





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

*Dhammapada strofa 52*

### *Dedica*

Vogliamo esprimere la nostra gratitudine per l'aiuto ricevuto da molte persone nella preparazione di questo libro, in particolare al gruppo Kataññuta della Malesia, Singapore e Australia, per averne reso possibile la stampa.

RIFLESSIONI SUL DHAMMAPADA

Volume 3

*52 strofe del Dhammapada  
con commenti  
di*

Ajahn Munindo

SANTACITTARAMA PUBLICATIONS

Riflessioni sul Dhammapada  
di Ajahn Munindo

Traduzione di Chandra Candiani

Pubblicate da Santacittarama Publications, Italy

Prodotto da Aruno Publications, Gran Bretagna

Contattare Aruno Publications a [www.ratanagiri.org.uk](http://www.ratanagiri.org.uk)  
Questo libro è scaricabile gratuitamente all'indirizzo  
[www.fsbooks.org](http://www.fsbooks.org)

ISBN 000-0-000000-00-0

Copyright © 2018 Santacittarama Publications

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati*  
"Il dono del Dhamma supera tutti i doni"

Foto di copertina di Gary Morrison

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons  
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Consultare pagina 112 per maggiori dettagli su diritti e restrizioni relativi a questa licenza.

Prodotto con  $\text{\LaTeX}$  typesetting system.

Prima edizione, 5.000 copie, prodotte in Malesia, 2018

## Prefazione

(Adattato dal Volume Uno)

Da molto tempo, nei paesi buddhisti, è tradizione per i laici recarsi al vicino monastero ogni luna nuova e luna piena per ascoltare un discorso di Dhamma. In effetti, il Buddha stesso incoraggiò il suo Sangha a mantenere questa pratica quindicinale. Anche se ora viviamo in un mondo in cui le fasi della luna hanno meno significato, per molti è un aiuto a rammentarsi dell'antica tradizione di cui facciamo parte.

Nel settembre del 2007 abbiamo iniziato a inviare versi del Dhammapada scelti da *'Dhammapada per la contemplazione'* del 2006. Veniva offerta una strofa per ogni 'giorno della luna', accompagnata da una breve riflessione. Questo progetto è ora ben noto, si è diffuso attraverso il passa-parola e le e-mail collettive. So che in varie parti del mondo ci sono persone contente di ricevere un puntuale promemoria dell'antica via, mentre affrontano la loro vita piena d'impegni. Altri non vedono l'ora, ogni sera di luna nuova o di luna piena, quando tornano dal lavoro,

di aprire la casella di posta. Queste riflessioni vengono usate in privato, riprodotte ampiamente, tradotte e fatte girare. Ho anche sentito dire che fanno da base di discussione per gli incontri dei gruppi settimanali di meditazione.

Era mia intenzione, condividendo in questo modo le mie personali riflessioni, che magari anche altri si sentissero incoraggiati a mettere in pratica la loro capacità riflessiva. C'è una tendenza, forse nei praticanti buddhisti occidentali, a cercare di trovare la pace e la comprensione fermando ogni forma di pensiero. Ma il Buddha ci dice che è attraverso la 'retta riflessione', che arriviamo a vedere la vera natura della nostra mente; e non semplicemente fermando il pensiero.

Sono debitore nei confronti di molti che mi hanno aiutato nella preparazione di questo materiale. Per i versi del Dhammapada ho consultato varie autorevoli versioni. In particolare ho utilizzato il lavoro del Venerabile Narada Thera (B.M.S. 1978), del Venerabile Ananda Maitreya Thera (Lotsawa 1988), di Daw Mya Tin e gli editori della Burmese Pitaka Association (1987) e di Ajahn Thanissaro. Per le storie riportate insieme ai versi ho anche consultato [www.tipitaka.net](http://www.tipitaka.net).



Quando da più persone ho sentito dire che sarebbe stato utile raccogliere in un libro queste riflessioni, mi sono rivolto al mio buon amico Ron Lumsden. La sua notevole capacità di editing mi ha aiutato a metter mano al mio lavoro per adattarlo a un numero maggiore di lettori.

Che le benedizioni che possono sorgere dalla compilazione di questo volumetto siano condivise con tutti coloro che sono stati coinvolti nella sua produzione e nel suo finanziamento. Che tutti quelli che cercano la via possano trovarla e sperimentare alla fine la libertà. Che tutti gli esseri possano cercare la via.

Bhikkhu Munindo  
Monastero buddhista di Aruna Ratanagiri  
Northumberland, Gran Bretagna  
Stagione delle piogge (Vassa) 2009



## Prefazione al Terzo Volume

Queste strofe del Dhammapada e il loro commento sono il seguito del primo e del secondo volume di questa serie. Come per gli altri volumi, sono versioni leggermente riviste rispetto agli originali inviati alla rete globale dei partecipanti a questa iniziativa. Se desiderate ricevere le email direttamente ogni due settimane, potete iscrivervi a:

<https://ratanagiri.org.uk/teachings/dhammapada-reflections>

(per la versione originaria in inglese)

<http://santacittarama.altervista.org/subscribe.htm>

(per la versione tradotta in italiano)

Bhikkhu Munindo  
Monastero buddhista di Aruna Ratanagiri  
Northumberland, Gran Bretagna  
Stagione delle piogge (Vassa) 2015



# Riflessioni sul Dhammapada

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

s. 21

Il Buddha elogiava la coltivazione della consapevolezza. Ma, in un momento specifico, come riconoscere qual è il giusto oggetto di cui essere consapevoli? Le cose che vediamo, i suoni, gli odori, i sapori, le sensazioni tattili e le impressioni mentali sono così variegate. Possiamo semplicemente prestare attenzione alla natura mutevole, instabile di tutte le cose fintanto che iniziamo a vederle come inaffidabili e non veramente degne di attaccamento. Questo è essere consapevoli della peculiarità dei 'contenuti' dell'esperienza. Cosa accade se applichiamo la consapevolezza al 'contesto' dell'esperienza? La peculiarità del contesto in cui tutti gli oggetti dell'attenzione si manifestano è la stessa?

