

Centro Buddhista Tibetano Giang Ciub Interreligioso e Interculturale



Maestro Arya Nagarjuna (intorno al 150-250)

Lettera ad un Amico

Versi composti dal Maestro tibetano, Venerabile Arya Nagarjuna, spesso considerato come un secondo Buddha ed insieme al Maestro Asanga, stimato come grande pioniere della tradizione Mahayana. Riconosciuto come il padre della scuola Madhyamika (dottrina della via di mezzo) fu abate dell'Università Nalanda, e contribuì in modo significativo allo sviluppo della dottrina buddhista beneficiando molti esseri senzienti per tutta la vita.

Prefazione

Lettera a un amico è un testo che il Ven. Acharya Nagarjuna scrisse in forma di lettera al suo amico, il Re Decho Sangpo, per spiegargli come integrare i valori spirituali nella vita quotidiana.

In questa breve composizione è mostrato il modo per ottenere una felicità reale e duratura, lo stato di Buddha, senza abbandonare le attività sociali e la vita regale.

Pertanto questo insegnamento è rivolto a tutti coloro che desiderano abbandonare la sofferenza ed ottenere la felicità rendendo questa esistenza altamente significativa.

Questo testo, insieme alla Preziosa Ghirlanda e ad altre opere, appartengono alla categoria degli scritti di Nagarjuna chiamata "Raccolta di Consigli". In essa, vengono riuniti gli insegnamenti di Nagarjuna che espongono, in modo chiaro e approfondito, numerosi consigli esperienziali su come rendere significativa la propria vita e stabilire azioni sociali utili alla collettività. Il suo intento era di esporre in forma di colloquio amichevole gli ideali e la condotta buddhista utili per beneficiare se stessi e gli altri.

Esaminando le Quattro Nobili Verità e le Sei Perfezioni, Nagarjuna descrive in maniera logica ed in forma poetica i vari passaggi dell'esperienza interiore che conducono allo stato di Buddha, fornendo così una presentazione dell'intera pratica del Sentiero Buddhista.

È un insegnamento di particolare interesse per coloro che desiderano coltivare una pratica religiosa pur continuando a vivere e lavorare nella società.

Nonostante la sua lunghezza ridotta (solo 123 versi), il testo copre l'intero sentiero Mahayana, unendo un approccio pratico alla condotta quotidiana con una esposizione teorica delle diverse fasi che portano all'illuminazione.

Questo insegnamento si rivolge a chiunque desideri sinceramente praticare l'insegnamento del Buddha come un mezzo per liberarsi dalla sofferenza e dalle sue cause.

Nagarjuna: Lettera ad un amico

Mi prostro al giovane Manjushri.

1. Tu che possiedi naturalmente le qualità degne di virtù, presta attenzione a questi versi armoniosi di metrica superiore che ho brevemente composto e che inducono ai meriti che sorgono dall'ascolto della parola dei Tathagata.
2. Chi è saggio rende omaggio all'immagine del corpo dei Tathagata, non importa se fatta di legno o di altra fattura. Allo stesso modo, anche se la mia lirica non è attraente, non disprezzarla perché si fonda sugli insegnamenti di Dharma.
3. Benché tu possa avere compreso molti degli insegnamenti melodiosi del Grande Muni, ciò che è fatto di alabastro non diventa ancora più bianco alla luce della luna invernale?
4. Il Vittorioso insegnò completamente le sei reminiscenze: Buddha, Dharma, Sangha, generosità, moralità e divinità. Ricorda bene ognuna delle loro qualità individuali.
5. Pratica sempre i dieci sentieri virtuosi del corpo della parola e della mente, abbandona l'alcool e diletta in mezzi di sostentamento virtuosi.
6. Avendo riconosciuto che le ricchezze sono instabili e prive di essenza, pratica bene la generosità nei confronti di monaci, bramini, poveri e amici. Per il futuro non c'è un amico migliore della generosità.
7. Dovresti praticare la moralità non degenerata, non inferiore, non corrotta e incontaminata. Considera bene che la moralità, come la terra per ciò che si muove o che è fermo, è il fondamento di tutte le buone qualità.
8. Generosità, moralità, pazienza, sforzo entusiastico, concentrazione e anche la saggezza, sviluppa bene queste perfezioni illimitate e, dopo aver attraversato l'oceano delle esistenze, diventa il Signore dei Vittoriosi.

