

LA BALLATA DEGLI AGGREGATI

Phra Ajaan Mun Bhuridatta Mahathera

Testo tradotto da: Fede (Ivan Girardi) e Dhammananda Atakkāvacaro (Gianluca Ostuni)

Introduzione

Phra Ajaan Mun Bhuridatta Mahathera (1870-1949) è stato a detta di tutti il monaco buddista più rispettato della recente storia thailandese. Ordinato sacerdote nel 1893, trascorse gran parte della sua vita vagando per Thailandia, Birmania e Laos, dimorando per la maggior parte nella foresta, impegnato nella pratica della meditazione. Attirò un vasto seguito di studenti e, insieme al suo insegnante, Phra Ajaan Sao Kantasila Mahathera, fu responsabile dell'istituzione della tradizione ascetica della foresta che ora si è diffusa in tutta la Thailandia e in diversi paesi all'estero.

Nonostante la sua fama come insegnante, pochissimi dei suoi insegnamenti furono tramandati ai posteri. Durante la sua vita fu pubblicato solo un piccolo libro di passaggi tratti dai suoi sermoni, Muttodaya (Un cuore liberato). I suoi studenti generalmente credevano che lui stesso non avesse mai scritto nessuno dei suoi insegnamenti, ma alla sua morte la seguente poesia fu trovata tra le poche carte che aveva lasciato. Come annota nell'ultima pagina, lo compose durante uno dei suoi brevi soggiorni a Bangkok, al Wat Srapatum (Monastero di LotusPond), probabilmente all'inizio degli anni '30. Apparentemente fu ispirato da una poesia anonima sul tema della meditazione composta e stampata a Bangkok in quel periodo, poiché entrambe le poesie condividono praticamente lo stesso inizio: i 39 versi nella traduzione seguente iniziano con: "C'era una volta un uomo che amava se stesso"." La poesia di Ajaan Mun, tuttavia, si sviluppa in una direzione del tutto originale e mostra una comprensione di gran lunga più profonda dell'allenamento della mente. Pg 2

Tradurre la poesia

La traduzione del poema ha presentato una serie di difficoltà, non-ultima quella di ottenere una lettura definitiva del manoscritto originale. Ajaan Mun scrisse nei giorni precedenti alla standardizzazione dell'ortografia thailandese; alcuni passaggi erano macchiati dall'età e alcuni sembrano essere stati "corretti" da una mano successiva.

Un'altra difficoltà è stata quella più generale di trovare lo stile inglese adatto per tradurre la poesia thailandese, che dipende molto dalla rima, dal ritmo e da una sintassi scarna, un po' come quella dei telegrammi e dei titoli dei giornali. Questo stile conferisce alla poesia thailandese una leggerezza di stile unita a una ricchezza di significato, ma vanifica qualsiasi tentativo di individuare un messaggio preciso ai fini della traduzione - un'ottima lezione per chiunque ritenga che la verità sia ciò che si trasmette con le parole.

Approccio alla traduzione

La traduzione che segue vuole essere il più possibile letterale, anche se ho arricchito il testo quando mi è sembrato necessario per rendere l'inglese comprensibile. Poiché l'originale alterna due forme poetiche - klon e rai - ho cercato di creare un effetto simile in inglese, alternando versi bianchi e versi liberi. Il risultato è

probabilmente troppo letterale per essere poesia, ma ho pensato che chiunque lo leggesse sarebbe stato più interessato al significato che agli effetti verbali.

I casi in cui mi sono preso più libertà con il testo sono stati inclusi tra parentesi quadre, così come un passaggio, ironicamente, che tratta dell'errore di essere dipendenti dalla correzione delle cose - dove la lettura dell'originale sembra essere stata alterata.

Osservazioni

Il lettore noterà che in alcuni punti la poesia sembra saltare bruscamente da un argomento all'altro. In alcuni casi, questi spostamenti sono stati dettati dallo schema delle rime, ma in

3

altri non sono affatto cambiamenti. Tieni presente che la poesia opera su più livelli. In particolare, due temi paralleli sono presenti ovunque: (1) un'analisi dell'errore esterno di concentrarsi sui difetti degli altri invece che sui propri, e (2) una discussione sull'errore interno della mente di vedere (e criticare) i khandha. come in qualche modo separati dai propri sforzi per conoscerli. Le affermazioni fatte direttamente su un livello si applicano indirettamente anche all'altro. Pertanto la poesia copre una gamma più ampia della pratica di quanto potrebbe apparire a prima vista. È un'opera che premia le letture ripetute.

