



# DHAMMAPADA

*per la  
contemplazione*

# CONSACRAZIONE

IL BUDDHA

Ci sono esseri  
che percorrono l'arduo sentiero  
che passa per la rischiosa palude  
delle passioni corrosive  
attraversano l'oceano dell'illusione  
l'oscurità dell'ignoranza  
e vanno oltre.

Hanno come sostegno  
la saggia contemplazione  
come rifugio la libertà dal dubbio  
sono liberati:  
questi sono per me esseri grandi.

*Dhammapada verso 414*

Che ogni merito derivante dallo sforzo di questo lavoro sia dedicato al mio Precettore, il compianto Venerabile Ajahn Chah, nel decimo anniversario della sua scomparsa.

16 Gennaio 2002

---

## DEDICA DEI DONATORI

*Molte persone hanno contribuito generosamente alle spese di pubblicazione di questo volume. Alcuni dei donatori hanno voluto dedicare la loro offerta a:*

**Alfredo Nicolini**

**Francesco Gardellin**

**Lia Basevi**

DHAMMAPADA  
PER LA  
CONTEMPLAZIONE

*Una versione di*  
Ajahn Munindo

ASSOCIAZIONE SANTACITTARAMA

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Questo volume è offerto gratuitamente dall'Associazione Santacittarama. Per informazioni su come contribuire alla futura pubblicazione di libri di Dhamma si veda la nota in fondo al testo.

*Titolo originale:*

A Dhammapada for Contemplation  
(River Publications)

*Traduzione di*

Chandra Candiani

*Ringraziamenti in particolare a*

Ajahn Munindo e Letizia Baglioni

© 2000, River Publications

© 2002, Associazione Santacittarama

## INTRODUZIONE

Il libro che avete tra le mani è uno scintillante paniere di luce, che illumina la vicenda umana. E' una versione del Dhammapada, un testo classico del Buddhismo; non è una traduzione letterale, ma una libera interpretazione che mira a trasmettere la vitalità del testo, sgombra dalla rigida aderenza all'esattezza formale. L'intenzione dell'autore, Ajahn Munindo, è di offrire una versione contemporanea del testo che possa essere d'aiuto ai lettori nella loro investigazione della Via. Per questo il titolo è *Dhammapada per la contemplazione*, perché il testo non va considerato una versione definitiva, ma un invito a incontrare e contemplare la saggezza del Buddha.

E' una vita di contemplazione che fa da contesto a questa versione. Ajahn Munindo, nato in Nuova Zelanda, è stato ordinato *bhikkhu*, o monaco della tradizione Theravadin, venticinque anni fa in Thailandia. Ora risiede in una piccola comunità spirituale nel Northumberland, Inghilterra, dove vive secondo i codici di

una disciplina che risale al Buddha e che incoraggia la semplicità e la retta attenzione. Trapiantare lo stile di vita monastico buddhista dall'oriente, dove il Buddhismo si è da tempo stabilizzato, in occidente, è stato un processo di traduzione che ha coinvolto il linguaggio, le pratiche, i rituali, e ora la tradizione Theravada, come altre tradizioni, ha trovato una sua stabilità entro il contesto culturale occidentale.

Il *Dhammapada per la contemplazione*, benché sia una versione libera rispetto agli standard classici, mira a una precisa trasmissione di valori, i valori spirituali della viva tradizione buddhista.

*Thomas Jones Ph.D.  
Cambridge, Aprile 2000*

DHAMMAPADA  
PER LA  
CONTEMPLAZIONE

*Namo tassa  
bhagavato arahato  
samma sambuddhassa*

Omaggio al Beato,  
Nobile e Perfettamente Illuminato

---



## PREFAZIONE

Viaggiando attraverso le regioni montuose della Scozia centrale ci si può imbattere in vedute incantevoli della montagna sacra della cultura celtica, Schiehallion. Quest'aspra bellezza può essere osservata da varie prospettive, e tutte rapiscono. Scorgendola fra uno squarcio di nubi ci si rivela in tutta la sua maestà; avvolta nelle brume appare solida e senza tempo; contro il cielo azzurro parrebbe un torreggiante monumento devozionale che punti in direzione del paradiso. Talvolta si può vederla tutta intera riflessa nitidamente nelle acque di un lago, o in una pozza formata dalla pioggia.

La raccolta di versi detta *Dhammapada* è uno squarcio sulla verità senza tempo che il Buddha ci ha offerto duemilacinquecento anni fa. Che la si osservi da est o da ovest, da nord o da sud, per la prima, la seconda o la centesima volta, ogni occasione che ci è data di contemplare queste verità è straordinariamente appagante.

Spero che la prospettiva offerta da questo mio *Dhammapada per la contemplazione* porterà gioia ai lettori e servirà a incoraggiare la riflessione secondo prospettive diverse. Confido che qualsiasi barlume di verità, per quanto piccolo, possa emergere, incoraggi tutti i pellegrini a continuare il proprio viaggio.

La gratitudine che nascesse dalla lettura andrà rivolta ai primi traduttori, al cui lavoro sono totalmente debitore: Daw Mya Tin e gli editori della Burmese Pitaka Association (1987), Ven. Narada Thera (B.M.S. 1978), e Ven. Ananda Maitreya Thera (Lotsawa 1988); e inoltre ai tanti amici i cui contributi hanno aggiunto ricchezza e profondità a quello che altrimenti sarebbe rimasto un semplice abbozzo: in particolare Ajahn Thiradhammo, Sister Medhanandi, Bani Shorter e Thomas Jones. La responsabilità per i possibili difetti rimasti è tutta mia.

Bhikkhu Munindo  
Aruna Ratanagiri Monastery  
Northumberland, U.K.  
16 gennaio 2000



## VERSI IN COPPIA

1

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

2

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

3

“Mi hanno insultato, maltrattato,  
mi hanno offeso, derubato”:  
impigliati in tali pensieri  
ravviviamo il fuoco dell'odio.

4

Se ci liberiamo del tutto  
da pensieri che insinuano:  
“Mi hanno insultato, maltrattato,  
mi hanno offeso, derubato”,  
l’odio è spento.

5

L’odio non può sconfiggere l’odio,  
solo esser pronti all’amore lo può.  
Questa è la legge eterna.

6

Chi è litigioso dimentica  
che moriremo tutti;  
non ci sono litigi  
per il saggio che riflette sulla morte.

7

Come un vento burrascoso  
sradica un albero fragile  
così chi incurante si aggrappa al piacere  
indulge al cibo e alla pigrizia  
può sradicarlo Mara.

8

Come un vento burrascoso  
non scuote una montagna di roccia  
così chi contempla  
la realtà del corpo  
chi coltiva la fede e l'entusiasmo  
non è turbato da Mara.

9

Indossare l'abito del rinunciante  
non conduce di per sé alla purezza.  
Coloro che lo indossano e tuttavia mancano  
di accuratezza sono infingardi.

10

Pienamente padrone di sé  
onesto e accurato nel comportamento:  
ecco chi è degno  
dell'abito di rinunciante.

11

Scambiando la falsità per verità  
la verità per falsità  
si vive immersi nella menzogna.

I 2

Ma vedendo il falso come falso  
e il vero come vero  
si vive in impeccabile verità.

I 3

Come la pioggia penetra attraverso  
un tetto male impagliato  
così le tempestose passioni  
si insinuano in un cuore non domato.

I 4

Come la pioggia non può penetrare  
attraverso un tetto ben impagliato  
così le passioni non invadono  
un cuore ben addestrato.

I 5

Quando con chiarezza vediamo  
la nostra mancanza di virtù  
il rammarico ci assale;  
sia ora che in futuro ci affliggiamo.

16

Quando sinceramente apprezziamo  
la benefica purezza delle nostre azioni  
siamo ricolmi di gioia;  
sia ora che in futuro  
celebriamo la gioia.

17

Chi fa del male  
crea la propria sofferenza  
nel presente e nel futuro.  
Il pensiero assillante  
del proprio torto  
tiene schiava la mente  
e precipita nel caos.

18

Nel presente e nel futuro  
chi vive con onestà la propria vita  
è felice comunque.  
Spontaneamente  
apprezza la virtù  
ed è di casa nella gioia.



19

Chi è erudito nel Dhamma  
ma non vive  
in accordo con esso,  
come un mandriano  
che brami le bestie altrui  
non gusta i benefici  
del percorrere la Via.

20

Sapendo pochissimo di Dhamma  
ma vivendo in sincero accordo con esso  
trasformando le passioni  
l'avidità, l'odio, la confusione  
liberandosi da ogni attaccamento  
al presente e al futuro  
si gustano i benefici  
del percorrere la Via.

## LA CONSAPEVOLEZZA

21

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

22

Il saggio, totalmente vivo, gioisce  
della ricettività consapevole  
e lieto dimora  
in questa qualità.

23

I risvegliati saldi nella propria risoluzione  
si impegnano con tutti se stessi  
e conoscono la libertà dalla schiavitù:  
liberazione, unica vera sicurezza.

24

Chi spende tutta la sua energia  
nel percorrere la Via  
chi è puro e sollecito nell'impegno  
raccolto e onesto nel comportamento  
vede accrescere in sé l'esultanza.

25

Con l'impegno, l'attenzione  
la rinuncia e la padronanza di sé  
il saggio fa di se stesso un'isola  
che nessuna inondazione può sommergere.

26

Chi è stolto e confuso  
si smarrisce nella distrazione.  
Il saggio fa tesoro della consapevolezza  
che ha coltivato  
come il più prezioso dei possessi.

27

“Non smarrirti nella trascuratezza,  
non perderti nella sensualità”.

Tenendo caro questo consiglio  
il contemplativo gusta  
un profondo sollievo.

28

I risvegliati  
che hanno assaporato la libertà  
da ogni distrazione  
coltivando la consapevolezza  
vedono tutti i sofferenti  
alla luce della compassione,  
come chi dalla cima di una montagna  
osservi la pianura.

29

Consapevole in mezzo ai distratti  
sveglio in mezzo a chi dorme  
il saggio procede  
come un giovane vivace cavallo  
lasciandosi alle spalle gli altri, esausti.

30

Accurato nella consapevolezza  
il dio Magha conquistò il suo regno.  
L'accuratezza è sempre ricompensata,  
la trascuratezza smascherata.

31

Il rinunciante che ama vegliare  
e rifugge la distrazione  
avanza come un fuoco d'erba  
consumando ostacoli grandi e piccoli.