9. Coloro che onorano il padre e la madre si troveranno con Brahma e i maestri spirituali, saranno riconosciuti per la loro devozione e in seguito andranno in stati elevati.
10. Quando si abbandonano la violenza, il furto, i rapporti sessuali e la menzogna, l'attaccamento all'alcool e al mangiare nei momenti sbagliati, il piacere per sedili elevati, la musica la danza e gli ornamenti nei loro dettagli...
11.e si segue la moralità dei distruttori del nemico che possiede gli otto rami, ciò ravviva e purifica, elargendo a uomini e donne il bel corpo dei deva del reame del Desiderio.
12. Avarizia, inganno, indolenza e orgoglio manifesto, attaccamento e avversione, casta superiore, istruzione, aspetto, bellezza e potere: riconosci che queste arroganze sono il nemico.
13. La coscienziosità è la dimora del nettare dell'immortalità, la non coscienziosità è la via della morte: così ha insegnato il Muni. Perciò, se vuoi accrescere la virtù, pratica sempre con devozione la coscienziosità.
14. Coloro che in passato non furono coscienziosi, ma che in seguito lo divennero, sono belli come la luna nel cielo senza nuvole: Nanda, Angulimala, Ajatashatru e Udayana.
15. Poiché non esiste forza d'animo pari alla pazienza, non devi concedere alcuna occasione all'ira, e con l'abbandono della collera otterrai lo stadio del non ritorno. Queste sono le parole del Buddha.
16. "Lui mi ha insultato, mi ha legato, mi ha sconfitto, ha rubato le mie ricchezze". Questo rancore fa sorgere confusione. Se abbandoni il rancore dormirai felice.
17. Sappi che i pensieri sono simili a un disegno sull'acqua, sul terreno e sulla roccia. Di questi, per coloro che hanno emozioni distruttive, il primo è il migliore. Per quelli che vogliono praticare il Dharma, l'ultimo è il migliore.

18. I Vittoriosi hanno insegnato che chi parla piacevolmente, che dichiara la verità e la menzogna è come il miele, i fiori e la sporcizia. Di questi tre tipi di parole l'ultimo è da abbandonare.
19. Le persone sono di quattro generi: quelli che partendo dalla luce giungono fino al limite della luce, dall'oscurità fino al limite dell'oscurità, dalla luce al limite dell'oscurità, dall'oscurità al limite della luce. Di questi quattro, sii il primo.
20. Gli esseri umani sono simili al frutto del mango: acerbi ma che sembrano maturi, maturi ma che sembrano acerbi, acerbi il cui aspetto è acerbo e maturi con l'aspetto maturo.
21. Non guardare le donne degli altri, e quando le vedi considerale in accordo alla loro età: come madre, figlia e sorella. Nel caso sorgesse attaccamento, rifletti bene sull'impurità.
22. Proteggi la mente dalle distrazioni come se fosse l'apprendimento, un bambino, un tesoro, la tua forza vitale stessa. Distacca la mente dalla felicità del desiderio che è simile al pericolo, al veleno, alle armi, al nemico e al fuoco.
23. I desideri producono la rovina, e il Signore dei Vittoriosi ha insegnato che bisogna abbandonarli come il frutto kimpaka. Essi sono le catene d'acciaio che legano gli esseri mondani nella prigione del samsara.
24. Ci sono coloro che trionfano sui sei sensi, che sono sempre instabili ed effimeri, e coloro che vincono i nemici sul campo di battaglia. Per i saggi, i grandi eroi sono i primi fra questi.
25. Il corpo di una giovane donna: all'esterno emana un cattivo odore dai nove orifizi, come un contenitore pieno di sporcizia difficile da riempire e fasciato dalla pelle. Guarda anche gli ornamenti in modo separato.
26. Così come il lebbroso afflitto dai germi che per stare bene si espone completamente al fuoco ma non può trovare sollievo, allo stesso modo comprendi che è così anche per l'attaccamento ai desideri.