Vorrei esprimere la mia gratitudine a Phra Ajaan Suwat Suvaco (Phra Bodhidhammacariya Thera) per il prezioso aiuto che mi ha dato nel districare alcuni dei passaggi più intricati della poesia. Tutti gli errori che possono rimanere, ovviamente, sono miei.

Metta Forest Monastero Valley Center, CA 92082-1409 U.S.A.

Thanissaro Bhikkhu

4 Glossario

Dhamma: In generale, questa parola ha diversi livelli di significato: il modo in cui le cose sono in sé e per sé, gli insegnamenti del Buddha sul modo in cui sono le cose, la pratica di quegli insegnamenti nell'addestramento della mente e il raggiungimento dell'Immortalità come obiettivo della vita. la pratica. In questa ballata, "Dhamma" di solito ha il significato finale. I nove Dhamma trascendenti sono i percorsi e le fruizioni di ciascuno dei quattro stadi dell'ingresso nella corrente del Risveglio, del ritorno una volta, del non ritorno e dello stato di arahant più nibbana (nirvāna).

Jhana: concentrazione; assorbimento meditativo in una sensazione fisica o in una nozione mentale.

Kamma: atti intenzionali che portano a rinnovati stati di divenire e nascita.

Khandha: Parti componenti della percezione sensoriale: rupa (fenomeni fisici); vedana (sensazioni di piacere, dolore o indifferenza); saññā (concetti, etichette, allusioni); sankhara (modelli, formazioni, processi mentali); e viññana (coscienza sensoriale).

5

La ballata della liberazione dai Khandha

Namatthu sugatassa

Pañca dhamma-khandhani

Rendo omaggio a Colui che è Bene andato, al Maestro più importante, al Saggio Sakya, il perfettamente

risvegliato; ai nove Dhamma trascendenti; e al Nobile Sangha.

Darò ora una breve esposizione
Degli aggregati
per quanto li capisco.

C'era una volta un uomo che amava sé stesso
e temeva l'angoscia. Voleva la felicità
oltre inattaccabile, così cercava
senza sosta. Ovunque la gente dicesse che
è stata trovata felicità, desiderava andare,
ma vagare richiedeva molto, molto tempo.
Era il tipo di uomo che amava sé stesso
e temeva davvero la morte. Voleva davvero
liberarsi dall'invecchiamento e dalla mortalità.
Poi un giorno venne a conoscenza della verità,
avendo abbandonato la causa della sofferenza e
le cose composte. Trovò una caverna di meraviglie,
di felicità senza fine, cioè il corpo

6

Mentre osservava la grotta delle meraviglie,
la sua sofferenza fu distrutta, le sue paure placate.
Guardò e guardò attorno alla montagna,
sperimentando una pace illimitata.

Temeva che, se fosse andato a dirlo ai suoi amici,
avrebbero detto che era diventato pazzo. Farebbe meglio a restare
solo, dedito allo stato di pace,
abbandonando la sua idea di stare con gli altri, piuttosto che girovagare,
come un adulatore, criticato e lusingato,
esasperato e infastidito.

Ma poi c'era un altro uomo che aveva paura
della morte, con il cuore tutto inaridito e scoraggiato.

È venuto da me e ha parlato con franchezza
in modo pietoso. Ha detto,

"È da molto tempo che ti sforzi di meditare.

L'hai già visto,

il vero Dhamma dei tuoi sogni?"

(Eh! Com'è possibile che conosca la mia mente?)

Ha chiesto di restare con me, così ho accettato.

"Ti porterò su un'enorme montagna

con una grotta di meraviglie

libera dalla sofferenza e dallo stress:

consapevolezza immersa nel corpo.

Puoi vederla a tuo piacimento per pacificare il tuo cuore

e porre fine ai tuoi problemi.

Questo è il sentiero del Nobile lignaggio.

Sta a te andarci o no.

