

"Le quattrocento strofe sulla Madhyamaka" di Aryadeva con il commentario di S.S. il XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso - Parte prima -

La trasmissione orale con spiegazioni del testo "Le quattrocento strofe sulla Madhyamaka" nella scuola Gheden (Ghelug) e' molto rara. Nella regione Do-me (Amdo), questo tipo di trasmissione si trova all'interno dei "Tredici grandi trattati [preservati e studiati nella scuola] Sakya". In questa categoria si parla dei tre "La radice, la Guida, e le Quattro", ovvero: il testo 'radice': la *"La saggezza - il trattato fondamentale sulla via di mezzo"* (Prajna-nama-mulamadhyamaka-sastra); la 'guida': *"Guida alla Via di mezzo"* (Madhyamakavatara-bhasya)¹; e le 'quattro': "Le quattrocento strofe sulla Madhyamaka". Di questi esiste il lignaggio della trasmissione con spiegazioni.

Io ho ricevuto questa trasmissione da Kunu Lama Tenzin Ghyaltsen che, a sua volta, l'aveva ricevuta da un maestro di Dzog-cen all'interno dei "Tredici grandi trattati Sakya" sulla base del commentario del Kenpo Scen-ga (*mkhan po gzhan dga'*). Rinpoche mi ha conferito questa trasmissione unicamente sulla base del testo radice. L'autore di questo testo ("Le quattrocento strofe sulla Madhyamaka") e' Aryadeva², il discepolo principale del protettore Nagarjuna. Si dice che Aryadeva fosse il figlio del re di Singala³. Alcuni dicono che sia nato miracolosamente, altri sostengono che sia nato dal ventre materno. Comunque sia, anche se fosse nato miracolosamente, in seguito fu adottato dal re e prese il titolo di principe e visse [la prima parte della sua vita] come principe. Con il tempo, si rese conto che il regno e' privo di valore e prese i voti da monaco in quello stesso luogo. Piu' tardi, viaggio' nel sud dell'India dove incontro' il protettore Nagarjuna e prese dimora nelle sue vicinanze. Era un eccellente esperto di sutra, tantra e grammatica e conseguì alte realizzazioni dei 'terreni' e dei 'sentieri'⁴.

Tra i suoi scritti, per quanto riguarda i sutra si trova questo testo (Le 400 strofe), che puo' essere considerato un supplemento o un trattato appendice del testo di Nagarjuna "La saggezza, il trattato fondamentale". Essendo stato scritto con l'obiettivo di essere un completamento del trattato di Nagarjuna, Aryadeva non compose le tradizionali strofe di omaggio. Dal punto di vista dei tantra, Aryadeva scrisse un commentario a "I cinque livelli", di Nagarjuna, intitolato "La lampada compendio delle pratiche" (*spyod bsodus sgron me*) che fu poi molto elogiato da Lama Tsong Khapa. Quel testo e' veramente un'eccellente collezione di istruzioni! Compose inoltre "La purificazione delle oscurazioni mentali" ed altri.

Questo testo e' composto da sedici capitoli di venticinque strofe ognuno, per un totale di quattrocento strofe. Il Maestro Chandrakirti (VII secolo) ne compose poi un commentario intitolato "L'esteso commentario agli atti yogici dei *bodhisattva*" ("Gli atti yogici", ovvero "Le 400 strofe"), che Lama Tsong Khapa teneva in grande considerazione. Anche Ne-ten (*Sthavira*) Cioe-kyong⁵ ne compose un commentario basato sulle asserzioni delle scuole filosofiche buddhiste non-Madhyamika dette "Proponenti di vera esistenza" (Vaibhashika, Sautrantrika,

¹ S.S. ha spiegato che per "Via di Mezzo" (dbu ma, pronunciato *u-ma*) si intende il testo di Nagarjuna "Saggezza".

² Vissuto tra il II e il III secolo d.C.

³ Ci sono diverse interpretazioni su questo antico paese: alcuni lo identificano con l'attuale Sri Lanka e altri con l'odierno stato del Tamil Nadu, nel sud dell'India.

⁴ Nel buddhismo si parla di 5 sentieri: il sentiero dell' Accumulazione, della Preparazione, della Visione, della Meditazione, e del Non-piu'-apprendimento e di 10 terreni, di cui il primo e' conseguito durante il terzo sentiero.

⁵ Ovvero Birwapa, che e' considerato la fonte dei lignaggi tantrici nella scuola Sakya.

Cittamatra) e intitolò il primo gruppo di otto capitoli "*bstan pa brgya pa*" (centinaia di insegnamenti) e il secondo gruppo di 8 capitoli "*rtsod pa brgya pa*" (centinaia di argomentazioni o dispute: infatti vi si confutano molte teorie, visioni errate). I sedici capitoli delle "400 strofe" possono essere divisi in due parti: la prima tratta dei metodi per addestrare la mente (in generale) e la seconda tratta dei metodi della pratica della saggezza.

I primi otto capitoli spiegano gli stadi del sentiero basati sulla verità convenzionale e gli ultimi otto capitoli spiegano gli stadi del sentiero basati sulla verità ultima. La prima parte, poi, può essere ulteriormente divisa in due sezioni di quattro capitoli ciascuna, di cui la prima può essere considerata una sintesi delle tesi fondamentali buddhiste: 1) tutti i fenomeni condizionati (o composti) sono impermanenti; 2) tutti i fenomeni contaminati sono sofferenza (o produttori di sofferenza); 3) tutti i fenomeni sono vuoti e privi di un sé; 4) il nirvana è pace⁶. Analogamente, i primi quattro capitoli trattano dell'impermanenza, della sofferenza, della mancanza del sé, del fatto che il corpo è immondo (la sporcizia: vedi nota # 8).

Legenda: *In parentesi rotonda - in corsivo - sono riportate le parole di S.S. il Dalai Lama dal suo commentario orale dato nel marzo 1988 a Dharamsala, che si rivelano indispensabili a comprendere il senso delle strofe nell'immediato. Quando il Suo commentario è più elaborato, ho preferito metterlo alla fine della strofa a cui si riferisce, come pure nel caso delle Sue spiegazioni/sintesi tra i capitoli o al completamento di un certo tema. S.S. il Dalai Lama ha utilizzato, come base per le sue delucidazioni, il commentario del Maestro indiano Chandrakirti e del Maestro tibetano Gyaltshab Dharma Rinchen (1364-1431) e da questi testi sono riportati i titoli dei capitoli e, a volte, le voci che introducono le strofe.*

Il trattato [sulla *Madhyamaka*] arrangiato in capitoli, chiamato "Quattrocento"⁷

Nella lingua dell'India: Chatushataka shastra

In tibetano: Ten-cioè sci gya pa sce già we zig leur ce pa (*bstan bcos bzhi brgya pa zhes bya ba'i tshig le'ur bays pa*)

Rendo omaggio all'arya Manjushri⁸

1. Capitolo uno:

Come disfarsi del concepire [il corpo/i fenomeni] come permanenti

1. Il signore dei tre reami, il signore della morte egli stesso, senza padroni, verrà sicuramente da noi,

⁶ Questi quattro concetti sono detti "I quattro sigilli che contraddistinguono la visione buddhista."

⁷ Questo testo è anche conosciuto con i seguenti titoli: "Il trattato in quattrocento strofe", "Le quattrocento strofe sulla *Madhyamaka*", "Gli atti yogici dei *bodhisattva*", e "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei *bodhisattva*".

⁸ Omaggio dei traduttori. Quando viene dedicato a Manjushri indica che il trattato appartiene all' *Abhidharma-pitaka*, 'canestro' della conoscenza (metafisica); se all'Onnisciente Buddha, allora appartiene al *Vinaya-pitaka*, 'canestro' della disciplina; e se viene dedicato a tutti i Buddha e Bodhisattva, al *Sutra-pitaka* o 'canestro' dei sutra.

cosa c'e' di piu' inappropriato che dormire
come fanno 'gli autentici'?

Commento: 'i tre reami' si riferisce al reame del desiderio, a quello della forma e a quello senza-forma o anche, in questo contesto, al reame di sopra, a quello di sotto e quello sulla terra, dove vivono, rispettivamente, i deva, i naga e gli uomini. 'Senza padroni' significa che il "Signore della morte" non e' mandato da un boss superiore a lui, ma 'egli stesso' verra' in piena liberta' e, inoltre, non mandera' dei suoi rappresentati, ma verra' personalmente 'da noi' esseri ordinari. Quindi non e' appropriato 'dormire' o rilassarsi come fanno 'gli autentici', ovvero coloro che hanno vinto il "Signore della morte", come i Buddha e gli arhat.

Non e' appropriato non temere la morte pensando che l'essere vivi sia un rimedio alla morte:

2. Per coloro che sono nati solo per morire
e la cui natura e' di essere condotti senza liberta' (*dal Signore della morte*),
il nascere e' una sorta di morire, (*come dire essere nati per morire*)
non e' come un rimanere vivi.

Commento: essere vivi non e' un rimedio alla morte perche' lo stato stesso di essere vivi implica il morire. Infatti, dal momento che si nasce, si e' soggetti ad invecchiare e poi a morire; senza la nascita non ci sarebbero la vecchiaia e la morte. Il rimanere vivi e', in un certo qual senso, un preludio alla morte; si nasce non con la prospettiva di rimanere vivi, ma con la certezza di morire.

3. Tu vedi il passato come breve, (*vedi e ti appare*)
ma il futuro lo vedi in modo diverso! (*Come se avessi molto tempo a disposizione!*)
Il pensare (*valutare*) in modo diverso cio' che e' uguale (*il passato e il futuro*)
e' chiaramente un grido di paura (*un segno di paura*).

Non e' appropriato non temere la morte pensando che e' comune a tutti:

4. Poiche' la morte e' comune anche a tutti gli altri,
tu non ne hai paura.
Che non sia l'invidia a farti soffrire
quando solo tu sei danneggiato? (*Se muori solo tu?*)

Commento: quando muoiono tutti 'tu non ne hai paura'; se morissi tu solo avresti paura; questa differenza e' dovuta solo all'invidia di morire mentre gli altri non muoiono. Comunque sia, questi due punti di vista non corrispondono alla realta': sia che moriamo tutti o che muoia io solo, la sofferenza e' la stessa: la morte e' paurosa per sua natura e se ne dovrebbe aver paura!

Non e' appropriato non temere la morte pensando che malattie e vecchiaia possono essere rimate:

5. Poiche' le malattie possono essere curate e la vecchiaia rallentata,
tu non ne hai paura.
Non c'e', pero', trattamento per l'ultima punizione (*la morte*).

Come mai non temi questa evidenza inequivocabile (*questa ovvieta'*)?

6. Come bestiame destinato al macello,
la morte e' comune a tutti.
Specialmente quando vedi gli altri morire,
come mai non temi il "Signore della morte"?

7. Se pensi di essere eterno
perche' il momento [della morte] e' incerto,
[arrivera'] il giorno in cui, il Signore della morte,
ti rechera' gran danno! (*Non solo la morte e' certa, ma e' anche vicina!*)

8. Se ti interessi agli obiettivi futuri
e non alla vita che se ne va,
chi direbbe sia intelligente
vendere se stessi?

Commento: coltivando la speranza di ottenere cose in futuro come la fama, il rispetto etc. non ti accorgi che il corpo, con cui fruire delle cose in cui spera, si sta esaurendo. Questo non e' sicuramente considerato un atteggiamento intelligente. *'Vendere se stessi'* o sacrificare la propria vita per la fama, come per esempio andando in battaglia e combattendo eroicamente per ottenere la reputazione di eroe, o intraprendendo attivita' pericolose, e' sciocco.

9. Mettendo te stesso come pegno,
perche' commetti azioni negative?
Di certo [questo tuo comportamento] e' simile alla mancanza di attaccamento
che hanno i saggi.

Commento: se per l'effimero piacere di questa vita commetti o fai commettere azioni che ti faranno rinascere agli inferni dove soffrirai indicibili pene, e' come se usassi te stesso come pegno. Questo tuo comportamento e' simile a quello dei saggi che hanno abbandonato l'attaccamento per se stessi

Qui si conclude l' esposizione dell'impermanenza grossolana. L'impermanenza e' il primo dei quattro attributi della prima nobile verita' (della sofferenza) esposta da Buddha durante il primo 'giro della ruota del Dharma'. La falsa idea di permanenza⁹ e' il primo ostacolo per coloro che desiderano conseguire la liberazione. L'impermanenza di cui parlo' Buddha e' l'impermanenza sottile; ma per comprenderla e' indispensabile familiarizzare i discepoli con l'idea di impermanenza grossolana, che e' stata spiegata fino a questo punto proprio come preparazione all'impermanenza sottile.

10. Cio' che e' detto 'essere vivo'
non e' altro [che uno stato] momentaneo [come lo e'] la mente.

⁹ N.d.T. una delle quattro 'idee sbagliate/false', ossia lo scambiare per permanente cio' che e' impermanente; scambiare per felicita'/piacevole cio' che e' sofferenza/spiacevole; scambiare per pulito cio' che e' sporco; scambiare cio' che e' privo di un 'se' per qualcosa dotato di un 'se'.

Gli esseri non capiscono questo,
e di conseguenza e' raro colui che conosce la propria natura.

Commento: Cio' che chiamiamo 'essere vivi' e' uno stato momentaneo, la vita si consuma ad ogni istante cosi' come la mente cambia ad ogni istante: i diversi pensieri si susseguono incessantemente e non rimangono affatto fermi.

11. Vorresti vivere a lungo,
ma non ti piace la vecchiaia.
Ahime'! Il tuo comportamento (*questo tuo modo di pensare*)
sembra corretto ai tuoi simili.

12. Perche' ti lamenti della morte
di tuo figlio e degli altri?
Colui che si lamenta e' [egli stesso] oggetto di pena (*a causa delle negativita' commesse*).
Come potrebbe questo non essere biasimevole?