27. Per vedere la verità ultima, familiarizzati con l'attenzione mentale adeguata per tutte le cose. Non c'è nessun altro Dharma che possiede qualità come questo.
28. Anche se sono di ceto elevato, di aspetto avvenente e hanno molta istruzione, le persone prive di saggezza e moralità non sono degne di rispetto. Rispetta chi possiede queste due qualità, anche se non ne possiedono altre.
29. O conoscitore del mondo, ricorda che guadagno e perdita, felicità e infelicità, fama e non fama, lode e offesa, sono gli otto dharmas mondani. Rimani indifferente e non inseguirli con la mente.
30. Anche se fosse per il beneficio di un brahmino, di un monaco, per la divinità, gli ospiti, i propri genitori, la moglie e i conoscenti, non compiere alcuna azione negativa perché loro non condivideranno la tua maturazione negli inferni.
31. Benché il compimento di qualunque azione negativa non taglia in quel momento come una spada, è al momento della morte che i risultati di quelle azioni negative diventano manifesti.
32. La fede, la moralità, l'ascolto, la generosità, pura umiltà, imbarazzo e saggezza, Il Muni insegnò che sono le sette ricchezze eccellenti. Considera le altre ricchezze comuni come inutili.
33. Il gioco d'azzardo, volere unirsi alle folle, la pigrizia, le compagnie negative, l'alcool e andare in giro di notte: abbandona queste sei che rovinano la fama e portano alle esistenze inferiori.
34. Fra tutte le ricchezze, essere appagato è la suprema. Così ha insegnato il maestro degli esseri umani e divini. Sii sempre appagato, perché quando sei contento sei perfettamente ricco anche senza averi.
35. Vostra Altezza, la sofferenza di coloro che sono ricchi non è sperimentata da coloro che hanno pochi desideri: per quante teste abbiano i grandi Naga, con queste sperimentano altrettante sofferenze.

36. Quelle che per natura si associano al nemico, come gli assassini, che disprezzano il marito come le nobildonne, che portano via anche le piccole cose come un ladro: lascia questi tre tipi di donne.
37. Sempre affiatata come una sorella, cara al cuore come un'amica, benefica come una madre e affidabile come un'assistente: rispetta come la divinità di famiglia.
38. Considera il cibo come se fosse una medicina e usalo senza attaccamento e avversione, non per arroganza, non per vanità, non per il vigore, ma per mantenere il corpo.
39. Tu che sei intelligente, rimani pure impegnato durante tutto il giorno e la prima e l'ultima parte della notte e, affinché anche il sonno non sia infruttuoso, vai a dormire con consapevolezza.
40. Medita sempre bene su amore, compassione, gioia, equanimità, e anche se non ottieni lo stato elevato otterrai la beatitudine di Brahma.
41. Le quattro concentrazioni - l'abbandono totale dell'esperienza sensoriale, della gioia, della felicità e sofferenza - consentono di ottenere le fortune dei deva, di Brahma, di Chiara Luce, Vasta Virtù e Grande Risultato.
42. Costantemente, con grande intensità, senza antidoto, con le qualità, e che sorgono dalla base: questi sono i cinque tipi di grandi azioni virtuose e non virtuose: perciò impegnati nella pratica delle virtù.
43. Qualche granello di sale altera il sapore di una piccola quantità d'acqua ma non quella del Gange. Allo stesso modo, sappi che anche le azioni non virtuose, benché minime, agiscono sulle radici delle virtù.
44. Eccitazione e rimpianto, cattiveria, ottusità, sonnolenza, intento al desiderio e il dubbio: Sappi che queste cinque negatività sono i ladri che rubano la ricchezza della virtù.