32

Il rinunciante che ama vegliare  
e rifugge la distrazione  
è protetto, non può retrocedere:  
va dritto verso la liberazione.

## LA MENTE

33

Come il fabbro forgia una freccia  
così il saggio trasforma la mente  
di per sé irrequieta, instabile  
e difficile da governare.

34

Come un pesce trascinato via  
dalla sua casa sott'acqua  
e scagliato sulla terraferma  
si dibatte  
così freme il cuore  
quando viene rapito  
dalla corrente di Mara.

35

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

36

La mente custodita e sorvegliata  
fa sentire a casa.

Per quanto elusiva, sottile e difficile  
da afferrare, chi è all'erta  
dovrebbe custodire e sorvegliare la mente.

37

Libera vagabonda  
senza forma

la mente dimora nell'intima caverna  
del cuore.

Dominandola si è liberi  
dalle catene dell'ignoranza.

38

In chi ha la mente instabile  
il cuore non lavorato  
dai veri insegnamenti  
e una fede immatura  
non è ancora cresciuta  
appieno la saggezza.

39

Non esiste paura  
per un cuore incontaminato  
dalle passioni  
e una mente libera dall'astio.  
Chi vede al di là del bene e del male  
è sveglio.

40

Considerando questo corpo fragile  
come un vaso di coccio  
fortificando il cuore  
come le mura di una città  
si può fronteggiare Mara  
con l'arma della visione profonda.  
Il vantaggio del non-attaccamento  
protegge quanto è già stato conquistato.

41

Ben presto questo corpo giacerà senza vita:  
per terra abbandonato  
privo di coscienza  
inutile come un ceppo bruciato.



42

Peggio di un ladro  
peggio di un nemico  
un cuore mal indirizzato  
invoglia a nuocere.

43

Non tua madre non tuo padre  
né chiunque della famiglia  
può darti dono più prezioso  
di un cuore ben diretto.

## FIORI

44

Chi vede secondo verità  
così come sono  
la terra, il corpo  
i mondi infernali e celesti?  
Chi sa discernere  
la Via di saggezza ben esposta  
con l'occhio esperto del fioraio  
che sceglie i fiori senza difetti?

45

Chi consapevole percorre la Via:  
ecco chi vede la terra, il corpo  
i mondi infernali e celesti  
così come sono.

Ecco chi sa discernere  
la Via della saggezza ben esposta.

46

Ricorda che il corpo è fugace  
come la schiuma del mare, un miraggio.  
Il fiore della passione sensuale  
nasconde un artiglio.  
Ricordalo, e passa oltre la morte.

47

Come un'improvvisa alluvione  
può spazzar via un villaggio addormentato  
così può la morte distruggere  
quelli che cercano solo i fiori casuali  
dei piaceri dei sensi.

48

Essere insoddisfatti e inappagati  
e tuttavia cercare ancora solo  
i fiori casuali dei piaceri dei sensi  
sottomette al dominio del distruttore.

49

Come un'ape raccogliendo il nettare  
non nuoce né danneggia  
il colore e il profumo del fiore  
così il saggio si muove  
nel mondo.

50

Non soffermarti sugli errori  
e i difetti degli altri;  
cerca invece di esaminare  
con chiarezza i tuoi.

51

Deludenti come un fiore bello  
ma senza profumo  
sono le parole sagge  
senza retta azione.

52

Come un fiore  
dal delizioso profumo  
è la parola saggia e amorevole  
accompagnata dalla retta azione.

53

Come con un mazzo di fiori  
si possono intrecciare ghirlande  
con questa nostra esistenza umana  
possiamo fare ghirlande  
di nobili azioni.

54

Il profumo di fiori o del legno di sandalo  
si diffonde solo col vento a favore  
ma la fragranza della virtù  
pervade tutte le direzioni.

55

Impareggiabile è il profumo  
della virtù  
anche per i fiori  
e per il legno di sandalo.

56

L'aroma del legno di sandalo  
e il profumo dei fiori  
sono un tenue piacere  
rispetto alla fragranza della virtù  
che raggiunge anche i regni celesti.

57

Mara non può catturare  
chi vive in ricettiva consapevolezza  
chi per impeccabile conoscenza è libero  
e coltiva la virtù.

58-59

Come il loto cresce  
in grazia e profumo  
da un mucchio di rifiuti  
abbandonati  
la luce del vero discepolo  
del Buddha  
rischiara le buie ombre  
sparse dall'ignoranza.

## LO STOLTO

60

Lunga è la notte  
per chi non può dormire.  
Lungo il viaggio per chi è stanco.  
Immersa nell'ignoranza,  
lunga e tediosa la vita  
per chi ignora la verità.

61

Se non trovi compagni  
che abbiano viaggiato  
almeno quanto te  
è meglio camminare solo  
che accompagnarsi a chi  
è esitante.

62

“Penso a mio figlio, penso ai miei beni”:  
ecco le preoccupazioni  
degli stolti.  
Se nemmeno noi ci apparteniamo  
a che queste pretese?

63

Lo stolto che sa di essere stolto  
ha un pizzico di saggezza;  
lo stolto che pensa di esser saggio  
è impudentemente stolto.

64

Come il cucchiaino non può  
gustare il sapore della minestra  
così è lo stolto, che non intende la verità  
pur vivendo per una vita  
in mezzo ai saggi.

65

Come la lingua che gusta  
il sapore della minestra  
è chi vede distintamente  
la verità, essendo stato un poco  
in compagnia di chi è saggio.

66

Sventatamente agendo male  
l'incauto stolto  
genera per sé amari frutti.  
Si comporta come fosse il peggiore nemico  
di se stesso.

67

Un'azione è scorretta quando  
a ripensarci proviamo rimorso:  
piangendo di rammarico  
si colgono i suoi frutti.

68

Un'azione è corretta quando  
a ripensarci non proviamo rimorso:  
nella gioia si colgono i suoi frutti.

69

Gli stolti si figurano le cattive azioni  
dolci come il miele  
finché non vedono le conseguenze.  
Quando ne scorgono i frutti  
certo gli stolti soffrono.



70

Mesi di rigido ascetismo  
vivendo di dieta frugale:  
uno stolto non può paragonarsi  
a chi semplicemente vede la verità.

71

Il latte fresco  
non caglia immediatamente  
non immediatamente le azioni ingiuste  
recano frutto;  
tuttavia gli stolti soffrono  
di certo le conseguenze  
della loro stoltezza  
come bruciassero posando  
su braci ricoperte di cenere.

72

Stolti sono coloro che abusano  
di qualsiasi dono dispongano  
distruggendo  
la propria fortuna.

73-74

Cresce la presunzione e la brama degli stolti  
con l'esigere immeritata autorità  
riconoscimento e compenso;  
la falsità colora la loro sete  
vogliono esser visti  
potenti e perspicaci.

75

Due sentieri distinti:  
quello che porta al guadagno mondano  
e quello che porta alla liberazione.  
Accorto, il discepolo rinunciante  
evita la distrazione  
del gioco mondano di guadagni e successi  
per dimorare in solitudine.

## IL SAGGIO

76

Spuntano doni del cielo  
stando in compagnia  
di chi è saggio e perspicace  
di chi con accortezza offre  
dissuasione e consiglio  
come guidando a un tesoro nascosto.

77

Che il saggio guidi gli esseri  
via dall'oscurità  
che offra orientamento e consiglio;  
ne farà tesoro l'onesto  
li rifiuterà lo stolto.

78

Non cercare la compagnia  
di chi è sviato  
guardati da chi si è guastato.  
Cerca e gioisci della compagnia  
di amici fidati sulla Via  
di chi la visione profonda difende.

79

Abbandonarsi al Dhamma

porta serenità.

Il saggio vive nella perenne gioia

della verità dal Risvegliato svelata.

80

I costruttori di canali

convogliano il flusso dell'acqua.

Il fabbro forgia le frecce.

Il falegname lavora il legno.

Il saggio doma se stesso.

81

Come una solida roccia

non è scossa dal vento

imperturbato è il saggio

dalla lode e dal biasimo.

82

All'udire il vero insegnamento  
il cuore ricettivo  
si fa sereno  
come un lago, profondo, limpido e silente.

83

Chi è virtuoso è libero.  
Non indulge a discorsi futili  
sui piaceri dei sensi.  
Prova sia gioia che dolore  
ma nessuno dei due lo possiede.

84

Non per proprio interesse  
né a favore di altri: mai  
una persona saggia nuoce  
nell'interesse della famiglia  
del patrimonio o per guadagno.  
A ragione costui viene chiamato  
virtuoso e saggio.

85

Quelli che raggiungono l'altra sponda  
sono pochi.

I più vagano avanti e indietro, senza fine  
su questa sponda  
non arrischiandosi al viaggio.

86

Anche se è difficile attraversare  
il burrascoso oceano della passione  
chi vive in accordo  
con il vero insegnamento della Via  
raggiunge l'altra sponda.

87-88

Mirando all'obiettivo della liberazione  
il saggio abbandona l'oscurità

e ha cara la luce

si lascia alle spalle

la sicurezza meschina

e cerca la libertà dall'attaccamento.

Il desiderio di libertà

è cosa ardua e rara

ma il saggio continuerà a cercare

distaccandosi da tutto ciò che si frappone  
purificando il cuore e la mente.

89

Liberati dal desiderio  
non soggiogati dalla comune avidità  
quelli che si accordano con la Via  
conoscono la meraviglia del non-  
attaccamento  
e pur dimorando nel mondo  
luminosi risplendono.

## IL RISVEGLIATO

90

Non c'è più tensione  
per chi ha portato a compimento  
il proprio viaggio  
ed è libero  
dal tormento della schiavitù.

91

Pronto alle necessità del viaggio  
chi percorre il sentiero della consapevolezza  
scivola via silenzioso come un cigno  
abbandonando i vecchi luoghi di riposo.

92

Come gli uccelli non lasciano  
orme nell'aria  
la sua mente non si aggrappa  
alle tentazioni che gli si offrono.

La sua rotta  
è lo stato di liberazione senza tracce  
invisibile agli altri.

93

Libero  
da ogni ostacolo  
non assillato dal cibo  
la sua rotta  
la liberazione senza tracce.  
Come un uccello che si libra nell'aria  
senza orme percorre il sentiero.