13. Se qualcuno, senza esserne stato richiesto,
diventa tuo figlio, (*nasce come tuo figlio*)
non e' contraddittorio che se ne vada (*che muoia*)
senza esserne stato richiesto (*e' solo naturale, dovuto al karma, che nasca e muoia senza liberta'
o permesso*)

14. Solo a causa della tua confusione
non hai notato [le indicazioni] di tuo figlio.
Il suo entusiasmo ad andarsene
e' stato indicato dal [suo] invecchiare (*non e' che non ti abbia avvertito del tutto!*).

15. Un figlio non ama [il proprio padre]
tanto quanto il padre lo ama.
La gente scende [nei reami inferiori].
Di conseguenza, le rinascite fortunate sono difficili [da conseguire].

Commento: In generale, non e' sempre scontato che i figli abbiano lo stesso affetto dei genitori, i casi in cui i figli non sono riconoscenti sono molto diffusi. Questo tipo di comportamento immorale, come pure tutti gli altri tipi di azioni negative, fanno scendere 'la gente' nei reami inferiori e quindi, lasciamo perdere il conseguimento della liberazione; anche l'ottenimento di una rinascita fortunata e' raro.

16. Quando e' disubbediente
nessuno lo chiama "amore".
Quindi l'attaccamento (*affetto per i figli*)
e' solo un'operazione commerciale.

17. Le sofferenze dovute alla separazione
se ne vanno velocemente dai cuori.

Comprendi quindi l'instabilita' dell'attaccamento indicata dall'esaurimento della sofferenza.

Commento: un'altra ragione per la quale non si dovrebbe avere troppo attaccamento tra genitori e figli, nelle coppie, amicizie e cosi' via, e' che quanto piu' si ha attaccamento, tanto piu' si soffrira' al momento inevitabile della separazione. Qui si dice che il risultato *'la sofferenza della separazione'* non e' stabile, ovvero non dura per sempre, e cio' dimostra che anche la sua causa - l'attaccamento - non e' stabile, in altre parole non e' indipendente, ma sorge in dipendenza di condizioni¹⁰.

18. Benche' tu comprenda che non serve,
se ti fai del male
simulando di provarlo,
cio' non e' ragionevole.

Commento: in India c'era e c'e' tuttora la tradizione di manifestare con molta passione il dolore della perdita di una persona cara, per esempio piangendo apertamente, gridando, strappandosi i capelli e cosi' via. Il non manifestare questi segni veniva/e' considerato come molto negativo. Qui si dice che, benche' si comprenda che non serve, ovvero non si provi un forte dolore per la perdita, se si simula di averlo per conformarsi alle apparenze o alle usanze, *'cio' non e' ragionevole'*. Non ha senso alimentare volontariamente la sofferenza, ma al contrario, come detto sopra, si dovrebbe cercare di eliminarla.

19. Le persone vagano (*nel samsara a causa delle afflizioni mentali e del karma*)
piene di sofferenze (*i tre tipi di sofferenze*).
Per quale motivo aggiungere [ulteriori] sofferenze (*nelle relazioni di coppia o genitori/figli*)
a coloro che gia' soffrono?

20. Se l'incontro ti da' gioia,
perche' non trai gioia anche dalla separazione?
L'incontro e la separazione
non avvengono forse sempre insieme?

Commento: dal momento che un incontro/unione, per esempio di coppia o di genitori/figli, implica sempre una separazione, o hai piacere in entrambi o dovreesti averli entrambi in antipatia.

21. Il passato e' senza inizio e
il futuro [nel samsara] senza fine (*se non si riesce ad applicare l'antidoto alle rinascite contaminate*).
Come mai noti l'incontro e, benche'
duri a lungo, non noti la separazione?

¹⁰ N.d.T. Qui c'e' forse da menzionare che nei paesi orientali, tuttora in Tibet per esempio, si mettono in atto delle strategie per fare in modo di non ricordare le persone care che hanno lasciato questo mondo, cosi' da non alimentare la sofferenza della separazione. Per esempio non si pronuncia il loro nome, ovviamente non si tengono loro foto esposte, e nemmeno i loro possedimenti, si cerca insomma di non ricordare. Al contrario, in occidente sembra che ci si sforzi di ricordare e in questo modo il dolore della separazione rimane sempre vivo. Ecco perche' qui si dice che il dolore per la separazione non dura a lungo. Pensandoci bene, e' vero che - soprattutto se si applicano certe tecniche per dimenticare - quel dolore non dura per sempre, per lo meno con la stessa intensita' iniziale.

Commento: Se pensi che sia corretto comunque avere attaccamento per figli/partner etc. anche se al momento della separazione dovrai sperimentare dolore, perché pensi che il periodo dell'unione *'dello stare insieme'* sia più lungo del periodo della separazione; questo ragionamento non funziona. Nel complesso delle infinite rinascite, l'unione dura solo per breve tempo, e tu generi molto attaccamento *'noti l'incontro'*, mentre per la separazione, che è lunga, non generi avversione *'non noti la separazione'*, questo non è ragionevole.

22. Il tempo è fatto di istanti e così via (*altre frazioni minori*) ed è perciò, senza dubbi, come un nemico (*che esaurisce la nostra vita*). Di conseguenza non provare mai attaccamento per ciò che è un nemico (*come il nemico ci uccide, così il tempo consuma il nostro rimanere vivi*).

23. Stupido! Per paura della separazione, non lasci la tua casa. (*Per dedicarti alla meditazione*)
Chi è quel saggio che fa per "punizione"
ciò che deve comunque essere fatto?

Commento: un giorno, la morte ti separerà, come una "punizione", dai tuoi cari! Meglio lasciare la casa ora in piena libertà, meglio abbandonare volontariamente gli oggetti del nostro attaccamento invece che sottostare alla punizione inflitta dal "Signore della morte".

24. Penserai che, ovviamente, dovrai andare nella foresta (*a meditare*) quando le [presenti] attività saranno terminate. (*Ma non funziona così!*)
Qualunque cosa tu stia facendo, sarà abbandonata,
che valore c'è nell'averla fatta? (*Nell'averla completata?*)

I benefici di meditare sull'impermanenza:

25. Colui che, con convincimento, riflette su "Morire!"
Avendo completamente abbandonato l'attaccamento (*per questa vita*) non avrà neanche paura del Signore della morte.

Ciò conclude il primo capitolo di "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei *bodhisattva*" che insegna come disfarsi del concepire [il corpo/i fenomeni] come permanenti.

2. Capitolo due:

Come disfarsi del concepire erroneamente [il corpo/i fenomeni] come piacevoli

26. Benché si realizzi che il corpo è come un nemico, esso deve essere protetto.
Da una lunga vita condotta correttamente verranno prodotti grandi meriti.

Commento: I saggi comprendono che il proprio corpo e' la condizione principale per lo sperimentare i danni interni, inflitti dalle malattie, e quelli esterni, inflitti dalle armi ed e' la base per i tre tipi di sofferenza. Di conseguenza, i saggi lo considerano *'come un nemico'*. Lo scopo di proteggerlo e' quello di vivere in modo corretto cosi' da completare le due accumulazioni.

27. Se la sofferenza umana deriva dal corpo stesso e i piaceri derivano da altri fattori, (*per es. il piacere dato dal cibo non e' causato dal corpo*) perche' ti dedichi a questo guscio, contenitore di sofferenza?

Se pensi che ci sia il modo di eliminare la sofferenza derivata dal corpo e che la felicita' sia comunque maggiore:

28. Non si ha tanto benessere (*che necessita molto sforzo per essere assicurato*) quanto [si prova] dolore (*che sorge con grande facilita'/spontaneamente*). Dovresti forse minimizzare quel grande dolore, come se fosse di poco conto? (*No, non e' corretto farlo! Contempla invece le sofferenze*).

29. Benche' gli esseri siano orientati verso la felicita', (*attratti dalla felicita'*) coloro che la posseggono sono rari. Gli esseri transitori sono come perseguitati dalla sofferenza.

Commento: gli esseri ordinari cercano la felicita' e cercano di evitare la sofferenza; ma poiche' il nostro corpo e' impermanente, transitorio, e si disintegra istante dopo istante, esso e' proprio della natura della sofferenza. Di conseguenza e' difficile trovare felicita'/benessere. E' come se gli esseri senzienti fossero *'perseguitati dalla sofferenza'*.

30. La sofferenza viene liberamente, (*senza cercarla, senza sforzo*) ma quale felicita' viene mai spontaneamente? (*Mai! non viene per niente senza molto sforzo*) Perche' dunque dai valore a cio' che e' raro e non temi cio' che e' abbondante?

31. Il corpo che prova piacere (*molto raramente e in modica quantita' e qualita'*) e' un ricettacolo di (*abbondante*) sofferenza. Apprezzare questo corpo e' apprezzare un nemico, questi due mi sembrano molto simili.

32. Non importa quanto a lungo ti dedichi al corpo, la sua natura non si trasformerà mai in piacere. (*La sua natura/essenza e' sofferenza*) Dire che la sua natura puo' essere trasformata da altri fattori non e' corretto.

33. Per quelli che stanno in alto, la sofferenza mentale, per le persone ordinarie, quella fisica. Queste due sofferenze tormentano gli esseri

giorno dopo giorno.

Non c'e' felicità, benché grande, che possa sopraffare la sofferenza, infatti:

34. La felicità (*il provare felicità*) dipende dai pensieri, quel pensiero (*sensazione di felicità*) dipende dalla sofferenza. Di conseguenza, dovunque, nel samsara niente è più forte della sofferenza.

Commento: certi pensieri ci procurano felicità, altri sofferenza; essa è perciò dipendente, non è autonoma. Pertanto la felicità non è stabile/affidabile. Per esempio, quando dopo essere stati affamati si mangia, ci si sente bene, felici, soddisfatti. Questo provare piacere non deriva dal cibo stesso, ma dai pensieri; infatti, se dipendesse dal cibo, quanto più si mangia, tanto più si dovrebbe sperimentare piacere, ma non è così. Non solo, quando per esempio si è infelici, non importa quanto si mangi, non se ne trarrà alcun piacere. Questo dimostra, come si dice qui, che la sensazione di felicità deriva dalla mente, dal modo di pensare. Cosa vuol dire che quella sensazione di felicità dipende, è soggetta/succube della sofferenza? Quella sensazione di felicità viene ad esistere solo in relazione a qualcos'altro e cioè ad una sensazione di malessere, un pensiero che rende infelici. Inoltre quando sorge la sofferenza, essa annienta la precedente felicità: questi due pensieri/sensazioni sono come due piatti di una bilancia.

35. Con il passare del tempo, la sofferenza aumenta. Di conseguenza, il piacere sembra essere qualcosa di alieno dal corpo.

Commento: invecchiando la sofferenza aumenta, mentre la felicità no. Il piacere non è, pertanto, parte o la natura stessa di questo corpo, ma piuttosto è causato all'improvviso da condizioni esterne. Il piacere è transitorio, avviene come per caso, mentre le sofferenze sono intrinseche al corpo, sono come la sua stessa natura.

36. Ci sono molte cause di sofferenza, come le malattie e altro. In confronto, per gli esseri, non ci sono altrettante cause di felicità.

37. Con l'intensificarsi della felicità (*benessere/piacere*), sembra che anche il suo opposto aumenti (*come nel caso della sofferenza del cambiamento*). Questo non vale per il contrario! All'intensificarsi della sofferenza, non corrisponde un aumento di felicità.

38. Insieme alle cause di felicità si può notare anche il suo contrario (*le cause di sofferenza*). Insieme alle cause di sofferenza, (*quando queste sono presenti*) non si nota il contrario (*ossia le cause/motivo di felicità*).

Presentare con sei ragionamenti l'erroneita' della mente che scambia per felicita'/piacevole cio' che e' sofferenza/spiacevole (strofe 39-44):

39. Dal momento che sei morto,
stai morendo, e morirai,
chiamare 'piacevole' il processo di morire (*la vita che stiamo vivendo*)
e' alquanto inopportuno.

Commento: tutti i fenomeni condizionati/composti si disintegrano istante dopo istante. Noi, per esempio, abbiamo gia' subito una parte del processo di disintegrazione nel passato e fino a questo momento; nel presente ci stiamo disintegrando, ovvero stiamo morendo un po'; nel futuro, senza dubbio, questo processo continuera' fino al culmine della morte.

40. Dal momento che gli esseri sono costantemente afflitti
da mali come la fame e cosi' via,
chiamare 'felicita'' il processo di subire i mali
e' alquanto inappropriato.

Commento: chiamare felicita' questo periodo di tempo, questa vita durante la quale subiamo tutti questi inconvenienti/ problemi/avversita'/mali e' inappropriato.

41. Dal momento che, benché ogni singolo elemento (*naturale: terra; acqua; fuoco; aria*)
ne sia incapace, il loro insieme produce [il corpo],
chiamare 'piacevole' cio' che e' antagonista
e' alquanto inopportuno.

Commento: solo quando questi quattro elementi sono in perfetto equilibrio godiamo di salute. La salute/la vita/il piacere e' percio' un precario equilibrio che chiamiamo '*piacevole*'. In generale, pero', gli elementi si danneggiano/sopraffanno reciprocamente; per esempio, l'aria disperde gli altri elementi; il fuoco li brucia e secca l'acqua e cosi' via.

42. Dal momento che non c'e' [un metodo] per alleviare
per sempre il freddo e cosi' via,
chiamare 'piacevole' il processo di venir danneggiati
e' alquanto inopportuno.

Commento: i metodi per alleviare i vari inconvenienti che sperimentiamo, come il freddo, sono solo rimedi temporanei e non c'e' niente che possa proteggerci dall'essere danneggiati in modo duraturo.

43. Dal momento che sulla terra non c'e'
azione che sia eseguita senza sforzo (*senza applicarsi*)
chiamare 'piacevole' il processo di eseguire attivita'
e' alquanto inopportuno.

44. Ci si dovrebbe proteggere (*astenersi*) dalle azioni negative

[che inducono sofferenze] in questa vita e in quelle future.

Dal momento che esistono le rinascite sfortunate (*se non ci si astiene dalle azioni negative*) e' alquanto inopportuno (*rilassarsi e*) dire "Ora sto bene!"

