

DHAMMAPADA
LA GIUSTA VIA



ZENTA O



Breve Introduzione

Cos'è il Dhammapada?

Il Dhammapada (pāli, in sanscrito Dharmapada o anche Udānavarga), a volte tradotto come cammino del Dharma, è un testo del Canone buddhista conservato sia nel Canone pali (nel Khuddaka Nikāya del Sutta Pitaka), sia nel Canone cinese (dove prende il nome di Fajūjing, 法句經, e si trova nella sezione del Běnyuánbù), sia nel Canone tibetano (dove prende il nome di Ched-du brjod-pa'i choms, si trova sia nel Kanjur che nel Tanjur). Questa opera è formata da 423 versetti raccolti in 26 capitoli o categorie.

Secondo la tradizione, sono parole realmente pronunciate da Gautama Buddha in diverse occasioni.

La bellezza della parola del Buddha.

Il Dhammapada, che tradotto in italiano significa “La Giusta Via” è spesso definito come un libro religioso. Vedremo però che questa definizione non è del tutto esatta. Infatti una delle principali caratteristiche di questo meraviglioso libro sacro è l'assoluta mancanza della parola “dio”.

A prima vista può sembrare strano, ma leggendo si capirà profondamente perchè dei, creatori, divinità, inferni e paradisi mancano o sono del tutto marginali in questa narrazione.

Il Dhammapada non è un testo “religioso” e nemme-

no un testo “filosofico” o addirittura “ateo” (senza dio appunto). Si può dire piuttosto che sia un libro “psicologico” e “terapeutico”, perchè in primo luogo ha come obbiettivo la salvezza e il benessere degli esseri viventi nel loro corpo e nella loro mente, qui ed ora, al fine di creare un tutto armonico dove la vita rappresenti finalmente un autentico dono.

La “Giusta Via” dunque è semplicemente un testo onesto ed esperienziale, nel più autentico spirito orientale che non può e non vuole dare una definizione di ciò che è inconoscibile, indefinibile, sfuggente.

Ed è anche per questo motivo che le parole di Siddharta ci appaiono più umili, sincere, amorevoli, sagge e vicine alla nostra vera natura; in una sola parola: umane.

In questo senso il Buddha sembra rispettare una delle più antiche leggi del taoismo che recita: “Se parli del tao, non è il vero tao”, laddove il tao è il tutto e in definitiva ciò che in occidente siamo abituati culturalmente a chiamare “dio”. Ecco quindi che Siddharta il risvegliato parla da essere umano ad altri esseri umani, come sorelle e fratelli, senza mai ergersi a profeta, santo, semidio o peggio ancora a divinità (nonostante nei secoli a seguire la sua morte siano stati molti i tentativi di snaturare la sua essenza attribuendogli ruoli che mai ha preteso di avere).

Si vedrà come nelle parole del Buddha, i concetti centrali sono quelli della lotta dell'uomo contro la sofferenza e l'infelicità, lotta senza fine che necessita innanzitutto della perfetta conoscenza del vero nemico.

E qui viene la bellezza delle parole e la profonda saggezza dell'illuminato.

Chi è il nemico che dobbiamo combattere?

Il nostro nemico è vicino, in carne, ossa e pensieri. Esso è l'errata concezione del sè, l'io, l'ego falsato mostruosamente da quelli che sono i tre potenti veleni della mente:

- l'illusione
- il desiderio
- la rabbia.

Questi tre veleni conducono irrimediabilmente verso una falsa vita impregnata di ignoranza (le illusioni), ossessioni e ambizioni vanagloriose (il desiderio) e orribile violenza (il mortale frutto della rabbia): le tre fonti di tutta la nostra sofferenza.

Ma il Buddha ci dice che è possibile smettere di soffrire, provare ansia, paura e dolore.

La risposta è semplice e sconcertante.

Bisogna, con grande sforzo e impegno, risvegliarsi.

Svegliarsi da questo sonno dell'anima, del corpo e della mente che la diseducazione del mondo materiale ci ha imposto di credere accecandoci.

Aprire gli occhi, constatare, vedere e tornare a vivere infine la vera natura del sè.

Perchè siamo già tutto!

Tranne esserne consapevoli.

Dino Olivieri



Capitolo I

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 dhamma,
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.

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

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

Capitolo 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.

Capitolo 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 dhamma
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. Anziché badare agli errori altrui
osserva i tuoi,
esamina ciò che hai commesso
e ciò che hai ommesso 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.