7

Non ti sto ingannando né costringendoti,

ti sto solo dicendo la verità per quello che è."

E poi l'ho sfidato con degli enigmi. Primo:

"Cosa corre?"

"Ciò che corre veloce è la coscienza, con differenti flussi,

uno dopo l'altro. Non dubitando che le percezioni abbiano ragione,

il cuore si lascia prendere dal correre

avanti e indietro. Le percezioni afferrano le cose esterne

e le trascinano dentro ingannando la mente,

Facendola pensare confusamente e mandandola alla ricerca,

vagando fuori strada.

La ingannano con vari fenomeni,

come un miraggio."

"Che cosa ottiene la liberazione totale dai cinque aggregati?"

"Il cuore, ovviamente, e solamente il cuore.

Non afferra né rimane intrappolato.

Niente più veleno di possessività,

niente più illusione,

sta da solo.

Nessuna percezione può ingannarlo inducendolo a seguirle."

"Quando dicono che c'è la morte, cosa muore?"

"I fenomeni composti muoiono, distruggendo i loro effetti."

8

"Cosa collega la mente al ciclo delle rinascite?"

"I trucchi della percezione la fanno girare.

La mente sbaglia perché ha fiducia nelle sue percezioni,

è attaccata a ciò che gli piace e a ciò che non gli piace

lasciando questo piano dell'essere,

andandosene in un altro piano dell'essere, vagando fino alle vertigini,

dimenticando sé stessa,

completamente all'oscuro di sé stessa.

Non importa quanto si sforzi di trovare il Dhamma,

non riesce a intravederlo."

"Cosa scova il Dhamma?"

"Il cuore lo scova,

cercando di scoprire come le percezioni dicono "buono"

e afferrano il "cattivo"

e costringendolo ad attaccarsi a ciò che gli "piace e a ciò che non gli piace"

"Basta solo una volta e il cuore non cerca mai più?"

"La fine del ricercare, di conoscere,

sperare di saperne di più,

la fine degli intrecci.

La mente siede ferma al suo posto, (alla base del cuore)

scartando i suoi attaccamenti."

"come uno specchio d'acqua, piena zeppo?"

"E' la fine del desiderio, l'abbandono del dubbio,
è puro, senza un granello e senza pericoli.

9

Le percezioni si assestano, i fenomeni condizionati non lo disturbano.
Il cuore è così colmo, non manca nulla.
Silenziosa e immobile, la mente
non ha pensieri lamentosi:
qualcosa che è degna di ammirazione giorno dopo giorno.
Anche se qualcuno guadagnasse
tesori immensi,
non sarebbero all'altezza della vera conoscenza
che abbandona tutti i fenomeni condizionati.

La cosa cruciale: la fine del desiderio.
Le etichette restano nella loro sfera e non si intromettono.
La mente, non affascinata da nulla,
smette la sua lotta.
È come prendere uno specchio per guardare al tuo riflesso
Non attaccarti alle percezioni,
che sono come l'immagine.
Non intossicarti con i problemi dei fenomeni condizionati.

"Quando il cuore si muove, si può scorgere
Il cuore incontaminato.
Sai per certo che il movimento è in te stesso
perché cambia.
L'incostanza è una caratteristica del cuore stesso,
non c'è bisogno di criticare chiunque altro.
Conosci i diversi tipi di aggregati

nel muoversi della mente.

"Prima pensavo che le percezioni fossero il cuore,
distinguevo 'esterno' & 'interno',
ecco perché mi sono lasciato ingannare.

Ora il cuore è al comando, senza preoccupazioni,
10

Non c'è alcuna speranza di affidarsi a una sola percezione.
Qualunque cosa sorga o passi,

Non c'è bisogno di essere possessivi nei confronti delle percezioni
o di cercare di impedirle".

*“È come salire in cima a una montagna molto alta
e guardare le pianure sottostanti,
vedendo ogni essere vivente”*

“In alto, guardando indietro,
si vedono tutte le proprie vicende fin dall'inizio,
che formano un percorso, come una scala.”

*Il salire e scendere del fiume
è in accordo con la Verità?*

“Non puoi interrompere al cambiamento dei fenomeni condizionati.
formati dal kamma,
non fanno dispetto a nessuno.
Se ti aggrappi a loro
per spingerli in questo o quel modo
la mente è obbligata a diventare contaminata e in errore.
Non pensare di resistere
Al modo naturale di tutte le cose.

