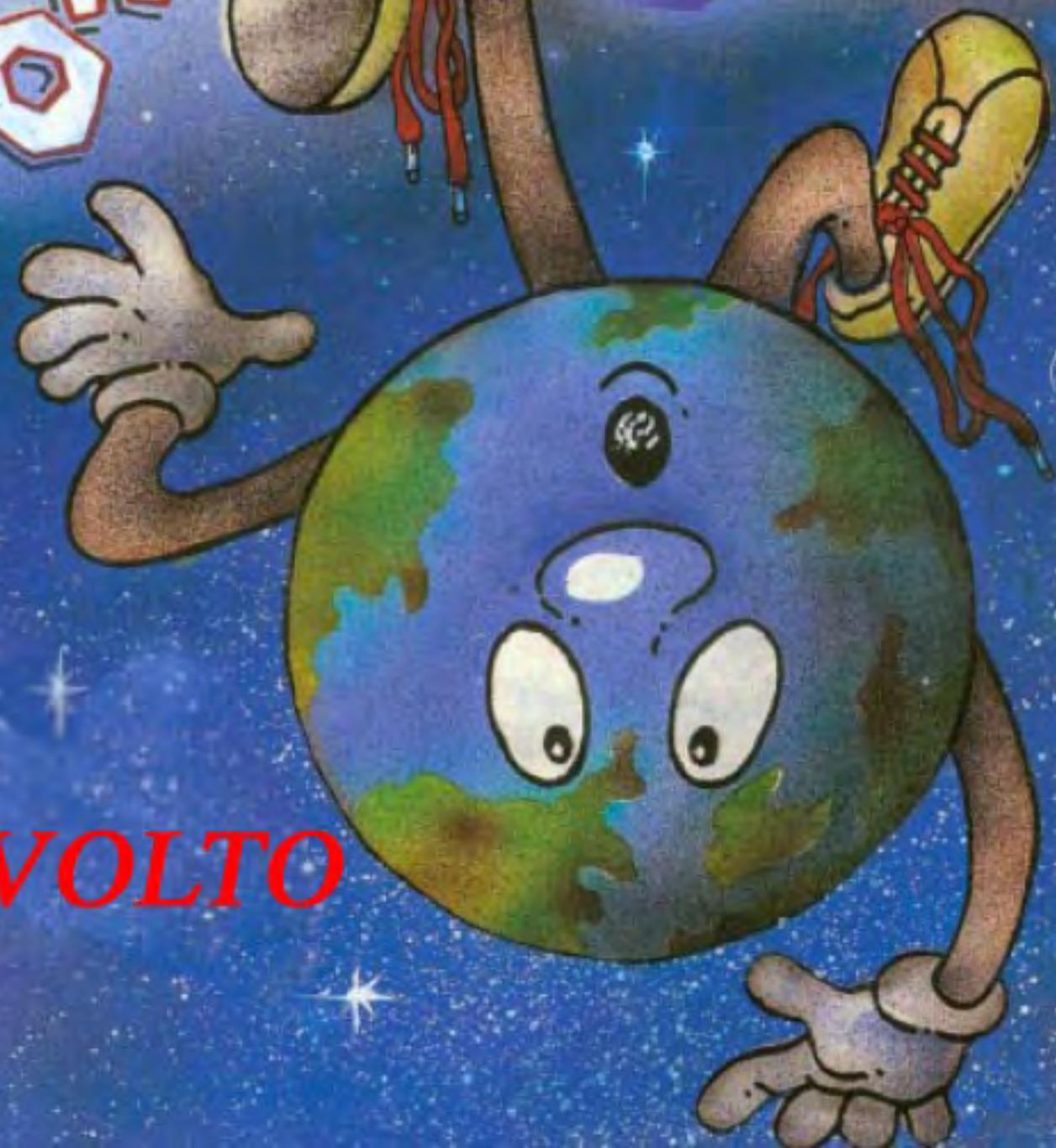


the
UPSIDE
DOWN
WORLD



IL MONDO CAPOVOLTO

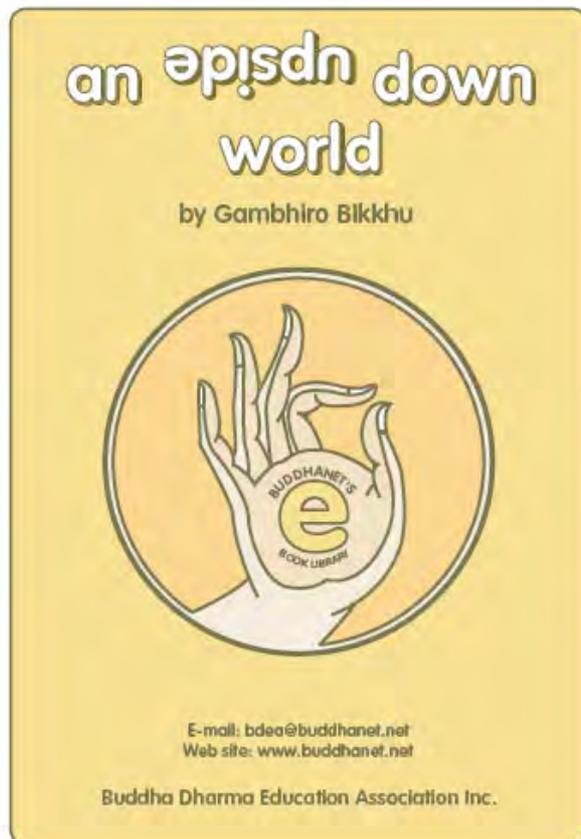


*Scopri come il triste mondo capovolto
di quattro infelici viandanti
divenne di nuovo dritto.*

Find out how the sad upsidedown world of four unhappy wanderers got right side up again.



**STAMPA IL LIBRO E
COLORA LE FIGURE!**



TRADUZIONE ITALIANA A CURA DI
<http://www.buddhadellamedicina.org>
Settembre 2009

IMPAGINAZIONE A CURA DI
WWW.LIBER-REBIL-IT

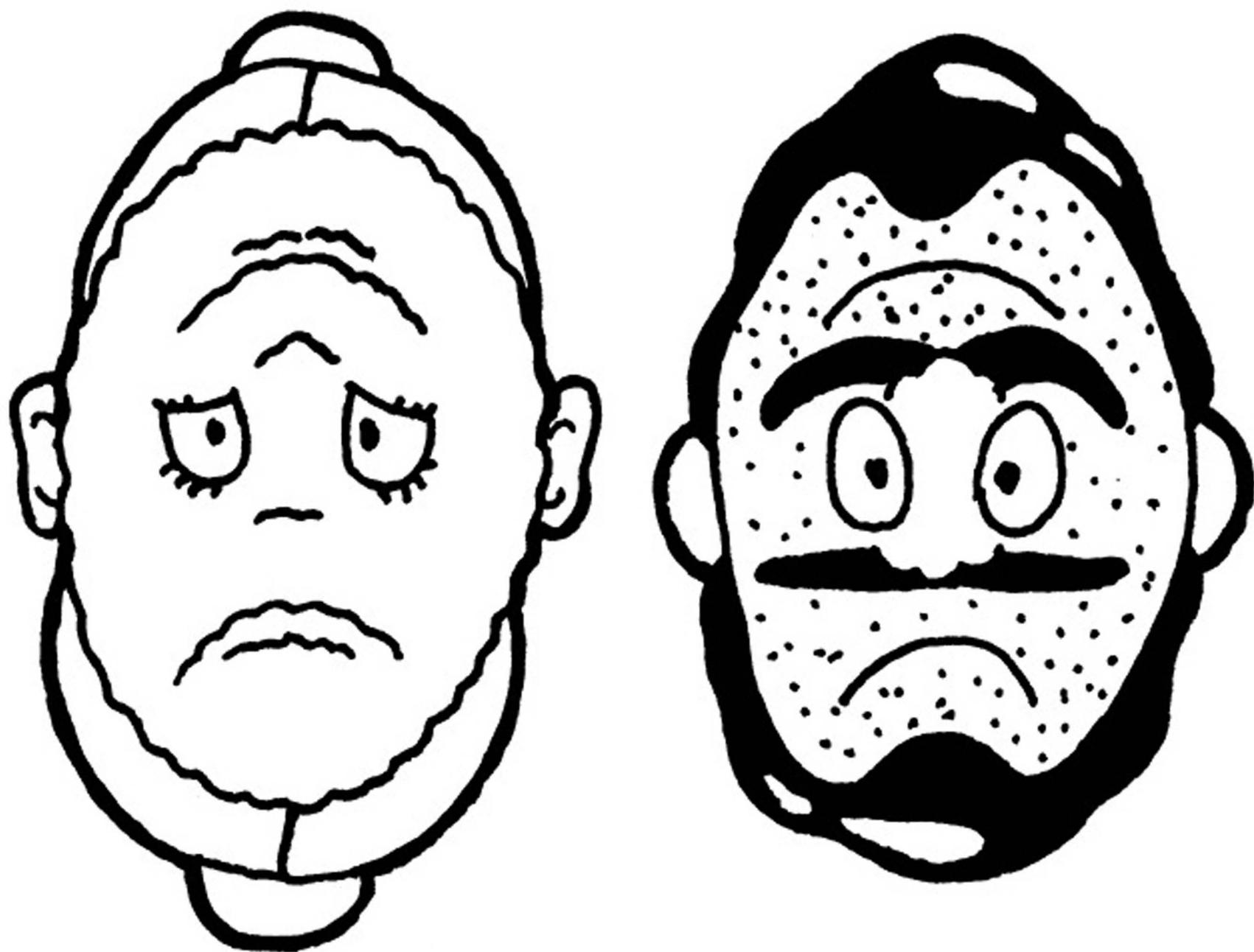
2011

Of all the dhammas you see in the world,
they all come from the mind.
Following what you understand,
you grasp at appearances.
This is upside down and not the real thing.