94

Come un cavallo ben addestrato dal padrone  
è chi abilmente  
ha domato i propri sensi;  
liberato il cuore  
da orgoglio e impurità  
desta una gioia che tutto pervade.



95

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

96

Chi attraverso la retta comprensione  
arriva allo stato  
di perfetta libertà  
è sereno nel corpo  
nella parola, nella mente.  
Gli alti e bassi della vita  
non lo scuotono.

97

Chi conosce ciò che non è nato  
chi è libero e placato  
chi ha abbandonato il desiderio  
è il più nobile degli esseri.

98

Nella foresta, in città  
o in aperta campagna  
regna la gioia nella dimora  
di chi è pienamente libero.

99

Gli esseri liberi dall'ebbrezza  
del piacere dei sensi  
conoscono una gioia unica al mondo.  
Cercano nei boschi la quiete  
che il mondo rifugge.

## MIGLIAIA

100

Una sola parola vera  
che acquieta la mente  
è meglio di mille  
futili parole.

101

Un solo verso autentico  
che calma la mente  
è meglio di mille  
inconsistenti poesie.

102

Recitare un unico verso di verità  
che tranquillizza la mente  
è meglio che recitare  
centinaia di versi insignificanti.

103

C'è chi da solo sa sconfiggere  
centinaia e centinaia di avversari;  
ma il più sublime degli eroi  
è colui che sa vincere se stesso.

104-105

La vittoria su se stessi è la suprema vittoria,  
ha molto più valore  
che soggiogare gli altri.  
Questa vittoria  
nessuno la può contraffare  
né carpire.

106

Onorare

per un solo momento  
chi ha conquistato se stesso  
è più meritevole  
che migliaia di offerte  
a chi ne è indegno.

107

Onorare

per un solo momento  
chi ha conquistato se stesso  
giova di più  
che celebrare mille cerimonie  
senza saggia comprensione.

108

I gesti di offerta  
di un intero anno  
per guadagnar meriti a se stessi  
non valgono un quarto  
del rispetto devoto  
verso un essere nobile.

109

Chi onora e rispetta  
i più anziani  
riceve quattro doni del cielo:  
lunga vita, bellezza, felicità e forza.

110

Un solo giorno vissuto  
con chiara intenzione e onestà  
ha più valore di cento anni  
privi di disciplina  
e di saggia rinuncia.

111

Un solo giorno vissuto  
con chiara intenzione e saggezza  
ha più valore di cento anni  
privi di disciplina  
e di manifesta saggezza.

112

Un solo giorno vissuto  
con chiara intenzione  
e profondo impegno  
ha più valore di cento anni  
vissuti in pigra passività.

113

Un solo giorno vissuto consapevoli  
della natura fugace della vita  
ha più valore di cento anni  
inconsapevoli di nascita e morte.

114

Un solo giorno vissuto svegli  
a ciò che non muore  
ha più valore di cento anni  
restando ignari del senza-morte.

115

Un solo giorno vissuto nella consapevolezza  
della verità profonda  
ha più valore di cento anni  
vissuti da inconsapevoli.

## IL MALE

116

Non tardare a fare ciò che è salutare.  
Dissuadi la mente dal fare il male.  
La mente che esita a fare il bene  
potrebbe provar piacere a fare il male.

117

Se compì un'azione malvagia  
non ripeterla.  
Evita di compiacertene nel ricordo.  
Dolorosa è la conseguenza del male.

118

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

119

Anche chi fa del male  
può gioire  
finché le sue azioni  
non hanno dato frutti.  
Ma maturati gli effetti  
delle azioni  
non potrà evitarne  
le dolorose conseguenze.

120

Anche chi vive in modo salutare  
può soffrire  
fino a che le sue azioni  
non hanno dato frutti.  
Ma quando i frutti  
delle sue azioni maturano  
non gli sfuggono  
le gioiose conseguenze.



121

Non ignorare la risonanza del male  
pensando che finirà nel nulla.

Come la brocca si riempie  
di pioggia che cade goccia a goccia  
così col tempo lo stolto è incrinato  
dalle azioni malvage.

122

Non sottovalutare la risonanza  
di un'azione saggia  
pensando che a nulla varrà.

Come la brocca si riempie  
di pioggia che cade goccia a goccia  
così col tempo il saggio  
si fa ricolmo di bontà.

123

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

124

Una mano senza ferite  
può maneggiare il veleno  
e non subire danno;  
così il male non tocca  
chi non lo compie.

125

Se con intenzione fai male  
a una persona innocente  
una persona pura e senza macchia  
il male si ritorcerà contro di te  
come sottile polvere gettata nel vento.

126

Alcuni rinascono come esseri umani  
chi fa del male rinasce in un inferno  
chi fa del bene nella beatitudine  
e il puro entra nella terra senza sentieri.

127

Non c'è luogo sulla terra  
non caverna di montagna  
non oceano né cielo  
dove sfuggire le conseguenze  
delle cattive azioni.

128

Non c'è luogo sulla terra  
non caverna di montagna  
non oceano né cielo  
dove la morte non allunghi su di te la mano.

## LA VIOLENZA

129

Provando empatia per gli altri  
si scopre che tutti gli esseri hanno paura  
della punizione e della morte.  
Allora, non si assale  
né si provoca più nessuno.

130

Provando empatia per gli altri  
si scopre che tutti gli esseri  
amano la vita e temono la morte.  
Allora, non si assale  
né si provoca più nessuno.

131

Far male agli esseri viventi  
che come noi cercano appagamento  
significa far male a noi stessi.

132

Non far del male agli esseri viventi  
che come noi cercano appagamento  
significa far felici noi stessi.

133

Evita di parlare agli altri con durezza:  
la parola aspra provoca rivalsa.  
Chi viene ferito dalle tue parole  
può di rimando ferirti.

134

Se ti parlano con durezza  
fatti silenzioso come un gong spezzato;  
non rivalersi è segno di libertà.

135

Come il pastore  
conduce il gregge al pascolo  
vecchiaia e morte  
sospingono gli esseri viventi.

136

Fanno il male  
ma non sanno quello che fanno;  
gli stolti subiscono le conseguenze  
delle loro azioni  
come chi maneggiando il fuoco si brucia.

137-140

Far del male a chi è indifeso  
porta in breve sofferenza  
agli aggressori.

Mieteranno dolore, povertà o fallimento  
malattia, follia o persecuzione  
violenza, angoscia o rovina  
e dovranno dopo la morte, soli  
incontrare faccia a faccia i propri torti.

141

Né l'ascetismo esteriore  
né l'umiliazione di sé  
né alcuna privazione fisica  
purificano il cuore  
di chi è ancora oscurato dal dubbio.

142

Vesti sgargianti  
non sono di per sé  
ostacolo alla libertà.  
E' un cuore in pace  
puro, domato  
vigile e senza macchia  
a distinguere un rinunciante  
un pellegrino, un essere nobile.

I43

Un cavallo ben addestrato  
non ha bisogno di freno.  
Rari sono gli esseri a cui  
per moderazione e disciplina  
non serve ammonimento.

I44

Lascia che il timore di una  
mediocrità senza fine ti sproni  
a un ardente impegno come  
per incitare un cavallo ben addestrato  
basta il tocco della frusta.  
Abbandona il peso dell'interminabile  
contesa con fiducia non esaltata  
con purezza d'azione, impegno  
concentrazione e consapevole  
e disciplinata dedizione al sentiero.

I45

I costruttori di canali  
convogliono il flusso dell'acqua.  
I fabbri forgiavano le frecce.  
I falegnami lavorano il legno.  
I buoni domani se stessi.

## LA VECCHIAIA

I46

Come ridere?  
Come abbandonarsi alla gioia  
se il mondo è in fiamme?  
Perché sei avvolto nel buio  
non dovresti cercare la luce?

I47

Guarda questo corpo un tempo  
imbellezzato:  
sapeva attrarre l'attenzione  
ma ora non è che carne che va guastandosi  
semplice putridume.  
Non è né solido né reale.



148

Questo corpo con gli anni si consuma;  
la malattia è sua ospite:  
vulnerabile, fragile  
un ammasso decrepito che va  
disintegrandosi  
e infine svanisce nella morte.

149

Che piacere serba la vita  
una volta scorte  
vecchie ossa sbiancate  
abbandonate e sparse intorno?

150

Il corpo fisico non è che ossa  
coperte di carne e sangue.  
Dentro ammassati  
decadimento e morte, orgoglio e malignità.

151

Tramandato dai saggi  
è il sapere che la verità  
sopravvive alla dissoluzione  
benché ciò che è esternamente  
entusiasmante  
perda di smalto  
e benchè il corpo decada.

152

Come buoi nella stalla  
invecchiano gli stolti, mettendo su carne  
e restando piccoli di mente.

153-154

Per vite innumerevoli ho vagato  
cercando invano  
il costruttore della casa  
della mia sofferenza.  
Ma ora ti ho trovato, costruttore  
di nulla da oggi in poi.  
Le tue assi sono state rimosse  
e spezzata la trave di colmo.  
Il desiderio è tutto spento;  
il mio cuore, unito all'increato.

155

Coloro che in gioventù  
non scelgono una vita di rinuncia  
né ricavano un buon profitto dal lavoro  
finiscono vecchi aironi intristiti  
presso uno stagno senza pesci.

156

Coloro che in gioventù  
non scelgono una vita di rinuncia  
né ricavano un buon profitto dal lavoro  
come frecce che mancato il bersaglio  
cadono stanche  
rimpiangeranno il passato.

## SE STESSI

157

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

158

E' saggio  
consolidare se stessi  
prima di dare indicazioni agli altri.

159

Il più difficile dei discepoli siamo noi stessi.  
Pratica quello che insegni:  
doma te stesso  
prima di cercare di domare altri.

160

In verità è su di noi  
che possiamo contare;  
come contare  
su qualcun altro?  
E' un raro rifugio  
arrivare ad affidarci  
a noi stessi.

161

Come un diamante taglia la pietra  
in cui un tempo albergava  
così può sbriciolarti il male  
che tu stesso compi.

162

Chi commette il male  
si comporta verso se stesso  
come il peggiore dei nemici.  
Come il rampicante  
che soffoca l'albero  
che lo sorregge.

163

E' facile a farsi quello  
che non fa bene a nessuno  
difficile invece è fare alcunché  
di veramente utile e buono.