Knowing the Way for oneself,  
walk it thoroughly.  
Do not allow the needs of others,  
however demanding,  
to bring about distraction.

s. 166



At first glance this verse could sound as if we are being taught not to care about others, but the Buddha is really pointing to where the right emphasis in our practice lies. If there is an oxygen shortage in an aeroplane, the captain tells the passengers to put on their own masks first, before attempting to help others. This is not to stop parents helping their children, but so that they can help them. Under stress we can lose perspective and act in ways that make things worse. The Buddha saw how easily distracted and confused unenlightened people could become, and when he had announced he was dying, he said that those who were serious about honouring him would not concern themselves with bringing him flowers. Instead they would intensify their focus on practising what he had taught.

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

s. 275

La vita ferisce. La cosa più naturale è cercare un modo di stare in questo mondo che sia senza danno. Quelli che hanno percorso questa via prima di noi parlano dell'indescrivibile senso di sollievo nel raggiungere la terra della libertà. Ma aggiungono che è necessario uno sforzo abile. Il Buddha recitò questi versi a un gruppo di monaci che chiacchieravano di un viaggio fatto insieme. Egli spostò il discorso dalle strade e dai fiumi che avevano attraversato per portarlo sul terreno interiore. Il Maestro consiglia di usare il nostro tempo e la nostra energia limitati in un modo che ci portino nella direzione che più desideriamo seguire.

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

s. 33

Allineare corpo e mente con quello che è vero, richiede una particolare abilità. Proprio quando pensavamo che la nostra pratica fosse valida, facciamo un passo falso e cadiamo di nuovo. Non importa se di tanto in tanto incespichiamo, è così che si impara a camminare, cadere ne è parte integrante. Quel che conta è sviluppare l'agilità e la prontezza a rimetterci in piedi e ricominciare da capo; senza guardare indietro.

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

s. 418

Il mi piace e il non mi piace si succedono così rapidamente che sentiamo di non avere alcun controllo su di essi. Qualcuno ci dice qualcosa di piacevole e noi sentiamo che ci piace. Un altro ci dice qualcosa di offensivo e noi sentiamo che non ci piace. Può essere vero che non possiamo impedire l'emergere dei mi piace e non mi piace, ma se rallentiamo un po', possiamo notare che abbiamo una scelta; se seguirli o no, se costruire un 'me' sulla loro base. Quando la consapevolezza è ben stabilizzata, i mi piace e i non mi piace possono essere visti come movimenti che si svolgono in una realtà più ampia. Cos'è quella realtà?

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

s. 245



Se ci ritroviamo a pensare: Se ci ritroviamo a pensare: “Questo è troppo. Non posso lasciarlo andare”, dobbiamo essere ancora più attenti. È facile lasciar andare piccoli attaccamenti ma quelli davvero seri sono un’altra storia. Il Buddha conosceva quest’altra storia, quella in cui tendiamo a credere quando siamo di fronte ad attaccamenti profondi. La verità resta la verità per quanto possa essere dura, ogni sofferenza ha le sue radici nell’attaccamento, ed è la ragione per cui il Buddha ci ha dato insegnamenti come questo. È veramente difficile restare veri quando le forze dell’illusione ci trascinano. Che siano le influenze esterne degli oggetti sensoriali o le correnti interiori del condizionamento che ci dicono che siamo deboli e incapaci, risolutamente facciamo ritorno ai rifugi in cerca del potere per superare queste forze. Non si tratta semplicemente di sostituire a una storia negativa una positiva; chiediamo alla realtà di essere il nostro rifugio.

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

s. 132

Talvolta quello che facciamo porta alla felicità. Altre volte, quello che non facciamo porta alla felicità. Qui il Buddha dice che dovremmo essere consapevoli che lo sforzo di non far del male agli esseri viventi porta felicità non solo a chi vive libero da paura e sofferenza ma anche a noi. In un mondo in cui il nostro valore è spesso misurato in termini di produttività possiamo restare intrappolati nella sensazione di dover sempre fare qualcosa per migliorare le cose. Certe volte, il contenimento è la cosa più importante.

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

s. 226

Se abbiamo fiducia nel sentiero e nella direzione in cui viaggiamo, non perderemo tempo in inutili vagabondaggi. Perciò gli insegnamenti ci incoraggiano a essere vigili. Tuttavia l'energia e la devozione verso la pratica spirituale non sono sufficienti. La nostra vita ha bisogno di essere diretta verso la giusta meta, sperimentando personalmente lo stato di perfetta libertà dalla sofferenza. Mentre percorriamo il sentiero, possiamo verificare se l'avanzamento e la direzione sono corretti osservando gli inquinanti della mente. Avidità, malevolenza, pigrizia, ansia, esitazione, stanno diminuendo o aumentando? Arriviamo a conoscere la realtà degli inquinanti non appena appaiono. E nello stesso modo, impareremo a vederli scomparire, qui e ora.

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

s. 25

Certe volte sembra che il Buddha si contraddica. Ci insegna a coltivare la gentilezza amorevole verso tutti gli esseri, poi sembra dirci che dovremmo isolarci. Tutti gli insegnamenti del Buddha sono 'indicazioni'; non sono posizioni fisse. Gli fu spesso chiesto di chiarire la sua posizione rispetto a una qualche visione filosofica. In tutti i casi, il Buddha cercò di evitare di dare a chi faceva la domanda una qualsiasi opinione a cui attaccarsi. Non si fissava su niente; si sintonizzava con il Dhamma nel suo manifestarsi. Il sentiero che ha insegnato è il *Dhammavicaya*, l'investigazione della realtà. Diceva che "non poteva altro che indicare la via", sta a noi percorrere il cammino che ci ha mostrato.

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

s. 236



Raggiungiamo lo stato di un essere nobile quando siamo una cosa sola con quello che veramente siamo. Il nostro lavoro consiste nel riconoscere quando diventiamo falsi, simulando di essere qualcosa o qualcuno che non siamo. Macchie e imperfezioni compaiono quando crediamo alle storie che ci racconta la mente. Se proviamo risentimento, abbiamo semplicemente bisogno di vedere con chiarezza la sensazione di risentimento. Se abbiamo paura, semplicemente abbiamo bisogno di vedere con chiarezza la sensazione di paura. Non abbiamo bisogno di fingere. Facciamo di noi stessi un'isola facendo della consapevolezza il fondamento della nostra vita. Questa consapevolezza che vede con chiarezza può indicarci la differenza tra il reale e il falso, conducendoci alla libertà.