45. *Fede, entusiasmo, memoria, concentrazione e saggezza sono dharma supremi. Una volta che questi sono portati a compimento, sono chiamati: le forze, i poteri e i culmini.*
46. *'Non ho superato malattia, invecchiamento, morte, il dover abbandonare il desiderabile e nemmeno le azioni che ho compiuto'. Riflettendo così ripetutamente, ciò diviene l'antidoto alla superbia.*
47. *Se desideri gli stati elevati e la liberazione, medita sulla visione perfetta. La persona che ha visioni errate, anche se agisce bene, subirà delle maturazioni terribili.*
48. *Comprendi che la natura degli esseri umani, in realtà, è malessere, impermanenza, assenza di un sé e impurità. Coloro che non mantengono la consapevolezza sono danneggiati dalle quattro visioni errate.*
49. *È stato insegnato che la forma non è il sé, il sé non possiede la forma, nella forma non c'è il sé e nel sé non c'è la forma: allo stesso modo comprendi che anche i rimanenti aggregati sono vuoti.*
50. *Gli aggregati non sorgono arbitrariamente, non dal tempo non intrinsecamente, non per propria natura, non da Ishvara e nemmeno senza causa. Comprendi che sorgono da ignoranza, azioni e brama.*
51. *Considerare l'ascetismo come suprema moralità, la visione errata del proprio corpo e il dubbio. Sappi che questi legami completi bloccano l'ingresso alla città della liberazione.*
52. *La liberazione dipende da te stesso, dunque non c'è bisogno dell'aiuto di nessuno. Quindi, tramite l'ascolto, la moralità e la concentrazione impegnati nelle Quattro Verità.*
53. *Addestrati continuamente nella moralità superiore, nella saggezza superiore e nella concentrazione superiore. Questi tre addestramenti includono più di duecentocinquanta precetti.*

54. O Signore, il Bhagavan ha indicato che la reminiscenza del corpo è l'unico sentiero da percorrere. Questa va mantenuta bene, con intensità. Degenerando questa reminiscenza si distruggono tutti i Dharmas.
55. La vita ha molti ostacoli, è più impermanente di una bolla d'acqua esposta al vento. È incredibile la fortuna di fare un respiro dopo l'altro e risvegliarsi al mattino.
56. Infine il corpo marcisce, rinsecchisce e diventa polvere. In conclusione diviene spazzatura. Comprendi che è privo di essenza, per natura è soggetto a distruzione, si inaridisce, marcisce e si decompone.
57. Se la terra, le montagne e gli oceani saranno distrutti dal calore di sette soli, e anche degli esseri incarnati non rimarrà nemmeno la polvere, che bisogno c'è di considerare il corpo umano che è così fragile.
58. Quindi tutto ciò non è permanente, è privo di un sé, senza rifugio, senza guida, senza dimora. Poiché il samsara è privo di essenza come il banano, tu che sei un grande uomo genera la mente che vuole emergere.
59. È più difficile per un animale rinascere come essere umano che per una testuggine incontrare un giogo che galleggia sull'oceano: con la capacità dell'essere umano pratica il Dharma e porta a compimento il frutto.
60. Ancora più stupido di chi riempie di escrementi un vaso d'oro ingioiellato è colui che, dopo avere ottenuto una vita umana, agisce commettendo negatività.
61. Dimorare in un posto ameno, affidarsi a un grande essere puro, avere devozione e i meriti creati in passato: tu possiedi queste quattro grandi ruote.
62. L'affidarsi al maestro delle virtù fa completare la condotta pura. Così ha insegnato il Muni. Perciò affidati a un grande essere puro come i tanti che, affidandosi al Vittorioso, hanno ottenuto la pace.

63. Nascere con visioni errate,
come animale, come preta ed essere infernale,
nei luoghi dove non esiste la parola dei Vittoriosi,
come selvaggio in un luogo remoto e sordomuto o idiota,
64.come qualunque dei deva di lunga vita:
queste nascite sono i difetti delle otto mancanze di libertà.
Sei libero da queste, hai trovato le libertà,
impegnati per fermare le rinascite.
65. Nobile signore, il dover lasciare ciò che è caro, la morte
la malattia, l'invecchiamento e le altre molteplici sofferenze
che sorgono dal samsara: anche se ti rende triste,
per comprendere i suoi svantaggi ascolta ancora.
66. Il proprio padre diventa un figlio, la propria
madre una sposa, gli esseri da nemici diventano
cari amici e succede anche l'opposto, per cui
nel samsara non c'è mai certezza.
67. Ciascuno di noi ha bevuto molto più latte
dei quattro oceani, e quelli nel samsara
che ancora seguono la direzione degli esseri ordinari,
in confronto dovranno berne quantità ancora maggiori.
68. Il cumulo di ossa lasciate da ciascuno di noi
raggiunge e supera il monte Meru.
Anche se usi dei ciottoli grandi come una bacca di ginepro,
per contare il lignaggio materno la terra stessa non basterebbe.
69. Anche se diventi Indra degno della venerazione del mondo,
spinto dalle azioni in seguito cadrai di nuovo sulla terra.
Anche se diventi il Re Chakravartin,
poi sarai di nuovo uno schiavo nel samsara.
70. Dopo avere goduto del contatto con i seni e
i fianchi delle fanciulle celestiali per lungo tempo,
dovrai subire ancora negli inferni il contatto devastante
delle macchine infernali che tagliano e polverizzano.
71. Dopo avere sperimentato a lungo sulla sommità del monte Meru
il piacere del suolo soffice sotto i piedi,
di nuovo dovrai sperimentare le sofferenze insopportabili
attraversando la conca di braci ardenti e la palude putrida.