164

Come il bambù distrugge se stesso  
nel dare frutto  
a se stessi fanno male gli stolti  
prestando fede a false opinioni  
e deridendo i saggi  
che vivono in accordo con la Via.

165

Siamo noi a fare il male  
e siamo noi a diventare impuri.  
Siamo noi a evitare il male  
e siamo noi a essere puri.  
La purezza è nelle nostre mani.  
Nessun altro è responsabile.

166

Se conosci la tua strada  
percorrila fino in fondo.  
Non permettere alle richieste degli altri  
per quanto insistenti  
di distrarti.

## IL MONDO

167

Rinunciando ai percorsi inutili  
e non vivendo sconsideratamente  
non seguendo false opinioni  
non nutriamo la confusione.

168

Non atteggiarti a falsa umiltà.  
Segui con fermezza la tua meta.  
La pratica diligente  
porta all'appagamento  
sia nel presente che nel futuro.

169

Vivi bene la tua vita  
in accordo con la Via,  
rifuggi una vita di distrazione.  
Una vita ben vissuta porta all'appagamento  
sia nel presente che nel futuro.

170

Il re della morte non riesce a scovare  
chi vede il mondo  
come insostanziale  
fugace, una bolla  
illusorio, un semplice miraggio.

171

Vieni, contempla questo mondo.  
Guardalo: è un carro addobbato a festa.  
Vedi come gli stolti sono rapiti  
dalle proprie idee  
mentre il saggio non nutre attaccamento.



172

C'è chi si risveglia  
dall'inconsapevolezza  
e fa luce nel mondo  
come la luna  
quando sbuca dalle nuvole.

173

Chi trasforma  
vecchie e inconsapevoli abitudini  
in gesti freschi e salutari  
fa luce nel mondo  
come la luna libera dalle nuvole.

174

Una volta presi nella rete  
rari sono gli uccelli che sfuggono.  
In questo mondo di illusione  
rari coloro che vedono una via alla libertà.

175

I bianchi cigni si alzano in volo.  
Gli adepti dello yoga  
viaggiano attraverso lo spazio.  
I saggi trascendono  
l'illusione del mondo  
mettendo nel sacco le orde di Mara.

176

Chi trasgredisce  
la legge della sincerità  
chi non si cura  
dell'esistenza futura  
non c'è male  
che non possa commettere.

177

Chi non dà valore alla generosità  
non raggiunge il regno celeste.  
Ma il saggio gioisce nel dare  
e dimora nella beatitudine.

178

Meglio del dominio sul mondo intero  
meglio dell'andare in paradiso  
meglio che comandare l'universo  
è dedicarsi alla Via senza ripensamenti.

## IL BUDDHA

179

La perfezione del Buddha è assoluta;  
non resta niente da aggiungere.  
Non ha misura la sua saggezza,  
non conosce limiti.  
Come potrebbe venir distratto  
dalla verità?

180

La perfezione del Buddha è assoluta;  
non esiste brama  
che possa trascinarlo.  
Non ha misura la sua saggezza,  
non conosce limiti.  
Come potrebbe venir distratto  
dalla verità?

181

Gli spiriti celesti custodiscono  
chi si è risvegliato  
chi ha piena comprensione della Via  
è devoto alla meditazione  
e gioisce della pace  
della rinuncia.

182

Non è facile nascere  
essere umano  
e vivere una vita mortale.  
Non è facile distinguere  
la profonda saggezza  
ma più raro di tutto  
è che nasca un Buddha.

183

Smetti di fare il male  
coltiva il bene  
purifica il cuore.  
E' questa la Via  
del Risvegliato.

184

Un rinunciante  
non tiranneggia nessuno.  
La paziente tolleranza  
è il vertice dell'ascesi.  
Suprema meta  
dicono i Buddha  
è la profonda liberazione.

185

Non insultare, non maltrattare  
coltiva la rinuncia  
nel rispetto della disciplina  
frugale nel mangiare e pago  
della dimora che hai  
dòmati all'intento consapevole:  
questo è l'insegnamento del Buddha.

186-187

Non nei beni preziosi  
trovi l'appagamento  
né nei piaceri dei sensi  
triviali o raffinati che siano.  
Il discepolo del Buddha  
trova gioia  
nell'estinzione della brama.

188-189

Svariati sono i luoghi dove gli esseri  
cercano di sfuggire alla paura:  
montagne, boschi  
parchi e giardini  
e luoghi sacri.  
Ma nessuno di questi  
offre vero rifugio  
nessuno ci libera dalla paura.

190-191

Chi si rifugia nel Buddha  
nel Dhamma e nel Sangha  
vede e penetra in profondità  
la sofferenza, la sua causa, la sua fine  
e la via che conduce alla vera libertà.

192

Il Buddha, il Dhamma, il Sangha  
sono il vero rifugio  
sono eccelsi  
conducono alla liberazione.

193

E' difficile trovare esseri  
di profonda saggezza;  
rari i luoghi  
in cui nascono.  
Chi ad essi si accompagna  
quando appaiono  
incontra la buona sorte.

194

Benedetta è la nascita di un Buddha  
benedetta la rivelazione del Dhamma  
benedetta l'armonia del Sangha  
beata è la melodiosa comunione.

195-196

Immenso è il beneficio  
che deriva dall'onorare  
chi è puro, chi è andato oltre la paura.  
Gli esseri che hanno trovato libertà  
da dolore e da angoscia  
sono degni di onore.

## LA FELICITÀ

197

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

198

Restare liberi da angustia  
anche in mezzo a chi si angustia  
è vera felicità.



199

Restare liberi da avidità  
anche in mezzo agli avidi  
è vera felicità.

200

Viviamo felici  
liberi dall'ansia;  
come esseri fulgenti  
in mondi celesti  
godiamo la gioia.

201

La vittoria porta all'odio  
perché gli sconfitti soffrono.  
Chi è in pace vive lieto  
al di là di vittoria e sconfitta.

202

Non c'è fuoco pari al desiderio  
né malattia peggiore dell'odio  
né pena che opprime come l'attaccamento  
né gioia pari alla pace della libertà.

203

La fame è il più grave dei mali  
l'essere soggetti a condizioni  
fonte primaria di disperazione.  
Vedendo le cose per quello che sono  
chi è saggio trova la libertà, gioia suprema.

204

Una mente sana è il migliore guadagno.  
L'appagamento è la risorsa più preziosa.  
Un amico fidato è il migliore congiunto.  
Una libertà senza condizioni  
è la massima beatitudine.

205

Gustando il sapore della solitudine  
e il nettare della pace  
chi beve della gioia  
che è la sostanza della realtà  
vive libero dalla paura del male.

206

E' sempre un piacere  
non avere a che fare con gli stolti.  
Fa sempre bene incontrare  
chi è nobile d'animo  
ed è una gioia viverci insieme.

207

Noiosa è la compagnia degli stolti  
sempre molesta, come essere  
circondati da nemici;  
invece accompagnarsi ai saggi  
è come essere a casa.

208

Segui le orme di chi  
è costante, perspicace  
puro e consapevole  
come la luna segue  
la scia delle stelle.

## L'AFFETTO

209

C'è chi va in cerca  
di quello che dovrebbe evitare  
ed evita  
quello che dovrebbe cercare.  
Intrappolato nei sensi  
perde la via  
e invidia  
chi conosce la verità.

210

Perdere la compagnia  
di quelli con cui ti trovi bene  
è doloroso;  
anche peggiore  
la vicinanza di chi non ti piace.  
Dunque non consegnarti  
alla compagnia né di quelli  
con cui ti trovi bene  
né di chi non ti piace.

211

Guardati dall'attaccamento  
che nasce dall'affetto  
perché separarsi da chi  
ci è caro è doloroso;  
se invece non asseconi  
né osteggi l'affetto  
non ci sarà schiavitù.

212

Prediligere è fonte di dolore.  
Prediligere genera la paura di perdere.  
Se invece sei libero dalla predilezione  
non c'è dolore,  
e come potrebbe esserci paura?

213

Perdersi nel voler bene  
produce dolore;  
perdersi nel voler bene  
genera paura.  
La libertà dal voler bene  
fa cessare il dolore,  
e come potrebbe esserci paura?

214

Perdersi nel piacere  
produce sofferenza;  
perdersi nel piacere  
genera paura.

Restando liberi nell'esperienza del piacere  
la sofferenza cessa,  
e come potrebbe esserci paura?

215

Perdersi nella passione  
produce sofferenza;  
perdersi nella passione  
genera paura.

Se non ti perdi nella passione  
la sofferenza cessa,  
e come potrebbe esserci paura?

216

Perdersi nel desiderio  
produce sofferenza;  
perdersi nel desiderio  
genera paura.  
La libertà dal desiderio  
mette fine alla sofferenza,  
e come potrebbe esserci paura?

217

Naturalmente amato è chi  
vive agendo rettamente  
e ha trovato la Via  
e grazie alla visione profonda  
si è radicato nella verità.

218

Chi anela all'ineffabile  
col cuore colmo d'ispirazione  
con la mente libera  
dal desiderio dei sensi  
lo chiamo  
"uno che è in viaggio verso la libertà".

219-220

Come i familiari e gli amici  
accolgono con gioia  
chi da lontano torna a casa  
così è accolto dalle proprie buone azioni  
chi le ha compiute  
quando passa da questa alla prossima vita.

## LA RABBIA

221

Rinuncia alla rabbia.  
Lascia cadere l'orgoglio.  
Liberati da tutto ciò  
che ti tiene legato.  
Il puro di cuore che non si aggrappa  
né al corpo né alla mente  
non cade preda della sofferenza.



222

Chi sa contenere la rabbia  
come un auriga controlla  
il carro in corsa  
tiene in pugno le redini della sua vita;  
gli altri tutt'al più ci posano sopra le mani.

223

Trasforma la rabbia con la gentilezza  
e il male col bene,  
la grettezza con la generosità  
la falsità con la rettitudine.

224

Questi tre sentieri  
portano tutti al paradiso:  
dire la verità  
non cedere alla rabbia  
e dare, anche quando hai  
ben poco da condividere.

225

Un risvegliato non nuoce mai.  
Saggiamente si domina  
e va verso l'immutabile  
dove non c'è più dolore.

226

Qualunque impurità viene mondata  
nella mente di chi  
sempre veglia,  
giorno e notte educandosi  
e dedicando tutta la sua vita  
alla liberazione.