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

s. 65

Il numero di ritiri che facciamo non è importante quanto la nostra abilità di discernere la verità. La quantità di tempo che passiamo seduti a meditare non conta quanto la nostra capacità di vedere con chiarezza ciò che sta di fronte a noi. Se la nostra consapevolezza è qui e ora, dell'intero corpo-mente e priva di giudizio, possiamo allora imparare da ogni aspetto della nostra vita. Se abbiamo la fortuna d'incontrare la saggezza, in qualsiasi forma, la riconosceremo. Non deve sembrare buddhista, o all'avanguardia, e nemmeno apertamente saggia. Il cuore semplicemente la riconoscerà e ne sarà allietato.

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

s. 198

Quando le persone intorno a noi sono in difficoltà, potremmo sentire che in un certo senso non è giusto essere felici. Il Buddha ci dice l'opposto. La dimostrazione esteriore di una gioia eccessiva sarebbe fuori luogo, ma mantenere la gioia interiore è perfettamente adeguato. In effetti, può essere la cosa migliore da offrire in una situazione di turbamento.

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

s. 399

L'impulso moraleggiante dentro di noi va domato. Più siamo intelligenti, più dobbiamo essere cauti. Più la nostra parola è eloquente, più abbiamo bisogno di contenimento. Solo quando sappiamo di poter dire no a noi stessi, quando sappiamo di non dover sempre essere il vincitore possiamo apprezzare il potere trasformante della paziente tolleranza.

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

s. 224



Noi siamo i creatori del mondo. Le nostre azioni con il corpo, la parola, la mente danno forma allo spazio che abitiamo. Investire nella consapevolezza interiore ci libera dalla dipendenza dal mondo materiale. Le condizioni esterne della nostra vita vanno e vengono: a volte, sono piacevoli e gratificanti, altre, faticose e deludenti. Ma possiamo sempre fare lo sforzo di dire la verità. Possiamo sempre aspettare prima di soccombere alla rabbia. E al di là di quanto o quanto poco possediamo, possiamo sempre dare. Abbiamo già il potere di creare una bella dimora.

Chi vive in modo impeccabile  
chi ha discernimento  
è intelligente e virtuoso  
viene apprezzato dal saggio.  
Si può coprire di biasimo chi  
nel suo essere è simile all'oro?  
Anche gli dèi apprezzano il suo splendore.

s. 229-230

A chi ci paragoniamo? L'abitudine mentale di paragonarci agli altri è per lo più espressione di confusione interiore che procura maggiore infelicità. Perché la radiosità del nostro vero essere risplenda liberamente, devono finire tutte le tendenze compulsive a paragonarci. Ma fintanto che soffriamo di questa abitudine, è meglio paragonarsi a chi vive impeccabilmente, a chi è più sveglio. Non ci è di aiuto avere in mente solo le immagini di chi ha più successo, è più ricco o più bello. Alcuni dei più grandi discepoli del Buddha non erano né famosi né belli, ma erano indubbiamente ammirati da tutti quelli che vedevano con limpidezza.

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

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

s. 365-366

Questa semplice verità facilmente ci sfugge. Tristemente, siamo troppo propensi ad ammirare ed emulare chi non è particolarmente saggio. Qui, un Maestro molto saggio regge uno specchio e chiede: "Vedi cosa stai facendo? Riesci a capire perché sei infelice?" Non ci critica, né ci condanna, ma nemmeno ci lascia farla franca con le nostre abitudini. Con compassione, ci incoraggia a vedere le conseguenze della nostra inconsapevolezza. Talvolta ci sembra che ci sia sempre qualcosa di più da fare, qualcosa di più da ottenere, qualcos'altro di cui liberarsi. Anche la vita spirituale può apparire come un noioso tran tran. Ma credere sempre all'apparenza delle cose, non è la via verso la pace. Al posto dell'auto-commiserazione, può nascere la contentezza se siamo disposti a smettere di paragonarci sbadatamente agli altri.

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

s. 271-272

Leggere o ascoltare un insegnamento tanto profondo può far nascere una forte urgenza di praticare oppure l'impulso a rinunciare perché sentiamo di non farcela. Il modo in cui ci relazioniamo agli ideali determina se ne veniamo rafforzati o indeboliti. Gli ideali non ne sono di per sé responsabili. Quel che conta è che i nostri ideali siano in accordo con la Verità, ma è anche importante non scambiare un'immagine dell'obiettivo con l'obiettivo stesso. Il Buddha voleva che puntassimo alto; il più alto possibile e anche di più, ma non voleva che ci aggrappassimo all'ideale ignorando la nostra modestia. L'immagine dell'obiettivo dà la direzione come una bussola, e ovviamente non passiamo tutto il tempo a guardare la bussola. Fintantoché andiamo nella giusta direzione, pratichiamo con 'questo', che è direttamente di fronte a noi.

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

s. 352



Lasciar andare non è qualcosa che facciamo, è qualcosa che accade quando capiamo che quello che facciamo causa sofferenza. Finché siamo intrappolati nel cercare di lasciar andare, l'io che sta cercando di lasciar andare crea squilibrio. Ma anche non provarci affatto non è corretto. Cosa possiamo fare per realizzare il grande compito della ricerca della libertà? Che cosa significa fare un retto sforzo? Un aspetto del retto sforzo consiste nell'esaminare il tipo di sforzo che stiamo già facendo. Ci domandiamo: quello che facciamo è una forma di egocentrismo, o viene da un luogo più profondo, più quieto, un semplice interesse verso il vero? Sappiamo di voler essere liberi dalla sofferenza, ma è davvero utile il modo in cui lo vogliamo? Anche voler essere liberi può creare ostacoli se ci aggrappiamo a tale desiderio. La nostra aspirazione a 'vedere la verità al di là delle forme' può essere di sostegno al retto sforzo, se rallentiamo, ci ricordiamo della gentilezza, ed esaminiamo come riceviamo l'esperienza del presente.

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

s. 327

L'energia dell'ispirazione può essere generata dalla saggia riflessione. Con il giusto tipo di sforzo, si possono affrontare le difficoltà insormontabili, si può sopportare l'insopportabile. L'ispirazione ha il potere di trasformare la nostra vita e il nostro mondo. Quando la saggia riflessione ci mostra che l'attenzione aiuta e la distrazione è di impedimento, il nostro cuore risponde volgendosi verso ciò che è salutare. L'equilibrata consapevolezza rivela in modo corretto l'entità del compito che abbiamo davanti a noi, con il nostro mondo interiore ostruito dall'ignoranza e il nostro mondo esteriore carico di ingiustizia. Però, la questione importante è: come affrontiamo questi compiti? Non è necessaria più forza, bensì una più attenta considerazione di causa ed effetto. Se a motivarci fossero chiara comprensione e gentilezza, il pantano dell'abitudine ad essere distratti apparirebbe meno avvilente. Una coltivata attenzione ci indica ciò che va bene, e la fiducia segue con naturalezza.