72. Dopo avere goduto con le fanciulle celestiali nel Giardino Gioioso e nel Bosco della Bellezza, di nuovo nella Foresta dalle Foglie di Lama ti taglieranno mani, piedi, orecchi e naso.
73. Dopo essere entrato nella Sorgente Gentile con le bellezze celestiali e fra loti dorati, di nuovo entrerai nelle acque bollenti del fiume infernale Senza Guado.
74. Dopo avere ottenuto la sublime beatitudine dei deva del Desiderio o perfino la beatitudine del non attaccamento di Brahma, di nuovo diventi combustibile per il fuoco degli Avici sperimentando sofferenza senza interruzione.
75. Dall'averne un corpo che emana luce propria, intensa come quella del sole e della luna che illumina il mondo intero, di nuovo ti troverai nell'oscurità più totale dove non vedi le tue mani distese.
76. Questi sono i difetti. Quindi usa la luce della lampada dei tre tipi di meriti, perché entri da solo nella fitta oscurità dove il sole e la luna non hanno alcuna influenza.
77. Gli esseri che compiono azioni esecrabili patiranno continue sofferenze negli inferni del Samjiva, Kala Sutra, Mahatapana, Samghata, Raurava, Avici e gli altri.
78. Alcuni vengono schiacciati come semi di sesamo, altri ridotti in polvere come farina. Alcuni vengono fatti a pezzi con seghe, altri tagliati con terribili asce affilate.
79. Altri, inoltre, devono ingerire metallo fuso dal liquido rovente e infiammato, altri sono legati insieme con filo spinato e impalati su pali di metallo rovente.
80. Alcuni, mentre vengono dilaniati da cani feroci con zanne di metallo, alzano e muovono le braccia, altri esseri inermi vengono feriti da rapaci con il becco di metallo e dagli artigli terribili.

81. Alcuni vengono attaccati da una moltitudine di scarafaggi e da decine di migliaia di mosche e api nere le cui punture terribili causano grandi ferite, e mentre vengono divorati urlano e rotolano a terra disperati.
82. Altri, su cumuli infiammati di braci roventi rimangono con la bocca aperta mentre bruciano continuamente, mentre altri vengono bolliti in calderoni di ferro a testa in giù come involtini di riso.
83. Quelli di grande negatività ne sono preservati fino al momento in cui cessano di respirare, Quelli che udendo delle immense sofferenze infernali rimangono indifferenti senza paura, sono di natura dura come il vajra.
84. Se il solo vedere dei disegni o immagini degli inferni, oppure leggere, ricordarsi o udire qualcuno parlare di essi, induce una paura terribile, tanto maggiore sarà l'esperienza della maturazione completa.
85. Di tutte le felicità, l'estinzione della brama è suprema felicità; allo stesso modo, di tutte le sofferenze, niente è più terribile della sofferenza dell'inferno Avici.
86. Qui, la sofferenza che è provocata dall'essere trafitti con grande violenza da trecento lance per un giorno, non è paragonabile neppure a una frazione della minima sofferenza negli inferni.
87. Inoltre, queste sofferenze estremamente terribili si sperimentano per decine di miliardi di anni, e finché quelle negatività non saranno esaurite non ci si separerà da quella vita.
88. I semi di questi risultati delle non virtù sono le azioni errate di corpo, parola e mente: da ora in poi adoprati con sforzo per non compiere nemmeno la minima di queste.
89. Anche la nascita come animali implica molte sofferenze. Si viene macellati, legati, picchiati e così via. Coloro che hanno abbandonato le virtù della pace sono devastati dal divorarsi l'un l'altro.