Capitolo 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 dhamma.

61. Se non trovi una guida
o degni compagni di cammino,
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 dhamma.

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 dhamma.

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.



Capitolo VI

Il saggio

76. Se ti imbatti in un saggio
che ti mostra i tuoi errori
e ti segnala i pericoli del cammino,
segui lo 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 dhamma
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 dhamma
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.



Capitolo VII

L'illuminato

90. Ha portato a termine il suo cammino.
E' 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 trascorso 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. E' 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.

Capitolo 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 dhamma
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 dhamma.

Capitolo 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. Anche 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.



Capitolo 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 bhikkhu.

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.



Capitolo 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 conti-
nuare 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 un vecchio airone in un lago senza pesci.

156. Giacciono inutili come archi spezzati,
rimpiangendo il passato.

Capitolo 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. E' 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. E' difficile
fare ciò che ci è veramente d'aiuto.
E' 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 khattaka,
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.

Capitolo 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.

Capitolo 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.
É 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 dhamma
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 monaci.
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 monaci,
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.



Capitolo 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 dhamma
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.

Capitolo XVI

Il Piacere

209. Non lasciare che la ricerca del piacere
ti distragga 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.

Capitolo 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, abitalo 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.



Capitolo XVIII

L'Impurità

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

236. Fa di te stesso una fortezza,
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 cammino
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 é corrosivo
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.
0 bhikkhu! 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. É 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 tiro 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 Tathagata,
“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.

Capitolo XIX

Il Seguace del Dhamma

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

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 dhamma 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 bhikkhu, un monaco mendicante.
Bhikkhu è chi vive il dhamma nella sua totalità.

267. Bhikkhu 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.
Oh bhikkhu! Non fermarti
finché non avrai sradicato in te ogni impurità.



Capitolo 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 Tathagata 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 bhikkhu,
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.

Capitolo 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 dhamma.

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

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.



Capitolo 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 bhikkhu
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.



Capitolo 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 sprofondata 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.



Capitolo 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 usira,
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 bhikkhu,
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 ricadrai 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 dhamma è il dono più grande,
il sapore del dhamma è il sapore più dolce,
la gioia del dhamma 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.

Capitolo XXV

Il Bhikkhu

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 bhikkhu.

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

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

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 bhikkhu
che accetta di buon grado ciò che gli è dato,
per quanto poco sia,
e vive con purezza e totalità.

367. È un vero bhikkhu 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 bhikkhu,
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 oghatinnoti,
“uno che ha attraversato la corrente”.

371. Medita, o bhikkhu,
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 bhikkhu
che penetra nella casa vuota
con la pace nel cuore
e coglie l'essenza del dhamma.

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 bhikkhu
che intraprende il cammino del dhamma
illumina il mondo come la luna che emerge da dietro le
nubi.

Capitolo 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 d'ella 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 dhamma
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 dhamma.

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.
É 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 cammino,
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 dalla 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.
É 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. É 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.
É giunto alla fine del cammino.
Ha fatto tutto ciò che doveva fare.

“É divenuto uno
con la totalità dell'esistenza.”

Sommario

Breve Introduzione	3
Capitolo I - I Versi Gemelli	7
Capitolo II - La consapevolezza	11
Capitolo III - La Mente	13
Capitolo IV - Fiori	15
Capitolo V - L'inconsapevole	19
Capitolo VI - Il saggio	23
Capitolo VII - L'illuminato	27
Capitolo VIII - Migliaia	29
Capitolo IX - Il Male	31
Capitolo X - La Violenza	35
Capitolo XI - La Vecchiaia	39
Capitolo XII - Te stesso	41
Capitolo XIII - Il Mondo	43
Capitolo XIV - Il Risvegliato	45
Capitolo XV - La Gioia	49
Capitolo XVI - Il Piacere	51
Capitolo XVII - L'Ira	53
Capitolo XVIII - L'Impurità	57
Capitolo XIX - Il Seguace del Dhamma	61
Capitolo XX - Il Cammino	65
Capitolo XXI - Versi Vari	69
Capitolo XXII - La Caduta	73
Capitolo XXIII - L'Elefante	77
Capitolo XXIV - La Bramosia	81
Capitolo XXV - Il Bhikkhu	87
Capitolo XXVI - Il Bramino	91



una versione completa
commentata e commentabile
di questo testo
è disponibile in italiano
e in inglese sul sito web

ZENTAO.org

grazie per la lettura
Dino Olivieri



ZENTA O