227

Dall'inizio dei tempi  
vengono criticati  
quelli che parlano troppo  
quelli che parlano troppo poco  
e quelli che non parlano affatto.  
Tutti in questo mondo sono soggetti a  
critiche.

228

Non c'è mai stato  
né mai ci sarà  
né c'è ora qualcuno  
che venga solo biasimato  
o in tutto e per tutto lodato.

229

Chi vive in modo impeccabile  
chi ha discernimento  
è intelligente e virtuoso  
viene apprezzato dal saggio.

230

Si può coprire di biasimo chi  
nel suo essere è simile all'oro?  
Anche gli dèi apprezzano il suo splendore.

231

Guardati dai movimenti maldestri  
e sii consapevole del comportamento  
del tuo corpo.  
Rinuncia a una condotta insincera  
e coltiva ciò che è salutare.

232

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

233

Guardati dal pensiero tortuoso  
e fai attenzione a tutto quello che pensi.  
Rinuncia al pensiero indisciplinato  
e coltiva ciò che è salutare.

234

Coltiva il dominio di sé  
il saggio  
nell'azione, nel pensiero  
e nella parola.

## GLI INQUINANTI

235

Come una foglia avvizzita,  
i messaggeri della morte  
ti sono al fianco.  
Benché un lungo viaggio ti aspetti  
non hai fatto alcun preparativo.

236

Affrettati a coltivare la saggezza.  
Fai di te stesso un'isola.  
Terso da macchie e imperfezioni  
sarai un essere nobile.

237

E' tempo per te di presentarti  
al signore della morte.  
Non ci sono soste in questo viaggio,  
eppure quali preparativi hai fatto?

238

Affrettati a coltivare la saggezza,  
fai di te stesso un'isola.

Terso da macchie e impurità  
sei libero  
dalla nascita e dalla morte.

239

A poco a poco

passo passo

il saggio asporta le sue impurità  
come l'orafo dall'oro le scorie.

240

Come il ferro è corrosivo

dalla propria ruggine

corrosivo dal suo stesso agire

è colui che compie il male.

241

La mancanza di studio porta  
a dimenticare gli insegnamenti,  
la trascuratezza sciupa la casa,  
la pigrizia fa perdere la bellezza,  
la distrazione è la rovina dell'attenzione.

242

Un comportamento sessuale scorretto  
sminuisce chi lo segue,  
l'avarizia sminuisce  
chi non dona.  
Le azioni che sminuiscono chi le compie  
sono vere macchie.

243

Ma la peggiore delle macchie  
è l'ignoranza.  
Sei libero  
se la purifichi.

244

La vita sembra facile  
per chi non conosce vergogna  
per chi è impudente come un corvo,  
arrogante, aggressivo  
invadente e corrotto.

245

Non è facile la vita di chi  
conosce la vergogna,  
è umile, puro di cuore  
e distaccato, ha integrità  
morale ed è riflessivo.

246-247

Chi distrugge la vita,  
non tiene in nessun conto la verità,  
è irresponsabile nella sessualità,  
prende ciò che non gli appartiene  
e sventato indulge alle droghe  
distrugge le radici stesse  
della sua vita.



248

Chi dedica se stesso alla bontà  
ricordi che è disastrosa  
l'incapacità di dominarsi.

Non permettere  
all'avidità e al comportamento scorretto  
di prolungare la tua infelicità.

249-250

Sono la fede e la fiducia  
che ispirano a essere generosi.  
Se ci sentiamo scontenti  
di quanto ci è stato dato  
sarà turbata di continuo  
la nostra meditazione;  
ma liberi da tale scontentezza  
la meditazione si colma di pace.

251

Nulla brucia come la passione  
nulla ostacola come l'odio  
nulla imprigiona come l'illusione  
e nulla travolge come il desiderio.

252

E' facile notare i difetti degli altri  
ma ci vuole coraggio per guardare ai propri.  
Come pula  
vagli le altrui manchevolezze  
e intanto nascondi le tue,  
come un cacciatore furtivo  
si nasconde alla preda.

253

Chi va sempre in cerca  
dei difetti degli altri  
moltiplica i propri vizi  
e si allontana dalla libertà.

254

Non ci sono sentieri tracciati nell'aria  
non c'è liberazione che non passi dalla Via.  
Molti indulgono  
alla proliferazione  
il risvegliato ne è libero.

255

Non ci sono sentieri tracciati nell'aria,  
non c'è liberazione che non passi dalla Via.  
Niente di ciò che è condizionato  
è permanente  
e tuttavia i Buddha restano sereni.

## IL GIUSTO

256

Decidere in modo arbitrario  
non equivale a giustizia.  
Considerati  
i pro e i contro,  
il saggio decide caso per caso.

257

Chi prende decisioni in base  
alla verità e all'equità  
salvaguarda la legge  
ed è ritenuto giusto.

258

Chi parla molto  
non vuol dire che sia ispirato dalla saggezza.  
Il saggio si riconosce  
perché è in pace con la vita  
libero da ostilità e paura.

259

Chi ha una conoscenza limitata  
ma comprensione e condotta  
in armonioso accordo con la Via,  
questi conosce il Dhamma.

260

Non bastano i capelli grigi  
per fare un anziano;  
si può essere maturi d'anni  
ma forse invano.

261

Anziano è colui  
che è sincero, virtuoso,  
impeccabile nel comportamento,  
senza macchia e saggio.

262-263

Chi è invidioso,  
meschino e intrigante  
non è attraente nonostante  
un bell'aspetto e la parola eloquente.  
Ma chi si è liberato  
dalle sue manchevolezze  
ed è giunto alla saggezza  
è veramente attraente.

264

Rasarti la testa  
non fa di te un rinunciante  
se sei ancora  
incurante e disonesto.  
Come può essere considerato rinunciante  
chi è ancora posseduto  
dal desiderio e dalla passione?

265

Si diventa monaci o monache  
lasciando cadere ogni malvagità  
rinunciando a qualsiasi  
nocività  
sia essa grande o piccola.

266

Non si è monaci o monache  
perché si dipende dagli altri  
per il proprio nutrimento  
ma perché ci si sottomette  
con tutto il cuore  
all' addestramento del corpo,  
della parola e della mente.

267

Si diventa monaco o monaca  
penetrando questo mondo  
con la comprensione  
al di là del bene e del male  
e vivendo una vita di purezza  
e di contemplazione.

268-269

Il silenzio non esprime profondità  
se resti ignorante e non coltivato.  
Come avesse una bilancia in mano  
l'assennato soppesa le cose  
salutari e non salutari  
e arriva a conoscere  
sia il mondo interiore che quello esterno.  
Perciò l'assennato è detto saggio.

270

Quelli che ancora causano sofferenza  
agli esseri viventi  
non li si può chiamare realizzati.  
Chi è spiritualmente realizzato  
si comporta in modo da non ferire  
nessuno.

271-272

Non accontentarti  
di attenerti alle regole  
e ai regolamenti  
né di ottenere una vasta erudizione.  
Non sentirti soddisfatto  
perché raggiungi l'assorbimento meditativo  
né perché dimori  
in beata solitudine.  
Dovresti essere contento  
solo quando arrivi  
al completo sradicamento  
di ogni forma di ignoranza e inganno.

## IL SENTIERO

273

La più nobile delle vie  
è l'ottuplice sentiero,  
il più nobile discorso  
quello delle quattro nobili verità,  
la libertà dal desiderio  
è il più nobile degli stati  
e il Buddha che tutto vede  
il più nobile degli esseri.

274

Questa è l'unica via  
nessun' altra  
porta alla chiara visione.  
Segui questo sentiero  
e Mara resterà disorientato.

275

Se segui il sentiero  
arriverai alla fine della sofferenza.  
Avendolo visto di persona  
insegno la Via  
che toglie tutte le spine.



276

Il risvegliato

può solo indicare la via:  
siamo noi a doverla percorrere.

Chi con saggezza riflette  
e intraprende il sentiero  
è libero dai ceppi di Mara.

277

“Tutte le cose condizionate  
sono impermanenti”:  
quando lo comprendiamo  
direttamente e profondamente  
ci sentiamo stanchi di questa vita  
di sofferenza.

E' questa la via che conduce alla  
purificazione.

278

“Tutte le cose condizionate  
sono di per sé insoddisfacenti”:  
quando lo comprendiamo  
direttamente e profondamente  
ci sentiamo stanchi di questa vita  
di sofferenza.

E' questa la via che conduce alla  
purificazione.

279

“Tutte le realtà sono prive  
di un sé permanente”:  
quando lo comprendiamo  
direttamente e profondamente  
ci sentiamo stanchi di questa vita  
di sofferenza.

E' questa la via della purificazione.

280

Se, pur giovane e forte  
rimandi di agire  
quando sarebbe necessario  
perso in sbadate fantasie  
non potrai scorgere mai  
la Via e la sua saggezza.

281

Sii accurato in ciò che dici  
domina i tuoi pensieri  
e sii impeccabile in ciò che fai.  
Purificare questi tre comportamenti  
ti farà procedere sulla via dei saggi.

282

Contemplare la vita porta alla saggezza,  
senza contemplazione la saggezza svanisce.  
Discerni come la saggezza  
si coltiva e si distrugge  
e cammina sulla via della crescita.

283

Sfoltisci le foreste del desiderio  
ma non aggredire e non distruggere  
gli alberi.  
Sfronda l'intera foresta del desiderio  
e vedrai il sentiero che conduce alla libertà.

284

Finché l'attrazione sessuale  
non è svanita  
se anche la più sottile delle tracce rimane  
il cuore è tenuto in dipendenza  
come il vitellino alla mucca.

285

Recidi i vincoli d'affetto  
come si coglie un fiore d'autunno.  
Percorri il sentiero della liberazione  
esposto dal Risvegliato.

286

E' stolto  
chi indulge a sognare  
il luogo più incantevole  
in cui vivere, dicendosi:  
"Qui farà caldo,  
lì sarà fresco" —  
inconsapevole della morte che incombe.

287

Come un'alluvione può travolgere  
un intero villaggio  
chi è catturato  
da relazioni e possessi  
la morte lo trascina con sé.

288-289

Quando si avvicina la morte  
nessuno dei tuoi ardenti attaccamenti  
ti proteggerà.  
Ricordalo e con saggia disciplina  
e risoluto sforzo affrettati  
ad aprirti una strada verso la libertà.