90. Alcuni muoiono a causa delle perle,
per la lana, le ossa, la carne e la pelle.
Altri inermi vengono asserviti ai lavori forzati,
sottomessi con bastoni, fruste e uncini.
91. Anche i preta, per la mancanza di beni materiali,
soffrono costantemente la fame, la sete,
il freddo, il caldo, la paura e la fatica
con un tormento insopportabile.
92. Alcuni hanno la bocca piccola come la cruna di un ago
e lo stomaco grande come una montagna,
soffrono per la fame, ma sono così privi di forze che
non riescono a procurarsi nemmeno un pezzetto di sporcizia.
93. Alcuni hanno il corpo nudo, solo pelle e ossa,
rinsecchiti come la cima dell'albero Tala.
Altri hanno la bocca che emette fuoco di notte e
il cibo che mangiano nella bocca ardente diventa sabbia.
94. Alcuni ancora più miseri
non trovano nemmeno sporcizia come pus, sangue e altro,
si colpiscono a vicenda il collo
per fare uscire il pus dalle gole infiammate.
95. In estate, per i preta, persino la luna è troppo calda
e in inverno anche il sole è troppo freddo.
Con il solo sguardo i frutti scompaiono dagli alberi
e anche le sorgenti d'acqua si seccano.
96. Legati alla base di sofferenza incessante
dal cappio delle azioni negative compiute,
alcuni rimangono in quel corpo incatenati strettamente
e non muoiono nemmeno dopo cinquemila o diecimila anni.
97. I preta sperimentano solo
il sapore di molteplici sofferenze.
Le loro cause sono l'abitudine e la disposizione alla grettezza;
il Buddha ha insegnato che l'avarizia non è dei Superiori.
98. Per quanto grande sia la felicità negli stati superiori,
la sofferenza al momento della morte è assai maggiore.
Le persone migliori, riflettendo così,
non desiderano gli stati superiori che sono effimeri.

99. L'aspetto del corpo diventa brutto,
il proprio posto diventa scomodo e le collane
di fiori appassiscono, gli abiti si sporcano, il corpo
suda come mai prima d'ora.
100. I cinque segni che presagiscono la morte negli stati superiori dei deva
che vivono nelle dimore celestiali sono simili
ai segni che presagiscono la morte
degli esseri umani che stanno per morire sulla terra.
101. Quando i deva lasciano quella esistenza,
se hanno esaurito completamente le virtù restanti,
senza potere nasceranno
come preta o negli inferni.
102. Anche gli asura hanno naturalmente
ostilità per la gloria dei deva e grande è la sofferenza mentale.
Sono intelligenti, ma a causa delle oscurazioni
di quella nascita non vedono la Verità.
103. In questo samsara, nessuna rinascita come deva,
umani, esseri infernali, preta e animali è favorevole.
Sappi che la nascita
è il contenitore di numerose sofferenze.
104. Anche se i vestiti e il capo prendono fuoco all'improvviso,
invece di estinguerlo
sforzati di fermare le rinascite,
perché non c'è uno scopo più grande e importante.
105. Con la moralità, la concentrazione e la saggezza
ottieni lo stato al di là della sofferenza: pacificato e
immacolato, senza invecchiamento, morte e distruzione,
privo di terra, acqua, fuoco, aria, sole e luna.
106. Memoria, discernimento dei fenomeni,
entusiasmo, gioia, flessibilità, concentrazione ed equanimità:
questi sette sono i rami dell'illuminazione,
la raccolta delle virtù che fanno ottenere il nirvana.
107. Senza la saggezza non c'è concentrazione, e
pure senza la concentrazione non c'è saggezza.
Chi possiede queste due riduce l'oceano
del samsara alla misura dell'impronta di uno zoccolo.