Avatamsaka Sutra

*Tutti i fenomeni che puoi vedere nel mondo,
originano dalla mente.
Seguendo ciò che è nella mente,
ti aggrappi alle apparenze.
Questo è vedere le cose capovolte, e non come
sono realmente.
Avatamsaka Sutra*

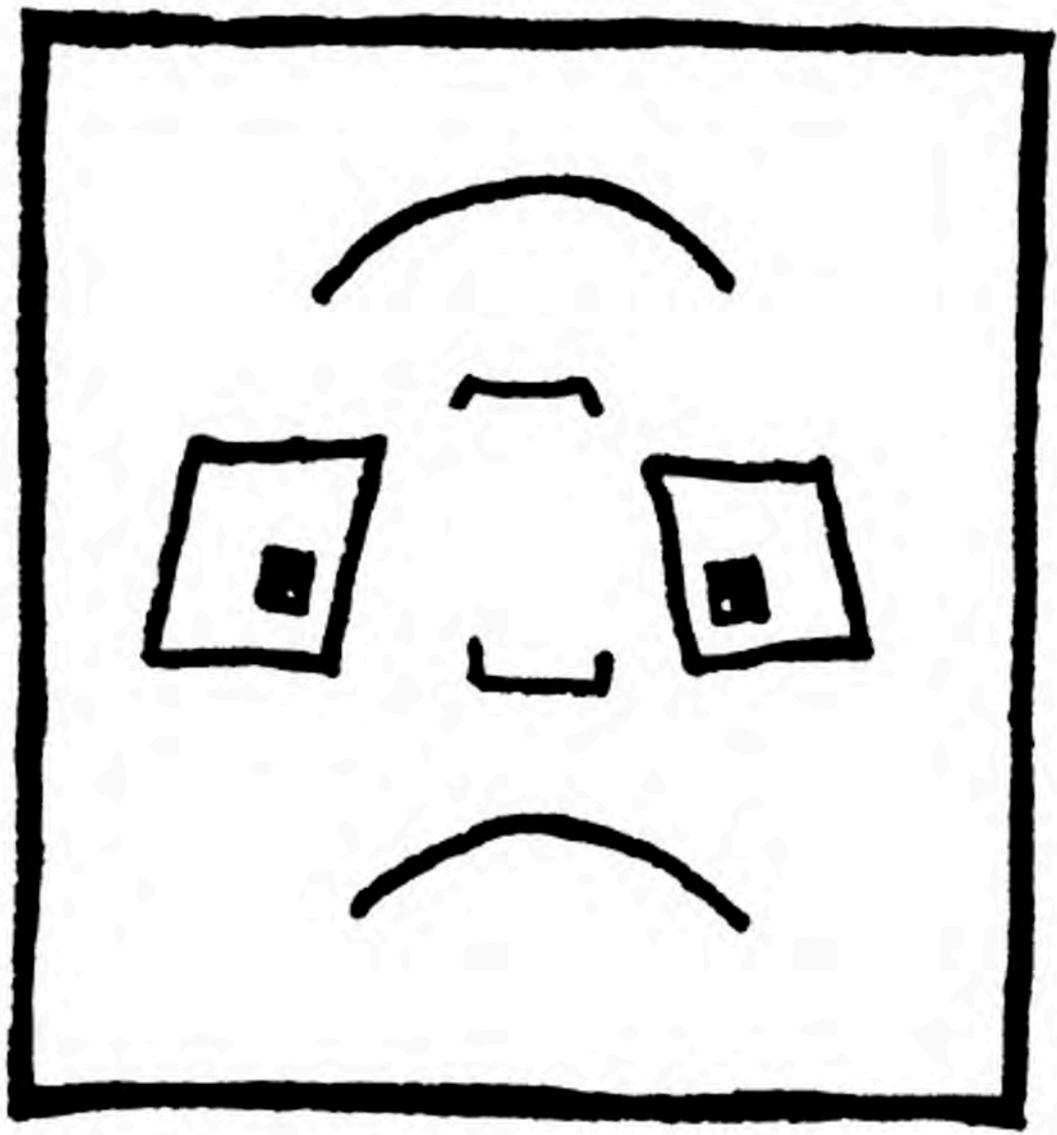
This is the story of four unhappy people who...



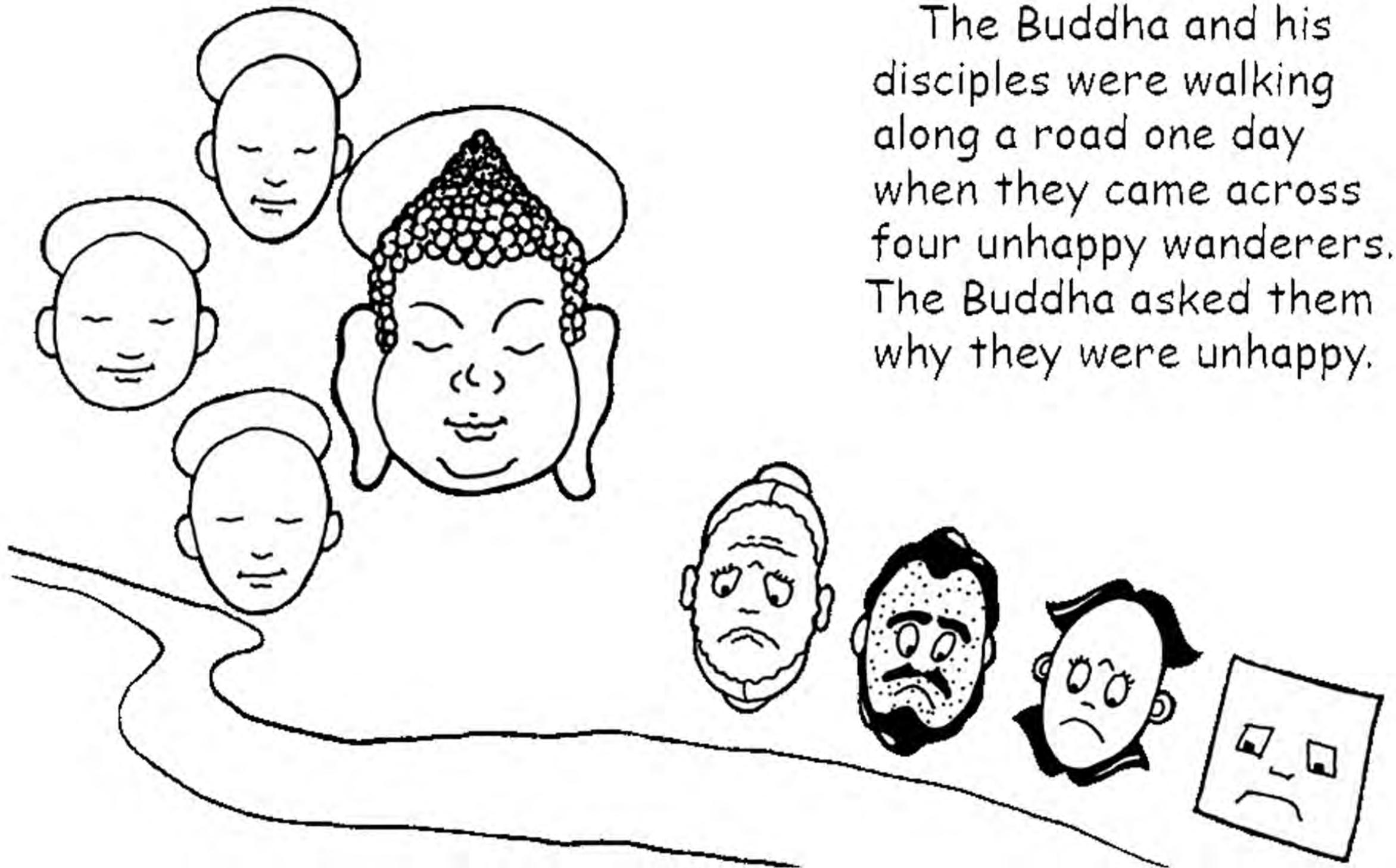
Questa è la storia di quattro persone infelici che...