Altre ragioni che mostrano come non esista 'vera' felicità/piacere/benessere:

45. Non c'è alcun piacere per gli esseri (*vero piacere/piacere duraturo*) come [viaggiare a] cavallo e così via. (*In aereo, macchina e altri mezzi di trasporto*) Come potrebbe mai ciò che non inizia incrementare alla fine?

Commento: se la sofferenza/il malessere non fosse già presente sin dall'inizio, non potrebbe incrementare; in realtà c'è già, ma viene scambiato per felicità. Noi non notiamo l'iniziale malessere e scambiamo per piacere ciò che è della natura di sofferenza del cambiamento (*ovvero il fatto di aver rimediato o ridotto l'intensità di una precedente sofferenza/malessere*). Quell'iniziale dolore inevitabilmente si manifesterà palesemente dopo un po' che si è intrapreso quell'attività, esso cambierà/si trasformerà in sofferenza.

46. Pensare che la diminuzione della sofferenza sia felicità e' come provare piacere per aver vomitato in un contenitore d'oro.

Commento: una persona molto ricca e potente potrebbe provare un certo piacere derivante dall'orgoglio di rendersi conto che si può permettere persino di vomitare *'in un contenitore d'oro'*, senza rendersi conto che il vomitare è, di per sé, un avvenimento spiacevole, doloroso!

47. [Quando una piccola sofferenza] comincia, blocca [altre sofferenze] già iniziate. Quando mai l'inizio di [una piccola] sofferenza e' piacere? Per questa ragione il *Muni* (Soggiogatore/Buddha) ha proclamato che sia la produzione che la fine/distruzione sono sofferenza.

Commento: inizia una nuova sofferenza che sostituisce la precedente; e' come spostare un peso da una spalla all'altra. Questo non può ragionevolmente essere chiamato *'piacere'*. Buddha, infatti, proclama che tutti i tipi di sensazioni contaminate, che sorgono e cessano, sono della natura di sofferenza. Quando sorgono, sono sofferenza e quando cessano sono sofferenza.

48. Gli esseri ordinari non vedono la sofferenza essendo mascherata dal piacere. Come mai allora non si vede piacere benché sia mascherato da sofferenza?

Commento: se fosse vero che la felicità e' più forte del dolore, perché si adduce che può mascherare il dolore: "Come mai allora non si vede il piacere benché sia mascherato dalla sofferenza?" Questa strofa, come la precedente, prova che non esiste *'vera felicità'* nel samsara.

49. Agli esseri ordinari deve essere detto:

"Non sei libero dall'attaccamento alla sofferenza".
Sicuramente, i Tathagata hanno detto che
questa confusione/ignoranza e' la peggiore.

Commento: Buddha insegno', a coloro che considerano questo corpo come qualcosa di piacevole, che in realta' si tratta di sofferenza e che non si dovrebbe provare attaccamento per cio' che e' sofferenza. Buddha, inoltre, insegno' che la confusione/ignoranza che prende come felicita'/piacere cio' che, in realta', e' sofferenza onnipervasiva composita e' la peggiore.

Come meditare sulla sofferenza onnipervasiva composita:

50. Cio' che e' impermanente certamente fa male.
Cio' che fa male non e' piacere.
Di conseguenza, tutto cio' che e' impermanente
e' detto essere sofferenza.

Commento: gli aggregati contaminati¹¹ generati e controllati da karma e afflizioni, sono impermanenti, vengono generati con questa natura, il loro disintegrarsi non dipende da nessuna altra condizione esterna. Essi sono causati e quindi governati/controllati dal karma e dalle afflizioni. Essendo la loro causa qualcosa di malaugurato, non possono essere veramente piacevoli; al contrario certamente fanno male, provocano dolore come la sofferenza della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte. Percio' si dice che tutti i fenomeni contaminati da karma e afflizioni sono impermanenti e dolorosi.

Cio' conclude il secondo capitolo di "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei *bodhisattva*" che insegna come disfarsi del concepire erroneamente [il corpo/i fenomeni] come piacevoli.

3. Capitolo tre:

Come disfarsi del concepire erroneamente [il corpo/i fenomeni] come puliti

51. Non importa per quanto tempo [sperimenti oggetti sensoriali piacevoli]
non c'e' fine (*non ti sazierai mai*).
Sforzarsi per gli oggetti (*per cercare di ottenere oggetti piacevoli o per il proprio corpo*)
e' inutile come un cattivo dottore (*che non ha l'abilita' di curarti completamente e nei confronti
del quale non ti senti soddisfatto*).

52. Proprio come l'ingordigia per la terra
non si esaurisce mai in coloro che si sostengono con essa;
il desiderio per i piaceri sensoriali

¹¹ N.d.T. Il nostro corpo e mente: sono tecnicamente definiti come 'aggregati appropriati/posseduti a causa di contaminazioni'. Per contaminazioni si intendono le afflizioni mentali che causano l'accumulazione di karma. Tutti noi esseri ordinari, nei sei reami, ci appropriamo dei diversi tipi di aggregati a causa di contaminazioni. Non solo, queste sono responsabili della presente accumulazione di karma che causera' l'appropriarsi di nuovi aggregati nel futuro.

aumenta in coloro che indulgono ad essi.

Commento: alcuni tipi di bruchi e altri insetti si nutrono della parte oleosa contenuta nel terreno, ma la loro ingordigia non si placa mai; analogamente, non importa quanto godiamo degli oggetti dei sensi, il nostro desiderio, non solo non si spegne ma, al contrario, aumenta. Le cause per generare bramosia/cupidigia/desiderio sono gli oggetti dei sensi e, tra questi, gli oggetti tattili e il sesso che ad essi e' connesso. Quindi, essendo il pubblico a cui era indirizzato questo trattato principalmente maschile, si espongono qui i difetti del corpo femminile e l' improprietà del provarne attaccamento. Naturalmente, se il lettore e/o praticante e' una donna, dovrebbe allora riflettere sui difetti del corpo maschile.

53. Non c'e' la minima differenza tra le donne/gli uomini in relazione al rapporto sessuale.
Qual e' per te il vantaggio di una bella donna/uomo, se potresti usare anche altri corpi?

Commento: qui si dice che tutti gli organi sessuali sono uguali, e di conseguenza quando si ha un rapporto sessuale, essi inducono sempre la stessa sensazione. In generale, tutti i corpi, al di là della bellezza o bruttezza esterna, sono composti di trentasei sostanze sporche e perciò non e' ragionevole provarne attaccamento. Comunque, se la bella donna/uomo per cui si ha attaccamento può essere goduta/o da altri uomini/donne e persino da animali, qual e' il beneficio di provarne attaccamento?

54. Chiunque la/lo trovi attraente, costui penserà di esserne soddisfatto.
Cio' e' comune anche tra i cani e così via, (*anche tra animali, c'e' attrazione per l'altro sesso*)
tu, stupido, perché ne sei attratto?

55. [La donna/l'uomo] di cui trovi attraenti tutte le parti, prima e' stata/o in comune con tutti gli altri.
Averla trovata/o
non e' cosa di cui meravigliarsi!

Commento: prima che tu la/lo incontrassi e la/lo trovassi attraente, questa donna/uomo, nel passato e' già stata/o oggetto dell'attenzione di altri (*'in comune con tutti gli altri'*), pertanto non e' che sia stata/o creata/o solo per te, e non e' una cosa così eccezionale che tu la/lo trovi attraente!

56. Consideri attraenti le persone che hanno delle qualità, mentre provi l'opposto per quelle che non ne hanno.
Poiché nessuna delle due rimane (*nel tempo*)
chi delle due e' veramente [attraente o repulsiva], la prima o la seconda?

Commento: qualità e difetti non sono dei valori assoluti. Vedere qualità o difetti dipende dal modo di pensare, a seconda della proiezione mentale vediamo qualità e generiamo attrazione o vediamo difetti e generiamo avversione. Questi sentimenti derivano da valutazioni, modi di

giudicare erronei. Se guardiamo/cerchiamo i difetti, li troveremo e viceversa. Per esempio, quando siamo fortemente attratti da qualcuno o qualcosa, lo vediamo come completamente positivo, vediamo solo qualita'. Non appena la forza dell'infatuazione decresce, ecco che si cominciano a vedere i difetti, sino al punto che, non appena si vede/si incontra quella persona o quell'oggetto ci si arrabbia. Nei confronti di una stessa persona, all'inizio si prova forte attaccamento e in seguito si prova completa repulsione.

Il desiderio non necessariamente segue cio' che ha qualita', cio' dimostra l'inappropriatezza del desiderio in generale:

57. Il desiderio dello stupido
non sorge solo per coloro che hanno qualita'.
Come puo' la ragione prevenire [la stupidita' di]
coloro che si impegnano senza ragione?

Commento: gli sciocchi possono anche desiderare coloro che non hanno qualita' e sono pieni di difetti; percio' l' avere qualita' o il non averle, non e' una buona ragione/motivo per giustificare lo attaccamento, ovvero per 'prevenire' l'attaccamento degli sciocchi 'che si impegnano', ossia generano attaccamento anche per chi non ha qualita'.

58. Finche' non conosce altri,
ti trova attraente.
Le donne/gli uomini, come per le malattie contagiose,
dovrebbero sempre essere tenuti lontani dalle condizioni (*opportunita'/tentazioni che generano attaccamento*).

59. Dal momento che da vecchi si prova repulsione
per cio' che si e' fatto da giovani,
perche' mai non dovrebbero provarla
coloro che sono liberati?

Commento: perche' coloro che si sono liberati come gli *arhat* e gli altri esseri realizzati non dovrebbero provare repulsione per le attivita' compiute sotto la spinta dall'attaccamento?

60. Coloro che sono privi di desiderio non provano piacere (*per il sesso opposto*)
come pure coloro che non sono stupidi.
Come potrebbe mai essere [vero] piacere
quello provato da coloro che sono sempre attratti dall'esterno?

61. Non potrai mai equiparare l'attenzione che gli/le dedichi
con il numero di rapporti sessuali.
Perche' hai cosi' tanta possessivita' per lei/lui
pensando: "E' solo mia/mio e di nessun altro".

Commento: la quantita' di attenzione che dedichi alla persona per la quale hai attaccamento e' esagerata rispetto ai rapporti che puoi avere. Infatti le dedichi attenzione costantemente, ma non puoi essere costantemente impegnato in attivita' sessuali.

62. Se l'attaccamento fosse piacere, (*per placarlo/eliminarlo*) non ci sarebbe bisogno delle donne/uomini. Non si e' mai visto/sentito che il piacere sia qualcosa di cui disfarsi. (*Come si placa/elimina, ossia ci si disfa dell'attaccamento*)

63. Persino durante il rapporto sessuale, il piacere deriva da altro (*ossia da altri fattori come le proiezioni mentali/fantasie etc.*). A parte gli stupidi, chi direbbe mai che la sola causa del piacere e' il proprio amante?

64. Accecati dal desiderio, non vedono gli svantaggi del desiderio sessuale, come i lebbrosi quando si grattano. Per coloro che sono privi di attaccamento, i viziosi sono simili ai lebbrosi.

Commento: i lebbrosi, quando si grattano la parte che prude provano piacere nell'immediato, ma poi sanguinano e le ferite si infettano; per un transitorio piacere si procurano maggiori sofferenze nel futuro; analogamente coloro che sono accecati dal desiderio non vedono gli svantaggi che esso comporta.

65. Durante una carestia, coloro che soffrono di fame e sono senza protettori [sopportano] qualsiasi cosa. (*Come derisione, sopraffazione etc.*) Analogamente si comportano i viziosi quando incontrano le donne/gli uomini.

66. Alcuni arroganti provano attaccamento (*sensò di possesso*) anche per il proprio gabinetto. Se senti possesso per le donne/uomini (*che sono in realta' contenitori di sostanze sporche*) proverai gelosia verso gli altri (*se altri per esempio semplicemente guardano il tuo partner*)

67. Benche' sia ragionevole che sorga confusione/ignoranza e rabbia per cio' che e' sporco, non e' mai ragionevole generare attaccamento per esso.

Commento: Se per esempio di sera, al buio, non si vede e quindi non si sa (ovvero sorge 'confusione/ignoranza') di calpestare degli escrementi, appena si sentira' la puzza ci si arrabbiera'. Analogamente, per confusione/ignoranza, si prova attrazione per il corpo di altri e non ci si rende conto - come dice il "Bodhisattvacharyavatara" - che e' stato prodotto da sporcizia (*l'insieme di ovulo materno e seme paterno*), e' un contenitore di sporcizia (*si parla delle trentasei sostanze 'sporche' contenute nel corpo umano*) e infine produce nuova sporcizia. Benche' non ci si arrabbi con esso, e' inappropriato generare attaccamento.

68. A parte qualche eccezione, tutti disprezzano (*eccetto qualche pazzo*) un contenitore pieno di sporcizia [umana]. (*Come vomito/urina etc.*) Perche' non pensi che si dovrebbe disprezzare cio' da cui deriva quella sporcizia? (*Il corpo*)

69. Quale persona intelligente direbbe che e' pulito (*il corpo della persona per cui si ha attaccamento*) cio' che e' la piu' infima delle cose pulite?

70. In colui che e' vissuto in una latrina (*l'utero pieno di sporcizia*) e che non potrebbe sopravvivere senza di quella (*le sostanze sporche/fluidi nell'utero*) e che e' simile ad un insetto/verme della sporcizia, sorge l'arroganza a causa della sua ignoranza (*di pretendere che quel luogo sia pulito*).

71. Non esiste alcun modo di rimuovere la sporcizia interna (*la naturale sporcizia che si trova all'interno del corpo*). [Sarebbe ragionevole] sforzarsi [di pulire] l'interno, mentre non e' ugualmente [ragionevole sforzarsi di pulire] l'esterno.

Commento: cio' che una persona intelligente fa e' di cercare di rimuovere la fonte della sporcizia piuttosto che sforzarsi tanto di pulire cio' che viene prodotto da essa.