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

s. 96

Il miglior modo per accogliere l'incertezza è attraverso la retta comprensione o retta visione. Sarebbe ingenuo aspettarsi di essere sempre a proprio agio con l'incertezza. Ma non dovremmo concludere di doverci assoggettare a essa. La vita, il cambiamento e tutto il resto che la concerne può sembrare 'troppo', ma la vita di per sé non è mai troppo: è sempre 'solo così'. Se la vita fosse davvero troppo, il Buddha non avrebbe mai potuto raggiungere la libertà mentre era ancora vivo. Quello che conta è la visione che abbiamo. Prendendoci troppo seriamente, la situazione può sembrare intollerabile, diventiamo tesi, e limitiamo le possibilità dell'intuizione profonda e della sensibilità. Rilassando il nostro modo di vedere, possiamo cercare di immaginare una realtà incondizionata in cui tutte le condizioni mutevoli appaiono sorgere e cessare. Il saggio lasciar andare porta a una consapevolezza espansa e a una prospettiva fresca su quanto facciamo e su come sia quello che facciamo a far sì che sembri che abbiamo un problema.

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

s. 182

In termini di qui e ora, nasciamo come esseri umani ogni volta che abbiamo presenza mentale e integrità. A causa delle nostre tendenze a compromettere i principi del Dhamma, questo compito diventa difficile. È molto più facile seguire le nostre preferenze. Tuttavia, seguire semplicemente il mi piace e non mi piace non è vivere come potremmo vivere. Potremmo riflettere su causa ed effetto: cos'è accaduto l'ultima volta che mi sono perso nell'esperienza? In quest'epoca siamo fortunati ad avere un facile accesso al Dhamma, ma il Dhamma è difficile da udire perché abbiamo creato impedimenti avendo seguito le nostre preferenze così a lungo. Al tempo del Buddha, alcuni dei suoi discepoli si illuminavano sul momento, semplicemente ascoltando le sue parole. Perché non possiamo ascoltare nello stesso modo, comprendere il messaggio e lasciar andare il nostro carico? Se lo facessimo, il 'Buddha' apparirebbe qui e ora.

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

s. 43



Se il cuore è ben diretto, sentiamo che c'è qualcosa su cui possiamo fare affidamento quando le cose si fanno difficili. Se proviamo disperazione, delusione, disillusione, il cuore non deve sprofondare in un senso d'irreparabilità. Ma nemmeno deve cercare la sicurezza nella speranza. Il rifugio a cui affidarci non è affatto una cosa o uno stato; è una via. Avendo abbastanza a lungo esplorato le conseguenze dell'afferrarsi, ora cerchiamo la sicurezza nel lasciar andare le posizioni fisse. Abbiamo ancora opinioni e preferenze, ma non siamo così propensi a trovare in esse la sicurezza. Imparare a lasciar andare è la via per generare benedizioni.

Il risvegliato  
può solo indicare la via:  
siamo noi a doverla percorrere.  
Chi con saggezza riflette  
e intraprende il sentiero  
è libero dai ceppi di Mara.

s. 276

“Che sforzo dovrei fare? Dovrei fare qualcosa per questa situazione o semplicemente osservare la mente?” Questi momenti di ‘non so’ sono preziosi. L’incertezza non va considerata un fallimento. In effetti perdiamo qualcosa d’importante se abbiamo fretta di spingerli da parte. La realtà è che non so cosa fare e in questo non c’è necessariamente niente di sbagliato. Ma se sono completamente preso dall’impulso di sfuggire la sofferenza, perdo la verità della situazione, così com’è, e la possibilità di imparare da essa. Con la fiducia che nasce dal nostro impegno ai precetti possiamo permetterci di aver fiducia nell’essere pazienti e consapevoli del ‘non so’, e delle sensazioni scomode che ne derivano. Sentite la forza dell’impulso a scappare dal ‘non so’, a volerlo risolvere; rifiutate caparbiamente di esserne tirati in avanti. Possiamo provare ad aspettare finché la sensazione di essere spinti in avanti si placa e con calma ascoltiamo cosa l’intuizione ci suggerisca di fare.

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

s. 297

Il Buddha e i suoi discepoli realizzati si risvegliarono alla verità che stava proprio di fronte a loro. Come milioni di altri ricercatori, il futuro Buddha aveva cercato le risposte alle sue profonde domande nelle tecniche e nei sistemi di credenze. I rigori della rinuncia l'avevano portato quasi alla morte; ma niente di tutto questo aveva funzionato. Quello che invece aveva funzionato era stata la rinuncia a tutti gli sforzi di evitare la sofferenza, sia attraverso l'indulgenza al piacere che l'indulgenza al dolore, e aver preso l'esperienza stessa della sofferenza come suo maestro. Le Quattro Nobili Verità insegnate dal Buddha sono il suo modo per aiutarci a non perdere tempo. Egli voleva che i suoi discepoli si risvegliassero alla verità che esiste qui e ora, e scoprissero da sé la gioia e la chiarezza che vengono dalla Retta Comprensione.

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

s. 374

Tutti gli insegnamenti del Buddha indirizzano a ciò che è immutabile, che non muore, che è intrinsecamente soddisfacente. Ci soffermiamo nella contemplazione della natura che muta, che muore, insoddisfacente dell'esistenza condizionata per risvegliarci dal sogno in cui viviamo. Nel nostro mondo di sogno crediamo che attaccarci alle cose come se fossero fondamentali ci renderà felici. Il Buddha con il suo immediato accesso alla realtà incondizionata sapeva che aggrapparsi a qualsiasi aspetto della realtà condizionata è una via diretta alla delusione. E non lo insegnò perché creassimo una filosofia su come ogni cosa sia inaffidabile e deplorabile. Viveva in questo mondo come noi ma non soffriva e non si soffermava su quanto tutto questo sia triste. La vita può sembrare triste e deplorabile fin tanto che ci identifichiamo con il corpo-mente. L'identità del Buddha era indefinibile perché non si aggrappava a niente e la sua felicità era incrollabile perché non dipendeva da nulla.

