desiderio,
libero dal dubbio,
ha raggiunto la profondità dell'eterno.

412 Al di là dell'attaccamento
al merito e al demerito,
al di là delle passioni,
al di là della sofferenza,
al di là di ogni impurità.

413 In lui la sete dell'esistenza si è spenta.
E puro, sereno, imperturbabile,
splendente come la luna.

414 Ha percorso il fangoso cammino
delle rinascite e dell'illusione,
difficile da lasciare,
ed è andato oltre,
ha raggiunto l'altra sponda.
Libero da ogni dubbio e desiderio,
ha trovato la pace.

415 In lui la sete dell'esistenza si è spenta.
Ha lasciato i piaceri dei sensi,
ha lasciato la casa.

416 In lui la sete dell'esistenza si è spenta.
Ha abbandonato ogni attaccamento,
è divenuto un viandante.

417 Distaccato dalle cose umane,
distaccato dalle cose divine,
nulla più lo lega.

418 Ha lasciato il piacere e il dispiacere,
non c'è più in lui alcun seme
di un ritorno all'esistenza,
ha conquistato tutti i mondi.

419 Senza attaccamento contempla
il nascere e il morire di ogni cosa.
Si è risvegliato.

420 Il suo cammino è ignoto
agli uomini, agli spiriti e agli dei.
È senza macchia,
è illuminato.

⁴²¹ Non possiede nulla
e non ha bisogno di nulla.
Per lui non c'è più passato, presente o futuro.

⁴²² È il saggio, il vittorioso,
l'eroe senza macchia
che ha trasceso la paura e il desiderio,
il risvegliato.

⁴²³ Ricorda le sue precedenti dimore,
conosce il cielo e l'inferno.
La sua saggezza è perfetta.
È giunto alla fine del viaggio.
Ha fatto tutto ciò che doveva fare.
È divenuto uno con la totalità dell'esistenza.