72. Se, a differenza di avere la lebbra, (*pochi ne sono affetti*) essere pieno di urina non fosse comune a tutti, coloro che sono pieni di urina, proprio come [si fa con] i lebbrosi dovrebbero essere evitati da tutti.

Commento: si evitano i lebbrosi e invece, per la semplice ragione che l'urina e' comune a tutti, chi la produce e la contiene, viene considerato pulito.

73. Proprio come qualcuno a cui manca una parte [del corpo], e' felice con un naso artificiale; cosi' il vizioso considera i fiori e cosi' via (*profumi, ornamenti, ossia sostanze esterne, estranee*) come rimedi alla sporcizia (*del corpo che in realta' e' pieno di sporcizia*).

74. E' inappropriato chiamare pulito cio' per cui [in alcuni] sorge la mancanza di desiderio. E anche non c'e' alcuna che possa essere considerato, del tutto, fonte di desiderio.

Commento: gli *arhat* etc. generano mancanza/assenza di desiderio nei confronti di qualsiasi corpo. Il corpo in realta' non e' qualcosa per cui si possa generare desiderio o attaccamento. Cio' che si potrebbe considerare fonte di desiderio sarebbe qualcosa di completamente, veramente buono, ma una tale cosa non esiste. Il desiderio viene generato solo a causa di proiezioni mentali o valutazioni sbagliate che vedono inesistenti qualita'.

75. In breve, tutti e quattro [gli attributi di]: impermanenza, sporcizia, sofferenza e mancanza del se', sono possibili in relazione a una singola [cosa].

Commento: tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti; cio' che e' impermanente e' 'non-pulito', e' solo adatto a far generare repulsione come la sporcizia; cio' che e' non-pulito e' [causa di] sofferenza, ovvero provoca dolore/fa soffrire; cio' che e' sofferenza e' privo di un se', qui nel senso che un tale corpo impermanente, immondo e causa di sofferenza non e' adatto ad essere appropriato o posseduto (*non e' qualcosa che si dovrebbe voler possedere*).

Cio' conclude il terzo capitolo di "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei *bodhisattva*" che insegna come disfarsi del concepire erroneamente [il corpo/i fenomeni] come puliti.

4. Capitolo quattro: Come disfarsi del concepire erroneamente un se'

L'antidoto che estirpa il seme del concepire/credere nel se' (in quanto esistenza inerente della persona e dei fenomeni) verra' spiegato negli ultimi 8 capitoli. Questo tema viene qui trattato dal punto di vista di un re (o meglio: feudatario/latifondista) e del senso di orgoglio - di se' in quanto capo, della propria casta, del proprio regno etc. - che costui prova e che cerca di difendere con argomentazioni che vengono via via confutate dall'autore.

76. Chi e' mai quel saggio dell'esistenza ciclica (*colui che conosce perfettamente il samsara*) che arrogantemente pensa: "Io" e "mio"? (*Non c'e'!*)
Giacche' tutti sono simili nell'aver [prima o poi il karma] di possedere tutte quelle proprieta'.

Commento: questa strofa si rivolge al possidente che pensa "Io" e "mio", ovvero che pensa "IO sono il re" o "IO sono il migliore" o "IO sono il supremo", oppure "questo e' il MIO regno", "Queste sono le MIE proprieta'".

77. Perche' sei cosi' arrogante
[per il fatto che] i servitori ti danno un sesto [del raccolto]?
Qualsiasi azione tu faccia (*pertinente al ruolo di re/capo, come il comandare etc.*)
dipende dagli altri che ti hanno messo nella posizione di controllo.

Commento: nel passato in India, tra i contadini, c'era questa usanza, di dare un sesto del raccolto, come un'imposta, ad un possidente/feudatario per farsi proteggere. Costui era incaricato e pagato per svolgere questa funzione.

78. Come quando, coloro che sono sotto le sue cure, (*i contadini*)
ricevono la loro parte, pensano che il loro capo e' il datore, (*ma non generano arroganza*)
Così il capo, quando da' la loro parte a coloro cui essa spetta,
[non dovrebbe generare] orgoglio pensando: "Sono un benefattore!" (*Infatti sta solo dando il dovuto!*)

Commento: i contadini dipendenti, quando ricevono la loro parte, come un salario, non generano arroganza, come fa invece il possidente quando riceve il sesto in cambio della sua protezione.

79. Cio' che tu sbagliando consideri [essere un piacere]
gli altri lo considerano fonte di sofferenza.
Vivere/sostenerti con il lavoro degli altri,
cosa c'e' in cio' che ti procura piacere?

Commento: il lavoro del re - di proteggere i raccolti - e' anche pericoloso: include il dover sorvegliare etc. e quindi in realta' e' un gran grattacapo e non un motivo di orgoglio! Solo a causa della tua confusione/ignoranza vedi come un piacere la tua posizione di capo, quando in realta' e' una posizione che si dovrebbe cercare di abbandonare. Non solo, dipendi dai contadini che ti devolvono il sesto del loro raccolto, che ti permette di vivere. Questo, di nuovo, non e' motivo di godimento, non e' motivo di rallegrarsi!

80. Sembra che tu sia protettore degli esseri (*dei tuoi sudditi*)
e i sudditi siano coloro che tu, padrone, potreggi. (*In realta' siete interdipendenti*)
Perche' generi orgoglio per il fatto di essere un protettore (*un capo di uomini*)
mentre gli altri (*i sudditi*) non lo generano? (*Per il fatto di essere i protetti*)

81. Tutti apprezzano il lavoro appropriato alla propria casta,
che pero' e' difficile da trovare.
Se ti dedichi alla non-virtu',
sara' difficile che tu [ottenga] una buona rinascita.

Commento: in India c'era la tradizione delle caste, per prima quella dei brahmini, poi quella reale e quella dei guerrieri, poi quella dei commercianti. Ognuna aveva un suo specifico campo di addestramento, attivita' etc. Tu, e quelli della tua casta, come incaricato della protezione dei sudditi/contadini, ti mantieni strappando un sesto del loro raccolto, e questa non e' virtu', ma ti portera' invece ai reami inferiori. Percio' non ne dovresti andare orgoglioso.

82. Coloro che agiscono sotto la pressione di altri,
nel mondo sono chiamati 'stupidi'.
Non c'e' nessun altro [che sia]
dipendente dagli altri come lo sei tu. (*Dipendi dal sesto che ti danno i contadini!*)

83. Dicendo che "I protetti dipendono da me",
ti prendi una parte di profitto dagli esseri (*i contadini*).
Se commetti azioni negative (*come costringere a dare, uccidere e castigare se non lo fanno etc.*)
chi e' piu' privo di cuore di te? (*Approfitti dei deboli che cercano protezione*)

84. Se coloro che commettono azioni malevole
non dovrebbero essere trattati con amore,
tutti gli esseri ordinari infantili
non dovrebbero essere protetti.

Commento: se ritieni di dover necessariamente punire (ossia '*non dovrebbero essere trattati con amore*') coloro che commettono azioni malevole contro i contadini, che sei incaricato di proteggere, questo anche non e' un ragionamento valido, poiche' anche la maggior parte dei tuoi

sudditi/contadini (*tutti gli esseri ordinari infantili*) commette a volte azioni negative come quei criminali che tu hai punito aspramente e perciò i tuoi sudditi *'non dovrebbero essere protetti'* ma sarebbero anch'essi da punire.

85. Non c'è niente che non costituisca ragione di piacere.

Ragioni, come scritte [false/ inattendibili] e così via, non elimineranno le non-virtù'.

Commento: anche se il re commette azioni negative, ci saranno sempre dei falsi adulatori che ne tesseranno le lodi; ma la ragione per la quale il re prova piacere non è corretta, è una ragione falsa. Ci saranno sempre simili (*false*) ragioni/cause/motivi per provare piacere. Quelle lodi non possono rendere positivo e lodevole il suo comportamento scorretto. Analogamente, le non-virtù' commesse da chi prende le scritte false/inattendibili come ragione - per esempio scritte che proclamano l'esistenza di un creatore o negano l'esistenza del karma e altre teorie errate - non diventeranno positive, ovvero non potranno mai essere cancellate o assolte da quelle scritte.

86. "Io do' una corretta protezione": se questo fosse la pratica religiosa di un re, perché allora non è pratica religiosa anche la fatica degli artigiani/operai?

87. [Il fatto che] i sudditi dipendano dal re dimostra che il re è riprovevole.

Analogamente, i saggi considerano l'attaccamento all'esistenza come la madre/causa generatrice di tutti coloro che sono su questo mondo.

Commento: come nella strofa precedente si smantellano le ragioni addotte dal re per dimostrare che il suo compito/lavoro è lodevole ed è la sua pratica religiosa, qui si dice che quando il re si vanta di dare protezione ai sudditi è solo a causa del suo attaccamento, che non è un'attitudine religiosa, ma un'attitudine che i saggi considerano la causa di tutte le sofferenze che subiscono coloro che vivono su questo mondo. Di conseguenza è un esempio che mostra quanto il re sia riprovevole e non il contrario.

88. Coloro che non sono stupidi (*i saggi*) non conseguono reami e gli stupidi non hanno compassione.

Questi governatori degli uomini, anche se proteggono, non sono religiosi.

Commento: solo gli avidi, i truffatori, i millantatori, gli sfruttatori etc. conseguono reami. Vanno al potere gli stupidi che non conoscono l'operare del karma, ma essendo avidi non hanno compassione.

89. Non tutte le attività degli asceti sono seguite dai saggi.

La ragione è che ci sono [asceti]

inferiori, mediocri e superiori.

Commento: non tutte le attività descritte nei trattati degli asceti sono seguite dai saggi tra gli asceti, poiché alcune sono pacifiche e altre, quelle per esempio indirizzate alla casta reale, implicano violenza.

90. I virtuosi re/capi del passato
protegevano i loro sudditi come se fossero i loro figli.
Coloro che dipendono dal Dharma dell'era dei conflitti (*il tempo delle 5 degenerazioni*)
hanno reso [questo mondo] privo di animali selvatici.

91. Se un re [malvagio] che sfrutta l'occasione [per danneggiare]
non è colpevole [del danno],
[questo vale] anche per gli altri, come i ladri (*banditi*)
che non lo sono fin dall'inizio. (*Ma lo diventano sfruttando le occasioni*)

92. Se il dare tutto ciò che si possiede per bevande alcoliche e così via
non è un'offerta (*che compiace i virtuosi*),
perché considerare un'offerta
il sacrificare se stessi in battaglia?

Commento: come non è appropriato pagare/dare tutto ciò che si possiede per l'alcool, le donne,
il gioco d'azzardo poiché è motivato dall'attaccamento, analogamente, non è corretto sacrificarsi
o mandare i propri sudditi in battaglia motivati dall'odio e pensare/sostenere che sia un'offerta
che compiace i saggi e fonte di merito.

93. Tu, re, sei guardiano/protettore degli esseri,
ma non hai un protettore tu stesso. (*Qualcuno che ti consigli per il bene*)
Poiché [per] la tua protezione (*per la tua attività di proteggere i sudditi*)
"non sei abbandonato", chi mai sarebbe felice (*di aver ottenuto il regno*)?

Commento: "non sei abbandonato" dalle cause della sofferenza (le azioni negative che commetti
per proteggere i sudditi) che ti tengono stretto e non ti abbandonano.

94. Anche dopo la morte del re,
la sua fama non porterà alcun beneficio.
Tu, persona spregevole, come pure coloro che cucinano cani
potete anche diventare famosi, ma di che fama!

Commento: la fama del re che deriva dalle atrocità commesse, non solo non è meritevole, ma
anche dopo la sua morte non ha la qualità/proprietà di purificare i mali commessi (*come*
affermano certi falsi trattati). Anche se tu diventi famoso, come lo possono diventare certi
cuochi esperti nel cucinare i cani, diventerai famoso di una notorietà che non conta!

95. Quando tutta la prosperità (*potere/ricchezza*)
deriva dai meriti,

non si puo' dire che costui
sia egli stesso la base/causa della prosperita'. (*La prosperita' non deriva dalla sua abilita'*)

96. Nel mondo, le caste sono state determinate
in relazione ai modi di sostentamento.
Di conseguenza, non c'e' divisione tra gli uomini
per mezzo della casta. (*Questa divisione non esiste inerentemente, per sua natura*)

97. Poiche' e' passato tanto tempo, (*all'inizio dei tempi non c'erano le caste*)
e le donne hanno una mente volubile,
non c'e' alcuno che sia
di casta reale [pura]. (*Nel tempo le caste si sono mescolate*)

98. Se persino coloro della casta piu' bassa
grazie al loro lavoro possono diventare casta reale,
si potrebbe argomentare sul perche', uno della casta inferiore,
non potrebbe diventare *brahmino* grazie al suo lavoro.

Commento: alcuni individui, grazie al loro lavoro e in dipendenza dalle attivita' tipiche svolte dai sovrani, come proteggere e cosi' via, possono diventare o essere considerati della casta reale. Analogamente, grazie allo studio, all'impegno nella recitazione dei *Veda* e cosi' via, perche' mai un individuo della casta comune, non potrebbe diventare *brahmino*?

99. I mali commessi dal re non possono essere
divisi/distribuiti come le sue ricchezze. (*ognuno e' responsabile dei propri peccati*)
Qual e' il saggio che distruggerebbe [la felicita' delle] rinascite future
per lo scopo degli altri?

Commento: per ammassare ricchezze si compiono molte azioni negative; se si ragiona che alla fine queste ricchezze verranno distribuite e percio' lo si e' fatto per gli altri, cio' non e' ragionevole, perche' alla fine noi soli sperimenteremo i risultati del karma compiuto.

100. L'arroganza generata dalla prosperita'
non permane nei cuori dei saggi,
poiche' costoro guardano i potenti
che hanno uguale o maggiore prosperita'.

Commento: l'arroganza che potrebbe essere generata dalla prosperita' '*non permane*' se si e' saggi e si confronta la propria prosperita' con quella di chi ci e' uguale o ha maggiore prosperita' di noi.