## VERSI SPARSI

290

E' la saggezza  
che permette di lasciar andare  
più lieve felicità  
in cambio di più vasta  
felicità.

291

Fallisci  
nella ricerca della felicità  
se è alle spese  
dell'altrui benessere.  
Ti intrappola ancora  
il laccio della malevolenza.

292

Lasciare incompiuto  
ciò che andrebbe fatto  
e fare ciò  
che andrebbe evitato  
conduce a trascuratezza e presunzione.  
Moltiplica la confusione.

293

Svanisce la confusione  
perseverando in una pratica  
di meditazione  
centrata sul corpo,  
evitando ciò  
che non andrebbe fatto  
e consapevolmente facendo  
ciò che va fatto.

294

Lasciando cadere desiderio e orgoglio  
sradicando le visioni errate  
e superando  
gli illusori attaccamenti  
del mondo dei sensi  
procede libero il nobile d'animo.

295

Avendo sgombrato il sentiero  
da tutti gli ostacoli —  
avidità, rabbia, fiacchezza e pigrizia  
inquietudine, ansia e dubbio —  
procede libero il nobile d'animo.

296

I discepoli del Buddha  
sono pienamente svegli  
giorno e notte  
contemplando il Risvegliato.

297

I discepoli del Buddha  
sono pienamente svegli  
giorno e notte  
contemplando la realtà.

298

I discepoli del Buddha  
sono pienamente svegli  
giorno e notte  
contemplando la comunione  
dei risvegliati.



299

I discepoli del Buddha  
sono pienamente svegli  
giorno e notte  
contemplando  
la vera natura del corpo.

300

I discepoli del Buddha  
sono pienamente svegli  
giorno e notte immersi  
nella gioia della compassione.

301

I discepoli del Buddha  
sono pienamente svegli  
giorno e notte  
immersi nella gioia  
di coltivare il cuore.

302

E' difficile vivere  
la vita della rinuncia:  
raro è saperne apprezzare  
le sfide.  
Ma è anche difficile vivere  
la vita del capofamiglia:  
fa soffrire  
stare con quelli  
per cui non si sente amicizia.  
Vagare senza impegno  
porta sempre a difficoltà.  
Perché non rinunciare  
all'illusorio inseguimento del dolore?

303

Un pellegrino adorno di virtù  
padrone di sé e dedito  
al comportamento saggio  
sarà accolto sempre con onore;  
uno così è facile a riconoscersi  
e può viaggiare con fiducia.

304

I buoni

si scorgono anche da lontano.

Splendono come le distanti  
cime dell'Himalaya.

Chi non sceglie la pratica  
semplicemente scompare  
come freccia scoccata nel buio.

305

Con entusiasmo dèdicati  
alla pratica in solitudine:  
siedi solo, dormi solo, solo cammina  
con gusto, come fossi nel cuore  
della foresta.

## L'INFERNO

306

Mentire porta sofferenza.  
Nascondere azioni disoneste  
porta sofferenza.  
Queste due forme di inganno  
portano gli esseri  
a uno stesso stato di afflizione.

307

Chi indossa  
l'abito del rinunciante  
e tuttavia nutre il male  
e non ha freno  
si muove verso uno stato doloroso.

308

Per un rinunciante  
è meglio inghiottire ferro rovente  
che vivere di offerte  
disonestamente ottenute.

309

Ripetuta tristezza,  
sonno tormentato,  
biasimo e rimorso  
sono la sorte dell'adultero.

310

Breve è la gioia  
mista a timore della coppia di adulteri;  
non porta che a dolorose conseguenze.

311

Anche un filo d'erba maneggiato male  
può ferirti la mano;  
così la vita del rinunciante  
fa male a chi la vive in modo sbagliato.

312

Le azioni fatte in modo negligente  
le pratiche compiute senza purezza  
la vita santa vissuta in modo iniquo  
sono di poco o nessun beneficio.

313

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

314

E' meglio non compiere  
azioni nocive  
perché portano sempre rimorso.  
Meglio compiere azioni non dannose  
perché non ne seguirà pentimento.

315

Come accuratamente si difende  
una città di confine  
proteggi te stesso  
dai pericoli interni ed esterni:  
costruisci le tue difese in tempo  
e con saggezza.  
Se non ci si mette all'opera  
al momento giusto  
ne deriverà profonda infelicità.

316

Opinioni distorte  
che creano vergogna  
per ciò che vergognoso non è  
o indifferenza  
per ciò di cui andrebbe provata vergogna  
precipitano gli esseri in un inferno.

317

Opinioni distorte  
che creano paura  
verso ciò che non è da temere  
o indifferenza  
di fronte a ciò che andrebbe temuto  
precipitano gli esseri in un inferno.

318

Opinioni distorte  
che additano come giusto ciò che è sbagliato  
e sbagliato ciò che è giusto  
portano gli esseri alla disgregazione.

319

La chiara visione che riconosce  
ciò che è guasto come guasto  
e ciò che è puro come puro  
porta gli esseri a trascendere l'infelicità.

### L'ELEFANTE

320

Come un elefante in battaglia  
resiste alle frecce  
io scelgo di tollerare  
gli attacchi verbali degli altri.

321

Cavalli ben addestrati  
sono fidati anche nella ressa  
e degni di essere montati dai re.  
Gli individui che hanno addestrato se stessi  
a tollerare la violenza  
sono ovunque preziosi.



322

Ci colpiscono i cavalli e gli elefanti  
ben addestrati  
ma più toccanti  
sono gli esseri  
che hanno domato se stessi.

323

Non su un animale ben addestrato  
puoi cavalcare  
verso la terra della liberazione,  
puoi raggiungerla solo  
sulla ben addestrata  
cavalcatura di te stesso.

324

Un elefante selvaggio  
catturato, legato e in calore  
diventa agitato e incontrollabile,  
non tocca cibo,  
brama solo di tornare a casa nella foresta.

325

Solo lo stolto mangia troppo  
e indulge alla pigrizia  
e torpido sguazza  
nel sonno come un enorme maiale:  
tutto ciò predice nuova sofferenza.

326

La mia mente un tempo  
selvaggia e indisciplinata  
vagava dove voleva;  
ora la tengo a freno  
come il *mabout* col suo bastone uncinato  
controlla un elefante in calore.

327

Come un elefante con risolutezza  
si trascina fuori da un pantano  
elèvati con l'ispirazione  
dell'attenzione coltivata.

328

Se trovi un compagno sincero  
che coltiva integrità e saggezza  
supererai tutti i pericoli  
in gioiosa e affettuosa compagnia.

329

Ma se non trovi  
un amico sincero  
che coltiva integrità e saggezza  
allora, come un re che lascia  
una terra conquistata  
o un elefante che vaga solitario nella foresta  
procedi in solitudine.

330

Un'innocente vita solitaria  
vissuta con agio  
come il solitario elefante nella foresta  
è meglio della vana  
compagnia degli stolti.

331

La gioia sorge  
dalla tempestiva compagnia di amici.

La gioia sorge  
dall'aver poche esigenze.

La gioia sorge  
dalla virtù accumulata alla fine di una vita.

La gioia sorge  
dal vedere al di là della sofferenza.

332

La gioia sorge  
dal servire equamente i propri genitori.

La gioia sorge  
dal dare sostegno ai rinuncianti.

La gioia sorge  
dall'onorare gli esseri risvegliati.

333

La gioia sorge  
dal coltivare la virtù anche in vecchiaia.

La gioia sorge  
dal coltivare una fede che ha fondamento.

La gioia sorge con la chiara visione.

La gioia sorge  
dal rinunciare al male.

## LA BRAMA

334

Il desiderio non contenuto  
cresce come rampicante nella foresta.  
Perdendocisi dentro  
si salta qua e là come una scimmia,  
di albero in albero cercando frutti.

335

Nutrire le abitudini  
a desiderare e ad aggrapparsi  
è come concimare erbe nocive.

336

Come l'acqua cade da una foglia di loto  
così scivola via la sofferenza  
da chi è libero da tossico desiderio.

337

Come le piogge torrenziali distruggono  
le messi Mara ti può distruggere.

Perciò ti supplico:

dissoda le radici di ogni desiderio.

La mia benedizione

protegga il tuo lavoro.

338

Se le radici non vengono strappate

le erbacce continuano a ricrescere:

la sofferenza torna a visitarci

finché rimane il desiderio.

339

Quando la corrente

del piacere dei sensi scorre impetuosa

genera un torrente di desiderio.

340

La corrente del desiderio scorre ovunque.  
Il rampicante selvaggio della passione  
si dissemina e si fa intricato.  
Individuarlo con chiara visione  
lo estirpa.

341

Gli esseri incontrano naturalmente  
il piacere; ma quando il piacere  
è contaminato dalla brama  
non abbandonarlo genera frustrazione  
seguita da un penoso tedio.

342

Catturati nelle abitudini del desiderio  
siamo colti dal panico  
come conigli presi in trappola.  
Reagire rinforza il dolore  
del sentirsi intrappolati.

343

Catturati nelle abitudini del desiderio  
siamo colti dal panico  
come conigli presi in trappola.  
Se si vuole uscire dalla trappola  
è dal desiderio che ci si deve liberare.

344

C'è chi si incammina  
sul sentiero della libertà  
per poi tornare, seguendo il desiderio,  
in schiavitù.

345-346

La saggezza sa  
che essere dietro le sbarre  
o in catene imprigiona meno  
dell'infatuazione per gli oggetti  
o l'ossessione delle relazioni.  
Questi legami seppure non altrettanto  
evidenti sono potenti e ci incatenano.  
Rinunciare all'attaccamento  
al mondo dei sensi significa essere  
liberi dalla prigionia del desiderio.



347

Come un ragno prigioniero  
della sua stessa tela un essere irretito  
dal desiderio dei sensi deve liberarsi  
dalle sue passioni per tornare libero.

348

Lascia cadere il passato.  
Lascia cadere il futuro.  
Lascia cadere il presente.  
Con cuore libero  
raggiungi l'altra sponda  
al di là della sofferenza.

349

I legami  
delle abituali illusioni e del desiderio  
si rafforzano  
se distratti lasciamo che la mente indugi  
negli oggetti desiderati.

350

Chi trova gioia  
nel calmare i pensieri sensuali  
chi è vigile e coltiva  
la consapevolezza degli aspetti ripugnanti  
del corpo spezza i legami del desiderio  
e scioglie le abitudini illuse.