2

Gira la pagina. Rendili felici!



divennero molto felici. Questo è il modo in cui avvenne.
...became very happy. This is how it came to be.



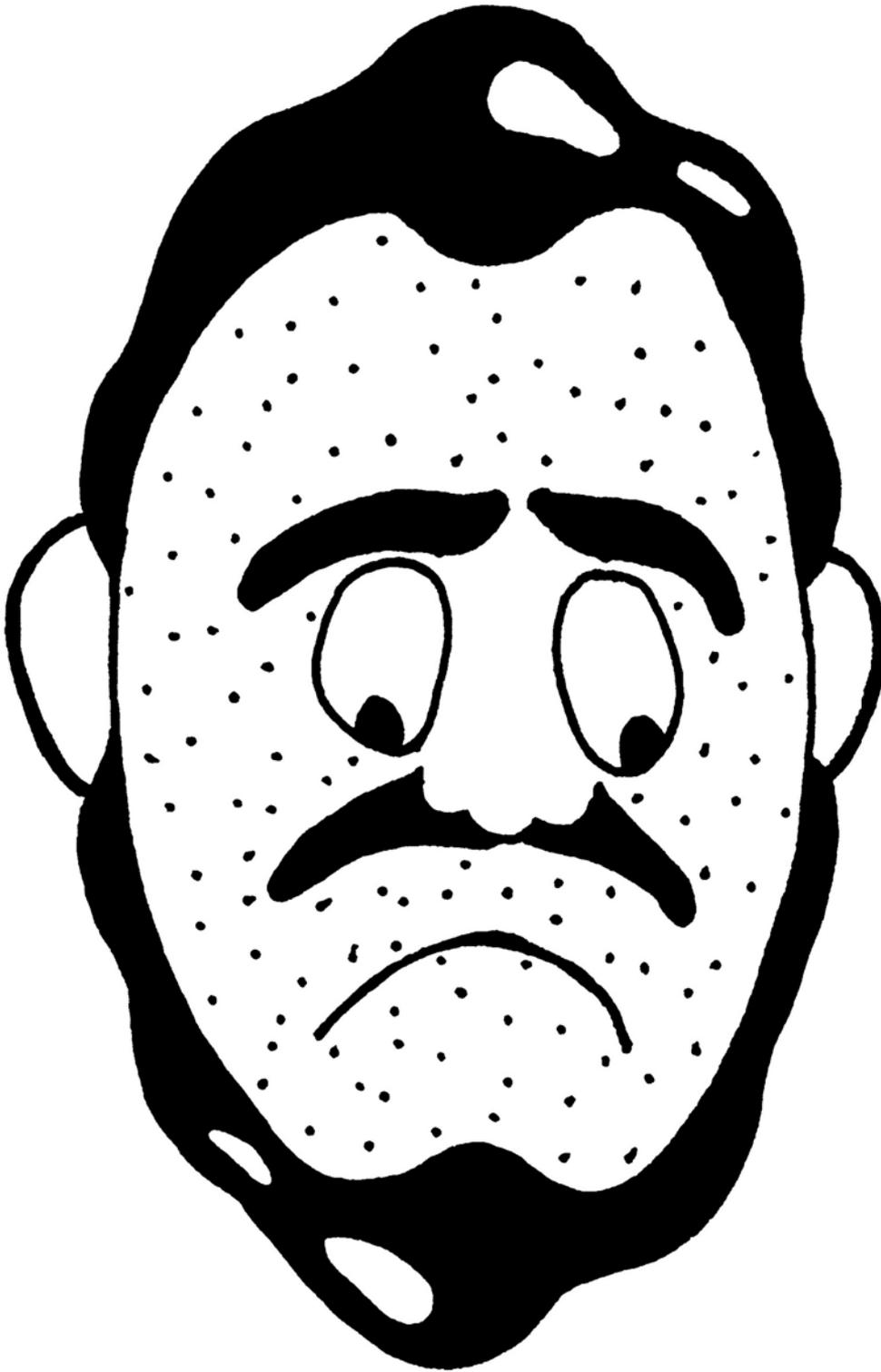
The Buddha and his disciples were walking along a road one day when they came across four unhappy wanderers. The Buddha asked them why they were unhappy.

Un giorno il Buddha e i suoi discepoli stavano camminando lungo un sentiero, quando incontrarono i quattro infelici viandanti. Il Buddha chiese loro perchè fossero infelici.



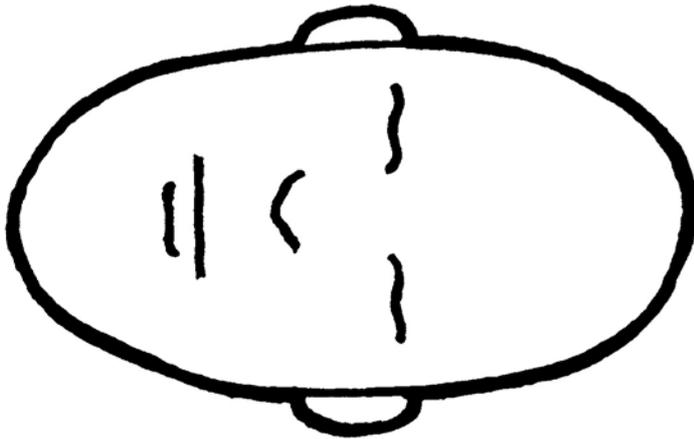
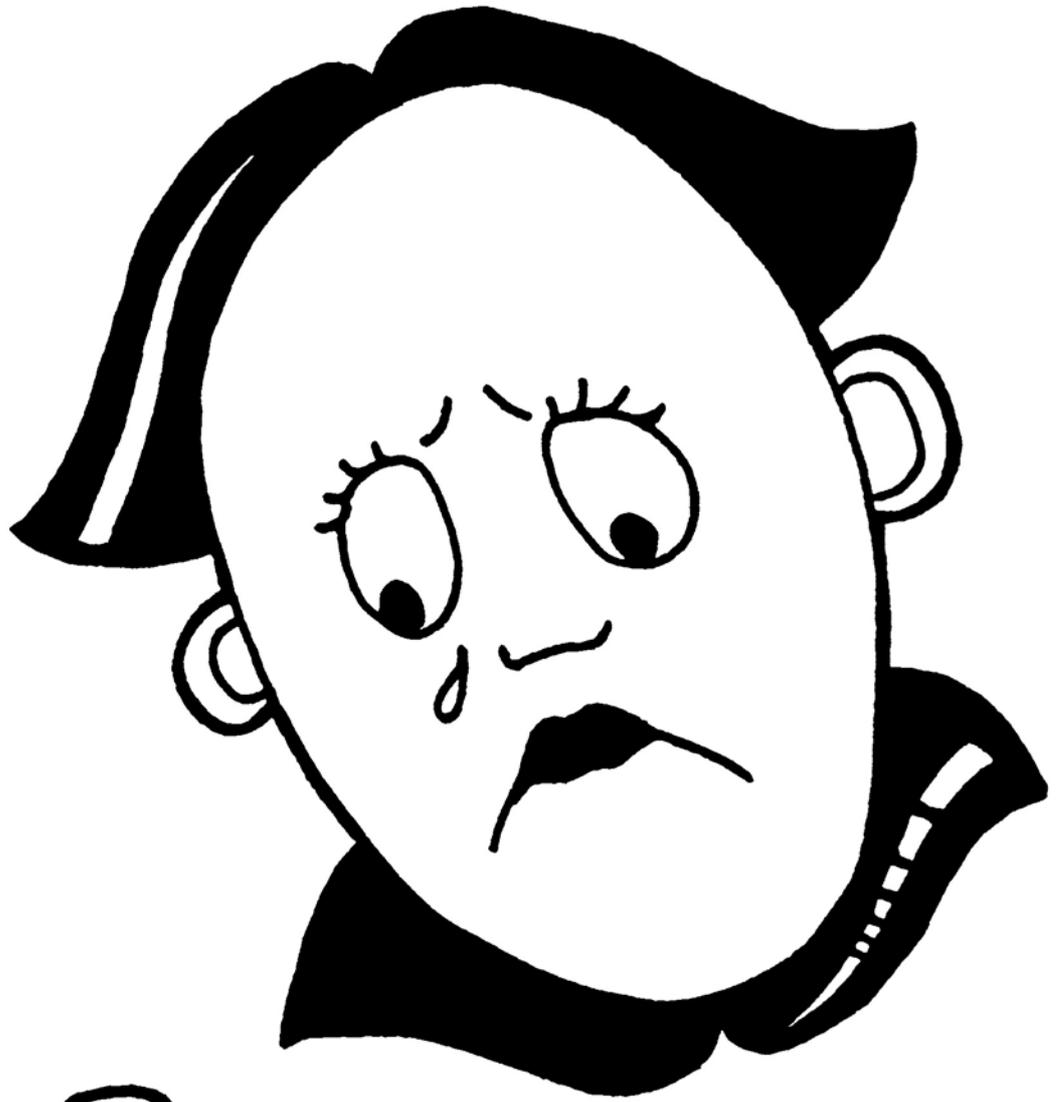
The first one said she was unhappy because she was so beautiful as a young woman and now had grown so old and ugly "Why does that have to be?" she asked the Buddha.