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

s. 185



Essere frugali e contenti non fa parte della cultura del consumo. Ma fa parte della cultura buddhista. È vero che abbiamo bisogno di entusiasmo e di energia, di impegno e di concentrazione, se vogliamo raggiungere la meta della liberazione. Ma troppo di queste 'virtù forti' non fa che crearci inutili ostacoli. Quando siamo consapevoli, abbiamo la possibilità di sapere se siamo fuori equilibrio e di modificarci di conseguenza. Le 'virtù lievi' della contentezza, della frugalità, dell'umiltà sono meno attraenti per l'ego spirituale ma possono essere proprio quello di cui abbiamo bisogno per lasciar cadere il fardello.

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

s. 329

L'integrità è la base della nostra pratica. Senza di essa nulla si sviluppa. Potremmo avere un parlare forbito e forse i nostri articoli potrebbero essere pubblicati nelle riviste, ma se manca l'integrità, la pratica non è mai iniziata. Percorrere il sentiero spirituale da soli non è un segno di fallimento; potrebbe essere addirittura l'opposto. Se le persone intorno a noi sono disposte a compromessi sulla impeccabilità, sarebbe meglio se fossimo da soli.

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

s. 38

Questa strofa del Dhammapada probabilmente descrive la situazione di quasi tutti noi: la mente serrata in modalità di pensiero, cresciuti con un'educazione spirituale minima e incapaci di dedicarci, con tutto il cuore, a qualcosa. Tuttavia abbiamo fiducia che la reale saggezza esista e che abbiamo la possibilità di realizzarla. È questo tipo 'iniziale' di fede che ci fa cominciare e ci porta fin qui. Ora si tratta di costruire sulla sua base. Quando abbiamo provato il beneficio della pratica, la fede è 'verificata' e si manifesta in modo assai diverso. Diventa un'affidabile fonte di energia. All'inizio eravamo motivati da un'idea o da un'intuizione. Ora l'invito è ad aver fiducia in una consapevolezza informata dall'esperienza. È come spendere soldi guadagnati con il nostro lavoro, anziché quelli che vengono da mamma e papà.

La mente custodita e sorvegliata  
fa sentire a casa.  
Per quanto elusiva, sottile e difficile  
da afferrare, chi è all'erta  
dovrebbe custodire e sorvegliare la mente.

s. 36

Quando custodiamo il nostro cuore-mente, coltiviamo la luce interiore. Quando la luce nel mondo esterno è tenue, siamo portati a sbagliarci riguardo alle cose. Magari scambiamo un pezzo di corda per un serpente e scappiamo presi da un panico assolutamente non necessario. Allo stesso modo, la mancanza di luce interiore ci spinge a reagire in modi folli, distruggendo il naturale senso di agio del nostro cuore. Non vedendo con chiarezza gli stadi della mente, reagiamo e rendiamo peggiori le cose. Per esempio, forse ci sentiamo feriti per qualcosa successa anni fa e da allora continuiamo a rimuginare sull'amarezza perché non vediamo la verità della nostra reazione. Il perdono non è una virtù artificiale da passare sui nostri lividi. Anche se il ricordo di quello che è accaduto rimane, possiamo sempre scegliere se investire o meno di risentimento il ricordo. Questa pratica è sottile e difficile da capire ma vale il nostro sforzo.

Chi dedica se stesso alla bontà  
ricordi che è disastrosa  
l'incapacità di dominarsi.  
Non permettere  
all'avidità e al comportamento scorretto  
di prolungare la tua infelicità.

s. 248



Il Buddha sa che la vita non è sempre facile. Sa che anche la pratica di osservare i precetti può essere difficile. La storia associata con questi versi coinvolge un gruppo di cinque discepoli laici, ciascuno dei quali osserva uno o due dei cinque precetti buddhisti. Ognuno di loro insiste che i suoi sono i più difficili da coltivare e perciò, per deduzione, i più meritevoli. Discutendo tra di loro, si avvicinano al Buddha. Ogni discepolo vuole che il Buddha lodi la sua pratica e sostenga il fatto che i precetti che il discepolo segue sono i più importanti. Invece, il Maestro li ammonisce, spiegando che nessuno dei cinque precetti è facile da mantenere, e nessuno di essi è meno importante e che tutti dovrebbero addestrarsi in tutti e cinque.

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

s. 393

Un essere liberato non si lascia mai ingannare dall'apparenza delle cose. Sa la differenza tra la 'forma' esterna che gli occhi vedono e la 'realtà' che il cuore conosce. Sente un naturale rispetto e un senso di piacere per l'intrinseca bellezza del 'reale'. La nostra consapevolezza, tuttavia, è limitata a causa delle idee fisse e dobbiamo fare attenzione a non seguire casualmente il condizionamento della mente. Finché siamo inconsapevoli della verità, siamo suscettibili a restare colpiti dalle forme esterne. La bellezza transitoria, le intense emozioni, la ricchezza; tutto questo e altro ancora ci costringono a desideri inutili, per esempio vogliamo quello che non porta un beneficio durevole. Tutte le volte che mostriamo rispetto per la verità che è al di là della costrizione, accresciamo l'intimità con quella verità.

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

s. 206

Il Buddha diede questo breve insegnamento riferendosi alle condizioni del mondo esterno, e non è difficile essere d'accordo. Possiamo anche contemplare lo spirito di questo messaggio in riferimento al mondo interiore; ai nostri stati mentali. Come ci sentiamo quando incontriamo pensieri stolti? Cosa succede quando smettiamo di indulgere in essi? Che effetto ha essere testimoni delle aspirazioni salutari del cuore? È possibile dimorare per lunghi periodi nelle intenzioni nobili?

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

s. 212

Una possibile lettura di questo testo è che è sbagliato avere a cuore le cose: la famiglia, gli amici, i ricordi. Questa interpretazione letterale incolpa i sentimenti in se stessi della nostra sofferenza. Ma il Buddha non sta parlando solo dei sentimenti, sta mostrandoci come poter essere liberi. È possibile sentire predilezione e allo stesso tempo essere liberi? Quando seppe che i suoi due principali discepoli, i Venerabili Sariputta e Mogallana, erano morti, il Buddha commentò che era come se il sole e la luna se ne fossero andati dal cielo. Non sembra proprio una persona che non sentisse niente. Conoscere la verità dei sentimenti significa che non troviamo più la nostra identità nei sentimenti. Lasciarli andare non significa che scompaiano. In cosa tutti questi sentimenti sorgono e svaniscono? Quella è la dimora del Buddha, perciò egli poteva sentire pienamente e liberamente, senza sofferenza.