Cio' conclude il quarto capitolo di "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei *bodhisattva*" che insegna come disfarsi del concepire erroneamente un *se*'.

5. Capitolo cinque:
La condotta dei bodhisattva
(Come addestrarsi/coltivare il vasto sentiero mahayana)

I primi quattro capitoli spiegano l'impermanenza (grossolana e sottile), il fatto che tutti i fenomeni subiscono trasformazioni, si disintegrano istante dopo istante. Questa loro natura deriva dal fatto di essere stati prodotti da cause e condizioni, di essere sotto il controllo di cause; di conseguenza, sono governati da altro. Inoltre, il loro continuo disintegrarsi denota anche che - per loro natura - sono sofferenza. Essendo causa di dolore non e' ragionevole considerarli come qualcosa di pulito/attraente. Sono infatti immondi e percio' non dovrebbero essere desiderati, non si dovrebbe voler possedere questi cinque aggregati contaminati che costituiscono il nostro corpo-mente.

Anche nel mondo ordinario, si dice che nessuno vuole qualcosa che e' per sua natura sporca, sofferenza, causa di sofferenza, e impermanente. Se ci fosse un modo di disfarsi, di esaurire questi aggregati contaminati, certamente sarebbe corretto cercare di metterlo in pratica. Se questi aggregati contaminati potessero svanire/essere pacificati/esaurirsi/estinguersi nella sfera della talita' (tathata), allora ci sarebbe la felicita' intramontabile/perenne/semperiterna della liberazione. Poiche' questi cinque aggregati prodotti da karma e afflizioni fanno soffrire, portano dolore a chi li possiede, se si potesse interrompere/far cessare la loro continuita', sicuramente si dovrebbe farlo. Esiste un tale metodo? Questi aggregati derivano dall'ignoranza che ne costituisce la causa. Questa causa e' una mente errata per cui esiste un antidoto efficace. Percio', questa causa puo' essere gradualmente rimossa; se essa cessa, anche questi aggregati che derivano da essa cesseranno. Percio' questi aggregati non sono eterni, non durano per sempre. Se si eliminano le afflizioni, si puo' ottenere la liberazione. Come dice "La saggezza" di Nagarjuna:

L'esaurimento di karma e afflizioni e' liberazione.

Karma e afflizioni [sorgono] dai pensieri;

(pensieri errati, proiezioni mentali, valutazioni distorte della realta', esagerazioni.)

questi ultimi sono sprigionati dalle elaborazioni; (visioni dualistiche)

queste cessano per mezzo della vacuita' (o nella vacuita')¹².

C'e' quindi un modo di attuare la liberazione, ossia la vera cessazione (la verita' della cessazione). Questo e' qualcosa di possibile: la legge di causalita' lo dimostra, infatti, quando la causa non e' piu' presente, essendo stata eliminata con l'uso del rimedio appropriato, anche il suo frutto gradualmente cessera' di esistere. Questo e' quindi il momento di ribellarsi alle afflizioni che ci hanno maltrattato/tiranneggiato fino a questo momento. Non c'e' bisogno di menzionare che, attualizzando la completa cessazione delle afflizioni e delle loro impronte, si realizzerà la liberazione; ma anche nel quotidiano, riuscire a diminuire la forza delle afflizioni ci procurerà nell'immediato un accrescimento del benessere e della felicita'. Questa e' una cosa comprensibile e verificabile per tutti.

¹² S.S. ha spiegato in diverse occasioni che: "L'ultimo verso ha due versioni: la prima e' che le elaborazioni cessano per mezzo della vacuita', ovvero tramite la realizzazione della mancanza di esistenza inerente. La seconda e' che le elaborazioni cessano o si estinguono nella vacuita', cioe' nella sfera/dimensione della mente fondamentale o mente estremamente sottile."

Far ottenere una buona rinascita e' comune anche alle altre religioni, ma assicurare la pacificazione/la cessazione che consiste nell'aver pacificato/eliminato la sofferenze e le sue cause, ovvero la liberazione, e' un insegnamento straordinario del buddhismo¹³. Se non si comprende bene la vacuita' in quanto/come sorgere dipendente, non si riuscirà a sostenere una liberazione valida/qualificata. Neanche le scuole buddhiste non-Madhyamika riescono a farlo completamente. Sostenere e spiegare i metodi per attualizzare questa liberazione (ovvero l'aver trasceso la sofferenza e le sue cause per sempre) e' la specifica qualita' del buddhismo. Questo tipo di liberazione e' quindi l'oggetto di ottenimento, l'obiettivo da conseguire. Avendolo conseguito, nel prossimo capitolo si mostra come stabilire gli altri esseri in questo stato:

101. Neanche un singolo movimento (*delle tre porte*) dei buddha e' senza ragione. Persino il respirare sorge perfettamente per beneficiare gli esseri senzienti.

102. Come gli esseri sono terrorizzati dalle parole "Signore della morte"; analogamente la parola "l'onnisciente" terrorizza il Signore della morte.

Commento: quando si attualizza lo stato dell'onniscienza si ottiene il nettare dell'immortalita', ovvero lo stato che trascende la morte. Ma non solo questo, grazie alla sublime saggezza che conosce tutti gli aspetti dei fenomeni, si comprenderanno perfettamente le inclinazioni, la facolta'/intelligenza e le attitudini mentali degli esseri e si sara' percio' in grado di dare insegnamenti basati sulle due verita': questi avranno la capacita' di collocare anche tutti i discepoli in quello stato.

103. Il *Muni* [conosce] cosa deve o non deve essere fatto o detto. Che ragione hai per dire che l'Onnisciente non e' Onnisciente?

Commento: avendo ottenuto l'onniscienza, i buddha comprendono sempre perfettamente cosa puo' portare beneficio o meno e agiscono di conseguenza. Per esempio, realizzando direttamente che certi discepoli non erano pronti, non erano ricettacoli adatti agli insegnamenti dell'aspetto profondo, della vacuita', il Buddha non rispose a certe domande. Se qualcuno additasse il silenzio di Buddha in certi casi (*le quattordici domande alle quali Buddha non rispose*) come ragione della sua mancanza di onniscienza, viene qui risposto che e' vero esattamente il contrario.

104. Azioni non controllate dalla mente (*dirette/governate dalla mente*) come il camminare e cosi' via, non sono viste (*considerate*) meritevoli. Per tutte le azioni, la mente (*la presenza mentale*) dovrebbe essere reputata come la cosa piu' importante.

¹³ Anche se nella letteratura *hindu* se ne parla, quando la sua natura viene descritta, non e' identificata, come invece lo e' nel buddhismo, nell'accezione di aver estinto la sofferenze e le sue cause cosicche' non si ripresentino mai piu'.

105. Per i bodhisattva [motivati unicamente] dall'intenzione [di portar beneficio agli altri], tutte [le azioni] virtuose e anche quelle non virtuose, (*che sono non-virtuose per gli esseri ordinari*) sono solo virtu', perche' sono governate da quella mente (*consapevole e motivata*).

106. I meriti dei bodhisattva con la prima intenzione superano abbondantemente i meriti che causerebbero [la rinascita come] monarca universale (*chakra-vartin*) per tutti gli esseri sulla terra.

Commento: i 'bodhisattva con la prima intenzione' sono i bodhisattva che hanno generato per la prima volta la vera/autentica mente di *bodhicitta*, l'attitudine mentale che aspira all'illuminazione per il bene di tutti gli infiniti esseri.

107. Si dice che l'educatore che fa generare (*anche ad un solo essere*) l'attitudine di *bodhicitta*, sia molto piu' eccellso di coloro che costruiscono uno stupa prezioso alto come il mondo.

108. Il Maestro che desidera portare beneficio servira' (*aiutera'/sara' attento a*) gli studenti La ragione e' che costoro sono detti 'studenti' (*discepoli*) perche' non sanno cio' che e' di beneficio.

Commento: i maestri che sono bodhisattva, non approfitteranno e non sfrutteranno mai con orgoglio i loro studenti/discepoli, ma al contrario li serviranno, si prodigheranno fisicamente e verbalmente con grande affetto per portare loro beneficio, rendendosi conto che sono '*studenti*' proprio perche' non sanno.

109. Proprio come il medico non si infastidisce con qualcuno che, posseduto da un demone, si arrabbia con lui; cosi' i *Muni* guardano/considerano le affezioni mentali come nemici e non coloro che le posseggono.

110. Per prima cosa si dovrebbe esaminare (*valutare*) cio' per cui qualcuno ha gradimento. (*Cio' che quello studente gradisce*) Coloro che potrebbero regredire non sono il ricettacolo per il Dharma supremo.

Commento: '*coloro che potrebbero regredire*', sono coloro che quando si insegna loro il Dharma supremo non comprendono correttamente e di conseguenza dovrebbero essere guidati con insegnamenti piu' semplici.

111. Come una madre e' particolarmente affettuosa con un figlio malato (*tra i tanti figli*); analogamente i bodhisattva provano affetto principalmente

per i malvagi (*coloro che tendono a commettere azioni negative e che si comportano male*).

112. Diventano studenti di alcuni (*per es. di persone orgogliose, per soggiogarle*) e maestri di altri; (*beneficano gli esseri in questo o quel modo*) facendo comprendere a chi non comprende (*la natura della realta'/la talita'*) grazie alla competenza in svariati metodi.

113. Proprio come per un esperto dottore i malati incurabili sono rari, cosi' per il bodhisattva che ha raggiunto il potere (*il massimo potere dei mezzi abili per beneficiare*) sono estremamente rari coloro che egli non puo' addestrare (*educare*).

Commento: per esempio, si parla dei quattro modi di radunare discepoli: (1) attrarli con la generosita'; (2) confutare le loro filosofie scorrette con il parlare eloquentemente (*con la logica*) e prendersi cura di loro; (3) incoraggiarli a praticare cio' che si insegna; (4) praticare con coerenza cio' che si insegna loro.

114. Se qualcuno nella cerchia (*nella sfera di influenza*) di un bodhisattva, per scarso incoraggiamento, (*per non essere stato incoraggiato appropriatamente*) va nei reami sfortunati, cio' sara' criticato da coloro che hanno intelligenza.

115. Coloro che non sono disposti a rallegrarsi della compassione amorevole per gli oppressi, come potranno mai offrire poi, con sincero affetto, a coloro che sono privi di protezione?

Commento: in questa strofa si spiegano i difetti della compassione limitata/inferiore dei bodhisattva principianti che, per invidia, non si rallegrano della compassione amorevole generata dai bodhisattva avanzati per gli oppressi e i sofferenti; in tal modo non potranno offrire la loro radice di virtu' agli altri.

116. Se coloro che rimangono indifferenti nei confronti degli altri [bodhisattva] che, per beneficiare gli esseri, restano finche' rimane il mondo, soffriranno, che dubbio [puoi avere] per coloro che provano avversione?

Commento: se coloro che non hanno fede, rispetto e ammirazione per gli altri bodhisattva soffriranno - come risultato di essere rimasti indifferenti - non ci sono dubbi che quelli che provano avversione verso di loro, soffriranno ancora di piu'.

117. E' estremamente difficile da praticare il comportamento di colui che, benché possieda le cinque chiaroveggenze in tutte le sue vite, si manifesta [con un corpo] inferiore.

Commento: certi bodhisattva, pur essendo dotati delle cinque chiaroveggenze (*vista, udito, e memoria divina; compiere miracoli, e leggere la mente altrui*) in un modo così stabile che esse non degenerano mai nel corso delle rinascite, scelgono, in piena libertà, di prendere rinascite come esseri dei reami sfortunati, come animale e così via, unicamente per compiere il bene degli esseri.

118. I tathagata dissero che il merito
ammassato per un lungo periodo
grazie ai mezzi abili
è incalcolabile anche per gli onniscienti.

119. Il termine "generosità" (*dana* in sanscrito) indica:
morte, pratica del Dharma, altra (*futura*) esistenza.
Questa è la ragione per la quale questo termine
risulta sempre piacevole per i Bodhisattva.

Commento: se il termine "dana" è spiegato etimologicamente può significare:

- 1) morte; per i bodhisattva ciò evoca il desiderio di proteggere e perciò è piacevole per loro.
- 2) pratica del Dharma; qui significa la pratica dei tre tipi di generosità: a) di beni materiali (*che costituisce, in questa classificazione, la perfezione della generosità*); b) della protezione dalla paura (*che include la perfezione della moralità e della pazienza*); c) del Dharma (*che include la perfezione della concentrazione e della saggezza*). La perfezione dello sforzo entusiastico si applica ugualmente a tutte le altre perfezioni. Anche con questo significato il termine è piacevole per i bodhisattva.
- 3) altra/futura esistenza; i bodhisattva che si rammentano delle pratiche a cui si allude con i due precedenti significati, proteggeranno e purificheranno le tre porte e perciò potranno controllare o scegliere l'esistenza futura/la prossima rinascita; di conseguenza, questo termine risulta loro piacevole.

120. Se si pensa che facendo regali in questa vita
ne deriverà un grande risultato [nelle vite future],
il ricevere e donare diventano simili a [ricavare] un profitto da un commercio,
e questo è biasimato. (*Non è considerata una vera pratica dei bodhisattva*)

121. Benché il virtuoso (*un bodhisattva con grandi meriti*), nel passato abbia persino
compiuto negatività, esse non daranno frutti.
Non c'è niente [per il bene degli altri]
che egli dica "non eseguirò".

122. Persino qui (*nel samsara*) niente danneggia
colui che possiede una mente possente.
Per costui, esistenza ciclica e nirvana
non sono differenti.

Commento: chi possiede una mente possente, ovvero una mente di bodhicitta possente e il perfezionamento dei mezzi abili, prenderà volontariamente rinascite nell'esistenza ciclica e

potrebbe rimanerci finché tutti gli infiniti esseri non ne siano liberati. Questi bodhisattva, a causa dei loro meriti, della forza delle due accumulazioni di meriti e saggezza e della loro determinazione e coraggio di salvare tutti gli esseri, non provano nessun tipo di dolore, né fisico, né mentale. Pertanto, dimorare nell'esistenza ciclica e dimorare nel nirvana non sono percepiti come diversi. In generale si dice che, dal punto di vista della mancanza di esistenza inerente, esistenza ciclica e nirvana non sono diversi in natura. Qui si sottolinea che grazie alla forza della loro pratica, esistenza ciclica e nirvana non sono neanche vissuti come diversi.