La prima persona disse che era infelice perchè era stata una così bella ragazza e ora era diventata così vecchia e brutta e domandò al Buddha: "Perchè, capita questo?"



Il secondo viandante disse che era infelice perchè non sapeva per quale ragione, pur essendo giovane e forte, si fosse ammalato.

The second one said he was unhappy because he didn't know why, as young and strong as he was, he had to fall sick.

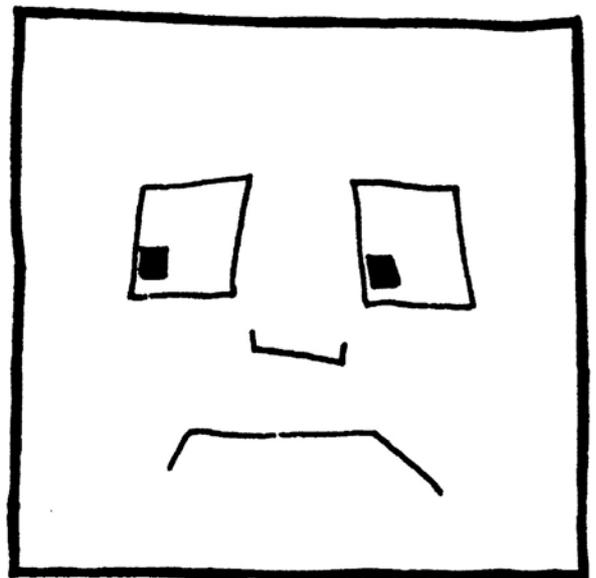


La terza persona
era infelice perchè
suo figlio era appena
morto.

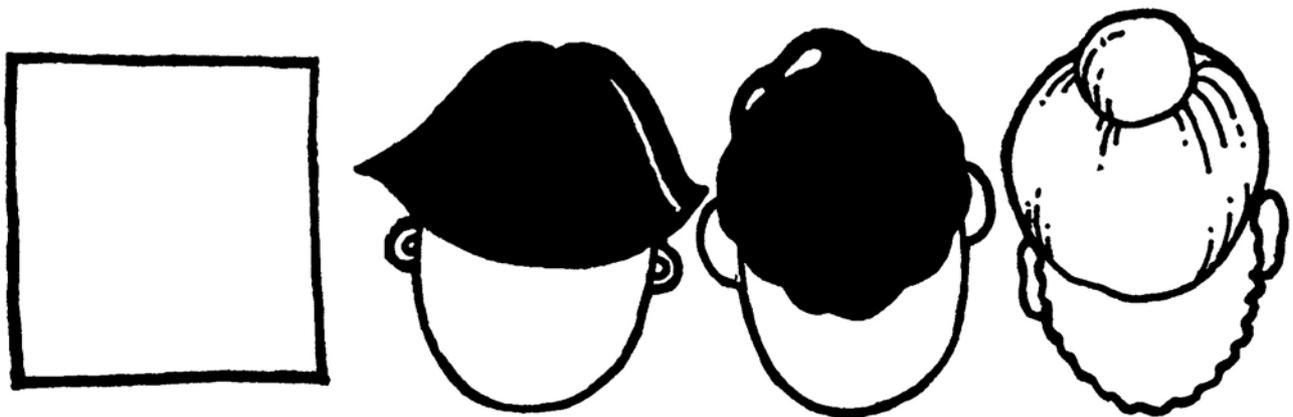
“Perchè dobbiamo morire?” chiese la donna.

The third one was unhappy because her
son had just died. “Why do we have to die?”
she asked.

La quarta persona era infelice perchè non si adattava al mondo: egli era quadrato e la terra invece rotonda.



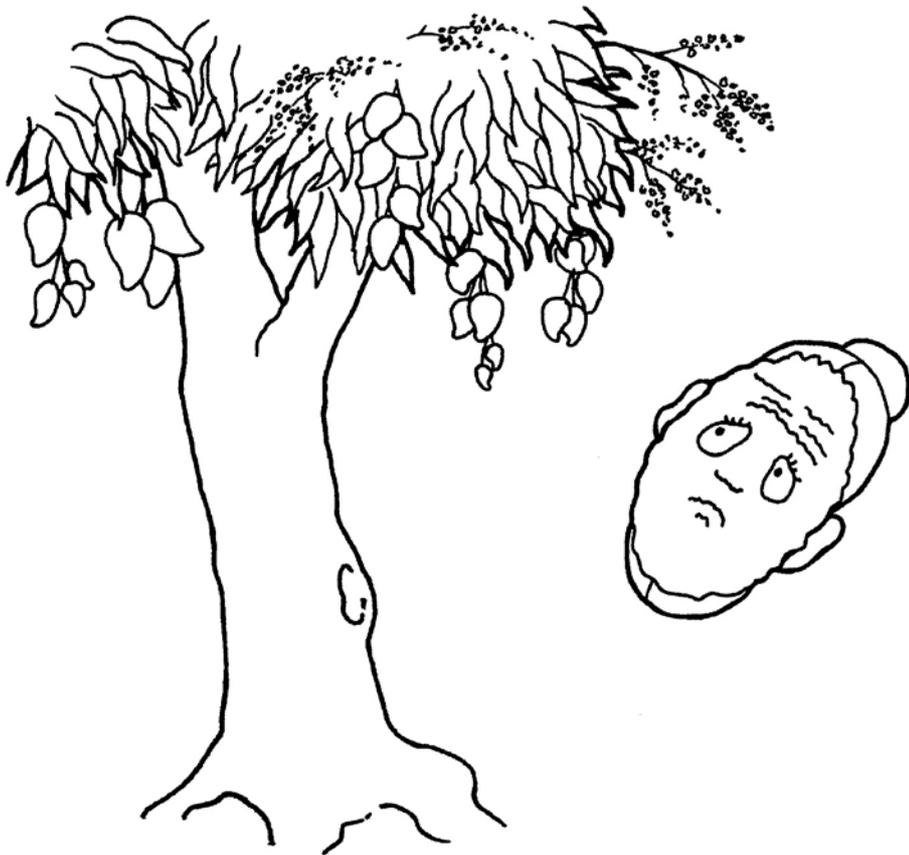
The fourth was unhappy because he didn't fit into the world. He was square and the world was round.



The Buddha looked at them serenely and said, "Don't be sad. Understand that sickness, old age, dis-ease, and death are all part of a natural process. They are all inherent in birth."