Lasciate che il bene e il male seguano le proprie vicende.

Noi semplicemente

ci liberiamo.

Non essere impigliati nei fenomeni condizionati:

Ecco cos'è pacifico e riposante.

Quando sai la verità,

11

devi lasciare andare i fenomeni condizionati

non appena vedi cambiare.

Quando ti stanchi di loro,

lì lasci andare facilmente

senza bisogno di sforzarti

Il Dhamma è pacificante.

La mente smetterà di

essere soggetta alle cose."

"I cinque compiti completati?"

"Gli aggregati si dividono le fabbricazioni

In cinque regni,

ognuno pieno dei suoi doveri e affari,

senza spazio per niente altro,

perché sono pienamente impegnati -

non c'è spazio nemmeno per la fortuna, lo status, la lode, il piacere,

la perdita di fortuna, la perdita di status, la critica, il dolore.

Lasciano che ognuno di questi segua la propria natura,

in linea con la sua verità.

La mente non è intrappolata con uno qualsiasi di questi otto,

perché l'aggregato fisico continua a creare

invecchiamento e malattia senza sosta.

Gli aggregati mentali non riposano mai.

Funzionano come motori

perché devono farsi carico del kamma
di ciò che hanno fatto:
Le cose buone li affasciano e li rendono felici,
le cose cattive agitano e oscurano il cuore,
facendolo pensare senza sosta,

12

come se fosse in fiamme.
La mente è contaminata e ottusa.
Ciò che gli piace e non gli piace
sono cose che ha pensato da sola,
quindi chi altro può incolpare?

“Vuoi sfuggire all'invecchiamento e alla morte?
È oltre la gamma delle possibilità,
come quando vogliamo che la mente smetta
di vagare e pensare,
quando vogliamo che rimanga unita
e speriamo di dipendere dalla sua quiete.
La mente è qualcosa che cambia,
totalmente incerto.
Le percezioni rimangono sul posto solo di tanto in tanto.
Una volta che diventiamo saggi sulla natura
di tutti e cinque gli aggregati,
la mente sarà chiara e pulita,
esente da macchie, senza più problemi.
Se puoi conoscere in questo modo,
è superlativo,
perché vedi la verità,
va in ritiro,
e ottenere la liberazione.

Questa è la fine del percorso.
Non resisti al modo naturale
della verità delle cose.
Povertà e ricchezza, bene e male,
in linea con gli eventi sia interni che esterni,
tutti devono passare e svanire.
Nulla puoi afferrare
Di ciò a cui la mente mira.

13

"Ora, quando la mente è incostante di per sé
- trema, veloce - e tu la scorgi,
è allora che trovi con facilità il Supremo
Le piccole cose oscurano la nostra conoscenza del grande.
Gli aggregati oscurano totalmente il Dhamma,
ed è lì sbagliamo. Sprechiamo il nostro tempo
guardando gli aggregati in modo da non vedere
il Dhamma che, sebbene più grande degli aggregati,
sembra polvere."

"C'è, non c'è. Non c'è, eppure c'è."

"Qui sono completamente in difficoltà
e non riesco a capirlo.
Per favore spiega cosa significa."

"C'è la nascita di varie cause ed effetti,
ma non sono esseri viventi,
tutti cessano.

Questo è chiaro,
il significato del primo punto:
C'è, non c'è.

Il secondo punto, non c'è, eppure c'è: si riferisce al Dhamma profondo,
la fine di tutti e tre i livelli di esistenza,
dove non ci sono i fenomeni condizionati,
eppure, c'è Dhamma stabile.
Questo è il 'Unico Dhamma , veramente il solo.
Il Dhamma è Uno e immutabile.
Supera tutto l'essere, estremamente fermo.
L'oggetto del cuore immobile,

14

fermo e senza lotta,
silenzioso e chiaro.
Non più intossicato,
non più febbricitante,
i suoi desideri tutti sradicati,
le sue incertezze disperse,
il suo coinvolgimento con gli aggregati
e del tutto finito e placato,
Gli ingranaggi dei tre livelli dei cosmi tutti spezzati,
il desiderio eccessivo è gettato via,
le sue infatuazioni finite,
senza più possessività,
tutti i problemi guariti
come il cuore aveva aspirato."

