

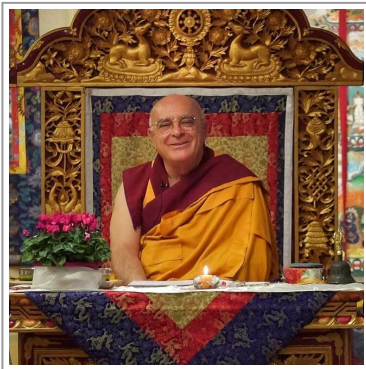
L'interpretazione del Dhammapada



Dharmacakra

Il [Dhammapada](#) è un'opera che risale al III secolo a.C., una raccolta di insegnamenti relativi alla filosofia buddhista provenienti da autore anonimo; *pada* significa "parola" da cui la **traduzione in Cammino del Dharma**.

[Scarica il testo completo \(a cura di canonepali.net\)](#)



*Ven.
Lama
Paljin
Tulku
Rinpoce*

Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, Lama del [Mandala Centro Studi Tibetani](#), offre via youtube un'interpretazione del testo tra i più conosciuti in occidente.

Dhammapada: una selezione di versi significativi

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

*Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
E' la mente che traccia la strada.
Come la ruota del carro segue
l'impronta del bue che lo traina
così la sofferenza ci accompagna
quando sventatamente parliamo o agiamo
con mente impura.*

Il commento:

La mente agitata produce afflizioni ([Kleśa](#)) e disagi che si protraggono *come la ruota del carro segue l'impronta del bue che lo traina.*

L'essere umano dispone di **sei organi di senso**:

- vista
- olfatto
- udito
- tatto
- gusto
- mente

La mente collegata con gli altri cinque organi di senso permette all'uomo di sviluppare i concetti e le idee.

Il pensiero precede la parola ed è veicolo dell'intenzione da cui nasce l'atto, di conseguenza tutto ciò che esiste, esiste per prima cosa nella nostra mente.

Una mente confusa genera sofferenza, una mente serena produce gioia.

vv. 2

*Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
È la mente che traccia la strada.
Come la nostra ombra incessante ci segue
così ci segue il benessere
quando parliamo o agiamo*

con purezza di mente.

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Vediamo il mondo secondo le interpretazioni della nostra mente, così la mente influisce totalmente sulla nostra vita.

vv. 3

*“Mi hanno insultato,
maltrattato,
mi hanno offeso,
derubato”:
impigliati in tali pensieri
ravviviamo il fuoco dell’odio.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Non c’è pace in una mente vendicativa, ferita nel proprio ego. **Chi serba rancore soffre di più di chi ha generato la circostanza.**

vv. 4

*Se ci liberiamo del tutto
da pensieri che insinuano:
“Mi hanno insultato, maltrattato,
mi hanno offeso, derubato”,
l’odio è spento.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Chi agisce male è spinto da un qualche disagio ed è il primo a soffrire.

vv. 8

*Come un vento burrascoso
non scuote una montagna di roccia
così chi contempla
la realtà del corpo
chi coltiva la fede e l'entusiasmo
non è turbato da Mara.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Una persona equilibrata non sarà mai sopraffatta dal desiderio e dai veleni mentali che ci rendono difficili la vita. La mente non cede, rimane pura perchè avremmo vinto le passioni, i vizi e i difetti che minano alla base la nostra mente. La fiducia ci rende più forti legata alla profonda conoscenza della via che abbiamo scelto.

vv. 13

*Come la pioggia penetra attraverso
un tetto male impagliato
così le tempestose passioni
si insinuano in un cuore non domato.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Se niente è in ordine c'è sempre uno spiraglio affinché i fattori destabilizzanti possano infiltrarsi e disturbare la nostra mente. La mente non addestrata, non calma, incapace di vedere la natura reale delle cose, può essere considerata come la pietra pomice: assorbe tutto. Una mente così è poco consapevole e è facile preda degli oscuramenti. Sono le passioni il principale ostacolo al conseguimento della pace interiore. La mente non addestrata non riesce a vedere le cose per come sono perchè è turbata dalle circostanze che fanno pressione, dall'agitazione e dalla confusione. Preoccupiamoci di avere una mente salda, di avere dentro di noi l'equilibrio e se riusciamo a ottenere questo equilibrio (calma mentale e visione profonda) allora potremmo superare tante circostanze che ci sembrano

difficili da affrontare.