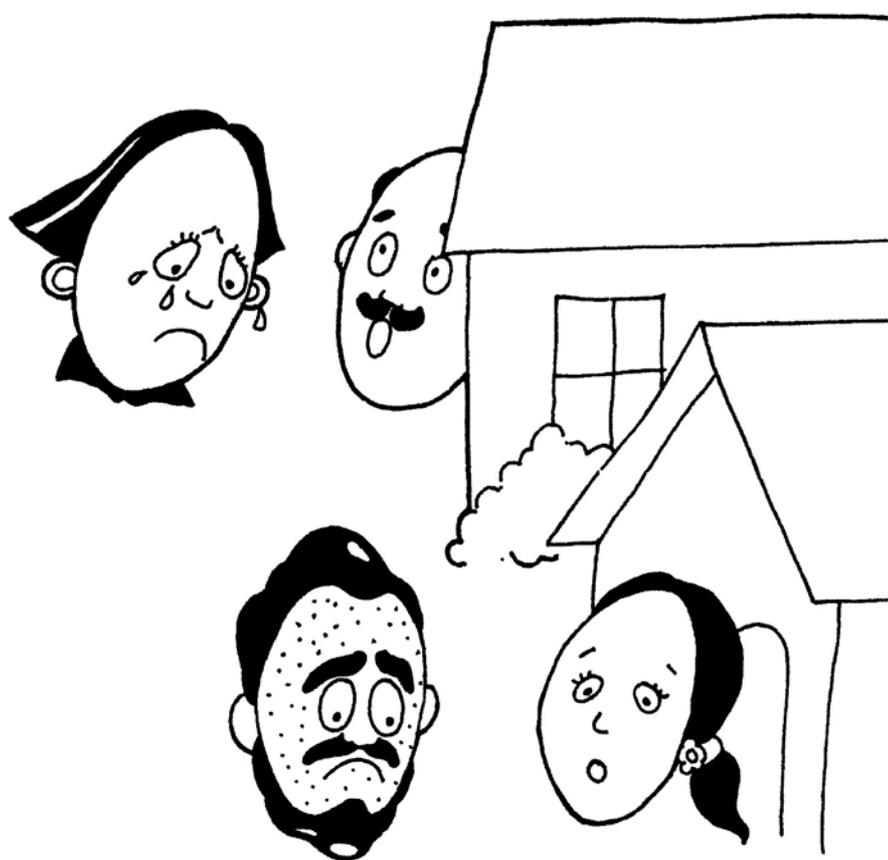
Il Buddha li guardò tranquillamente e disse: "Non siate tristi. Sappiate che la malattia, la vecchiaia, il disadattamento e la morte sono tutte fasi di un processo naturale. Essi sono tutti connessi alla nascita."

Guardò la vecchia e le chiese se le piacesse la frutta matura. La donna rispose di sì. Buddha le chiese: "Perchè allora non accetti la vecchiaia? Chi non vuole diventare vecchio dovrebbe mangiare solo frutta acerba e non frutti maturi e diventati vecchi."



He then looked at the old woman and asked her if she liked to eat ripe fruit. The old woman said that she did. "Why, then," the Buddha asked, "don't you accept old age? Those who don't wish to get old should only eat fruit flowers and not the fruit that ripen and get old."

Chiese al giovane e alla donna addolorata di andare a cercare dei semi di senape in una casa dove nessuno si fosse mai stato ammalato o fosse morto. Quando essi ritornarono a mani vuote, il Buddha disse: "Adesso vedete che la malattia e la morte arrivano per tutti gli esseri viventi. Non pensate di essere i soli ai quali sono accadute queste cose: tutti coloro che sono nati si ammalano e muoiono."



As for the young man and grieving woman, he asked them to go and find a mustard seed from a household where nobody had ever gotten sick or died. When they returned empty-handed, the Buddha said, "See, now, how sickness and death come to all beings. Do not think that you are the only ones they come to. All who are born get sick and die."

Al quarto viandante il Buddha disse:
“Tu non ti adatti al mondo perchè non sei simile al il mondo. Tu hai angoli e il mondo non ne ha: devi trovare il modo di diventare rotondo.”

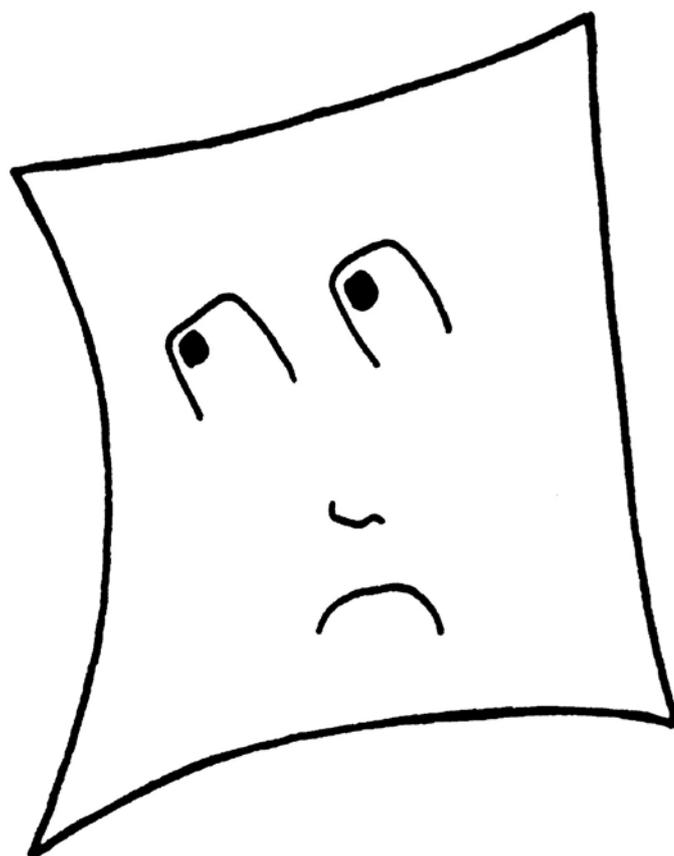
“Ma non posso diventare rotondo”, replicò il quadrato. “ Non ricordi che ho angoli retti?”

“Devi provarci”, disse il Buddha,
“ma per prima cosa devi essere disposto ad abbandonare i tuoi angoli.”

To the fourth the Buddha said, “You do not fit because you are not one with the world. You have sharp corners and the world has none. You’ve got to learn how to roll.”

“But I can’t roll,” replied the square. I’ve got sharp corners, remember?”

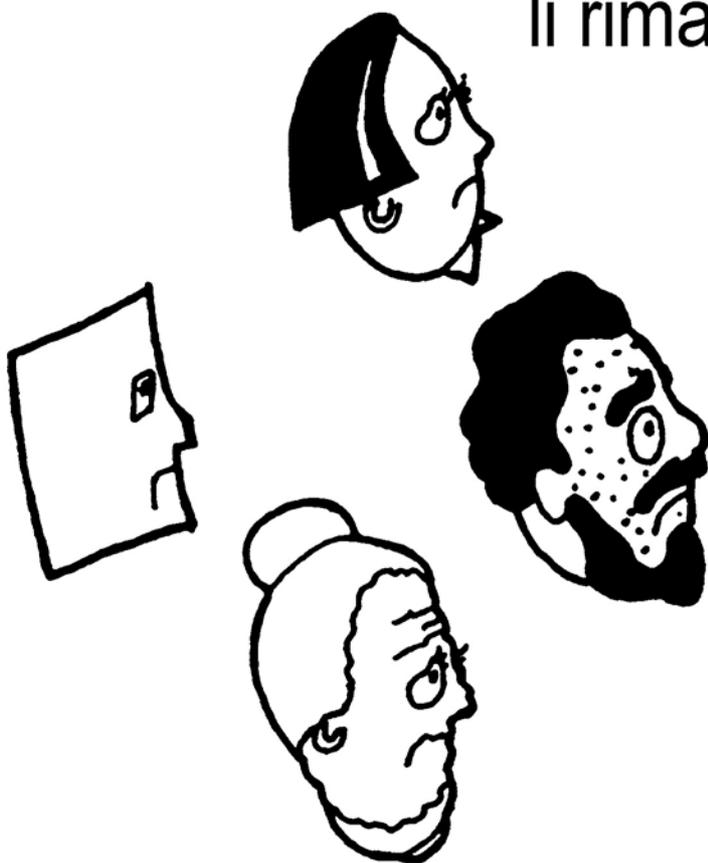
“You can give it a try,” said the Buddha. “But you’ve got to be willing to give up your corners first.”



“Malattia, vecchiaia,
disadattamento e morte senza
la retta consapevolezza
portano solo sofferenza”,
esortò il Buddha.
Egli poi spiegò loro
le Quattro Nobili Verità e



li rimandò per la loro strada.