*"Per favore, spiega il sentiero della mente
ancora in un altro modo,
e la causa della sofferenza nella mente
che oscura il Dhamma."*

"La causa è enorme,

ma per dirla in breve,
 è la brama
 che stringe il cuore,
rendendolo preoccupato per gli aggregati.
Se il Dhamma è con il cuore
nel corso del tempo,
questa è la fine dell'attaccamento,
senza più motivo di soffrire:

 Ricordatelo, è il sentiero della mente.

15

Non dovrai dubitare,
girando in tondo facendoti venire le vertigini.
La mente, quando il Dhamma non è sempre con lei,
si attacca a ciò che le piace,
si preoccupa per gli aggregati,
sprofonda nella causa della sofferenza.

"Quindi, in breve, c'è la sofferenza
e c'è il Dhamma
sempre presente nella mente.
Contemplalo finché non vedrai la verità,
e la mente sarà completamente in pace.
Per quanto grande sia il piacere o il dolore,
 non ti causeranno paura.

Non più avvelenata dalla causa della sofferenza,
la mente è bene andata.
Sapere questo è sufficiente
 per lenire i tuoi tormenti,
e riposarti dalla ricerca di un percorso per liberarti.
La mente che conosce il Dhamma dimentica
la mente attaccata alla polvere.
Il cuore che conosce il Dhamma della massima tranquillità
vede con certezza che gli aggregati sono sempre stressanti.

Il Dhamma resta nel Dhamma, gli aggregati rimangono tali, tutto qui.

"E per quanto riguarda la frase,

"In pace, a mio agio e libero dal tormento,"

questo si riferisce alla mente che ha salvato sé stessa

dall'errore che crea dipendenza

[di correggere qualcosa].

16

Le formazioni mentali non offrono piacere

e sono veramente dolorose,

perché devono invecchiare, ammalarsi e morire ogni giorno.

Quando la mente conosce l'insuperabile Dhamma,

si libera dall'errore contaminante che aggrava la malattia.

Questo errore è un ardente difetto della mente.

e non c'è più veleno nel cuore.

Ma quando la mente vede il Dhamma,

abbondantemente buono

e libero dall'errore,

incontrando il Dhamma, si libera di tutto ciò che la renderebbero inquieta

È consapevole, in sé e di se stessa,

e libera.

Il suo desiderio per gli aggregati giunge al termine,

le sue preferenze sono curate,

cessano le sue preoccupazioni,

tutta la polvere è scomparsa.

Anche se la mente pensa in linea con la sua natura,

non cerchiamo di fermarla.

E quando non la fermiamo,

non è più fuori controllo.

Questo ci libera dall'agitazione.

“Sappi che il male arriva

resistendo alla verità.

"Il male viene dal non sapere.

Se riusciamo a chiudere la porta alla stupidità,

ci sarà la massimo agio.

Tutto il male diventa silenzioso, perfettamente immobile.

Tutti gli aggregati sono sofferenza, senza alcun piacere.

"Prima ero stupido e al buio,

come se fossi in una grotta.

Nel mio desiderio di vedere il Dhamma,

ho cercato di afferrare il cuore per calmarlo.

Mi sono aggrappato alle etichette mentali,

pensando che fossero il cuore

finché non è diventata un'abitudine.

Facendo questo sono rimasto a lungo affascinato

nel guardarli.

Etichette mentali sbagliate oscuravano la mente

e mi sono illuso di giocare

con gli aggregati -

Povero me!

"Esaltandomi all'infinito,

Andavo in giro a giudicare gli altri

ma senza ottenere nulla.

Guardare le colpe degli altri

amareggia il cuore,

come se dovessimo darci fuoco,

diventando fuliginosi e bruciati.

Chiunque abbia ragione o torto, buono o cattivo,

è affare suo.

Il nostro è assicurare

che il cuore badi a sé stesso.

Non lasciare che abitudini fallaci ronzino attorno ad esso e vi trovino casa

Portalo a compimento

in merito e abilità -

il risultato sarà la pace.

