

# Dhammapada –

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

## indice

<a href="#">I.....</a>	<a href="#">Versi gemelli</a>
<a href="#">II.....</a>	<a href="#">La consapevolezza</a>
<a href="#">III.....</a>	<a href="#">La mente</a>
<a href="#">IV.....</a>	<a href="#">Fiori</a>
<a href="#">V.....</a>	<a href="#">L'inconsapevole</a>
<a href="#">VI.....</a>	<a href="#">Il saggio</a>
<a href="#">VII.....</a>	<a href="#">L'illuminato</a>
<a href="#">VIII.....</a>	<a href="#">Migliaia</a>
<a href="#">IX.....</a>	<a href="#">Il male</a>
<a href="#">X.....</a>	<a href="#">La violenza</a>
<a href="#">XI.....</a>	<a href="#">La vecchiaia</a>
<a href="#">XII.....</a>	<a href="#">Te stesso</a>
<a href="#">XIII.....</a>	<a href="#">Il mondo</a>
<a href="#">XIV.....</a>	<a href="#">Il risvegliato</a>
<a href="#">XV.....</a>	<a href="#">La gioia</a>
<a href="#">XVI.....</a>	<a href="#">Il piacere</a>
<a href="#">XVII.....</a>	<a href="#">L'ira</a>
<a href="#">XVIII.....</a>	<a href="#">L'impurità</a>
<a href="#">XIX.....</a>	<a href="#">Il seguace del dharma</a>

[XX..... Il cammino](#)

[XXI..... Versi vari](#)

[XXII..... La caduta](#)

[XXIII..... L'elefante](#)

[XXIV..... La bramosia](#)

[XXV..... Il bhikshu](#)

[XXVI..... Il bramino](#)

## I Versi gemelli

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## II La consapevolezza

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

22 Il saggio, colui che ha compreso,  
trova la sua gioia nella consapevolezza,  
trova la sua gioia

nel cammino tracciato dai Buddha.

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

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

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

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

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

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

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

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

31 Perciò il 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,  
seguilo come seguiresti  
chi possiede la mappa di un tesoro.

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

78 Non frequentare cattive compagnie.

Cerca l'amicizia di coloro che amano la verità.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## VII L'illuminato

90 Ha portato a termine il suo viaggio.  
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 dharma  
che porta la pace.

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

104 La padronanza di sé  
è la vittoria più grande.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

115 Meglio vivere un giorno  
consapevoli del dharma.

## IX Il male

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

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

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

119 Anche chi ha fatto del male  
può gioire

finché le conseguenze del male fatto  
non sono maturate.

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

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

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

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

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

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

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

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

128 In nessun luogo al mondo,  
né in cielo, né in fondo al mare,

né nelle più remote gole montane,  
puoi sottrarti al dominio  
della morte.

## X La violenza

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

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

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

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

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

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

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

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

137 Chi ferisce un innocente

o infligge una punizione immeritata  
incorre in una di queste dieci calamità.

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

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

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

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

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

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

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

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

164 L'inconsapevole si fa beffe della saggezza,  
deride coloro che seguono  
la via della consapevolezza  
e si perde in false dottrine.  
Il frutto delle sue azioni

è la sua rovina,  
come avviene per la canna di khattaka,  
che muore dopo aver fruttificato.

165 Facendo del male,  
tu stesso ti corrompi.  
Ma facendo del bene,  
tu stesso ti purifichi.  
Tu sei la fonte  
di ogni purezza e di ogni impurità.  
Nessuno può purificare un'altra persona.

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

### 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 dharma  
ed estremamente difficile risvegliarsi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

195 E benedetto è chi onora  
il Buddha e i suoi discepoli,  
chi onora colui che ha 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.

## XVII L'ira

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

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

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

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

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

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

227 C'è un vecchio detto:  
"La gente ti biasima se taci,

ti biasima se parli troppo  
e ti biasima se parli troppo poco".  
Nessuno sfugge al biasimo.

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

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

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

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

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

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

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

## XVIII L'impurità

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

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

237 La tua vita è prossima alla fine,

sei giunto in presenza della morte.  
Non ci sono soste in questo viaggio  
e non hai fatto alcun preparativo.

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

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

240 Sei consumato dal male che fai  
come il ferro 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 È facile vedere i difetti altrui,  
più difficile vedere i tuoi.  
Vagli i difetti degli altri come la pula,  
i tuoi li nascondi  
come un baro nasconde un lancio perdente.

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

254 Non c'è alcuna via nel cielo,  
la via è dentro di te.  
Gli uomini cercano la felicità  
nei propri attaccamenti.  
Il 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 É 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 inquisite  
e la loro sofferenza  
si riproduce sempre di nuovo.

343 Spinti dalla bramosia,  
gli uomini corrono in cerchi  
come lepri inquisite.  
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?"

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

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

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

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

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

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

## XXV Il 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 É 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.

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

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

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

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

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

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

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

396 Non è la nascita o la ricchezza

a fare il bramino.  
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 dalle cose umane,  
distaccato dalle cose divine,  
nulla più lo lega.

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

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

420 Il suo cammino è ignoto  
agli uomini, agli spiriti e agli dei.  
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.