351

Per chi ha raggiunto la meta  
non c'è più bisogno di una nuova forma:  
è libero da paura e desiderio.  
Estirpate sono le spine  
dell'esistenza.

352

Maestro è chi ha abbandonato  
ogni desiderio e ogni presa sul mondo  
chi ha visto la verità  
al di là delle forme eppure possiede  
una profonda conoscenza delle parole.  
Di tale grande essere si può dire  
che abbia portato a compimento  
il suo scopo.

353

Non riconosco altri  
come miei maestri  
poiché da me stesso sono giunto  
alla saggezza che tutto vince,  
tutto comprende, a tutto rinuncia:  
interamente liberato  
da ogni desiderio.

354

Il dono della verità supera tutti i doni.  
La fragranza della realtà  
supera tutte le fragranze.  
La gioia della verità  
trascende ogni altra gioia.  
La libertà dal desiderio  
è la fine di ogni sofferenza.

355

Le ricchezze rovinano lo stolto  
ma non chi cerca ciò che va al di là.  
Non solo rovina il benessere degli altri  
e li fa soffrire: lo stolto  
distrugge anche se stesso.

356

Le erbacce danneggiano i campi.  
La passione è nociva a tutti gli esseri.  
Sostenta chi è libero dalla passione:  
è un dono che arreca grande beneficio.

357

Le erbacce danneggiano i campi.  
L'odio è nocivo a tutti gli esseri.  
Sostenta chi è libero dall'odio:  
è un dono che arreca grande beneficio.

358

Le erbacce danneggiano i campi.  
La confusione è nociva a tutti gli esseri.  
Sostenta chi è libero da confusione:  
è un dono che arreca grande beneficio.

359

Le erbacce danneggiano i campi.  
L'invidia è nociva a tutti gli esseri.  
Sostieni chi è libero dall'invidia:  
sarà di grande beneficio.

## IL RINUNCIANTE

360

E' giusto disciplinare lo sguardo.

E' giusto disciplinare l'udito.

E' giusto disciplinare l'odorato.

E' giusto disciplinare la lingua.

361

E' giusto essere disciplinati nel corpo.

E' giusto essere disciplinati nella parola.

E' giusto essere disciplinati nella mente.

E' giusto essere disciplinati

in tutto.

Il rinunciante che disciplina

ogni suo aspetto realizza la libertà

dalla sofferenza.

362

Chi rettamente si disciplina

in tutte le azioni

chi è raccolto,

appagato e gioisce

della contemplazione in solitudine:

questi è un rinunciante.

363

E' gradevole ascoltare  
le parole di un rinunciante  
saggio, non tronfio  
la mente raccolta  
la parola contenuta  
e chiara nel significato.

364

Chi dimora nel Dhamma  
chi nel Dhamma trova gioia  
chi contempla il Dhamma  
chi affida alla memoria il Dhamma  
non perde la Via.

365

Lamentarsi della propria sorte  
o invidiare i privilegi degli altri  
ostacola la pace della mente.

366

Viceversa: contento  
anche con poco  
puro nel modo di vivere e vitale  
sei da tutti tenuto in grande stima.

367

I veri rinuncianti  
considerano l'interrezza di corpo e mente  
non sfiorati da pensieri di "io" o "mio"  
e privi di desiderio  
per ciò che non possiedono.

368

Il rinunciante che dimora  
nella gentilezza amorevole  
con cuore devoto  
all'insegnamento del Buddha  
incontra pace, silenzio e beatitudine.

369

Vuota l'acqua dalla tua barca,  
liberati dalle inquinanti passioni  
della brama e dell'odio:  
disincagliato salpa  
verso la liberazione.

370

Chi ha disinnescato  
i rozzi attaccamenti  
e gli attaccamenti sottili  
chi coltiva le facoltà spirituali  
scopre la libertà  
dalla confusione.

371

Vigila!  
Non trascurare la meditazione  
non permettere alla mente  
di intrattenere pensieri sensuali  
guardati dall'inghiottire per distrazione  
una palla di ferro rovente  
per poi gridare:  
"Perché soffro?".



372

La concentrazione non sorge  
senza comprensione  
la comprensione non si affaccia  
senza concentrazione.  
Chi le conosce entrambe  
si avvicina alla liberazione.

373

Una felicità che trascende la gioia ordinaria  
conoscono i rinuncianti  
che si ritirano in solitudine  
con cuore tranquillo  
e chiara comprensione della Via.

374

Quando i saggi dimorano  
nella contemplazione  
della natura impermanente  
del corpo e della mente  
e di tutta l'esistenza condizionata  
provano gioia e contentezza  
penetrando fino a ciò  
che è intrinsecamente sicuro.

375-376

Questi sono i primi passi  
nel cammino di un rinunciante:  
regola in modo saggio le tue facoltà  
impegnati nel tirocinio  
appagati di quel che hai  
cerca la compagnia  
di chi nutre la tua aspirazione  
a praticare con entusiasmo  
gli insegnamenti.

La bellezza di un comportamento puro  
genera pieno benessere  
grazie alla completa  
libertà dal rimorso.

377

Come i fiori appassiti cadono  
dal gelsomino  
lascia cadere  
passione e odio.

378

Pacificato lo definisco  
uno che è tranquillo nel corpo,  
nella parola, nella mente  
e si è purificato interamente  
di tutte le ossessioni mondane.

379

Scruta te stesso.  
Esamina te stesso.  
Se fai saggia attenzione  
nel valutare te stesso  
vivrai con scioltezza.

380

Siamo noi la nostra protezione  
proprio noi siamo il nostro rifugio:  
come potrebbe essere altrimenti?  
Dunque con adeguata premura  
prendiamoci cura di noi stessi.

381

Un monaco, una monaca che coltivi  
un'attitudine gioiosa  
e riponga piena  
fiducia nella Via  
incontra pace, silenzio, beatitudine.

382

Seppure giovane, un rinunciante  
devoto alla Via con tutto se stesso  
illumina il mondo  
come la luna che sbuca dalle nuvole.

## GRANDE ESSERE

383

Con impegno interrompi  
la corrente del desiderio  
e abbandona le passioni dei sensi;  
riconoscendo i limiti  
di tutto ciò che ha una forma  
realizza l'increato.

384

Le catene di ogni schiavitù si spezzano  
per chi vede chiaramente  
e sa bene che siano  
concentrazione e visione intuitiva.

385

Grande è l'essere  
che non si ferma su questa sponda  
né sull'altra  
né su sponda alcuna.  
Un essere così non è legato da nulla.

386

Grande è l'essere  
che dimora con agio in solitudine,  
il cuore libero  
da macchia,  
completato il cammino,  
purificato da ogni tendenza coercitiva,  
sveglio.

387

Di giorno brilla il sole  
la luna brilla di notte.  
Ma giorno e notte  
risplende il Buddha  
nella gloria della luce.

388

Un grande essere  
è chi ha trasformato il male.  
Contemplativo  
è uno che vive in pace.  
Rinunciante  
è chi abbandona l'impurità.

389

La non rivalsa  
è la caratteristica di un grande essere.  
Egli non origina rabbia.  
Se viene aggredito,  
non fa parte della sua natura reagire.

390

La libertà dalla sofferenza è pari  
alla libertà dall'intenzione  
di causare dolore.

Non c'è vera grandezza  
se non c'è dominio sulla rabbia.

391

Chi si astiene dal provocare sofferenza  
attraverso il corpo, la parola e la mente  
è un essere degno di rispetto.

392

Devozione e rispetto  
è naturale offrire  
a chi ci ha rivelato la Via.

393

Nessuno è da considerarsi  
degnò di rispetto  
a causa della sua nascita o della sua cultura  
o di qualsiasi altra qualità esteriore.  
E' la purezza  
la comprensione della verità  
che decide di qualcuno il merito.

394

Ornamenti esteriori  
e pensieri apparentemente spirituali  
sono irrilevanti  
se all'interno regna la confusione.

395

Non preoccuparsi  
dell'aspetto esteriore  
ma impegnarsi  
intensamente e fermamente nella pratica  
fanno la grandezza.



396

Nessuno è nobile  
per eredità.  
Nobiltà è ripulire se stessi  
da tutti i veleni  
e gli attaccamenti.

397

Chi si è liberato da ogni schiavitù  
e ha raggiunto l'assenza di paura  
chi è al di là degli attaccamenti  
e delle corruzioni  
lo riconosco come un grande essere.

398

Chiunque tagli i lacci dell'odio,  
sciolga i nodi del desiderio,  
distrugga le chiuse delle false opinioni,  
spalanchi le porte dell'ignoranza  
e guardi in faccia la verità,  
lo riconosco come un essere grande.

399

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

400

Chi è libero dalla rabbia  
padrone di sé con naturalezza, virtuoso  
esperto nella pratica  
ed è andato al di là della rinascita  
lo chiamo un essere grande.

401

Come l'acqua scivola da una foglia di loto  
i piaceri dei sensi  
non aderiscono  
a un grande essere.

402

Chi conosce la libertà  
di aver abbandonato  
il fardello dell'attaccamento  
al corpo-mente  
lo chiamo un grande essere.

403

Chi ha profonda saggezza  
chi vede ciò che si accorda  
e non si accorda con la Via  
chi ha raggiunto  
il picco del possibile  
lo chiamo un grande essere.

404

Chi non è attaccato alla compagnia  
sia di laici che di monaci  
e vive libero da desideri  
o ansie di qualsivoglia sicurezza  
è un essere grande.

405

Chi ha rinunciato  
all'uso della forza  
nel rapporto con gli altri  
deboli o forti che siano  
chi non uccide  
né dà motivo di essere ucciso  
è da ritenere un grande essere.

406

Chi resta amichevole  
fra gli ostili  
in pace fra gli aggressivi  
e non si aggrappa a ciò  
da cui gli altri dipendono  
è un essere grande.

407

Per un essere grande  
passione e malevolenza  
arroganza e presunzione  
cadono  
come un minuscolo seme cadrebbe  
dalla punta di un ago.

408

Grande è colui  
che dice la verità  
che offre delicato incoraggiamento  
che non polemizza con nessuno.

409

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

410

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

411

Il cuore di un essere grande è libero.  
Con accurata comprensione  
che va oltre ogni dubbio  
ha stabile accesso  
alla terra della liberazione.