Vedere gli altri come cattivi e se stessi come buoni

è una macchia sul cuore,

poiché si attacca l'aggregato

che mantiene quel giudizio.

Se ti aggrappi agli aggregati

ti bruceranno di sicuro,

poiché l'invecchiamento, la contaminazione e la morte si uniranno:

pieni di rabbia e passione, evidenti difetti-

preoccupazioni, dolori e paure,

mentre le cinque forme di sensualità

portano le loro molteplici truppe.

Non otteniamo alcuna liberazione dalla sofferenza e dal pericolo

perché riteniamo i cinque aggregati come fossero noi stessi

Una volta conosciuto l'errore, non rimandare.

Vigila costantemente l'inconsistenza dei fenomeni condizionati.

Quando la mente si abitua a questo,

sei sicuro di vedere l'unico Dhamma ,

solitario nella mente.

"L'incostanza si riferisce al cuore

mentre si muove tra le sue etichette.

Quando vedi questo, osservalo

ancora e ancora,

proprio nel momento in cui si muove

Quando tutti gli oggetti esterni saranno svaniti

il Dhamma apparirà.

19

Quando vedi quel Dhamma, ti riprendi

dall'agitazione mentale.

La mente allora non sarà attaccata alla dualità.

Solo questa verità può porre fine al gioco.

Conoscere il non sapere:

Questo è il metodo per il cuore.

Una volta che vediamo oltre l'impermanenza,

la sorgente mentale smette di creare problemi.

Tutto ciò che rimane è la mente primordiale,

vera e immutabile.

Conoscere la sorgente della mente

porta liberazione da ogni preoccupazione ed errore.

Se esci dai confini della sorgente mente, sbagli immediatamente.

"L'oscurità" deriva dalla mente

bramosa di ciò che è buono.

Questa bramosia è inventata

dalla mente che cessa

La sorgente della mente è già buona

quando appare il Dhamma, cancellando così il dubbio.

Quando vedi il Dhamma superlativo,

che supera il mondo,

tutte le tue vecchie ricerche confuse

vengono sradicate e lasciate andare.

L'[unica] sofferenza rimasta

è il bisogno di dormire e mangiare

in linea con gli eventi.

"Il cuore resta, domato, vicino alla sorgente della mente,

pensa, eppure non si ferma sui suoi pensieri."

20

La natura della mente è che deve pensare, ma quando percepisce la sorgente della mente

si libera dai suoi dolori,

si isola dai disturbi e rimane immobile.

La natura dei fenomeni condizionati
quando appaiono
è quella di scomparire.
Tutti decadono, nessuno rimane.
Attenzione alla mente
quando vi concentrate per renderla raffinata,
perché tenderete a forzarla
a bloccarsi sull'immobilità.
Fate in modo che il cuore guardi ancora e ancora
la sua impermanenza, finché non diventa un'abitudine.
Quando arriverete a “Oh!”
verrà da solo:
la consapevolezza del canto del cuore,
come un miraggio.
Il Buddha dice che le corruzioni dell'intuizione
si travestono da verità
quando in realtà non lo sono.
La consapevolezza dei fenomeni mentali
che si regge da sola,
è la visione diretta
non come ascoltare e comprendere in base alle domande
a livello di domanda.
L'analisi dei fenomeni, mentali e fisici,
non è una visione che viene da sé:
quindi osserva.

La consapevolezza che si sorregge da sola
non è il chiacchiericcio del pensiero.
Conoscendo la fonte della mente
e i momenti di coscienza,

la sorgente della mente è liberata dal dolore.

La certa conoscenza inferenziale dei fenomeni condizionati
da parte della

sorgente della mente – il lavoro del cambiamento –

non è qualcosa che si mette in mostra

come una cosa da far vedere o da sapere.

Inoltre, non è una conoscenza basata sull'etichettatura duale.

La mente conosce sé stessa

Distinguendosi dal movimento del pensare.

La mente conosce il movimento come semplicemente momenti di coscienza adiacenti.

In realtà, non possono essere divisi: sono tutti la stessa cosa.

Quando la mente è duale, si parla di percezione che si impiglia nelle cose.

L'impermanenza è sé stessa, quindi perché concentrarsi su qualcosaltro?