108. Riguardo alle quattordici mondane non esposte,
l'Amico del Sole ha ben insegnato
che non si dovrebbe riflettere su di esse
perché non portano la pacificazione della mente.
109. Dall'ignoranza le azioni, da queste
la coscienza, da essa sorgono nome e forma,
da questi le sei sorgenti e da esse
il contatto: questa è l'originazione che ha insegnato il Muni.
110. Dal contatto sorgono le sensazioni,
e sulla base delle sensazioni sorge la brama
Dalla brama sorge l'afferrarsi, da questo
il divenire e dal divenire la nascita.
111. Con la nascita c'è la sofferenza della malattia,
l'invecchiamento, l'insoddisfazione, la morte, la paura e il resto.
Il sorgere di questo enorme cumulo di sofferenze
cesserà completamente fermando la nascita.
112. Il sorgere dalla relazione dipendente
è il più prezioso e profondo dei tesori delle parole dei vittoriosi.
Chi vede questo perfettamente
vede il Buddha, il conoscitore supremo della realtà.
113. Visione corretta, retta sussistenza, retto sforzo,
retta memoria, retta concentrazione, retta parola,
retta attività e pensiero corretto sono gli otto rami del sentiero.
Meditando su questi otterrai la pace.
114. La nascita è sofferenza
e la bramosia è la sua vasta origine;
la cessazione di questo è la liberazione
che si ottiene con l'ottuplice sentiero dei superiori.
115. Pertanto, sforzati continuamente
per comprendere le Quattro Verità dei superiori.
Anche se sei un laico con grandi ricchezze mondane in grembo,
con la conoscenza puoi attraversare il fiume delle emozioni distruttive.
116. Coloro che hanno realizzato il Dharma, inoltre,
non sono caduti dal cielo, non crescono come un raccolto
e non vengono dalle profondità della terra.
Tutti loro erano esseri ordinari soggetti a emozioni distruttive.

117. Tu che sei senza paure, cosa posso insegnarti di più?
Ecco un consiglio ricco di significato e benefico:
sottometti la tua mente, perché il Baghavan
ha insegnato che la mente è la radice del Dharma.
118. Questi consigli che ti ho dato
sono difficili da seguire anche per un monaco.
Qualunque di queste istruzioni tu pratichi,
utilizza le sue qualità così da rendere la vita significativa.
119. Gioisci delle virtù di tutti e
anche dei tre tipi di azioni eccellenti.
Dedicale completamente all'ottenimento dello stato di buddha.
Dopodiché, grazie a questo cumulo di virtù,
120.dopo essere divenuto in innumerevoli vite
il signore dello yoga in tutti i mondi degli uomini e degli dèi,
compiendo le azioni di Arya Avalokitesvara
possa tu proteggere numerosi esseri miserevoli.
121. Con la nascita finale, elimina malattia,
invecchiamento, attaccamento e avversione;
poi, in una terra pura, diventa, come il Baghavan Amithaba,
il salvatore del mondo dalla vita infinita.
122. Dopo avere esteso la grande fama immacolata che deriva da saggezza,
moralità e generosità, pacifica completamente
gli uomini sulla terra e i deva degli stati superiori
la cui felicità maggiore è il godere di giovani donne.
123. Dopo essere divenuto il Signore dei Vittoriosi che pacifica
la nascita, la morte e le paure della moltitudine di esseri afflitti,
otterrai lo stato dal mero nome, di là dalla sofferenza,
pace, senza paura, puro e perfetto.

.....

*Questo conclude la Lettera ad un Amico,
composta dal Venerabile Maestro Arya Nagarjuna per il suo amico, il re
Surabhibhadra, (in tibetano - re Decho Zangpo).*

Seguendo la tradizione dei venerabili e rispettabili Lotsawa e Pandita del passato, si possa noi, traduttori di oggi, portare continuo beneficio agli Insegnamenti di Buddha ed a tutti gli esseri. E possa il prezioso Buddhadharma diffondersi nel mondo ampliandosi come la luna crescente e recando buon auspicio a tutti!

Traduzione e correzione dal sanscrito al tibetano del grande revisore e traduttore venerabile Peltzeg e dell'abate Indiano Sarvabhadra. Originariamente Tradotto dal Tibetano in Italiano da Champa Pelgye Fabrizio Pallotti.

A cura di I.M. Nubudi
Pub\CB112-E



Nagarjuna (I-II secolo d.c.)

**Centro Buddhista Tibetano Giang Chub
Interreligioso e Interculturale**

via Angelo Mazzi 28, 24018 Villa d'Almè (BG) Italia

www.jang-chub.com

centrojangchub@gmail.com