vv. 21

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

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Chi vive con consapevolezza o con corretta presenza mentale può raggiungere il nirvana, inteso come pace interiore. Questo avviene con la meditazione che stabilizza la mente, chi lascia che la propria mente galoppi come un cavallo che corre senza meta nella steppa è già morto alla ragione e non potrà liberarsi dalla sofferenza. La vigilanza dunque è il mezzo dunque che conduce all'estinzione della sofferenza e quindi alla non morte.

vv. 28

*I risvegliati
che hanno assaporato la libertà
da ogni distrazione
coltivando la consapevolezza
vedono tutti i sofferenti
alla luce della compassione,
come chi dalla cima di una montagna
osservi la pianura.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Per salire sulla cima di una montagna si fa fatica, ma poi i frutti si vedono. La consapevolezza libera la sofferenza, rappresenta il passaggio da un'intuizione mediata dall'intelletto, alla intuizione come conoscenza che si ottiene attraverso la meditazione. La vera consapevolezza

profonda sarà penetrata con l'esperienza di una mente vuota da ogni contrattualismo. Libera dal duale, dai pensieri perturbanti e dalle emozioni distruttive che rendono difficile la calma e la concentrazione.

vv. 33

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

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Come il fabbro batte e ribatte il ferro della freccia, dobbiamo plasmare la nostra mente con un addestramento che deve essere forte e vigoroso, che ci permetta di superare con equilibrio le difficoltà che travagliano la nostra esistenza quotidiana.

vv. 36

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

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Il fumo di un bastoncino di incenso acceso sale dritto in verticale, ma basta un soffio d'aria leggero a disperderlo. Ci vuole del tempo perchè la linea verticale ritorni ad essere stabile. Anche l'energia della mente è sottile, delicata, sensibile e fragile per sconvolgerla basta un niente, basta una parole mal detta o mal interpretata, un pensiero fisso che diventa ossessivo.

vv. 40

*Considerando questo corpo fragile
come un vaso di coccio
fortificando il cuore come le mura di una città
si può fronteggiare Mara
con l'arma della visione profonda.
Il vantaggio del non-attaccamento
protegge quanto è già stato conquistato.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Se noi sappiamo vincere i nostri difetti e fortificarci attraverso la consapevolezza, le tentazioni saranno battute. Ma dovremmo sempre essere vigili e non accontentarci dei frutti della vittoria. Perché, ricordiamoci bene, le tendenze sono sempre in agguato e in qualsiasi momento possono sconvolgere i nostri buoni principi. Alla tentazione non c'è mai fine. Non c'è mai un punto di arrivo cui restare attaccati, si tratta di fasi della via verso la liberazione. La lotta che noi dobbiamo combattere è lunga, le esperienze infinite, le tentazioni numerose. Non dobbiamo mai abbassare la guardia.

vv. 58-59

*Come il loto cresce
in grazia e profumo
da un mucchio di rifiuti
abbandonati
la luce del vero discepolo
del Buddha
rischiara le buie ombre
sparse dall'ignoranza.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Tutto è possibile e le virtù attecchiscono anche nelle condizioni più incredibili.

Lo stolto

vv. 60

*Lunga è la notte
per chi non può dormire.
Lungo il viaggio per chi è stanco.
Immersa nell'ignoranza, lunga e tediosa la vita
per chi ignora la verità.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

Lo stolto è colui che cerca di aggiungere effetti materiali immediati, con le sue parole e sue azioni, non è orientato verso produzione di karma positivo producendo energie che lo portano verso la materialità e la scarsa consapevolezza della propria esistenza e di quello che la propria esistenza può rappresentare all'interno di un percorso evolutivo. Per raccogliere bisogna prima seminare bene, non si può avere tutto e subito.

vv. 61

*Se non trovi compagni
che abbiano viaggiato
almeno quanto te
è meglio camminare solo
che accompagnarsi a chi
è esitante.*

[A questo link è possibile vedere il video relativo a questo verso](#)

Il commento:

In compagnia di qualcuno più esperto di noi avremo dei benefici, dandoci indicazioni e aiuto. La buona compagnia ci aiuta a crescere, ci è di esempio. Il minimo che possiamo fare è stare con quelli che hanno i nostri stessi obiettivi.