

Dhammapada

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

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

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

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

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

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

7 Con la stessa facilità con cui il vento
sradica un fragile albero

le tentazioni trascinano
chi è alla ricerca del piacere,
chi è avido, pigro e debole.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

II La consapevolezza

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

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

23 Perciò medita con perseveranza

per raggiungere il *nirvana*,
la libertà ultima.

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

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

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

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

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

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

30 Grazie alla consapevolezza
Indra è divenuto signore degli dei.
Sempre preziosa è la consapevolezza,
sempre rovinosa l'inconsapevolezza.

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

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

III La mente

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

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

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

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

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

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

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

40 Questo tuo corpo è fragile

come un vaso di coccio.
Fai della tua mente una fortezza
e combatti le tentazioni
con l'arma della saggezza.

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

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

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

IV Fiori

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

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

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

47 Come un'alluvione trascina via
un villaggio addormentato,
così la morte rapisce

chi è intento a cogliere
i fiori del piacere,
immerso nel sonno dell'inconsapevolezza.

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

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

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

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

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

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

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

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

56 Il profumo del legno di sandalo o del gelsomino

non va lontano.
Ma il profumo della virtù
si innalza fino agli dei.

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

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

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

V L'inconsapevole

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

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

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

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

64 Come può un cucchiaino
percepire il sapore della minestra?

L'inconsapevole può trascorre tutta la vita
in compagnia di un Buddha
senza cogliere il sapore del *dharma*.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VI Il saggio

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

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

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

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

80 Come il contadino incanala l'acqua,
come il fabbro raddrizza le sue frecce,
come il falegname lavora il legno,
così il saggio lavora se stesso.

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

82 Nell'udire la verità,
il suo cuore diventa come un lago profondo,

limpido e calmo.

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

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

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

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

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

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

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

VII L'illuminato

90 Ha portato a termine il suo viaggio.

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 trascorso ogni desiderio,
è andato al di là di ogni tentazione.
Ha raggiunto l'apice dell'umano.

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

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

VIII Migliaia

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

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

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

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

104 La padronanza di sé
è la vittoria più grande.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

115 Meglio vivere un giorno
consapevoli del *dharma*.

IX Il male

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

117 Se ti capita di fare del male,
non ripeterlo,
non lasciare che metta radici in te,

onde non incorrere nella sofferenza.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

X La violenza

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

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

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

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

133 Non ferire con parole crudeli.

La 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 *bhikshu*.

143 Un cavallo ben addestrato
non ha bisogno della frusta.

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

145 Come il contadino incanala l'acqua,
come il fabbro raddrizza le sue frecce,
come il falegname lavora il legno,
così il saggio lavora se stesso.

XI La vecchiaia

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

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

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

149 Guarda queste bianche ossa,
che un giorno saranno gettate via

come zucche in autunno.

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

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

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

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

154 Ma ora ti ho trovato, costruttore,
e non ricostruirai mai più questa mia dimora.
La trave di colmo è spezzata,
le travi sono rotte.
Ogni desiderio è estinto
e la mente riposa nel *nirvana*.

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

156 Giacciono inutili come archi spezzati,
rimpiangendo il passato.

XII Te stesso

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

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

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

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

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

1. 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.

XIII Il mondo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

XIV Il risvegliato

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

180 La rete velenosa del desiderio

non ha più potere su di lui.

181 Si è ridestato.
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 *dharmā*
ed estremamente difficile risvegliarsi.

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

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

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

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

187 Il desiderio di piacere non è saziato
neppure da tutte le gioie celesti.
Perciò il discepolo del Buddha
trova la sua gioia
solo nel bruciare ogni desiderio.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

XV La gioia

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

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

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

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

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

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

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

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

205 Assapora la dolcezza della meditazione
nella solitudine e nella pace.

Bevi il nettare del *dharma*
e liberati da ogni paura e attaccamento.

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

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

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

XVI Il piacere

209 Non lasciare che la ricerca del piacere
ti 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.

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,
abitale con purezza.

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

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

XVIII L'impurità

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

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

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

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

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

240 Sei consumato dal male che fai
come il ferro 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.
O *bhikshu!* 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 lancio perdente.

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

254 Non c'è alcuna via nel cielo,
la via è dentro di te.
Gli uomini cercano la felicità
nei propri attaccamenti.
Il *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.

XIX Il seguace del *dharma*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

264 Non basta il capo rasato a fare un asceta

di chi è bugiardo e indisciplinato.
Come può essere un asceta
chi è schiavo dei propri desideri e attaccamenti?

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

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

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

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

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

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

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

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

XX Il cammino

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

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

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

276 Ma lo sforzo è tuo.
I *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 *bhikshu*,
sei sulla via della liberazione.

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

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

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

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

288 Né figli, né genitori, né parenti,

possono proteggerti
quando vieni afferrato dalla morte.

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

XXI Versi vari

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

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

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

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

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

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

296 I discepoli di Gautama

sono costantemente svegli e consapevoli.
Giorno e notte la loro attenzione
è concentrata sul Buddha.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

XXII La caduta

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

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

308 E meglio per un tale *bhikshu*
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.

XIII L'elefante

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

XXIV La bramosia

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

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

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

337 Perciò vi esorto,
voi tutti che siete qui raccolti:
sradicate il desiderio
come si sradica la gramigna
per trovare la radice di *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 *bhikshu*,
se vuoi liberarti delle passioni
trascendi il desiderio.

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

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

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

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

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

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

350 Medita. Rendi silenziosa la tua mente.

Contempla la sofferenza
dell'esistenza fenomenica
e taglia i lacci della morte.

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

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

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

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

255 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.

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

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

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

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

XXV Il *bhikshu*

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 *bhikshu*.

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

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

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

turbi la tua meditazione.

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

367 È un vero *bhikshu* 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 *bhikshu*,
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 *bhikshu*,
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 *bhikshu*
che penetra nella casa vuota

con la pace nel cuore
e coglie l'essenza del *dharma*.

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

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

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

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

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

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

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

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

382 Il giovane *bhikshu*

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

XXVI Il bramino

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

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

385 Va al di là di questa
e dell'altra sponda,
va al di là 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.

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

389 Nessuno aggredisca un bramino,
ma questi, se è aggredito, non si adiri.
Guai a colui che aggredisce un bramino,

ma ancor più al bramino
che riversa la sua ira sull'aggressore.

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

391 Non ferire con le tue azioni,
con le tue parole
e con i tuoi pensieri.
Sii padrone di te sotto questi tre aspetti.
392 Come un bramino onora il fuoco del sacrificio,
così onora colui dalle cui labbra
puoi apprendere il *dharma*
del perfetto illuminato.

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

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

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

396 Non è la nascita o la ricchezza
a fare il bramino.
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 viaggio,
ha deposto il fardello della sofferenza,
è libero da ogni attaccamento.

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

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

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

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

distaccato fra gli avidi.

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

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

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

410 Non desidera nulla per sé
né in questo, né nell'altro mondo.
É 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 viaggio.
Ha fatto tutto ciò che doveva fare.
É divenuto uno con la totalità dell'esistenza.