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

*s. 100*



Ascoltare ore di discorsi di Dhamma può essere utile, ma il Buddha dice che una sola parola può essere sufficiente. Quello che conta è che quella parola tocchi veramente il nostro cuore. Vi sembra vero? La verità è quello che ci cura, non le parole. Vivendo in un mondo distratto dal materialismo, spesso pensiamo che di più è meglio. Ma un piccolo assegno di un milione di euro vale molto di più di un grosso camion carico di vecchi giornali. Si tratta in entrambi i casi di carta. Qual è la differenza? Già sappiamo che è necessario badare alla qualità, non solo alla quantità. Questa strofa del Dhammapada ci incoraggia a portare questa comprensione più in profondità.

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

s. 183

Il primo stadio della coltivazione dell'integrità consiste nell'astenersi dal seguire ciò che è male. Consiste nel dire 'no' a noi stessi quando è necessario. Come risultato, scopriamo più tardi di poter dire 'sì' senza perdere noi stessi. Se non riconosciamo i nostri impulsi malsani per quello che sono, possiamo pensare che le cose brutte siano solo negli altri. Il secondo stadio della coltivazione dell'integrità consiste nello sviluppare ciò che è buono. Anche se si tratta solo di un breve momento di bontà, non scartatelo. Il terzo stadio consiste nel purificare il nostro sforzo dalla macchia dell'io. Anche quando abbiamo completamente terminato di ridipingere una stanza, l'odore delle esalazioni della pittura resta. Sebbene la nostra pratica possa farsi più forte, potrebbe rinforzarsi anche il senso dell'auto-importanza.

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

s. 205

I medici ci consigliano di nutrire il corpo nutrendoci in modo sano e facendo regolarmente esercizio fisico. Il Buddha ci consiglia di nutrire il cuore con la Verità. Se ci lasciamo sommergere dagli impegni, dimentichiamo quanto ci ringiovanisca passare del tempo da soli; riservare del tempo per se stessi. Una sensazione di scontentezza gradualmente cresce finché finiamo per credere di mancare intrinsecamente di qualcosa. Questa percezione può far comodo alla cultura del consumo, ma non ci dà forza interiore. Talvolta la pratica spirituale implica avere il coraggio di afferrare meno e aver fiducia nello stato naturale, incontaminato del nostro cuore.

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

s. 197

Di solito, noi identifichiamo la felicità con l'ottenere quello che vogliamo. Esistono altre forme di felicità? Tutti attraversiamo periodi in cui non abbiamo quello che vogliamo, o abbiamo quello che assolutamente non vogliamo. In questa strofa il Buddha indica una qualità di felicità che non dipende dall'ottenere o meno quello che vogliamo; una felicità che proviene dalla saggezza. La saggezza sa che alcune condizioni possono essere cambiate e altre no. Per esempio, non possiamo impedire a qualcun altro di provare odio. Ma possiamo compiere lo sforzo per non essere tirati dentro la sua rabbia. E nonostante quel che si possa dire, questo non è immobilismo. È prendersi la responsabilità per quanto è nostro e mantenere l'equanimità verso quello che non lo è.

Chi si astiene dal provocare sofferenza  
attraverso il corpo, la parola e la mente  
è chiamato un grande essere.

s. 391



La grandezza può essere definita in termini di influenza sociale che abbiamo o di beni che possediamo, ma nella mente del Buddha è piuttosto determinata da come le persone si comportano. Questo è un modo molto pratico per valutare quanto degna di fiducia sia una persona. Si contiene nel suo modo di agire e di parlare? È gentile? Non possiamo dire quello che le succede interiormente, ma possiamo osservare l'effetto che ha sul mondo intorno a lei.

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

s. 7

Come conoscere la giusta quantità? I nostri sensi e la società ci dicono spesso che abbiamo bisogno di più. L'economia globale è basata sul condizionarci a credere che siamo mancanti di qualcosa. Se il nostro rifugio è in una consapevolezza espansa, priva dell'abitudine compulsiva a prendere posizioni, siamo nella situazione di poter contemplare il processo del condizionamento. È essenziale riconoscere che non dobbiamo essere asserviti al nostro ambiente. Il lavoro della riflessione interiore può condurre a una fiducia indipendente dalla credenza collettiva o dalla tendenza culturale. Possiamo sperimentare il non mangiare in eccesso o il non avere un'opinione su qualsiasi cosa. Possiamo starcene bene quieti e coltivando la contentezza. La contentezza non significa abdicazione. Quello che conta è, quando scoppia un temporale, veniamo travolti? Da dove prendiamo la nostra forza?

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

s. 164

È facile criticare le debolezze degli altri. È difficile riconoscere e sanare gli errori dentro di sé. A un certo livello, può anche far sentire bene elevare se stessi buttando giù gli altri, ma simili sentimenti non sono affidabili. Essere sempre in vantaggio sugli altri è improbabile che contribuisca all'armonia. Ovviamente, ci sono momenti in cui la critica è necessaria, ma perché sia costruttiva ci vuole un'intenzione salutare. Conoscere con accuratezza la propria intenzione significa probabilmente dover rallentare un po', aspettare e ascoltare dentro di sé prima di parlare.

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

s. 42

Un cuore mal indirizzato ci porta a nuocere quando ostacola l'accesso allo stato naturale della contentezza. Quando la consapevolezza fallisce e ci attacchiamo, l'atto dell'aggrapparsi alimenta il pensiero confuso e l'azione che divide. Il benessere vero, che esiste autonomamente, sorge senza sforzo per chi è uno con ciò che è; con il Dhamma. Un essere liberato non deve cercare di essere contento o cercare di non essere scontento. Avendo visto la sofferenza causata dall'aggrapparsi, ogni tendenza ad attaccarsi a posizioni fisse se n'è andata. Il cuore non ostacolato porta solo alla comprensione e all'agio.