412

Grande è l'essere  
che ha trasceso  
i vincoli del bene e del male  
che è purificato  
e libero dal dolore.

413

L'essere libero  
da ogni desiderio  
come la luna in un cielo senza nuvole  
puro, limpido e sereno  
lo chiamo grande.

414

Ci sono esseri  
che percorrono l'arduo sentiero  
che passa per la rischiosa palude  
delle passioni corrosive  
attraversano l'oceano dell'illusione  
l'oscurità dell'ignoranza  
e vanno oltre.

Hanno come sostegno  
la saggia contemplazione  
come rifugio la libertà dal dubbio  
sono liberati:  
questi sono per me esseri grandi.

415

E' grande l'essere che  
avendo messo un freno al desiderio  
per il piacere dei sensi  
vive la vita del senza casa  
e ottiene la libertà  
dal desiderio  
e dall'incessante divenire.

416

E' grande l'essere che  
avendo messo un freno alla smania di avere  
vive la vita del senza casa  
e ottiene la libertà  
dalla smania di avere  
e dall'incessante divenire.

417

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

418

Chi smette  
di contrapporre il mi piace al non mi piace  
chi si è acquietato  
chi non è influenzato  
dalle condizioni del mondo  
lo chiamo un grande essere.



419

Grande è l'essere  
che comprende pienamente  
lo svanire e il sorgere degli esseri  
che resta consapevole  
non attaccato, sveglio  
conscio in ogni momento  
del saggio modo di agire.

420

Inconcepibile è la condizione  
di un grande essere dopo la morte:  
non resta traccia di passioni.  
E' puro.

421

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

422

Un grande essere è impavido  
come un toro,  
nobile, forte, saggio, diligente  
vede in trasparenza le illusioni  
è limpido, vigile e sveglio.

423

Essenza di un grande essere  
è comprendere ogni dimensione  
dell'esistenza passata  
vedere con precisione tutti i mondi  
raggiungere la fine delle rinascite  
conoscere con profonda chiarezza  
tutto ciò che è da conoscere  
liberare il cuore dall'ignoranza.



## NOTA AL TESTO

Il *Dhammapada per la contemplazione* è una versione contemporanea di un testo antico: cosa sappiamo del *Dhammapada* originale? Il Buddha visse e insegnò in India duemila e cinquecento anni fa. Non lasciò niente di scritto, e i suoi insegnamenti vennero memorizzati e tramandati oralmente dai suoi primi discepoli. Un'estesissima quantità di testi venne conservata in questo modo, anche se nacquero diverse versioni nelle varie scuole buddhiste che fiorirono in India dopo il *parinibbana* del Buddha. Il testo noto come *Dhammapada* venne trascritto probabilmente nel 3. secolo A .C., in una lingua ora nota come *pali*, da esponenti del "Theravada" o "Scuola degli Anziani". Conosciamo altre quattro versioni del testo redatte in diverse lingue indiane, ma sono sopravvissute solo parzialmente, o come frammenti ricavati da reperti archeologici o come traduzioni in tibetano e cinese. Queste altre versioni contengono per lo più lo stesso materiale, ma con parecchie variazioni.

Dunque, quello che consideriamo “il” *Dhammapada* non è che una versione — la più breve e probabilmente la prima mai trascritta — di un testo con una storia movimentata. Introdotto nello Sri Lanka nel 3. secolo A.C. dai Theravadin nella sua lingua indiana originale, è giunto fino ai nostri giorni nella versione preservata e commentata dalla tradizione Theravada. E’ stato il primo testo buddhista a essere tradotto in una lingua europea — il latino — nel 1855 ed ha al suo attivo qualcosa come cinquanta traduzioni inglesi. E’ senza dubbio il più noto fra i testi del Buddhismo antico; ancor oggi in Sri Lanka i monaci lo imparano a memoria prima di ricevere l’ordinazione.

La ragione di questa popolarità non è difficile da intuire. Il *Dhammapada* è essenzialmente un compendio di massime — concise, poetiche e dirette — che si rivolgono a tutti, non solo a monaci, monache o eruditi. Una buona metà ricorre in vari altri luoghi del Canone Pali e, pur essendo raggruppati in capitoli per argomento, la maggior parte dei versi sembra stia stata scelta per le sue qualità

individuali, in quanto frasi o insieme di frasi contenenti un ricco nucleo sapienziale. Molte di queste massime riguardano l'etica: cosa sia salutare, cosa insensato, e i relativi risultati. Alcune di esse in realtà non sono buddhiste in senso stretto ma si ritrovano altrove nella letteratura religiosa indiana, ad esempio nel grande poema epico *Mahabharata*. Appartengono dunque a una più vasta tradizione sapienziale rappresentata anche da noi in Occidente.

Al di là di questa saggezza umana universale, le massime del *Dhammapada* riguardano il sentiero verso “la libertà dalla schiavitù: la liberazione, unica vera sicurezza” (v. 23), che costituisce l'insegnamento originale del Buddha. Insegnamento che i versi non presentano in forma sistematica, offrendo piuttosto una varietà di spunti, approcci e temi di investigazione — dalla descrizione dei “grandi esseri” (cap. 23) che hanno raggiunto l'altra sponda dell'esistenza, alle incisive giustapposizioni fra la via della “consapevolezza ricettiva” e quella della “distrazione” (v. 21). Ma il fascino del *Dhammapada* si deve in gran parte all'abbondanza di similitudini, metafore e

immagini poetiche che illustrano il significato delle massime; così ad esempio l'influenza esercitata dal saggio è paragonata alla "luna quando sbuca dalle nuvole" (v. 172). *Dulcis in fundo*, il *Dhammapada* include il "canto di vittoria" del Buddha, i versi che si dice abbia pronunciato subito dopo l'illuminazione (vv. 153-54).

Le massime e le poesie del *Dhammapada* furono composte in stanze di quattro o cinque versi di otto o undici sillabe. Tali forme appartengono alla tradizione letteraria dell'India antica e donano al testo il suo ritmo caratteristico. Questo rigore ritmico imponeva di trovare parole di un certo numero di sillabe che si adattassero ai versi: di qui la varietà ed efficacia linguistica difficilmente riscontrabili nelle scritture in prosa. Il verso *pali* ha dunque un suo formalismo che, come quasi sempre in poesia, è intraducibile. Se a questa intraducibilità si aggiunge l'esigenza di riprodurre in Inglese il carattere epigrammatico e allusivo delle massime, è evidente la problematicità di una versione del *Dhammapada* che si pretenda definitiva. Perciò, affinché la verità racchiusa in

ciascun verso risulti chiaramente leggibile, è necessario mettere a confronto diverse traduzioni del testo e la varietà di sottolineature e risonanze offerte da ciascuna.

Potremmo paragonare le massime del *Dhammapada* a negativi fotografici, antichi manufatti che magicamente racchiudono la profondità della parola del Buddha. Tali negativi possono essere utilizzati per produrre stampe in una lingua moderna come l'Inglese, che riproducano quelle antiche massime. I tentativi compiuti fin qui da traduttori eruditi di generare stampe rigorosamente oggettive e formalmente accurate sono validi e necessari; tuttavia il metodo oggettivo non trasmette necessariamente tutto quello che le fotografie originali — quei versi succinti — avrebbero idealmente dovuto catturare. Con la sua versione Ajahn Munindo offre una stampa più personale di ciascun negativo che intende trasmettere non il significato oggettivo di ciascuna massima, quanto piuttosto un messaggio significativo e utile per un nostro contemporaneo in cerca di saggezza.



Quanto al suo metodo di lavoro: basandosi su diverse traduzioni accreditate, l'autore ha cercato di cogliere quello che a suo parere è lo spirito o l'essenza di ciascuna massima. Nel far questo si è giovato dei racconti tradizionalmente associati a ogni verso, che illustrano l'occasione e il significato delle parole del Buddha. Si tratta di storie senza dubbio posteriori al testo stesso e per lo più a carattere leggendario come i racconti del *Jataka*, ma che tuttavia creano un'atmosfera, un contesto mitico, che apre su un'importante dimensione del significato di ciascuna massima. Dopo aver individuato in tal modo lo spirito di ciascun verso, l'autore ha ricercato un'espressione del linguaggio contemporaneo capace di trasmetterne l'impulso spirituale.

Trattandosi di un antico testo indiano, il *Dhammapada* abbonda di riferimenti a monsoni, elefanti, giungle, villaggi, brahmini e via dicendo. Benché tutto ciò sia meravigliosamente evocativo della vita al tempo del Buddha, potrebbe distrarre la nostra attenzione dall'essenza delle massime; per questo motivo, Ajahn

Munindo per lo più adotta nella sua versione un linguaggio contemporaneo, adeguato all'odierna visione del mondo. Così l'erba *birana* che cresce velocemente dopo i monsoni diventa "erbacce nutrite col concime" (v. 335), e i capelli ingarbugliati degli asceti indiani, la loro pelle d'antilope e il loro stile di vita sono resi con l'espressione "ornamenti esteriori e pensieri apparentemente spirituali" (v. 394). I riferimenti alla rinascita e ai regni infernali e celesti della cosmologia buddhista sono stati sostituiti per lo più da termini psicologici. I riferimenti alla vita nomade e mendicante del Sangha monastico buddhista, dipendente com'era — ed è tuttora — da una cultura agraria di villaggio, sono stati modificati.

La versione di Ajahn Munindo presenta altre caratteristiche originali. Non ha adottato il linguaggio al maschile delle prime traduzioni, nella speranza di rivolgersi a tutti i lettori. Ha ignorato parecchi dei giochi di parole tipici della poesia originale, ma a beneficio di una maggiore fluidità e naturalezza. Pur non essendosi sforzato di riprodurre le qualità formali dell'originale,

qualcosa della bellezza poetica del testo antico emerge grazie alla libertà di una traduzione basata sul senso (cfr ad esempio v. 377).

Infine, Ajahn Munindo ha rilevato a volte nel *Dhammapada* un tono giudicante che all'epoca risultava forse incisivo ma che non convince il lettore moderno. Ha dunque cercato di rendere meno categoriche le asserzioni su cosa sia giusto o sbagliato, per invitarci a riflettere sulla nostra vita da una nuova prospettiva. In tal senso l'etica può essere concepita come un insieme di principi guida funzionali a un'esistenza resa più profonda e ricca dalla contemplazione.

*Thomas Jones*