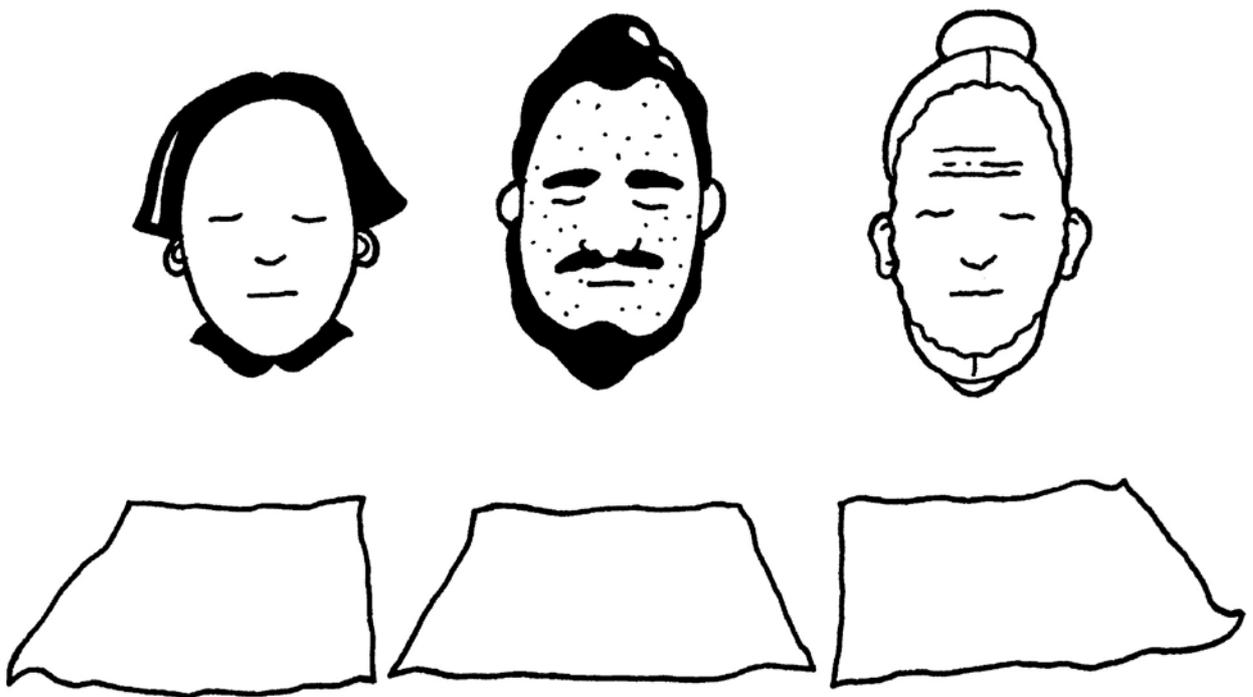
“Sickness, old age, dis-ease, and death
without right understanding bring only
suffering,” exhorted the Buddha. He then
taught them the Four Noble Truths and
sent them on their way.

I primi tre viandanti,
ispirati dalle parole del Buddha,
andarono in una grotta a meditare.
Ma non era facile.



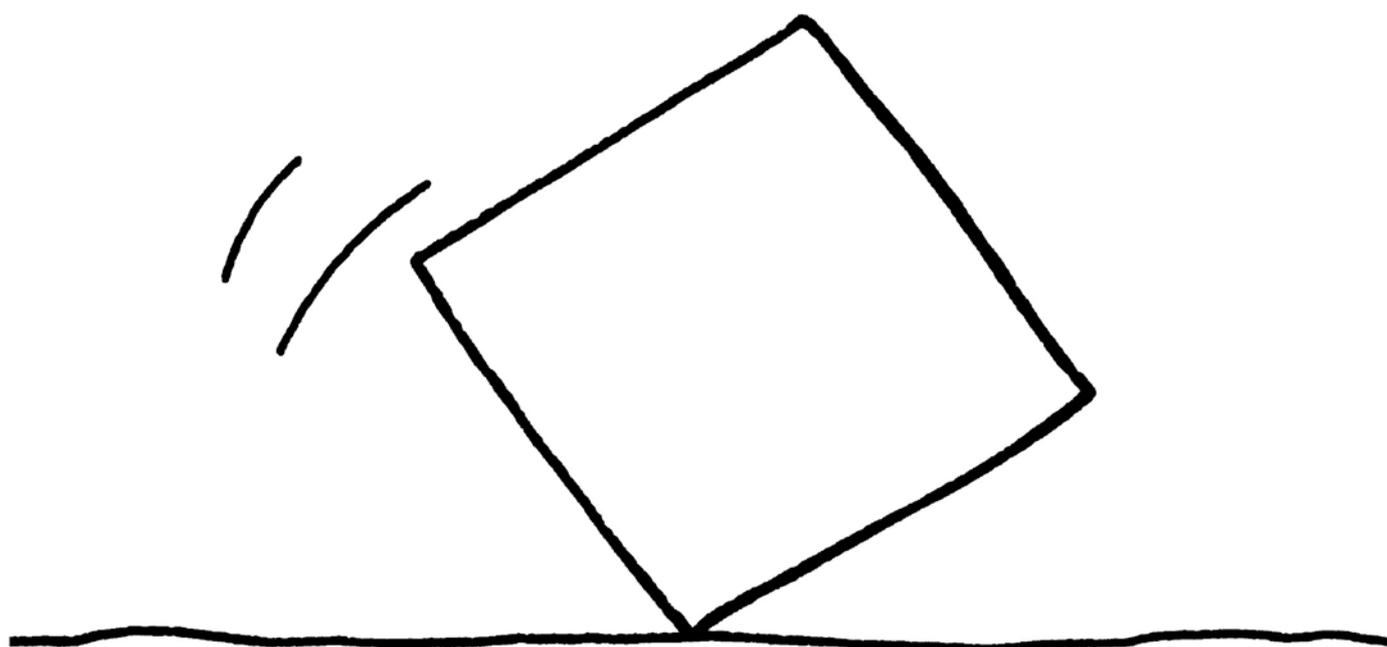
The first three wanderers, inspired by the Buddha's words,
went into a cave to meditate. But it wasn't easy.

Determinati come erano, comunque,
essi finalmente raggiunsero la comprensione
della verità della sofferenza,
dell'impermanenza e della
non esistenza di un io.
Finalmente avevano trovato la felicità e la pace.



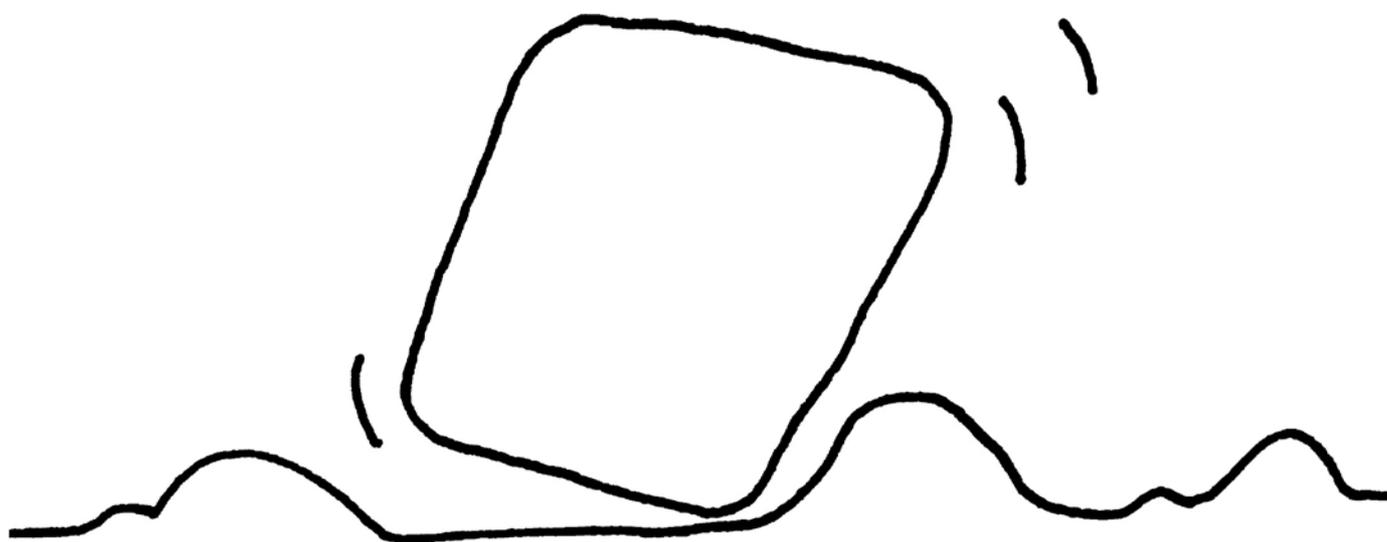
Determined as they were, however, they finally gained insight
and understanding into the truth of suffering, impermanence,
and non-self. They had at last found happiness... and peace.

Anche il quadrato seguì il consiglio del Buddha e cominciò a rotolare.