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

s. 15



Se sbattessimo un dito del piede e non sentissimo male, saremmo nei guai. Il dolore è un messaggio che dice: "Fai attenzione." Se dovessimo agire o parlare con crudeltà senza sentire rimorso, ugualmente saremmo nei guai. In che altro modo potremmo imparare? Nonostante le apparenze, il rimorso non è qualcosa di sbagliato. È lì per proteggerci; una sorta di sistema immunitario. Possiamo ascoltarlo, accettarlo, accogliere il dolore nel nostro cuore perché ci insegni a non seguire più in futuro la trascuratezza. Perdersi nel rimorso porta al senso di colpa; e abbiamo perso anche il punto. Non impariamo compiacendoci a odiare noi stessi o gli altri per aver sbagliato.

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

s. 131

L'interesse verso se stessi può essere utilizzato per la nostra ricerca della retta azione. Di fronte al pericolo ci sentiamo subito minacciati, i nostri cuori si infiammano e il saggio discernimento si oscura. Tuttavia, invece di perderci in una reazione difensiva, la retta formazione può aiutarci a ricordare che siamo 'tutti nella stessa barca'. Noi tutti condividiamo il desiderio di essere liberi dalla sofferenza. Probabilmente l'aggressore ha dimenticato questo fatto, da qui il suo intento a farci del male; ma fino a quando saremo anche noi intenzionati a fargli del male, solo un aumento della reciproca sofferenza ne conseguirà. Rammentare regolarmente l'universalità della sofferenza può proteggerci dal cadere in questo vortice. Dedicare quotidianamente un breve periodo di tempo a considerare come siamo tutti alla ricerca di appagamento, può dar luogo allo svilupparsi di sentimenti di empatia e compassione. Questo non è un argomento di cui saremo convinti tramite il solo ragionamento, ma se ci immergiamo in tale contemplazione potremo noi stessi trovarne beneficio.

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

s. 123

Noi abbiamo una merce preziosa: la coscienza umana. E amiamo la vita; da qui, lo sforzo che mettiamo nel proteggerla. Il Buddha sta dicendo che dovremmo sorvegliare la fortuna ereditata evitando tutte le cattive azioni. Possiamo trovare un grande beneficio in questa vita se siamo attenti e coltiviamo la saggezza. Allo stesso modo, una grande sofferenza può derivare se siamo disattenti. 'Male' è una parola forte e magari preferiamo non usarla. Ma saremo ingenui se non la prendessimo in considerazione. Quando il cuore è posseduto dall'avidità o dall'odio, ne possono conseguire azioni malvagie. Una volta compiute, ne deriveranno conseguenze dolorose. Nessuno può salvarci dalla disattenzione, nemmeno il Buddha. Con la gentilezza e la saggia riflessione contribuiamo alla protezione di tutti gli esseri.

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

s. 408

Ci sono momenti in cui è necessario essere assertivi. Come assertivo è il sistema immunitario del nostro corpo quando affronta una malattia. Ma non facciamo dell'assertività il nostro unico modo d'essere. Può apparire forte, notevole, ma ha i suoi limiti. Ci sono momenti in cui è la delicatezza a essere richiesta. Anche la parola gentile, se è vera e incoraggiante, produce risultati.

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

s. 318



Talvolta è necessario ricordarci che le cause della sofferenza, la nostra e quella del mondo, sono complesse. Spesso, non è quello che accade nel mondo esterno a determinare le nostre lotte, ma il modo in cui vediamo le cose. Non è saggio ritenere validi punti di vista e opinioni solo perché sono comunemente sostenuti. Forse è conveniente, ma non è una buona ragione per investire in essi. È semplicistico colludere con il pensiero collettivo senza esaminarne le conseguenze. Avere delle preferenze è naturale, ma attaccarvi e costruire un'identità nel sostenerle porta al pregiudizio e alla disgregazione, interiormente ed esteriormente.

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

s. 291

La felicità è come il cibo: ci nutre. Ma tuttavia perché sia salutare e autenticamente nutriente, i nostri sforzi devono essere accompagnati da empatia. È miope lottare per essere felici, senza però consapevolezza di come turbiamo gli altri. Forse pensiamo di generare cause di benessere, ma coviamo nel cuore gelosia o inimizia.

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

s. 151

Non solo i nostri corpi ma tutti gli oggetti materiali sono soggetti alla legge dell'impermanenza; come pure le strutture sociali, le istituzioni, le relazioni, e le organizzazioni. Tutto ciò che sta intorno e dentro a noi è in uno stato di perenne flusso. Da bambini, per uno sviluppo equilibrato, è necessario essere in qualche modo protetti da questo dato di fatto. Per esempio, non ricordiamo costantemente ai bambini la mortalità della mamma e del papà. Ma quando cresciamo, presto o tardi, dobbiamo ammettere che questa è la realtà così com'è. In effetti, più che ammetterlo abbiamo bisogno di accogliere questa verità, se vogliamo saggiamente accordarci con la mutevolezza delle condizioni. Il Buddha considerò la legge dell'impermanenza come qualcosa al di là della degenerazione; qualcosa di stabile e di sicuro; una Verità a cui possiamo rivolgerci, per trovare un sistema di riferimento.

Provando empatia per gli altri  
si scopre che tutti gli esseri hanno paura  
della punizione e della morte.

Allora, non si assale  
né si provoca più nessuno.

s. 129

L'empatia è l'essenza dell'armonia. Nel corso della nostra vita dipendiamo a vari livelli dagli altri. Se dimentichiamo che tutti noi desideriamo la felicità e temiamo il dolore, rischiamo di essere dominati da preoccupazioni auto-centrate. Possiamo però imparare a riconoscere quello che ci accomuna. L'empatia sostiene l'intuizione profonda dell'altruismo. Attraverso l'empatia capiamo che, come noi, anche gli altri sperano di non venire delusi e anche gli altri temono di perdere le cose che gli sono care. Anche il desiderio di fare del male a qualcun altro è una forma di sofferenza che condividiamo con gli altri. Tutti coloro il cui senso d'identità proviene dall'attaccamento al loro corpo-mente sono costretti a persistere nella disarmonia, nei pensieri e sensazioni distorti che ne conseguono. Lasciar andare l'attaccamento a questo corpo-mente e riconoscere la nostra identità nella comprensione, significa che la disarmonia semplicemente non sorgerà.