123. Perché mai, qualcuno che prende rinascite sempre con il completo controllo della sua mente, non dovrebbe diventare un sovrano in questo mondo?

Commento: il bodhisattva che dimorare sui terreni (ovvero ha già, per lo meno, attualizzato il sentiero della visione) è sempre in pieno controllo della sua mente e quindi sceglie e controlla le sue rinascite. Di conseguenza, potrebbe rinascere come sovrano se questo fosse di beneficio per gli esseri.

Ma è veramente possibile che esseri con tali straordinarie realizzazioni esistano? Sì:

124. Persino in questo mondo sono visibili (esistono), tra le cose eccellenti, cose che sono ancora più straordinarie. Perciò, comprendi che certamente esistono [esseri] con tali poteri inestimabili.

Commento: anche in questo mondo si notano cose che, tra tante altre cose simili in eccellenza, le superano tutte ed emergono come supreme; per esempio, tra tutti i re, il sovrano *chakravartin*; tra tutte le vette, il monte *Meru* e così via. Analogamente, è possibile che esistano esseri che, grazie all'eccellenza del loro infinito altruismo e della loro sublime saggezza che realizza la realtà, conseguono tali poteri inestimabili.

125. Proprio come esistono persone ignoranti (che non hanno studiato) che temono il Dharma estremamente profondo, (la compatibilità di vacuità e il sorgere dipendente) così esistono persone deboli (con aspirazioni limitate/di corte vedute) che temono il Dharma meraviglioso. (Il Dharma mahayana)

Ciò conclude il quinto capitolo di "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei bodhisattva" che mostra/insegna la condotta dei bodhisattva

Mentre ci si addestra sul sentiero dei bodhisattva, ciò che ci ostacola è, da una parte l'egocentrismo, e dall'altra il suo aiutante, ossia il credere nel sé (nell'esistenza inerente della persona e dei fenomeni), con l'attaccamento e l'avversione che derivano da questo. In particolare, l'odio ostacola le pratiche dei bodhisattva enormemente. Di conseguenza, è dedicato un capitolo a parte, al modo di applicare gli antidoti per disfarsi delle affezioni mentali:

6. Capitolo sei: Insegnare come disfarsi delle afflizioni mentali

Dimostrare che l'estremo ascetismo non e' un mezzo corretto per eliminare il karma e le afflizioni:

126. Se [com' e' vero] il piacere incrementa il desiderio,
[e' anche vero che] la sofferenza incrementa la rabbia;
come mai coloro [che hanno] piaceri, non sono [considerati] asceti
e [sono considerati] asceti solo coloro [che provano] dolori?

Commento: se il desiderio incrementa a causa del piacere del cibo, vestiti e giaciglio (dimora); e' anche vero che la rabbia incrementa a causa dei dolori fisici e mentali. Perche', allora, colui che ha piacere non e' asceta e colui che soffre il caldo e il freddo, o che si strappa i capelli (tutte forme di ascetismo praticate dai *jaina* e cosi' via) lo e'? Il primo, infatti, con il piacere sta cercando di eliminare i dolori avendoli riconosciuti come fonte della rabbia, che e' considerata da tutti, buddhisti e *jaina*, ugualmente negativa e da evitare; percio' dovrebbe essere considerato altrettanto asceta quanto il secondo. In realta', il vero asceta e' colui che pratica/usa gli antidoti ad ambedue: il desiderio e la rabbia. A questo proposito, nel buddhismo si parla di usare gli antidoti ai due estremi: l'estremo dell'edonismo e l'estremo dell'ascetismo/austerita' in relazione a cibo, vestiti, dimora. Per esempio, la pratica *jaina* di estreme austerita' non e' considerata, dal punto di vista buddhista, una condotta particolarmente ascetica. La ragione e' che, a causa di estreme austerita', la rabbia incrementa. Se invece si eliminano entrambi - il desiderio e la rabbia - allora questo e' vero ascetismo. Praticare volontariamente le cause della rabbia non e' detto ascetismo. Qui Aryadeva non sta cercando di provare che indulgere nei piaceri e' consigliabile, ma sta invece provando, usando lo stesso ragionamento della controparte, che cio' che deve essere abbandonato e' il karma e le afflizioni. Qui si dimostra che i mezzi usati dai non-buddhisti, in particolare i *jaina*, ovvero l'estremo ascetismo, sono sbagliati.

Descrizione della funzione delle diverse afflizioni:

127. L'attivita' del desiderio e' radunare/raccogliere (*amici/possedimenti etc.*)
l'attivita' della rabbia e' litigare.
Come il vento per gli altri elementi
cosi' l'attivita' della confusione (*ignoranza*) e' di alimentare (*le altre afflizioni*).

Le ragioni per le quali le afflizioni devono essere abbandonate:

128. Il desiderio fa soffrire [quando] non si incontra (*l'oggetto desiderato*);
la rabbia fa soffrire [quando] si e' privi di potere (*per sconfiggere gli avversari*);
la confusione fa soffrire quando non si comprende completamente.
[Essere sopraffatti] da queste [afflizioni] e non comprenderle [e' la maggior sofferenza].

Commento: non comprendere che le afflizioni ci opprimono e ci affliggono (*ci causano dolore*) e' veramente la piu' grande sofferenza.

129. Proprio come si vede che la bile (*le malattie della bile*) non si verifica in concomitanza con il flemma, così il desiderio non si verifica in concomitanza con la rabbia/avversione.

Commento: la rabbia si manifesta come avversione, rifiuto e perciò non può essere presente nella nostra mente simultaneamente al desiderio, che invece accoglie, accetta. Questi due modi di entrare in relazione con un oggetto, questi due modi di apprendere l'oggetto (*come desiderabile e come sgradevole*) sono diametralmente opposti e, perciò, non possono esistere contemporaneamente.

130. [Colui che è pieno di] desiderio dovrebbe essere comandato perché per costui lo svilire/snobbare è di aiuto.
[Colui che è pieno di] rabbia dovrebbe essere [trattato] come un capo, perché per costui la stima/apprezzamento è di aiuto.

Commento: il primo tipo di persone '*dovrebbe essere comandato*' come si fa con un servo, dovrebbe essere tenuto molto occupato e, inoltre, dovrebbe essere scoraggiato perché ciò fa diminuire il desiderio, mentre il renderlo felice e incoraggiarlo causa un incremento del desiderio. Per il secondo tipo di persone si dovrebbe mostrare molto rispetto, come si fa per un re. Il trattarlo in questo modo favorisce il placarsi della rabbia.

131. All'inizio [della giornata] sorge la confusione
nel mezzo sorge la rabbia
alla fine sorge il desiderio:
nel corso di una giornata [le affezioni sorgono] in tre fasi.

Commento: qui viene descritto l'ordine con il quale le affezioni sorgono. Di mattina, appena svegli, si è ancora confusi dal sonno e perciò la confusione/ignoranza è predominante. Nel mezzo della giornata, a causa del duro lavoro, dello sperimentare fame e sete, del non trovare ciò che si desidera e così via, la rabbia è predominante. Alla sera, avendo bevuto e mangiato durante il giorno, i sensi sono pienamente energizzati e di conseguenza il desiderio è predominante.

Descrizione di come abbandonare le affezioni individualmente. La prima è il desiderio:

132. Il desiderio non è un amico, ma lo sembra,
perciò non lo si teme.
Non si dovrebbe invece abbandonare/lasciare
proprio l'amico che ci danneggia?

Commento: quando si è esaltati/eccitati dal desiderio, non ci si rende conto che esso non è un amico in quanto, non appena l'eccitazione svanisce, ci si ritrova con ancora più problemi, e di conseguenza non si usano gli antidoti per neutralizzarlo. Comunemente, il falso amico (*l'amico che ci danneggia*) è considerato particolarmente pericoloso e con questa persona si dovrebbe esercitare particolare prudenza.

133. Il desiderio sorge da cause (*il primo tipo*)
e sorge anche da circostanze (*il secondo tipo*) .
[I rimedi per] le circostanze dalle quali si genera il desiderio
sono piu' facili da applicare; non lo sono per l'altro (*per le cause del primo tipo di desiderio*).

Commento: il desiderio puo' sorgere in due circostanze; il primo tipo di desiderio sorge quando c'e' una forte abitudine, ovvero '*sorge da cause*' e il secondo tipo sorge all'improvviso per l'incontro di oggetti stimolanti, ossia '*sorge da circostanze*'. Il primo e' piu' stabile/forte e quindi piu' difficile da sradicare, mentre il secondo e' piu' passeggero/debole e pertanto piu' facile da eliminare.

134. La rabbia consolida (*il risentimento/l'avversione*),
provoca sicuramente pesanti non virtu'.
Di conseguenza, essere costantemente consapevoli delle loro caratteristiche,
causera' l'annientamento delle afflizioni.

Commento: conoscendo le caratteristiche delle afflizioni, si sara' in grado di applicare correttamente gli antidoti/i rimedi.

135. Come il senso del tatto pervade il corpo,
[cosi'] l'ignoranza e' la base/origine/causa di tutte le afflizioni.
Di conseguenza, tutte le afflizioni verranno sconfitte
quando l'ignoranza sara' sconfitta.

Commento: il senso del tatto, diffuso in tutto il corpo, pervade gli altri sensi e funziona da base per essi, intendendo che senza il corpo non ci sarebbero tutti gli organi di senso. Analogamente, l'ignoranza che non comprende come i fenomeni siano '*sorgere dipendente*' e non esistano intrinsecamente, e' la base/origine/causa di tutte le altre afflizioni. Pertanto una volta che essa sara' sradicata, le altre afflizioni non avranno modo di sorgere.

Come si elimina la confusione/ ignoranza (identificata in questo testo come il credere/aderire all'idea di fenomeni veramente esistenti):

136. Se/quando si vedra' il sorgere dipendente
la confusione non sorigera' piu' (*confusione che e' credere in fenomeni veramente esistenti*).
Qui (*in questo testo*), percio', si e' compiuto ogni sforzo
per spiegare proprio questo soggetto.

137. Costantemente attratti da eclissi,
molto generosi, di buon appetito, e pretenziosi.
Di questo tipo sono le caratteristiche
delle persone con grande desiderio.

Commento: le persone piene di desiderio sono sempre attratte da spettacoli come le eclissi e cosi' via, da scherzi e risate, molto generose e con voglia di impressionare gli altri mantenendosi

sempre pulite e ben vestite. Le persone piene di rabbia sono il contrario: sempre disturbate/infastidite dagli altri e asociali.

138. I buddha hanno detto che le persone desiderose dovrebbero abbandonare cibo, vestiti e residenze di ottima qualita' e rimanere vicino al proprio maestro spirituale.

Commento: i buddha hanno proclamato che le persone piene di desiderio dovrebbero usare solo cose di infima qualita', come prescritto nelle "dodici pratiche ascetiche di purificazione" (*per le persone ordinate*), che sono finalizzate a ridurre l'attaccamento per il cibo: per esempio mangiare solo cio' che si e' ricevuto elemosinando; mangiare in una sola sessione senza prendere cibo ripetutamente; per i vestiti: indossare solo vesti fatte di stracci, usare solo le tre vesti dei monaci; per la dimora: risiedere in eremitaggi, ai piedi di alberi, nello spazio aperto e cosi' via.

139. Arrabbiarsi con coloro su cui non si ha potere (*il nemico che non abbiamo il potere di danneggiare*) causera' solo [il nostro] imbruttimento. (*Solo danno per noi: rughe, perdita di sonno etc.*) Arrabbiarsi, privi di amore, con coloro su cui si ha potere (*quelli che abbiamo il potere di danneggiare*) e' detto essere anche peggiore. (*Perche' entrambi saremo rovinati in questa e nelle prossime vite*)

140. Si dice che [udire] parole spiacevoli esaurisca (*purifichi*) azioni negative compiute nel passato. La persona ignorante e non saggia non vuole purificare se stessa.

Commento: dover udire/subire critiche, l'essere sgridati e cosi' via purifica le azioni negative del passato attraverso lo sperimentare questo spiacevole risultato. 'La persona ignorante e non saggia' che si arrabbia e ricambia con altrettanti insulti chi pronuncia queste parole spiacevoli 'non vuole purificare se stessa' e percio' sara' costretta a subire ancora critiche e cosi' via nel futuro.

141.[Benche'] siano spiacevoli da udire, [quelle parole] non sono inerentemente dannose. Di conseguenza [quel danno] sorge dalle nostre proiezioni. Pensare che [quel danno derivi] da altri e' fantasia.

Commento: quelle parole spiacevoli non sono inerentemente/veramente dannose perche' altrimenti dovrebbero danneggiare anche chi le dice. Il danno che noi percepiamo e' dovuto alle nostre proiezioni/modi sbagliati di pensare e valutare. Non comprendendo questo meccanismo, noi pensiamo che quel danno derivi da altri, ovvero dalle parole spiacevoli pronunciate da altri, ma questo e' solo fantasia. E' quindi scorretto arrabbiarsi con chi pronuncia quelle parole.

142. [In certi trattati] si dice che colui che sgrida deve essere punito;

similmente, perche' non e' [spiegato che] a colui
che parla piacevolmente si devono fare offerte?

Commento: in certi testi dei non-buddhisti, considerati non validi, si dice che colui che sgrida
deve essere punito; ma allora perche' non e' spiegato che a colui che parla piacevolmente si
devono fare offerte? Questa mancanza di logica dimostra che quei trattati non sono corretti/
validi ¹⁴.

143. Non ti dovresti arrabbiare con chi espone i tuoi difetti,
perche' anche se non li esponesse,
comunque [tutti] se ne renderebbe conto (*quando i tuoi difetti sono visibili*).
[Se, non vedendoli, qualcuno ti loda] certamente non e' corretto arrabbiarsi con chi dice il falso
(*cioe' ti loda quando in realta' hai molti difetti*).