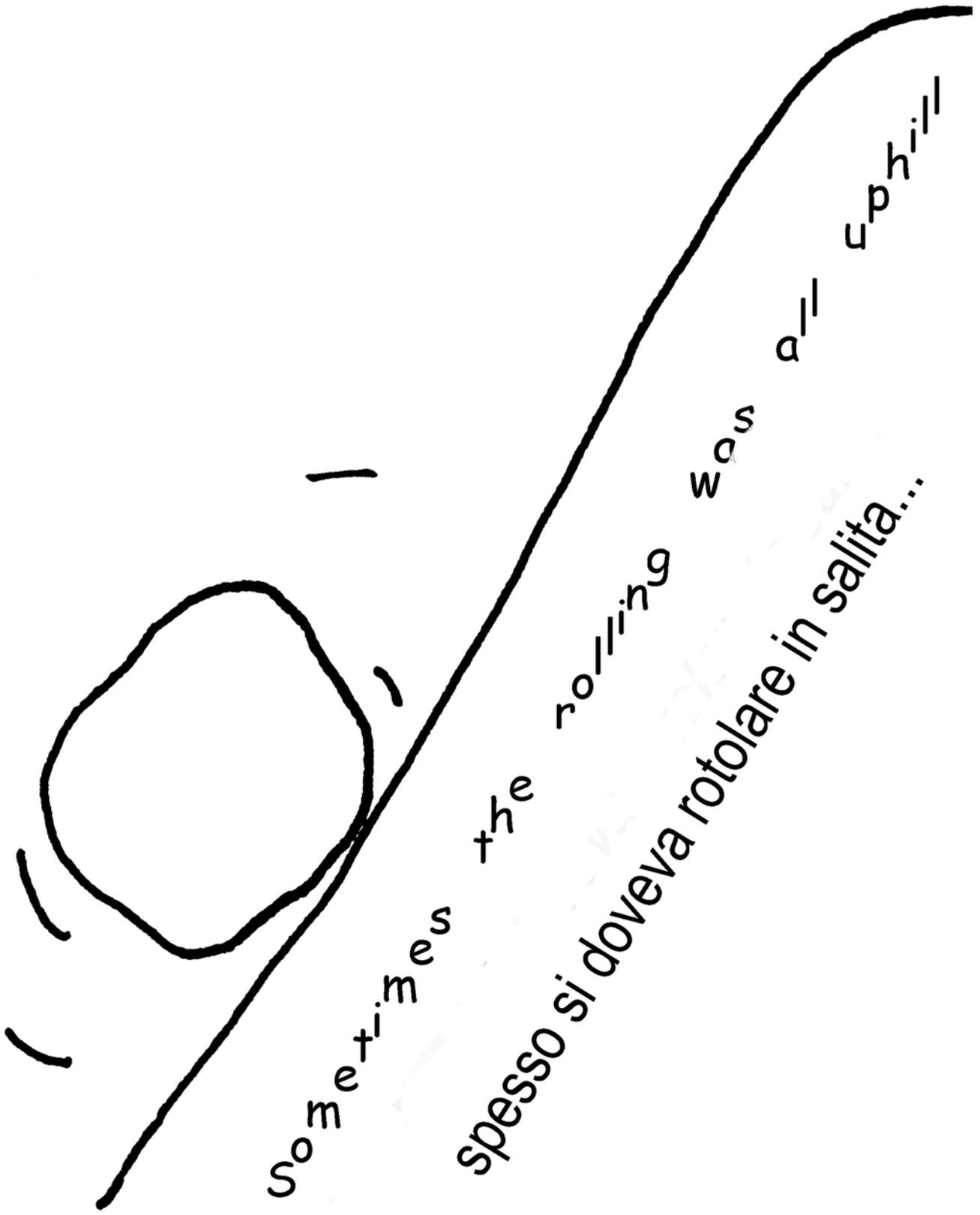


As for the square, he followed the Buddha's advice and started to roll.

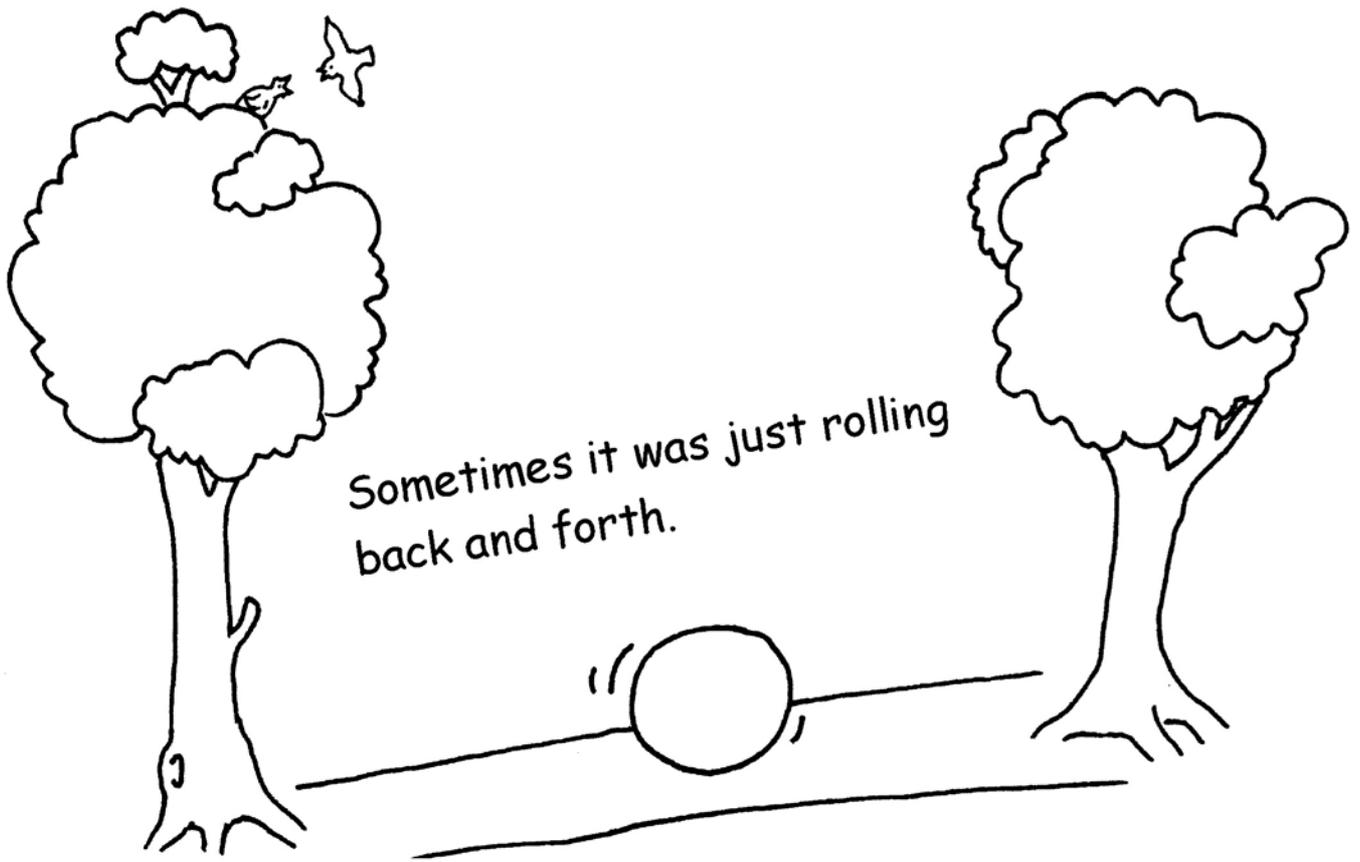
Fu difficile all'inizio, perchè spesso la strada era **molto** rocciosa.



It was difficult at first because sometimes the road was **very** r^oc k y.



talvolta rotolava solo avanti e indietro.



Ma la persona quadrata, a poco a poco, cominciò a sentirsi diversa. La strada stava iniziando a sembrare meno sassosa ed era diventato più facile rotolarci sopra.

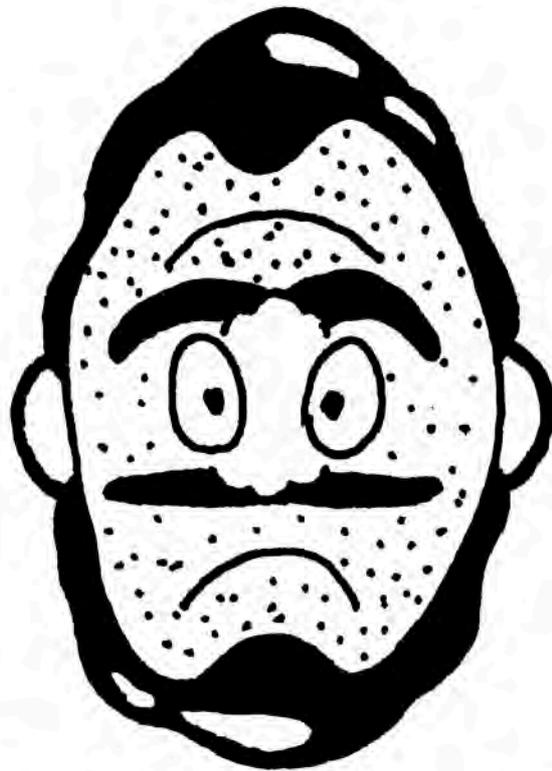
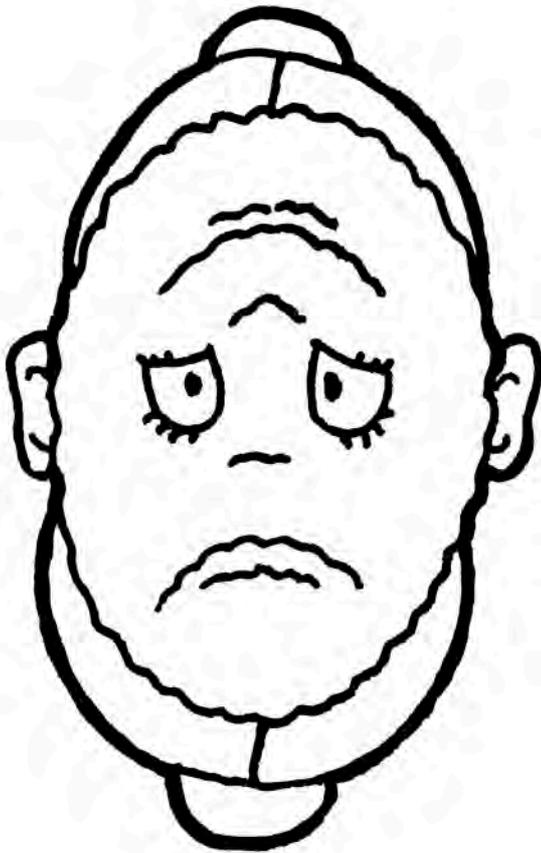
Il quadrato, finalmente, si trasformò in un cerchio.