Come gli uccelli non lasciano  
orme nell'aria  
la sua mente non si aggrappa  
alle tentazioni che gli si offrono.  
La sua rotta  
è lo stato di liberazione senza tracce  
invisibile agli altri.

s. 92



Possiamo fare quello che facciamo così completamente, così pienamente, da non lasciarci dietro alcuna orma? Probabilmente no. La nostra abitudine ad aggrapparci significa che tendiamo a fare le cose in modo parziale. La nostra parola può essere manipolatoria, e lasciarsi dietro un senso di incertezza. Le nostre azioni possono essere egoistiche e lasciare dietro di sé un senso di incompletezza. E i nostri pensieri possono essere sparsi dappertutto, lasciandoci confusi. Questa immagine delicata degli uccelli che volano nel cielo, senza lasciare dietro di sé alcuna orma, ci invita a vivere senza attaccamento. Nel compiere questo sforzo, ci allineiamo ai grandi esseri che hanno fatto quanto andava fatto, lasciandosi dietro nient'altro che la Verità.

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

s. 296

Possiamo ammirare il nostro Maestro, il Buddha, senza rinunciare a chi e cosa siamo in questo preciso momento. Alcuni, quando sono invitati alla contemplazione del Maestro spirituale, tradiscono se stessi nel tentativo di imitare un altro. Il Buddha non voleva che ignorassimo chi sentiamo di essere e fingessimo di essere un altro; incoraggiava piuttosto una ricettività con cuore aperto e mente chiara di 'questa' persona, qui e ora, inclusi tutti i nostri limiti e ossessioni. Assumere un nuovo insieme di abitudini condizionate nel tentativo di essere liberi dalla sofferenza non è liberazione, è abdicazione. Nella pratica, includiamo tutto di noi stessi in un vasto campo di consapevolezza, libera da discriminazione e pregiudizio, e così facendo offriamo tutto di noi stessi al servizio del Dhamma.

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

s. 285

Non ci libereremo dagli attaccamenti aggrappandoci a opinioni su come dovrebbe essere la vita. E qui con 'vita' si intende tutto: se stessi, gli altri, i possessi materiali. Anche le opinioni religiose procurano sofferenza se le prendiamo nel modo sbagliato. Si tratta invece di riconoscere, nel momento stesso in cui lo facciamo, come ci aggrappiamo alle cose. Perché opponiamo resistenza alla realtà del cambiamento? Il cambiamento è costante ma noi non lo vediamo. Percorrere la Via del Risvegliato verso la liberazione significa esaminare la nostra relazione con qualsiasi esperienza, piacevole o spiacevole che sia. Ogni singolo momento della nostra vita è un'opportunità per imparare come lasciar andare, lasciar essere e comprendere.



## Indice dei Primi Versi

s. 7	Come un vento burrascoso	78
s. 15	Quando con chiarezza vediamo	84
s. 21	La consapevolezza ricettiva apre alla vita	2
s. 25	Con l'impegno, l'attenzione	18
s. 33	Come il fabbro forgia una freccia	8
s. 36	La mente custodita e sorvegliata	58
s. 38	In chi ha la mente instabile	56
s. 42	Peggio di un ladro	82
s. 43	Non tua madre non tuo padre	44
s. 65	Come la lingua che gusta	22
s. 92	Come gli uccelli non lasciano	100
s. 96	Chi attraverso la retta comprensione	40
s. 100	Una sola parola vera	68
s. 123	Come vigile e protettivo	88
s. 129	Provando empatia per gli altri	98
s. 131	Far male agli esseri viventi	86
s. 132	Non far del male agli esseri viventi	14
s. 151	Tramandato dai saggi	96
s. 164	Come il bambù distrugge se stesso	80

s. 166	Knowing the Way for oneself,	4
s. 182	Non è facile nascere	42
s. 183	Smetti di fare il male	70
s. 185	Non insultare, non maltrattare,	52
s. 197	Restare liberi dall'odio	74
s. 198	Restare liberi da angustia	24
s. 205	Gustando il sapore della solitudine	72
s. 206	È sempre un piacere	64
s. 212	Prediligere è fonte di dolore.	66
s. 224	Questi tre sentieri	28
s. 226	Qualunque impurità viene mondata	16
s. 229-0	Chi vive in modo impeccabile	30
s. 236	Affrettati a coltivare la saggezza.	20
s. 245	Non è facile la vita di chi	12
s. 248	Chi dedica se stesso alla bontà	60
s. 271-2	Non accontentarti	34
s. 275	Se segui il sentiero	6
s. 276	Il risvegliato	46
s. 285	Recidi i vincoli d'affetto	104
s. 291	Fallisci	94
s. 296	I discepoli del Buddha	102
s. 297	I discepoli del Buddha	48
s. 318	Opinioni distorte	92



s. 327	Come un elefante con risolutezza	38
s. 329	Ma se non trovi	54
s. 352	Maestro è chi ha abbandonato	36
s. 365-6	Lamentarsi della propria sorte	32
s. 374	Quando i saggi dimorano	50
s. 391	Chi si astiene dal provocare sofferenza	76
s. 393	Nessuno è da considerarsi	62
s. 399	La forza della pazienza	26
s. 408	Grande è colui	90
s. 418	Chi smette	10



*"The Gift of Dhamma Excels All Other Gifts"*

This book is offered for free distribution in the trust that it will support deepening in Dhamma. We at Aruno Publications feel privileged to be able to produce books such as this and look forward to continuing to do so. We would be delighted to receive any comments or feedback from readers.

The cost of this publication has been met entirely by donations, thereby providing the much appreciated opportunity for sponsorship and dedications of offering in accordance with Buddhist tradition. If you value the chance to be involved in sponsoring "Gifts of Dhamma" please do not hesitate to contact –

Aruno Publications:  
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery,  
2 Harnham Hall Cottages,  
Harnham, Belsay, Northumberland  
NE20 0HF, UK  
+44 1661 881 612,  
sangha@ratanagiri.org.uk



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons  
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Tu sei libero di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- NonCommerciale – Non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, non puoi distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non sei tenuto a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano in pubblico dominio o nei casi in cui il tuo utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirti tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che ti prefigi. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che ti prefigi sul materiale.

---

Harnham Buddhist Monastery Trust operating as Aruno Publications asserts its moral right to be identified as the author of this book.

Harnham Buddhist Monastery Trust requests that you attribute ownership of the work to Aruno Publications on copying, distribution, display or performance of the work.