144. Gli insulti [che provengono] da inferiori
sono senza importanza; (*possono essere tollerati*)
Gli insulti che provengono da inferiori dovrebbero percio' essere considerati
come [casi] isolati e presi a cuor leggero (*meglio di altri danni che costoro potrebbero arrecare*).

145. Se il danno fatto agli altri
non e' di alcuna utilita' pe te,
approvare quella rabbia senza vantaggio (*quel danneggiare gli altri*)
e' solo abitudine. (*Sei assuefatto alla rabbia, a dare punizioni etc.*)

146. Quando, grazie alla pazienza, vasti meriti
sono guadagnati senza sforzo;
c'e' qualcuno cosi' stupido da
ostacolare cio' ? (*Ostacolare la causa della pazienza cioe' il nemico/chi ci critica etc.*)

147. La collera (*aggressivita'*) non sorge verso colui che e'
particolarmente potente.
Perche' cedi alla collera
che sconfigge l' inferiore? (*E' veramente un comportamento biasimevole!*)

148. In colui che e' paziente verso la fonte della collera
sorge la meditazione.
Aver timore di quella fonte di buone qualita'
e' solo dovuto alla tua stupidita'.

Commento: essendo pazienti, sorge la '*meditazione*' ovvero la familiarita' con il rimedio della
collera, ovvero l'amore e questo induce l'acquisizione delle "otto straordinarie qualita'
dell'amore" come quella di essere protetti dalle divinita', conseguire facilmente i propri obiettivi,
non essere danneggiati da veleno e armi, e cosi' via. Aver timore della 'fonte' di queste buone

¹⁴ Benche' smentire questi trattati in questo contesto sembri un po' insignificante, questo serve come base per
smentire la loro veridicita'/correttezza in generale, anche quando per esempio incoraggiano comportamenti scorretti.

qualita', ovvero il nemico, la persona che ci critica e cosi' via e in dipendenza della quale si ottengono queste qualita', e' davvero sciocco!

149. Chi e' mai andato nel prossimo mondo (*chi e' mai morto*) avendo eliminato completamente tutti [coloro che lo] disprezzavano? (*Nessuno!*) Percio' considera la derisione preferibile (*il disprezzo, le critiche e cosi' via*) al [compiere] azioni negative. (*Che dovresti compiere per eliminare i nemici*)

150. Le afflizioni mentali non rimarranno nella mente di colui che comprende che il perdurare della coscienza e cosi' via [non esistono] in realta'.

Commento: se una persona comprende che la produzione (*il sorgere*), il perdurare e la cessazione della coscienza non esistono veramente, intrinsecamente, in virtu' della loro entita', gradualmente le afflizioni si esauriranno e non saranno piu' presenti nel suo *continuum* mentale.

Cio' conclude il sesto capitolo di "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei *bodhisattva*" che insegna come disfarsi delle afflizioni mentali.

7. Capitolo sette:

Insegnare come disfarsi della bramosia per gli oggetti del desiderio

L'intenzione finale di Buddha Shakyamuni e' quella di collocare tutti gli esseri nello stato del nirvana non-dimorante (che non dimora nel samsara e neanche nella pace personale). La ragione e' che Buddha stesso ha attualizzato questo stato e, se non si prodigasse a collocare tutti gli esseri in quello stesso stato, peccherebbe di 'avarizia spirituale'. Essendo questa la sua vera intenzione, Buddha mette in opera svariati metodi per realizzare questo obiettivo. I bodhisattva che generano questa eccellente intenzione superiore sono dotati di una determinazione e coraggio straordinari, sono degli esseri santi dotati del pensiero altruistico finale, sempre impegnati a portare beneficio agli altri. In questo trattato si descrivono i benefici, gli atti, le qualita' dei bodhisattva e, avendo identificano le afflizioni come il fattore che li ostacola nel loro progresso spirituale, si delucidano i rimedi e il loro utilizzo. Se non ci si oppone alle afflizioni fin dall'inizio, contrastandole subito non appena esse sorgono; se in qualche modo si e' accondiscendenti con loro, esse diventeranno sempre piu' intense e, alla fine, ci faranno rimpiangere di esserci rilassati e di non aver posto rimedio alla loro prepotenza al momento opportuno. Inoltre, avendo identificato che l'attaccamento per certi oggetti e' la causa che induce il sorgere di molte altre afflizioni come il desiderio e l'avversione, il prossimo capitolo insegna come disfarsi del forte desiderio per gli oggetti piacevoli.

151. Non ci sara' mai l'opportunita' [di essere liberi, se non si applicano i rimedi a] quest' oceano di sofferenza. Come mai tu, persona infantile (*sciocco*) non sei spaventato essendoci caduto dentro?

152. La gioventu' ci sta alle spalle e
di nuovo ci stara' di fronte (*nella prossima rinascita*) .
[Benche' si immagini che] perduri, in questo mondo
e' come una gara di velocita' (*tra la gioventu', la vecchiaia e la morte*).

153. Nell'esistenza ciclica non ci sono mai
rinascite di propria volonta'.
Quale persona intelligente non avrebbe timore,
essendo alla merce' di altri ? (*Del karma e delle afflizioni*)

154. Il futuro e' senza fine
e tu sei sempre stato un essere ordinario.
Assicurati che non sia piu'
com'e' stato nel passato (*l'aver agito come essere ordinario*).

Commento: se non ci si applica con determinazione, se non si pratica e si ottiene la liberazione, il futuro non avra' fine. Anche nel passato - che non ha inizio - durante le infinite rinascite vissute come essere ordinari, non ci siamo applicati e percio' non abbiamo conseguito la liberazione. Diciamo che se ora - ancora una volta - ci comportiamo da esseri ordinari, saremo molto poco gentili con le nostre vite future, non daremo loro ragione di esserci grati!

155. E' molto rara [la congiunzione di] un ascoltatore
cio' che e' da ascoltare e un oratore.
Di conseguenza, in breve, il samsara non e'
ne' senza fine, ne' ha una fine.

Commento: la congiunzione in cui sono presenti: un '*ascoltatore*' qualificato, un ricettacolo perfetto dotato di una preziosa rinascita umana provvista di liberta' e opportunita', '*cio' che e' da ascoltare*', ovvero il prezioso Dharma e, in particolare, gli insegnamenti sulla profonda vacuita' e un '*oratore*' - il Buddha - e' molto rara. Quando sono presenti questi tre elementi, il samsara non e' senza fine; ma se questi tre non sono presenti, allora non ha fine.

156. La maggior parte degli uomini
aderisce alla non virtu' (*con grande entusiasmo si impegna nella non virtu'*).
Percio', la maggior parte degli esseri ordinari
andra' sicuramente nei reami inferiori.

157. In questo mondo, la maturazione di azioni negative
e' vista essere unicamente infausta;
pertanto ai saggi, l'esistenza ciclica
appare come un macello.

158. Se si impazzisce
a causa di una mente instabile,
quale saggio direbbe che
[coloro che] rimangono nel samsara non sono pazzi?

Commento: nel mondo si puo' notare che, a causa di uno squilibrio degli elementi che produce 'una mente instabile' molte persone impazziscono; cosa dire allora degli esseri samsarici che sono completamente intossicati dal veleno delle tre affezioni (*desiderio, avversione e ignoranza*)? Quale saggio direbbe 'che non sono pazzi?'

159. Avendo capito che il dolore derivante dal camminare (*e cosi' via*) diminuisce quando si fa l'opposto, la persona intelligente genera l'intenzione di porre fine a tutte le attivita'.

Commento: avendo compreso che facendo l'opposto si diminuisce un tipo di sofferenza, 'la persona intelligente genera l'intenzione di porre fine a tutte le attivita'', ovvero cerca di recidere la continuita' di tutti i tipi di karma che inducono nuove rinascite nel samsara, nuova sofferenza; costui cerchera' di impegnarsi nell'opposto, ovvero nel non accumulare karma.

160. Quando persino la causa di un singolo effetto non e' vista, e quando persino per un effetto si e' visto la vastita' (*di cause*), chi non ne avra' timore?

161. Poiche' tutti i risultati (*prosperita' materiale, fama etc.*) non saranno per certo conseguiti, (*sicuramente e secondo i propri desideri*) e tutti quelli che lo sono, per certo termineranno, perche' distruggersi per loro (*per ottenerli*)?

162. Tutte le attivita' sono eseguite con sforzo e una volta compiute, si disintegrano senza sforzo. Benche' le cose stiano cosi', tu non sei ancora per niente privo di attaccamento per le attivita'.

163. Non c'e' piacere/felicita' in relazione sia al passato che al futuro. Cio' che sta avvenendo ora, sta gia' passando, perche' ti esaurisci?

Commento: le sensazioni di piacere/felicita' si basano sulla mente, ma quella passata non c'e' piu', e quella futura ancora deve sorgere; la mente presente si sta disintegrando istante dopo istante, non rimane neanche per un istante. Di conseguenza, non esiste vera felicita', felicita' inerentemente esistente e pertanto non ha senso esaurirsi per cercare di ottenerla.

164. I saggi provano, anche per le rinascite fortunate, lo stesso timore che [provano] per gli inferni. Infatti e' raro che una qualsiasi esistenza (*samsarica*) non generi timore in loro.

165. Se gli sciocchi avessero mai percepito completamente

le sofferenze del samsara,
in quel momento le loro menti [e il loro corpo]
smetterebbero di rimanere insieme (*costoro verrebbero meno*).

Commento: se noi esseri ordinari samsarici potessimo vedere le sofferenze, in particolare la sofferenza onnipervasiva composita, come la vedono gli esseri 'nobili/arya' (*esseri sul sentiero della visione e oltre*), sicuramente ne saremmo scioccati e verremmo meno.

166. Coloro che non sono orgogliosi sono rari (*orgogliosi per false ragioni: casta, ricchezze etc.*)
e gli orgogliosi non hanno compassione. (*Disprezzano gli altri etc.*)

Percio' e' detto che andare
dalla luce alla luce e' molto raro (*da una rinascita fortunata ad un'altra*).

167. Chiunque rinunci, in questa vita, agli oggetti [sensoriali]
si dice che li vedra' (*li otterra' nelle rinascite future*).

Per quale ragione consideri corretto
un tale Dharma (*pratica*) errato?

Commento: il Dharma errato e' la pratica di rinunciare al piacere presente con l'obiettivo di ottenere rinascite future fortunate, ovvero di ottenere in futuro cio' a cui si sta rinunciando ora: non ha senso! Si dovrebbe invece comprendere che tutti i tipi di rinascite samsariche sono sofferenza, anche quelle che, a prima vista, sembrano eccellenti.

168. La ricchezza, che e' il risultato dei meriti,
deve essere protetta completamente dagli altri.
Come potrai mai possederla,
se devi sempre proteggerla dagli altri?

Commento: accumulare meriti (*facendo offerte e generosita'*) con la motivazione di avere prosperita' nelle vite future e' sbagliato! Quel futuro risultato, erroneamente considerato desiderabile, non e' privo di sofferenza. Per esempio, deve essere protetto dai ladri, dagli elementi naturali etc. e pertanto si trasforma in una nuova causa di tensione. Non solo, in realta' quella prosperita' non e' mai posseduta completamente perche', se lo fosse, non ci sarebbe motivo di doverla sempre proteggere.

169. Le usanze sociali
sono seguite come "pratiche religiose".
Sembra che la societa' sia piu' influente
delle pratiche religiose.

Commento: non si dovrebbe avere attaccamento per le usanze sociali, che a volte sono praticate come se fossero pratiche religiose, perche' cambiano nel tempo e nei luoghi. E' come se queste usanze sociali avessero il potere di dettare le pratiche religiose.

170. Benché grazie alla virtú [si conseguano] oggetti piacevoli
questi oggetti sono considerati dannosi (*da coloro che cercano la liberazione*).

Rinunciando loro, si sara' felici.
Che motivo c'e' di conseguirli?

171. Per chi non ha bisogno di autorita' (*mondana*),
le pratiche di Dharma non servono.
Chi si sforza di conseguire autorita' (*mondana*)
e' conosciuto tra gli uomini come uno sciocco.

Commento: lo yoghin/yoghini in controllo della sua mente, puo' conseguire cio' che desidera senza sforzo. Costui quindi '*non ha bisogno di autorita'/potere mondano*' per sottomettere, usare, comandare gli altri al fine di ottenere cio' che desidera. Per costui '*le pratiche di Dharma non servono*' poiche' non ha bisogno di ottenere il risultato delle azioni positive, come la generosita' e cosi' via, ovvero l' autorita'/potere.

172. Se generi attaccamento per le pratiche di Dharma con grande desiderio,
avendone compreso i risultati futuri,
quando vedi la futura destinazione (*reami sfortunati che risultano dalla motivazione sbagliata*)
perche' non la temi?

Commento: questa strofa, (*come le 167/168 e anche la prossima*) e' rivolta a far desistere dall'accumulare meriti in funzione di futuri risultati mondani piacevoli.

173. Ricordandosi dei meriti simili in ogni aspetto
[al salario] del lavoratore stipendiato,
[i saggi] non desiderano la virtu'.
Come potrebbero mai costoro commettere la non-virtu'?

Commento: meriti simili in ogni aspetto allo stipendio sono meriti accumulati per un salario, ovvero un retribuzione futura. Se, quando i saggi considerano questa virtu' finalizzata alla retribuzione futura mondana, non la desiderano, essendo consapevoli che essa e' comunque causa di nuovo samsara (*anche le rinascite fortunate sono della natura della sofferenza*), sicuramente non commetterebbero neanche la non-virtu', che e' anche causa di samsara (*rinascite sfortunate*).

174. Colui che vede i migratori come un insieme di meccanismi
e come degli esseri illusori, (*che benche' appaiano non sono veri*)
chiaramente procedera' verso
il supremo stato (*della liberazione e dell'onniscienza*).

175. Per coloro che non trovano piacere
negli oggetti dell'esistenza condizionata,
e' assolutamente impossibile
trovare piacere in questo [mondo].