Ora era rotondo come il mondo e divenne uno con esso; alla fine egli era adattato!



But the square stuck to it and little by little he started to feel different. The road was beginning to feel less bumpy and it was getting easier to roll, until finally he was transformed into a circle. He was now as round as the world and became one with it. At last he fit!

Come le quattro persone infelici.....



And this is how four unhappy people...

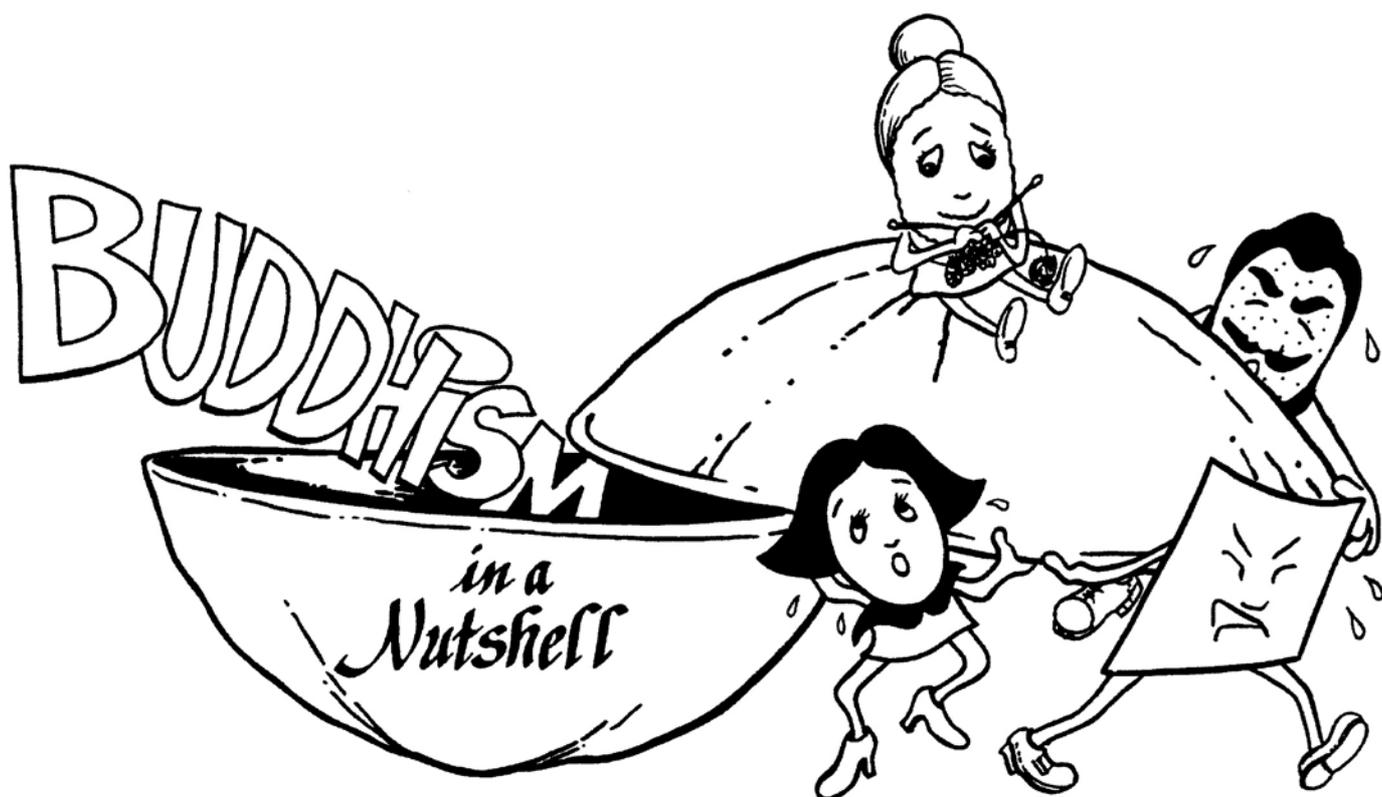


...became very happy.

divennero molto felici!

Gira il foglio e rendili felici!

BUDDISMO in un guscio di noce



**FAI IL BENE,
NON FARE IL MALE,
PURIFICA LA MENTE.**

**QUESTO È L'INSEGNAMENTO
DI TUTTI I BUDDHA.**

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

- 1 Tutto è sofferenza
- 2 La sofferenza è causata dal desiderio
- 3 Se si elimina il desiderio, si elimina la sofferenza
- 4 Il Nobile Ottuplice Sentiero è il metodo per porre fine alla sofferenza

**Do good,
don't do evil,
purify the mind.**

This is the teaching of all the buddhas

Four Noble Truths

1. All beings suffer.
2. All suffering is caused by desire.
3. Getting rid of desire gets rid of suffering.
4. The **Eightfold Path** is the method which leads to the end of suffering:

IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

- 1 RETTA VISIONE è il capire che la vita è sofferenza, che la causa della sofferenza è il desiderio, che c'è un modo per estinguere la sofferenza e questo è il sentiero che conduce alla fine della sofferenza. In altre parole, la Retta Visione è capire le Quattro Nobili Verità.
- 2 RETTO MODO DI PENSARE è l'eliminare i pensieri negativi dalla nostra mente e riempirla di pensieri positivi.
- 3 RETTO MODO DI PARLARE è il parlare in modo amorevole, sincero, privo di violenza, ira, di parole sciocche.
- 4 RETTA AZIONE è astenersi dal danneggiare qualsiasi essere vivente, dal rubare, da una condotta sessuale irresponsabile, dal consumare alcool o usare droghe.

Eightfold Path:

1. **Right View.** Right View is the understanding that life is suffering, that the cause of suffering is desire, that there is an end to suffering, and there is a path that leads to the end of suffering. In other words, Right View is to understand the Four Noble Truths.
2. **Right Thought.** Right Thought is the elimination of bad thoughts from our mind and to keep it full of good thoughts.
3. **Right Speech.** Right speech is lovely and truthful speech, free of harsh, angry, or foolish words.
4. **Right Action.** Right Action is to refrain from harming any living beings, from stealing, from any irresponsible sexual conduct, from drinking any alcohol or using intoxicating drugs.

- 5 RETTO MODO DI VIVERE è non compiere lavori che comportino il danneggiare gli altri, come vendere liquori, veleni, armi.
- 6 RETTO SFORZO è l'incoraggiare e sostenere i pensieri salutari e scoraggiare e superare i pensieri dannosi.
- 7 RETTA CONSAPEVOLEZZA è l'essere costantemente consci di tutte le attività del corpo, delle sensazioni, delle idee e di tutte le attività della mente.
- 8 RETTA CONCENTRAZIONE è la pratica della meditazione.

5. **Right Livelihood.** Right Livelihood is not to do work that brings harm to others, such as selling liquor, poisons, or guns.
6. **Right Effort.** Right Effort is to encourage and sustain wholesome thoughts and to discourage and overcome unwholesome thoughts.
7. **Right Mindfulness.** Right Mindfulness is to be constantly aware of all the activities of the body, of feelings, ideas, of all the activities of the mind.
8. **Right Concentration.** Right Concentration is the practice of meditation.

The Buddha's teachings can bring peace and joy to you, too, if you give it a try. Why don't you give it a try?

Gli insegnamenti del Buddha ti possono davvero portare pace e gioia, se tu provi a seguirli. Perché non provi?