"Quando il cuore vede la propria decadenza,

è liberato dall'oscurità.

Perde il suo apprezzamento per essa,

e abbandona i suoi dubbi.

Smette di cercare cose dentro e fuori.

I suoi attaccamenti svaniscono tutti.

Lascia le sue passioni e le sue avversioni, qualunque cosa lo appesantisca.

22

Può porre fine ai suoi desideri,

le sue sofferenze svaniscono-

insieme alle preoccupazioni pesanti

che lo faceva gemere -

come se una doccia rinfrescante rinfrescasse il cuore.

Il cuore in pace è realizzato dal cuore stesso.

Il cuore è in pace perché non ha bisogno

di girovagare, cercando le persone.

Conoscendo la sorgente della mente cuore nel presente,

è irremovibile e non si preoccupa

per qualsiasi bene o male,

poiché devono cessare,
con tutti gli altri impedimenti.
Perfettamente immobile, la sorgente della mente
non pensa né interpreta.
Sta solo in se stessa:
nessuna aspettativa,
senza bisogno di invischiarsi in qualcosa o turbarsi,
senza il bisogno di difendersi.
Seduti o sdraiati uno pensa alla sorgente della mente: "Liberato".

"La tua spiegazione del sentiero
è penetrante,
così comprensiva e chiara.

Solo un'altra cosa:

Per favore, spiega in dettaglio la mente
Non liberata dalla causa della sofferenza."

23

"La causa della sofferenza è l'attaccamento e la brama,
estremamente affascinati,
creano nuovi stati dell'essere
senza stancarsi.

Al livello inferiore, gli inquinanti
Sono i cinque fili della sensualità;
al livello più alto, l'attaccamento alla jhāna
In termini di come queste cose

agiscono nella mente:

È tutta questione di restare affascinati dai fenomeni condizionati
affascinati da tutto ciò che è accaduto
per molto, molto tempo-
vedendoli buoni,
nutrendo il cuore con l'errore,
facendolo ramificare
in irrequieta distrazione.

Colpito dall'errore, senza alcun senso di vergogna,
affascinato dall'ammirazione
di qualunque cosa gli piaccia-
affascinato al punto da dimenticare sé stesso
e perdere il senso del pericolo;
affascinato dalla visione dei difetti degli altri,
sconvolto dalla loro malvagità,
da non vedere i propri difetti per niente .
Non importa quanto siano grandi i difetti degli altri,
non possono farci cadere all'inferno.
Mentre i nostri difetti possono portarci
all'inferno più duro,
anche se non sono affatto contaminanti.

24

Quindi tieni d'occhio i tuoi difetti
finché non ti viene naturale.
Evita questi difetti
e sei sicuro di vedere
la felicità libera
dal pericolo e dalla paura.
Quando vedi chiaramente i tuoi difetti,
tagliali immediatamente.
Non perdere tempo e non rimandare
o non sarai mai libero da loro.

"Volere ciò che è bene, senza sosta:
questa è la causa della sofferenza.
È una grande errore: la forte paura del male.
"Buono" e "cattivo" sono veleni per la mente,
come i cibi che provocano la febbre alta. Il Dhamma non è chiaro
a causa del nostro desiderio fondamentale del bene.
Il desiderio del bene quando è grande,

trascina la mente in pensieri turbolenti
finché la mente non si gonfia di male
e tutte le sue contaminazioni proliferano.
Quanto più grande è l'errore, tanto più si moltiplicano,
allontanando uno via via sempre più
dal vero Dhamma."

"Questa la spiegazione
della causa della sofferenza
che castiga il mio cuore.
[All'inizio] il significato era parziale ed ingarbugliato,

25

ma quando mi hai spiegato il sentiero
il mio cuore non si è mosso:
in tregua, immobile e in pace,
finalmente giunto alla fine."

"Questo è chiamato il raggiungimento
della liberazione dagli aggregati:
un Dhamma che rimane al suo posto,
senza andare né venire,
una natura genuina, l'unica,
senza nulla che la faccia smarrire o muovere."

Con ciò la storia è finita. Giusto o sbagliato,
per favore medita con discernimento finché non lo saprai.

- Composto da Phra Bhūidatto (Mun)
Tempio Srapathum, [Bangkok]