Cio' conclude il settimo capitolo di "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei *bodhisattva*" che insegna come disfarsi del forte desiderio per gli oggetti piacevoli desiderati dalla gente.

8. Capitolo otto:

Come addestrare completamente i discepoli

(affinche' diventino un ricettacolo adatto a generare il sentiero nel loro *continuum*)

176. Proprio come l'amicizia tra persone discordanti
non dura a lungo, cosi'
il desiderio non durera' a lungo
in colui che comprende i difetti di tutti [gli oggetti].

Commento: se si riflette su tutti i fenomeni condizionati (*causati*) interni ed esterni, si comprendera' come essi siano impermanenti, sofferenza (*e causa di sofferenza*), immondi e non adatti ad essere posseduti (*non desiderabili/non convenienti*). In questo modo, il desiderio per questi oggetti di cui si e' riconosciuta la natura, '*non durera' a lungo*'.

177. Alcuni provano desiderio per essi;
alcuni ne provano avversione;
in alcuni generano confusione;
percio' gli oggetti del desiderio sono privi di "oggetto".

Commento: gli oggetti che desideriamo, le cosiddette 'perfezioni/meraviglie samsariche', le cose considerate belle e buone nel samsara, sono prive di 'oggetto' (*di esistenza inerente, di esistenza in virtu' della loro entita' o del loro essere*) perche' se lo fossero, sarebbero percepiti da tutti come desiderabili; ma questo non e' il caso. In dipendenza dai nostri pensieri, dalla concettualita', ovvero dai nostri modi di pensare, dalle nostre proiezioni, li percepiamo attraenti, repulsivi o non proviamo alcuna (*confusione*).

178. Senza concettualita' (*false idee o valutazioni, elaborazioni concettuali*)
il desiderio, e cosi' via, non ha esistenza. (*Esiste solo grazie alla concettualita'*)
[Se i fenomeni esistessero realmente]
quale persona intelligente sosterebbe
[il contrario della] realta' e oggetti [meramente designati dalla] concettualita'?

Commento: se i fenomeni esistessero realmente, le persone intelligenti non sosterebbero che essi non esistono realmente, perche' cio' sarebbe contrario alla *realta'*; allo stesso modo, non sosterebbero che sono *meramente designati dalla concettualita'*. Le persone intelligenti sostengono sempre la *realta'* e, percio', direbbero che i fenomeni sono veri e non sono solo designati dalla concettualita'; ma poiche' le cose non stanno cosi', i saggi affermano che i fenomeni non sono reali e sono solo costruzioni concettuali e linguistiche.

179. Non esiste niente che sia
"legato insieme a qualcos'altro" (*inerentemente; agli oggetti per cui si ha attaccamento*);
[se cosi' fosse] non sarebbe possibile separare
cio' che e' legato insieme a qualcos'altro.

180. Coloro che possiedono pochi meriti

non generano alcun dubbio in relazione a questo fenomeno
(*la visione o teoria della vacuita', la mancanza di esistenza inerente*).

Il semplice generare dubbi
riduce l'esistenza ciclica in brandelli.

181. Il *Muni* proclamo' che questo Dharma (*la vacuita'*)
continuera' ad aumentare (*a raffinarsi*) sino alla liberazione.
Chi non ha rispetto per questo (*Dharma, la vacuita'*)
non e' chiaramente una persona intelligente.

182. "Io conseguiro' il nirvana",
vedendo come vuoto cio' che [si ritiene] non sia vuoto, non e' [il metodo per conseguire il
nirvana].

I tathagata proclamano che non si trascende la sofferenza (*non si consegue il nirvana*)
con visioni errate.

Commento: qualcuno, avendo realizzato che tutti i piaceri del samsara sono in realta' sofferenza e
volendo conseguire il nirvana - ovvero lo stato che trascende queste sofferenze - pensa "Io
consequiro' il nirvana". Per questa ragione, credendo/aderendo all'idea che sia l'io che il nirvana
siano veramente esistenti, medita 'vedendo' (*qui: sforzandosi di credere*) che sia vuoto cio' che in
verita' ritiene non sia vuoto; questo non gli permettera' di conseguire il nirvana.

183. Cio' (*le scritture*) che contiene insegnamenti
sul mondo (*il mondo degli esseri e il mondo-ambiente*) proclama come si accede (*al samsara*).
Cio' (*le scritture*) che contiene elucidazioni sull'ultimo (*la natura ultima, la vacuita'*)
proclama come allontanarsi (*dal samsara*).

184. Pensando "[Se] niente esiste (*inerentemente*), qual e' l'utilita' [di sforzarsi per conseguire la
liberazione]"?

Tu potresti generare timore (*per la vacuita'*).

[Ma] se le attivita' esistessero (*inerentemente*),

questo Dharma (*la mancanza di esistenza inerente*), non potrebbe arrestare (*il samsara*).

185. Se hai attaccamento per la tua posizione (*secondo cui la vacuita' arresta il samsara*)
e antipatia per la posizione degli altri,
non avvanzerai verso la liberazione:
entrambe le condotte non porteranno la pace (*la liberazione*).

186. Il non agire [credendo nell' esistenza inerente] porta il nirvana
e l'agire [credendoci] porta rinascite samsariche.

Di conseguenza, senza complicazioni (*derivanti dal credere nell'esistenza inerente*)

il nirvana e' facile da conseguire, mentre l'altro non lo e' (*le rinascite samsariche fortunate come
umani, Dei e semi-Dei*).

Commento: comprendendo che le azioni virtuose e non-virtuose sono causa di samsara (*rinascite
fortunate e sfortunate*), il saggio agisce senza aderire all'idea che esistano inerentemente e
pertanto consegue il nirvana. Chi non e' saggio e non ha questa comprensione, con molto sforzo

(*'complicazioni'*) esegue azioni virtuose credendo che esistano inerentemente e ne otterra' solo rinascite samsariche fortunate, ma non il nirvana.

187. Chi non e' disincantato con questo (*samsara*)
come potrebbe mai generare rispetto per la pace (*la liberazione*)?
Come per [l' abbandonare] la famiglia, anche l'emergere
dall' esistenza condizionata e' difficile.

Commento: anche se la famiglia non e' significativa, a causa dell'attaccamento, non e' facile abbandonarla; analogamente, anche se nel samsara non c'e' vera felicita', e' difficile generare il desiderio di abbandonarlo, ovvero l'attitudine di rinuncia, di emergenza definitiva.

188. Si puo' notare che qualcuno, sopraffatto dalla sofferenza (*dolori fisici o mentali*)
arriva a desiderare la propria morte;
in quel momento (*quando ha generato disincanto*), a causa della confusione (*ignoranza*)
non procede [pero'] verso lo stato supremo (*il nirvana*).

189. La generosita' e' insegnata agli inferiori (*ai principianti*);
la disciplina morale e' insegnata ai mediocri (*ai mediamente esperti*);
la pacificazione e' insegnata agli eccellenti (*ai piu' competenti*).
Pertanto fai sempre del tuo meglio!

190. All'inizio, elimina cio' che e' non-virtu',
nel mezzo elimina il se',
alla fine elimina tutte le visioni;
colui che comprende cio' e' un saggio.

Commento:

il primo verso descrive gli stadi dell'individuo di scopo inferiore, il cui oggetto di ottenimento sono le rinascite fortunate come essere umano o divino, che e' conseguito principalmente attraverso la pratica della moralita' di astenersi dalle dieci azioni negative.

Il secondo verso descrive gli stadi dell'individuo di scopo intermedio, il cui oggetto di ottenimento e' la liberazione, che e' conseguita grazie alla meditazione sulla mancanza di esistenza inerente, meditazione che elimina le oscurazioni afflittive. Un'altra interpretazione e' che questo verso indica la mancanza di esistenza grossolana della persona (*dal punto di vista della Madhyamaka*), ovvero la mancanza di esistenza di un se' autosufficiente e sostanzialmente esistente. Questa realizzazione comincia ad allentare la visione tenace di vera esistenza e prepara per la realizzazione indicata dal verso successivo.

Il terzo verso descrive gli stadi dell'individuo di scopo superiore, il cui oggetto di ottenimento e' lo stato dell'onniscienza, cioe' la completa e perfetta illuminazione. Questo obiettivo e' conseguito attraverso la meditazione sulla mancanza di esistenza inerente (*come sopra*), meditazione che deve essere infusa dall'aspetto del 'metodo', ovvero la *bodhicitta* e la pratica delle perfezioni. Questa realizzazione e' chiamata tecnicamente 'la [realizzazione della] vacuita' dotata di tutti gli aspetti supremi del metodo'; essa ha la capacita' di eliminare anche le oscurazioni cognitive, ovvero le impronte lasciate dalle oscurazioni afflittive.

191. Chiunque veda una cosa
e' detto che vede tutto.
Cio' che e' la vacuita' di uno (*una cosa*)
e' la vacuita' di tutto.

192. I Tathagata proclamarono l'attaccamento al Dharma (*alle pratiche ordinarie come la
generosita' etc.*)
a coloro che desiderano (*solo*) le rinascite fortunate.
Cio' e' [comunque] disapprovato per coloro che desiderano la liberazione,
che bisogno c'e' di menzionare le altre [forme di attaccamento].

193. Coloro che desiderano meriti, non dovrebbero
parlare sempre della vacuita' (*senza controllare se il discepolo e' adatto o meno*).
Non e' [forse vero] che una combinazione medicinale
puo' trasformarsi in veleno nei casi sbagliati?

194. Proprio come i barbari non possono essere guidati
con lingue straniere,
cosi' gli esseri ordinari possono essere guidati
solo nel [modo] ordinario.

Commento: 'nel modo ordinario' significa che inizialmente ai discepoli deve venir spiegato il modo in cui operano i fenomeni nel convenzionale, ovvero l'infalibile operare della legge di causalita'. Una volta che il discepolo ha generato ferma convinzione sul modo di accedere e di allontanarsi dal samsara attraverso i dodici anelli dell'originazione interdipendente, allora gli si puo' spiegare che, proprio perche' i fenomeni dipendono da cause, sono privi di esistenza inerente. In questo modo la gradualita' e l'ordine con cui i discepoli devono essere guidati saranno privi di errori.

195. Insegnare l'esistenza, la non esistenza,
entrambe esistenza e non esistenza, nessuna delle due;
non sono forse tutte medicine
[somministrate] in base alla malattia?

*Commento: il nostro gentile e abile Maestro (Buddha) guida tutti i discepoli - per mezzo di svariati metodi abili - verso il traguardo finale della completa e perfetta illuminazione, secondo le loro capacita', predisposizioni e desideri. A coloro che non hanno studiato, il cui livello mentale e' basso, all'inizio insegna come se i fenomeni esistessero dal loro lato (*di per se stessi*). A coloro il cui *continuum* e' maturo, pronto, insegna che i fenomeni non esistono dal loro lato. Insegna inoltre l'esistenza per la mente che investiga il convenzionale e la non esistenza per la coscienza analitica che investiga la talita'; '*nessuna delle due*' per eliminare gli estremi di vera esistenza e vera non-esistenza. Con l'obiettivo di insegnare a tutti la mancanza di esistenza sottile della persona e dei fenomeni, il nostro gentile Maestro guida gradualmente tutti gli esseri. Analogamente, per essere efficaci, le medicine devono essere somministrate in base alla malattia che affligge il particolare malato che si vuole curare.*

196. Dalla percezione (*realizzazione*) corretta, lo stato supremo (*la liberazione*);
da una percezione ridotta, buone trasmigrazioni (*rinascite fortunate*);
il saggio pertanto espande sempre la sua intelligenza
riflettendo sulla natura 'interna' (*la realta'/la talita'/la vacuita'*).

197. Conoscendo la realta', benché non si consegua
il nirvana in questa vita (*se non sono presenti tutti gli altri requisiti*),
sicuramente lo si conseguirà nella vita futura
senza sforzo; come [avviene per certi tipi di] karma. (*Il karma il cui risultato si sperimenta nella
prossima vita*)

198. Il compimento di tutte le attività ideate (*persino quelle ordinarie*)
è estremamente raro. (*Dipende dalla completezza delle cause*)
Persino tra [i seguaci di] questi [insegnamenti, il Buddha-Dharma] sono rari
coloro che, avendo tutti i requisiti,
ottengono il nirvana; ma [ciò non significa] che non ce ne siano.

199. Avendo sentito (*studiato*) che il corpo è privo di qualità (*senza valore*)
l'attaccamento non durerà a lungo.
Non cesseranno [quindi] tutte (*le afflizioni*)
grazie a questo preciso sentiero?

Commento: benché da tempo senza inizio si abbia attaccamento per il proprio corpo, per mezzo
della corretta meditazione i saggi riescono ad eliminarlo. Analogamente, la realizzazione della
talita' in quanto sorgere dipendente, infusa dalle attitudini di rinuncia e bodhicitta avrà la
capacità di eliminare tutte le afflizioni che dipendono dall'ignoranza che crede nell'esistenza
inerente.

200. Proprio come la fine di un seme è visibile (*per esempio se viene bruciato dal fuoco*)
benché non abbia inizio,
analogamente quando le cause non sono complete
anche la nascita non avrà luogo (*ci sarà la fine del continuum delle rinascite, anche se non c'è
un inizio per esse*).

Ciò conclude l'ottavo capitolo di "Il trattato in quattrocento strofe sugli atti yogici dei
bodhisattva" che insegna come addestrare completamente i discepoli".

*Tradotto dal tibetano da Mariateresa Bianca a Dharamsala. Ringrazio Sherab Dhargye per le
indispensabili chiarificazioni e la monaca italiana Tenzin Oejung per aver riletto il testo.*

*Per questa traduzione ho ascoltato il commentario orale dato da S.S. il XIV Dalai Lama, Tenzin
Gyatso, nel marzo 1988 a Dharamsala, e ho anche consultato il commentario tibetano del
Maestro Gyaltshab Dharma Rinchen come pure la traduzione inglese delle strofe di Ruth Sonam.*